ПОКОЛЕНИЕ – РАЗРЫВ

Как мы разорвали цикл поколенческих травм и чем за это платим



БАЙРАКТАРОВА АНАСТАСИЯ

Байрактарова Анастасия

Поколение — разрыв. Как мы разорвали цикл поколенческих травм и чем за это платим

«Автор»
2026

Анастасия Б.

Поколение — разрыв. Как мы разорвали цикл поколенческих травм и чем за это платим / Б. Анастасия — «Автор», 2026

«Поколение-разрыв» — книга о миллениалах СНГ, которые первыми пытаются осознанно разорвать цикл травмы, доставшейся от родителей. Она разбирает механизм миллениальских травм и объясняет, как и почему сформировалось токсичное поведение иксов и бумеров.Книга затрагивает почти все сферы жизни, и читатель наверняка узнает себя в нескольких главах. Опирается на психологию, нейробиологию, социологию, историю и философию.

© Анастасия Б., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Введение 6
Глава 1. Бумеры и иксы. Откуда взялись наши родители 8
Глава 2. Не личное — поколенческое 16
Конец ознакомительного фрагмента. 32

Байрактарова Анастасия Поколение — разрыв. Как мы разорвали цикл поколенческих травм и чем за это платим

Введение

Эта книга началась с поиска ответов на собственные вопросы. Главным вопросом был «А меня вообще любили родители?». Затем я стала часто встречать тот же вопрос у представителей моего поколения — миллениалов. Я начала копать глубже — что повлияло на методы воспитания нас, наших родителей, почему все было так, а не иначе. Я не хотела копить в себе обиды, я хотела найти ответы, чтобы отпустить боль. И, все чаще встречая тот же запрос от своего поколения, оценив объем информации, который даст расширенную картину, я пришла к написанию этой книги.

Здесь я отвечаю на вопросы про наших родителей — был ли у них выбор быть другими. Почему я часто встречаю мысль от миллениалов, что мы можем простить их, но став родителями, никогда не сможем их понять? Какие общие травмы связывают нас, откуда они берут истоки и как отражаются на нашей жизни? Какие ошибки допускаем мы в отношении своих детей? Так что эта книга — это поиск, который я начала для себя. И который, судя по откликам, оказался близок очень многим.

Сразу про одну вещь, которую стоит прояснить на берегу. Эта книга — о поколении. Не о каждом его представителе. Когда говорят «миллениалы склонны к такому-то поведению» — описывают статистически значимые паттерны, а не выписывают диагноз каждому, кто родился в определённые годы. Поколенческий анализ работает как климатология: объясняет, почему в регионе обычно жарко летом, но не обещает, что в конкретный вторник не будет дождя. Поэтому если в какой-то момент захочется сказать «а вот у меня всё не так» — это не значит, что книга ошибается. Это значит, что она не про тебя. Она про твоего соседа, твою подругу, может быть — про твоих родителей. Или про тебя, но в другой главе. Читай дальше.

Ещё одно признание. Возможно, сложится впечатление, что я слишком хорошо отношусь к миллениалам и к поколению альфа, которое мы растим. Что смотрю с нескрываемой симпатией. Что местами любуюсь. Это не кажется. Так и есть. Я безмерно влюблена в оба этих поколения — в их странность, противоречия, неловкие попытки строить что-то принципиально новое без инструкций и гарантий. В их упертость, гибкость мышления, и неуемное стремление менять себя и мир. Именно эта влюблённость и заставила меня копать глубже, чем нужно для одного поста. Любовь — хороший мотив для исследования. Она не мешает видеть проблемы. Она заставляет смотреть на них более внимательно.

Эта книга опирается на исследования специалистов в психологии, психиатрии, социологии, нейронауке и экономике. Здесь будут термины, концепции, данные. Но это не академический текст — это попытка сделать сложное понятным, а понятное — применимым.

Для кого эта книга? Для тех, кому конфликт с родителями кажется чем-то большим, чем семейное недоразумение. Для тех, кто хочет понять не только что происходит, но и почему. Для родителей, которые уже растят детей и думают: правильно ли я это делаю? Или людей, которые ещё не растят — и тоже об этом думают. Для человека, у кого что-то болит и кто хочет разобраться, откуда эта боль.

В книге три части.

Первая — о поколении наших родителей: кто они, как были сформированы, через что прошли. Почему они такие, какими мы их знаем.

Вторая — о миллениалах. О травмах, которые мы носим, их происхождении и проявлении во всех сферах жизни. О том, как мы решили жить иначе и какую цену за это платим.

Третья — о поколении Альфа: что мы в них вкладываем, что получается, где перегибаем, где находим баланс.

Читатель здесь сможет найти ответы на многие свои вопросы, которые носил в себе годами, найти объяснения своим реакциям, понять предыдущее поколение и себя, а значит — сделать большой шаг к исцелению собственных травм.

Глава 1. Бумеры и иксы. Откуда взялись наши родители

Прежде чем говорить о том, что нам передали — нужно понять, кем были те, кто передавал. Они были не злодеями и не жертвами. Наши родители были людьми, сформированными конкретной системой, в конкретное время, в конкретных условиях.

В этой книге я рассматриваю поколение иксов и бумеров как единое поколение, в силу того, что поведенчески у них мало отличий. И те и другие могут быть родителями миллениалов. Поэтому, обобщенно здесь я называю их бумерами для сокращения.

Эта глава, как и вся книга, не про осуждение или оправдание. Она про понимание механизма.

Кто такие советские бумеры

Термин «бэби-бумеры» возник в американской демографии и описывал резкий всплеск рождаемости после окончания Второй мировой войны. Границы поколения — примерно 1946–1964 годы рождения. В 2025 году самому младшему бумеру исполнился 61 год, самому старшему — 79.

Западный бумер рос в эпоху экономического подъёма, потребительского изобилия, рок-н-ролла и студенческих протестов 1968 года. Он бунтовал против системы и имел для этого материальный и культурный фундамент.

Советский бумер рос совсем иначе. Его детство пришлось на эпоху позднего сталинизма и хрущёвской оттепели, юность — на брежневскую стабильность. Он рос в условиях небольшого выбора потребительских товаров, но имел доступ к бесплатному образованию, медицине и жилью. Государственная идеология формировала коллективистское сознание и уважение к авторитетам.

Важный нюанс, который часто упускают: в СССР, в отличие от США, никакого послевоенного «бэби-бума» в полном смысле слова не было. Война выкосила демографию так, что говорить о резком росте рождаемости не приходилось — скорее, о постепенном восстановлении на фоне огромных потерь.

Тем не менее, это поколение оказалось особым: первым, кто рос уже в мирное время, первым, кто получил хрущёвские обещания светлого будущего, первым, на чьих глазах запустили спутник и отправили человека в космос. Советский лидер Никита Хрущёв обещал этому поколению, что оно будет жить при коммунизме, а светлое будущее наступит к 1980-м годам. Это не только политический лозунг, но и формирующий опыт: вера в то, что система работает, государство выполняет обещания и коллективный проект имеет смысл. Бумеры были поколением, которое в это верило искренне. И поколением, которое увидело, как всё это рухнуло.



Советская система как главный воспитатель

Бумеров воспитывала не столько семья, сколько государственная машина. С двух месяцев — ясли. Затем детский сад с обязательным дневным сном, режимом и коллективными занятиями. Школа с пионерской организацией, где каждый ребёнок был частью звена, отряда, дружины. Комсомол. Коллективная ответственность за поведение каждого. Система была выстроена так, что ни один момент взросления не оставался за пределами её влияния.

Идеологическим фундаментом этой системы была педагогика Антона Макаренко — советского педагога, чьи принципы были возведены в ранг государственной доктрины.

Важный контекст, который обычно упускают: Макаренко разрабатывал свою систему в 1920–30-е годы, работая с беспризорниками и малолетними преступниками. Для этого контингента она давала результат. Затем советское государство взяло её как универсальную модель для всех детей, включая вполне благополучных. Инструмент для крайних случаев стал нормой.

Центральная идея системы: личность формируется через коллектив и для коллектива. Сам Макаренко признавался: «На самом деле мы имеем дело с личностью, но утверждаем, что до личности нам нет никакого дела». Индивидуальность подчинена коллективной задаче.

Формально Макаренко отвергал физические наказания. Его реальный инструмент был другим — и в каком-то смысле изощрённее. Ребёнок должен был чувствовать вину перед своими сверстниками, перед коллективом, который занимал центральное место в его жизни. Нару-

шил норму — группа поворачивалась к тебе с публичным обсуждением на собрании, коллективным порицанием.

Это инструмент давления принадлежности: ты подвёл всех. Физическая боль проходит. Страх отвержения группой — это эволюционно древний ужас социального существа, один из самых мощных психологических рычагов, которые вообще существуют. Советская педагогика использовала именно его и называла это гуманным воспитанием.

Американский психолог Ури Бронфенбреннер, профессор Корнеллского университета и иностранный член Российской академии образования, в 1960-х годах специально изучал советскую систему воспитания, владея русским языком и получив доступ к советским детским учреждениям. В 1970 году он опубликовал книгу «Два мира детства: США и СССР» — первое систематическое кросс-культурное сравнение двух воспитательных систем.

Бронфенбреннер описывал советских детей как «воспитанных, внимательных и прилежных», отмечал у них «сильную мотивацию к учёбе» и «готовность служить обществу». Ключевым наблюдением стало то, что в СССР существовала «однородная система стандартов» — семья и государство транслировали ребёнку одни и те же ценности, не конкурируя между собой. Это звучит как достоинство. Но у этой однородности была обратная сторона: система не предполагала ни альтернатив, ни отклонений. Когда кто-то из детей вёл себя нежелательным образом, на него направлялось коллективное внимание группы — ребёнок оказывался окружён сверстниками, которые смотрели на него. Соответствие норме поддерживалось не страхом наказания взрослым, а страхом отвержения коллективом. Стыд как регулятор поведения был встроен в саму архитектуру воспитания.

Томас Шефф, американский социолог, в работе «Стыд и конформность: система дифференции-эмоций» показал: стыд является главным механизмом социального контроля в малых группах именно потому, что он работает через угрозу социальной связи. Человек подчиняется норме не из страха боли, а из страха потерять принадлежность к группе. Для социального существа это эволюционно древний рефлекс: исключение из группы исторически означало гибель. Система, которая умеет активировать этот рефлекс, получает в руки один из самых мощных регуляторов поведения, которые вообще существуют. Насколько мощных — показал классический эксперимент Соломона Аша 1951 года.

В комнату собирали группу из семи-восьми студентов под предлогом теста на зрение. Все, кроме одного, были подставными актёрами. Задача была простой: назвать, какая из трёх линий на карточке совпадает по длине с эталоном. В контрольных условиях, когда человек отвечал один, процент ошибок составлял меньше 1%. Но когда подставные участники единогласно называли заведомо неправильный ответ — треть испытуемых соглашалась с ними. 75% соглашались с неверным ответом хотя бы раз за серию из восемнадцати раундов.

Аш выяснил, что это давление оказывает не численность группы, а её единогласие. При одном подставном участнике конформность составляла 3%, при двух — около 14%, при трёх — уже 33%. Дальнейшее увеличение группы почти ничего не меняло. Но стоило ввести в группу одного человека, который называл правильный ответ, конформность падала с 32% до 5%. Участнику даже не нужен был союзник, разделяющий его точку зрения: если кто-то просто называл другой неправильный ответ, отличный от ответа большинства — давление группы на испытуемого всё равно резко ослабевало. Ощущение обречённого одиночества исчезало, как только кто-то один выбивался из строя. Эксперимент воспроизводился сотни раз в разных культурах и дал один и тот же результат.

Давление группы способно заставить человека отрицать собственное восприятие реальности, играя на видимости абсолютного единогласия. Один несогласный ставит под угрозу работу всей системы, поэтому в советской воспитательной системе инакомыслие давилось так тщательно.

Почему стыд, а не строгость?

Психолог Джун Прайс Тангни провела серию исследований, фиксирующих принципиальную разницу между двумя близкими эмоциями. Вина — это «я сделал плохо». Стыд — это «я плохой». Разница кажется небольшой, но последствия противоположные. Вина адаптивна: она направлена на поступок, мотивирует исправить его, не разрушает самооценку. Стыд воспринимается как более глобальный и болезненный, труднее поддаётся исправлению и может заставить человека уйти от ситуации, подавить эмоции, переложить вину на других или атаковать себя — всё ради защиты самого себя.

Именно поэтому в современном мире при разборе конфликтов нетоксичными считаются формулировки, направленные именно на поступки, а не на личность. Сегодня это транслируется повсеместно и считается нормой для здоровых отношений.

Советская система же работала именно со стыдом. Ребёнок на собрании слышал не «ты сделал плохо», а «ты подвёл всех, ты не такой как надо». Это не коррекция поведения, фактически это атака на идентичность.



Масштаб урона

По шкале вреда советская система не является исключительной в мировой истории воспитания. Физические наказания и прямое эмоциональное насилие дают более острую травму. Но у коллективного стыда есть своя специфика, которая делает его долгосрочно разрушительным: он не требует интенсивности — он требует непрерывности.

Разовый эпизод стыда не формирует паттерн. Но когда механизм встроен в ежедневную архитектуру жизни с двух месяцев — ясли, садик, школа, пионерия — он встраивается в личность. Ребёнок перестаёт нуждаться во внешней группе, которая смотрит. Он сам становится этой группой изнутри. Внутренний голос, который говорит «ты подвёл», «ты не соответствуешь», «не высовывайся» — это усвоенный внешний регулятор, который со временем стал казаться собственным. Именно это и есть хронический внутренний критик, перфекционизм и страх ошибки, которые берутся из конкретной воспитательной архитектуры, которая производила их поколение за поколением.

Бумеры выросли в этой системе. Стыд как регулятор поведения прошился в них задолго до того, как они стали родителями. А потом они воспроизвели его уже в своей семье —

через интонацию, сравнение с другими детьми, молчаливое разочарование, как единственный известный им язык воспитания. Очень многие миллениалы с болью вспоминают родительские «Посмотри на дочь тети Марины: отличница, спортсменка, по дому успевает! А ты в кого такая неумеха/глупая/ленивая?», «Вон, сын дяди Толи уже зарабатывает, всю семью обеспечивает, а ты ничего добиться не можешь». Подобные фразы, формирующие глубокий стыд, были нормой воспитания, в которых наши родители не видели ничего плохого. Но они стали частью фундамента для поколенческой травмы, наряду с другими «стройматериалами», которые мы далее разберем.

Детство в режиме дефицита

Старшие бумеры рождались в семьях, которые только что пережили войну. Их родители знали голод, потери, эвакуацию. Даже если сам бумер войны не застал — он рос в доме, где её помнили. Где хлеб не выбрасывали, вещи чинили, а слово «надо» было важнее слова «хочу».

По данным исследований Центра Левады, послевоенное поколение, не знавшее потребительского, культурного и политического разнообразия, привыкло во всём себя ограничивать и сегодня. Это адаптация к среде: когда дефицит является нормой жизни, умеренность становится добродетелью, а желание большего — проявлением негативных и осуждаемых черт характера. Отсюда конкретные установки, которые бумеры затем передали нам: «Доешь, в Африке дети голодают», «Не выбрасывай — пригодится», «Нечего распускаться», «Потерпи», «Другие живут хуже», даже привычка покупать вещи «на вырост» и хранить красивый сервиз в серванте, доставая его только по очень редким праздникам — это рационально откалиброванная система выживания, перенесённая в мирное время.

Система, которая помогла выжить в условиях дефицита, стала травмирующей, когда применялась к детям, которые в выживании не нуждались. При изменении условий жизни должна меняться и система воспитания, методы взаимодействия с детьми. Но люди по инерции еще несколько десятков лет продолжают воспроизводить уже неактуальные установки и паттерны поведения, благодаря чему возникает конфликт поколений и передача поколенческой травмы.

В психологии это описывается через понятие **трансгенерационной передачи копинг-стратегий**: способы справляться с трудностями, выработанные в условиях реальной угрозы, передаются следующему поколению как универсальные инструменты — даже когда угроза давно исчезла. Родитель, переживший дефицит, воспитывает ребёнка в логике дефицита, потому что тревога не исчезает с изменением внешних условий.

Также, очень важный момент, влияющий на маленьких бумеров — это массовое наличие ПТСР в послевоенных семьях, с которым мало кто обращался к специалисту. Даже сейчас признать проблему с психикой — огромный шаг, при том, что наше поколение сосредоточено на ментальном здоровье. А во времена детства бумеров ПТСР воспринимался за норму, а значит, не требовал лечения.

ПТСР даёт четыре кластера симптомов, каждый из которых по-своему разрушает семейную среду.

Первый — гипербдительность. Нервная система родителя постоянно сканирует угрозу. Амигдала (участок мозга, отвечающий за реакцию на угрозу) перегрета, порог реакции снижен. Хлопнула дверь, ребёнок заплакал, кто-то не так посмотрел — вспышка. Нервная система не отличает реальную опасность от нейтрального стимула.

Психиатр Ван дер Колк, один из ведущих исследователей психологической травмы и ПТСР, описывал это так: травматизированный человек живёт в теле, которое продолжает войну, даже когда вокруг мир. Для ребёнка это означает жизнь в непредсказуемой среде: никогда не знаешь, что именно спровоцирует взрыв. Непредсказуемость сама по себе — один из главных факторов формирования тревожной привязанности по Боулби (британский психиатр и психоаналитик, основатель теории привязанности).

Второй — эмоциональное онемение. ПТСР часто проявляется не в агрессии, а в противоположном: уходе, недоступности, неспособности испытывать позитивные эмоции. Когда родитель с ПТСР пытается справиться через уход от социальных контактов, он становится эмоционально онемевшим, раздражительным и демонстрирует отсутствие эмпатии к ребёнку. Ребёнок получает физически присутствующего, но эмоционально мёртвого родителя. Это то, что в психологии называют «призрачным родителем» — человек есть, но контакта нет.

Третий — вторичная травматизация. Ребёнок может проявлять симптомы ПТСР в реакции на симптомы родителя — это называется вторичной травматизацией. Он не пережил войну. Но он жил рядом с человеком, который её не отпустил, и это отпечаталось.

Четвёртый — молчание как передача. Исследователи межпоколенческой травмы выделяют несколько механизмов передачи, и молчание — один из главных. Когда семья замалчивает тему или учит ребёнка избегать разговоров о событиях, ситуациях, мыслях или эмоциях — тревога ребёнка нарастает. Ребёнок чувствует что-то тяжёлое в воздухе, но не может это назвать. Это формирует диффузную фоновую тревогу без источника — одно из самых изматывающих состояний.

Старшие бумеры рождались в семьях, где почти у каждого взрослого был прямой травматический опыт: война, блокада, репрессии, депортации, голод. По данным демографов, потери СССР во Второй мировой составили от 26 до 27 миллионов человек. Практически не было семьи без погибшего. Практически не было выжившего без непрожитого горя — потому что горевать было некогда и, по советским нормам, неуместно. Страна строила коммунизм, а не занималась психологической переработкой. Эти люди стали родителями бумеров. С ПТСР, которого тогда не существовало как диагноза, горем, справляться с которым человек должен был самостоятельно, не прося и не рассчитывая на помощь.

Советский человек как проект

В советской системе понятие «хороший человек» имело вполне понятное содержание: хороший работник, хороший гражданин, хороший семьянин, полезный член коллектива. Личность определялась через функцию, а не через внутреннее содержание. Успех измерялся соответствием партийным нормам, производственным показателям, социальным ожиданиям.

Для советских бумеров ключевыми ориентирами были стабильность, коллективизм и социальные гарантии. Успех не зависел напрямую от индивидуальных амбиций, а определялся образованием, партийной принадлежностью и верностью системе. В этой логике вопрос «а что я сам чувствую?» был неуместным, лишним. Система требовала функциональности, а не рефлексии. Эмоциональная жизнь оставалась частным делом, которое не выносилось на поверхность.

Психологические исследования советского человека фиксировали как характерные ценности «верность традициям», «дисциплинированность», «уважение к власти». Это была не только идеология — это была рабочая модель реальности, в которой жили и которую воспроизводили.

Бумеры стали родителями с этой моделью внутри. Они воспитывали детей под те же критерии, под которые воспитывали их. Хороший ребёнок — это послушный ребёнок. Правильный ребёнок — это удобный ребёнок. Успешный ребёнок — это ребёнок, который соответствует принятым нормам.

Любовь без языка

Бумеры любили своих детей. В подавляющем большинстве — искренне и по-настоящему. Но любовь, которую они умели выражать, проявлялась через действие, а не через слово. Накормить. Одеть. Дать образование. Добиться. Обеспечить. «Я ради тебя всю жизнь пашу» — это и есть объяснение в любви на языке бумера. Не «я тебя люблю». Не «я рад, что ты есть». Не «расскажи мне, как ты себя чувствуешь». А жертва как доказательство значимости другого.

Сказать «они не любили» — неверно. Сказать «они любили» в том смысле, в котором мы понимаем любовь сегодня — тоже неверно. Точнее всего это описывается так: искреннее чувство, выраженное манипулятивным языком.

В психологии это называется **индукцией вины** — механизм, при котором любовь предъявляется не как дар, а как счёт. Фраза по типу «я ради тебя всю жизнь пашу» создаёт долг: ты обязан. Твоё существование — моя жертва. Независимо от того, было ли это намерением, эффект именно такой. Ребёнок усваивает: меня любят условно, и за эту любовь нужно платить — послушанием, успехами, удобством, отсутствием собственных потребностей. И любить в ответ — это уже не выбор, это долг. За жертву ты должен принести ответную жертву.

И вот уже по современным меркам чувство, которое должно быть самым безусловным, светлым и вдохновляющим, становится токсичной тяжкой ношей, от которой нельзя отказаться.

Подобные конструкции «мученичества» в коммуникации — когда человек транслирует свои страдания не для того, чтобы получить поддержку, а чтобы управлять поведением другого через чувство вины — не всегда сознательная стратегия. Чаще всего — нет. Это усвоенный способ говорить о своей боли и своей любви одновременно.

В результате целое поколение выросло с убеждением: *любовь — это то, что нужно заслуживать. И стоит она ровно столько, сколько кто-то за тебя пожертвовал.*

Когда рухнуло всё, во что верили

В 1991 году советские бумеры были людьми в возрасте от 27 до 45 лет. Самый продуктивный период жизни. Уже выстроенные карьеры, семьи, идентичности. И именно в этот момент система, которая формировала их с рождения, прекратила существование. В результате распада СССР была разрушена «центральная матрица» мировоззрения — население утратило целостную систему ценностных координат.

Это не просто экономический кризис и политическая смена власти. Это психологическая катастрофа иного порядка: рухнула вся система смыслов, в которой поколение прожило свою жизнь до этого момента.

Бумеры встретили распад СССР с уже сформированными советской идеологией ценностями и продолжали опираться на эти ценности в новой стране. Одни адаптировались — через цинизм, предпринимательство, отказ от старых убеждений. Другие так и не смогли переработать разрыв между тем, во что верили, и тем, что оказалось реальностью. Это поколение, которому обещали коммунизм к 1980-м, а дали гиперинфляцию, ваучеры и распад государства.

Психологически это описывается как **нормативная дезориентация** — состояние, при котором старые нормы и ориентиры теряют силу, а новые ещё не сформированы. И именно в этом состоянии многие бумеры воспитывали детей в 1990-е: с советскими инструментами в постсоветской реальности.

«Поколение наших мам и бабушек: мы так жили и вы не умрете. Наше поколение: мы так жили и не хотим, чтобы так жили наши дети.» — замечает Айнура (@makeup_ainura_ainazarova).

Есть соблазн сказать: у них не было инструментов, не было психологического языка, не было другой модели — что с них взять? Это полуправда. Инструментов действительно не было. Языка действительно не было. Но это объясняет стартовую точку, а не то, что было дальше.

«Я иногда задаю себе вопрос: «Получается, я выбрал поменять себя ради себя, семьи и детей. А мои родители выбрали не меняться?» — задается вопросом казахстанский миллениал (@aslcstm7).

В 1991 году система, которая их формировала, прекратила существование. Старые правила рухнули. Никто не контролировал, что ты читаешь, во что веришь, как воспитываешь детей. Это был хаос, но хаос с огромным пространством выбора. Именно тогда часть людей

открывала бизнес с нуля, эмигрировала, переизобретала себя, читала то, что раньше было запрещено.

Одни воспользовались этим пространством. Другие — нет. И именно вторые в большинстве своём продолжали воспитывать детей теми же советскими инструментами: через стыд, контроль, условную любовь, через «я лучше знаю». И это не потому что они не могли иначе, а потому что не захотели делать выбор в пользу изменений, в пользу адаптации к новым условиям, в пользу своих детей.

Это неудобная мысль. Она лишает нас простого нарратива — ни «они монстры», ни «они бедные жертвы системы». Реальность всегда оказывается сложнее: это люди, которые получили травмирующий опыт, имели возможность с ним работать и в большинстве своём выбрали этого не делать.

Понимать механизм — не значит снимать ответственность. Это значит видеть картину целиком, чтобы задать важный вопрос: что именно они нам передали и что из этого мы решаем остановить и не передать следующему поколению.

Глава 2. Не личное — поколенческое

Если послушать разговоры миллениалов по отдельности, может показаться, что речь идёт о частных проблемах. Один говорит о тревоге. Другой — о выгорании. Третий — о синдроме самозванца. Четвёртый жалуется, что к тридцати пяти годам до сих пор не понимает, кем хочет быть. Пятый рассказывает о терапии и отношениях с родителями. Каждая история выглядит индивидуальной. Но когда десятки миллионов людей, выросших примерно в одно время и в похожих условиях, начинают описывать одни и те же переживания — это перестаёт быть психологией отдельного человека.

Здесь важно обратить внимание на ряд статистических данных и представить масштаб одинаковых моментов, которыми можно объяснить уже не личную, а именно **поколенческую** травму.

В 1998 году американские исследователи Винсент Феличчи и Роберт Энда опубликовали в American Journal of Preventive Medicine результаты исследования, которое изменило представления медицины о здоровье взрослых. Они опросили более 17 000 пациентов о детском опыте и обнаружили, что большинство хронических заболеваний и психологических нарушений у взрослых имеют прямую, измеримую связь с тем, что происходило в их детстве. Исследование получило название ACE Study — от Adverse Childhood Experiences, «неблагоприятный детский опыт».

Феличчи и Энда выделили десять категорий такого опыта: физическое, эмоциональное и сексуальное насилие, эмоциональное и физическое пренебрежение, развод родителей, алкоголизм или наркозависимость в семье, психические расстройства у близких, домашнее насилие между взрослыми, тюремное заключение члена семьи. Каждый из этих факторов получал один балл. Ключевым открытием стала доза-эффектная зависимость: чем выше балл, тем хуже психическое и физическое здоровье человека во взрослом возрасте.

За последние двадцать лет ACE-модель стала одним из самых воспроизводимых результатов в психологии. Мета-анализ 2019 года (Child Abuse & Neglect) объединил результаты более 134 исследований с разных континентов и подтвердил: связь детского опыта с психическим здоровьем во взрослости воспроизводится независимо от страны, культуры и экономического уровня общества.

Здесь стоит задать прямой вопрос: а что именно происходило в постсоветских семьях, где росли миллениалы?

Исследование из Украины, опубликованное в Child Abuse & Neglect в 2020 году, зафиксировало: около 85% украинцев в выборке имели опыт хотя бы одного неблагоприятного события детства. Это статистическая норма. Отдельное исследование по Центральной и Восточной Европе (Венгрия, первое репрезентативное национальное исследование ACE в регионе, опубликовано в BMC Public Health) выявило: среди наиболее распространённых форм неблагоприятного опыта — развод или разлучение родителей (13%), злоупотребление психоактивными веществами в семье (11%), эмоциональное пренебрежение.

Важно понимать, что именно скрывается за этими категориями в постсоветском контексте.

Развод родителей часто означал исчезновение одного из родителей из жизни ребёнка, финансовый коллапс, переезды, жизнь с новыми партнёрами.

Алкоголизм в семье — это не абстрактная статистика, а конкретный фон девяностых, когда мужская смертность от связанных с алкоголем причин в России и ряде других постсоветских стран резко возросла.

Эмоциональное пренебрежение — это культура, в которой детские чувства не рассматривались как нечто важное.

«Во многих семьях было так, что чувства, безопасность, потребности ВЗРОСЛОГО безоговорочно были на первом месте, а дети… а дети просто подстраивались! Сказали не орать, мы тут же замолкали, потому что орать еще сильнее было чревато наказанием. Сказали: Иди, здесь сидят взрослые, ты уходишь… И неважно, что ты просто хотел обнять маму, попить, поесть или попросить о помощи. Нас не слышали, но заставляли слушать. Мы — удобное поколение, но наше детство… Самое настоящее… Мы выросли не с родителями, а на улице. Мы готовы были не пить и не есть, чтобы нас не загнали домой. Колоссальный скачок нашего поколения произошел, когда у нас родились свои дети. Мы буквально сломали систему. Но самое главное как? Как нам удалось вылечить себя во благо другого поколения?Теперь твой ребенок услышан, ты просишь прощение там, где ты как взрослый виноват, ты можешь выдержать любой крик и истерику, а шумные вечеринки дома — это же не радость, это нарушение гармонии, спокойствия там, где живет твой ребенок…» — делится в блоге Алена (chaikun. fam).

За последние двадцать лет число разговоров о психическом здоровье выросло многократно. Миллениалы чаще обращаются к психологам, получают диагнозы, пользуются языком психологии для описания своего опыта.

Часть статистического роста действительно объясняется не ухудшением здоровья, а расширением распознавания: люди начали замечать то, что раньше оставалось без названия. Наши родители не были поколением без тревоги и депрессии. Они были поколением без языка для тревоги и депрессии. Если у явления нет названия — его не существует для работы над ним.

Однако исследования показывают, что дело не только в диагностике. В 2023 году учёные Университета Сиднея опубликовали в Proceedings of the National Academy of Sciences результаты двадцатилетнего наблюдения почти за 28 000 человек. Они обнаружили устойчивую закономерность: у предыдущих поколений психологическое состояние улучшалось с возрастом — этот процесс работал как биологические часы. У миллениалов, особенно рождённых в 1990-х, эта траектория оказалась значительно слабее или вовсе не прослеживалась. ***Взросление перестало выполнять стабилизирующую функцию.***

Отдельное исследование зафиксировало ещё один тревожный поколенческий паттерн. Сравнительный анализ данных по неблагоприятному детскому опыту (Child Abuse & Neglect, 2024, выборка 56 262 участника, Behavioral Risk Factor Surveillance Survey) показал: вероятность накопленного высокого ACE-балла у миллениалов на 11% выше, чем у бумеров. Это межпоколенческое нарастание нагрузки — не просто улучшение диагностики. Больше похоже на то, что изменились некоторые методы воспитания и взаимодействия с детьми-миллениалами в сторону, ухудшающую их ментальное состояние.

Любая отдельная цифра может быть предметом дискуссии. Совокупность данных уже превращается в паттерн.

Отпечаток прошлого

Одна из самых распространённых ошибок в разговоре о психологии — принимать адаптацию за личность. Человек постоянно тревожится — значит, тревожный характер. Не умеет отдыхать — трудоголик. Не переносит ошибки — перфекционист. Берёт на себя слишком много — гиперответственный. Не верит в собственные достижения — синдром самозванца. Подобные описания кажутся объяснением. На самом деле они лишь дают имя тому, что уже видно снаружи. Они отвечают на вопрос *что* и почти ничего не говорят о том, *почему*.

Современная психология развития исходит из другого принципа. Поведение человека рассматривается не как набор врожденных черт, а как результат длительного взаимодействия между нервной системой и средой, в которой она формировалась.

Эта идея проходит через теорию привязанности Джона Боулби, экологическую модель развития Ури Бронфенбреннера, исследования нейробиолога Брюса Макьюэна о хроническом стрессе и нейронной адаптации, и через значительную часть современной травматерапии. Пси-

хика не формируется отдельно от жизненного опыта. Она формируется внутри него. С точки зрения эволюции нервная система решает одну задачу: повысить вероятность выживания в существующей среде. Если определённая стратегия помогает справляться с угрозами — она закрепляется. Повторение превращает её в привычку, привычка — в устойчивый паттерн, паттерн со временем начинает восприниматься как часть личности.

Именно поэтому многие качества, которые человек считает своим характером, когда-то были рациональными решениями конкретной проблемы. Перфекционизм часто формируется там, где ошибка сопровождалась стыдом или потерей одобрения. Гиперответственность возникает в семьях, где ребёнок вынужден был учитывать эмоциональное состояние взрослых больше, чем собственные потребности. Повышенная настороженность развивается в условиях непредсказуемости. Склонность к самокритике появляется там, где самообвинение оказывается психологически безопаснее, чем признание того, что мир вокруг небезопасен.

С точки зрения адаптации — всё это работает. Проблема возникает позже. Нервная система гораздо консервативнее обстоятельств, в которых живет человек. Среда может измениться за несколько лет. Паттерны, закрепленные в нейронных сетях, могут сохраняться десятилетиями.

Нейробиолог Дональд Хебб ещё в середине XX века сформулировал принцип, ставший одним из фундаментальных законов нейронауки: neurons that fire together, wire together — **нейроны, которые возбуждаются вместе, усиливают связи между собой.** Это означает: повторяющиеся способы реагирования буквально закрепляются в архитектуре нервной системы.

Ребёнок, который годами жил в режиме повышенного контроля среды, не просто запоминает этот опыт. Его мозг учится ожидать определенный тип мира. Затем человек взрослеет, обстоятельства меняются, а модель продолжает работать.

Обращаясь к терапии, многие часто совершают одну и ту же ошибку. Люди пытаются бороться с симптомом, не понимая его функции. Воюют с тревогой, не задаваясь вопросом, от чего она когда-то защищала. Сражаются с перфекционизмом, не исследуя, какую задачу он решал. Стыдятся собственной чувствительности, не понимая, что она могла быть результатом многолетней тренировки внимания к угрозам.

Психодинамические, когнитивные и травма-ориентированные подходы сходятся в одном: симптом редко возникает случайно. За ним почти всегда стоит адаптационная логика.

«Так много шуток про миллениалов. Про то, как мы вообще выжили, гуляя сами по себе до темноты, плавя свинец, прыгая по гаражам, докуривая бычки, выброшенные из окон. Про то, что мы родились тревожными и для нас это стало нормой. Да, шуток много. Потому что если перестать шутить и романтизировать то время, можно расплакаться. Можно начать жалеть себя. А у нас, миллениалов, чувства должны быть под замком, иначе станет еще хуже! Молчать. Улыбаться. Говорить, что все хорошо. Забавно, что раньше это было поводом смеяться над американцами, мол, они все время улыбаются и говорят, что у них все хорошо. Я счастлива видеть людей своего поколения, которые перестают бояться себя. Своих чувств. Своих желаний. Которые учатся слышать себя и создавать свою жизнь осознанно, а не просто выживать.» — пишет в своем блоге Лена (kharzorova. lena).

Новые стереотипы

Миллениалы стали первым поколением, которое массово получило доступ к психологии. Вместе с языком пришла возможность замечать в себе и других сложные процессы — называть их, обсуждать, передавать. Это по-настоящему важный сдвиг, но у него есть обратная сторона: вместе с психологическим языком пришла и психологическая этикетка — короткая, удобная, применимая мгновенно. Нарцисс. Абьюзер. Токсик. Мизогиния. Газлайтинг. Триггер. Красные флаги. Каждое из этих слов описывает что-то реальное и важное. Но в ускоренном темпе

цифрового общения они начали выполнять функцию не описания, а классификации — быстрой сортировки людей по категориям.

Навешивание ярлыков — это работа нервной системы в режиме экономии. Именно та самая система, которая когда-то помогла нашим предкам выжить.

Ещё в 1960-х нейробиологи и когнитивные психологи начали описывать два режима, в которых работает мышление. В 2011 году Даниэль Канеман, лауреат Нобелевской премии по экономике, обобщил десятилетия этих исследований в книге «Thinking, Fast and Slow». Он назвал их **Система 1** и **Система 2**.

Система 1 — быстрая, автоматическая, работает без усилий: она распознаёт лица, реагирует на угрозу и принимает подавляющее большинство решений прежде, чем мы успеваем это осознать. По оценкам Канемана, около 95% нашего мышления происходит именно в ней.

Система 2 — медленная, аналитическая, требует концентрации и ресурсов. Она включается, когда нужно решить задачу, взвесить противоречия, удержать в голове несколько переменных одновременно.

Стереотипы и быстрые категории — это продукт Системы 1. И эволюционно это было абсолютно оправдано. Исследование Стюарта и Райхани, опубликованное в PLOS Computational Biology в 2023 году, показало: когда решение нужно принять быстро или когда информации о конкретном человеке нет — интуитивное категориальное мышление, опирающееся на групповые признаки, оказывается эффективнее тщательного анализа. В среде охотников-собирателей, где от скорости распознавания «свой/чужой» зависело выживание, мозг, способный мгновенно отсортировать угрозу по категории, имел очевидное преимущество перед мозгом, который шёл бы к выводу медленно и взвешенно.

Проблема в том, что в мире, где социальное взаимодействие происходит через экран — короткими текстами, в высоком темпе, без интонации и контекста — Система 1 работает на тех же оборотах, что и тысячу лет назад. Только теперь вместо силуэта на горизонте она обрабатывает пост в ленте. Мозг делает то, для чего создан: видит фрагмент, сортирует по категории, выдаёт ярлык. И именно поэтому в комментариях под любым постом за секунды появляются готовые вердикты о чужой личности и жизни.

Возьмём конкретный пример. Женщина публично говорит, что не верит в женскую дружбу. В клиповой логике социальных сетей это читается мгновенно: мизогиния, интернализованный сексизм, токсичность — ярлык приклеен, реакция выдана, внимание переключилось дальше. Но за этим выводом — целая цепочка, уходящая глубже, чем кажется. Возможно, был опыт предательства. Конкурентная среда в детстве или подростковом возрасте. Эмоционально холодная или амбивалентная мать — а это уже разговор о тревожной привязанности, которая формирует устойчивые паттерны ожидания от близости. Школьная группа с определённой динамикой. Культурные установки, в которых женская солидарность никогда не моделировалась как норма.

Конкретная комбинация этих факторов у каждого человека будет своей — и ни один из них не оправдывает поведение автоматически, но каждый из них существует. Поверхность айсберга — это вывод: «женской дружбы не существует». Под водой — вся история, которая к нему привела.

Ирония в том, что именно миллениалы, получив психологический язык, оказались одновременно и самым осознанным, и самым склонным к быстрым ярлыкам поколением. Понимать механизмы сложно и медленно. Называть — быстро и доступно.

Здесь важно не путать два разных действия. Первое — понять, что у человека есть причины быть таким, какой он есть. Это не означает терпеть то, что тебе вредно, отказываться от границ или оправдывать поведение, которое причиняет боль. Независимо от истории человека, его действия всё равно имеют последствия — для него и для окружающих. Второе — отказаться от самой работы по навешиванию ярлыка. Это, как ни странно, освобождает. Не

нужно анализировать, какое имя дать. Не нужно выносить вердикт. Можно просто заметить, что это не моё, отойти и не тащить за собой ни чужую историю, ни собственный приговор.

Дистанцирование от того, что тебе не подходит, — это здоровая реакция. Присвоение имени тому, от чего ты отдаляешься, — дополнительная работа, которую никто не обязывает делать.

Именно поэтому следующий важный шаг в разговоре о поколенческих паттернах состоит не в поиске виноватых и не в раздаче диагнозов — ни себе, ни родителям, ни среде. А в понимании механизмов. Потому что всё, о чём пойдёт речь дальше — перфекционизм, синдром самозванца, тревога, гиперответственность, выученная беспомощность, фаун-ответ — удобнее рассматривать не как дефекты личности, а как следы взаимодействия человека с исторической и семейной средой.

Условная любовь и перфекционизм

Если спросить миллениала, почему он так много работает, перепроверяет, старается всё контролировать и болезненно переживает ошибки, ответ обычно звучит рационально: хочу сделать хорошо/ у меня высокие стандарты/ я ответственный человек. Это объяснение кажется исчерпывающим. Но оно описывает то, *что* происходит — и почти ничего не говорит о том, *почему*.

Исследования последних тридцати лет показывают: за перфекционизмом в большинстве случаев скрывается страх последствий несовершенства.

Американский психолог Карл Роджерс ещё в 1950-х описал механизм, который лежит в основе этого страха. В рамках клиент-центрированной терапии он ввёл понятие «условия ценности». Ребёнок не рождается с убеждением, что любовь нужно заслуживать. Это убеждение формируется постепенно через тысячи маленьких сигналов. Ты хороший, когда слушаешься. Ты хороший, когда приносишь пятёрки. Ты хороший, когда не споришь и не создаёшь проблем. Ты хороший, когда соответствуешь ожиданиям. Родители редко произносят это буквально. Чаще система работает через эмоциональную обратную связь: одно поведение вызывает тепло, одобрение и близость, другое — холодность, разочарование или стыд. Постепенно ребёнок делает вывод: любовь зависит не от моего существования, а от моего соответствия. С точки зрения психики это вполне разумный вывод. Ребёнок не может изменить среду — он может только адаптироваться к ней. Если принятие условно, логичная стратегия — научиться постоянно соответствовать условиям. Так рождается перфекционизм не как черта личности, а как система безопасности.

Для постсоветских семей такая модель воспитания была практически нормой. Советская педагогическая традиция формировалась вокруг идеи воспитания «правильного человека». Коллективная дисциплина, послушание, самоконтроль и выполнение обязанностей ценились несравнимо выше индивидуальности и эмоционального самовыражения. Хороший ребёнок определялся прежде всего через поведение и результат.

Иксы и бумеры, воспитавшие миллениалов, сами выросли в этой традиции и воспроизводили её, как единственно известную. Психологическая цена стала понятна значительно позже.

В 2023 году метаанализ Хейнса и коллег, опубликованный в Journal of Adolescence (46 исследований), зафиксировал устойчивую связь между условной родительской поддержкой и повышенным уровнем тревожности, перфекционизма, эмоциональных трудностей и сниженной самооценки у детей. Механизм воспроизводился независимо от культуры и страны.

У этой культуры условного результата было и институциональное измерение. В Казахстане ЕНТ — Единое национальное тестирование — введено в 2004 году. Первое поколение выпускников, сдавших его, — это младшие миллениалы. На протяжении всего учебного года экзамен использовался как инструмент давления: «не сдашь — не поступишь», «не поступишь — жизнь дана зря, будущего не будет». Это не было индивидуальными перегибами — это была

системная риторика, которую воспроизводили и учителя, и родители. ЕНТ превратился в символ тотальной оценки человека через один результат.

Данные ВОЗ и ЮНИСЕФ фиксируют страшную статистику этого периода: в 2008 году Казахстан занимал первое место в мире по суицидам среди подростков 15–19 лет — среди девочек первое, среди мальчиков второе. Это пик, совпавший именно с первыми годами действия ЕНТ и со школьными годами поколения миллениалов.

Прямая причинно-следственная связь между формулировками на уроках и этой статистикой академически не доказана — слишком много факторов. Но корреляция между системой, которая буквально транслировала «твой результат — это твоя ценность как человека», и ростом суицидов среди подростков слишком очевидна, чтобы её игнорировать.

В России картина схожая. По данным Единой межведомственной информационной системы, на май — месяц ЕГЭ — приходится 20% всех детских самоубийств в году. Не случайно к 2019 году Министерство просвещения выпустило специальные методические материалы для педагогов с рекомендацией не использовать экзамен как угрозу.

Это институциональная иллюстрация того, о чём Роджерс писал на уровне семьи: когда внешняя система транслирует «**твой результат равен твоей ценности**» — последствия бывают буквальными. Ребёнок, выросший в системе условного принятия, начинает связывать результат со своей ценностью как личности. Ошибка перестает быть информацией для проработки и исправления. Она становится угрозой. Неудача перестает быть событием. Она становится характеристикой человека. Провал по проекту — это не «я сделал что-то не так». Это «я недостаточно хорош как личность». И если «недостаточно хорош» означает риск потери принятия, мозг регистрирует его как опасность того же порядка, что физическая угроза.

Именно поэтому критика воспринимается настолько болезненно — дело в том, что нервная система обработала её как сигнал об угрозе выживанию в социальной среде.

Психолог Эндрю Эллиот в 1997 году описал два разных двигателя достижений. Первый — **подходная мотивация**: человек движется к чему-то желанному. Его внутренний вопрос звучит как «что я хочу создать?» или «куда я хочу прийти?». Второй — **избегающая мотивация**: человек движется от чего-то пугающего. Его внутренний вопрос звучит иначе: «что произойдёт, если я не справлюсь?»

Снаружи обе модели могут давать высокие результаты — и тот и другой человек работает, старается, добивается. Но внутренний опыт у них принципиально разный.

Человек с подходной мотивацией, завершив проект, чувствует удовлетворение — он пришёл туда, куда хотел. Человек с избегающей мотивацией, завершив тот же проект, чувствует прежде всего облегчение — угроза временно отступила. Это не одно и то же. Удовлетворение накапливается и формирует уверенность. Облегчение рассеивается и почти сразу появляется следующая угроза, требующая следующего усилия.

Именно поэтому перфекционист, работающий из страха, редко бывает доволен результатом: его мотивационная система не умеет регистрировать «хорошо». Она умеет регистрировать только «пока не провалился». Эти внутренние состояния дают разный психологический след на дистанции.

Исследования Эллиота показали: *избегающая мотивация устойчиво предсказывает снижение внутреннего интереса к деятельности, рост тревоги и ухудшение благополучия даже при объективно высоких результатах*.

Три лица перфекционизма

Психологи Пол Хьюитт и Гордон Флетт, разработавшие одну из самых влиятельных многомерных моделей перфекционизма, выделили три формы. Это три разные истории о том, как давление на ребёнка превращается в устойчивый способ существования взрослого человека.

Ориентированный на себя (self-oriented perfectionism) — человек сам предъявляет к себе высокие стандарты и сам же их оценивает. Это наиболее «симпатичная» форма сна-

ружи: такой человек выглядит как требовательный к себе профессионал, дисциплинированный и целеустремлённый. Он сам ставит планку и сам отслеживает, взял ли её.

Откуда она берётся? Чаще всего — из семьи, где высокие стандарты моделировались как норма. Не обязательно через давление и критику, иногда через пример: родители, которые сами работали много и тщательно, которые держали дом в порядке, которые никогда не делали «достаточно хорошо», всегда — «отлично». Ребёнок усваивает: так устроены люди, заслуживающие уважения.

Исследования показывают, что самоориентированный перфекционизм может быть адаптивным — он связан с высокой внутренней мотивацией и настойчивостью. Но у него есть тёмная сторона: когда стандарты не достигнуты, наказание внутреннее и беспощадное — самокритика, стыд, ощущение провала. Причём внешний мир может ничего не заметить: человек справился, сделал хорошо — но внутри уже составил обвинительный приговор за каждое несоответствие.

Ориентированный на других (other-oriented perfectionism) — человек требует совершенства от окружающих и нетерпим к чужим ошибкам. Это форма, которую труднее всего признать в себе и легче всего не замечать, потому что она направлена вовне.

Откуда она берётся? Здесь исследования указывают на два пути. Первый — социальное научение: ребёнок вырос рядом с родителем, который сам был ориентирован на других, требовал от домашних порядка, точности, соответствия. Ребёнок усвоил эту модель как единственно известный способ выстраивать стандарты. Второй путь — защитный: если ребёнок жил в среде с высокой непредсказуемостью или тревогой, контроль над другими становится способом снижать эту тревогу. «Если все вокруг делают правильно — всё будет хорошо». Во взрослой жизни этот тип разрушает отношения.

Мета-анализ Смита и коллег (Personality and Individual Differences, 2022) фиксирует: ориентированный на других перфекционизм — уникальный предиктор нарциссической грандиозности, межличностной дисфункции и сниженной эмпатии. Такой человек искренне убеждён, что требует разумного. Но окружающие постоянно чувствуют, что не соответствуют — и постепенно отдаляются. Что только усиливает тревогу и требовательность: «если бы они делали правильно, всё было бы иначе».

Социально предписанный (socially prescribed perfectionism) — человек убеждён, что совершенства от него требуют другие, и что любое несоответствие грозит отвержением. Это самая психологически токсичная форма и именно она выросла у миллениалов на 33% по данным мета-анализа Кёррана и Хилла.

Откуда она берётся? Ключевыми факторами являются родительская критика и условное принятие — не просто высокие ожидания, а именно критика как реакция на несоответствие.

Мета-анализ Смита и коллег (Journal of Personality, 2022, 35 исследований) показал: родительская критика — уникальный предиктор социально предписанного перфекционизма, тогда как родительские ожидания сами по себе предсказывают все три формы примерно одинаково. Высокие ожидания без критики могут формировать самоориентированный перфекционизм. Высокие ожидания плюс критика почти гарантированно формируют убеждение «меня оценивают, и я недостаточно хорош».

Как это живёт внутри? Такой человек постоянно ощущает себя под внешним наблюдением, даже когда никого рядом нет. Он как будто всегда держит в голове воображаемую аудиторию, которая оценивает каждый шаг. Хьюитт описывает это как «публичное я»: человек не может полностью расслабиться ни в работе, ни в отношениях, потому что часть его внимания постоянно направлена на вопрос «как это выглядит со стороны?». Следствия — самые тяжёлые из всех трёх форм: устойчивая связь с тревожными расстройствами, депрессией, выгоранием, расстройствами пищевого поведения.

Лонгитюдное исследование Смита, Флетта и коллег (2018) показало: у людей с высоким уровнем социально предписанного перфекционизма депрессивные симптомы с большей вероятностью нарастают со временем — механизм через ощущение, что ты неизбежно разочаровываешь других, и накапливающееся чувство социальной бесполезности. Это не означает, что перфекционист обречён на депрессию — пока система работает и результаты есть, он держится. Но именно эта форма перфекционизма создаёт устойчивую уязвимость: в момент, когда соответствовать стандартам становится невозможно — после провала, кризиса, выгорания — падение оказывается особенно глубоким, потому что рушится не просто результат, а базовое ощущение собственной ценности.

Хьюитт и Флетт специально подчёркивают: эти три типа не взаимоисключают друг друга. У многих миллениалов присутствуют все три в разных пропорциях. Постсоветская среда воспроизводила сразу несколько условий: высокие ожидания (рождают самоориентированный перфекционизм), родительская критика (социально предписанный), и родители с собственным перфекционизмом как образец (ориентированный на других через социальное научение).

Самая разрушительная комбинация — когда социально предписанный и самоориентированный работают вместе. Такой человек одновременно убеждён, что другие требуют от него совершенства, и сам требует от себя того же. Внутренний критик удваивается: снаружи давление, изнутри — тоже.

Синдром самозванца

Если перфекционизм отвечает на вопрос, почему человек бесконечно стремится к достижениям — синдром самозванца отвечает на более тревожный вопрос: почему достижения почти никогда не приносят того, ради чего они создавались. Ни радости, ни облегчения, ни ощущения, что теперь можно выдохнуть. Человек получает диплом и не чувствует себя специалистом. Получает повышение и продолжает ждать, когда наконец заметят ошибку. Создаёт что-то значимое и убеждён, что это случайность, которая вот-вот раскроется. Внешняя реальность говорит одно. Внутреннее переживание говорит другое. И никакие аргументы не помогают, потому что проблема не в отсутствии доказательств, а в том, как психика их обрабатывает.

Джон Боулби в рамках теории привязанности ввёл понятие внутренней рабочей модели себя — ментального представления о собственной ценности, которое формируется не через рассуждения, а через тысячи повторяющихся взаимодействий с первичными взрослыми.

Это не убеждение в привычном смысле слова. Это что-то более глубокое: автоматическая схема, через которую человек обрабатывает информацию о себе и которая формируется задолго до того, как появляется способность её анализировать. Если принятие было относительно стабильным — формируется базовая модель: «со мной в целом всё в порядке». Если принятие систематически было условным — формируется другая: «моя ценность постоянно под вопросом и нуждается в подтверждении».

Перфекционизм и синдром самозванца не просто соседствуют. Это два звена одной цепи. Перфекционизм — стратегия: достигать, соответствовать, не ошибаться — тогда будет безопасно. Синдром самозванца — это то, что происходит, когда человек действует по стратегии, но безопасность не наступает. Принятие не ощущается как настоящее. Компетентность не ощущается как своя.

Исследования подтверждают эту связь: высокий уровень перфекционизма является одним из наиболее устойчивых предикторов выраженности синдрома самозванца (Бернард, Доллингер и Раманиах, 2002; Ферри, 2003). Человек, поставивший всё на результат как доказательство собственной ценности, обнаруживает: результат есть, а доказательство не работает. Более того: исследования парентификации показали, что дети, выполнявшие эмоциональную работу взрослых — сглаживавшие конфликты, утешавшие родителей, принимавшие решения, которые не соответствовали его возрасту — демонстрируют умеренную, но устойчивую кор-

реляцию с синдромом самозванца во взрослом возрасте (коэффициент корреляции r = 0,37 по данным Эттерсон и коллег). Всё потому что ребенок справлялся не потому что был готов, а потому что пришлось. Внутри оставалось ощущение: *я делаю то, с чем на самом деле не должен справляться.* Это буквально структура синдрома самозванца: занимать место, к которому не чувствуешь себя готовым.

Во взрослой жизни эта схема переносится на профессиональную роль: должность получена, задача выполняется, но внутри живёт убеждение, что это не настоящее, что это снова «не моя роль», и рано или поздно это станет очевидно другим.

В когнитивной психологии самооценку, зависящую от результатов и внешнего одобрения, называют **условным самопринятием** (contingent self-worth).

Социальные психологи профессор Дженнифер Крокер и Лора Парк в серии исследований показали: люди, чья самооценка привязана к достижениям, в день получения плохой оценки или отказа чувствуют себя хуже как личность — не просто расстроены, а уменьшены. И наоборот: успех временно поднимает самооценку, но эффект быстро рассеивается и система снова требует нового подтверждения. Поступление в университет приносит облегчение на несколько дней. Повышение на работе быстро перестаёт ощущаться успехом. Проект закрыт и почти сразу поднимается тревога о следующем.

Успех не является точкой опоры — он является временным разрешением оставаться на месте. Здесь и рождается атрибутивное искажение — механизм синдрома самозванца. Неудачи объясняются внутренними и стабильными причинами: я недостаточно хорош, у меня не хватает способностей, я в принципе не тяну. Успехи — внешними и случайными: повезло, задание было лёгким, оценщик ошибся, ещё не заметили.

В 2022 году немецкие исследователи впервые подтвердили этот паттерн экспериментально (Current Psychology): участников с высоким и низким уровнем синдрома самозванца протестировали и дали обратную связь — положительную или отрицательную. В результате «самозванцы» демонстрировали устойчивую асимметрию. Успех — внешний и нестабильный. Неудача — внутренняя и постоянная. Это замкнутый когнитивный контур.

Успех не может поколебать убеждение о собственной несостоятельности, потому что каждый успех немедленно получает внешнее объяснение и обесценивается. Неудача, напротив, всегда убеждение подтверждает, потому что объясняется изнутри. Именно поэтому стандартный совет «просто вспомни все свои достижения» не работает. Человек и так их помнит. Проблема в том, что каждое из них уже объяснено способом, который не оставляет ему никакого веса.

Систематический обзор Браваты и коллег (Journal of General Internal Medicine, 2020), проанализировавший десятки исследований, зафиксировал устойчивую связь синдрома самозванца с тревожностью, депрессией и эмоциональным выгоранием. По данным британского исследования Personnel Today (2023), около 58% миллениалов сообщают, что сталкивались с синдромом самозванца — против 41% иксов и 25% людей старше шестидесяти. Эта статистика не доказывает, что старшие поколения реже переживали схожие состояния. Возможно, переживали, но не называли это словами. Миллениалы первыми получили психологический язык для этого феномена и первыми начали его фиксировать. Это само по себе важно. Но кроме языка у разрыва есть и структурное объяснение.

Из того же исследования: синдром самозванца тем выраженнее, чем выше уровень образования и чем конкурентнее среда. Лишь треть людей с базовым образованием сообщают о нём — против 62% людей с ученой степенью.

Миллениалы в массовом порядке входили в среды с высокой конкуренцией и видимой иерархией достижений — университеты, корпорации, открытый рынок — где ощущение несоответствия воспроизводится интенсивнее всего.

Есть такое явление, как **обратная сторона эффекта Даннинга-Крюгера.** Дэвид Даннинг и Джастин Крюгер в своём классическом исследовании 1999 года зафиксировали не только то, что некомпетентные люди переоценивают себя, но и обратное: люди с высокой компетентностью систематически недооценивают себя, потому что принимают собственный уровень за норму и думают, что другие знают столько же. Чем глубже человек уходит в предмет, тем яснее он видит, сколько там ещё не изучено, и тем менее уверенным себя чувствует.

Psychology Today: *«Эксперты видят огромные неизведанные территории и это может запустить синдром самозванца, где высокая компетентность сочетается с хронически низкой уверенностью».*

Для миллениалов, получивших массовый доступ к мировому знанию через интернет, университеты, глобальный рынок идей этот механизм сработал с особой силой. Можно в двадцать лет читать работы ученых, которые посвятили жизни одному вопросу, видеть глубину их исследований, понимать масштаб того, что ещё не изучено, и ощущать собственную незначительность на фоне этого. Чем больше знаешь, тем яснее видишь, насколько мало знаешь.

Сократ говорил: *«Я знаю, что ничего не знаю».*

Но когда такая калибровка встречается с культурой условного принятия и привычкой доказывать свою ценность через результат, она превращается в хроническое топливо для самозванца.

К этому добавляется фактор, специфичный именно для этого поколения: разрыв между обещанием и реальностью.

Иксы и бумеры в большинстве своём входили в мир, где образование более или менее предсказуемо конвертировалось в стабильность.

Миллениалы — первое поколение, которое сделало всё «правильно» и обнаружило, что правила изменились в процессе. Хроническое ощущение «я достаточно хорош, но мир этого не подтверждает» — также идеальная питательная среда для синдрома самозванца. Поэтому для многих успех превратился не в точку опоры, а в отсрочку угрозы. Не в доказательство собственной ценности, а во временное разрешение занимать своё место.

Выученная беспомощность

Если перфекционизм — это гиперактивный ответ на угрозу, а синдром самозванца — это неспособность присвоить результат, то выученная беспомощность — это их зеркальная противоположность. Не «я должен сделать идеально» и не «я не заслуживаю того, что сделал», а «нет смысла вообще что-либо делать». Пассивность, которую легко спутать с ленью. Прокрастинация, за которой стоит глубокое убеждение: усилие не изменит результат.

Это состояние миллениалов знакомо многим. Но мало кто знает, откуда оно берётся и почему держится так долго. В 1967 году Мартин Селигман и Стивен Майер из Университета Пенсильвании проводили эксперимент с классическим обусловливанием.

Собак разделили на три группы. Первая группа получала удары тока, которые можно было остановить, нажав на панель. Вторая — те же самые удары, но без возможности их прекратить: что бы собака ни делала, ток продолжался. Третья группа не получала ударов вообще. На втором этапе всех собак поместили в камеру, разделенную невысоким барьером. Перепрыгнув его, можно было легко уйти от тока. Первая и третья группы быстро этому научились. Вторая группа — нет. Большинство собак просто ложились и скулили, не пытаясь перепрыгнуть барьер, хотя физически были способны это сделать. Они потеряли убеждение, что действие что-то изменит.

Селигман назвал это **выученной беспомощностью** (learned helplessness): состоянием, при котором предшествующий опыт неконтролируемых событий переносится в новые ситуации — даже там, где контроль уже возможен. Мозг выучил: мои действия не влияют на исход. И применяет этот вывод везде.

В 2016 году Майер и Селигман опубликовали в Psychological Review статью «Выученная беспомощность в пятьдесят лет» и пересмотрели механизм. Если в 1967 году они думали, что собаки выучили пассивность — то есть активно приобрели новый паттерн поведения, то 2016 году нейробиология показала: пассивность под длительным неконтролируемым стрессом — это биологический дефолт, запускаемый серотонинергической активностью дорсального ядра шва. Пассивность не нужно учить — она включается сама. А вот активность и контроль — это то, что нужно приобретать. Но это не делает феномен менее реальным: опыт среды, в которой действие систематически не влияло на исход, приводит к устойчивому убеждению, что и дальше не будет влиять.

Психолог Джулиан Роттер в 1954 году ввёл понятие, которое стало одним из наиболее изученных конструктов в психологии личности: **локус контроля.** Он описывает, где человек располагает источник того, что с ним происходит — внутри себя или снаружи.

Человек с внутренним локусом контроля убеждён: то, что происходит в его жизни, во многом зависит от его действий.

Человек с внешним — что исход определяют обстоятельства, удача, другие люди, система.

Исследования показывают: внешний локус контроля формируется в среде с высоким уровнем контроля, непредсказуемостью последствий и отсутствием связи между поведением ребёнка и реакцией взрослых. Иными словами — именно в той среде, которую описывают авторитарные, непоследовательные или эмоционально нестабильные стили воспитания. Чем более контролирующими были родители, тем более внешним оказывается локус контроля у ребёнка во взрослой жизни — это подтверждают сравнительные обзоры Картона и Новики 1994 года, охватившие значительный массив исследований на эту тему.

Примечательно, что еще в 1995 году исследователи Роудон, Уиллис и Фикен опубликовали прямое сравнение локуса контроля у молодых взрослых в России и США. Российские студенты демонстрировали значительно более внешний локус контроля — результат, который авторы объяснили советской системой образования и воспитания, поощряющей подчинение и не признающей автономию.

Это исследование было проведено ещё до распада СССР, но его данные описывают именно то поколение, которое воспитывало миллениалов.

Постсоветская среда воспроизводила условия для выученной беспомощности сразу на нескольких уровнях. На уровне системы: советская культура десятилетиями культивировала послушание как добродетель. «Не высовывайся», «не спорь», «не лезь не в своё дело» — это система координат, в которой инициатива не поощрялась, а иногда прямо наказывалась. Дети иксов и бумеров усваивали: попытка что-то изменить чаще заканчивается плохо, чем хорошо. На уровне семьи: хаос 90-х поместил огромное количество родителей в режим выживания. Взрослые, которые сами не понимали, что будет завтра, не могли последовательно реагировать на детские усилия и достижения. Непредсказуемость реакции — один из самых мощных генераторов выученной беспомощности: если ты не можешь предсказать, что произойдёт после твоего действия, мозг постепенно перестаёт вкладываться в действие. На уровне воспитательной риторики: «будь реалистом», «всё равно ничего не выйдет», «ты думаешь, ты лучше других?» — эти фразы звучали от людей, которые сами жили в среде, где мечтать было опасно, а разочарование стало защитной стратегией. Но ребёнок слышал не историю родителя. Он слышал инструкцию о том, как устроен мир.

Выученная беспомощность у взрослого человека редко выглядит как очевидная пассивность. Гораздо чаще она маскируется под практичность, реализм или усталость. «Я бы попробовал, но это бессмысленно». «Всё равно ничего не изменится». «Зачем начинать, если не доделаю». «Я не тот человек, который способен на это». Не «я боюсь провалиться» — а «я заранее знаю, что провалюсь». Это разные вещи. Первое — тревога. Второе — усвоенный про-

гноз, который не оспаривается, потому что воспринимается как факт о мире, а не как убеждение, которое можно проверить.

Исследования показывают устойчивую связь между выученной беспомощностью и хронической прокрастинацией, избеганием ответственности и сниженной мотивацией, причем эти паттерны продолжают проявляться даже в ситуациях, где объективные возможности для действия есть. Мозг просто не считывает их как реальные.

Кажется парадоксом, но один и тот же человек может одновременно быть перфекционистом и страдать выученной беспомощностью. Ответ в том, что они работают в разных зонах жизни. Перфекционизм включается там, где человек уже внутри задачи и хочет, чтобы результат был безупречным. Выученная беспомощность включается до того, как человек входит в новую территорию: там, где нет проторенного пути, где нет гарантированного результата, где нужно попробовать что-то неизведанное. Поэтому он может блестяще делать то, что уже умеет и полностью застывать перед задачей, где нет структуры, нет понятного пути, нет хоть какого-то ощущения, что усилие повлияет на исход. Перфекционизм работает на знакомой территории. Беспомощность блокирует вход на незнакомую.

Выученная беспомощность — это след конкретной среды. Селигман, изучив механизм, провёл и обратное исследование: беспомощность можно преодолеть постепенным восстановлением опыта контролируемых ситуаций, где действие реально влияет на исход.

Фаун-ответ

Есть реакции, которые легко перепутать с характером. Человек всегда соглашается — значит, покладистый. Всегда помогает — значит, добрый. Никогда не спорит — воспитанный. Чувствует себя виноватым, когда кто-то рядом расстроен — чуткий. Всё это звучит как описание хорошего человека. И именно поэтому один из самых распространённых следов детской травмы так долго остаётся незамеченным даже самим человеком.

Большинство людей знают о трёх базовых реакциях нервной системы на угрозу: «бей», «беги», «замри». Эта триада описывает, что происходит с организмом, когда он воспринимает опасность. Но американский психотерапевт Пит Уокер, работавший с людьми, пережившими длительную детскую травму, описал четвёртую реакцию — **фаун-ответ** (fawn response). Он ввёл это понятие в своей книге «Комплексное ПТСР: от выживания к процветанию» (2013).

Фаун — это олень. Образ выбран не случайно: олень перед хищником иногда замирает не от страха, а чтобы не провоцировать нападение. Фаун-ответ у человека работает похожим образом: вместо того чтобы бороться, убегать или замирать — стать максимально удобным для угрозы. Предугадать желание. Согласиться. Понравиться. Раствориться.

Уокер описывает фаун-ответ как попытку нейтрализовать угрозу через угождение: «ответ на угрозу через то, чтобы стать более привлекательным для угрозы». Человек в этом состоянии буквально сливается с желаниями, потребностями и настроением другого, чтобы не спровоцировать боль.

Фаун-ответ развивается в конкретных условиях: там, где взрослый одновременно является источником угрозы и единственным источником безопасности.

Это классическая ситуация детства — ребёнок не может уйти от родителя, который пугает. Он не может победить его в конфликте. Замереть тоже не всегда работает. Единственная оставшаяся стратегия — стать таким, чтобы не было повода для угрозы. Ребёнок начинает учиться читать взрослого: отслеживать мимику, тон голоса, напряжение в теле, малейшие сигналы надвигающегося раздражения или холодности. Он учится предугадывать и реагировать раньше, чем ситуация стала опасной.

Эта гиперчуткость к чужому состоянию — не врождённая эмпатия, а сканирование угрозы, которое постепенно становится автоматическим.

Исследования показывают: тревожная привязанность, особенно в средах, где выражение собственных эмоций приводило к отвержению или наказанию, является одним из ключевых предикторов хронического фаун-ответа во взрослой жизни.

Исследование 2019 года в Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy зафиксировало: среди женщин с комплексным ПТСР хроническое угождающее поведение встречалось в 68% случаев — значительно выше, чем в контрольной группе без травматической истории.

Постсоветская культура воспитания системно создавала условия для фаун-ответа.

Во-первых, детская уязвимость не воспринималась как нечто, требующее защиты. «Не ной», «не выдумывай», «терпи» — эти фразы транслировали: ***твои эмоциональные потребности не являются уважительной причиной для беспокойства взрослых***. Ребёнок, чья уязвимость систематически обесценивалась, быстро учился её прятать и одновременно учился обслуживать эмоциональный мир взрослого, потому что именно там было расположено одобрение.

Во-вторых, непредсказуемость взрослых — эмоциональная нестабильность, смены настроения, периоды холодности — делала постоянное сканирование единственно разумной стратегией. Нельзя расслабиться, если не знаешь, каким будет следующий момент.

В-третьих, коллективистская культура «что скажут люди» добавляла внешний слой: приличное поведение, удобство для окружающих, отсутствие конфликтов — всё это активно поощрялось как социальная норма. Ребёнок получал подкрепление не только от родителей, но и от более широкой культурной среды: быть удобным — правильно.

Во взрослой жизни фаун-ответ почти никогда не ощущается как что-то ненормальное — он давно стал «я», поэтому его так сложно заметить. Невозможность сказать «нет», даже когда это явно против собственных интересов. Автоматическое извинение при любом конфликте — вне зависимости от того, кто был неправ. Острая тревога, когда кто-то рядом расстроен или недоволен, даже если это никак не связано с тобой. Исчезновение собственного мнения в присутствии более уверенного человека. Ощущение, что твоя ценность определяется тем, насколько ты нужен и удобен другим.

Человек в хроническом фаун-ответе очень часто слышит: «ты такой добрый», «на тебя всегда можно положиться», «ты никогда не отказываешь». Это выглядит как комплименты, но это описание человека, который не научился защищать собственные интересы и границы.

Выгорание у людей с выраженным фаун-ответом происходит по специфической механике: система работает в режиме постоянного исходящего потока без входящего. Энергия, внимание, эмоциональный ресурс непрерывно направляются вовне — на то, чтобы другие чувствовали себя хорошо, чтобы конфликта не было, чтобы всё было в порядке. Внутренний сигнал «мне нужно что-то для себя» либо не распознаётся, либо немедленно подавляется как эгоистичный. Нервная система при этом продолжает работать в фоновом режиме гипербдительности — сканировать, предугадывать, регулировать.

Это энергозатратная работа, которая не видна снаружи и не засчитывается как работа изнутри. Человек не понимает, почему устал, ведь он «ничего особенного не делал». Он просто всё время был рядом с людьми и старался, чтобы всем было хорошо.

Это и есть механика выгорания у человека с фаун-ответом: не от перегрузки задачами, а от непрерывного самоотречения.

Один из самых точных маркеров фаун-ответа — и один из самых узнаваемых — это то, что происходит в момент отдыха. Человек лежит на диване. Ничего не делает. Ему хорошо. Слышит звук открывающейся двери — входит муж, жена, кто-то близкий — и первый рефлекс: подскочить. Сделать вид, что что-то делаешь. Взять телефон, встать, пойти на кухню, схватить пылесос.

Нервная система мгновенно зарегистрировала присутствие другого человека как сигнал: нельзя просто так существовать, нужно быть полезным. Это не тревога о конкретном человеке, а автоматика, которая сформировалась задолго до него. В детстве бездействие было опасным. Взрослый мог войти и найти тебя «без дела» и это означало поручение, критику, неодобрение, напоминание о том, что нужно делать. Ребёнок быстро выучил: лучше всегда быть при деле, всегда быть занятым, всегда быть в процессе — тогда меньше поводов для претензий. Тело запомнило это правило и продолжает его применять уже в собственной квартире, с человеком, который любит и которому совершенно всё равно, что ты лежишь на диване.

Терапевт Тим Флетчер, работающий с комплексной травмой, описывает: посади фаунера одного в комнату без задач и без людей, и довольно быстро под поверхностью появится неоформленная тревога, которую он не может назвать, но хочет немедленно прекратить. Потому что эта тревога управляла им всё время, но постоянная занятость другими людьми держала ее на расстоянии.

Самое глубокое последствие хронического фаун-ответа — это потеря ощущения себя. Человек, годами живший в режиме «что нужно другому», постепенно перестаёт знать, что нужно ему. Вопрос «чего ты хочешь?» вызывает не ответ, а растерянность или тревогу. Желания, которые не проходили проверку «будет ли это удобно для других», просто не развились.

Пит Уокер описывает это так: «фаун-типы действуют так, будто неосознанно убеждены, что входным билетом в любые отношения является отказ от всех своих потребностей, прав, предпочтений и границ». Настоящая доброта исходит из выбора и ресурса: человек помогает, потому что хочет и может. Фаун-ответ исходит из тревоги: человек помогает, потому что боится последствий отказа. Доброта оставляет человека собой. Фаун-ответ стирает его.

Именно поэтому, когда человек с выраженным фаун-ответом начинает учиться говорить «нет» — это часто ощущается им самим как что-то жестокое или эгоистичное. Система безопасности, сформированная в детстве, интерпретирует любое проявление собственных потребностей как угрозу отношениям.

Тревога как фоновый режим

Большинство людей думают о тревоге как о реакции. Что-то случилось — возникла тревога. Угроза прошла — тревога ушла. Но у значительной части миллениалов тревога работает иначе. Она реагирует не на событие, а существует фоном, постоянно, как тихий шум, который настолько привычен, что перестаёт восприниматься как шум.

Это базовое состояние в котором человек существует. Чтобы понять, как оно формируется, нужно вернуться туда, где оно началось — в детство, к непредсказуемости как норме.

Тревога передаётся между людьми — это задокументированный нейробиологический процесс. Нервная система ребёнка с первых месяцев жизни настраивается на нервную систему первичного взрослого — матери, отца, того, кто рядом.

Исследования диадической синхронии показывают: сердечный ритм, паттерны дыхания, уровень кортизола у ребёнка и взрослого синхронизируются в процессе взаимодействия. Это прямая биологическая калибровка: «каков уровень тревоги взрослого рядом — таков уровень опасности мира».

Метаанализ 2019 года (Journal of Child Psychology and Psychiatry, Лоуренс и коллеги, 23 исследования): дети тревожных родителей в 1,76 раза чаще развивают тревожные расстройства сами.

Исследование BMC Psychiatry (2021), отслеживавшее диады матерей и дочерей через поколение, зафиксировало: у дочерей значительно выше показатели устойчивой генерализованной тревоги — той, что длится больше 12 месяцев — по сравнению с их матерями в том же возрасте. Авторы специально оговаривают: не ясно, отражает ли это реальный рост симптомов или изменение готовности их называть. Но устойчивая тревога хуже поддаётся объяснению из разряда «просто больше признают». Иными словами: постсоветские матери и отцы, прожив-

шие 90-е в режиме хронического стресса — нехватки, нестабильности, страха за завтра — передавали этот режим детям.

Непредсказуемая угроза физиологически хуже предсказуемой, даже если предсказуемая угроза объективно сильнее. Исследования реакции испуга (Grupe & Nitschke, Nature Reviews Neuroscience, 2013) показывают: люди демонстрируют более сильные стрессовые реакции на сигналы, которые могут предшествовать угрозе, чем на сигналы, которые всегда предшествуют угрозе. Мозг реагирует не на саму боль, а на невозможность предсказать, будет ли боль.

Именно поэтому не кричащий родитель, а непоследовательный формирует тревогу глубже. Когда взрослый иногда реагирует нормально, иногда взрывается, иногда холоден, иногда нежен без видимой причины — детская нервная система не может выработать надежную модель мира. Она переходит в режим постоянной готовности: лучше всегда быть наготове, чем пропустить сигнал опасности.

Дети, выросшие в условиях хронической непредсказуемости, развивают гиперактивную миндалину — область мозга, ответственную за детекцию угрозы — и сниженную активность префронтальной коры, которая отвечает за регуляцию и оценку реальности угрозы. Это нейробиологическая адаптация к условиям среды.

Острая тревога — это реакция на определенное событие. Она возникает, выполняет функцию, затухает. Хроническая, фоновая тревога возникает иначе. Когда угрозы непредсказуемы и достаточно часты, мозг делает энергосберегающее решение: вместо того, чтобы каждый раз запускать реакцию с нуля, держать систему детекции угрозы в постоянно активированном состоянии. Это рационально с точки зрения выживания, но истощительно для постоянного проживания.

Структурой, отвечающей за этот режим, является прежде всего BNST — ядро ложа конечной полоски. В отличие от миндалины, которая реагирует на непосредственную угрозу, BNST генерирует устойчивое состояние тревожного ожидания — предчувствие угрозы без конкретного источника. Именно эта структура лежит в основе генерализованной тревоги.

Для ребёнка, выросшего в среде с хронической непредсказуемостью, этот режим не выключается по мере взросления, потому что нервная система не получила достаточно опыта безопасности, чтобы переключиться в другой режим по умолчанию. Тревога становится не реакцией, а базовым состоянием. Человек всегда немного напряжен, немного наготове и никогда до конца не расслаблен.

Хроническая фоновая тревога со временем уходит глубже языка и мышления — она становится телесной. Мышечное напряжение, которое человек не замечает, потому что оно есть всегда. О таком незаметном для человека напряжении он часто узнает на осмотре врача или на сеансе массажа, либо случайно расслабив мышцы, отмечает, как долго они были напряжены. И через короткое время мышцы возвращаются в напряженное состояние, не имея на то необходимости.

Также, человек испытывает сложность с глубоким дыханием, постоянное легкое напряжение в плечах, челюсти, животе, повышенную реакцию на резкие звуки. Именно здесь появляется связь с явлением, которое многие миллениалы замечают в себе, но редко связывают с тревогой — мизофония. Это состояние, при котором определённые звуки — жевание, дыхание, цоканье, шуршание — вызывают непропорционально сильную эмоциональную реакцию: раздражение, отвращение, иногда панику. Распространённость — от 5 до 18% населения в разных исследованиях; среди студентов колледжей — до 20%.

Исследование Journal of Clinical Psychology (Эрмис и коллеги, 2026, 128 подростков) показало прямую связь мизофонии с детской травмой и дисфункцией семейной среды.

Генетическое исследование 2024 года зафиксировало устойчивое генетическое перекрытие мизофонии с тревогой и ПТСР.

Нейровизуализационные исследования показывают, что система оценки угрозы мозга людей с мизофонией интерпретирует определенные звуки как сигнал опасности и запускает соответствующую физиологическую реакцию: учащение сердцебиения, мышечное напряжение, выброс адреналина. Люди с мизофонией описывают это состояние так: хочется прекратить немедленно этот звук, испытываешь резкую агрессию или негатив в сторону источника звука, хочется убежать, закрыть уши, в зависимости от силы и продолжительности звука может тошнить, это похоже на проживание зубной боли, но без боли, и даже когда звук прекратился, ты еще несколько минут его помнишь и буквально слышишь.

Исследование Журнала нейронаук (Journal of Neuroscience, 2021) обнаружило моторный компонент мизофонии: триггерные звуки активируют не только эмоциональные, но и моторные области мозга — зоны, связанные с имитацией движений. Звук жевания заставляет мозг «воспроизводить» движение у себя — и эта непроизвольная имитация, по мнению авторов, лежит в основе реакции отвращения.

Исследование Блэка и коллег (British Journal of Psychology, 2026, 140 участников) установило: люди с мизофонией демонстрируют значительно более высокий уровень руминации — навязчивого повторного проигрывания негативного опыта — чем люди без неё. Причём руминация при мизофонии устроена специфически: человек прокручивает не только сам триггерный звук, но и свою реакцию на него («почему я опять так реагирую»), и мысли о человеке, который его издаёт, и ужасающее предвкушение того, что он снова это сделает. Это замкнутый круг: звук реакция руминация о реакции усиленная чувствительность к следующему звуку.

Исследование также зафиксировало, что мизофония связана со сниженной аффективной гибкостью — способностью переключаться между эмоциональными состояниями. Нервная система буквально застревает в триггере и не может из него выйти. И здесь снова видна общая логика: это та же самая система, которая при хронической тревоге не умеет выключаться после того, как угроза миновала. BNST продолжает держать режим готовности. Руминация при мизофонии — это его слуховое проявление.

Генетическое исследование 2024 года зафиксировало генетическое перекрытие мизофонии с тревогой, депрессией и ПТСР.

Исследование Journal of Clinical Psychology (Эрмис и коллеги, 2026) с выборкой 128 подростков показало прямую связь мизофонии с детской травмой и дисфункцией семейной среды: в группе с мизофонией уровень детской травмы был значительно выше, чем в контрольной группе с тревожными расстройствами. Продольное исследование ALSPAC (Child and Adolescent Psychiatry, 2023), отслеживавшее тысячи детей с рождения: дети, у которых во взрослом возрасте была обнаружена мизофония, в 7–16 лет демонстрировали значительно более высокие показатели тревожных расстройств и депрессии по сравнению со сверстниками. Нервная система, натренированная на постоянное сканирование угрозы, снижает порог срабатывания и начинает регистрировать как угрозу не только социальные сигналы, но и сенсорные. Звук жевания рядом объективно безопасен. Но система детекции угрозы, работающая на повышенных оборотах, не делает этого различия. Она реагирует на интенсивность сенсорного сигнала и запускает полноценную физиологическую тревогу. Это объясняет, почему мизофония так часто соседствует с тревожными расстройствами и почему она чаще встречается у людей с историей непредсказуемой или эмоционально напряженной семейной среды.

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.