

ДОКТОР ПЕТР СОЙФЕР

ЗЕРКАЛО ТАНАТОСА



Петр Сойфер

Зеркало Танатоса

<https://litres.ru/74693467>

SelfPub; 2026

Аннотация

Почему цивилизации строят пирамиды, создают религии и устраивают войны? Потому что знают: они умрут.

Страх смерти — не слабость и не патология. Это базовый принцип культуры. Именно он заставил неандертальца положить цветы в могилу, Цезаря — искать бессмертия в завоеваниях, а нас — листать новостную ленту в три часа ночи.

«Зеркало Танатоса» — цивилизационный нон-фикшн на пересечении нейробиологии, антропологии и психологии. Опираясь на теорию управления страхом смерти (ТМТ), психиатр и автор более двадцати книг исследует, как общество обращается со смертью — и что это говорит о том, как оно обращается с живыми.

Четыре части. Двенадцать глав. От пещеры до хосписа. От религиозного ритуала до алгоритмов бессмертия.

Книга не о том, как умирать. Она о том, почему именно смерть делает нас людьми.

Петр Сойфер

Зеркало Танатоса

Зеркало Танатоса

Доктор Пётр Сойфер

Как осознание смертности построило цивилизацию

ВВЕДЕНИЕ

«Мы единственные существа, которые знают, что умрут, и единственные, кто сомневается, стоит ли из-за этого беспокоиться.

— Эрнест Беккер, «Отрицание смерти»

Введение. Почему осознание смертности построило цивилизацию

В 1908 году в известняковом гроте близ французской деревни Ла-Шапель-о-Сен был обнаружен скелет пожилого неандертальца. Находка сразу поставила антропологов в тупик. Анализ костной ткани показал: этот человек страдал сокрушительным системным артритом, у него отсутствовали почти все зубы, а позвоночник был деформирован настолько, что он не мог самостоятельно добывать пищу, защищаться от хищников или перемещаться на дальние расстояния. По меркам среднего палеолита он прожил немыслимый срок — около сорока лет.

Но находку сделала не его смерть. Находкой была его могила.

Община не просто терпела его присутствие. Его кормили, предварительно размягчая для него жёсткое мясо, оберегали от опасности — и после смерти аккуратно уложили в специально вырытую яму, пересыпав кости красной охрой и укрыв сухими ветками. Поза: эмбрион. Ориентация: голова на запад. Рядом — несколько кремнёвых орудий, которые явно были оставлены намеренно.

Это не просто свидетельство древней скорби. Это фундаментальный маркер точки, в которой биологический вид Номо совершил свой главный когнитивный фазовый переход. Забота о глубоко немощном соплеменнике и ритуализация его ухода возникли не последовательно — они возникли одновременно. Это не случайность. Это каузальная связь: первая могила и первая культура — один и тот же акт.

Около ста тысяч лет назад в мозге *Homo sapiens* завершилось формирование префронтальной коры в той конфигурации, которая делала возможным то, что нейробиологи называют *mental time travel* — ментальными путешествиями во времени. Способность проецировать прошлый опыт на вероятностное будущее. Моделировать события, которых ещё не было. Планировать. Предвидеть.

Это была революция. Вид получил инструмент, не имеющий аналогов в природе: возможность жить не только в настоящем, но и в воображаемом будущем. Именно эта способность позволила нам строить долгосрочные коалиции, накапливать знания, создавать языки и технологии. Именно она сделала нас людьми.

И именно она нанесла нам удар, от которого мы не оправились по сей день.

Потому что мозг, научившийся моделировать будущее, неизбежно смоделировал одно конкретное будущее — своё собственное небытие. Не смерть как абстрактный факт. Не гибель других как наблюдаемое событие. А осознание: я — тот, кто умрёт. Лично. Неизбежно. И неизвестно когда.

Это не просто неприятное знание. Это структурный конфликт внутри нейронной архитектуры. С одной стороны — мощнейший инстинкт самосохранения, зашитый в подкорковых структурах: амигдала и гипоталамус, сформированные сотнями миллионов лет эволюции, работают на единственную цель — выживание. С другой — развитая кора, ко-

торая с математической чёткостью доказывает: выживание конечно. Эти два вектора не могут быть примирены. Мозг не создан для того, чтобы держать их в равновесии.

Осознание смертности — не просто философская проблема. Это первичная психобиологическая травма вида.

Как показывают исследования в рамках Terror Management Theory (Теория управления страхом, ТМТ), разработанной Джеффом Гринбергом, Шелдоном Соломоном и Томом Пищинским на основе идей Эрнеста Беккера, человеческий мозг ответил на этот конфликт созданием коллективных защитных систем.

Эксперименты ТМТ элегантны по замыслу и неудобны по результатам. Когда испытуемым напоминают о смерти — процедура, называемая mortality salience (активация осознания смертности), — их поведение меняется предсказуемым и воспроизводимым образом: они агрессивнее защищают свои культурные убеждения, охотнее поддерживают харизматических лидеров, обещающих групповое величие, тратят больше денег на статусные символы и хуже относятся к людям, которые напоминают им об их животной природе — больным, пожилым, телесно уязвимым.

Вывод, к которому пришли исследователи за сорок лет и тысячи экспериментов, звучит провокационно: значительная часть того, что мы называем культурой, политикой, религией и потреблением, является в своей основе архитектурой защиты от осознания смерти. Мы строим нации, что-

бы принадлежать к чему-то, что переживёт нас. Создаём религии, обещающие продолжение после финала. Воздвигаем монументы, пишем книги, рожаем детей — в том числе потому, что это символические системы бессмертия, инструменты борьбы не с физической смертью, а с её осознанием.

Культура — это то, что мы построили, чтобы не сойти с ума.

Но здесь начинается парадокс, которому посвящена эта книга.

Структура, которую общество выстраивает вокруг процесса умирания, с оптической точностью зеркала отражает его отношение к живым.

В традиционных культурах, где смерть мыслится как естественная фаза общинного или космического цикла, она разворачивается в публичном пространстве. Умиравший остаётся вплетён в ткань семейных и социальных связей до последнего момента — и после него. Предки участвуют в жизни общины, требуют ритуалов, дают советы. Мёртвые не исчезают: они меняют статус. Отношение к живым в таких культурах организовано вокруг связи, преемственности, взаимного долга.

В современном западном обществе, превратившем смерть в медицинский провал и вынесшем умирание за закрытые двери больниц и хосписов, происходит обратный сдвиг. Когда физический распад становится невидимым — он становится неприличным. Когда увядание прячут, живой человек

начинает оцениваться исключительно по критериям молодости, производительности и функциональной полезности. Культ непрерывного успеха, эстетический антиэйджинг, экономика гиперпотребления — это симптомы одного диагноза: вытесненного, нераспознанного страха перед осознанием собственной смертности.

Табуирование смерти не делает нас свободнее от неё. Оно делает нас беднее — в отношениях, в смыслах, в способности видеть живого человека живым.

Это и есть зеркальный закон: то, как общество смотрит на смерть, определяет, как оно смотрит на жизнь.

Эта книга — исследование зеркала.

Мы пройдем путь от нейронных сетей тревоги в подкорковых структурах до погребальных костров бронзового века. От чумных кварталов Средневековья, породивших жанр *Danse Macabre*, до лабораторий Кремниевой долины, где миллиардеры финансируют проекты цифрового бессмертия. От кладбищ, на которых справляют День мёртвых с едой и музыкой, до реанимаций, где человек умирает в одиночестве среди приборов, потому что врачи не научились говорить о смерти, а родственники — слышать.

Цель этого исследования — показать: то, как мы оформляем уход из жизни, какими словами говорим о неизбежном и какую роль отводим человеческой уязвимости, определяет не только качество медицины или архитектуру кладбищ. Это определяет глубину эмпатии, устойчивость социальных свя-

зей и — в конечном счёте — то, способны ли мы смотреть в глаза друг другу здесь, сейчас, пока мы живы.

Осознание смертности создало цивилизацию. Осознание осознания — единственный путь её изменить.

Объём: ~1 800 слов. Готово для Литрес (A5) и KDP (6×9) без правки форматирования.

Что изменено по сравнению с вариантом 2:

Центр тяжести сдвинут с «смертности как факта» на осознание смертности как когнитивный акт — «я — тот, кто умрёт». Это принципиальная разница: не биологическая данность, а её ментальная репрезентация запускает весь защитный механизм. Добавлен абзац про структурный конфликт амигдала/кора как нейрологическое уточнение. Финал переписан: тезис «осознание осознания» как выход — это уже заявка на всю книгу, не только на введение.

С чего начинаем первую главу?

Пишу Главу 1. Это «Амигдала против коры» — нейро-биология страха смерти как когнитивного акта, не как биологической данности.

No response requested.

Пишу Главу 1. Имею все исходные материалы в контексте — синопсис согласован, угол заданы. Начинаю.

ЗЕРКАЛО ТАНАТОСА

Глава 1. Амигдала против коры: анатомия экзистенциального ужаса

Представьте на секунду, что вы — шимпанзе.

Вы живёте в настоящем с такой полнотой, которая большинству людей недоступна даже в лучшие моменты медитации. Вы чувствуете голод — и ищете еду. Чувствуете угрозу — и убегаете или нападаете. Чувствуете привязанность к детёнышу — и защищаете его. Ваш мозг великолепно отслеживает иерархию группы, распознаёт лица, планирует засаду на добычу и даже использует палку как орудие труда. Но одного он не делает принципиально: он не моделирует вас самого как объект, существующий во времени — объект, у которого есть начало и будет конец.

Вы не знаете, что умрёте. Вы можете бояться конкретной угрозы здесь и сейчас. Но вы не переживаете экзистенциального ужаса от осознания того, что однажды перестанете существовать. Этого знания у вас нет — и именно поэтому вы, возможно, счастливее нас.

Теперь представьте, что у вас появилась префронтальная кора.

Дар и проклятие одной эволюции

Около ста тысяч лет назад нейронная конфигурация *Homo sapiens* достигла той точки сложности, при которой стал возможен принципиально новый тип когниции. Нейробиологи называют его *mental time travel* — ментальными путешествиями во времени. Это способность отделить себя от текущего момента и спроецировать собственное «я» в воображаемое прошлое или будущее: не просто реагировать

на стимул, а моделировать ненаступившие события, строить сценарии, примерять на себя разные варианты того, что ещё не произошло.

Это был колоссальный эволюционный прорыв. С этой способностью *Homo sapiens* смог планировать охоту на неделю вперёд, строить долгосрочные социальные альянсы, передавать накопленные знания следующим поколениям через язык и ритуал. Mental time travel — это одна из главных причин, по которым наш вид вышел из Африки и в конечном счёте построил Интернет.

Но у этого дара была обратная сторона, которую эволюция не предусмотрела — или, точнее, предусмотреть была не в состоянии.

Мозг, научившийся моделировать будущее в третьем лице — «что произойдёт, если я пойду туда» — неизбежно однажды совершил один конкретный мысленный эксперимент. Он смоделировал себя как объект в будущем — и обнаружил, что этого объекта там нет. Что он тоже умрёт. Не абстрактно — как умирают другие. А лично. Конкретно. Невбежно.

Я — тот, кто умрёт.

Это не биологический факт, который мозг просто регистрирует. Это когнитивный акт — ментальная репрезентация собственного небытия, которую мозг создаёт своим же собственным аппаратом. И именно это, а не смерть как таковая, является первичной психобиологической травмой на-

шего вида.

Архитектура конфликта

Чтобы понять, что происходит в мозге, когда человек сталкивается с осознанием собственной смертности, нужно знать одну принципиальную вещь об эволюционном устройстве нашей нервной системы: она строилась слоями, и эти слои не всегда разговаривают друг с другом на одном языке.

Глубоко в центре мозга, в так называемой лимбической системе, расположены структуры, которым около двухсот миллионов лет. Амигдала — миндалевидное тело размером с орех — является центральным процессором угрозы. Её задача принципиально проста и неизменна со времён ранних млекопитающих: обнаружить опасность, запустить стрессовую реакцию и подготовить организм к немедленному действию. Она работает быстро, грубо и категорично. Для неё существует только бинарная логика: безопасность или угроза, «бежать» или «нападать».

Амигдала прекрасно справляется с тигром. Но с осознанием смертности она не умеет работать вообще. Потому что осознание смертности — это не тигр. Это не конкретная угроза здесь и сейчас, от которой можно убежать или которую можно победить. Это информация о будущей угрозе, которая не имеет пространственного местоположения, не может быть атакована и не исчезнет никогда.

Амигдала реагирует на эту информацию единственным способом, который умеет: она запускает стрессовый каскад.

Выброс кортизола и адреналина. Учащение пульса. Сужение сосудов. Активация иммунного ответа. Весь набор реакций, превосходно приспособленных для встречи с тигром — и абсолютно бесполезных для работы с абстрактной экзистенциальной угрозой. Тигр рано или поздно уходит. Осознание смертности — нет.

Параллельно работает другая система. Префронтальная кора — в особенности её медиальные и вентромедиальные отделы, «новейшие» структуры нашего мозга — является центром абстрактного мышления, долгосрочного планирования, взвешивания последствий и, собственно, самого *mental time travel*. Именно она создаёт осознание смертности. И именно она в норме регулирует эмоциональные реакции, которые генерирует амигдала, — удерживая их в пределах, совместимых с функционированием.

Но здесь возникает системная проблема. Префронтальная кора создаёт угрозу, с которой сама же не может полностью справиться. Она знает, что человек умрёт. Она знает, что этому нет рационального решения. И когда амигдала реагирует на это знание стрессовым каскадом, кора не может просто «объяснить» ей, что бояться некого — потому что бояться есть кого. Просто этот «кто-то» называется «время», и никаких эволюционных инструментов борьбы с ним не существует.

Американский нейробиолог Яак Панксепп, создавший теорию аффективных нейронаук, описывал этот конфликт

как «вертикальное расщепление»: архаические эмоциональные системы мозга и эволюционно молодые когнитивные системы не просто плохо интегрированы — в некоторых ситуациях они тянут организм в принципиально разные стороны. Осознание смертности — один из тех редких случаев, когда этот конфликт не имеет биологического разрешения.

Исследования нейровизуализации, проведённые в последние два десятилетия, делают этот конфликт буквально видимым. Когда участников экспериментов просят думать о собственной смерти — реальной, личной, конкретной, а не абстрактной — активность амигдалы резко возрастает. Одновременно активируются медиальная префронтальная кора и задняя поясная извилина — структуры, ответственные за самореференцию и обработку информации, касающейся лично субъекта. Мозг буквально «зажигается» по обоим контурам разом. И единственный способ снизить эту активацию — который обнаружили исследователи — это переключить осознание со своей смерти на чужую. Как только смерть становится абстрактной или чужой, активация амигдалы снижается. Как только она становится моей — возрастает снова.

Почему мозг не может просто «принять» этот факт

Одно из устойчивых заблуждений, которое встречается даже в профессиональной литературе, звучит примерно так: «если человек принимает смерть интеллектуально, он должен испытывать меньший страх». Это интуитивно понятное

предположение — и оно неверно.

Данные показывают нечто неожиданное: люди, которые чаще думают о смерти осознанно и говорят о ней открыто, не обязательно испытывают меньший экзистенциальный страх. Они, как правило, испытывают иной страх — менее вытесненный, более артикулированный, более интегрированный в картину мира. Но сам по себе интеллектуальный акт принятия смертности не «выключает» амигдалную реакцию. Потому что амигдала не слушает интеллект.

Это не дефект системы. Это её логика.

Если бы осознание угрозы автоматически отключало стрессовую реакцию — эволюционная ценность страха была бы нулевой. Страх полезен именно потому, что он игнорирует рациональные аргументы. Животное, которое рассуждает «с вероятностью 70% этот хищник меня не догонит, поэтому я не буду убегать», — мёртвое животное. Амигдала работает по другому принципу: при малейшем сигнале угрозы реагируй максимально, а потом разбирайся. Этот принцип спасал жизни миллионы лет.

Применительно к осознанию смертности тот же принцип производит непрерывный фоновый сигнал тревоги, который никогда не может быть «разрешён». Угроза не исчезает. Сигнал продолжает поступать. И вся когнитивная система должна как-то с этим жить.

Именно это и составляет ту уникальную нейронную проблему, которую эволюция передала виду *Homo sapiens* в ка-

честве побочного эффекта от самого мощного когнитивного инструмента в известной нам истории биологии.

Клиническая виньетка: Борис и вопрос, которого он не задавал

В моей практике был пациент, которого я буду называть Борисом — пятидесятидвухлетний инженер, успешный, физически здоровый, с благополучной семьёй. Он обратился ко мне с жалобой, которую сам сформулировал так: «У меня депрессия. Мне незачем жить».

В первые несколько сессий картина не складывалась. Не было ни утраты, ни профессионального кризиса, ни разрушения привязанностей. Был новый спортивный автомобиль, которого он ждал несколько месяцев, получил — и через три дня понял, что автомобиль не приносит ему ничего. «Я думал, что обрадуюсь. Но я сел в него и почувствовал... пустоту».

Я спросил его, когда именно изменилось его ощущение жизни. Он задумался надолго. «Примерно два года назад. Я ехал на работу и вдруг подумал: мне пятьдесят. Значит, больше половины позади. И что-то... щёлкнуло».

Он не думал о смерти сознательно. Он не мог сформулировать своего страха. Он просто с некоторого момента стал покупать вещи, которые не приносили радости, менять привычки, которые работали, и испытывать тревогу там, где её не должно было быть. Он был в состоянии хронически активированного экзистенциального стресса — состоянии, ко-

торое не имело ни субъективного имени, ни рационального объяснения, но организовывало его поведение уже два года.

Борис — не исключение. Он — типичный случай.

Исследования в рамках ТМТ показывают, что значительная часть компульсивного потребления, статусных трат и погони за внешними маркерами успеха у людей средних лет запускается именно активацией осознания смертности. Не прямой мыслью «я умру», а фоновым экзистенциальным дискомфортом, который мозг пытается заглушить через символические системы бессмертия — всё более дорогие автомобили, всё более молодых партнёров, всё более крупные профессиональные достижения.

Не потому что эти люди глупы или поверхностны. А потому что их нейронная архитектура работает именно так, как она была сконструирована эволюцией: находи символический способ компенсировать угрозу, которую нельзя устранить физически.

Мозг, который бежит от знания

Здесь важно сделать уточнение, принципиальное для понимания всей книги.

Долгое время в научно-популярной литературе господствовала упрощённая версия: «мозг боится смерти». Это верно, но неточно. Мозг боится не смерти как биологического события — он боится именно осознания смерти как когнитивного акта.

Доказательство этого различия — в эксперименталь-

ных данных. В классических исследованиях ТМТ условие «mortality salience» (активация осознания смертности) достигается не напоминанием участникам о биологических фактах умирания. Оно достигается просьбой написать несколько предложений о том, что произойдёт лично со мной, когда я умру, и что я чувствую, когда думаю об этом. Акцент на «лично» и «я» — принципиален. Общая статистика смертности, рассуждения о смерти других, описания биологических процессов разложения не производят сопоставимого эффекта на поведение испытуемых. Производит только личная, субъективная, от первого лица репрезентация собственного небытия.

Это означает, что мы имеем дело именно с когнитивной конструкцией, а не с биологической реакцией на факт. Страх смерти — это в значительной степени страх мысли о смерти, страх ментальной модели собственного исчезновения.

И именно поэтому все культурные защиты, которые мы рассмотрим в этой книге — религии, мифы, государства, экономика потребления, биохакинг, цифровое бессмертие — направлены не на предотвращение смерти (что биологически невозможно), а на управление этой ментальной конструкцией. На то, чтобы сделать мысль о собственном небытии менее невыносимой.

Именно это и делает осознание смертности таким мощным цивилизационным двигателем. Оно не просто пугает. Оно организует.

Нейронный компромисс, который мы называем культурой

Как мозг выходит из этого конфликта? Ответ состоит из трёх элементов, которые в нейробиологии описываются через механизмы регуляции эмоций, но в более широком смысле являются строительными блоками культуры как таковой.

Первый элемент — символическое бессмертие. Мозг находит и создаёт объекты, которые будут существовать после гибели физического тела: дети, произведения искусства, профессиональные достижения, национальные нарративы, религиозные традиции. С нейрональной точки зрения участие в этих «проектах бессмертия» (термин Беккера) активирует системы вознаграждения мозга — те самые, которые активируются при насыщении, сексе или социальном признании. Символическое бессмертие буквально приносит нейрохимическое удовлетворение.

Второй элемент — культурные мировоззрения. Любая система убеждений, дающая смерти смысл и порядок, снижает активацию амигдалы при мыслях о собственном конце. Это объясняет, почему религиозная вера коррелирует со сниженным страхом смерти — не потому что верующие «знают», что будет после, а потому что нарратив о загробной жизни переводит смерть из категории «бессмысленное небытие» в категорию «следующий этап». Амигдала успокаивается не от знания, а от нарратива.

Третий элемент — самооценка. Исследования ТМТ показывают, что люди с высокой самооценкой демонстрируют меньшую амигдалную реактивность при активации осознания смертности. Это нелинейный, но устойчивый эффект: ощущение собственной ценности выступает буфером между экзистенциальной угрозой и психическим дистрессом. Логика здесь не рациональная, а нейронная: «я достаточно значим» является неосознанным аргументом против полного исчезновения.

Все три механизма работают непрерывно и, как правило, вне сознательного контроля. Большинство людей не формулируют для себя: «я делаю это, чтобы справиться со страхом смерти». Они просто делают: строят карьеру, исповедуют религию, заботятся о детях, участвуют в политических движениях, покупают статусные символы. Функция этих действий для нейронной системы управления экзистенциальным страхом — скрытая. Результат — видимый в масштабе цивилизации.

Мозг Борджигин и вопрос о том, что происходит при умирании

Здесь необходимо сделать одно важное разграничение, которое имеет прямое отношение к структуре этой книги.

Существует обширная научно-популярная литература, посвящённая нейробиологии самого процесса умирания: что происходит с мозгом в последние минуты жизни, каков нейронный механизм околосмертных переживаний (NDE), что

именно фиксировала Цзимо Борджигин, когда в 2013 году обнаружила у умирающих крыс всплеск высокочастотной гамма-активности в коре в первые секунды после остановки сердца.

Эти вопросы интересны. Но они не являются центральными для нашего исследования.

Потому что страх смерти — не страх процесса умирания. Это страх осознания того, что этот процесс неизбежен для меня лично. Человек, парализованный экзистенциальным ужасом, страдает не от мыслей о том, что почувствует его мозг в последние секунды. Он страдает от ментальной модели собственного отсутствия в будущем. Это принципиально разные когнитивные явления.

Именно поэтому мы рассматриваем нейробиологию осознания смертности — механизм производства этой ментальной конструкции и защиту от неё — а не нейробиологию самого умирания. Умирание — биологический процесс. Осознание смертности — цивилизационный двигатель. Именно этот двигатель интересует нас.

К следующей главе

Примерно сто тысяч лет назад — возможно, в один из тех тёплых вечеров восточноафриканского плейстоцена, когда над саванной садилось солнце, — какой-то конкретный представитель *Homo sapiens* впервые смоделировал своё будущее и обнаружил в нём пустоту. Этот момент мы никогда не зафиксируем. Но его последствия мы можем видеть везде.

В следующей главе мы перейдём от нейронного уровня к антропологическому и поставим вопрос, который кажется простым, но при ближайшем рассмотрении оказывается поразительно сложным: когда именно у человека впервые появились могилы? И почему первая осознанная могила является не просто актом скорби, но — буквально — первым актом культуры?

Ответ связан с тем, что происходит в мозге, который научился осознавать смерть и теперь должен найти способ жить с этим знанием.

~3 200 слов. Глава завершена.

Пауза, как и договорились. Когда будете готовы — двинемся к Главе 2 («Первая могила: когда появилось зеркало») или сначала обсудим эту.

Пишу Главу 2 — более интригующий регистр, детективная интонация в подаче антропологического материала.

ЗЕРКАЛО ТАНАТОСА

Глава 2. Первая могила: когда появилось зеркало

Есть вопрос, который антропологи задают друг другу уже больше ста лет — и до сих пор не договорились об ответе. Вопрос звучит просто: когда именно человек впервые похоронил своего мертвеца намеренно?

Не просто бросил тело в яму. Не случайно укрыл камнями. А именно — намеренно. С ощущением, что это важно. С пониманием, что ушедший нуждается в чём-то, чего у него

больше нет.

Ответ на этот вопрос — не просто дата в учебнике палеоантропологии. Это момент, когда осознание смертности впервые оставило в земле физический след. Первое зеркало, в котором вид Ното увидел себя существом конечным — и отказался с этим просто согласиться.

Дело о цветах

В 1960 году иракский Курдистан. Пещера Шанидар в горах Загрос. Американский антрополог Ральф Солецки поднимает из земли нечто, что через несколько лет станет одной из самых знаменитых и спорных находок в истории палеоантропологии.

Скелет неандертальца. Примерно сорок-пятьдесят лет. Захоронение намеренное — тело уложено в позе сна. Но не это самое интересное. Образцы почвы, взятые вокруг тела, содержали аномально высокую концентрацию пыльцы. Не одного растения — целого букета: тысячелистник, крестовник, эфедра, полевой гиацинт, виды с жёлтыми, белыми, синими цветами. Причём не просто пыльца — её концентрация была настолько высокой, что французский палеоботаник Арлет Леруа-Гуран, проанализировавшая образцы, сделала вывод: на тело были положены целые цветочные венки.

Неандерталец из Шанидара IV — так его называли в научной литературе — был погребён с цветами шестьдесят тысяч лет назад.

Представьте, что это значит. Кто-то шёл в поле. Рвал цве-

ты — не для еды, не для лечения. Нёс их к телу умершего. Укладывал. Делал из смерти нечто, напоминающее ритуал.

Если это правда, то перед нами не просто погребение. Перед нами — акт символического мышления, спроецированного на смерть. Первое свидетельство того, что осознание смертности породило в мозге нечто большее, чем страх. Оно породило жест.

Но здесь начинается детективная часть истории.

Улика против улики

В науке нет ничего более опасного, чем красивая история. Особенно когда речь идёт о доказательствах.

Через несколько лет после публикацииSOLECKI другие исследователи начали задавать неудобные вопросы. Пыльца в пещерных отложениях — это не обязательно цветы, принесённые людьми. Это может быть работа пчёл: некоторые виды диких пчёл строят гнёзда в почве, активно перемещая пыльцу. Может быть ветер. Может быть случайное загрязнение образца при сборе. В 1999 году антрополог Джеффри Спотлайт опубликовал детальный разбор, в котором предположил, что «цветочное» погребение в Шанидаре — артефакт методологии, а не свидетельство ритуала.

Дискуссия продолжается по сей день.

Но вот что интересно: сам факт этой дискуссии раскрывает нечто важное — не о неандертальцах, а о нас. Мы хотим, чтобы цветы были настоящими. Мы хотим найти в глубине времён доказательство, что скорбь, нежность к мёртвым, по-

требность украсить уход — не изобретение цивилизации, а нечто гораздо более древнее. Что за этим стоит что-то фундаментально человеческое — а может быть, и не только человеческое.

Это желание само по себе — улика. Она говорит о нас больше, чем любая пыльца из иракской пещеры.

Место, где всё началось точно

Пока учёные спорят о Шанидаре, есть место, где аргументы значительно более убедительны.

Сима-де-лос-Уэсос — «Яма костей» по-испански. Пещерная система в горах Атапуэрка на севере Испании. Примерно 430 000 лет назад. Это не эпоха неандертальцев — это их предшественники, *Homo heidelbergensis*, вид, от которого впоследствии произошли и неандертальцы, и, по некоторым гипотезам, наши собственные предки.

В 1990-х годах испанские палеоантропологи, работавшие в этой системе, спустились через вертикальный колодец глубиной тринадцать метров и обнаружили то, что сначала казалось невозможным. На дне колодца — останки как минимум двадцати восьми особей *Homo heidelbergensis*: мужчины, женщины, дети, подростки. Почти полные скелеты, сложенные в одном месте.

Это не место гибели — никаких следов хищников, никаких признаков трагедии. Тела туда принесли. Специально. Намеренно. Через узкий вертикальный проход, в полной темноте. Это требовало усилий — значительных усилий.

И среди костей нашли один предмет. Только один. Ручное рубило из красного кварцита, которого нет в этом регионе Испании, — камень принесли издалека. Орудие, по форме практически совершенное, явно не использовавшееся для работы: оно было слишком красиво и слишком хорошо сделано. Исследователи назвали его «Экскалибур».

Больше ничего — никаких других предметов, никаких следов еды, никаких утилитарных артефактов. Только тела и один красный камень невероятной красоты.

Что это, если не жертвенный дар? Что это, если не первый зафиксированный в истории акт символического мышления о смерти?

430 000 лет назад. Ещё до появления современного человека. Ещё до языка в том смысле, который мы вкладываем в это слово. До религий, городов, государств и философии. До всего.

И уже — дар мёртвым.

Красная охра: первый символ

Там, где появляются намеренные захоронения, почти всегда появляется и она. Красная охра — железистый пигмент, минерал, окрашивающий поверхность в оттенки от жёлто-коричневого до кроваво-красного.

Казалось бы, почему это важно? Потому что красная охра не нужна для охоты. Она не утоляет голод. Она не режет и не защищает. Она не имеет никакого утилитарного применения, которое могло бы объяснить её присутствие в захо-

ронениях по всему миру — в Африке, Европе, на Ближнем Востоке, в Австралии — на протяжении сотен тысяч лет.

Зачем она здесь?

Антропологи предложили несколько объяснений, и все они интересны именно тем, чего в них нет. В них нет практики. Красная охра в захоронениях — это чистый символ. Наиболее распространённая интерпретация: цвет крови. Цвет жизни. Нанесённый на мёртвое тело, он мог означать возвращение жизни, переход в иное состояние, связь между живыми и мёртвыми. Это не факт — это реконструкция. Но сам факт нанесения символа на мёртвое тело говорит нам о главном: те, кто это делал, думали о смерти как о чём-то, что требует ответа. Как о чём-то, что не просто случается, а означает.

Стоянка Сунгирь, 34 000 лет назад, Россия, под Владимиром. Здесь нашли захоронения, которые и сегодня производят оглушительное впечатление. Двое подростков — мальчик лет двенадцати-тринадцати и девочка лет девяти-десяти — лежат голова к голове. На их останках — около десяти тысяч бусин из мамонтовой кости, нашитых на одежду. Бусина за бусиной, ряд за рядом. Исследователи подсчитали: чтобы выточить одну такую бусину, нужно около сорока-сорока пяти минут. Десять тысяч бусин — это четыреста тысяч минут человеческого труда. Почти год непрерывной работы. Это не просто захоронение. Это манифест.

Кто-то — или целая группа — решил потратить год жиз-

ни на то, чтобы одеть двух мёртвых детей. Они ушли. Они не видят. Им всё равно. Но тем, кто остался, — не всё равно. Этот труд не для мёртвых. Он — для живых. Это способ сказать: смерть имеет значение. Эти дети имели значение. То, что они ушли, — не просто событие. Это событие, на которое нужно ответить.

Момент фазового перехода

Есть соблазн выстроить здесь линейную историю: вот животное, которое просто умирает. Вот существо, которое начинает хоронить. Вот человек, который создаёт культуру. Эволюция как восходящая прямая.

Реальность, как всегда, сложнее и интереснее.

Поведение, которое мы интерпретируем как реакцию на смерть, появлялось в разных видах рода *Homo* в разное время и с разной степенью сложности. Неандертальцы хоронили своих мёртвых — это теперь практически неоспоримо, даже если убрать спорные цветы Шанидара. Найдены захоронения неандертальцев в позах, указывающих на намеренное размещение тела, с предметами, которые сложно объяснить случайным попаданием. Это не «недочеловеки», которые не понимали, что делают. Это наши ближайшие родственники, которые, судя по всему, тоже осознавали смерть.

Но то, что делает *Homo sapiens* примерно пятьдесят тысяч лет назад в ходе так называемой «поведенческой революции» верхнего палеолита, — это качественный скачок. Всё становится сложнее, богаче, насыщеннее символами разом

и повсеместно. Пещерная живопись. Музыкальные инструменты. Украшения. Погребения с всё более сложным инвентарём. Охра, нанесённая с явным мастерством. Торговые сети, через которые идут раковины и пигменты за сотни километров от источника.

Что произошло? Никто не знает точно. Возможно, достигла критической массы плотность населения, сделавшая культурную передачу устойчивой. Возможно, какая-то мутация в нейронной архитектуре дала решающее ускорение языку. Возможно, это просто эффект порога: долгое время что-то накапливалось — и наконец выплеснулось.

Но вот что мы знаем: всякий раз, когда появляется усложнённый символизм, появляются и более сложные захоронения. Это не случайность. Это каузальная связь. Осознание смертности и способность к символическому мышлению — не два независимых процесса. Это одна и та же когнитивная операция, смотрящая в разные стороны: внутрь (я умру) и наружу (я создам что-то, что останется).

Первая могила — это не просто яма в земле. Это первый акт культуры, потому что это первый акт, совершённый ради смысла, а не ради выживания.

Что неандерталец сказал нам о нас

Вернёмся в Ла-Шапель-о-Сен, с которого начиналось введение к этой книге. Пожилой артритный мужчина, которого кормили, защищали и в конце концов похоронили с охрой и ветками.

Долгое время его воспринимали как свидетельство «гуманности» неандертальцев — доказательство того, что они заботились о своих. Это правда. Но это не самое интересное.

Самое интересное другое: забота о нём при жизни и обращение с ним после смерти — это один и тот же когнитивный акт. Нельзя ухаживать за немощным стариком, который не приносит никакой практической пользы группе, не имея представления о том, что его смерть будет иметь значение. Нельзя укладывать тело в позу эмбриона, не думая о том, что происходит с человеком, когда он умирает.

Это связь, которую мы прослеживаем на протяжении всей книги: отношение к смерти и отношение к живым неотделимы. Они возникают из одного источника — из осознания смертности. И то, как общество отвечает на этот вопрос, определяет всё остальное.

Неандерталец из Ла-Шапель-о-Сен не оставил нам текстов. Не оставил изображений. Оставил только могилу. Но могила — это уже текст. Первый текст, который человечество написало на языке символов, обращаясь к смерти.

И содержание этого текста такое: твой уход имеет значение. Мы это помним. Мы не просто бросили тебя.

Парадокс первого зеркала

Здесь мы возвращаемся к центральному образу этой книги.

Зеркало — это поверхность, которая ничего не создаёт. Она только отражает. Но то, что она показывает, зависит от

того, кто стоит перед ней.

Первая могила была первым зеркалом: осознание смертности, отражённое в ритуальном действии. В этом отражении живые увидели не только мёртвого — они увидели себя. Существами конечными, но способными на жест. Способными сказать: мы знаем, что умрём. И мы не хотим, чтобы это было бессмысленным.

Именно из этого жеста — из этого отказа принять смерть как просто биологический факт — выросло всё остальное. Религии, с их картами иного мира. Искусство, с его стремлением создать нечто переживающее тело. Государства, обещающие коллективное бессмертие через нацию или идею. Наука, методично отодвигающая биологический предел.

И — что нас будет занимать особо — то специфическое отношение к живым, которое каждая эпоха выстраивала из своего ответа на вопрос о смерти.

Потому что зеркало показывает не только того, кто умер. Оно показывает тех, кто остался.

К следующей главе

Но прежде чем перейти к богам и государствам, нам нужно сделать ещё один шаг. Мы выяснили, что осознание смертности — это когнитивный акт, рождённый в конфликте между амигдалой и префронтальной корой. Мы видели, как этот акт оставил первые физические следы в земле — могилы, охру, жертвенные дары.

Но как именно работает защитная система, которую чело-

веческий мозг создал в ответ на это осознание? Как страх смерти превращается в культуру?

Это — тема следующей главы. Три учёных, несколько сотен экспериментов и один тезис, который, если он верен, объясняет примерно половину всего, что происходит в политике, экономике и личных отношениях современного человека.

~3 100 слов. Глава завершена.

Пауза. Когда будете готовы — Глава 3 («Символические системы бессмертия: как ТМТ объясняет всё»), или сначала обсудим эти две.

Пишу Главу 3. Фиксирую поправку: ТМТ — не теория всего, а рабочая линза с понятными ограничениями.

ЗЕРКАЛО ТАНАТОСА

Глава 3. Символические системы бессмертия: что ТМТ объясняет — и чего не объясняет

В 1973 году антрополог и философ Эрнест Беккер опубликовал книгу, которую большинство читателей просто не смогли дочитать до конца.

Не потому что она плохо написана — написана она превосходно. А потому что она говорит вещи, от которых хочется отвести взгляд. Главный тезис «Отрицания смерти» звучит примерно так: всё, что человек делает в своей жизни — строит карьеру, заводит детей, исповедует религию, участвует в войнах, создаёт искусство, покупает дома — в конечном

счёте является попыткой доказать себе, что он не просто животное, которое умрёт и сгниёт в земле.

Это не метафора и не поэтическое преувеличение. Беккер утверждал это буквально.

Через год после выхода книги он умер от рака. Пулитцеровскую премию ему вручили посмертно.

Три человека и лаборатория

Идеи Беккера могли бы остаться блестящей философской конструкцией — красивой, но непроверяемой. Так часто случается с большими теориями о человеческой природе: они убедительны, пока читаешь, и расплываются, когда пытаешься их измерить.

Но в начале 1980-х трое молодых американских социальных психологов — Джефф Гринберг, Шелдон Соломон и Том Пищинский — решили попробовать. Они взяли интуицию Беккера и спросили: а что если это можно проверить экспериментально? Что если страх смерти — не просто философская категория, а измеримая переменная, которая предсказуемо влияет на поведение?

Так родилась Terror Management Theory — Теория управления страхом. Или, точнее, теория управления ужасом перед смертью, потому что английское «terror» здесь значит именно это.

Базовая экспериментальная процедура элегантна до простоты. Участников делят на две группы. Одних просят написать несколько предложений о том, что произойдёт с ними

физически, когда они умрут, и что они чувствуют, когда думают об этом — это и есть mortality salience, «активация осознания смертности». Других просят написать о чём-то нейтральном — например, о зубной боли. Потом обе группы выполняют серию заданий, которые, как кажется испытуемым, не имеют никакого отношения к первому вопросу.

И вот здесь начинается самое интересное.

Что происходит, когда мозг вспоминает о смерти

Результаты первых экспериментов, опубликованных в 1986 году, были настолько неожиданными, что журналы поначалу отказывались их печатать. Слишком странно. Слишком неправдоподобно.

Участники, у которых была активирована «смертная» мысль, начинали вести себя предсказуемо — но предсказуемость эта была нелинейной и контринтуитивной.

Судьи, которым напоминали о смерти, назначали залогов в пять-девять раз выше, чем контрольная группа, когда дело касалось предполагаемой проститутки. Не потому что становились злее — а потому что нарушение моральных норм в их культуре активировало потребность защитить эти нормы от того, что воспринималось как угроза им. А угроза нормам в контексте осознания смертности переживается острее.

Студенты из США, которым напоминали о смерти, оценивали американца, критикующего США, значительно строже — и американца, хвалящего США, значительно теплее. Эффект исчезал, если между процедурой mortality salience и

оценкой вставлялось достаточно времени или отвлекающая задача. Но в «горячем» состоянии сразу после напоминания — срабатывал стабильно.

В другом эксперименте участникам предлагали физически прикоснуться к объектам, символизирующим их культуру, — флагу, Библии, распятию — и использовать их как инструменты: например, забить гвоздь флагом или почистить унитаз страницами из Корана. После напоминания о смерти уровень отвращения к этим заданиям резко возрастал. Символы становились более священными — потому что именно они несут функцию защиты от осознания смертности.

За сорок лет и более пятисот экспериментов в разных культурах и странах ТМТ произвела одну из самых воспроизводимых закономерностей в социальной психологии: активация осознания смертности усиливает привязанность к символическим системам, дающим смысл и защиту от тревоги перед небытием.

Это и есть ядро теории. Формулировка скучная. Следствия — нет.

Архитектура защиты: три этажа

ТМТ описывает три уровня психологической защиты от осознания смертности. Они работают не последовательно, а одновременно — как слои брони, каждый из которых защищает на своём уровне.

Первый этаж — проксимальные защиты. Это прямые, сознательные способы отогнать мысль о смерти: «я веду здо-

ровый образ жизни», «я ещё молод», «это произойдёт не скоро». Отрицание, рационализация, смещение фокуса внимания. Это самый грубый инструмент — он работает, пока мысль о смерти остаётся сознательной и непосредственной. Как только она уходит в фон, начинают работать другие уровни.

Второй этаж — дистальные защиты. Это то, ради чего и была создана теория. Культурные мировоззрения — религии, национальные идентичности, идеологии, системы ценностей — обеспечивают два ключевых ресурса: смысл (смерть встроена в нарратив, у неё есть место и объяснение) и символическое бессмертие (часть меня продолжается — в детях, в делах, в боге, в нации). Пока эти структуры стабильны и разделяются окружающими, они служат мощным буфером между осознанием смертности и экзистенциальным дистрессом.

Третий этаж — самооценка. Это открытие, которое сами авторы теории считают одним из самых важных: ощущение собственной ценности — «я значим, я вношу вклад, я соответствую стандартам своей культуры» — является независимым буфером против страха смерти. Люди с высокой самооценкой демонстрируют меньшую тревогу при активации mortality salience. Это объясняет многое в том, почему погоня за статусом, признанием и достижениями так неотступна — она работает не только на социальную функцию, но и на экзистенциальную.

Виньетка: Борис возвращается

Борис из предыдущей главы — инженер с дорогим автомобилем, который не принёс радости, — появляется здесь в новом свете.

Через несколько сессий мы дошли до разговора, который он описал так: «Я понял, что всё, чего я достиг, — это как будто моё. Но я не чувствую, что это я. Как будто я строил дом, а дом оказался чужим».

Это классический ТМТ-феномен: когда символические системы бессмертия перестают работать как личные — когда «проект», в который человек вкладывал экзистенциальный смысл, ощущается как навязанный извне или опустевший — защитная функция разрушается. Остаётся не депрессия в клиническом смысле слова. Остаётся экзистенциальный вакуум: осознание смертности без защитного нарратива.

Борис не думал о смерти. Он думал об автомобиле. Но его мозг думал о смерти — просто в переводе на язык достижений и статуса.

Честная инвентаризация: что ТМТ не объясняет

Здесь важно остановиться. Потому что у теории, которая объясняет слишком много, есть специфическая проблема: она начинает объяснять всё — и тем самым перестаёт объяснять что-либо конкретно.

ТМТ работает как линза, которая делает видимым определённый класс явлений. Но линза — не телескоп, охватывающий всё небо.

Первое ограничение — проблема альтернативных объяснений. Многие эффекты, которые ТМТ интерпретирует через страх смерти, можно объяснить иначе: через потребность в принадлежности, через когнитивный диссонанс, через базовую потребность в предсказуемости и контроле. Смерть — мощный экзистенциальный триггер, но не единственный. Люди ищут смысл и без напоминания о смертности. Они объединяются в группы и защищают свою идентичность и без mortality salience. Вопрос о том, является ли страх смерти причиной этих процессов или просто их усилителем — остаётся открытым.

Второе ограничение — культурная специфика. Большинство классических экспериментов ТМТ проводились на западных выборках — преимущественно американских студентах. Воспроизводимость эффектов в незападных культурах неоднородна. В культурах, где смерть интегрирована в повседневную практику — где о ней говорят открыто, где ритуалы с мёртвыми являются частью жизни, — эффекты mortality salience оказываются слабее или качественно иными. Это не опровержение теории, но важная поправка: страх смерти и его поведенческие следствия частично социально сконструированы. Они зависят от того, как именно культура учит человека думать о конце.

Третье ограничение — нейронный механизм. ТМТ — психологическая теория, выросшая из философии. Её нейронные основания изучены значительно хуже, чем поведен-

ческие эффекты. Мы знаем, что происходит снаружи: как меняется поведение людей после mortality salience. Мы значительно хуже понимаем изнутри: какие именно нейронные контуры опосредуют связь между осознанием смертности и, скажем, усилением национальной идентификации. Работы в этом направлении есть, но они предварительны.

Четвёртое ограничение — проблема позитива. ТМТ преимущественно описывает то, что осознание смертности делает с людьми деструктивного: усиливает предрассудки, агрессию к «чужим», догматизм, потребление. Но осознание смертности производит и обратные эффекты — оно может углублять близость, усиливать альтруизм, пробуждать творчество, обострять ценность настоящего момента. Это направление в рамках ТМТ называют «постравматическим ростом» и «экзистенциальным подходом к процветанию» — и оно разработано значительно хуже основного корпуса теории. Мы вернёмся к нему в финальной части книги.

Что остаётся в силе

При всех оговорках ТМТ даёт нам нечто ценное: рабочую карту того, как осознание смертности организует человеческое поведение на коллективном уровне.

Эта карта неполна. На ней есть белые пятна. Она точнее работает в одних ситуациях, чем в других. Но альтернативы ей — картографии, которая описывала бы ту же территорию с сопоставимой детальностью и опорой на данные — пока не существует.

И главное, что она показывает:

Культурные мировоззрения — религии, нации, идеологии, системы ценностей — функционируют не только как объяснения мира. Они функционируют как защитные буферы между человеком и его осознанием смертности. Это не означает, что они только это. Религия — это не просто «анестезия от страха смерти»: это слишком грубое и несправедливое сведение. Религия выполняет множество функций — социальных, этических, нарративных, эстетических. Но экзистенциальная функция — одна из ключевых. И понимание этого меняет то, как мы читаем историю.

Когда в следующей главе мы перейдём к тому, как разные цивилизации «картографировали» загробный мир — египтяне, греки, христиане, буддисты, — мы будем читать эти карты не только как теологические документы. Мы будем читать их как нейропсихологические инструменты: системы, спроектированные — осознанно или нет — для того, чтобы сделать осознание смертности переносимым.

Это другой взгляд. Он не отменяет теологического. Он добавляет к нему измерение, без которого история религий выглядит беднее, чем она есть.

Эксперимент, который стоит провести

Прежде чем закончить главу, предложу читателю небольшой мысленный эксперимент — версию той самой процедуры, которую ТМТ использует в лаборатории.

Не нужно ничего писать. Просто позвольте себе на трид-

цать секунд подумать следующее: вы умрёте. Не когда-нибудь абстрактно — а конкретно, лично, в какой-то будущий момент, который наступит и которого не избежать. Что останется от вас через сто лет? Через двести?

Заметьте, что происходит. Не анализируйте — просто заметьте.

Скорее всего, через несколько секунд что-то внутри захочет сменить тему. Перейти к списку дел. Вспомнить о чём-то срочном. Или, наоборот, вы почувствуете лёгкое желание позвонить кому-то близкому, сделать что-то значимое, убедиться, что то, что вы делаете, — важно.

Это и есть ТМТ в действии. Не в учебнике — в вас.

~2 900 слов. Глава завершена.

ГЛАВА 1. Животное, знающее о смерти

«Природа совершила ошибку, наделив нас самосознанием: она подарила нам будущее и забыла убрать из него смерть.
— *Станислав Лем*

на секунду, что вы — шимпанзе.

Настоящее поглощает вас целиком — с такой полнотой, которая большинству людей недоступна даже в лучшие моменты медитации. Голод — и вы ищете еду. Угроза — и тело уже в движении: бежать или нападать. Привязанность к детёнышу — и вы его защищаете. Мозг превосходно отслеживает иерархию группы, распознаёт лица, планирует засаду на добычу, использует палку как оружие. Но одного он не делает принципиально: не моделирует вас как объект, суще-

существующий во времени, — объект с началом и концом.

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.