

Роланд Паульсен

А ВДРУГ?..

Тревога:
как она управляет нами,
а мы — ею



«Жить — не позволять страху
заглушать стремление к лучшему.
Благодаря этой книге вы станете
мудрее и спокойнее»

Ugeskriftet



Роланд Паульсен

А вдруг?.. Тревога: как она управляет нами, а мы – ею

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68368418

А вдруг?.. Тревога: как она управляет нами, а мы – ею / Роланд

Паульсен: Лайвбук; Москва; 2023

ISBN 978-5-907428-57-7

Аннотация

Люди не всегда ощущали такую тревожность. Не всегда тратили столько времени, обдумывая сценарии катастроф. Что это за голос звучит в голове, от чего он предостерегает? Так ли страшны одиночество, бег времени, нехватка денег, душевные болезни, неудачи в личных отношениях? Роланд Паульсен, привлекая большое количество материала из истории, философии, психологии и самой жизни, рассказывает, когда же человечество стало таким тревожным и почему. Он предлагает разобраться: что стоит за страхами современного человека и как с ними справляться. Его книга будет интересна и полезна всем, кто тревожится сам и у кого тревожатся близкие.

Роланд Паульсен (1981 г. р.) – шведский социолог, доцент Упсальского университета. Лауреат престижных премий.

Выступал как эксперт на BBC Radio, в изданиях Le Monde, El País, Wall Street Journal, The Economist и др. Автор пяти книг.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Окно, через которое видно мысли	7
Мысли в сто децибел	10
Что такое неопределенность и как с ней жить	22
Часть первая	35
Как самочувствие?	35
Это капризное счастье	39
Проигравшие несчастью	46
Предсмертные записки	61
Конец ознакомительного фрагмента.	64

Роланд Паульсен

А вдруг?..

Тревога: как она

управляет нами, а мы – ею

Roland Paulsen

Tänk Om

En studie i oro

© Roland Paulsens, 2021

© Елена Тепляшина, пер. на русский язык, 2022

© Livebook Publishing, оформление, 2022

Дизайн обложки Наталии Михалычевой

Использованы иллюстрации © Shutterstock

Научный редактор – кандидат психологических наук Полина Цыганкова

* * *

Анне

Вспомните другую расхожую фразу, что разум – великолепный слуга, но ужасный господин.

Она, как и многие банальные фразы, неубедительна и безынтересна на первый взгляд, но

по сути выражает великую и страшную истину.

*Ни капли не случайно, что люди, стреляясь,
почти всегда направляют оружие куда?*

В голову.

Дэвид Фостер Уоллес, «Это вода»

Окно, через которое видно мысли

Согласно древнегреческому мифу, Посейдон создал быка, Афина – дом, а Зевс – человека. Все было задумано как состязание; судить же его призвали Мома, бога злословия и насмешки. Для начала Мом раскритиковал быка: глаза следовало приделать под рогами, чтобы бык, когда бодает, мог получше прицелиться. Дом тоже оказался сконструирован неверно – ему недоставало колес, и хозяин при переезде не мог забрать его с собой.

Человек же не угодил судьбе тем, что чувства его оказались скрыты от окружающих. Мом счел, что человеку недостает дверцы в груди, через которую всякий мог бы видеть, что у него на сердце. Зевс, гласит миф, так оскорбился, что изгнал Мома с Олимпа. Больше нам о боге злословия ничего не известно.

В басне Эзопа – самом раннем изложении этого мифа – Мом никак не объясняет, для чего ему понадобилось заглядывать в человеческую душу; читатель волен сам истолковывать его побуждения. В позднеантичной версии мифа сказано, что Мом хотел, чтобы проще было понять, лжет человек или говорит правду. Хорошее объяснение. Но можно представить себе и менее циничную причину тому, чтобы устроить дверцу, которая позволила бы заглянуть в человеческие мысли. Окошко, о каком мечталось Мому, не в последнюю

очередь помогло бы человеку чувствовать себя менее одиноким¹.

То, что мы недооцениваем чужие горести – доказанный феномен. В исследованиях, где участникам предлагают поделиться собственными проблемами и оценить масштаб чужих проблем, сравнение выходит простым: чужая жизнь кажется нам более беззаботной, чем она есть на самом деле. Это касается и незнакомых, и знакомых нам людей. Больше всего недооценивать чужие страдания склонны те, кто сам жестоко страдает. Одно лишь представление о том, сколь счастливо живет другим, само по себе тревожит, само по себе источник уныния. Такие чувства могут напоминать зависть. Но не исключено, что если мы знаем, что другим тоже плохо, то уже меньше думаем о собственных неудачах².

¹ Laura Gibbs, *Aesop's fables*, Oxford: Oxford University Press, 2002, стр. 518.

² Обзоры см. Alexander H. Jordan и др., «Misery has more company than people think: Underestimating the prevalence of others' negative emotions», *Personality and social psychology bulletin*, vol 37, №1, 2011. Исследования также показывают, что люди реже переживают негативные эмоции в компании, когда им видно, что чувствуют другие. См: Ed Diener, Randy J. Larsen и Robert A. Emmons, «Person situation interactions: Choice of situations and congruence response models», *Journal of personality and social psychology*, vol 47, №3, 1984; Reed Larson, Mihaly Csikszentmihalyi и Ronald Graef, «Time alone in daily experience: Loneliness or renewal», *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, 1982. Имеет значение следующий фактор: люди больше склонны транслировать окружающим положительные эмоции, нежели негативные, см.: James J. Gross, Jane M. Richards и Oliver P. John, «Emotion regulation in everyday life», в *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health*, red. Douglas K. Snyder, Jeffry A. Simpson и Jan N. Hughes, Washington DC: American Psychological

Так насколько сильно напугало бы нас содержимое собственных душ, зная мы, что на сердце у других?

Мысли в сто децибел

Даниэль – музыкант. У него пушистые темно-русые волосы; легко представить себе, как он, исполняя сонату, покачивает головой над виолончелью. Я знаю, что у Даниэля есть трудности – поэтому собственно, мы и договорились о встрече – но все-таки я, едва взглянув на него, начинаю представлять себе картины счастливой жизни. Я воображаю его детство: полезная еда, неразведенные родители, теннисный лагерь и бесконечные летние дни в загородном доме. Взросление в компании виолончели, научиться играть на которой он мечтал с самого детства. Возвышенное существование, единомышленники в консерватории, поездки по обмену в Париж и Страсбург.

В жизни Даниэля действительно присутствовало многое из перечисленного. Музыка всегда была для него светом, однообразные упражнения даже служили ему прибежищем. Сегодня Даниэль сожалеет, что не уделял ей еще больше времени. Возможно, музыка спасла бы его от другого, уже разрушительного стремления – быть хорошим до мозга костей человеком.

Нет, желание быть хорошим человеком не кажется Даниэлю чем-то неправильный. Стремление само по себе прекрасное. Вопрос в том, что значит «быть хорошим». Для Даниэля минимальное требование – отвечать за свои поступки. Но

что в действительности кроется за этими словами?

В местах, где прошло детство Даниэля, текла река. Летом дети купались в ней, зимой бегали по льду, срезая дорогу. Стоя на мосту у перил и глядя на поток, Даниэль испытывал умиротворение. Еще очень приятно было бросать камни, смотреть, как они исчезают в черной воде. Однажды Даниэль, возвращаясь из школы, позволил себе такое удовольствие. Набрал на обочине камней, один за другим побросал их в воду и пошел домой.

И лишь когда он уже лежал в постели и засыпал, ему вдруг пришло в голову, что он совершил глупый поступок.

Дело в том, что за несколько лет до описанных событий Даниэль слышал о том, что кто-то выбросил в реку велосипед. Так велосипед там и лежал, никто его не вытаскивал. Даниэль с беспокойством представлял себе, как велосипед захламляет дно. Как ржавый металл погружается все глубже в ил...

А вдруг?..

По воспоминаниям Даниэля, в первый раз он подумал об этом словно бы в шутку. Невозможно же принять такую мысль всерьез, она неправдоподобна; такого просто не может быть! Но мысль все же казалась ему не *совсем* неправдоподобной. Нет-нет, риск имелся. Но риск смехотворный. Немыслимый. Конечно, какой-то из брошенных Даниэлем камней *мог* угодить в покоившийся на дне велосипед. Да,

маловероятно, но такое могло случиться. К тому же – но вот это уж совершенно неправдоподобно – имелся минимальный риск того, что из-за камня от велосипеда отслоились чешуйки ржавчины.

Риск невелик? Он ничтожен. Но все-таки он есть. Даниэль сравнил его с риском авиакатастрофы. Или, скорее, с риском того, что с Землей столкнется астероид. Маленькие, малюсенькие риски, которые иногда приводят к катастрофам. К тому же – а вдруг отслоившуюся ржавчину разнесет течением, и тогда... Нет, тут мы уже говорим об исчезающе малых рисках, рисках размером с маковое зерно.

И тем не менее.

Вот что пришло Даниэлю в голову.

Он бросил камень, а камень, может быть, попал в велосипед. А вдруг ржавчина, которая от удара отслоилась, отравит рыбу в реке?

Даниэль сразу понял, что мысль дичайшая. И все же: риск подобного развития событий имелся. А если есть риск, что он спровоцировал такую катастрофу, то ему и ответ держать?

Даниэль ворочался с боку на бок. Он не мог принять свою мысль всерьез. И все-таки она тяготила мальчика. Давила. И чем дольше она крутилась в его голове, тем тяжелее становилась. А Даниэль еще и начал развивать ее. Ему уже представлялись фотографии мертвых рыб в местной газете. Полицейские заявляют, что подозреваемых пока нет, но имеются

свидетельства очевидцев о том, как какой-то мальчик, стоя на мосту, бросал в реку камни, много камней. Еще там могли быть слова эксперта: бросать камни в реку, дно которой засорено металлическим ломом, абсолютно безответственно, учитывая, как дорого такое развлечение может обойтись «фауне», «биотопу» и «экосистеме».

Даниэль все размышлял, размышлял. Идиотская же мысль! Но она тут же явилась ему снова. Зачем он бросил *несколько* камней? Да еще тот, *большой*?

Эта мысль не давала Даниэлю уснуть. Наверное, надо что-нибудь предпринять? Поговорить с кем-нибудь из взрослых? Но мысль же совершенно дикая, он *знал*, что все – неправда. Так зачем он об этом думает? А вдруг все-таки правда? Мальчику снова представились плывущие кверху брюхом рыбы. В доме спали уже все, кроме Даниэля. А он не спал долго. На следующее утро, едва он открыл глаза, как мысль о содеянном вернулась.

Значит, она его не покинула?

Нет, и продолжала мучить мальчика еще несколько дней.

Даниэль спорил сам с собой. Может, пойти в полицию, самому во всем признаться, а дальше будь что будет? Но его же засмеют! Вот это хуже всего. Его пугало то, что он, возможно, сделал, но его также пугал и собственный страх, что он вообще так боится, что всерьез принимает мысль о ржавчине. Что-то не так, *с ним* что-то случилось.

Наконец Даниэль решился взять на себя бремя ответ-

ственности и во всем признался маме. Мама, кажется, не поняла, в чем проблема, и Даниэлю пришлось подробнейшим образом еще раз объяснить ей каждый фактор риска, связанный с его поступком. Даже сегодня он не уверен, что мама все поняла. Но тут начинается долгая история исповедей и разубеждений, имевшая место между матерью и сыном.

История эта могла бы рассказать о многом, начиная со страха смерти, не в последнюю очередь связанного с мыслью, что его поступок мог стать причиной рака, и заканчивая смутной тревогой по поводу менее определенных катастроф. Даниэля часто тревожило, не забыл ли он дома учебники. Или ключ от шкафчика. Надо было перепроверить! И даже когда мама уверяла Даниэля, что он только что заглянул в рюкзак, мальчик по дороге в школу еще раз десять расстегивал «молнию», чтобы убедиться, что все на месте. Ведь существовал же – чисто теоретически – риск, что в прошлые разы он увидел неправильно. Да и возле шкафчика Даниэль мог простоять минут двадцать, просто чтобы убедиться, что шкафчик заперт как следует.

– Почему для вас это было так важно? – спрашиваю я.

– Затрудняюсь сказать, почему, но мне в школе казалось очень важным учиться на отлично. Готовясь к экзаменам, я неделями засиживался по ночам. Не знаю, было это свойством характера или чем-то еще. Как будто если я не буду стараться, все станет очень плохо. Хотя я не очень понимал, что именно «станет очень плохо».

Тревога по конкретному поводу, претерпев несколько метаморфоз, превратилась в тревогу вообще. В чем именно он провинился? Каждый раз, открываясь матери, Даниэль заранее знал, какими словами она станет его успокаивать, и знал, что она будет права. И все же сомнения преследовали его, как бесконечное бормотание в голове, и только спортивные тренировки и усердные занятия музыкой помогали ему прийти в себя.

Когда Даниэль уехал учиться на инженера, он продолжил звонить домой матери, чтобы та успокоила его. Написав работу на соискание степени бакалавра, Даниэль впал в тяжкие сомнения: а вдруг он виновен в плагиате? Научный руководитель дал ему пару советов насчет теоретической части. И хотя Даниэль знал, что это еще не делает его работу плагиатом, он принялся гуглить критерии последнего. Многочисленные дискуссии о том, что попадает в серую зону, а что является плагиатом в чистом виде, никак не касались написанной им студенческой работы. И все же Даниэлю казалось, что они – на каком-то абстрактном уровне – могут иметь отношение к его случаю.

Он беспокоился, что мог как-то неправильно истолковать закон. Даниэль изучил прецедентные решения судов и составил список аргументов, при помощи которых прокурор мог бы вынести обвинительный приговор. В другой колонке Даниэль записал аргументы своего воображаемого адвоката. Он представлял себе, как его отчислят из университета

и что напишут о нем в студенческой газете. Мама успокаивала его как могла, но судебный процесс в голове у Даниэля продолжался часами. Вскоре Даниэль перешел на более высокий уровень, к логике высказываний, и сделался в некотором роде специалистом по авторскому праву.

Мысли о плагиате исчезли, лишь когда у Даниэля появился новый повод для тревоги. Тревоги, по сравнению с которой старая показалась бы умиротворяющей медитацией.

Посещение порносайтов всегда было для Даниэля занятием неоднозначным, оно еще в отрочестве приводило его в смятение. Почему, например, его возбуждает вид женщины, которая делает минет? А вдруг его возбуждает не женщина, а эрекция у мужчины? Не означает ли это, что он гомосексуал? Гомосексуальность, конечно, не проблема, но он же не ощущает себя геем. Его привлекают не мужчины, а женщины. А вдруг он просто обманывает себя? Вдруг он по натуре гомосексуален, просто не знает об этом? Может, он просто-напросто гомофоб, вроде тех священников, которые считают гомосексуальность соблазном дьявола, а потом их застают в кабинке туалета с женщиной?

На этот раз мама отнеслась к сыновним раздумьям гораздо более серьезно. Ей не хотелось, чтобы Даниэль стыдился своей гомосексуальности, и она предпочла оставить вопрос открытым.

Когда Даниэль заподозрил себя в педофилии, просить ма-

му о помощи стало уже невозможно. Его как раз отправили студентом по обмену в Страсбург, и там он даже свел знакомство с одним ансамблем. Экран с открытым порносайтом начал заполняться всплывающими окнами. Закрывая их, Даниэль заметил окно, в котором ему привиделся порноролик с участием детей. Две секунды – и пульс застучал у него в ушах. Даниэль в панике вырубил компьютер.

– Я так испугался, что спрятался под кроватью.

Действительно ли порноролики или фотографии сексуальных сцен с участием детей могут вот так просто всплыть на экране? Разве такие вещи не следует искать специально – в «dark web» или как там это называется? Может, к нему в компьютер проник вирус, на который как-то среагировал гугл? Но ведь гугл сам делает все, чтобы воспрепятствовать распространению подобных сайтов?

Даниэль стал гуглить.

В его голове появились мысли, которые, как он думал, у него никогда не могли возникнуть. Начался новый судебный процесс. Одно «а вдруг» сцеплялось с другим, образуя кольцо предположений; Даниэль погружался в размышления, и все эти «а вдруг» начинали представляться ему столь же правдоподобными, сколь и невероятными.

А вдруг № 1: А вдруг он действительно педофил? В интернете было написано, что для того, чтобы человека признали виновным, достаточно скачать себе на компьютер содержимое соответствующего сайта.

А вдруг № 2: А вдруг у полицейских возникли подозрения и они выследили его в интернете? Но зачем полицейским интересоваться именно его компьютером?

А вдруг № 3: А вдруг его компьютер взяли на заметку в отделе, который расследует подобные преступления, когда он при помощи гугла пытался понять, не был ли тот ролик детской порнографией? О господи! Он же гуглил самое что ни на есть подозрительное: как найти детскую порнографию. Но если сигнализация не сработала, значит, о полиции говорить не приходится?

А вдруг № 4: А вдруг полиция наблюдает за ним и расследование уже идет? Но это же хорошо? Тогда полицейские должны видеть, что подозрительный трафик его не интересует? Да, но тогда см. *А вдруг № 1.*

А вдруг № 5: А вдруг прокурор сможет довести дело до суда? Какими ничтожными будут его, Даниэля, оправдания! Но ведь прокурор их примет? Он, Даниэль, ничего не сделал, это-то полицейские должны понять? Даже если расследование уже идет, прокурор может расценить улики как недостаточные для судебного разбирательства – это Даниэль знал по предыдущим случаям.

А вдруг № 6: А вдруг суд все-таки будет и ему придется связаться с адвокатом? Хватит ли у него сил вынести такой процесс?

А вдруг № 7: А вдруг суд будет и его освободят? Это, конечно, лучше, чем если бы его осудили, но сможет ли он

жить, побывав под таким подозрением? А вдруг вся история попадет в какую-нибудь базу данных, и Даниэля до конца дней будет преследовать фраза «дыма без огня не бывает»?

А вдруг № 8: А вдруг его признают виновным?

Даниэль говорит, что с каждым новым «а вдруг» его тревога нарастала.

– Сейчас я чувствую то же самое. Меня не успокаивает мысль, что вероятность тюремного заключения равна одной десятитысячной. Достаточно того, что риск ареста существует в принципе – и вот я уже сосредоточился на всем, что с ним связано. Я даже стал прикидывать, что стану делать, если мне и правда вынесут приговор и от меня отвернутся все друзья.

– И что бы вы сделали?

– Ушел бы в монахи, жил бы в одиночестве.

Параллельно с размышлениями на юридические темы Даниэлю снова явились мысли о собственной сексуальности, но теперь с нагрузкой, которая казалась ему неподъемной. Что именно его настолько волнует? Простой страх ареста или еще что-то? Он уже несколько недель думает, как искать детскую порнографию; разве это не странно? Да, он гуглил, чтобы убедиться в своей невиновности, но вдруг в его действиях были и скрытые мотивы? Вдруг он педофил, *который сам этого не сознает*? А вдруг все его прежние проблемы коренятся именно *здесь*?

От этих мыслей в голове у Даниэля стоял грохот в сто де-

цибел. Даниэль разделял с педофилом вину и стыд, не разделяя при этом педофильского возбуждения.

Последнее служило ему единственным утешением, соломинкой, чем-то, говорившим ему, что он просто все выдумал: мысли о педофилии не вызывали у него ничего, кроме отвращения. Но что, если отвращение – признак возбуждения? Как он может быть уверен, что не чувствует возбуждения?

В Страсбурге, во время своей поездки по обмену, Даниэль начал проверять себя.

«Все зашло настолько далеко, что мне стало трудно смотреть на детей, потому что каждый раз, как я смотрел на ребенка, мне приходилось наблюдать за собой: не испытываю ли я влечения к нему или к ней? И это само по себе было подозрительно: зачем смотреть на то, что не вызывает у тебя влечения?»

Теперь Даниэль оказался в ситуации, в которой было невозможно доказать себе, что он не педофил. Суд, происходивший у него в голове, отклонял апелляцию за апелляцией. Если Даниэль думает, что просто все выдумал, – значит, он вытесняет эту мысль из своего сознания. Если он анализирует свои реакции на предмет сексуального возбуждения – значит, ведет себя как педофил. Если Даниэль решал не думать ни о чем подобном, мысли все равно возвращались. А разве не уличает его сам факт того, что он не в состоянии прекратить думать о педофилии?

Со временем легче не становилось. Напротив, Даниэль жил со все нарастающей тревогой. В Страсбурге была студенческая клиника; Даниэль отправился туда и рассказал, что постоянно думает об одном и том же. Но он не в полной мере смог изложить свои мысли. Уже в Швеции Даниэль попал к психологу, которая настояла на том, чтобы он выговорился до конца.

Слова психолога спасли ему жизнь: если бы она опасалась, что на ее детей кто-нибудь нападет, то приглядывать за ними попросила бы именно Даниэля. Потому что он точно не педофил. Напротив: если бы не его отвращение к педофилии, дело никогда не дошло бы до навязчивых мыслей³.

³ Имя «Даниэль» вымышлено. См. также имена остальных интервьюированных, в общей сложности 54 имени. Некоторые биографические подробности (напр., место проживания и работы) тоже изменены.

Что такое неопределенность и как с ней жить

Даниэль страдал обсессивно-компульсивным расстройством, по-английски – *obsessive compulsive disorder* (OCD), точнее, тем, что иногда называется *Pure O*⁴, когда непрошенные мысли вроде «а вдруг я – педофил?» вторгаются в сознание и занимают большую часть мыслительной деятельности. Такие непрошенные мысли могут прийти ко всем, но проблемы начинаются у тех, кто не позволяет себе додумать их до конца. Подобную мысль следует «нейтрализовать» – осудить или опровергнуть – отчего она, парадоксальным образом, обретает важность и только крепнет.

Как именно возникает эта проблема, еще не ясно, но за годы ее изучения появилось несколько разных теорий. Самыми авторитетными с медицинской точки зрения стали следующие две:

1. Проблема Даниэля коренится в дисфункциональной связи в мозге, скорее всего, между орбитофронтальной корой⁵, базальными ганглиями⁶ и таламусом⁷. В максималь-

⁴ Форма обсессивно-компульсивного расстройства, характеризующаяся главным образом навязчивыми мыслями, обсессиями.

⁵ Участок в лобных долях головного мозга, принимает участие в принятии решений.

⁶ Также – базальные ядра. Принимают участие в регуляции движений и моти-

но упрощенном виде процесс можно представить так: орбитофронтальная кора обрабатывает информацию, поступающую от органов чувств (сенсорную), чтобы посылать сигналы базальным ганглиям, которые, в свою очередь, посылают сигналы таламусу, который контролирует моторную⁸ систему и, вероятно, пытается нейтрализовать незваные мысли. Потом таламус отправляет информацию обратно, в орбитофронтальную кору. Круг замкнулся, процесс продолжается непрерывно. Проблемы возникают, когда таламус отправляет в орбитофронтальную кору ложные сигналы тревоги; далее полученная от органов чувств информация не подтверждает наличия реальной опасности, и это приводит к тому, что ожидаемый и фактический результаты нейтрализующих мыслей не совпадают. Из-за этого возникает потребность продолжать нейтрализацию – спираль «переделывай, пока не получится»⁹.

2. Чтобы скрывать и компенсировать неприятную правду о себе самом, Даниэль развил у себя «гипермораль». «Бла-

вационных аспектов поведения.

⁷ Также – зрительные бугры. Отвечает за передачу сенсорной и двигательной информации от органов чувств (кроме обоняния) к коре больших полушарий. Играет важную роль в регуляции уровня сознания, состояний сна и бодрствования, концентрации внимания.

⁸ Двигательную.

⁹ См., например, David Mataix-Cols и Odile A. van den Heuvel, «Neuroanatomy of obsessive compulsive and related disorders», в The Oxford handbook of obsessive compulsive and spectrum disorders, red. Gail Steketee, Oxford: Oxford University Press, 2011.

годарить» за это надо не только бессознательное чувство вины из-за юношеской мастурбации, но и агрессивные импульсы, которые гипермораль вытесняет из сознания, и они возвращаются в виде навязчивых идей. В случае Человека-Крысы, описанном Зигмундом Фрейдом, молодого человека тревожило, что его отец и возлюбленная могут подвергнуться пытке, состоявшей в том, что голодная крыса прогрызает им прямую кишку. Эта идея, замешанная на боли и отвращении, стала для молодого человека навязчивой, и Фрейд заключил, что она является выражением вытесненной склонности к анальному эротизму. Думая о крысе, грызущей задний проход отца, пациент избегал мыслей о собственной склонности к анальному эротизму. Таким образом, обсессивные мысли Даниэля, сколь бы чудовищны они ни были, помогали ему скрывать от себя еще более неприятную правду о себе самом¹⁰.

Вполне вероятно, что обе эти теории верны. Одна не исключает другой. Но обе они не без изъяна. Один заключается в том, что теории лишь частично дают понять, как возникла проблема. Если причина навязчивых мыслей – дисфункциональные связи в мозге, то откуда взялись эти дисфункциональные связи? Если причина навязчивых мыслей – гипермораль, которая не признает постыдных желаний, то почему

¹⁰ Sigmund Freud, Three case histories, New York: Simon and Schuster, 2008, стр. 41–65.

гипермораль вообще развилась? Что может предшествовать сбою?

В этой книге я собираюсь проверить третью теорию. По моим предположениям, проблемы Даниэля представляют собой крайнее выражение приобретенной неспособности, от которой в той или иной степени страдает большая часть людей, но которая в последние два столетия проникает во все новые сферы жизни. Она находит выражение не только в действиях отдельных людей. Она заметна и в общественной жизни, в политике, законодательстве, технологиях и работе. И если речь идет о болезни, то это уже не индивидуальная патология; у современного человека *неспособность жить с неопределенностью* развилась на уровне коллектива.

А вдруг – это инструмент, при помощи которого наш разум справляется с неопределенностью. Мы представляем себе вещи, которые могли или могут произойти. Мы просчитываем вероятности, прикидываем риски. Сейчас, когда я пишу эти строки, общественный диалог почти исключительно сводится к *а вдруг* на тему covid-19.

А вдруг принятых мер недостаточно, чтобы замедлить распространение пандемии? А вдруг меры излишне строгие? А вдруг все эти меры спровоцируют экономическую депрессию международного масштаба? А вдруг депрессия – если она разовьется – означает, что от болезней, вызванных безработицей и бедностью, людей умрет больше, чем от covid-19?

К счастью, у нас достаточно информации, чтобы определиться со всеми этими *а вдруг*. С тех пор, как тема коронавируса начала занимать в новостях все больше места, сетевой трафик крупных новостных сайтов удвоился. У нас есть доступ к статистике, научным отчетам и мнению сотен экспертов-эпидемиологов, посвятивших свою профессиональную деятельность изучению вопросов, подобных этому. И все же будущее кажется неясным, а решения не придают уверенности. Специалисты никак не придут к единым выводам. Разногласия не в последнюю очередь видны в стратегиях, к которым прибегают правительства разных стран: запреты на въезд и на выезд, временное закрытие школ, университетов, ресторанов, а также попытки ограничить собрания. В каждой стране ведутся споры о том, являются ли принятые меры слишком мягкими или слишком суровыми¹¹.

Когда с подобными *а вдруг* сталкивается в своей частной жизни отдельно взятый человек, все может стать гораздо сложнее.

На протяжении истории человека все больше занимали вопросы *а если*. Что касается навязчивых мыслей, то в 1970-е годы от этой проблемы страдали, по оценкам, от 0,005 до 0,05 процентов населения США. Увидеть на приеме пациента с ОКР практикующему психологу было почти нереально. В 1973 году один американский исследователь назвал ОКР

¹¹ См. Ella Koeze и Nathaniel Popper, «The virus has changed the way we internet», The New York times, 7/4, 2020.

«без сомнения, одной из редчайших форм психического расстройства»¹².

В наши дни ВОЗ относит навязчивые мысли к наиболее распространенным психическим проблемам. По данным большинства опросов, этот диагноз имеют от двух до трех процентов жителей западных стран. При этом obsessions – лишь одна из множества форм одних и тех же особенностей мышления. Сюда же относится тревога, которая возникает с *a вдруг* и выливается в анализ опасностей, притаившихся в неизвестности. Многие из этих *a вдруг* с течением времени получили конкретные названия-диагнозы¹³.

¹² См. Lee Baer и William E. Minichiello, *Obsessive-compulsive disorders: Practical management*, New York: Mosby Incorporated, 1998, стр. 4. Предвижу возражения: разве можно сравнивать исторические данные с современными? В полной мере нельзя, поскольку они не были получены с помощью стандартизованных опросов. По всей вероятности, влияние оказывают медикаментозное лечение и то, что человек знает о своем диагнозе. И все же эти данные дают некоторое представление о распространении ОКР, которое обсуждается в Lennard J. Davis, *Obsession: A history*, Chicago: University of Chicago Press, 2009, прежде всего на стр. 220–229. См. также главу этой книги «В чем мы себя подозреваем». Пригодная для сравнения общая лонгитюдная статистика по тревожным расстройствам изложена в главах «Как самочувствие?» и «В тисках мысли».

¹³ Скажем еще, что если распространить диагноз «ОКР» на всех, у кого такие симптомы хотя бы раз в жизни держались на протяжении двух недель или больше, то мы – как минимум в случае жителей США – приблизимся к 30 процентам. Ayelet M. Ruscio и др., «The epidemiology of obsessive-compulsive disorder in the national comorbidity survey replication», *Molecular psychiatry*, vol 15, № 1, 2010. См. также Ayelet Meron Ruscio и др., «Cross-sectional comparison of the epidemiology of DSM-5 generalized anxiety disorder across the globe», *JAMA psychiatry*, vol 74, № 5, 2017.

«А вдруг головная боль означает, что у меня менингит?» называется ипохондрией.

«А вдруг они молчат потому, что плохо обо мне думают?» называется социофобией.

«А вдруг я сейчас умру?» называется панической атакой.

Диагнозы со временем множатся, предъявляя нам разные вариации одной и той же темы. Если собрать воедино все так называемые тревожные расстройства, где *а вдруг* формирует когнитивный стержень, то предположительно около трети европейцев страдали от них хотя бы раз в жизни, а в мировом масштабе тревожные расстройства являются наиболее распространенной формой психических заболеваний¹⁴.

Если мы называем тревожность подобного рода «расстройствами», то это понятие заслуживает уточнения. «Расстройство» прежде всего означает, что человеку от этих *а вдруг* плохо. Человеку, который с мыслью «а вдруг грядет зомби-апокалипсис» принимается рыть у себя в саду бункер, нельзя диагностировать расстройство, пока его поведение не начнет вредить ему самому. Напротив, он может снискать общественное признание и благодаря своим попыткам

¹⁴ О европейцах, страдающих тревожными расстройствами: Borwin Bandelow и Sophie Michaelis, «Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century», *Dialogues in clinical neuroscience*, vol 17, № 3, 2015. Тревожные расстройства как самое распространенное заболевание: Dan J. Stein и др., «Epidemiology of anxiety disorders: From surveys to nosology and back», *Dialogues in clinical neuroscience*, vol 19, № 2, 2017. Надо сказать, что диагностика тревожного расстройства со временем менялась. Так, предыдущее издание DSM-5 включало тревожное расстройство и посттравматическое стрессовое расстройство.

предотвратить опасность самоопределиваться как личность.

Точно так же какой-нибудь программист, создающий системы видеонаблюдения для контроля за рабочими показателями, клиентским сервисом и продажами, просто выполняет свою работу. Когда дело касается определения эксплуатационных качеств и максимизации прибыли, нельзя пренебрегать никаким риском. Политик может набрать голоса, если он или она пообещает разобраться с преступностью, независимо от того, возрос уровень преступности в обществе или нет. Политик в этом смысле выполняет функцию защитника. Его или ее цель – справиться с рисками: экономического кризиса, возросшей безработицы, утраченной конкурентоспособности, снижения уровня экономического роста, ухудшения здоровья. Даже более радикальные политики в наши дни полностью сосредоточены на рисках. Политика, нацеленная на то, чтобы справиться с глобальным потеплением, тоже основана на необходимости учитывать риски. Политика, может быть, и разумная, но базовый принцип у нее тот же. Так было не всегда.

Тревожность может быть вполне обоснованной. Риски, которые мы осознаем, не иллюзорны; способность осознавать опасность вполне можно назвать пониманием реальности. Тревожность, какая бы она ни была, всегда включает в себя представление о неопределенности. Так же, как существует риск того, что утром не взойдет солнце, существовал

и риск того, что камни, брошенные Даниэлем в реку, благодаря какому-нибудь злосчастному эффекту бабочки отравили как минимум одну рыбу. В любую секунду на нас может обрушиться катастрофа. Тот факт, что ипохондрик семьдесят пять раз наведается в клинику с тем, что кажется ему симптомом рака, не означает, что на семьдесят шестой раз диагноз «рак» не будет поставлен. Если рассматривать более реалистичные риски смерти, болезни или несчастного случая, то можно уверенно сказать, что хотя бы раз в жизни с нами произойдет что-нибудь ужасное. Считать наш мир безопасным местом – вот настоящая иллюзия.

Но тревожность означает не только понимание того, что нас окружают тысячи факторов риска. Она имеет прямое отношение к тем мерам, которые мы принимаем, чтобы снизить риск. Именно этим тревожность отличается от страха.

Датский философ Сёрен Кьеркегор определял страх как чувство, возникающее у человека, который стоит на краю скалы. Риск тут простой: а вдруг я упаду? Тревожность же, напротив, возникает при мысли: это *я* стою и смотрю вниз, это *я* виден как на ладони, и *от меня* зависит, продолжу ли я смотреть вниз – или сделаю шаг вперед и спрыгну со скалы?

Тревожность включает в себя не только риск, что что-то может случиться, но и саморефлексию: что мне делать? Почему я об этом думаю? Я схожу с ума? Подобный самоанализ пробуждает, по Кьеркегору, «головокружение свободы»¹⁵.

¹⁵ Серен Кьеркегор, Страх и трепет, М.: Республика, 1993 г.

Такой же ход мысли просматривается в буддистском учении о нашем бессилии перед *анитьей* – простым фактом, что все в этом мире непостоянно и изменчиво и что все закончится катастрофой в виде нашей собственной смерти. В тревожности принятие брэнности всего земного отсутствует. Мы видим опасность, начинаем все сильнее и сильнее волноваться, заряжаясь от собственного волнения, и одновременно пытаемся найти способ нейтрализовать опасность. Таким образом, наши навязчивые мысли колеблются между *obsession* (фиксацией на неприятном) и *compulsion* (попыткой нейтрализовать это неприятное).

Находящиеся под влиянием буддизма ученые уже давно указали на то, что этот маятник тревожности не есть патология в смысле «нечто ненормальное». Мы, даже формально «здоровые» люди, более чем часто думаем то о будущей проблеме, то о попытках эту проблему нейтрализовать. От этих колебаний у нас в голове словно стоит непрерывный шум. Шум этот столь силен, что сводит на нет все внешние факторы. Не имеет значения, лежим ли мы в мягкой постели, прислушиваясь к собственному дыханию, или общаемся с друзьями в каком-нибудь шумном месте, или смотрим, как на небе играет северное сияние. Шум в голове может превратить в кошмар все что угодно.

И все же он не смолкает. Тот факт, что мы бесконечно ходим по кругу, никак не мешает нам в очередной раз переживать какую-нибудь мучительную мысль, словно думать о

плохом не так безответственно, как пустить все на самотек. Эта мысленная жвачка сливается с тем, что мы считаем нашим «я». Поток мыслей, поток, который с трудом поддается управлению и который изменяется, отталкиваясь от неконтролируемых впечатлений в настоящем и прошлом, становится нашим внутренним центром. Мы отождествляем себя с голосом в голове, который будто звучит из аппаратной в мозгу, и с его помощью создаем нарратив о самом себе.

Эта головная боль преследовала нас – буддистов, философов-стоиков, философов-экзистенциалистов, психоаналитиков, бихевиористов – так долго, что мы начали рассматривать ее как экзистенциальную.

В своей книге я собираюсь привести аргументы в пользу того, что ничего экзистенциального в этой головной боли нет. Мы далеко не всегда задавались вопросами о том, кто мы такие «на самом деле» и что может ждать нас в будущем. Внутренний критик и наша склонность к внутренним сомнениям являются достаточно новыми феноменами. Так же, как наша озабоченность грядущими катастрофами.

Не будем забывать о том, что на протяжении приблизительно 200 000 лет люди вели кочевой образ жизни, когда пропитание надо было добывать ежедневно. Не занимаясь сельским хозяйством – и не сохраняя урожай – загадывать дальше, чем на пару дней, было не только трудно, но и просто бессмысленно. При слабых социальных связях, частых

перегруппировках и нечетко выраженной (а то и вовсе отсутствовавшей) иерархии более или менее развитым конструкциям и представлениям о собственном «я» было не от чего оттолкнуться. Те немногочисленные сообщества, которые и в XX веке сохранили эту форму существования, судя по всему, не нуждались в ритуализованных медитативных практиках или психоделических трансценденциях эго. Они и так жили настоящим¹⁶.

В этой книге пойдет речь о том, как размывается социальный фундамент настоящего. О том, сколь далеко в неизвестность могут растянуться горизонты будущего, если загадывать на сто тысяч лет вперед и пещься о радиоактивном заражении или сберегательном счете для еще нерожденных детей. О том, насколько индивид связывает свое «я» и определяет себя в соответствии со своими фамилией, номером паспорта и ИНН, с тем, как его двенадцать лет снабжала ярлыками и сортировала образовательная система, с тысячей потенциальных карьерных путей и тем, как индивид определяет свое место в материальной иерархии с доходами от двадцати до двух миллиардов крон в день. О том, как выбор, воспроизводимый в промышленных масштабах культурой и технологиями, проникает в нашу жизнь, и вот самые обеспеченные из нас оказываются в ситуации выбора между двумя

¹⁶ См., напр., Morris Berman, *Wandering god: A study in nomadic spirituality*, New York: SUNY Press, 2000. Вопрос подробно разбирается в главе «Горизонты планирования».

сотнями наименований одних только продуктов питания. О том, что в каждом, даже незначительном, акте выбора, живем ли мы хозяйством на одного, в паре, в полиаморных отношениях, в традиционной нуклеарной или в многодетной однополой семье, заложено ожидание рациональных решений. И о том, как любой выбор содержит в себе риск выбрать неправильно, промахнуться и соскользнуть в пропасть все более резкого разделения между победителями и проигравшими¹⁷.

Некоторые линии этого наброска прочерчены несколько вольно, но в общем проблем, затронутых в нашем исследовании, достаточно, чтобы обозначить контуры социологии тревожности. Раскрасить рисунок нам помогут многочисленные участники опросов, которые расскажут обо всем: от повседневных треволнений до самых постыдных навязчивых мыслей. И если этой книге удалось сдержать главное обещание литературы – послужить окном Мома в мысли, которые есть у всех нас, но рассказывать о которых решаются лишь самые отважные, – то это их заслуга.

¹⁷ Сколько решений, связанных с едой, мы принимаем ежедневно: Brian Wansink & Jeffery Sobal, «Mindless eating: The 200 daily food decisions we overlook», *Environment and behavior*, vol 39, № 1, 2007. Самая высокая зарплата на момент написания книги: Hillary Hoffower, «We did the math to calculate how much money Jeff Bezos makes in a year, month, week, day, hour, minute, and second», *Business insider*, 9/1, 2019.

Часть первая

Тревоги нашего времени

Как самочувствие?

Я просил: пошли мне знак, и я не стану этого делать. Знака не было.

Неизвестный¹⁸

Самоубийство было одной из тем первых социологических исследований, проведенных в истории человечества. Самоубийство также стало темой, которая заставила меня заново открыть ту самую социологию, по которой я когда-то получил докторскую степень. Это произошло, когда я наткнулся на зубодробительно академическую работу, какие обычно читает лишь горстка ученых. В книге приводились сотни предсмертных записок самоубийц. Я читал их, и передо мной, как перед зрителем, словно приоткрывалось то самое окно в человеческой груди.

Было бы логично, если бы современные СМИ уделяли су-

¹⁸ Cheryl L. Meyer и др., *Explaining suicide: Patterns, motivations, and what notes reveal*, London: Academic Press, 2017, стр. 194. Оригинал курсивом. Перевод мой, так же, как другие переводы с английского и французского (включая возможные ошибки), если не указано иное.

ицидологии (науке о самоубийстве) не меньше времени, чем национальной экономике. Эти две дисциплины схожи друг с другом своими графиками и макротеориями. Схожи они, к сожалению, еще и склонностью трактовать вопросы на абстрактном уровне, где статистические показатели и корреляционный анализ делают понимание процессов затруднительным для широкой аудитории.

Французский социолог Эмиль Дюркгейм, чуть больше века назад подготовивший путь науке суицидологии, утверждал, что личные мотивы, толкающие индивида на самоубийство, не играют особой роли: наука лучше самих индивидов понимает, что с ними происходит. Эта идея, свойственная представлениям XIX века, оказалась очень живой. Понемногу она облачилась в медицинские одежды: люди, которые кончают с собой, психически нездоровы, и потому сами не осознают собственных мотивов.

У этой предпосылки есть одна проблема: такое объяснение не предполагает окна Мома, через которое было бы видно, что происходит в душе и мыслях индивида. Оно не дает ответа на наши самые прямые вопросы: о чем думают и что чувствуют люди, которые сводят счеты с жизнью.

В сентябре 2007 года я пришел к мысли, что жить дальше не стоит. Я распродал все свои активы и решил покончить с собой, когда средства закончатся. Они закончились¹⁹.

¹⁹ Там же, стр. 45.

В то же время мотивов может оказаться множество. Каждый предлагаемый ими ответ вызывает новые вопросы. Посмотрите на приведенную выше цитату. Что могло сподвигнуть этого мужчину, родившегося в одной из богатейших стран мира и, вероятно, хорошо обеспеченного, покончить с жизнью? Может ли здесь вообще существовать приемлемая причина, или речь идет о специально придуманных объяснениях, находящихся лишь на поверхности какой-то глубокой топи?

Мы знаем, что решение о самоубийстве объясняется не только индивидуальными отклонениями. Тот факт, что на протяжении десятилетий самоубийства в России по сравнению с Барбадосом происходят от 20 до 60 раз чаще, не является случайным. Что-то в России по сравнению с Барбадосом довольно скверно влияет на желание жить. Но что? Какие общественные факторы могут объяснять ту степень отчаяния, которая толкает людей на самоубийство?²⁰

На этот вопрос ответить трудно, не в последнюю очередь потому, что мы прекрасно знаем: никогда еще люди не жили так хорошо, как в наше время. Почему среднестатистический европеец XIV века считал жизнь тяжелой, понять можно. От трети до половины населения умерло от чумы – это ясно. Дрожь пробирает, когда думаешь о тех давних временах: неурожаи, постоянные эпидемии туберкулеза, оспы, ди-

²⁰ ВОЗ, «Suicide rate estimates, age-standardized: Estimates by country», Global Health Observatory data repository, 2019–05–15, 2019.

зентерии и свинки. Мы с трудом представляем себе условия жизни, при которых двадцать, а то и тридцать процентов детей – и богатых, и бедных – умирали, едва прожив пару лет²¹.

Сейчас, когда мы уже не так страдаем, кажется странным, что кто-то на что-то жалуется. Число убийств в современной Европе в 40 раз ниже, чем в Средние века. Человек создал пищевую промышленность, чтобы выживать в погодных условиях, которые всего пару веков назад означали бы голод. Сейчас больше людей страдает от лишнего веса, чем от голода. С оспой, которая преследовала человека тысячи лет, в наше время покончили. Почти покончили также с полиомиелитом, а растить ребенка при пятикратном снижении детской смертности и близко не означает той головной боли, с какой родители сталкивались раньше²².

Необходимо помнить о том, что современное человечество находится на гребне волны беспрецедентного экономического и технического развития. Питание, технологии, теплый дом, доступ к медицинским услугам – да многие люди с низким доходом живут сейчас лучше, чем какой-нибудь средневековый король. Мы носим в кармане настоящее чудо

²¹ См., например, Katharine Olson, «10 dangers of the medieval period», BBC history magazine, vol 5, 2015.

²² Число убийств: Manuel Eisner, «Long-term historical trends in violent crime», Crime and justice, vol 30, 2003. Распространенность болезней: E. Norrby и др., «Polio närmar sig utrotning», Läkartidningen, vol 114, 2017. Не столько голод, сколько избыточный вес: World Health Organization, «Obesity and overweight», 2018. Barnmortalitet: Max Roser, «Child mortality», OurWorldInData.org, 2018.

– мобильный телефон, и память у него в семь миллионов раз больше, а процессор в сто тысяч раз мощнее, чем у компьютера на «Аполлоне-11», доставившем людей на Луну²³.

Так почему же кто-то чувствует себя несчастным?

Это капризное счастье

Если верить широко распространенному представлению, мы, размышляя о собственном благополучии, склонны считать, что оно развивается по нарастающей. Мы знаем, что люди склонны оценивать, насколько они счастливы (или, как это еще называется, «удовлетворены жизнью»), тем выше, чем активней происходит экономический рост в стране. И это хорошая новость, учитывая, что все страны производят и потребляют все больше. Если только не давать экономическому колесу сбавлять обороты, можно рассчитывать на дальнейший рост совокупного счастья. Хорошие новости: нет никаких причин беспокоиться или критиковать себя, пока мы и дальше идем по этому пути.

Если мы более внимательно вчитаемся в исследования, посвященные счастью, то обнаружим несколько причин усомниться в этой картине мира. А именно: по достижении определенного уровня (соответствующего тому, который

²³ Мобильные телефоны и «Аполлон-11», см.: Graham Kendall, «Would your mobile phone be powerful enough to get you to the moon?» The conversation, 1/6, 2019.

Швеция достигла в 1950-е годы) связь между экономическим развитием страны и количеством людей, довольных жизнью, существенно ослабевает. Выше указанного уровня закономерность просматривается все хуже. Богатейшие страны вроде Сингапура, например, демонстрируют процент счастливых не выше, чем в значительно более бедных государствах наподобие Панамы. В этом смысле жители богатых Люксембурга и Кувейта оказываются не так успешны, как те, кто проживает в умеренно состоятельных странах наподобие Финляндии²⁴.

Исторически сложилось так, что подобное снижение показателя отчетливо наблюдается в самых богатых странах. В Японии, США и Великобритании процент счастливых не повышался так давно, что экономические показатели за это время успели удвоиться. Опросы, которые проводились в Америке с начала 1970-х по настоящее время, даже демонстрируют, что сейчас американцы меньше довольны своей

²⁴ Постоянная связь между уровнем дохода и счастьем видна, только если взглянуть на логарифмическую шкалу. Что это значит: рост дохода с 10000 крон до миллиона крон соответствует подъему уровня счастья примерно с миллиона до трех миллионов. Чем мы богаче, тем больше денег нам нужно, чтобы почувствовать себя счастливыми. При некотором желании можно сказать, что в вопросе связи между ростом доходов и уровнем счастья прослеживается положительная связь, хотя она и имеет тенденцию ослабевать. См. John F. Helliwell, Jeffrey D. Sachs и Richard Layard, «World happiness report 2019», 2019; World Development Indicators, The World Bank, 2019; Christer Sanne, Keynes barnbarn: En bättre framtid med arbete och välfärd, Stockholm: Formas, 2007, стр. 40–45.

жизнью, хотя США в общем и целом стали богаче вдвое²⁵.

Иными словами, замеры уровня счастья оставляют пространство для интерпретаций. К тому же устройство опросников само по себе весьма спорно. Обычно для опросов используется шкала от 0 до 10 (так называемая «лестница Кантрила»), и участникам предлагается выбрать пункт от 0 («что для вас наихудшая жизнь, которую можно себе представить») и 10 («что для вас наилучшая жизнь, которую можно себе представить»). Но как трактовать такие оценки? Как, например, понимать «*наилучшая* жизнь, которую можно себе представить» и «*для вас*»?

Споры шли именно об этом. Многих озадачил результат, повторившийся в нескольких исследованиях: почти во всех странах родители обычно оценивают свой уровень счастья ниже, чем бездетные люди. Кажется, что родители меньше довольны жизнью, особенно когда их дети требуют много внимания и заботы²⁶.

Но если копнуть чуть-чуть глубже, перед нами вырисовывается другая картина родительства: на вопрос, чувствуют

²⁵ См. Jeffrey D. Sachs, «America's health crisis and the Easterlin paradox», в World happiness report 2018, red. Jeffrey D. Sachs, Richard Layard и John F. Helliwell, 2018, и Richard Wilkinson и Kate Pickett, The spirit level: Why equality is better for everyone, New York: Bloomsbury Press, 2010.

²⁶ Jennifer Glass, Robin W. Simon и Matthew A. Andersson, «Parenthood and happiness: Effects of work-family reconciliation policies in 22 OECD countries», American journal of sociology, vol 122, № 3, 2016. Daniel Kahneman и др., «A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method», Science, vol 306, № 5702, 2004.

ли они, что в их жизни есть важная цель и считают ли они свою жизнь исполненной смысла, родители гораздо чаще отвечают «да», чем другие опрошенные²⁷.

Разница между словами «счастье» и «смысл» указывает на разные аспекты того, что мы подразумеваем под понятиями «быть человеком» и «чувствовать себя хорошо». Какие-то части нашего «я» могут быть довольными или недовольными, радоваться или печалиться, быть счастливыми или несчастными. Но есть в нас что-то, что требует большего: знать, какова наша цель, включена ли наша жизнь в более широкий контекст, несем ли мы моральную ответственность, прилагаем ли усилия к тому, чтобы сделать мир лучше.

И если принять во внимание эти вопросы, то от идеи мира как места, которое становится все лучше, придется отказаться.

Несмотря на 200 лет небывалого экономического и социального развития, современные поколения говорят следующее: *это переломный момент*. Подрастающее поколение будет жить хуже. Особенно просели ожидания в области материального достатка. В странах как с высоким, так и с низким

²⁷ Конечно, это все усредненные данные – есть даже родители, которые считают, что смысла в жизни стало меньше; другие же стали счастливее, родив ребенка. См. Shigehiro Oishi и Ed Diener, «Residents of poor nations have a greater sense of meaning in life than residents of wealthy nations», *Psychological science*, vol 25, № 2, 2014; Glass и др., «Parenthood and happiness: Effects of work-family reconciliation policies in 22 OECD countries».

доходом большинство опрошенных считает, что современным детям придется в экономическом смысле хуже, чем их родителям. В некоторых странах – например, во Франции и Японии – всего 15 процентов опрошенных уверены, что дети будут жить лучше. А подавляющее число молодых (родившихся после 1982 года) участников опросов в большинстве стран, где проводились исследования, уверены, что их ждет не только ухудшение материального положения; они еще и будут меньше довольны жизнью, чем их родители²⁸.

Этот сдвиг имеет колоссальное значение для веры в будущее. Обычно бывало наоборот. Молодые говорили: мы не хотим жить, как наши родители, мы хотим найти собственный путь в жизни!

Когда в 1960-е западный мир захлестнула волна левых студенческих бунтов, протест был направлен против общества, построенного старшим поколением. На фасадах парижских домов можно было прочесть: «В обществе, которое уничтожило все приключения, единственным приключением остается уничтожение этого общества». Бунт молодых был направлен против необходимости повторить рутинное существование своих родителей и тоже разрываться между рабочим и семейным долгом.

Сегодня обстоятельства прямо противоположные. Поко-

²⁸ Deloitte, «The 2017 Deloitte millennial survey: Apprehensive millennials: Seeking stability and opportunities in an uncertain world», 2017, стр. 5, Bruce Stokes, «A decade after the financial crisis, economic confidence rebounds in many countries», Pew Research Center, 2018, стр. 12.

ление молодых, которое часто обвиняют в эгоизме и нарциссизме, тревожит, что превратившаяся в рутину жизнь их родителей может оказаться для них недоступной²⁹.

Даже те, кому повезло крутиться как белка в колесе, не уверены, что чувствуют причастность к общему делу. На вопрос «Меняет ли ваша работа мир к лучшему?», почти половина ответили «нет». Еще на один вопрос, который создатели анкет задают с 1950-х годов – «Что бы вы сделали, если бы вы выиграли много денег и вам больше не пришлось бы работать?» – около двух третей опрошенных ответили, что уволились бы со своей нынешней должности³⁰.

Эти опросники были разработаны прежде всего для Европы и Северной Америки, но тот факт, что люди утратили смысл существования, очевиден и в мировом масштабе. Со всем недавно Институт по изучению общественного мнения Гэллапа провел международное исследование, темой которого было отношение людей к работе. Число опрошенных, «увлеченных» тем, что делают, едва дотянуло до 13 процентов. Большинство, 63 процента, «не чувствовали вовлечен-

²⁹ См. Carl Cederström, *The happiness fantasy*, Cambridge: Polity, 2018.

³⁰ Вопрос обсуждался в Великобритании, Нидерландах и Швеции. В Швеции тех, кто не считает, что работой можно сделать мир лучше, необычайно мало, всего около 30 процентов. См. Дэвид Гребер, *Бредовая работа: Трактат о распространении бессмысленного труда*, М.: Ad Marginem, 2020 г., и Carl Johan von Seth, «DN/Ipsos: Två av tre anser att deras arbete gör världen bättre», *Dagens Nyheter*, 28/12, 2018. Обзор на тему «Сколько людей продолжит работать, если выиграет в лотерею», см. в Roland Paulsen, «Economically forced to work: critical reconsideration of the lottery question», *Basic income studies*, vol 3, № 2, 2008.

ности», «в душе уже уволились» и ходили на работу только ради зарплаты. Еще 24 процента «активно сопротивлялись». В эту категорию попали не только недовольные; сюда же отнесли тех, кто занимал враждебную позицию по отношению к своему предприятию. Таким образом, тех, кто мирился со своим положением, было большинство; тех же, кто ненавидел свою работу, оказалось вдвое больше, чем тех, кому она нравилась³¹.

Удивительно, но применительно к осмысленности в мире прослеживается картина, противоположная той, что имеет место в случае счастья. В то время, как процент счастливых повышается, если страна богатеет, ощущение осмысленности жизни демонстрирует обратную тенденцию. Оно снижается.

Подводя итоги исследования, которое Институт Гэллапа провел в 132 странах, можно указать на тенденцию столь же устойчивую, сколь и отчетливую: чем выше ВВП на душу населения, тем меньше опрошенных отвечают, что в их жизни есть важная цель. Не то чтобы высокий ВВП непременно приводил к отсутствию смысла жизни. Этого мы не знаем. Зато знаем, что промышленное развитие и массовое производство товаров и услуг не решают проблемы³².

А еще промышленный рост не решает проблему само-

³¹ Gallup, «State of the global workplace», Gallup, 2013.

³² Oishi и Diener, «Residents of poor nations have a greater sense of meaning in life than residents of wealthy nations».

убийств. Более того, здесь мы видим совершенно иную, хотя и не такую отчетливую закономерность: чем богаче страна, тем выше процент самоубийств³³.

Проигравшие несчастью

Стоя на какой-нибудь шведской железнодорожной станции и глядя на прохожих, я сознаю, что каждый десятый человек принимает или в течение прошлого года принимал тот или иной антидепрессант. По данным ОЭСР³⁴, с 2001 года это число удвоилось, а если считать всех, кто принимает противотревожные и другие психофармакологические препараты, то, согласно шведскому Управлению здравоохранения и социального обеспечения, речь идет о каждом шестом человеке. В других западных странах цифры примерно такие же, с незначительными вариациями. Так, в США тот или иной антидепрессант принимает каждая четвертая женщина среднего возраста³⁵.

³³ Там же; см. также Alison Brunier и Fadela Chaib, «Suicide: One person dies every 40 second», WHO news release, 9/9, 2019.

³⁴ Организация экономического сотрудничества и развития.

³⁵ 17 ОЭСР, «Pharmaceutical market», 2019; Socialstyrelsen, «Statistikdatabas för läkemedel», 2019. Обсуждение тотального потребления фармпрепаратов см. в Isabelle Hedander, 1,6 miljoner svenskar äter läkemedel för att förbättra sin psykiska hälsa», Kurera, 11/11, 2016. Об употреблении антидепрессантов американками среднего возраста см. в Laura A. Pratt, Debra J. Brody и Qiuping Gu, Antidepressant use in persons aged 12 and over: United States, 2005–2008, US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control, 2011. В США в общей сложно-

Почему такому количеству людей нужна психофармацевтическая поддержка?

Задаваясь подобными вопросами, мы видим проблему в обратной перспективе: мы не спрашиваем, насколько *хорошо* люди себя чувствуют; мы спрашиваем, насколько *плохо* они себя чувствуют. У последнего вопроса сразу несколько преимуществ.

«Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему» – так Лев Толстой начал свой роман «Анна Каренина». То же самое можно сказать о любом несчастье. Несчастье можно сортировать и конкретизировать, делить его на множество подкатегорий и анкетных пунктов. Так как *счастливая жизнь* много где воспринимается еще и как *жизнь успешная*, можно, указав все варианты нашего не-благоденствия, снизить влияние того, что в методологии опроса называется социальными предпочтениями: многие отвечают в соответствии с собственными представлениями о хорошей жизни³⁶.

Попытки выяснить, насколько нам паршиво, сопряжены,

сти двенадцать процентов населения принимают антидепрессанты, одиннадцать процентов принимают седативные препараты и около двух – нейролептики. Общий процент всех, кто прибегает к помощи психофармакологии, ниже; это может объясняться тем, что некоторые люди употребляют препараты нескольких видов, см. Thomas J. Moore и Donald R. Mattison, «Adult utilization of psychiatric drugs and differences by sex, age, and race», JAMA internal medicine, vol 177, № 2, 2017.

³⁶ Обсуждение социальных предпочтений см., например, в XiaoChi Zhang и др., «Survey method matters: Online/offline questionnaires and face-to-face or telephone interviews differ», Computers in human behavior, vol 71, 2017.

однако, с одной проблемой: исследования в этой области чаще всего отталкиваются от медицинского допущения, где плохое самочувствие трактуется как некая болезнь. Эта проблема тесно связана с многолетней дискуссией о том, надо ли рассматривать человеческую тревогу как медицинскую проблему, иначе говоря, делать ее предметом врачебной помощи.

Где, например, проходит разница между стеснительностью и социофобией? Между унынием и депрессией? Между беспокойством и генерализованным тревожным расстройством?

Многое из того, что раньше считалось нормальным, в наши дни объявлено заболеванием. Это прежде всего видно по тому, насколько удлинился список диагнозов и насколько широкими стали критерии, согласно которым эти диагнозы ставятся. Пример – последнее издание американского Руководства по диагностике и статистике психических расстройств (DSM-5), из которого изъяли «исключение тяжелой утраты» при диагностике депрессии. До этого диагноз «депрессия» не ставили, если симптомы горя после потери близкого человека длились у пациента около двух месяцев. То, что раньше рассматривалось как чувство утраты, благодаря внесенным изменениям стало депрессией³⁷.

Подобная медиализация не позволяет определить точ-

³⁷ Gary Greenberg, *The book of woe: The DSM and the unmaking of psychiatry*, New York: Blue Rider Press, 2013.

ное число людей, получающих психиатрическую помощь, затрудняя таким образом возможность сделать выводы.

Также медикализация поднимает вопрос излишнего применения лекарственных препаратов. К сожалению, критика медикализации может исказить наше представление о нашем же реальном самочувствии. Многие из тех, кому сегодня прописывают психофармакологические препараты, пятьдесят лет назад, вероятно, остались бы без рецепта, но это не значит, что возросшее потребление лекарств можно объяснить одной только медикализацией.

Человеку, принимающему медицинские препараты, все-таки плохо. Он не лентяй, он искренен. Этот человек пришел за помощью. Статистика по употреблению психофармпрепаратов показывает, сколько людей считают, что им нужна помощь.

Что касается диагнозов, то существует ценный банк эмпирических данных, где собраны результаты глобальных исследований психического здоровья. Тот факт, что медикализация имеет место, – не повод не принимать эти данные в расчет. Сам я не слишком склонен считать, что диагноз подразумевает *болезнь*, но это не мешает мне видеть, что диагноз означает *душевное страдание*, хотя бы потому, что «клинически значимое страдание» – это критерий для постановки всех психиатрических диагнозов³⁸.

³⁸ Применительно к отчетливо деструктивному поведению «клинически зна-

Более серьезная проблема – постановка диагноза на сомнительных основаниях.

В ходе ставшего классическим эксперимента, результаты которого были опубликованы в 1973 году в журнале *Science*, американский психолог Дэвид Розенхан отправил двенадцать аспирантов в двенадцать психиатрических клиник, снабдив их единственной инструкцией: утверждать, что некий голос у них в голове произносит слово «thud»³⁹. Хотя все аспиранты в общем вели себя нормально, почти всем им поставили диагноз «шизофрения» и всех положили в клинику на лечение. Во второй фазе исследования Розенхан заключил с одной психиатрической больницей соглашение о том, что в течение трех месяцев будет направлять в это учреждение псевдопациентов. По прошествии трех месяцев больница сообщила, что приняла 193 пациента, из которых 41 возбудил у врачей подозрения, а еще 23 пациента можно с высокой вероятностью объявить симулянтами. Но на этот раз Розенхан псевдопациентов вообще не посылал⁴⁰.

Эксперимент Розенхана подвергли активной критике, но он тем не менее послужил причиной кризиса в психиатрии,

чимое страдание» используется как диагностический критерий, см. там же, стр. 290–294.

³⁹ Стук (англ.).

⁴⁰ David L. Rosenhan, «On being sane in insane places», *Science*, vol 179, № 4070, 1973. Следует подчеркнуть, что несмотря на некоторые возможные недостатки этого исследования, оно весьма важно для психиатрической нозологии в том, что касается требований, предъявляемых к надежности тестов.

который привел в том числе и к тому, что в позднейших редакциях Руководства по диагностике и статистике психических расстройств прояснили критерии постановки диагнозов. И все же проблема избыточной или недостаточной диагностики никуда не делась. Так, не существует медицински приемлемого объяснения тому, что в Неваде от СДВГ лечатся два процента детей, а в Луизиане таких детей в пять раз больше. Где-то врачи склонны ставить диагнозы чаще, а где-то – нет. Поэтому, когда надо оценить, насколько широко распространен тот или иной диагноз, базы данных психиатрических пациентов мало чем могут нам помочь⁴¹.

Чтобы понять, насколько тот или иной диагноз распространен на самом деле, Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) разработала диагностический опросник, вооружившись которым, исследователи провели репрезентативный опрос сотни тысяч человек по всему миру. С 1970-х годов формуляр пополнился громаднейшим списком вопросов. Для того, чтобы опросить одного только человека, требуется несколько часов, причем интервьюер навещает опрашиваемого несколько раз. Цель опросов – по возможности унифицировать способы оценки психического здоровья по всему миру; сейчас опросы в рамках Всемирного исследования психического здоровья под эгидой ВОЗ проводятся

⁴¹ Susanna N. Visser и др., «Trends in the parent-report of health care provider-diagnosed and medicated attention-deficit/hyperactivity disorder: United States, 2003–2011», Journal of the American academy of child & adolescent psychiatry, vol 53, № 1, 2014.

непрерывно. Исследование принесло поразительные результаты⁴².

В 1990 году депрессия была четвертой по значимости в мире причиной плохого самочувствия – после болезней дыхательных путей, проблем ЖКТ и недомоганий во время беременности. В 2000 году депрессия переместилась на третье место, а в 2010 поднялась на второе. В 2017 году ВОЗ сообщила: то, о чем она давно предупреждала и что, по оценкам всего двухлетней давности, должно было произойти где-то к 2030 году, свершилось. Ведущей мировой причиной недугов стала депрессия, а не соматические заболевания. Всего за десятилетие число страдающих от депрессии возросло примерно на 20 процентов⁴³.

Если взглянуть на самые обычные психиатрические диагнозы и на то, сколько таких диагнозов, поставленных в конкретный год, соответствует критериям, цифры для самых богатых стран мира просто поражают. В наши дни каждому четвертому американцу ставят тот или иной распространен-

⁴² О методах проведения Всемирного исследования ментального здоровья см. Kate M. Scott и др., *Mental disorders around the world: Facts and figures from the WHO world mental health surveys*, Cambridge: Cambridge University Press, 2018, глава 3.

⁴³ ВОЗ, «Depression and other common mental disorders», *Global health estimates*, 2017. См. также Стивен Хайес, *Освобожденный разум: Как побороть внутреннего критика и вернуться к тому, что действительно важно*, М.: Бомбора, 2021, пер. Е. Цветкова.

ный диагноз. Великобритания и Австралия не отстают, а во Франции и Канаде такие диагнозы имеет каждый пятый⁴⁴.

Здесь мы возвращаемся к вопросу о норме. Если четвертая часть населения страдает тем или иным душевным «недугом», то из этого следует, что иметь плохое здоровье – дело относительно нормальное.

Если задаться вопросом, сколько людей хотя бы раз в жизни переживали периоды, отвечающие критериям самых распространенных депрессивных и тревожных расстройств, вопрос о норме станет еще актуальнее. Результаты разнятся и здесь: от 12 процентов в Нигерии до 47 процентов в США. То есть почти каждый второй житель страны⁴⁵.

Утверждения ВОЗ о том, что некоторые диагнозы вскоре будут ставить чаще (особенно это касается недугов, связанных с депрессией и тревожностью), видимо, перевешивают тот факт, что данных об их глобальном распространении в долгосрочной перспективе не хватает. А вот об исторических тенденциях некоторых стран, особенно США, кое-что сказать можно. Еще в 1985 году в двух эпидемиологических исследованиях было установлено, что риск впасть в депрессию для американца вырос в десять раз на протяжении всего

⁴⁴ Обзор см. в Richard Wilkinson и Kate Pickett, *The inner level: How more equal societies reduce stress, restore sanity and improve everyone's well-being*, New York: Penguin Press, 2019, стр. 35.

⁴⁵ Ronald C. Kessler и др., «The global burden of mental disorders: An update from the WHO world mental health (WMH) surveys», *Epidemiology and psychiatric sciences*, vol 18, № 1, 2009.

двух поколений⁴⁶.

Исторические сравнения – сложная вещь, ведь диагностические критерии с течением лет меняются. Чтобы упростить дело, можно начать задавать вопросы о проблемах, связанных с физическим состоянием: трудности со сном, головокружение, одышка, сложности с концентрацией и головная боль. Идея такова: переживание этих проблем мало зависит от того, как мы о них говорим.

Американский психолог Джин Твендж – одна из тех, кто продвинулся в применении этого метода особенно далеко. Ее работы показывают: беспокойство стало естественной частью нашей современной жизни. Сравнив 269 исследований, проведенных между 1952 г. и 1993 г., Твендж среди прочего обнаружила, что среднестатистический североамериканский ребенок в начале 1990-х годов испытывал больше беспокойства, чем среднестатистический маленький пациент психиатрической клиники 1950-х годов⁴⁷.

По словам Твендж, самочувствие подростков на протяжении 2010-х годов тоже ухудшается с невиданной раньше скоростью. Твендж пытается найти объяснение.

Вызывает беспокойство, например, такой момент: рост

⁴⁶ Martin E. P. Seligman, «Why is there so much depression today? The waxing of the individual and the waning of the commons», в Contemporary psychological approaches to depression, New York: Springer, 1990.

⁴⁷ Jean M. Twenge, «The age of anxiety? The birth cohort change in anxiety and neuroticism, 1952–1993», Journal of personality and social psychology, vol 79, № 6, 2000.

депрессий и тревожности, похоже, совпадает с распространившейся среди молодых осторожностью. Современные восемнадцатилетние американцы употребляют вдвое меньше алкоголя, чем их ровесники в середине 1970-х. Количество случайных половых связей у них существенно сократилось, а число студентов колледжей, которым случалось поучаствовать в драке, с 1991 года уменьшилось вдвое. Одновременно симптомы депрессии с 2012 по 2015 годы – *за три года* – стали встречаться чаще: на 21 процент у юношей и на 50 процентов у девушек⁴⁸.

Эти цифры привлекли внимание всего мира, и многие сделали вывод, что в США в настоящее время число психически нездоровых людей увеличивается, причем рост этот проявляется и в волне «смертей от отчаяния» (то есть самоубийств, а также тех, причиной которых стали алкоголь и передозировки), которая продолжает шириться, при том что средняя продолжительность жизни в стране сокращается уже несколько лет подряд⁴⁹.

Когда речь идет о психическом благополучии детей, есть как минимум еще одна страна, которая уже давно собирает данные помимо информации о психиатрических диагнозах: Швеция.

⁴⁸ Jean M. Twenge, *Igen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy*, New York: Simon and Schuster, 2017.

⁴⁹ См., например, Owen Dyer, «US life expectancy falls for third year in a row», *BMJ*, vol 363, 2018.

Но даже здесь картина далека от идиллической. У детей, которые в наши дни звонят в Bris⁵⁰ с просьбой о помощи, самой частой темой разговора оказывается душевное неблагополучие. Это новое явление находит отражение в данных, которые шведское Государственное управление здравоохранения собирает с 1985 года. С начала сбора данных эпизоды психосоматических проблем у одиннадцатилетних детей в Швеции резко участились. Доля тринадцати- и четырнадцатилетних, испытывающих проблемы, удвоилась. Четыре из десяти пятнадцатилетних девочек испытывали серьезные трудности со сном, нервозность и угнетенное состояние духа⁵¹.

Те же тенденции выявлены и в других странах с высоким доходом. Согласно ежегодному исследованию уровня жизни, которое проводит Центральное бюро статистики, доля молодых взрослых, заявивших о серьезной тревожности, беспокойстве и страхах, за последние десять лет удвоилась, причем женщин среди заявивших о проблемах вдвое больше, чем мужчин⁵².

⁵⁰ Шведская некоммерческая организация по защите прав детей.

⁵¹ О BRIS: Anna Holmqvist, «Skola. Vård. Omsorg. Och den psykiska ohälsan», Mölnlycke, 2018. Психосоматические проблемы: Агентство общественного здравоохранения, «Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/2018», 2018.

⁵² Общий рост в странах с высоким уровнем дохода: Thomas Potrebny, Nora Wium и Margrethe Moss-Iversen Lundegerd, «Temporal trends in adolescents' self-reported psychosomatic health complaints from 1980–2016: A systematic review and meta-analysis», PLOS ONE, vol 12, № 11, 2017. SCB-data: SCB, «Hälsotillstånd,

Если такая тенденция и привлекает к себе внимание общества, то почти исключительно по одной причине: необходимости активнее оказывать психиатрическую помощь. Но есть и другие вопросы, над которыми стоит подумать, например, почему вообще самочувствие у такого огромного числа людей настолько ухудшилось?

Объяснять это химическим дисбалансом в мозге представляется абсурдом: что-то же должно было предшествовать этому «дисбалансу», учитывая, сколь синхронно он развился у такого множества людей. Генетика тоже вряд ли могла сильно повлиять: коллективному генофонду, чтобы измениться, обычно требуются тысячи лет. Таким образом, доминирующее ныне в медицине объяснение плохого самочувствия людей несостоятельно, а следовательно, психиатры редко говорят о том, что мы чувствуем себя все хуже и хуже.

Еще больше усложняет дискуссию тот факт, что рискованно указывать на какую-то одну переменную как на причину улучшения или ухудшения нашего самочувствия. Хорошее образование, работа, демократия не решают проблемы. Так же, как и в случае бессмысленности жизни, экономический рост, похоже, не облегчает бремени. Если угодно, то с улучшением самочувствия, как ни странно, коррелирует *более низкий ВВП*.

Если взглянуть на данные ВОЗ, касающиеся самых обыч-

ных диагнозов, можно четко проследить общемировую закономерность: чем богаче страна, тем больший процент ее граждан подпадает под критерии разных диагнозов. Такие диагнозы, как генерализованное тревожное расстройство, паническое расстройство, агорафобия, посттравматический стрессовый синдром, наркомания и психотические расстройства, в странах с высоким доходом встречаются вдвое чаще, чем в странах с низким доходом⁵³.

Та же закономерность видна и в *Global Burden of Disease Study*⁵⁴, хотя для создания этого ежегодного исследования применяются другие критерии и методы сбора и анализа данных⁵⁵.

⁵³ Scott и др., Mental disorders around the world: Facts and figures from the WHO world mental health surveys.

⁵⁴ Исследование глобального бремени болезней (англ.).

⁵⁵ Определить распространенность заболеваний согласно опросникам ВОЗ иногда бывает сложно, поскольку разные расстройства, не в последнюю очередь тревожность и депрессия, проявляются по-разному: могут осложнять жизнь два месяца, а могут тянуться до самой смерти. Есть другие способы выяснить истинное положение вещей. Вместо того, чтобы спрашивать, сколько раз ставился тот или иной диагноз, можно попробовать определить «бремя болезней», измеренное в «годах жизни, скорректированных с учетом нетрудоспособности» (т. наз. индекс DALY), то есть как долго состояние человека соответствует тому или иному диагнозу. В рамках The Global Burden of Disease Study данные ежегодно обобщаются на основе опросов, проведенных ВОЗ, а также эпидемиологических данных, баз данных пациентов и отчетов об исследованиях, в которых данные разных типов обрабатываются с помощью статистических методов, что позволяет получить репрезентативные показатели. Такое исследование сложнее обзорных исследований ВОЗ и потому не так прозрачно, но многие считают его более точным, при условии, что средняя продолжительность жизни в разных странах

И все-таки: не факт, что высокие доходы заставляют нас чувствовать себя подавленно. Напротив: похоже, люди с низким доходом имеют тенденцию чувствовать себя хуже всех *в рамках* той или иной страны. Но применительно ко всем материальным жизненным стандартам государства, пишет группа проводивших *World Mental Health Survey* ученых, «поразительно» существование следующей «устойчивой закономерности: 17 из 18 психических нарушений (за единственным исключением: сепарационная тревога) распространены в странах с низким и со средне-низким доходом меньше, чем в странах с высоким доходом»⁵⁶.

оценивается с так называемой поправкой на возраст. Таким образом, закономерность проявляется и здесь. И «тревожность», и «депрессия» являются самыми распространенными расстройствами в Европе, Австралии и Северной Америке. Если объединить эти два расстройства с расстройствами пищевого поведения, биполярным расстройством, злоупотреблением психоактивными веществами и алкоголем, а также с шизофренией, и распределить бремя болезней в соответствии с тем, как их делит Всемирный банк, на страны с высоким уровнем дохода, страны со средним уровнем дохода и страны с низким уровнем дохода, то страны с высоким уровнем дохода вырвутся далеко вперед. Среди стран с высоким уровнем дохода показатель бремени болезней, измеренного с применением индекса DALY, окажется около 2500 на 100 000 человек (с поправкой на возраст), тогда как в других странах этот показатель будет около 1600. См. Global Burden of Disease Collaborative Network, «Global burden of disease study 2017 (GBD2016) incidence, prevalence, and years lived with disability 1990–2017», Seattle, 2018.

⁵⁶ В самых богатых странах люди чувствуют себя хуже всего: Wilkinson & Pickett, *The inner level: How more equal societies reduce stress, restore sanity and improve everyone's well-being*, стр. 40. Det slående i att höginkomstländer uppvisar högst frekvenser: Scott и др., *Mental disorders around the world: Facts and figures from the WHO world mental health surveys*, стр. 326.

Иными словами, глобальную тенденцию не замедляет ничто. И наш достаток никак не сказывается на том, как мы себя чувствуем.

Различия между странами показывают, что социальные обстоятельства играют роль большую, чем мы полагали раньше. Сегодня это утверждение не вызывает у специалистов никаких споров. В другом отчете ВОЗ результаты научного исследования подводятся так:

Психическое здоровье зависит от социальных условий: их наличие или отсутствие является прежде всего, социальным индикатором, и потому потребует как социальных, так и индивидуальных действий. Необходим фокус и на коллективной, и на индивидуальной эффективности. Сосредоточенность на индивидуальных симптомах может привести к «усеченной психологии», которая отделяет то, что происходит *в голове у отдельно взятого человека*, от социальной структуры и контекста⁵⁷.

В официальном докладе ООН, сделанном в 2017 году на Всемирном дне здоровья, указывается, кроме прочего, что потребность в медицинском лечении психических проблем остается, но «последние десятилетия были отмечены излишней медикализацией и излишним биомедицинским вмешательством». Диагноз ясен: «многолетняя биомедицинская традиция медикализировать разные формы психосоциаль-

⁵⁷ Lynne Friedli & ВОЗ, «Mental health, resilience and inequalities», 2009, стр. V.

ных проблем и человеческого страдания сильно снизила значение социальных и других базовых факторов как важных для здоровья»⁵⁸.

Что же это за социальные и базовые факторы? Мало в каких областях социальные науки сталкиваются с такой неопределенностью.

Предсмертные записки

Лишь крайне незначительный процент людей, испытывающих угнетенное состояние духа, кончают с собой. Возрастает этот процент в отдаленной перспективе или уменьшится, сказать невозможно. Некоторые исследования отчетливо показывают, что во второй половине XX века число самоубийств по всему миру выросло, но в некоторых странах процент самоубийств в последние годы снизился, что дает повод для оптимизма. Однако есть и вызывающие тревогу тенденции. Например, все больше самоубийц, прежде чем покончить с собой, убивают других (особенно в США, где случаи массовых убийств с применением огнестрельного оружия множатся с пугающей скоростью). 70 лет назад этот феномен был практически неизвестен⁵⁹.

⁵⁸ Dainius Puras, «Special rapporteur on the right of everyone to the enjoyment of the highest attainable standard of physical and mental health», UN Human Rights, 2017, <https://www.ohchr.org/EN/NewsEvents/Pages/DisplayNews.aspx?NewsID=21480&LangID=E>, [2020–02–27].

⁵⁹ Об обзорных исследованиях и методологической дискуссии см. Matthew

В наше время каждый год около миллиона человек кончают с собой, что делает самоубийство четырнадцатой по частоте причиной смертности в мире; общее число самоубийц больше, чем число людей, погибших на войне или от других случаев насилия. А значит, вероятность погибнуть от своей руки выше, чем от руки другого человека⁶⁰.

На одного погибшего приходится около 20 попыток самоубийства – примерно одна каждые две секунды. Если добавить сюда тех, кто хотя бы раз в жизни всерьез обдумывал возможность самоубийства, то любой, кто дочитал до этого места, сможет заглянуть в скрытый мир страдающих людей, о которых написана эта книга.

Психологи Джон Чайлз и Кирк Штротсаль собрали данные и написали несколько исследований на эту тему. В одном из проведенных ими в США популяционных исследований 10–12 процентов опрошенных заявили, что хотя бы раз в жизни пытались покончить с собой. Во время другого опроса 20 процентов сказали, что хотя бы раз в жизни всерьез задумывались о самоубийстве (то есть такие мысли имели место минимум две недели и более, причем опрошенные составляли

Nock и др., *Suicide: Global perspectives from the WHO world mental health surveys*, Cambridge: Cambridge University Press, 2012, стр. 8. См. также Ping-I Lin и др., «What have we learned from the time trend of mass shootings in the U.S.?» *PLOS ONE*, vol 13, № 10, 2018 и Francesco Berardi, *Heroes: Mass murder and suicide*, London: Verso, 2015.

⁶⁰ Nock и др., *Suicide: Global perspectives from the WHO world mental health surveys*, стр. 1.

план и детально обдумывали способ самоубийства). Еще 20 процентов признались, что всерьез обдумывали самоубийство, не разрабатывая какого-либо плана⁶¹

⁶¹ Количество попыток самоубийства на каждый смертельный случай: ВОЗ, Preventing suicide: A global imperative, World Health Organization, 2014, стр. 9. Процент людей, обдумывавших самоубийство: John A. Chiles и Laura Weiss Roberts, Clinical manual for assessment and treatment of suicidal patients, Washington: American Psychiatric Pub, 2018. Шведские исследования с подобными результатами, см. в: E. Salander Renberg, «Self-reported life-weariness, death-wishes, suicidal ideation, suicidal plans and suicide attempts in general population surveys in the north of Sweden 1986 and 1996», Social psychiatry and psychiatric epidemiology, vol 36, №9, 2001.

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.