

ПАРАДОКСЫ ЭМОЦИЙ

Скрытая логика наших чувств



АНДРЕЙ ПЕТРУШИН

Андрей Петрушин

Парадоксы эмоций. Скрытая логика наших чувств.

<https://litres.ru/74671988>

SelfPub; 2026

Аннотация

Почему мы боимся того, что нам не угрожает, злимся на близких, стыдимся без причины и продолжаем гнаться за счастьем, которое всё время ускользает? Почему попытки подавить неприятные чувства нередко делают их ещё сильнее?

«Парадоксы эмоций» — книга о скрытой логике переживаний, которые кажутся иррациональными. Вы узнаете, зачем нам страх, тревога, гнев и грусть, почему удовольствие быстро становится привычным, как настроение меняет картину мира и почему сильное чувство ещё не доказывает, что мы правы.

На примерах из жизни автор разбирает эмоциональные ловушки в отношениях, работе и отношении к себе. Вы увидите, как ревность, вина, стыд и зависть влияют на решения, где проходит граница между обычными переживаниями и расстройствами и какие подходы помогают справляться с трудными состояниями.

Эта книга не учит всегда быть спокойным и счастливым. Она помогает понимать свои чувства, проверять их подсказки и выбирать поступки, не отдавая эмоциям власть над жизнью.

Андрей Петрушин

Парадоксы эмоций.

Скрытая логика наших чувств.

ПАРАДОКСЫ ЭМОЦИЙ

Скрытая логика наших чувств

Введение. Эмоции против разума?

Почему без чувств невозможно рационально мыслить

«Не будь эмоциональным, подумай с холодной головой» — эту фразу слышал, наверное, каждый. Мы произносим её, когда близкий человек на взводе собирается уволиться. Говорим себе, когда нужно выбрать между двумя работами, двумя городами, двумя людьми. В самой этой фразе живёт убеждение: где-то внутри нас есть разумный, трезвый наблюдатель, а эмоции — помехи на его канале. Приглушить бы шум — и наконец послышится правильное решение.

Попробуем довести этот совет до конца. Представим существо, лишённое любых предпочтений. Оно способно безупречно просчитать последствия каждого шага, но ничто для него не лучше и не хуже другого. Что оно выберет? Ради какого результата станет действовать? Вычисления есть. При-

чины предпочесть один исход другому — нет.

Разум без чувства в таком мысленном эксперименте не становится чище. Он теряет практический смысл. В реальной жизни связь сложнее, но попытка отделить безупречную логику от мешающих ей переживаний тоже может закончиться совсем не тем, на что мы рассчитываем.

Человек, который не мог решить

Один из самых известных случаев в этой области описал нейроучёный Антонио Дамасио. Его пациент — в литературу он вошёл под именем Эллиот — после операции на лобных долях мозга сохранил высокие результаты интеллектуальных тестов. Память, логика, речь, казалось, оставались при нём. Но его жизнь развалилась. Он часами перебирал аргументы «за» и «против», а повседневные решения, прежде не вызывавшие затруднений, превращались в тупик.

Этот случай привлёк внимание к тому, как эмоциональная оценка участвует в выборе. Одно кажется нам привлекательным, другое — отталкивающим, третье — тревожным. Логика может перечислить доводы, но для решения нужно ещё понимать, какой результат для нас важнее. Образ «калькулятор работает, а предпочтения исчезли» помогает почувствовать проблему, хотя не заменяет описания того, что именно произошло с пациентом.

Дамасио обращался и к истории Финеаса Гейджа — рабочего, который в 1848 году пережил тяжёлую травму головы металлическим стержнем. Основные прижизненные свиде-

тества об изменениях его характера и поведения восходят к описанию Харлоу 1868 года, и популярная формула «перестал быть собой» звучит сильнее, чем позволяют эти свидетельства. Позднейшие пересказы дополнили и сам образ Гейджа. Даже хрестоматийную историю не стоит выдавать за бесспорное доказательство.

С такими наблюдениями связана гипотеза соматических маркеров. Согласно ей, тело и мозг могут помечать варианты ещё до того, как мы осознанно взвесим доводы: лёгким напряжением, предчувствием, смутным отторжением. Когда-то похожая ситуация обернулась плохо — и прошлый опыт участвует в нынешнем выборе. Гипотеза остаётся предметом научных споров. В частности, требует осторожности утверждение, что телесная реакция на риск возникает раньше, чем человек осознаёт основания своего выбора.

Для нашей темы здесь существенна сама связь: оценка значимости, мотивация и принятие решений переплетены с эмоциональными процессами. Но из этого не следует, что любому чувству нужно подчиняться. Эмоция может помогать выбирать — и одновременно направлять нас к ошибке. Как это уживается в одной системе?

Быстро и достаточно хорошо

Один из подходов к этому вопросу предлагает эволюционная логика. Механизму, от которого зависит выживание, не обязательно давать абсолютно точную картину мира. Имеет значение ещё и то, насколько быстро он помогает действо-

вать и каких затрат это требует.

Представьте, что в траве что-то шевельнулось. Долгое и тщательное выяснение, что именно шевельнулось, почти всегда оказывается верным. Но если однажды это действительно змея, «почти всегда» не спасает. Ложная тревога и пропущенная угроза обходятся по-разному. Этот пример показывает логику компромисса, а не доказывает историю происхождения каждой нашей реакции.

В эволюционной медицине для такого соотношения ошибок есть удачный образ — принцип дымового извещателя. Писк из-за подгоревшего тоста раздражает, но пропущенный пожар обойдётся дороже. Поэтому готовность иногда поднимать ложную тревогу может быть приемлемой ценой защиты. Это не значит, что датчик никогда не пропустит огонь, а человек с тревогой всегда находится в безопасности. Образ помогает понять, почему частота ложных срабатываний сама по себе ещё не объясняет устройство системы. Согласно этой логике, осторожность окупалась для наших предков, а в изменившейся среде та же готовность переоценивать риск может становиться источником хронической тревоги.

У эмоциональных реакций есть похожая трудность: полезная функция не гарантирует уместности здесь и сейчас. Страх может предупреждать об опасности — и удерживать человека от жизни. Гнев может помогать отстаивать себя — и разрушать то, что человек хотел защитить. Грусть, тревога, стыд тоже нельзя автоматически записывать во «вредные»

чувства только потому, что переживать их неприятно.

«Эмоция делает для меня что-то важное» и «эмоция права в этой конкретной ситуации» — два разных утверждения. Чтобы не путать их, нам понадобится модель, позволяющая разбирать реакцию по шагам.

Главная формула книги

Ситуация → оценка значимости → эмоция → изменение тела и внимания → побуждение к действию → поведение → последствия → обучение.

Оценка отвечает на вопрос, что происходящее значит для нас: «это угроза», «я теряю что-то ценное», «мне это приятно». Она может быть почти мгновенной и неосознаваемой. Эмоция меняет пульс, дыхание, мышечный тонус и направляет внимание на то, что сейчас кажется значимым. Возникает побуждение: приблизиться, отстраниться, напасть, замереть, проверить. Мы действуем, сталкиваемся с последствиями — и этот опыт участвует в следующей оценке.

Перед нами рабочая схема для разбора переживаний, а не обещание, что любая реакция аккуратно пройдёт по стрелочкам. Она помогает искать место, где можно что-то изменить: проверить оценку, выбрать другое действие, заметить последствия привычного поведения. Позже мы увидим и дополнительный круг — наше отношение к собственной эмоции, способное создать второй слой страдания поверх первого.

Но даже для такой схемы нужно договориться о словах. В

быту «эмоция», «чувство» и «настроение» легко заменяют друг друга. В книге мы будем различать их, не забывая, что сами определения требуют осторожности.

Эмоцию здесь будем рассматривать как относительно краткую реакцию, обычно связанную с чем-то конкретным: испугаться собаки, разозлиться на фразу, обрадоваться сообщению. У неё есть развитие — начало, пик, спад.

В научной и популярной литературе слова «эмоция» и «чувство» нередко различают. Эмоцией чаще называют быструю реакцию, в которой участвуют оценка ситуации, состояние тела и побуждение действовать. Чувством называют то, как эту реакцию переживает и осознаёт сам человек: «я чувствую обиду», «меня охватывает тревога». Единого принятого разграничения при этом нет: разные авторы проводят границу по-разному, а в повседневной речи слова взаимозаменяемы. Поэтому в этой книге мы не будем их разделять и будем употреблять как обозначение одного и того же явления, с которым человек сталкивается и телом, и мыслью. Там, где для рассуждения важна именно телесная реакция или именно осознанное переживание, мы будем говорить об этом отдельно. Это не общепринятый термин, а различие, принятое в этой книге: дальше эти слова чаще употребляются как близкие по смыслу, а различие вводится только там, где оно важно для рассуждения.

Настроение — фон, более устойчивый и нередко без ясного предмета: «мне сегодня не по себе», хотя объяснить по-

чему трудно. Оно окрашивает то, что попадает в поле зрения, — этому будет посвящена отдельная глава. Словом «аффект» в разных контекстах обозначают и сильное, захлёстывающее переживание, и эмоциональную сторону психики в целом. Книга будет пользоваться им осторожно.

Нам нужны эти различия не ради аккуратной полки с терминами. Человек может принять настроение за свою постоянную сущность — «я безнадежен», а возникший страх — за точный отчёт о реальности: «мне страшно, значит, опасно». В обоих случаях переживание незаметно получает право выносить окончательный вердикт.

Мозг, тело и среда — вместе

Стрелочки в нашей формуле не означают, что в голове выстроена очередь из отдельных кнопок. Эмоции рождаются не в одной точке и не в одной «части» мозга. Правильнее говорить о распределённых сетях: обнаружение значимого сигнала связано с памятью и контекстом, состоянием тела, оценкой и регуляцией реакции. Искать «зону страха» или «зону любви» — всё равно что искать в оркестре «зону симфонии».

Поэтому популярная схема «лимбическая система против префронтальной коры» вводит в заблуждение. Она рисует мозг как поле боя: «древняя эмоциональная» часть воюет с «новой рациональной», а наша задача — помочь второй победить первую. В действительности эти области связаны множеством прямых и обратных связей. Префронталь-

ная кора участвует в оценке и регуляции эмоций, а не просто нажимает на тормоз, когда чувства разогнались. Противопоставление эмоций и разума — удобная картинка, но плохая модель.

К этому добавляется тело. Переживание включает изменения дыхания, сердцебиения, мышечного напряжения. Мозг считывает эти сигналы, а мы можем истолковать их по-своему: «сердце колотится — значит, происходит что-то важное». Иногда телесная реакция и её толкование начинают раскручивать друг друга по кругу. На примере паники мы разберём это подробнее.

Наконец, одна и та же ситуация по-разному переживается людьми с разной историей, в разных культурах и обстоятельствах. Что для одного мелочь, для другого — сигнал, за которым стоит личный опыт. Одного рассказа о «древнем мозге» здесь мало. Без биографии человека и текущей ситуации легко объяснить всё вообще — и ничего в его конкретной реакции.

Как переживание становится версией реальности

Сотруднице приходит короткое сообщение от руководителя: «Зайди, когда будет минутка». Без приветствия, без смайлика, без пояснений. Оценка срабатывает мгновенно: «что-то случилось, мной недовольны». Возникает тревога, учащается пульс, внимание переключается на поиск признаков беды. Следующие полчаса работа не идёт: в голове прокручиваются варианты неприятного разговора.

Сотрудница заходит — и узнаёт, что руководитель хотел обсудить рутинную задачу. Работа действительно ей важна. Тревога была настоящей. А версия происходящего оказалась неверной.

Здесь видна наша цепочка: сообщение → оценка угрозы → тревога и телесная реакция → поиск подтверждений → поведение. Для ошибки не понадобилось ни реальной претензии, ни сознательного решения накрутить себя. Между короткой фразой и неприятным получасом успела поработать интерпретация.

Эмоциональный фон может вмешаться и раньше, в сам отбор замеченного. Тревожный человек входит в комнату и сразу обращает внимание на двух коллег, говорящих вполголоса, хотя вокруг ещё десяток людей. В памяти всплывает похожий случай, когда разговор действительно был о нём, — и готово: «обсуждают меня». Этот пример показывает другой участок того же процесса: внимание выбирает сигнал, память предоставляет материал, мышление складывает объяснение.

Отсюда тянутся нити к остальным темам книги. Эмоционально значимое может прочно запоминаться, но яркость воспоминания не равна его точности. В плохом настроении мрачные выводы кажутся объективной правдой о мире. В выборе работы, города или отношений важно не только перечислить последствия, но и понять, что они для нас значат. Эмоции участвуют в мышлении задолго до того, как мы от-

даём себе приказ думать «с холодной головой».

Эти связи показывают, как устроено целое: внимание выбирает, восприятие конструирует, память реконструирует, мышление объясняет, мотивация побуждает действовать. Эмоции — точка, с которой удобно начать разговор о том, как всё это работает вместе.

Как читать эту книгу

Книга ведёт от понимания механизма к наблюдению за собственными реакциями. В первой части мы разберём страх, тревогу, гнев, грусть, удовольствие. Затем посмотрим, как эмоции влияют на представления о настоящем, прошлом и будущем и на поиски благополучия. После этого перейдём к любви, ревности, стыду, вине, зависти, одиночеству, эмпатии — к тому, что происходит между людьми.

Отдельная часть посвящена состояниям, в которых знакомые механизмы дают устойчивый сбой и начинают ограничивать жизнь. Завершает книгу практика: как перестать волевать с эмоциями и научиться с ними сотрудничать.

Главы можно читать отдельно, но полезнее — по порядку: они опираются друг на друга. Если понятие уже вводилось, мы напомним его в двух словах и покажем новую роль, вместо того чтобы заново пересказывать объяснение.

По ходу чтения попробуйте наблюдать и за собственными эмоциональными циклами: что произошло, как вы это оценили, что почувствовали, как отреагировало тело, что вы сделали и чем всё закончилось. Это не дневник в школьном

смысле и не техника самовнушения. Это возможность увидеть на своём материале шаги, которые в привычной реакции сливаются в одно мгновение.

У книги есть и границы. Главы о расстройствах написаны ради понимания, а не для самодиагностики. При выраженных симптомах стоит обратиться к специалисту. Эволюционные объяснения тоже не должны превращаться в готовые ответы на любой вопрос: там, где речь идёт о гипотезе, она и должна оставаться гипотезой.

И уж точно здесь не будет обещания заменить все трудные чувства приятными усилием воли. Такой подход легко превращает переживание в личный провал: тревога не исчезла после приказа «не тревожся» — значит, вы недостаточно старались. Мы отдельно разберём, почему борьба с чувством иногда усиливает то, от чего человек хочет избавиться. Цель книги — не научить вас никогда не бояться, не злиться и не грустить.

Эмоции не говорят нам правду

Обычно человеку предлагают две крайности: «всегда доверяй своим чувствам» или «не позволяй эмоциям влиять на тебя». Обе подводят. Чувство может быть настоящим, указывать на что-то важное — и при этом сопровождаться ошибочным толкованием происходящего.

Поэтому стоит прислушаться к эмоциям, попытаться понять её значение и проверить связанную с ней версию там, где для этого есть возможность. Действие нужно выбирать

доступное, с учётом обстоятельств; при опасности сначала нужна защита.

Эмоции не дают нам гарантии правды о мире. Они говорят о том, что для нас важно. Разница между этими утверждениями — и есть то, чему посвящена вся книга.

Часть I. Древние механизмы эмоционального мозга

Задача этой части — объяснить общие принципы эмоциональной реакции и показать их на примере страха, тревоги, гнева, грусти и удовольствия.

Глава 1. Зачем нам чувства

Почему неприятные эмоции могут быть полезны

Жизнь без боли на первый взгляд звучит как избавление. На практике это один из самых опасных диагнозов, которые встречаются в медицине.

Человек ломает ногу — и продолжает на неё наступать. Обжигается о горячее — и не отдёргивает руку. В детстве прикусывает язык и губы, не замечая боли. Это не сказочная неуязвимость. Так описывают жизнь людей с врождённой нечувствительностью к боли. Повреждение есть, а сигнал «остановись» не приходит. Речь при этом идёт о нескольких редких формах. У одних людей, например при некоторых наследственных нейропатиях, утрачены и боль, и ощущение температуры, и тогда особенно опасны ожоги. У других, например при мутациях гена SCN9A, прикосновение, как правило, сохраняется, а боли нет. Объединяет их одно: боль не выполняет свою защитную работу. [1]

Со стороны отсутствие боли может показаться подарком. Но тело приходится беречь от повреждений, о которых оно не предупреждает привычным способом. То, от чего любой из нас мечтает избавиться, оказывается защитником, которого трудно заменить.

С физической болью эту логику принять легче. С эмоциональной — сложнее. Кто радуется возможности тревожиться, стыдиться, горевать или злиться? Если от этих состояний нам плохо, зачем они вообще нужны?

Первый ответ приходит почти сам собой. Это сбой, наследие примитивного прошлого, от которого пора избавиться. Но из такого объяснения следует и стратегия: убрать неприятное чувство любой ценой. Не выяснить, что происходит. Не решить задачу, на которую оно указывает. Просто добиться, чтобы больше не чувствовать.

Здесь и находится ловушка главы: мы принимаем неприятность переживания за доказательство его бесполезности. Между тем чувство может мешать нам прямо сейчас. И всё же сообщать о чём-то, что нельзя без потерь вычеркнуть из жизни. Сравнение с болью помогает увидеть этот парадокс, но не означает, что у всякого страдания обязательно есть полезная задача.

Чувство — сигнал, а не враг.

Хорошие и плохие чувства

Почти у каждого есть внутренний список, где эмоции разложены по двум полкам. На одной — радость, интерес, лю-

бовь, спокойствие. Их мы хотим чувствовать и считаем признаком здоровья; на другой — страх, гнев, грусть, стыд, вина, зависть: их стараемся не испытывать и воспринимаем как признак того, что с нами что-то не так.

В этой нехитрой сортировке спрятано несколько правил. «Плохие эмоции вредны». «Если мне плохо, значит, что-то идёт неправильно». «Здоровый, зрелый, успешный человек должен большую часть времени чувствовать себя хорошо». А если неприятное чувство всё-таки возникло, остаются будто бы только два выхода. Выразить его или подавить. Эти правила разлиты в культуре, социальных сетях, бесконечных призывах «мыслить позитивно» и «не принимать близко к сердцу».

Беда не в том, что мы хотим радоваться и не хотим страдать. Беда в том, что список приятных и неприятных чувств мы путаем со списком полезных и вредных. Радость способна удерживать в ситуации, которую давно пора изменить. Тревога бывает мучительной, но может побудить подготовиться к важному разговору или обратиться к врачу по поводу симптома. Гнев иногда помогает заметить, что для нас неприемлемо, хотя поступок, совершённый в гневе, способен всё разрушить.

Полезность эмоции не совпадает с её приятностью. И даже возможная польза не делает её непогрешимой. Гнев ещё не доказывает, что граница действительно нарушена, а тревога — что опасность велика.

У правила «выразить или подавить» есть третья возможность. Заметить чувство, разобраться, с чем оно связано, и выбрать поведение. Не «я в ярости, поэтому кричу» и не «я не имею права злиться», а «я в ярости. Похоже, задето что-то важное для меня; как поступить, чтобы учесть это и не разрушить лишнего?»

Это не призыв терпеть всё подряд. Тревога может парализовать, подавленность — надолго лишать сил, гнев — раз за разом приводить к разрушительным действиям. Разговор о функциях обычных эмоций не объясняет автоматически клинические состояния и не отменяет необходимости помощи. Значение имеют уместность реакции, её сила, длительность и последствия для жизни. Этим состояниям посвящена отдельная часть книги.

Система приоритетов

Если неприятные эмоции способны нам помогать, то что именно они делают? Удобнее всего думать о них как о системе приоритетов. У организма в каждый момент задач больше, чем ресурсов. Нельзя одновременно искать еду, спасаться, заботиться о потомстве, выяснять отношения и отдыхать. Нужно перебросить силы туда, где сейчас решается что-то значимое.

Эмоциональная реакция участвует в таком переключении. Страх готовит к защите от угрозы, интерес побуждает приблизиться и исследовать. С гневом мы связываем готовность отстаивать важное, с грустью — замедление и пере-

смотр после потери, со стыдом — чувствительность к своему положению среди людей. Это функциональные объяснения, а не жёсткое расписание, в котором каждому чувству навсегда назначена одна работа.

Мы не утверждаем, что эволюция «специально создала» каждую эмоцию ради определённой цели. Речь о предположениях, какие последствия реакции могли способствовать её сохранению. Из такого объяснения нельзя вывести, что любая нынешняя реакция полезна или что человек обязан ей следовать.

Во введении мы уже встретились с компромиссом «быстро и достаточно хорошо». Здесь он помогает понять, почему система приоритетов не обязана давать безошибочное описание мира. Ей нужно выделить значимое и подготовить действие. Оценка при этом может оказаться неточной. Если осторожность в определённых условиях обходится дешевле пропущенной угрозы, готовность тревожиться понятна. Но не превращается от этого в точный измеритель опасности.

Трудное переживание настойчиво забирает наше внимание. Пока что-то болит, страшит или злит, заниматься остальным бывает трудно. Однако утверждение «мотивирует только дискомфорт» было бы слишком сильным. В той же системе приоритетов есть место интересу, удовольствию и приближению к желаемому. Нам предстоит понять роль неприятных чувств, а не объявить их единственным двигателем жизни.

Внимание смещается. Тело откликается. Память подсказывает прежнее.

Тело, оценка, память

Смена приоритетов не ограничивается мыслью «это важно». Меняются внимание, дыхание, сердцебиение, мышечное напряжение, готовность действовать. Как мы договорились во введении, искать единственный «центр эмоций» здесь бесполезно. Для следующих глав нам пригодится другое: увидеть, как оценка, память и состояние тела поддерживают друг друга.

В этой работе участвуют разные структуры и сети мозга. Миндалевидный комплекс связан с обработкой значимых сигналов, гиппокамп — с памятью и контекстом. Островковая кора участвует в обработке сигналов изнутри тела; interoцепцией называют восприятие его внутреннего состояния. Передняя поясная кора и префронтальные области участвуют в процессах, связанных с оценкой, контролем и регуляцией поведения. Системы вознаграждения — в обучении на последствиях и готовности повторять действия.

Этот перечень не нужно заучивать. Он нужен, чтобы за словом «чувство» не терялся процесс. Ком в горле, тяжесть в груди, жар в лице входят в переживание, которое мы пытаемся понять. Мозг считывает состояние тела, и оно, в свою очередь, может участвовать в оценке происходящего. Поэтому приказ «просто успокойся» мало говорит о том, как изменить уже развернувшуюся реакцию.

В оценке участвует и прошлый опыт. Один и тот же сигнал для разных людей значит разное. Память добавляет контекст, прежние убеждения — привычное объяснение. Так возникает ещё одна ловушка: собственный вывод мы начинаем переживать как свойство самой ситуации.

Между событием и чувством

Партнёр отвечает коротко. Один человек думает: «устал». Другой — «я ему безразличен». Во втором случае обида кажется прямым следствием ответа, хотя в неё уже вошла интерпретация отношений.

Когнитивно-поведенческий подход уделяет этому звену особое внимание. В работе Альберта Эллиса и Аарона Бека важное место занимают убеждения, оценки и автоматические мысли, связанные с эмоциональными трудностями. Для разбора реакции мы можем воспользоваться схемой: ситуация → оценка → реакция.

«Автоматические» — точное слово для нашего повседневного опыта. Оценка вспыхивает без долгих размышлений, и мы переживаем её не как «я подумал», а как «так и есть». Человеку, которому ответили коротко, не кажется, что он только что сделал вывод о чужих чувствах. Ему кажется, что безразличие очевидно.

Отсюда появляется возможность вмешаться: заметить оценку, сопоставить её с фактами, рассмотреть другие объяснения. Не убедить себя, что всё прекрасно, а перестать принимать первую версию за единственную.

Работа с эмоциями этим не исчерпывается. Терапия принятия и ответственности уделяет внимание отношению к мыслям, а диалектико-поведенческая терапия — в том числе навыкам перенесения сильного переживания и регуляции поведения. Подходы нельзя свести к одной технике или считать взаимозаменяемыми. Сейчас нам достаточно увидеть две доступные точки: как мы понимаем ситуацию и что делаем после возникшего чувства.

Как облегчение замыкает цикл

Мать вечером звонит взрослому сыну, и он не отвечает. Через час звонит снова — тишина. В голове складывается: «случилось что-то плохое». Тревога нарастает, сердце колотится, остальные дела отодвигаются. Она пишет сообщение, перечитывает старую переписку, звонит его друзьям, мысленно прокручивает худшие сценарии. Наконец сын отвечает: был на встрече и не слышал звонка. Наступает огромное облегчение.

Факт здесь — сын не ответил на звонки. «Случилось несчастье» — оценка. После неё усилилась тревога, внимание сосредоточилось на опасности, возникло желание немедленно удостовериться, что всё в порядке. Дальше последовали действия: звонки, сообщения, поиск сведений. Значимость в этой истории понятна: мать беспокоится о близком. Но из значимости ещё не следует, что худший сценарий был вероятен или что все проверки были необходимы.

Теперь посмотрим не на причину тревоги, а на то, че-

му может научить её окончание. Облегчение пришло после проверки, и человек может связать одно с другим: «Я проверила — и стало легче». При повторении такой связи желание проверять способно становиться настойчивее. Получается неприятная петля: действие, снимающее напряжение сейчас, помогает сохранять привычку действовать так же в следующий раз.

Из одного вечера нельзя заключить, что у матери уже сформировалась устойчивая проблема. Не всякий звонок — вредная проверка, не всякое облегчение закрепляет тревогу. Нас интересуют повторяющиеся ситуации, в которых человек всё хуже переносит неопределённость и всё чаще ищет немедленного успокоения вместо того, чтобы соотнести действие с обстоятельствами.

В этой точке важна последняя стрелка формулы из введения — обучение. Цикл не заканчивается тем, что стало легче. Последствия поведения участвуют в следующей реакции. И если для облегчения каждый раз приходится избегать, проверять или требовать заверений, сама потребность в таком способе справляться может сохраняться.

Похожий узор встречается и с другими чувствами. Избегание может поддерживать страх, повторные проверки — сомнение, привычные вспышки гнева — закреплять разрушительный способ отвечать, а отстранение в грусти — углублять одиночество. Это не неизбежный исход каждого такого действия. Но вопрос стоит задать: что я получаю сразу и ка-

кой ценой потом?

Где это встречается

Вернёмся к короткому ответу партнёра. После вывода «он ко мне охладел» появляется желание проверить отношение. Добиться другого ответа, ещё одного подтверждения, ещё одного объяснения. Здесь предметом тревоги становятся отношения. В родительстве одна плохая оценка ребёнка может развернуться в целую картину проваленного будущего. Значимо его благополучие — но прогноз уже ушёл намного дальше школьного события.

В тревоге о здоровье найденный симптом способен занять весь вечер. Человек ищет объяснения в интернете и всё сильнее пугается. Сам симптом требует отдельной оценки; сила испуга не устанавливает диагноз. В конфликте резкое слово вызывает желание ответить так, чтобы не по себе стало уже другому. Задето самоуважение — однако ответная грубость вряд ли автоматически защитит то, что человеку дорого.

В цифровой среде чужой успех отзывается уколом зависти и смутным чувством собственной неполноценности. Между тем чужое достижение и вывод «я хуже» — не одно и то же. А в ожидании решения, ответа или результата беспокойство может заполнить всю паузу, хотя сама неопределённость ещё ничего не говорит о том, чем дело закончится.

Во всех этих примерах есть что-то важное: близость, ребёнок, здоровье, самоуважение, положение среди людей. Ошибка начинается не с самого факта переживания. Она мо-

жет возникнуть в слишком категоричной оценке, в несоразмерной реакции или в действии, которое снимает напряжение сейчас и вредит потом. Разбирать стоит весь процесс, а не судить чувство по одному его названию.

Что можно сделать уже сегодня

Для начала не нужно разбирать всю свою жизнь. Возьмите одну обычную ситуацию, в которой чувство уже возникло, но вы ещё можете заметить, что происходит. Следующие шаги не обещают мгновенного облегчения. Они помогают различить переживание, оценку и действие. То, что на автопилоте сливается в одно.

Первый шаг — назвать эмоцию. Проговорить про себя или записать: «сейчас я чувствую тревогу», «это обида», «я злюсь». Не «я веду себя как идиот»: это уже оценка себя, а не название чувства. Эффекты называния чувства изучались в лабораторных условиях. Перенос в обычную жизнь не показан, и одно слово не гарантирует снижения интенсивности. Пока достаточно более скромной задачи — понять, что именно вы переживаете.

Второй шаг — отделить факт от интерпретации. Что произошло, а что вы заключили? «Сын не ответил на два звонка» — описание события. «С ним случилось несчастье» — версия. «Партнёр ответил одной фразой» — наблюдение. Даже определение «сухо» уже содержит оценку, а «он меня разлюбил» — вывод об отношениях. Задача не в том, чтобы срочно придумать приятное объяснение. Она в том, чтобы

заметить. Объяснений может быть несколько, и чувство само по себе не выбирает верное.

Третий шаг — определить побуждение. Хочется уйти? Напасть? Спрятаться? Перезвонить пять раз? Назовите желание так же прямо, как назвали эмоцию. У разных людей и в разных обстоятельствах побуждения различаются, поэтому лучше наблюдать за своим, чем искать положенную реакцию в готовой таблице. Заметить желание — ещё не значит ему подчиниться.

Четвёртый шаг — спросить: «Что эта эмоция пытается для меня сделать?» Это способ посмотреть на возможную функцию переживания, а не буквальное утверждение, что у него есть собственное намерение. Что здесь важно: безопасность близкого, уважение, отношения, пережитая потеря? Вопрос не требует согласиться с первой оценкой. Он помогает отделить важное для вас от способа, которым вы сейчас пытаетесь его защитить.

Пятый шаг — выбрать действие с учётом обстоятельств. Если нет оснований предполагать реальную опасность, можно не превращать один звонок в бесконечную серию проверок. Вместо ответной грубости — обозначить, что для вас неприемлемо. Вместо автоматического избегания пугающей, но безопасной ситуации — попробовать приблизиться к ней постепенно. Если опасность реальна, нужны действия по защите, а не упражнение в терпении.

Ошибка на этом шаге — требовать от себя перестать чув-

ствовать побуждение. Желание снова проверить может остаться, даже когда вы решили не проверять. Раздражение не обязано исчезнуть прежде, чем вы выберете слова. Реалистичная цель — замечать чувство и по возможности выбирать поведение, а не считать любую сохранившуюся эмоцию провалом.

Сигнал, а не приказ

В начале главы отсутствие боли выглядело почти подарком. Пока мы не увидели цену отсутствующего предупреждения. С трудными эмоциями возникает похожая ошибка. Желание избавиться от неприятного переживания заслоняет вопрос о том, что происходит и как лучше действовать.

Неприятная эмоция может указывать на важное, готовить нас к действию и при этом сопровождаться ошибочной оценкой. Сигнал и приказ — разные вещи. Выслушать чувство не значит признать его доказательством или выполнить первый импульс.

Дальше мы рассмотрим страх, тревогу, гнев, грусть и удовольствие по отдельности. На каждой реакции будем проверять одно и то же. Какую задачу она помогает решать, при каких условиях перестаёт помогать и что можно изменить в ответе на неё. Начнём со страха — защитника, который порой так усердно бережёт жизнь, что мешает жить.

Глава 2. Ложная тревога лучше пропущенной угрозы

Страх, который бережёт слишком усердно

Человек, который боится летать, нередко спокойно ездит на автомобиле. Возможно, он даже приводит себе статистику безопасности авиаперелётов, чтобы успокоиться, но в момент, когда лайнер разгоняется по полосе, все аргументы куда-то исчезают. Тело вжимается в кресло, сердце колотится, пальцы сжимают подлокотники. Страх не спорит с цифрами — он их просто не слышит.

Знакомая реакция умеет защищать. Заставляет отойти от края обрыва, насторожиться в тёмном переулке, остановиться перед рискованным шагом. И она же может отнимать поездки, выступления, новые знакомства, обследования, перемены в работе. Человек отказывается от того, что ему нужно, потому что ему страшно. Защитник начинает мешать жить.

Как система, помогающая замечать опасность, превращается в препятствие? Чтобы разобраться, придётся отделить её сигнал от того, что мы привыкли в нём слышать.

«Если страшно — значит, опасно»

Страх — плохой измерительный прибор.

Главная ловушка страха звучит как самоочевидная истина: «Если мне так страшно, значит, опасность действительно велика». Чем сильнее колотится сердце, тем весомее кажется причина. Страх подаёт себя как точный прибор: вот шкала, вот стрелка, вот настолько всё плохо.

Но здесь смешиваются две величины. Первая — интенсивность чувства: насколько сильно я переживаю прямо сейчас. Вторая — вероятность и тяжесть угрозы: насколько

опасно то, чего я боюсь. Они могут быть связаны, но одна не измеряет другую. Сильный страх возможен перед обычным выступлением, а привычный риск. Например, поездка без ремня безопасности — может почти не пугать.

В самолёте дело не только в представлении о вероятности аварии. Вы им не управляете, не можете выйти на середине маршрута, не знаете значения каждого звука. Толчок, крен, изменение шума легко становятся признаками катастрофы. Новизна, неопределённость, ощущение отсутствия контроля, прошлый опыт и состояние тела участвуют в том, насколько страшно вам сейчас. При этом ни спокойствие, ни испуг сами по себе не устанавливают реальную безопасность полёта.

«Мне очень страшно» — факт о вашем состоянии. «То, чего я боюсь, вероятно» — гипотеза о мире. Пока они слиты, чувство кажется непогрешимым судьёй. Разделив их, можно задать вопрос: а что говорят факты?

Лучше перестраховаться

Дымовой извещатель срабатывает и на подгоревший тост.

Во введении мы встретились с образом дымового извещателя. Здесь он нужен, чтобы рассмотреть цену двух разных ошибок: поднять тревогу, когда опасности нет, или не заметить настоящую угрозу. Если вторая ошибка обходится намного дороже, готовность иногда тревожиться напрасно становится понятной.

Представьте человека, который слышал шорох в траве.

Он может принять его за хищника и отскочить, хотя это был ветер. Потратить силы, испугаться, испытать неловкость. А может решить, что это ветер, когда рядом действительно хищник. В таком примере последствия ошибок несопоставимы. Перестраховка выглядит разумной не потому, что даёт самое точное объяснение шороха, а потому, что помогает не пропустить беду.

Это иллюстрация эволюционной логики, а не восстановленная история наших предков. Из неё нельзя заключить, что всякая перестраховка полезна или что мы буквально унаследовали одну неизменную настройку на все случаи жизни.

В повседневной жизни роль тревожного сигнала могут играть письмо, взгляд коллеги, турбулентность, предстоящая медицинская процедура. За каждым из них стоят свои обстоятельства и своя степень риска. Проблема возникает, когда настороженность подменяет проверку, а человек начинает обращаться со всяким пугающим сигналом как с подтверждённой опасностью.

Эволюционное объяснение помогает понять логику возможной ошибки, но не объясняет всю историю конкретного страха. И уж точно не решает его судьбу. «Мой страх понятен» не означает ни «он всегда прав», ни «с ним ничего не поделать». Реакция, полезная в одних условиях, не обязана оставаться полезной в других.

Как мозг обнаруживает угрозу

Эволюционная логика — не история прошлого. Это объ-

яснение возможной причины.

В первой главе мы договорились не искать у каждой эмоции единственный «центр». Страх тоже связан с работой нескольких систем. Для нашей темы существенна их скорость. Защитная реакция может начаться раньше, чем человек успеет подробно разобраться в происходящем.

Один из участников этой работы — миндалевидный комплекс. Он связан с обработкой значимых сигналов и обучением угрозе, но не «производит страх» в одиночку. Жозеф Леду описывал возможный «короткий путь», по которому сенсорная информация достигает миндалины без предварительной подробной корковой обработки. Это историческая модель, и сам автор в поздних работах пересмотрел ведущую роль этого пути. Теперь говорят о нескольких кортикальных и подкорковых путях. Тем не менее она удобна для объяснения того, почему человек успевает отпрянуть от похожего на змею предмета прежде, чем распознает шланг. И здесь важно разграничить вещи. Быстрая защитная реакция и осознанный страх — не одно и то же.

Память добавляет контекст: знакомое ли это место, встречалась ли похожая ситуация, что происходило тогда. В этих процессах участвует гиппокамп. Поэтому один и тот же звук в знакомой квартире и в тёмном переулке может получить разное значение. Параллельно разворачивается телесная реакция: меняются сердцебиение, дыхание, мышечное напряжение. Префронтальные области участвуют в оценке и регу-

ляции, но это не означает, что в голове есть отдельный рассудительный диспетчер, который всегда может отменить тревогу.

В описаниях защитной реакции часто используют формулу «бей, беги или замри». Она удобна, пока мы не принимаем её за точное описание всех физиологических вариантов.

Если сердце уже колотится, само это ощущение может стать новым поводом для испуга: «Со мной что-то происходит». Тело и его толкование начинают подталкивать друг друга. Поэтому приказ «перестань бояться» не сообщает человеку, что делать со всем процессом. Одних уговоров бывает мало. В реакции участвуют и привычные оценки, и телесные ощущения, и опыт прошлых ситуаций.

Три способа увеличить опасность

Три смещения делают угрозу больше, чем она есть.

Посмотрим внимательнее на оценку. Страх способен смещать её сразу в нескольких направлениях — и каждое добавляет угрозе убедительности.

Первое — переоценка вероятности. «Самолёт разобьётся». «Меня уволят». «Я провалюсь». Пугающий исход представляется почти неизбежным, хотя конкретных оснований для такой уверенности может не быть. Чем легче вообразить беду, тем труднее заметить разницу между яркой картиной и прогнозом.

Второе — переоценка тяжести последствий. «Если я покраснею на выступлении, это будет конец». «Если мне отка-

жут, я этого не переживу». Человек может преувеличивать и масштаб неприятности, и то, как долго она будет определять его жизнь. Здесь мало проверить, возможно ли событие. Нужно ещё рассмотреть, что именно произойдёт, если оно всё-таки случится.

Третье — недооценка собственных ресурсов. «Я не справлюсь». «Потеряю контроль». В поле зрения остаётся угроза, а прежний опыт преодоления трудностей, навыки, поддержка и время словно перестают существовать. Опасность растёт ещё и потому, что напротив неё человек видит себя совсем беспомощным.

Эти оценки могут складываться в катастрофический прогноз. Худшее случится, последствия будут невыносимыми, а сделать я ничего не смогу. Такое складывается не от глупости и не от слабости. Но и принимать такой прогноз за готовое знание о будущем не стоит. Его части можно проверять по отдельности.

Так мы получаем объяснение пугающей ситуации. Дальше решается другой вопрос. Что человек делает с этим объяснением — и чему последствия его действия учат в следующий раз.

Избегание кормит страх

Избегание работает — и поэтому опасно.

Человеку предлагают выступить перед коллегами. В голове мгновенно складывается: «я опозорюсь, все увидят, что я некомпетентен». Сердце колотится, во рту пересыхает, хо-

чется уйти. Он отказывается, сославшись на занятость. И сразу становится легче: выступать не нужно.

В прошлой главе мы видели, как облегчение после проверки может закреплять привычку проверять. Здесь облегчение следует за отказом. Человек получает очень убедительный опыт: не выступил — перестало быть страшно. А вот другого опыта он не получает. Не узнаёт, как действительно прошла бы встреча, как отреагировали бы коллеги и что он смог бы сделать со своим волнением.

Нельзя обещать, что выступление обязательно прошло бы прекрасно или что страх исчез бы через несколько минут. Проблема в другом: прогноз остался непроверенным. Вместо «я боялся, но попробовал и увидел результат» легко закрепляется версия «было опасно, я спасся, потому что отказался».

Так замыкается петля: пугающий прогноз → страх → избегание → облегчение → готовность снова избегать. Отказ работает как обезболивающее в моменте, но может сохранять условия, в которых страх остаётся убедительным. Чем меньше возможностей проверить оценку, тем легче ей управлять следующими решениями.

Со временем круг ограничений способен расширяться. Это не обязательная последовательность, в которой боязнь выступлений непременно превращается в боязнь лифта или метро. Нас интересует сам принцип. Человек всё чаще выбирает не то, что ему нужно, а то, что позволяет сейчас не

бояться.

Представим другую историю. В метро человек почувствовал сильное сердцебиение, испугался и вышел на ближайшей станции. Полегчало. В следующие поездки он старается не удаляться от места, где тогда вышел, а потом вовсе перестаёт спускаться под землю. Позже замечает, что и в автобусе ему неуютно, если нельзя быстро выйти. Маршруты приходится всё тщательнее подбирать, и постепенно знакомые улицы вокруг дома становятся границей допустимого.

Это иллюстрация возможного развития избегания, а не диагноз по одному эпизоду. Причину необычного сердцебиения нельзя установить из такой истории. При новых или тревожащих симптомах нужна медицинская оценка. Но даже после прояснения состояния может оставаться выученная связь: «вышел — спасся». Тогда меняется не только отношение к транспорту, но и весь способ планировать жизнь.

Подстраховка или необходимая защита?

Петля замыкается тихо. Облегчение — её топливо.

Избегание бывает не только явным. Человек входит в пугающую ситуацию, но соглашается на неё лишь при определённых условиях. Сесть у выхода, ехать с сопровождающим, заранее извиниться перед аудиторией за своё волнение. Внешне поездка или выступление состоялись. А объяснение благополучного исхода может остаться прежним: «без этой подстраховки я бы не справился».

В таком случае защитное действие способно мешать про-

верке прогноза. Человек не узнаёт, обязательно ли было извиняться и действительно ли без выбранного места произошло бы что-то страшное.

При этом назначенное лечение, медицинские средства, необходимые меры безопасности и помощь по состоянию здоровья не становятся «лишними подстраховками» лишь потому, что с ними спокойнее. Самостоятельно отменять лекарства или отказываться от нужной защиты ради проверки смелости не следует. Различать стоит не предметы (таблетку, место, сопровождающего), а их функцию в конкретных обстоятельствах. Этот вопрос при необходимости разбирают со специалистом.

Где страх перекраивает жизнь

Полёты, лифты, высота, замкнутые пространства — заметные примеры. Но чаще страх меняет повседневность тише. Человек не задаёт вопрос на совещании, не знакомится, не поднимает тему повышения, откладывает смену работы. Вроде бы ничего не произошло. Именно это и было целью: не столкнуться с отказом, оценкой, неопределённостью.

В отношениях можно бояться не столько самого разговора, сколько своей или чужой реакции, и поэтому молчать о том, что давно требует обсуждения. В заботе о здоровье страх обследования или визита к стоматологу способен поддерживать откладывание. Здесь особенно заметен парадокс. Пытаясь не встретиться с пугающей возможностью, человек может отодвигать действие, необходимое для защиты здоро-

вья.

Не всякое опасение беспочвенно. У переезда, конфликта, медицинской процедуры бывают реальные риски, а у отказа от действия — разумные основания. Проверка не должна заранее заканчиваться выводом «всё безопасно». Она нужна, чтобы различить обстоятельства и то, что к ним добавляет страх.

Бояться — не значит быть больным. Вопрос в соразмерности реакции и в том, сколько жизни приходится ей уступать. «Мне неудобно, но я могу делать важное» и «я больше не могу выйти из дома» — разные ситуации. Основания обратиться к специалисту появляются и до крайнего ограничения. Если страх устойчиво мешает работе, отношениям, поездкам или медицинской помощи.

Как вернуть страху чувство меры

Защитное действие не всегда необходимо. Иногда это подстраховка.

В разобранном цикле у нас две основные точки приложения усилий. Пугающий прогноз и способ действовать в ответ на него. Работа с оценкой помогает понять, чего именно мы ждём. Новый опыт даёт материал, которого избегание нас лишает. Ни то ни другое не требует приказать себе немедленно перестать бояться.

Начните с конкретного прогноза. Не «на совещании будет ужасно», а «если я задам вопрос, коллеги засмеются или скажут, что я не понимаю обсуждаемую тему». Записывают

и свою оценку вероятности — например, восемьдесят процентов. Это не измеренная вероятность, а способ зафиксировать ожидание, с которым вы входите в ситуацию.

Так начинается поведенческий эксперимент: сформулировать предположение, выбрать посильную проверку и посмотреть на наблюдаемый результат. «Все решат, что я глупый» напрямую не проверить — чужие мысли нам недоступны. А услышать ответ, заметить реакцию и сравнить её с конкретным прогнозом возможно. Смысл опыта не в том, чтобы доказать, что никто никогда не отреагирует неприятно. Он в том, чтобы вместо неопределённого ужаса получить сведения о случившемся и о собственной способности действовать.

До события запишите, чего ждёте и насколько сильным кажется будущее переживание. После — что произошло, насколько страшно было в действительности и как вы справлялись. Эти записи позволяют сравнивать ожидание с результатом, не полагаясь только на впечатление, оставшееся в памяти. Иногда прогноз окажется преувеличенным, иногда часть опасений подтвердится. Полезны оба результата, если рассматривать их без заранее назначенного вывода.

Постепенное приближение, или экспозиция, обращается к самому избеганию. Человек добровольно входит в пугающие, но подходящие для такой работы условия и получает возможность узнать то, чего не мог узнать, всё время отступая. Первый шаг — посильный. Задача не в том, чтобы ра-

зом выбрать самое страшное и выдержать любой ценой.

В объяснении экспозиции часто говорят о том, что тревога постепенно идёт на спад. Однако снижение страха во время каждой попытки не следует превращать в обязательный экзамен. Другая существенная сторона — новое обучение. Проверить пугающее ожидание, заметить, что произошло, и увидеть, как удаётся действовать при волнении. [2]

Нельзя обещать, что неприятное чувство уйдёт через несколько минут, или предписывать оставаться в любой ситуации до полного успокоения. Условия должны быть действительно подходящими и безопасными, а сложность — посильной. При выраженном страхе, панических атаках, сомнениях в состоянии здоровья или существенных ограничениях жизни такую работу лучше планировать со специалистом.

Отдельный шаг — пересмотреть лишние защитные действия. Например, действительно ли перед вопросом на совещании нужно заранее извиняться? Если действие служит только попытке предотвратить воображаемую катастрофу, можно обсудить постепенное сокращение этой привычки и наблюдать за результатом. Но это не рекомендация самостоятельно отменять назначенное лечение, отказываться от необходимых приспособлений или игнорировать реальные риски.

Общая ошибка — превратить возвращение к жизни в испытание на бесстрашие. Броситься в самую пугающую си-

туаацию, не выдержать и решить: «Я так и знал, это невозможно». Здесь полезнее посильная и регулярная практика. И проверять следует не только «насколько я боялся», но и «что я смог сделать», «что узнал», «какой прогноз теперь нуждается в пересмотре».

Сторож, а не измерительный прибор

Экспозиция — не испытание на храбрость.

Страх сообщает о предполагаемой угрозе, но сила сигнала не устанавливает её реальный размер. Он может быть хорошим сторожем. И всё же ошибаться в том, что именно принял за опасность.

Перестать принимать испуг за доказательство не значит заглушить его или рисковать ради геройства. Это значит сверяться с обстоятельствами, замечать цену привычного избегания и постепенно возвращать себе возможность выбирать. Защита нужна жизни, а не жизнь — бесконечному обслуживанию защиты.

Страх — сторож. Но не судья.

От страха перед конкретной угрозой перейдём к тревоге, живущей ожиданием того, что ещё не случилось. Есть и более причудливый поворот: попытка полностью избавиться от беспокойства иногда добавляет к нему новое — беспокойство о самом беспокойстве.

Глава 3. Тревога о тревоге

Спокойствие, превращённое в срочное требование

Поздний вечер, человек лежит в кровати и не может

уснуть. Днём ему написали, что завтра будет «серьёзный разговор», — и теперь в голове снова и снова прокручиваются варианты. Что скажут, что ответить, чем это кончится. Он понимает, что толку от этих мыслей уже нет, и говорит себе: «Успокойся, это глупо, просто спи».

Но вместо спокойствия приходит новая волна: «Почему я не могу остановиться? Со мной что-то не так. Нормальные люди не накручивают себя из-за такой ерунды». К беспокойству о разговоре добавилось беспокойство о собственном беспокойстве. Теперь мешает не только завтрашняя встреча, но и то, что сегодня никак не получается уснуть.

В этой сцене скрыт парадокс главы: попытка немедленно избавиться от тревоги может её усиливать. Мы ожидаем, что контроль над чувствами работает как выключатель: захотел — и погасило. А вместо этого начинаем тревожиться ещё и о том, почему выключатель не сработал.

Предыдущая глава была о страхе и о том, как избегание сохраняет пугающий прогноз непроверенным. Теперь посмотрим на тревогу, обращённую к тому, что ещё не произошло. Здесь порой некуда пойти и нечего проверить. Разговор будет завтра, результат анализа ещё не готов, решение пока не принято. Неопределённость остаётся — сколько бы раз мы ни прокрутили её в голове.

Когда опасность ещё не наступила

Тревога смотрит в будущее. Страх — в настоящее.

В быту страх и тревогу часто называют одним словом. Для

нашего разбора полезно различать их направленность. Страх чаще связан с конкретной и близкой угрозой. Машина резко тормозит рядом, собака идёт прямо на вас, под ногами край обрыва. Тревога — с возможным будущим: «А вдруг меня уволят», «а вдруг анализы окажутся плохими», «а вдруг я не справлюсь».

Это рабочее различие, а не жёсткая граница между двумя наборами ощущений. Страх может возникать при ожидании события, тревога — быть острой и вполне телесной. Нельзя распределить их по правилу «страх живёт в теле, тревога — в голове».

Но разница между непосредственной угрозой и её ожиданием многое объясняет. Когда понятная опасность миновала, появляется основание завершить защитное действие. С вопросом «а вдруг?» сложнее: за одним предположением всегда можно поставить следующее. От перебирания вариантов завтрашний разговор не наступает раньше, а человек продолжает к нему готовиться — даже когда подготовка давно перестала приносить что-либо, кроме усталости.

Поэтому желание успокоиться понятно. Ловушка появляется там, где желание превращается в требование: «Я обязан немедленно перестать волноваться, иначе само моё волнение означает беду».

Второй этаж тревоги

Желание спокойствия понятно. Требование спокойствия — ловушка.

В требовании «успокойся сейчас же» скрыто несколько убеждений. Спокойствие будто бы должно быть доступно по первому запросу. Тревога — признак поломки. Невозможность её остановить — доказательство того, что с человеком происходит что-то серьёзное и пугающее.

Так возникает мета-тревога — тревога по поводу собственной тревоги. Первая говорит: «впереди неприятный разговор». Вторая добавляет: «то, что я так волнуюсь, — плохой знак. Я теряю контроль; я не справлюсь даже с собой». К неопределённости внешней ситуации прибавляется подозрение, что опасно уже само состояние.

Человек начинает следить за собой: «ушло? сердце ещё колотится? почему не отпускает?». Каждая проверка обнаруживает остатки волнения. Но теперь они воспринимаются не просто как неприятное ощущение, а как неудача очередной попытки взять себя в руки. Чем настойчивее требование спокойствия, тем больше поводов заметить, что его пока нет.

Получается короткая петля: тревога → оценка «так быть не должно» → проверка своего состояния → обнаружение тревоги → новый испуг. Борьба держит переживание в центре внимания. Вредна не любая попытка успокоиться. Проблема в превращении полного спокойствия в срочное условие, которое нужно выполнить прежде всего остального.

К механизму контроля мы ещё вернёмся в отдельной главе. Здесь нужно увидеть вторую задачу, незаметно возникшую поверх первой. Вместо того чтобы готовиться к разго-

вору и отдыхать, человек пытается доказать себе, что способен вовсе о нём не тревожиться.

Подготовка, которой всё мало

Мета-тревога добавляет второй этаж к первому.

Способность предвосхищать трудности полезна. Продумать маршрут, отложить деньги на непредвиденные расходы, подготовиться к разговору. Всё это способы повлиять на будущую ситуацию до того, как она наступила. Тревога может направить внимание на то, что требует такой подготовки.

С эволюционной точки зрения способность заранее учитывать возможные проблемы выглядит преимуществом, но из этого не следует, что любое беспокойство полезно или что тревога целиком сводится к мысленному моделированию будущего.

Полезная подготовка может завершиться решением: я собрал документы, продумал основные вопросы, договорился о встрече. Поиск полной уверенности завершить труднее. На любой план находится возражение: «а если всё пойдёт иначе?». И человек не столько дополняет план, сколько снова пытается почувствовать, что теперь-то плохой исход исключён.

В этом различии нет призыва перестать решать проблемы. Одни основания тревоги вполне конкретны и требуют действий. Другие пока существуют как возможности, о которых нельзя получить окончательного ответа. Если смешать их, можно тратить силы на бесконечные гарантии там, где

доступны только разумная подготовка и ожидание.

Вернёмся к человеку перед завтрашним разговором. Записать, что нужно уточнить, — подготовка. Сто двадцатый раз представить одну и ту же реплику, чтобы наконец перестать волноваться, — уже другая работа. В первом случае меняется готовность к встрече. Во втором главным критерием становится чувство полной уверенности, которое никак не удаётся удержать.

Подготовка завершается решением. Руминация не завершается никогда.

Что происходит, пока мы ждём

В тревоге участвуют знакомые нам процессы: оценка значимости, память, внимание, телесная готовность. Теперь они обращены к возможному событию. Из прошлого опыта складываются сценарии, а внимание начинает выбирать то, что может подтвердить опасения. Неопределённая фраза руководителя, пауза в ответе партнёра, непривычное ощущение в теле получают всё больший вес.

С ожиданием, обработкой неоднозначных сигналов и внутреннего состояния связывают работу в том числе островковой и передней поясной коры, не приписывая им единственной роли.

Тело тоже участвует: могут сохраняться мышечное напряжение, учащённое сердцебиение, трудности с расслаблением и сном. Не всякая тревога длительна и изматывающа. Но когда готовность к неприятному событию поддерживается ча-

сами, человек действительно устаёт, хотя само событие ещё не произошло.

Неудивительно, что он ищет облегчения. Иногда полезно получить недостающие сведения или что-то сделать. А иногда облегчение становится отдельной целью. Не разобраться в ситуации, а срочно почувствовать себя спокойнее. Тогда и возникает цикл, знакомый по предыдущим главам.

Гарантии на несколько минут

Тело тоже ждёт. Напряжение сохраняется, даже когда причина неясна.

Партнёр задерживается и не отвечает. Человек пишет: «Ты не злишься на меня? Всё нормально?». Получив «всё хорошо», успокаивается. Но ненадолго. Возвращается сомнение, и вопрос становится подробнее: «А ты точно не жалеешь, что мы вместе?».

Представим, что это повторяется, хотя новых оснований подозревать разрыв не появляется. Каждое заверение помогает на несколько минут. Однако спокойствие всё теснее связывается с необходимостью услышать подтверждение ещё раз. Вопросов становится больше, а устойчивой уверенности — меньше.

Из одного такого разговора нельзя заключить, что проблема только в тревоге спрашивающего. В отношениях бывают реальные поводы для беспокойства, а просьба о поддержке сама по себе не является вредной привычкой. Здесь речь о повторяющемся поиске ответа, который уже получен, но

должен снова и снова снимать прежнее сомнение.

Цикл выглядит так: неизвестный исход → тревога → попытка продумать всё заранее → проверки и поиск заверений → краткое облегчение → возвращение сомнения. В первой главе облегчение закрепляло проверки, во второй — избегание пугающей ситуации. Здесь оно может поддерживать требование: прежде чем продолжить жить, нужно получить гарантию.

Проверка документов, чтение переписки или вопрос близкому не вредны по определению. Значение имеют цель, частота и последствия. Если новая проверка не даёт новых сведений и нужна лишь для того, чтобы на мгновение стало легче, стоит посмотреть не только на её результат сейчас, но и на то, насколько трудно обходиться без неё потом.

Бывает, что роль такой проверки играет само размышление. Человек снова перебирает сценарии и ощущает: я занимаюсь проблемой, я держу её под контролем. Между тем никакого решения не прибавилось. Беспокойство стало привычным ответом на чувство неизвестности.

Одна из психологических моделей рассматривает такое беспокойство как способ избегать более сильного эмоционального переживания. Внутреннее проговаривание беды может отличаться от яркого мысленного образа той же беды по телесной реакции и субъективной тяжести. [3]

Эта гипотеза помогает задать вопрос, который легко упустить. Что я сейчас делаю мыслями — решаю задачу или пы-

таюсь ослабить переживание, связанное с пугающим исходом? Внешне оба процесса могут выглядеть одинаково: человек сидит и думает. Различие становится заметным по тому, к чему он приходит.

Когда неизвестность сама становится угрозой

Заверение даёт минуты. Привычка проверять — остаётся.

Непереносимостью неопределённости называют склонность переживать неизвестность как нечто угрожающее и труднопереносимое. Тогда дело не только в возможном плохом исходе. Необходимость ждать, не зная ответа, сама превращается в проблему, которую нужно срочно устранить.

Катастрофизация, то есть склонность строить худшие прогнозы, знакомая по прошлой главе, снабжает ожидание худшими сценариями. Проверки и заверения обещают их опровергнуть. Но будущего ещё нет, окончательного ответа получить не удаётся, и человек возвращается к началу. Значимость сохраняется, неизвестность сохраняется, а способ справляться с ней требует всё больше сил.

Это один из способов понять устойчивую тревогу, а не универсальный ответ на вопрос о её происхождении. Непереносимость неопределённости не следует объявлять ни признаком слабости, ни результатом одного типа воспитания. Опыт контроля и наказания за ошибки может быть частью личной истории, но не заменяет её целиком.

Рядом с беспокойством стоит другой вид повторяющегося мышления — руминации. Для ориентира их можно раз-

личать по направлению: «что может случиться?» чаще относится к беспокойству, «почему так вышло, что со мной не так?» — к пережёвыванию прошлого или нынешнего состояния. Но темы могут пересекаться. Точный ярлык здесь не требуется — достаточно заметить, что мысль пошла по кругу.

Беспокойство иногда маскирует избегание более сильного чувства.

Руминации связывают с поддержанием подавленного состояния, однако не всякое размышление о прошлом бесплодно. Для нашего разбора важнее общий вопрос. Появились ли понимание, решение, следующий шаг — или знакомые выводы только повторились?

Где это встречается

В тревоге о здоровье необычное ощущение может стать началом долгого поиска диагноза. Если есть медицинский вопрос, нужен подходящий способ его прояснить, но перечитывание одних и тех же пугающих страниц ради полной уверенности способно продолжаться и после того, как новой информации уже не осталось.

В денежных вопросах полезно посчитать расходы и оценить доступные ресурсы. Другое дело — снова и снова воображать все будущие потери, не меняя ни расчёта, ни плана. На работе человек готовится к встрече, проверяет документ, уточняет требования. А можно мысленно проживать увольнение ещё до того, как появилась конкретная причина

его ожидать.

В отношениях и родительстве неопределённость особенно болезненна. Близкие важны, но их реакции и решения не находятся под нашим полным контролем. Вопрос «всё ли хорошо?» иногда помогает договориться, а иногда становится способом на минуту заглушить сомнение. С новостями похожая трудность: узнавать необходимое для решений — одно, обновлять ленту в надежде, что очередное сообщение наконец сделает будущее ясным, — другое.

Во всех этих областях есть реальные заботы. Задача не в том, чтобы назвать их выдуманными. Она в том, чтобы различать действие, которое что-то меняет, и попытку добиться состояния, в котором ни одна неприятная возможность больше не приходит в голову.

Неопределённость — не угроза. Но её можно переживать как угрозу.

Как действовать без полной уверенности

Начинать удобно с проверки полезности размышления: ведёт ли оно к тому, что можно сделать? Если да — сформулируйте следующий шаг. «Записаться к врачу», «уточнить время встречи», «посчитать обязательные расходы». Если ответ снова состоит из «а вдруг» и не приближает к решению, остаётся признать: сейчас я не готовлюсь, а повторяю круг.

Такое признание не требует приказа «больше не думай». Оно позволяет вернуться к доступному делу, не дожидаясь,

пока исчезнут все сомнения. Человек из начала главы может записать вопросы к завтрашнему разговору. Но он не обязан всю ночь мысленно проводить встречу ради гарантии, что она пройдет хорошо.

Руминация и беспокойство — разные формы застревания.

Следующий шаг — небольшие опыты с неполной определённой. Отправить обычное сообщение после достаточной проверки и не перечитывать его ещё десять раз. Принять небольшое решение без бесконечного сбора сведений. Не задавать повторно вопрос, на который уже получен понятный ответ, только потому, что волнение вернулось.

Это не отказ от разумной осторожности. Необходимые проверки безопасности, медицинская помощь и значимая информация остаются необходимыми. Выбирайте ситуации с небольшими последствиями ошибки, а не проверяйте переносимость тревоги на здоровье, опасных приборах или важных обязательствах. При навязчивых проверках и существенных ограничениях жизни такую работу лучше планировать со специалистом.

Смысл опыта — не доказать, что плохое никогда не случается. Проверяется другое: могу ли я выдержать остаток неизвестности и продолжить действовать? Если ответить на это можно только при полном спокойствии, требование гарантии просто переехало из внешнего мира во внутренний.

Различать реальную заботу и воображаемый сценарий —

уже шаг.

Постепенное сокращение лишних проверок и заверений — часть той же работы, а не отдельное испытание силы воли. Достаточно взять одну повторяющуюся привычку и посмотреть, что происходит, когда она не выполняется автоматически. Волнение может усилиться, а может изменяться иначе. Его усиление само по себе не доказывает, что упражнение полезно, и снижение не обязано произойти по расписанию. Оценивать нужно посильность шага, обстоятельства и то, чему удалось научиться.

Ещё один приём — «время для беспокойства»: ограниченный промежуток, например пятнадцать–двадцать минут днём, не перед сном. Когда знакомая тревожная тема возвращается вне этого времени, её можно кратко отметить и отложить: «Я вернусь к этому вечером». Это попытка перестать отдавать повторяющемуся беспокойству весь день, а не обещание изгнать любую мысль до назначенного часа (о борьбе с мыслями подробнее в главе 12). [4]

В отведённое время можно посмотреть, что осталось актуальным и где нужен конкретный шаг. Если возникла срочная реальная задача, её не нужно откладывать ради соблюдения упражнения. А если окно превращается в ещё один час бесконечного перебора бед, полезно пересмотреть способ его использования, а не стараться тревожиться усерднее. Эта техника подходит не всем и не заменяет помощь при устойчивой изматывающей тревоге.

Малые опыты с неизвестностью — не отказ от осторожности.

Терапия принятия и ответственности предлагает другой акцент: менять отношение к тревожной мысли, не обязательно вступая с ней в спор. Вместо «я должен доказать, что ничего плохого не случится» — «я замечаю, что у меня появилась мысль о плохом исходе». Мысль можно признать присутствующей, не принимая её ни за факт, ни за приказ.

Это отличается от проверки содержания прогноза. Там мы спрашиваем, насколько он обоснован, здесь — можем ли не следовать за ним автоматически. Такой поворот оставляет место для действия в направлении того, что важно, даже если спокойно пока не стало. Неопределённость не исчезает, но перестаёт быть условием, которое нужно полностью устранить перед каждым шагом.

Если тревога стала постоянной, изматывает, мешает спать, работать или поддерживать отношения, стоит обратиться к специалисту. Самостоятельных приёмов бывает недостаточно. Речь идёт не о новой причине тревожиться о своей «неспособности справиться», а об основании получить помощь.

Смысл опыта — не исключить плохое. А выдержать остаток неизвестности.

Не достраивать второй этаж

Сокращение проверок — работа, а не испытание воли.

В начале главы человеку предстоял разговор, исход кото-

рого он не знал. Затем появилась ещё одна задача — немедленно перестать об этом волноваться. Именно она превратила тревогу в доказательство собственной поломки и оставила его наедине с двумя проблемами вместо одной.

«Время для беспокойства» — не запрет. Это способ упорядочить.

Подготовиться к разговору можно. Гарантировать весь его ход и заранее запретить себе тревогу — нет. Устойчивость здесь связана с возможностью делать важное при неполной уверенности, а не с обязанностью всегда чувствовать себя спокойно. Проверять прогноз, выбирать действие, просить необходимую помощь. И не требовать от каждого из этих шагов вечной защиты от неизвестности.

Принятие мысли — не согласие с ней. Это другая позиция.

Дальше мы перейдём к гневу — чувству, которое, в отличие от тревожных сомнений, часто обещает решительность и силу. Посмотрим, почему это обещание тоже может завести в ловушку.

Подготовиться можно. Гарантировать — нет. Устойчивость — в этом.

Глава 4. Когда гнев обещает силу

Почему ощущение контроля может закончиться его потерей

В момент гнева мир внезапно становится ясным. Исчезают сомнения и колебания. Совершенно очевидно, кто

неправ, что именно несправедливо и что с этим делать. Тело наполняется энергией, голос крепнет, появляется решительность, которой минуту назад не было. Наконец-то можно перестать терпеть и дать отпор.

А потом человек перечитывает сообщение, отправленное на этой волне, вспоминает, как накричал на ребёнка из-за мелочи, или видит последствия резких слов в ссоре. Вместо силы остаются стыд и сожаление. Он был уверен, что всё понимает — и почти не учёл того, что произойдёт дальше. Энергия, которая должна была защитить важное, разрушила то, что ему дорого.

В этом парадокс гнева. Он может придавать решительность именно тогда, когда способность взвешивать последствия подводит. Ощущение контроля усиливается, а свободы выбрать ответ становится меньше. В отличие от тревоги, которая мучает сомнениями, гнев порой соблазняет уверенностью. И потому его труднее заподозрить в ошибке.

Опьянение правотой

Гнев сужает взгляд. Мир кажется проще — и ошибочнее.

Главная ловушка звучит просто: «если я зол, значит, со мной поступили неправильно». Иногда так и есть. Но сила переживания сама по себе не доказывает ни нарушения, ни чужого намерения. Как в главе о страхе, чувство незаметно начинает выполнять работу, для которой нужны факты.

Коллега не ответил на письмо — это событие. «Он меня игнорирует и не уважает» — его толкование. Ребёнок раз-

лил сок — событие. «Он делает это назло» — приписанное намерение. Партнёр задержался — событие. «Ему на меня плевать» — вывод об отношении. В каждом случае между случившимся и нашей реакцией есть оценка, которую легко принять за очевидную часть самой ситуации.

На подъёме гнева сомневаться в ней не хочется. Внимание цепляется за подтверждения правоты. Вот не ответил, вот опять забыл, вот снова сказал не тем тоном. Усталость другого, случайность, собственный вклад в разговор и возможные последствия ответа отходят на задний план. Память охотно подбрасывает прошлые обиды. Нынешнее событие становится очередным пунктом в обвинительном списке.

Гнев может делать мышление не яснее, а уже. Нам кажется, что мы прозрели, а на деле мы перестали видеть картину целиком. Полезное предупреждение касается не любого раздражения, а того состояния, в котором уверенность уже опережает проверку.

Почему же мы вообще получаем от такой реакции ощущение силы? Прежде чем разбирать ошибки гнева, стоит понять, какую задачу он способен решать.

Зачем нужен гнев

Когда интересы человека задевают, договорённости нарушают, а с ним обходятся несправедливо, одной способностью заметить происходящее бывает мало. Нужна готовность отстаивать себя, сказать «со мной так нельзя», прекратить неприемлемое. Гнев может помогать перейти от терпения к

действию.

В некоторых эволюционных гипотезах ему приписывают и функцию торга. Демонстрация недовольства и готовности противостоять могла побуждать других считаться с интересами человека. В этой логике гнев сообщает: «Такие условия для меня неприемлемы, я не готов их молча принимать».

Это возможное объяснение, а не история о том, как эволюция однажды «создала гнев для переговоров». И тем более не рекомендация добиваться своего угрозами. Происхождение реакции не определяет, уместна ли она сейчас и какие способы действия допустимы.

Гнев способен указывать на важную проблему, но не является безошибочным датчиком нарушенных границ. Мы можем злиться и на действительную несправедливость, и на чужое право поступить иначе, чем нам хотелось. Поэтому полезную функцию нельзя превращать в оправдание любого требования, возникшего вместе с чувством.

Здесь проходит граница между гневом и агрессией. Гнев — переживание. Агрессия — поведение, направленное на причинение вреда. Право испытывать чувство не равно праву нападать. И наоборот: способность не нападать не требует запретить себе злиться. Если смешать эти вещи, останутся две одинаково неудачные позиции: «Я имею право ранить, потому что искренне зол» и «я не должен злиться, иначе я плохой человек».

Тело готовится наступать

Тело наступает. Тормозить — труднее.

Гнев часто связывают с мотивацией приближения: хочется вмешаться, потребовать, отстоять, пойти навстречу источнику раздражения. Это помогает понять его отличие от переживаемого бессилия. Но нельзя жёстко распределить реакции по схеме «страх всегда отступает, гнев всегда наступает».

Телесное возбуждение может усиливаться: учащается пульс, напрягаются мышцы, меняется дыхание, голос становится громче. Эта мобилизация переживается как готовность справиться с обидчиком. Однако готовность действовать и способность выбрать удачное действие — разные вещи.

При сильном возбуждении удерживать в поле зрения несколько обстоятельств, тормозить импульс и учитывать последствия бывает труднее. В этих процессах участвуют префронтальные области и связанные с ними системы, но их нельзя описывать как отдельный разумный блок, который при гневе просто отключается.

Образно говоря, педаль газа выжата, а тормозить труднее. Образ помогает понять переживание, но не отменяет ответственности за поступок. Если человек знает, что на пике склонен говорить или делать разрушительное, задача — раньше замечать разгон и создавать паузу, а не объяснять случившееся тем, что «мозг отключился».

Внимание, память и тело в таком состоянии поддержи-

вают одну версию: меня намеренно задели, медлить нельзя. Чтобы вернуть себе выбор, придётся разобраться и с возбуждением, и с этой версией. Начнём с того, как она складывается.

Долженствование и чтение намерений

«Должен» — не факт. Это требование, которое стоит проверить.

«Люди должны быть внимательнее на дороге». «Близкие не должны так разговаривать». «Меня должны уважать на работе». За многими вспышками можно найти правило, которое человек считает обязательным. Само наличие правил не проблема: безопасность, уважение и договорённости действительно имеют значение.

Трудность возникает, когда к требованию присоединяется убеждение. Раз другой поступил недопустимо, я не могу этого вынести и обязан немедленно поставить его на место. Альберт Эллис уделял подобным жёстким требованиям — долженствованиям — особое внимание. При этом не всякий сильный гнев сводится к одному такому убеждению. Здесь важна его роль в поддержании чувства, а не притязание на единственное объяснение.

Ослабить абсолютное требование не означает отказаться от права на уважение или признать несправедливость нормой. Поступок остаётся неприемлемым — и всё же человек выбирает, что делать дальше. Между «это не должно происходить» и «раз произошло, я вправе сделать что угодно» нет

обязательного перехода.

Рядом с долженствованием работает чтение намерений. Мы не просто знаем, что коллега промолчал. Мы будто бы знаем, зачем он промолчал. Персонализация добавляет ещё один шаг: событие было именно про меня. Водитель неудачно перестроился, потому что хотел унижить меня. Человек отвечает невесело, потому что демонстрирует мне пренебрежение.

Иногда дурной умысел действительно есть. Но там, где он ещё не установлен, уверенность в чужих мотивах может сильно опережать сведения о них. Проверка оценки нужна не для оправдания другого. Она нужна, чтобы наш ответ относился к произошедшему, а не только к объяснению, которое первым пришло в голову.

Как гнев подтверждает сам себя

Гнев подтверждает себя сам. Но подтверждение — не доказательство.

Представим дорожную сцену. Водителя подрезали. Он решает: «наглец, сделал это специально», догоняет другую машину и выкрикивает оскорбление. В ответ слышит оскорбление. Теперь первоначальная версия кажется доказанной: «вот видите, какой хам, я сразу понял».

Опасный манёвр действительно мог быть. Но ответная брань не доказывает, с каким намерением он был совершён. К моменту ответа в ситуацию уже вошли преследование и оскорбление. Участники реагируют не только на первое со-

бытие, но и на то, что произошло после него.

Цикл можно разобрать так. Событие → оценка «меня намеренно ущемили» → гнев → резкий ответ → ответная враждебность → подтверждение исходной оценки. Резкость не неизбежно вызывает резкость, однако может повышать вероятность эскалации. При этом никто из участников не получает права причинять вред только потому, что другой уже повёл себя агрессивно.

Придя домой, водитель рассказывает, «какие хамы вокруг». В рассказе собственная реакция легко оказывается лишь вынужденным ответом, а не звеном, изменившим ход сцены. В следующий раз он может сесть за руль уже настороженным, готовым распознать наглость и немедленно отплатить.

Склонность заранее приписывать другим дурные намерения называют враждебной атрибуцией. Такой способ толкования может участвовать в цикле конфликта, но нельзя по одному эпизоду заключить, что у человека сформировалась устойчивая черта.

Бывает и другой исход: собеседник после вспышки замолкает или уступает. Тогда человек получает краткое ощущение победы — «сработало». Как в предыдущих главах, последствия способны поддерживать привычный ответ. Если крик приносит облегчение или позволяет добиться своего, появляется соблазн снова воспользоваться им. Но уступка под давлением ещё не говорит, что проблема решена или от-

ношения стали лучше.

Почему «выпустить пар» недостаточно

«Выпустить пар» не решает ни ситуацию, ни привычку.

На этом месте обычно возникает предложение. Не кричать на человека, а куда-нибудь деть сам гнев — накричаться в одиночестве, побить подушку, разрядиться. Идея привлекательна, потому что рисует чувство как избыток давления. Открыл клапан — и снова спокойно.

Однако агрессивное «выпускание пара» нельзя считать надёжным способом уменьшить гнев. Оно может поддерживать возбуждение и возвращать внимание к обидчику, вместо того чтобы помогать выбрать ответ.

Даже если после вспышки стало легче, это не отвечает на два других вопроса: что изменилось в самой ситуации и какой способ реагировать получил подкрепление? Краткое облегчение не равно восстановленному контролю. И отказ от крика не означает, что переживание нужно спрятать и больше никогда к нему не возвращаться.

Обратная крайность — запретить себе замечать злость. Невысказанное недовольство иногда проявляется косвенно. Сарказмом, холодностью, пассивным сопротивлением, раздражением на тех, кто не участвовал в конфликте. Но утверждение «подавленная злость обязательно выйдет именно так» было бы слишком жёстким.

Нам нужен выход из обеих крайностей. Не нападать ради разрядки и не делать вид, что ничего не произошло. Заме-

тить, что задело, дать себе возможность снизить накал и вернуться к вопросу, который требует решения.

Где вспыхивает гнев

В семье поводом становятся бытовые мелочи и невыполненные обещания. Невымытая посуда может восприниматься уже не как отдельная задача, а как ещё одно подтверждение: «Со мной не считаются». На работе похожим образом действуют несправедливое распределение нагрузки, обесценивание и нарушение договорённостей. Где-то за этой оценкой стоит повторяющаяся реальная проблема, а где-то к одному событию присоединяется весь накопленный список обид.

На дороге неизвестны чужие обстоятельства, зато быстро находится объяснение «назло». В интернете не видно лица собеседника, а последствия написанного легко отодвинуть за пределы внимания. Спор постепенно перестаёт быть попыткой разобраться и превращается в борьбу за последнее слово. В политических спорах к убеждению в собственной правоте может прибавляться чувство принадлежности к «своим».

В обслуживании раздражение достаётся кассиру, официанту или оператору, который не принимал спорного решения и, возможно, не может его изменить. В воспитании пролитый сок или непослушание становятся поводом для крика, после которого родитель испытывает вину. Чувство было сильным, но сила не помогла понять, на что именно стоило

отвечать и как.

Общая нить этих ситуаций — значимость, оценка нарушения и побуждение немедленно восстановить справедливость. Дальнейший вопрос практический: каким действием мы защищаем важное, а каким лишь увеличиваем ущерб?

Выиграть время между вспышкой и поступком

Пауза — не подавление. Это время между вспышкой и поступком.

Первое — отсрочить то, что можно отсрочить. Не отправлять сообщение на пике ярости, отложить телефон, прервать перепалку. «Мне нужна пауза, я вернусь к разговору» — это не признание поражения. Это попытка не позволить самому возбуждённому моменту решить всё за вас.

Речь не о буквальном запрете на любые действия в гневе. Если существует непосредственная опасность, защита и выход в безопасное место важнее ожидания спокойствия. Но когда срочного решения не требуется, пауза позволяет не добавлять к первой проблеме последствия поспешного ответа.

Не стоит обещать себе, что через несколько минут чувство обязательно исчезнет. И пауза мало помогает, если всё это время мысленно продолжать ссору, подбирать новые обвинения и репетировать ответ. Её смысл — получить возможность вернуться к выбору, а не подготовить более точный удар.

Второе — обратить внимание на возбуждение тела. Дальше — спокойное, замедленное дыхание без усилия и задер-

жек, шаг в сторону от перепалки, тихая обстановка. Задача не в том, чтобы доказать себе, что злиться запрещено, а в том, чтобы сделать состояние более переносимым, прежде чем разбирать конфликт.

Третье — проверить интерпретацию, когда первый накал стал послабее. Что произошло, если описать это без домыслов? Что известно о намерении другого? Какие объяснения остаются возможными? Какую роль сыграли обстоятельства, усталость, спешка, наш предыдущий разговор? Этот разбор не требует заранее снять с кого-то ответственность. Он помогает точнее определить проблему, на которую предстоит ответить.

Здесь пересекаются, но не становятся одним и тем же разные подходы. Проверка оценок относится к когнитивной работе. Навыки перенесения сильного переживания и регуляции поведения, в том числе используемые в диалектико-поведенческой терапии, помогают не действовать импульсивно. Подробно к ним мы вернёмся в части о саморегуляции. Сейчас важно не требовать от одной техники сразу всего: понять, успокоиться и идеально разрешить конфликт за минуту.

Сказать прямо, не нападая

Когда появляется возможность говорить, четвёртый шаг — выразить своё ясно и твёрдо. Не «ты всегда всё портишь», а «когда договорённость нарушается без предупреждения, я злюсь. Для меня важно, чтобы о переменах сообщали зара-

нее». Такой ответ называют ассертивным: он отстаивает потребность и границу без намерения унижить собеседника.

Такой ответ — не волшебная формула. Он не гарантирует согласия и не сохраняет любые отношения. Другой может не принять просьбу. Но в сообщении остаётся предмет разговора: что произошло, как это на вас влияет и чего вы хотите дальше. Обвинение во всём сразу обычно затрудняет даже понимание этого предмета.

Ассертивность легко подменить агрессией под вывеской честности. «Я просто говорю, что думаю» не отменяет того, что слова могут быть выбраны именно для унижения. Прямота помогает обозначить позицию; стремление ранить решает другую задачу.

Пятый шаг — различить границу и наказание. «Я не буду продолжать разговор с оскорблениями», «я не готов брать эту работу на таких условиях». Сообщения о том, в чём вы участвуете и от чего отказываетесь. «Я сделаю так, чтобы ты пожалел», унижение или молчание с целью заставить другого страдать. Попытка расплатиться за пережитое.

Внешне дистанция тоже бывает разной. Прекратить разговор можно, чтобы защититься и не допустить эскалации. Но то же игнорирование способно мучить и подчинять. Поэтому вопрос не сводится к одному действию или одной правильной фразе. Перед ответом полезно спросить: я сейчас защищаю себя и важное для меня — или хочу причинить боль в отместку?

Не всякий конфликт можно решить разговором. Если есть угрозы или насилие, первоочередная задача — безопасность, а не убедительная формулировка границы. Если же собственные вспышки повторяются, пугают близких или приводят к причинению вреда, нужна профессиональная помощь, а не только надежда в следующий раз сдержаться.

Отстоять важное, не разрушив лишнего

Гнев даёт энергию. Он не даёт готовый ответ.

Гнев может сообщить о важной проблеме, но не сообщает автоматически, кто виноват и что следует сделать. Он придаёт энергии, а ощущение правоты предлагает готовый ответ раньше, чем мы успеваем оценить его последствия.

Задача не в том, чтобы перестать злиться или выплеснуть всё до последней капли. Она в том, чтобы услышать сигнал и выбрать действие. Отстоять важное, не превращая чувство в разрешение нападать.

За гневом иногда обнаруживаются более уязвимые переживания — обида, страх, стыд. К этим связям мы вернёмся в главах о социальных эмоциях. Грусть — тема, к которой переходим дальше. Вместо обещания наступать и побеждать она приносит замедление, которое тоже непросто понять и принять.

Глава 5. Зачем мозгу грусть

Боль помогает переживать потери

После потери происходит странная вещь. От человека обстоятельства требуют собраться и действовать, а он чувству-

ет, как из него уходит энергия. Тяжело встать с постели, трудно сосредоточиться, привычные дела кажутся бессмысленными. То, что раньше радовало, больше не радует. Организм словно нажимает на тормоз именно тогда, когда логичнее было бы нажать на газ. Со стороны это выглядит почти как предательство: в трудную минуту собственное тело и психика вместо собранности предлагают слабость, слёзы и желание спрятаться.

И тут же звучит команда: «Возьми себя в руки». Иногда её произносят окружающие, иногда человек успевает сказать себе это первым. Жизнь продолжается, дела ждут — разве сейчас время раскисать? Он старается работать как прежде, улыбаться через силу и никого не обременять. Но к боли потери добавляется ещё одна: «Я не справляюсь даже с собой».

Мы привыкли считать грусть помехой, которую нужно поскорее убрать, чтобы снова начать нормально жить. Но что, если замедление после потери связано с работой, которую трудно проделать на бегу? Прежняя жизнь изменилась, а ожидания, привычки и привязанности ещё устроены так, словно ничего не произошло. Восстановить прежний темп — не обязательно значит приспособиться к этой перемене.

Здесь нужна осторожность. Не всякая печаль полезна, не всякое замедление помогает и не всякую боль нужно просто терпеть. Чтобы понять парадокс грусти, придётся удерживать обе стороны: не объявлять естественное переживание поломкой, но и не выдавать страдание за необходимое

лекарство.

Дальше мы будем разбирать грусть на материале значимой потери. При этом важно отличать отдельное чувство от горевания — более длительного переживания утраты. Именно к нему относятся месяцы перестройки жизни, возвращения воспоминаний и поиска новых опор. Называть всё это одной непрерывной эмоцией было бы неточно.

Ловушка «соберись»

Требование «я должен как можно скорее перестать грустить» кажется ответственным. На деле оно ставит перед человеком задачу, которую нельзя выполнить одним решением. Чувство не исчезает по приказу. А если его исчезновение становится условием нормальной жизни, приходится постоянно проверять себя: мне уже лучше? Почему опять накрыло? Не слишком ли долго это продолжается?

Такая проверка удерживает внимание на переживании. К самой печали присоединяются тревога о её длительности, стыд за слабость, ощущение собственной неправильности. Возникает второй слой страдания — переживание о переживании. Человек уже горюет и вдобавок осуждает себя за то, что горюет.

Иногда он месяцами держится, запрещая себе плакать, «потому что надо работать и заботиться о семье», а потом слёзы вызывает случайно услышанная песня, знакомый запах, чужая похожая история. Со стороны повод ничтожный. Для него — связанный с тем, что по-прежнему болит. Сроки

и поводы слёз у каждого свои: у кого-то они приходят рано, у кого-то запаздывают, и ни то ни другое не означает, что человек горюет правильно или неправильно.

Спешка подпитывается представлением, будто грусть похожа на головную боль: нужно найти средство и убрать симптом. Но переживание утраты связано с изменившейся жизнью, а не только с неприятным ощущением. Требовать от него мгновенного завершения так же бессмысленно, как требовать, чтобы перелом сросся за день. У этой метафоры есть предел: она объясняет, почему приказ не помогает, но не обещает, что любая душевная боль пройдёт сама, если достаточно подождать.

Что может делать грусть

Со страхом и гневом разобратся как будто проще: один предупреждает об опасности, другой помогает мобилизоваться перед препятствием. А какую задачу может решать состояние, которое делает нас вялыми, безрадостными и слабыми? Вокруг этого вопроса много правдоподобных объяснений. Правдоподобие, однако, ещё не доказательство.

Одна гипотеза связывает грусть с прекращением бесполезных усилий. Мы постоянно вкладываем силы в отношения, работу, планы. Но некоторые потери невосполнимы. Продолжать добиваться того, что уже невозможно вернуть, — значит снова и снова биться о закрытую дверь. Снижение мотивации в этой логике может помочь остановиться, вместо того чтобы расходовать оставшиеся силы на недостижи-

мую цель.

Следующий вопрос возникает уже после остановки: если по-прежнему нельзя, то как теперь? Потеря разрушает привычную картину жизни, в которой было место значимому человеку, работе, роли или мечте. Гипотеза переоценки целей связывает печаль с пересмотром этой картины. То, к чему раньше стремился, может утратить смысл, а то, что оставалось на периферии, — оказаться опорой. Но из этого не следует, что всякое замедление ведёт к переосмыслению или что для него обязательно нужна сильная боль.

Есть и социальное объяснение. Опушенные плечи, тихий голос, слёзы могут сообщать окружающим: человеку трудно, ему нужна забота. Поддержка помогает переживать потерю, и выражение печали могло способствовать её получению. Это не гарантия: окружающие не всегда умеют распознавать чужое страдание и не всегда отвечают участием.

Эти гипотезы описывают возможные функции печали — остановку, пересмотр целей, обращение за поддержкой. Они не означают, что эволюция «создала грусть» ради одной цели, и не дают оснований считать депрессию полезным механизмом.

Как потеря меняет привычную жизнь

За общими объяснениями стоит очень конкретный опыт. Значимый человек или важное дело были вплетены в повседневность: кому позвонить вечером, куда пойти утром, чего ждать на следующей неделе. После потери привычные ожи-

дания остаются, но больше не находят прежнего ответа. Отсюда знакомое ощущение пустоты: мир вроде бы на месте, а жить в нём по-старому не получается.

Одно из объяснений связано с системами вознаграждения и привязанности. То, что прежде приносило удовольствие или чувство безопасности, теперь недоступно, и связанные с ним занятия и события тоже могут восприниматься иначе. Однако объяснять всё состояние одной «приглушённой системой вознаграждения» было бы слишком прямолинейно.

Удовольствие иногда действительно становится менее доступным. Любимая еда кажется безвкусной, прогулка не радует, встреча не приносит прежней радости. Для снижения способности испытывать удовольствие есть термин — ангедония. Но ставить знак равенства между ней и любой грустью нельзя. Это различие понадобится дальше, когда речь пойдёт о депрессии, а полный разбор компонентов удовольствия и интереса — в следующей главе.

Переживание бывает и телесным: тяжесть в конечностях, комок в горле, слёзы, усталость, замедленность движений. Могут меняться сон и аппетит — кому-то трудно заснуть и поесть, кому-то хочется спать и есть больше обычного. Это помогает понять, почему совет «просто порадуйся жизни» так плохо попадает в происходящее. Человек сталкивается не с отсутствием правильного настроения, а с состоянием, которое затрагивает повседневное самочувствие.

Меняется и отношение к памяти. Лицо, голос, общие мо-

менты возвращаются снова и снова. Воспоминание может согреть, а может болезненно напомнить о том, чего больше нет. В этих возвращениях человек пытается совместить сохраняющуюся связь с новой реальностью. Но сам по себе повтор ещё не говорит, что идёт полезная переработка: воспоминания и мучительное хождение по одному кругу не стоит автоматически считать одним процессом.

Горевание нельзя пройти по расписанию. После серьёзной потери боль может возвращаться долго, и требование «ты уже должен был прийти в себя» мало что говорит о состоянии самого человека. Но и обратный вывод — «сроков нет, значит, беспокоиться не о чем» — не годится. Имеет значение, что происходит с его жизнью и какой помощи ему недостаёт.

Боль нередко приходит волнами. Между ними появляются моменты, когда удаётся отвлечься, заинтересоваться чем-то, почувствовать связь с другими. Потом снова становится тяжело. Такой откат не обязательно перечёркивает всё, что было до него. Постепенно утраченное может занимать своё место в жизни — не исчезать из неё, но переставать заполнять собой всё.

Когда остановка становится изоляцией

У отступления от привычного темпа тоже две стороны. Иногда человеку нужно меньше встреч, дел и объяснений, чтобы не тратить последние силы на изображение благополучия. Но сокращение нагрузки может незаметно превратить-

ся в отказ от всего, что ещё поддерживало его.

Здесь появляется знакомый по предыдущим главам механизм: действие, которое быстро облегчает состояние, хочется повторить. Спрятаться от людей легче, чем выдерживать сочувствующие взгляды и неудобные вопросы. Отменить встречу проще, чем собраться. На короткое время напряжение спадает. Если же уход становится единственным способом справляться, в жизни остаётся всё меньше общения, движения и занятий, способных дать опору.

Поэтому различие проходит не между «грустит» и «уже не грустит». Вопрос в том, остаётся ли у человека возможность жить рядом с болью или она вместе с избеганием постепенно вытесняет всё остальное. Отдых и уединение не нужно объявлять врагами восстановления. Но полная изоляция — не то же самое, что бережная пауза.

Что считается потерей

Самый очевидный повод для горя — смерть близкого. Однако значимость утраты нельзя определить только по названию события. При расставании человек теряет не только партнёра, но и общее будущее, которое уже успел построить в воображении; увольнение может лишить роли, статуса, привычного круга общения и уверенности в себе. Тогда совет «найдёшь другую работу» касается лишь части того, что произошло.

Переезд и эмиграция оставляют позади дом, друзей, привычную среду и язык, на котором легко чувствовать себя со-

бой. Выход на пенсию меняет распорядок и место человека среди других. Выросшие дети уезжают — и то, вокруг чего годами строился день, больше не требует прежнего участия. Даже желанная перемена может содержать потерю.

Есть и утраты, которые почти незаметны со стороны: разрыв дружбы, смерть домашнего питомца, крушение давней мечты, разочарование в человеке, которому доверял. Окружающим может казаться, что повод недостаточно серьёзный. Для самого человека исчезло что-то важное, и чужая оценка этого не отменяет.

Особенно трудно, когда общество не признаёт за человеком права горевать. Так бывает после смерти бывшего супруга, при расставании, о котором нельзя открыто говорить, или после потери питомца: «Это же просто собака». Понятие шире этого перечня: непризнанным может оказаться любое горе, на которое окружающие не предусматривают ни признанного ритуала, ни права на открытое переживание, в том числе утраты, скрытые из-за стигмы. Термин «disenfranchised grief» в русскоязычных обзорах передают как «непризнанное горе». Ввёл его Кеннет Дока.

Тогда к утрате добавляется одиночество: выразить боль нигде, а за попытку о ней рассказать можно получить новое требование «собраться». Мы возвращаемся к исходной ловушке, только теперь её поддерживает окружение. Признать потерю — не значит решить за человека, сколько он должен страдать. Это значит не заставлять его сначала доказывать,

что ему есть о чём горевать.

Печаль, горе и депрессия

К уже обозначенному различию печали и горевания добавим границу с депрессией. Обычная печаль может приходить в ответ на неприятности и уходить, не разрушая способность радоваться в целом. Клиническая депрессия — расстройство, которое нельзя свести к естественной реакции на потерю или объяснить недостатком воли.

Внешнее сходство мешает этому различению. Подавленность, усталость, нарушения сна и аппетита, снижение интереса встречаются в описаниях и горя, и депрессии. Один из ориентиров таков: при горе боль чаще сосредоточена вокруг утраты, между её волнами могут сохраняться удовольствие и отклик на поддержку, а самооценка не обязательно страдает. При депрессии подавленность может охватывать жизнь шире, и к ней нередко присоединяются чувство собственной никчёмности, бесполезности и тяжёлая вина.

Это ориентиры для объяснения, а не домашний диагностический тест. По одному признаку нельзя уверенно решить, что с человеком происходит.

Естественное горевание не нужно автоматически объявлять болезнью. Человеку могут быть нужны время, поддержка и бережность, а не требование лечиться только потому, что окружающим тяжело видеть его слёзы. Но представление о «естественности» не должно закрывать путь к помощи, когда справляться становится непосильно.

Поводы обратиться к специалисту — выраженная и стойкая неспособность справляться с повседневной жизнью, потеря интереса практически ко всему, глубокая безнадежность, тяжёлая самоизоляция, пренебрежение едой, сном и другими базовыми потребностями. Мысли о нежелании жить требуют особого внимания: здесь не стоит ждать, пока горевание «пройдёт само».

Как поддержать себя, не отменяя грусть

Если задача не в том, чтобы приказать чувству исчезнуть, что тогда можно делать? Поддерживать жизнь, в которой есть место и потере, и тому, что ещё остаётся. Без гонки за прежним темпом, но и без обещания, что полное отступление обязательно всё исцелит.

Начать можно с отказа от внутреннего суда. «Мне больно» — описание состояния. «Мне больно, потому что я слабый и неправильно горюю» — уже обвинение. Разрешить себе печаль значит не прибавлять к ней это обвинение. Для такого разрешения не требуется обещать себе, что принятое чувство непременно уйдёт быстрее.

Одновременно стоит сохранять минимальный каркас повседневности: еду, сон, гигиену, короткую прогулку, простое посильное дело. Не прежний объём работы и не демонстрацию силы. Иногда задача дня значительно скромнее: поесть и ненадолго выйти из дома. Маленький шаг не отменяет потерю, но помогает не оставаться без всякой опоры.

Это связано с принципом поведенческой активации: дей-

ствие не всегда следует за улучшением настроения, иногда оно помогает этому улучшению появиться. Здесь легко снова услышать «возьми себя в руки», поэтому различие существенное: речь о доступном действии, а не о требовании чувствовать себя лучше после него.

Другая опора — люди. Помогают близкие рядом, разговор о потере, принятие конкретной помощи. Это не обязанность встречаться со всеми и отвечать на любые вопросы. Поддержка нужна человеку, а не наоборот: ему не требуется изображать благодарное выздоровление, чтобы окружающие почувствовали себя полезными. Уединение на время и полный отказ от связи с другими — разные вещи.

Постепенно возникает и вопрос смысла. Потеря меняет не только обстоятельства, но и то, ради чего строилась жизнь. «Что для меня важно теперь?» — трудный вопрос, на который не обязательно отвечать сразу. Речь не о том, чтобы «отпустить и забыть». Скорее о том, чтобы найти утраченному место в продолжающейся жизни: память остаётся, но рядом с ней появляется что-то ещё.

Возвращение часто складывается из небольших вещей: одного забытого дела, одной встречи, одного момента радости. И тут может появиться новая ловушка — вина за то, что вдруг стало хорошо. Будто радость означает предательство. Но продолжать жить не значит стирать значимость того, что было. Не нужно выбирать между памятью о потерянном и возможностью снова чем-то увлечься.

Без приказа и без культа боли

Грусть после потери может выглядеть как помеха именно тогда, когда человеку больше всего хочется снова стать сильным. Требование немедленно «собраться» добавляет к ней стыд и тревогу, но не возвращает прежнюю жизнь. Перемены нужны другие ответы: признание утраты, посильные дела, поддержка, постепенный поиск того, на что можно опереться теперь.

И всё же боль не обязана быть полезной, чтобы заслуживать бережного отношения. Печаль не требует ни войны с каждой её волной, ни терпения любого ухудшения во имя «естественного процесса». Можно горевать и принимать помощь. Помнить и радоваться. Не торопить себя — и не оставаться со всем в одиночку. Почему даже возвращённая радость снова кажется недостаточной и как мозг привыкает к хорошему — вопрос, который откроет новую тему.

Глава 6. Почему удовольствия всегда мало

Как мозг привыкает к хорошему

Психологи называют это гедонистической беговой дорожкой: сколько бы радости мы ни получили, уровень удовлетворённости упрямо возвращается к прежней точке.

Вот она — вещь, которой так давно хотелось. Новый телефон, долгожданная покупка, первая зарплата, о которой мечтал. Или не вещь: повышение, признание, завершённый проект. В момент получения накатывает волна удовольствия. Кажется, теперь-то можно выдохнуть и побыть довольным.

Но проходит день, неделя, месяц — и радость теряет яркость. Телефон становится просто телефоном, новый статус — повседневностью. Внутри снова шевелится знакомое «хочется ещё». Вчерашняя мечта превратилась в сегодняшнюю норму, а норму уже хочется улучшить.

Это похоже на бег по движущейся дорожке: мы приближаемся к отметке, которая обещала покой, а она отступает. И возникает неприятный вопрос: со мной что-то не так? Почему я не могу радоваться тому, что у меня есть?

Ловушка начинается не с самого желания. Она начинается с обещания, которое мы к нему прикрепляем: «Если получу ещё немного, удовлетворение наконец останется». Прошлый опыт словно подтверждает эту надежду — ведь тогда, получив желаемое, мы действительно обрадовались. Значит, нужно повторить. А лучше получить что-нибудь побольше, чтобы радости хватило надолго.

Здесь мы незаметно подменяем одно переживание другим. Всплеск удовольствия от события и устойчивое довольство жизнью — не одно и то же. Первый не гарантирует второго, сколько бы мы ни увеличивали награду. Дело не обязательно в неблагодарности. Возможно, мы ждём от очередного достижения того, чего оно не обещало.

Хотеть и наслаждаться — разные вещи

Чтобы понять, почему обещание так убедительно, нужно разделить два процесса, которые в повседневной речи часто сливаются. «Я хочу» звучит почти как «мне будет хорошо».

Но стремление получить награду и удовольствие от её получения могут расходиться.

Кент Берридж и его коллеги исследовали это различие, обозначая его словами *wanting* и *liking* — «хотение» и «наслаждение». У них *wanting* — не осознанное желание, а побудительная значимость стимула: то, что заставляет к нему двигаться. *Liking* — короткая реакция «нравится», возникающая в момент получения. За стремлением к награде и за удовольствием от неё стоят частично разные механизмы. Поэтому сила побуждения не служит точным прогнозом того, сколько радости принесёт его исполнение.

Вспомните ожидание отпуска или покупки. Мы мысленно возвращаемся к будущему событию, представляем детали, выбираем, сравниваем. Иногда это предвкушение оказывается приятнее самого получения. Но делать из такого опыта правило «счастье всегда в ожидании» было бы той же ошибкой с другой стороны. Существеннее другое: хотеть можно долго и сильно, а наслаждение не обязано соответствовать размаху ожиданий.

С «хотением» связана работа дофамина. Его часто называют «гормоном удовольствия», будто каждая порция этого вещества и есть порция радости. Такая формула стирает различие, ради которого мы затеяли разговор: сигнал, помогающий стремиться к награде, — ещё не само наслаждение.

В исследованиях Вольфрама Шульца и других учёных активность дофаминовых нейронов связывают, в частности,

с ошибкой предсказания награды — расхождением между ожидаемым и полученным. В упрощённой схеме неожиданно хорошая награда вызывает усиление ответа, а отсутствие ожидаемой — его снижение. Со временем ответ смещается на сигнал, который награду предсказывает. Система не только реагирует на приятное, но и участвует в обучении: что обещало награду и насколько оправдалось это обещание. И всё же дофаминовые нейроны неоднородны: часть из них кодирует не ошибку предсказания, а интенсивность или значимость стимула.

Поэтому сводить всё к фразе «дофамин заставляет нас радоваться» неудобно даже для бытового объяснения. Она не позволяет понять знакомую ситуацию: тянет очень сильно, а удовольствия почти нет. Человек снова открывает магазин или ленту, хотя предыдущая покупка или последние полчаса просмотра почти ничего ему не дали. Стремление сохраняется — наслаждение за ним не поспевает.

Как хорошее становится фоном

Даже когда награда радует именно так, как хотелось, её эффект может постепенно ослабевать. Новая вещь остаётся с нами, зарплата продолжает приходить, должность никуда не исчезла. Меняется не само приобретение, а то, насколько заметным оно стало в повседневности.

Это привыкание к изменившимся условиям называют гедонической адаптацией. Хорошее перестаёт ощущаться как событие и становится частью обычной жизни. Мы уже не

сравниваем сегодняшний день с тем временем, когда о нём только мечтали. Сравниваем с вчерашним — а вчера было примерно то же самое.

В этом есть сходство с привычным запахом, который постепенно перестаёшь замечать. Но сравнение — только иллюстрация. Из него нельзя заключить, что привыкание к запаху и изменение удовлетворённости жизнью устроены одинаково или что любое достижение непременно перестанет приносить пользу.

Исчезновение новизны легко принять за исчезновение ценности. Телефон больше не восхищает, но остаётся удобным. Повышение перестало быть праздником, но изменило условия работы. Вопрос «почему я уже не радуюсь так сильно?» не равнозначен вопросу «зачем мне вообще было это нужно?». Мы сбиваемся, когда измеряем ценность перемены только яркостью первоначального чувства.

Привыкание обсуждают и применительно к трудным событиям: люди могут недооценивать свою способность со временем приспособливаться к изменившейся жизни, однако это не обещание неизбежного возвращения к прежнему самочувствию после любой потери. О пределах наших прогнозов книга подробнее расскажет в главе об эмоциональном прогнозировании.

Почему мотивация не заканчивается на финише

Если привычное перестаёт радовать с прежней силой, зачем система вообще так устроена? Почему бы не сделать удо-

удовлетворение устойчивым: достиг нужного — и больше ничего не требуется?

С точки зрения повседневного опыта ответ отчасти очевиден. Потребности возвращаются. Один обед не избавляет от будущего голода, одна удачная находка не обеспечивает ресурсами навсегда. Мотивация должна позволять организму снова обращаться к тому, что помогает жить, а не выключаться после первой награды.

Из этого вырастает правдоподобная эволюционная гипотеза: способность переключаться с полученного на новые возможности могла поддерживать поиск ресурсов в меняющейся среде. Удовлетворение отдельной потребности не останавливало дальнейшую активность. Но между повторяющимся голодом и желанием очередного повышения есть расстояние. Объяснять оба случая одной фразой «эволюции выгодно, чтобы нам всегда было мало» слишком удобно и слишком смело.

Нам не обязательно доказывать, что неудовлетворённость была специально «создана», чтобы увидеть практическую проблему. Механизмы, поддерживающие стремление и обучение, не обязаны обеспечивать постоянное хорошее настроение. Отсюда и разрыв между нашим ожиданием — «достигну и успокоюсь» — и тем, что происходит после достижения.

Круг, который разгоняется сам

Теперь можно собрать цикл целиком. Появляется объ-

ект желания. Мы представляем, как хорошо будет его получить, прилагаем усилия, достигаем цели. Получение приносит удовольствие — иногда сильное, иногда скромнее ожидаемого. Постепенно новое становится привычным, и внимание переходит к следующей возможности.

Сам по себе такой круг не означает проблемы. Без новых целей трудно представить обучение, работу или развитие интересов. Ловушка возникает, когда от каждого следующего круга ждут окончательного удовлетворения, а затем принимают его отсутствие за доказательство, что награда была недостаточно большой.

«Вот закончу проект — и отдохну». «Вот куплю квартиру — и успокоюсь». «Вот выйду на пенсию — и проживу». В каждой такой фразе может быть вполне реальная задача. Но если право на довольство постоянно выдаётся только после следующего результата, жизнь превращается в бесконечную подготовку к счастью.

Так человек может достичь многого — карьеры, достатка, признания — и обнаружить вместо обещанного покоя пустоту. А затем добавить к ней вину: «У меня же всё есть, почему мне не хватает?» Тут могут работать сразу несколько механизмов: привыкание к достигнутому, планка, которая сдвинулась вместе с результатом, усталость, утрата смысла прежней цели. Но считать их единственным объяснением любой пустоты было бы неверно.

Современная среда позволяет этому циклу прокручивать-

ся очень быстро. Чтобы увидеть следующую новинку, не нужно даже вставать. Уведомления, лайки, игровые достижения, покупки в один клик предлагают повод снова потянуться к награде почти без паузы между импульсом и действием.

Здесь подключается подкрепление. Если последствия действия повышают вероятность его повторения, поведение закрепляется. Проверка телефона иногда приносит интересное сообщение, просмотр магазина — удачную находку. Следующее обращение к ним становится привычнее. Для этого не требуется, чтобы каждая проверка была приятной: именно формула «каждый раз — маленький всплеск удовольствия» плохо объясняет бесконечное пролистывание без особой радости.

В какой-то момент человек уже не столько решает открыть ленту, сколько обнаруживает себя внутри неё. Рука тянется к телефону, палец запускает игру, взгляд ищет новую скидку. Желание получить что-то ещё продолжает работать, хотя вопрос «а мне сейчас хорошо?» давно не задавался.

Разные награды — похожая ловушка

В покупках расхождение особенно заметно: долгий выбор, яркий момент получения, короткий период новизны — и вещь становится фоном. Если покупалась нужная вещь, это не делает приобретение бессмысленным. Но если от неё ждали устойчивого чувства полноты жизни, разочарование легко отправляет человека за следующей.

В карьере меняется точка отсчёта. Повышение, которое казалось вершиной, со временем становится нормой. Следующая ступень начинает выглядеть как настоящая вершина. С доходом похожая сложность: прибавка может существенно улучшать условия жизни, не сохраняя навсегда первоначальную яркость переживания. Из этого не следует, что деньги после некоторой универсальной отметки перестают иметь значение.

В цифровой среде меняется уже не уровень должности, а число просмотров, подписчиков, реакций. Вчерашний результат радует, сегодняшний такой же кажется обычным. Игры предлагают следующую цель, уровень или достижение — повод продолжить, даже если запланированное время давно вышло. При этом не каждая игра, покупка или проверка сообщения превращается в проблему: смотреть нужно на то, как они входят в жизнь и чем за них приходится платить.

Даже любимая еда может терять яркость при частом повторении. Однако из этого не следует, что для удовольствия обязательно нужно есть больше или всё время искать что-то изысканнее. Привыкание к вкусу — пример изменения переживания, а не инструкция по увеличению награды.

В отношениях сходная ошибка возникает, когда исчезновение первоначальной остроты чувств принимают за исчезновение самой связи. Влюблённость с её предвкушением может смениться более спокойной привязанностью. Если единственным мерилom любви остаётся интенсивность пер-

вых недель, спокойствие легко принять за провал. У отношений своя сложная логика, к которой мы ещё вернёмся. Здесь достаточно заметить знакомую подмену: «уже не так ярко» превращается в «уже ничего не значит».

Когда желания недостаточно просто заметить

Автоматическое стремление может оставаться бытовой привычкой, а может входить в гораздо более разрушительное поведение. Рассогласование «хотения» и «наслаждения» помогает понять, почему человек иногда продолжает искать то, что почти перестало радовать, несмотря на тяжёлые последствия.

Это имеет отношение к зависимостям, но не даёт права объявлять любую привычку их ранней стадией. Зависимость нельзя установить по одному признаку «хочу больше, чем получаю удовольствия», а её объяснение не исчерпывается адаптацией к награде.

Практический вывод здесь скромнее, но полезнее: исчезновение удовольствия само по себе не гарантирует прекращения поведения. Поэтому совет «пойми, что тебе это уже не нравится, и перестань» может не сработать. Если человек теряет контроль, а последствия разрушают повседневную жизнь, одних наблюдений за собой может быть недостаточно — нужна профессиональная помощь.

С импульсивностью та же осторожность. Сиюминутное стремление способно оттеснять размышления о последствиях, и пауза бывает полезна именно потому, что возвраща-

ет время на выбор. Но представлять это буквальной гонкой двух изолированных систем — быстрого дофамина и медленного префронтального «тормоза» — слишком грубо.

Как выйти из автоматической погони

Задача не в том, чтобы разучиться хотеть. Желания помогают выбирать цели, пробовать новое, возвращаться к тому, что нравится. Полезнее научиться различать три момента: меня потянуло к награде, я решил действовать, я получил некоторый опыт. В автоматическом круге они сливаются, и оценить последний уже некогда, потому что появилось следующее желание.

Начать можно с маленькой паузы. Рука потянулась к телефону — заметить это до открытия ленты. Захотелось купить — не обязательно сразу переходить к оплате. Вместо «я не могу не проверить» появляется более точное «я заметил желание проверить». Дальше человек решает, что делать с этим желанием сейчас. Пауза не обязана закончиться отказом: её смысл в возвращении выбора.

Следующий шаг — сопоставлять ожидание с полученным. «Насколько я этого хотел?» и «сколько удовольствия это принесло?» — разные вопросы. Иногда расхождение бросается в глаза: долго выбирал, сильно тянуло, а радость оказалась едва заметной. Это повод пересмотреть очередное обещание, а не обвинить себя в неправильном наслаждении. Само наблюдение не выключает сильное стремление, но помогает перестать принимать его за надёжное свидетельство

будущей радости.

Небольшая отсрочка тоже может оказаться полезной. Она даёт время на предвкушение и позволяет не следовать первому импульсу. Однако обещать, что ожидание всегда усилит удовольствие, нельзя. И превращать отсрочку в аскезу незачем: речь о необязательной покупке или развлечении, а не о лишении себя необходимого.

Когда приятное уже происходит, можно попробовать не перескакивать сразу к следующему. Заметить вкус, впечатление, удачный момент, удовольствие от завершённого дела. Разнообразие и перерывы иногда помогают вернуть свежесть восприятия, а внимание — не пропустить то, ради чего всё затевалось. Но это способ исследовать собственный опыт, а не гарантированно «обойти» адаптацию.

Сюда же относится благодарность без принуждения: заметить хорошее, к которому успел привыкнуть. Не повторять «у других хуже, поэтому я обязан радоваться», а вспомнить, что именно стало легче, удобнее, интереснее. Благодарность не должна превращаться в ещё одну проверку на достаточное счастье.

Подкрепление при этом можно использовать не только для объяснения ловушек. Отмечать прогресс, связывать сильное усилие с осмысленным вознаграждением, создавать условия, в которых полезное действие хочется повторить, — значит работать с тем же механизмом обучения. Вопрос не в том, чтобы объявить все награды подозрительными, а в том,

какое поведение они помогают закреплять.

Полезно также не оставлять всей радости один-единственный адрес. Если всё держится на работе, чужом одобрении или очередных достижениях, изменение в этой сфере затрагивает почти всю жизнь. Дело и отдых, близкие и собственные интересы, усилия и простое удовольствие от момента дают разные возможности участия в жизни. Это не страховка от разочарований, но и не бесконечная ставка на одну следующую награду.

И наконец — пересмотреть сам договор с будущим. Цель способна быть стоящей, даже если не обещает постоянного восторга. Интерес — переживание иного рода, чем удовольствие. Удовольствие зависит от награды: чем сильнее ожидание, тем ярче всплеск при получении — и тем быстрее новизна уходит в фон.

Интерес не требует этой разрядки. Он связан не с получением, а с вовлечённостью: человек долго занимается чем-то не ради результата и не ради удовольствия, а потому, что сам процесс захватывает. В психологии интереса его отличают от удовольствия: интерес связывают с новизной и посильной сложностью, а удовольствие — со знакомым и спокойным. Интерес может сохраняться, пока предмет продолжает открывать новое и при этом остаётся понятным; в теории самодетерминации добавляют, что этому помогает ощущение автономии и компетентности. [5]

У интереса своя уязвимость: он не подчиняется спирали

адаптации, но может угаснуть от скуки или ощущения бессмысленности. Процессы, которые мы делаем, могут одновременно приносить и интерес, и удовольствие, но это разные механизмы, и когда один из них ослабевает, второй иногда позволяет продолжить.

Не последняя награда

Удовольствия оказывается «мало», когда мы ждём от него окончательного насыщения жизнью. Желание рисует награду привлекательной, получение радует, привычное теряет новизну — и следующая цель снова обещает то, чего предыдущая не удержала. Сила стремления при этом не равна силе наслаждения, а ослабление восторга не равно утрате ценности.

Из этого не следует, что стремиться бессмысленно или что довольство невозможно. Следует лишь, что радость нельзя накопить как запас вещей, после которого больше никогда ничего не понадобится. Можно хотеть и выбирать, получать удовольствие и позволять ему меняться, ценить достигнутое без требования постоянно им восхищаться.

Так завершается первая часть книги: механизмы, помогающие нам искать, защищаться и приспособливаться, не всегда дают тот эмоциональный результат, на который мы рассчитываем. Далее посмотрим, что происходит, когда целью становится уже не конкретная награда, а само хорошее настроение — и почему погоня за ним иногда делает нас несчастнее.

Часть II. Ошибки эмоционального мозга

В первой части мы разбирались, какие задачи решают эмоции. Теперь посмотрим, как те же механизмы могут приводить к ошибкам: погоня за счастьем оборачивается разочарованием, чувства начинают казаться доказательствами, настроение окрашивает восприятие мира, а память подводит именно тогда, когда мы ей доверяем. Разберёмся, почему прогнозы собственных переживаний оказываются неточными и как попытка контролировать эмоции иногда лишает контроля.

Глава 7. Ловушка счастья

Погоня за хорошими чувствами может делать нас несчастнее

Наконец отпуск. Работа осталась дома, впереди свободные дни, вокруг всё то, о чём мечталось последние месяцы. Повод для радости есть. Но вместо восторга — усталость, немного раздражения, вполне обыкновенное настроение. И тут появляется мысль: «Почему я не счастлив? Я ведь так этого ждал».

Сама усталость могла бы остаться усталостью. Теперь она становится свидетельством того, что что-то пошло не так. Отпуск не удался? Я выбрал не то место? Или вообще разучился радоваться? К неприятному состоянию добавляется разочарование в нём — и день кажется ещё хуже.

Почти все хотят быть счастливыми. Трудно представить более естественное желание. Но между «мне хочется, чтобы

в жизни было больше хорошего» и «я должен чувствовать себя хорошо» есть разница. Первое оставляет место обычной жизни. Второе превращает каждую грусть, скуку или усталость в нарушение обязательного условия.

В прошлой главе мы говорили, как хорошее становится привычным. Сила желания и сила удовольствия — не одно и то же. Здесь ловушка другая: человек может даже ничего нового не добиваться, а просто требовать от себя нужного самочувствия. Условия подходящие, повода жаловаться вроде бы нет — значит, радость обязана появиться. Если её нет, значит, жизнь не сдала проверку.

Как желание становится требованием

Правило «нормальная жизнь должна приносить счастье большую часть времени» редко звучит как жёсткий приказ. Обычно это правило прячется в рассуждении: если мне плохо, значит, что-то не так. Не так — с моей жизнью, с моим выбором, со мной. Плохое настроение воспринимается не как погодное явление внутренней жизни, а как диагноз: всё сломано и требует срочного ремонта.

Культура предлагает этому правилу немало подкреплений. Товары, услуги, книги и курсы продаются под обещание сделать нас счастливее. В социальных сетях можно часами смотреть на путешествия, достижения и улыбки. На фоне такого потока собственная жизнь выглядит подозрительно бледной. В ней есть и рутина, и трудные разговоры, и вечера без особых событий. Постепенно возникает молчали-

вое требование: мало жить, нужно ещё чувствовать и показывать, что живёшь хорошо.

Но слово «счастье» здесь незаметно меняет смысл. Им называют и приятное состояние сейчас, и общее довольство жизнью, и ощущение, что жизнь имеет смысл. Это разные вещи. Если смешать их, сегодняшняя усталость начинает опровергать ценность всего, что у человека есть. «Мне сейчас нерадостно» превращается в «моя жизнь не удалась».

Эмоции плохо подходят на роль такого судьи. Они реагируют на значимые события, трудности, перемены. Требовать от эмоциональной системы непрерывного блаженства бессмысленно. Это всё равно что ждать от сигнализации приятной музыки: это не её функция. В жизни есть место радости, грусти, тревоге, раздражению, скуке и покою. Сама по себе смена этих состояний ещё не означает, что человек неправильно живёт.

Если же допустимым считается только хорошее настроение, все остальные чувства становятся двойной проблемой. Сначала возникает неприятное переживание. Затем — тревога, стыд или недовольство собой за то, что оно возникло. Человек уже расстроен и вдобавок расстроен тем, что не сумел быть счастливым.

Проверка, которую трудно пройти

Когда состояние превращается в обязательную цель, хочется удостовериться, что цель достигнута. «Мне хорошо? Достаточно хорошо? А почему не так хорошо, как долж-

но быть?» Чем строже требование, тем больше поводов для проверки.

Внимание смещается с происходящего на его оценку. Вместо того чтобы участвовать в разговоре, человек замечает, что недостаточно весел. Вместо того чтобы проживать отпуск, сверяет ощущения с тем, каким представлял отдых. Он одновременно находится в моменте и выставляет ему оценку. А если ожидается восторг, спокойное удовольствие легко получает отметку «неудовлетворительно».

Проблема не в любом внимании к собственным чувствам. Замечать радость и проверять, дотягивает ли она до обязательного стандарта, — разные занятия. Мешает именно придиричивая сверка: переживание должно доказать, что всё идёт правильно.

Эту тему исследовала Айрис Маусс с коллегами. Речь идёт прежде всего о корреляционных работах. В них высокую ценность счастья связывали с меньшим благополучием. Люди разочаровывались в собственных чувствах. Особенно там, где ждали, что им будет хорошо. Но такой результат нельзя пересказать как «все, кто хотят счастья, становятся несчастными». Существенно, что именно называют стремлением к счастью и как его измеряют, и причинных выводов эти данные не дают.

Важное событие повышает ставки. От свадьбы, отпуска или повышения ждут не просто приятных впечатлений, а огромного и длительного счастья. Реальный опыт оказыва-

ется сложнее: в нём бывает и радость, и усталость, и волнение. Если всё остальное считается лишним, хорошее событие начинает разочаровывать. Не тем, что произошло, а тем, что человек чувствовал недостаточно правильно.

Получается короткий круг. Сначала правило: «Сейчас я должен быть счастлив». Затем проверка и обнаруженный разрыв между желаемым и действительным. Потом разочарование, которое ещё сильнее портит самочувствие. И наконец новая проверка: «Ну а теперь? Почему до сих пор не получается?» Попытка добиться хорошего настроения становится источником плохого.

Иногда проверка превращается в дневник настроения. Утром человек ставит себе оценку. Шкала обычная: от одного до десяти. Дальше цифра решает, каким будет день. Восемь или девять обещают удачный день. Шестёрка объявляет день посредственным и скучным. Всё, что ниже пяти, считается потерянным.

Привычка может начаться после трудной зимы. Сначала числа помогают увидеть плохие недели. Потом та же оценка решает внутренний спор. Хорошая прогулка не поднимает низкий балл. Разговор с другом тоже не меняет балла. Пропущенный день выглядит как настоящий срыв. Вечер приносит усталость, но не балл.

Со временем человек замечает странный порядок. Плохое настроение приходит сразу после оценки. Сон остаётся нормальным, а балл падает. Неделя без дневника сначала пуга-

ет. Кое-кто отмечает: без цифр дни идут спокойнее. Так проверка находит себе удобный инструмент.

Что поддерживает планку

В предыдущей главе мы разобрали адаптацию к приятным переменам. Для этой темы достаточно одного следствия: яркость первоначальной радости не обязана сохраняться. Если же человек считает её обязательной, естественное ослабление новизны выглядит как утрата счастья. Возникает соблазн срочно вернуть прежнюю интенсивность — новым событием, достижением, впечатлением.

Ожидания тоже влияют на оценку пережитого. Но говорить, что удовольствие определяется только разницей между ожидаемым и полученным, было бы слишком грубо. В этой главе нас интересует более узкая ситуация: когда завышенный стандарт мешает признать хорошим то, что не оказалось идеальным.

Второй источник требований — сравнение с другими. Леон Фестингер описывал склонность человека оценивать себя через сравнение с окружающими. В разговоре о счастье это проявляется так: мало понять, хорошо ли мне; хочется знать, не лучше ли другим.

Цифровая лента предоставляет для такой проверки почти неисчерпаемый материал. Мы видим выбранные моменты чужой жизни, но сопоставляем с ними собственную повседневность целиком. У другого — фотография удачного вечера. У себя — ещё и утренняя ссора, скучная дорога, уста-

лость после работы. Условия сравнения разные, а вывод делается общий: «Люди умеют жить, а я нет».

Не любое сравнение и не любая социальная сеть дают такой результат. Однако привычка использовать чужую витрину как норму собственных чувств может поддерживать ощущение недостаточности. Планка оказывается не только высокой, но и подвижной: всегда найдётся человек, который в данный момент выглядит счастливее. [6]

Третья опора ловушки — требование идеальности. Обычно о перфекционизме думают применительно к работе: сделать безупречно, не ошибиться, не уступить. Но тот же стандарт можно предъявить чувствам. Тогда «мне спокойно» звучит как слабый результат. «В целом всё неплохо» или «сегодня трудно, но жизнь продолжается» — тоже. Нужно быть счастливым по-настоящему — то есть так, чтобы не оставалось сомнений.

Когда удовольствие нужно заслужить

У требования к настроению есть и отложенная версия: «Сейчас я ещё не имею права быть довольным. Вот когда добьюсь нужного — тогда». Внешне это похоже на обычное планирование. Разница обнаруживается в том, что именно поставлено на карту.

«Хочу получить эту должность» — цель. «Пока не получу эту должность, не могу считать себя состоявшимся» — условие собственной ценности. «Хочу близких отношений» — желание. «Без брака моя жизнь не может быть хорошей» —

жёсткое правило. Такие формулы можно назвать условными правилами жизни. Право на уважение к себе и довольство выдаются только после выполнения требования.

В этом месте глава соединяется с предыдущей. Получение желаемого может ненадолго принести облегчение и радость, а затем появится следующая планка. Но теперь проблема шире, чем короткое удовольствие от награды. На время до следующего достижения человек снова отказывает себе в праве считать свою жизнь достаточно хорошей.

Такая гонка легко маскируется под развитие. В ней есть цели, усилия, результаты — всё, что принято одобрять. Ловушка возникает не потому, что человек стремится к лучшему, а потому, что любое незавершённое дело начинает означать его личную недостаточность. Цель перестаёт указывать направление и превращается в экзамен, от которого нельзя отказаться.

Когнитивно-поведенческий подход помогает рассматривать такие долженствования и условные правила. Подходы, основанные на принятии и ценностях, предлагают другой ориентир. Не нужно добиваться нужного чувства любой ценой. Нужно выбирать действия, которые имеют значение. Это не запрет на цели и не совет перестать заботиться о самочувствии. Вопрос в том, обязательно ли сначала стать счастливым, чтобы участвовать в собственной жизни.

Как ловушка меняет обычные решения

На работе требование счастья может заставлять снова и

снова искать подтверждение, что карьера наконец удалась. Продвижение улучшило условия, доход вырос, задачи стали интереснее — но полного удовлетворения нет. Вместо оценки этих перемен появляется приговор: «Значит, недостаточно». Следующее повышение должно исправить уже не условия труда, а отношение человека к себе.

В отношениях правило «в настоящем браке должно быть постоянно хорошо» превращает обычный конфликт или период отдаления в доказательство неправильного выбора. У пары возникает трудность, но обсуждать приходится уже не только её, а сам вопрос: «Почему мы не счастливы всё время?» При этом отказ от идеала постоянной радости не означает, что любые отношения нужно сохранять. Боль, унижение и небезопасность нельзя оправдывать тем, что счастье якобы необязательно.

В путешествиях требование выдаёт себя особенно ясно. Отпуск становится проектом с обязательным эмоциональным результатом. Нужно увидеть много интересного, отдохнуть, побыть с близкими. И всё равно объявить отпуск неудачным — он не подарил длительного восторга. Пережитое проигрывает воображаемому стандарту, а не обязательно другому реальному отпуску.

В саморазвитии действует формула «стану лучше — стану счастливее». Формула может поддерживать обучение: тогда «лучше» означает конкретный навык или изменение. Но иногда за ней стоит «нынешний я недостаточно хорош для

нормальной жизни». После этого у работы над собой нет точки завершения. Любая грусть показывает, что переделка ещё не закончена.

А в социальных сетях забота о счастье иногда уступает заботе о его изображении. Уже недостаточно прожить хороший момент — нужно, чтобы он выглядел убедительно счастливым. Тогда внимание направлено не на то, что происходит между людьми, а на то, какое впечатление это произведёт. Погоня за радостью подменяется погоней за её правдоподобным портретом.

Во всех этих случаях ошибку создаёт не желание отдохнуть, улучшить отношения или освоить новое. Она появляется там, где настроение должно вынести окончательный вердикт: удачный ли отпуск, правильный ли партнёр, достойный ли я человек. На чувства возлагается работа, для которой одного чувства недостаточно.

Другой ориентир

Выход не требует отказаться от радости. Полезнее ослабить правило, по которому без неё жизнь считается неудавшейся. Хорошее самочувствие может быть желанным, не становясь обязательным условием каждого дня.

Начать можно с вопроса, который стоит за очередной проверкой. Когда возникает «почему я не счастлив?», что именно требуется доказать? Что отдых удался? Что выбор был верным? Что я не хуже других? Иногда уже это помогает увидеть: неприятное чувство стало ответчиком по гораздо более

крупному делу, чем сегодняшний день.

Следующий шаг — смягчать условные правила. Между «мне хотелось бы получить эту работу» и «без неё я не могу себя уважать» есть пространство для пересмотра. Между «я надеялся радоваться в отпуске» и «если я устал, отпуск испорчен» — тоже. Желание остаётся, но перестаёт быть приговором тому, что происходит сейчас.

Вместо постоянного «счастлив ли я?» можно спрашивать: «Что для меня сейчас имеет значение?» Забота о близких, честность, творчество, развитие, участие в общем деле дают направления для действий. Они не требуют, чтобы перед каждым шагом появилось правильное настроение. Устать — и всё же сделать что-то важное. Тревожиться — и не отказываться от того, что выбрал.

У этого подхода есть своя ловушка. Если превратить ценности в новую обязанность — «теперь я должен всегда жить осмысленно и благодаря этому радоваться», — прежняя проверка просто сменит название. Ценности не гарантируют приятного чувства за каждое правильное действие. Их смысл здесь в том, чтобы не делать настроение единственным ориентиром. [7]

Разные жизненные опоры, о которых тоже шла речь в предыдущей главе, нужны не для непрерывной радости. Их смысл здесь — не позволять неудаче в одной сфере становиться приговором всей жизни и собственной ценности.

Сравнение с чужой витриной тоже можно перестать счи-

тать объективной проверкой. Вопрос «моя жизнь выглядит достаточно счастливой?» мало говорит о том, что в ней происходит на самом деле. Он не заменяет внимания к собственным отношениям, нагрузке, интересам и трудностям. И тем более не обязан решать, имеем ли мы право быть довольными тем, что другим может показаться обыкновенным.

Разрешить чувствам быть разными

Грусть, раздражение или скука не становятся приятными от разрешения их испытывать. Но к ним можно не добавлять обвинение: «Этого не должно быть, со мной что-то не так». Принятие в таком случае означает признание текущего состояния, а не решение сохранить его навсегда.

Здесь особенно легко превратить совет в скрытый способ контроля: «Я разрешу себе грустить, чтобы грусть скорее исчезла». Если она не исчезнет, человек опять решит, что делает что-то неправильно. Поэтому обещать ускоренное избавление от чувств не стоит. Достаточно более скромной задачи — не устраивать борьбу с самим фактом их присутствия.

Это не означает игнорировать причины плохого самочувствия. Если есть проблема, с ней работают. Если состояние стойко ухудшается и мешает повседневной жизни, можно обращаться за помощью. Признать широкий эмоциональный диапазон — не значит назвать любое страдание нормой и предложить терпеть.

В предыдущей главе мы говорили о благодарности без принуждения. Здесь важно сохранить оба переживания: хо-

рошее не отменяет плохого, как и плохое не обязано заслонять всё остальное. Замечать опоры — не значит опровергать ими свою боль. [8]

Хорошая жизнь без обязательного восторга

В философии существует парадокс гедонизма: прямое преследование удовольствия иногда мешает получить то, к чему стремишься. Это философское соображение, а не результат измерений, и дальше начинается отдельный ряд. В нашей теме парадокс приобретает повседневную форму. Чем строже человек требует счастья, тем больше он замечает его отсутствие. Обычный день превращается в свидетельство неудачи. Так звучит наблюдение о будничном опыте, а не проверка парадокса на данных.

Благополучие не стоит сводить ни к непрерывной радости, ни только к смыслу и полезным делам. Приятные переживания имеют значение, как имеют значение связи с другими, участие в жизни и отношение к тому, что мы делаем. Нельзя просто заменить один обязательный рецепт другим.

Хорошая жизнь и постоянно хорошее настроение — разные вещи. Стремиться к лучшему, не объявляя настоящее провалом. Радоваться, не проверяя, надолго ли хватит. Переживать трудный день, не делать из него диагноз всей своей жизни.

Радость при этом ничего нам не должна. В том числе становится чаще только потому, что мы перестали её требовать. Отказ от эмоционального экзамена ценен уже тем,

что позволяет участвовать в происходящем, а не бесконечно проверять, достаточно ли хорошо оно ощущается.

Есть и другая подмена: как чувство превращается из переживания в доказательство. Здесь мысль «мне нерадостно» уже пыталась доказать, что жизнь не удалась. Дальше увидим, почему страх, стыд и ревность могут звучать внутри нас так убедительно, будто проверка фактов больше не нужна.

Глава 8. Я чувствую — значит это правда

Чувство, принятое за доказательство

Приходит письмо от начальника. Вы ещё толком не разобрались, чего он хочет, а внутри уже сжимается: «Случилось что-то плохое». Тревога нарастает — и через минуту первоначальное предположение кажется почти несомненным. «Иначе почему мне так беспокойно?» Письмо осталось тем же. Новых сведений нет. Уверенность появилась.

Похожая подмена происходит со стыдом: «Мне стыдно — значит, я опозорился». С ревностью: «Я ревную — значит, есть повод». С раздражением: «Этот человек меня бесит — значит, с ним что-то не так». Во всех случаях чувство выступает свидетелем того, что происходит снаружи. Причём свидетелем настолько убедительным, что задавать ему вопросы уже не хочется.

В этом и состоит ловушка. Переживание может быть связано с нашей оценкой ситуации, а затем использоваться как независимое подтверждение этой же оценки. Мысль вызвала тревогу, тревога «доказала» мысль. Круг замкнулся, и пред-

положение стало выглядеть как факт.

Почему ощущение кажется доказательством

Чувство трудно оспаривать по простой причине: оно действительно переживается. Я могу уточнять, что именно со мной происходит, но нельзя отменить неприятное состояние доводом «тебе нечего бояться». Сердце уже колотится, лицо горит, хочется уйти или спрятаться. Это моя непосредственная реальность.

Именно эта реальность незаметно придаёт достоверность следующему выводу. «Мне страшно» превращается в «опасность несомненна». «Мне стыдно» — в «все увидели, какой я нелепый». Во второй половине фразы появляются сведения, которых в первой не было: о вероятности беды, чужих мыслях, намерениях, оценках.

Здесь смешиваются два вопроса. Что я переживаю? И что это говорит о ситуации? Признание страха не устанавливает степень опасности. Признание стыда не доказывает, что окружающие осудили. Трудность с точным названием эмоции тоже возможна, но от этого само переживание не становится выдумкой.

Чувство заслуживает уважения — и всё же его объяснение остаётся под вопросом. Это не то же самое, что сказать себе «ты всё придумал». Более точная позиция звучит иначе: «Мне действительно тревожно. Теперь нужно разобраться, на что указывает тревога и что я уже успел из неё заключить».

В когнитивной терапии такую подмену называют эмоциональным обоснованием, или эмоциональным рассуждением. Чувство принимается за достаточное свидетельство истинности вывода: раз так ощущается, значит, так и есть. Понятие закрепил и популяризировал Дэвид Бёрнс: он включил эту подмену в привычный перечень когнитивных искажений, опираясь на идеи когнитивной терапии Аарона Бека.

Почему мы вообще прислушиваемся к чувствам

Использовать внутреннее состояние как ориентир само по себе разумно. Не каждую ситуацию можно сначала подробно разобрать, а потом решить, как к ней относиться. Иногда нужно быстро выбрать: приблизиться или отойти, продолжить разговор или насторожиться, согласиться или взять паузу. Чувство может оказаться сжатым откликом на уже замеченные признаки и прошлый опыт, который человек ещё не успел выразить словами.

Во введении мы уже обсуждали гипотезу соматических маркеров Антонио Дамасио — о роли эмоциональных и телесных откликов прошлого опыта в выборе. Здесь важно различать убедительность такого отклика и независимое свидетельство в пользу нынешнего вывода.

«Эмоциональная метка» — метафора, не память в мышце и не безошибочный ответ тела. Наблюдения за пациентами с определёнными повреждениями мозга помогают обсуждать роль эмоций в решениях. Они не доказывают, что любой выбор требует телесного сигнала. Равно как не доказывают, что

вся интуиция устроена одинаково. И тем более они не ищут объяснения того, как чувство подменяет довод.

Прошлый опыт может помогать — и может вводить в заблуждение. Обстоятельства изменились, а знакомая настороженность осталась. Новая ситуация похожа на старую лишь одной деталью, но переживается так, словно повторяется целиком. Быстрый ориентир становится источником ошибки, когда его принимают за окончательное заключение и перестают смотреть, что происходит сейчас.

Поэтому выбор не сводится к двум крайностям: доверять всем чувствам или не доверять ни одному. Чувства могут подсказывать, куда обратить внимание. Но подсказка и проверенный ответ — разные вещи. Чем важнее решение и выше цена ошибки, тем существеннее это различие.

Как тело добавляет убедительности

Тревога — не только фраза «возможно, что-то случится». Это учащённое сердцебиение, напряжение мышц, тяжесть в груди. Стыд — не только оценка неловкого поступка, но и жар в лице, желание отвернуться, ощущение, что на тебя смотрят. Физическая ощутимость делает переживание весомым.

Мозг воспринимает сигналы внутреннего состояния тела через процессы, которые называют интероцепцией. Они участвуют в переживании эмоций. Но из наличия телесной реакции нельзя непосредственно вывести её причину. Сердцебиение не сообщает готового ответа о намерениях началь-

ника, а горящее лицо не передаёт мысли аудитории.

Сравните: «Возможно, я поступил неловко» — предположение, которое допускает обсуждение. «У меня горит лицо, я хочу провалиться сквозь землю» — переживание, которое трудно отодвинуть. Ошибка возникает, когда второе используют, чтобы закрыть вопрос о первом. Стыд уже есть; значит, разбираться в том, насколько неловким был поступок и что заметили другие, будто бы незачем.

При этом связь оценки, тела и чувства сложнее, чем последовательность из трёх отдельных шагов. Иногда можно заметить мысль, после которой стало тревожно. Иногда сначала ощущается напряжение, а объяснение находится позже. Реакции и оценки могут влиять друг на друга. Осознанная мысль иногда предшествует эмоции, но не обязана. Толкование не обязательно было началом всего процесса.

Для нашей ловушки порядок возникновения не решающий. И в первом, и во втором случае возможен один и тот же ошибочный шаг. «Раз я так сильно это чувствую, моё объяснение верно». Предшествовала ли оценка переживанию или возникла следом, чувство само по себе не превращает её в независимый факт.

Круг, в котором уверенность растёт сама

Предположим, человек решил, что коллеги его недолюбливают. На работе он особенно внимательно замечает признаки холодности. Кто-то не поздоровался, кто-то не позвал на обед, чья-то шутка показалась направленной против него.

К концу дня он чувствует себя отверженным и обиженным.
«Вот видите, я так и знал: они против меня».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.