

ЧТО ДЕЛАЕТ



НАС ЛЮДЬМИ

Как понимать свои эмоции
и принимать их

Леон Виндшайд

МИО

Леон Виндшайд
Что делает нас людьми.
Как понимать свои
эмоции и принимать их
Серия «МИФ Психология»
Серия «Психология МИФ.
Ответы внутри тебя»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69036571

*Что делает нас людьми. Как понимать свои эмоции и принимать их /
Леон Виндшайд: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2022
ISBN 9785001955672*

Аннотация

Автор приглашает в путешествие по нашему внутреннему миру и предлагает познакомиться с собственными чувствами. Если нам удастся принять их такими, какие они есть, вместо того чтобы подавлять или осуждать, мы почувствуем себя лучше.

Раньше считалось, что уникальной особенностью человека является высокоразвитый интеллект. Однако с появлением искусственного интеллекта оказалось, что по-настоящему уникальна наша способность чувствовать. Радость, ярость, стыд,

сострадание – вся эта гамма переживаний делает нас людьми. И чтобы осознать то, что нами движет в каждый конкретный момент, нужно познакомиться со своими чувствами: как влияют события на эмоции, а те – на телесные ощущения, мысли и действия.

С этой книгой, где собраны результаты новых исследований работы человеческого мозга, вы научитесь бережному отношению к своим и чужим чувствам, сможете лучше понимать себя и других и испытывать больше удовольствия от жизни.

Для кого книга

Для тех, кто в жизни чаще опирается на разум, при этом игнорируя или подавляя свои чувства.

Для всех, кто хотел бы познакомиться с собственными чувствами.

На русском языке публикуется впервые.

Содержание

Карта путешествия. Почему мы испытываем чувства	6
Младенец и чудовище. О положительных сторонах страха	15
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Леон Виндшайд

Что делает нас людьми.

Как понимать свои

эмоции и принимать их

В тексте неоднократно упоминаются названия социальных сетей, принадлежащих Meta Platforms Inc., признанной экстремистской организацией на территории РФ.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Original Title: Besser fühlen Eine Reise zur Gelassenheit

Copyright © 2021 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО

«Манн, Иванов и Фербер», 2022

* * *

Карта путешествия. Почему мы испытываем чувства

Человек он умный, но чтоб умно поступать – одного ума мало.

Ф. М. Достоевский. Преступление и наказание

Только на втором светофоре я заметил, что плачу. Возвращаясь из студии звукозаписи, я стоял с самокатом на перекрестке в районе Фридрихсхайн. Вдруг по моему лицу потекли слезы. Тем утром я взял два интервью для подкаста. С каждым из посетителей я беседовал по часу. Каждый в детстве стал жертвой жестокого насилия. Их душевные раны были глубоки. То, что они рассказывали о себе, потрясло меня. В таких ситуациях я, как психолог, обычно держу себя в руках. Дать волю чувствам в высшей степени непрофессионально, поэтому я привык контролировать и ход разговора, и свое состояние. Так меня учили. Слушая шокирующие истории, я держался спокойно и продолжал задавать четкие вопросы.

Я почти никогда не плачу. Тем более на людях. Но, остановившись на том перекрестке, я не мог иначе. Разговор задел меня за живое, я был опечален и потрясен. Эмоции вырвались наружу. В первое мгновение я крайне удивился этому всплеску – судя по всему, еще не осознал, какие чувства

вызвали у меня эти беседы. Выхав сразу по завершении интервью, я мысленно оказался на следующей встрече, а интервью остались в прошлом. Когда красный сигнал светофора заставил меня притормозить, мои чувства догнали меня.

Почему человек испытывает чувства? Возможно, такой вопрос покажется странным, ведь чувства – нечто само собой разумеющееся. Малыши сияют от радости в ответ на простую улыбку. У первоклашек, впервые вышедших к доске с докладом, сердце от волнения готово выскочить из груди. Бурю эмоций ощущают подростки, мучимые любовными терзаниями и необходимостью быть мужественными на тернистом пути к своему «я». С возрастом просыпается амбициозность. Тогда мы испытываем чувство стыда, если не соответствуем своим или чужим ожиданиям. Мы в состоянии стресса, потому что стремимся быть идеальными в профессии, отношениях и в роли родителей. Нас искренне трогает милое личико малыша, широко улыбающегося в коляске, при этом мы наслаждаемся чувством защищенности после секса с партнером, которому доверяем, и гордимся, когда руководитель хвалит наш проект. Не важно, сколько человеку лет, где он живет и кем работает. Все люди испытывают чувства по одной простой причине: это наше эволюционное преимущество.

Наш вид, скромно именующий себя *Homo sapiens* – «человек разумный», – существует уже 300 тыс. лет. Смысл словосочетания в том, что именно интеллект отличает нас

от предков и прочих живых существ. И действительно, неандертальцы не изобрели колесо, дельфины не умеют ни писать, ни читать, а воронам не по силам сконструировать подвесной мост.

Впрочем, в интеллекте ли дело? Когда в 1996 году гроссмейстера Гарри Каспарова впервые обыграл в шахматы компьютер Deep Blue, это была мировая сенсация. Сегодня ситуация изменилась. Человек разумный, который ставит шах и мат компьютеру? Невозможно! Человек давным-давно уступает компьютеру не только в играх. В начале 2020 года Google представил искусственный интеллект, превзошедший в диагностике рака груди даже опытных радиологов¹. Волей алгоритмов миллиардные денежные потоки за доли секунды облетают вокруг земного шара. А бортовые компьютеры сегодня куда успешнее нас управляют автомобилями, за рулем которых мы с такой гордостью восседали в былые времена. Рациональное мышление, высокий IQ уже не определяют нашу уникальность. Разработанные нами технологии опередили нас.

По-настоящему нас отличает от машин способность чувствовать. Возможно, Google в состоянии поставить точный диагноз. Но даже в самых смелых фантазиях по-прежнему невообразим день, когда аппарат, диагностируя рак груди, испытает чувство сострадания. Мы научили автомоби-

¹ McKinney S. M. et al. International Evaluation of an AI system for Breast Cancer Screening // Nature, 2020.

ли «думать», чтобы они двигались автономно. Но по уровню чувств Tesla ни на шаг не продвинулась по сравнению с запряженной волами тележкой в эпоху неолита. Благодаря разнообразию чувств в своем арсенале человек способен вникнуть в происходящее вокруг, существовать в разных типах обществ со сложным устройством и ориентироваться в этом мире. Признание в измене, поездка на американских горках, сериал, новая стрижка, новый планшет, сочная пицца вызывают у нас чувства. Мы испытываем их, чтобы понять свои переживания. Даже числа мы воспринимаем эмоционально. Сколько будет 28 плюс 8? Это известно и человеку, и компьютеру. Но что означает число 36? В 36 лет мы чувствуем себя молодыми или старыми? Хватит ли нам щедрости купить бутылку красного вина за 36 евро? Примерно полчаса ожидания на вокзале – это много или мало?

Благодаря чувствам мы преобразуем мир. Лишь они помогают нам осознать всё, что нас окружает. Симпатия, доверие, стыд, отвращение, надежда, меланхолия, робость, ревность, смирение или эмпатия – не каждое чувство доставляет нам удовольствие, но все они выполняют свою функцию. Они предостерегают и мотивируют нас. Направляя наше внимание и определяя поведение, они становятся своего рода смазкой общества. Чувства закрепляют в памяти наши переживания, служат основой отношений, юмора и творчества, предопределяя наше существование. Они, как указатели на дороге, помогают нам сориентироваться в жизни. Сле-

зы после интервью стали для меня сигналом «стоп». Чувства показали мне, что я слишком быстро отбросил впечатления, не пережив их как следует. «Ваш интеллект может быть сбит с толку, но чувства никогда не обманут», – писал американский кинокритик Роджер Эберт. Чувства всегда искренни, и это придает им значение. Наша действительность соткана из них.

Пока мы пытаемся не отстать от умных машин. Но нам приходится бежать всё быстрее, отвечать всё более высоким ожиданиям и повышать эффективность. Только разум! Вперед! Ошибка недопустима! Впрочем, при такой постановке целей чувства оказываются помехой. Высказывания вроде «Он не контролирует свои чувства» или «Ее эмоции вырвались наружу» содержат критику общества достижений, которому нужны не чувства, а жесткость. В эйфории от таких достижений, как искусственный интеллект, большие данные, робототехника и автомобили без водителя, мы не замечаем того, что действительно важно для человека разумного: человечности. А она невозможна без чувств.

Эмоции – наши верные спутники, они с нами даже во сне. Отрицать их так же бессмысленно, как бежать от своей тени. Но люди изо всех сил пытаются подавить чувства, вытеснить их, отвлечься, отдавшись шопингу, еде, созданию своего имиджа или работе. Это отнимает у нас здоровье.

Мы проклинаям волнение перед публичным выступлением. Мы не можем уснуть, пока в нашей голове роятся мысли,

смешавшись с хаосом и напряжением. Мы не можем успокоиться, боясь что-то пропустить. Мы сомневаемся, достаточно ли сильна наша любовь, и осуждаем себя, когда нам плохо, хотя по большому счету у нас всё хорошо. Так быть не должно!

Мы способны научиться понимать свои чувства. Ведь их можно воспринимать спокойнее. Когда нам удастся принять наши эмоции сами по себе, а не подавлять и не осуждать их, высвобождаются силы, о которых мы не подозревали. В результате мы можем сделать чувства своим важным преимуществом. Мы почувствуем себя лучше.

Чувства стары как мир, но мы почти ничего о них не знаем. К счастью, ситуация меняется.

Книга, которую вы держите в руках, своего рода путеводитель по десяти оттенкам чувств. Он стал квинтэссенцией моего опыта в качестве психолога. Какова суть человеческих чувств? Что они делают с нами? И как мы можем их использовать? Ответы вызовут у вас удивление, восхищение – и изменят вас. По всему миру – от Сингапура до Боготы и Торонто, от Лос-Анджелеса и Нью-Йорка до Вагенингена, в Бохуме, Иерусалиме и Тегеране – ведутся исследования чувств и причин их возникновения. В этой книге я собрал итоги новейших экспериментов по сканированию человеческого мозга, а также результаты поразительных опытов и открытий ведущих исследователей нашего времени из вышеназванных и многих других городов.

«Чего ты боишься?» Однажды я сделал паузу, чтобы поразмышлять над этим вопросом вместе с профессором Гарварда Джеромом Каганом. Тогда я узнал о себе столько, сколько не узнавал никогда ни до, ни после этого.

«Может ли влюбленность в отношениях длиться вечно?» Антрополог Хелен Фишер, изучавшая любовь на материале 160 культур, открыла мне иной взгляд на эту проблему. «Почему к себе мы требовательнее, чем к другим?» Без помощи Марка Лири, профессора психологии и нейронаук, я бы не понял, как можно посмотреть на себя как на друга. Все эти люди преподнесли мне квинтэссенцию эликсира всей своей жизни, чтобы я поделился с другими. Они позволили мне прикоснуться к своей мудрости и опыту, показав мне приемы и методы, требующие минимальных усилий, но способные вызвать серьезные перемены.

Каждая глава – это только вершина скрывающегося под толщей воды айсберга, образованного десятками исследований, научных бесед и важнейших специальных трудов. В книгу вошло и мое видение темы. Когда я пишу о нашем сложном отношении к вопросам смерти и печали или об опасности выгорания, которая подстерегает нас, когда мы слишком страстно отдаемся работе, я высказываю свою личную точку зрения.

Уже на первых страницах читатель увидит, что в основу книги положено очень широкое толкование термина «чувство». Оно охватывает как эмоции, так и физические

ощущения и способы восприятия нашего сосуществования. Именно благодаря сосуществованию с другими людьми мы можем заглянуть в самые экзотичные уголки чувственных миров. Почему время начинает течь быстрее, когда мы становимся старше? Как преобразовать гнев в энергию? Когда мы ощущаем индийскую гордыню *obhimaan* и почему буддийская нежность *tsewa* полезнее для нашей психики? Изучая иные культуры, я натолкнулся на чувства, для которых у нас нет обозначений: мы не замечаем, насколько они ценны.

Путешествуя по этому путеводителю, мы не только увидим мир, но и обратимся к прошлому. Что советуют родители детям, если те заблудились? «Вернись туда, откуда пришел». Многие трудности, встающие на нашем пути в XXI веке, легко преодолеть, если вспомнить, откуда мы пришли. Восхитительно, как люди описывали чувства в давние исторические эпохи. Античные философы, например стоик Сенека или персидский мыслитель Дуни, уже столетия назад предвосхитили воззрения современной науки и выразили их простыми словами. Жадные до нового, мы забываем о ценности проверенного веками. А ведь взгляд назад нередко помогает лучше, чем взгляд вперед. То, чему нас может научить прошлое, не менее ценно, чем открытия, сделанные в Гарварде или в Кремниевой долине.

Люди живут и ощущают всё по-разному. Но существуют идеалы, которые нас объединяют и с которыми стоит по-

знакомиться. Желаю вам научиться спокойному отношению к чувствам – своим и чужим, овладеть умением лучше понимать себя и испытывать больше удовольствия от жизни. Довольно серьезные пожелания, но не стоит подвергать себя стрессу. Просто погрузитесь в спокойное чтение. Импульсы, которые вызовут у вас те или иные чувства, в любом случае останутся в вашем сознании и окажут особенное влияние. Всё остальное, не задумываясь, пропускайте мимо себя.

Счастливого путешествия!

Младенец и чудовище.

О положительных сторонах страха

Крайняя степень страха выражается в том, что, поддаваясь ему, мы даже проникаемся той самой храбростью, которой он нас лишил в минуту, когда требовалось исполнить свой долг и защитить свою честь. Вот чего я страшусь больше самого страха.

Мишель де Монтень. Опыты

В науке великое порой кроется в малом. Для знаменитого гарвардского профессора Джерома Кагана всё началось с младенца. В 1989 году исследователь пригласил в свою лабораторию для участия в эксперименте матерей с четырехмесячными младенцами². Малышей по очереди приносили в помещение, где было оборудовано видеонаблюдение. При этом они лишались зрительного контакта с матерью. Неожиданно из громкоговорителя доносился громкий треск и звучал голос: «Привет, малыш! Как твои дела?» Перед лицом младенца вешали мобиль. Всё это было уже достаточно сумбурно для малыша, но вдобавок в комнату входил ас-

² Джером Каган рассказал мне подробности эксперимента в ходе нашего разговора. Подробный отчет, который также включает год, можно найти в публикации: Henig M. Understanding the Anxious Mind // The New York Times Magazine, 10.04.2009.

систент и капал младенцу на язык несколько капель лимонного сока. По завершении эксперимента профессор Каган принялся анализировать видеозаписи. Первые восемнадцать пленок показали схожие кадры: дрыгающие ручками и ножками младенцы с любопытством наблюдают за происходящим. Но на девятнадцатой Каган обнаружил ребенка, который ведет себя совсем иначе. Это была девочка. Малышка истошно кричала, размахивая ручками и ножками. Почему она реагировала не так, как все? Ведь раздражители были такими же. Незнакомый голос, мобиль, лимонный сок вызывали у остальных детей любопытство. А вот младенца номер девятнадцать охватил страх. Профессор и его команда с воодушевлением принялись за анализ дальнейших записей. При этом они обнаружили особый тип человеческого страха.

Страх знаком всем. Это могущественное и неприятное чувство, которое охватывает нас, заставляя учащенно биться сердце, сдавливая желудок и расширяя зрачки. Однако порой страх незаметно проникает в нашу жизнь. И тогда где-то в затылочной зоне у нас незримо маячит тревога, мы испытываем стресс, нарушается сон, мы вечно в напряжении. Испытывая страх, мы становимся нервными и беспокойными и часто ощущаем это с разной силой во всем теле – от головы до пальцев ног. Мы боимся в бытовых ситуациях, заметив в подвале паука, ожидая экзамена или сложного разговора с руководителем. Нередко нас пугают и глобальные полити-

ческие события. Согласно опросу 2020 года, больше всего немцы боялись политики тогдашнего американского президента. На втором месте шел страх перед высокой стоимостью жизни, страх в связи с долговым кризисом ЕС, ухудшением экономического положения и природными катастрофами, а также сильными перепадами погоды³.

Страх многогранен, и не все грани легко распознать, ведь порой мы не думаем о них осознанно. Так, некоторые люди убеждены, что давно не испытывали страха, другие считают, что он удел слабых. Но это неверно.

Страх часто прячется за другими эмоциями, например гневом или ненавистью. Это часть человеческого бытия. Все мы так или иначе испытываем его. Но, несмотря на свою вездесущность, страх пользуется дурной репутацией. Это явно связано с тем, что 284 млн человек на Земле страдают от патологического страха⁴. У них это чувство вышло за пределы нормы и стало болезненным. Это и панические атаки, которые безо всяких предпосылок наносят мощнейший удар; социальные и другие особые фобии, например боязнь публичных мест, высоты, пауков или внимания окружающих. Особенно распространено так называемое генерализованное

³ R+V – Infocenter. Die sieben größten Ängste der Deutschen, 2020. По состоянию на 14.12.2020 // ruv.de/static-files/ruvde/images/presse/StaticFiles_Auto/ruvaengstetop-seven.jpg

⁴ Global Burden of Disease Collaborative Network. Global Burden of Disease Study, 2017 (GBD 2017) Results. Seattle, United States: Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME), 2018.

тревожное расстройство, когда человек запутывается в цепочке длительных тревожных состояний и не справляется с повседневными задачами. Примерно каждый третий хотя бы раз в жизни встречается с ним⁵. Для него часто применяется неверное лечение, идет борьба с сопутствующими симптомами, например нарушениями сна или болью в спине, но само расстройство остается без внимания.

Здесь отключаются предупреждающие сигналы, которые посылает организм, а расстройство закрепляется. Если лечения нет, тревожное расстройство может стать хроническим.

Вместо того чтобы объявлять страху войну, полезно приглядеться к нему и попытаться его понять. В чем суть страха? Каков механизм его возникновения? О чем он хочет нам сообщить? Нам кажется, что мы хорошо знакомы с нашим страхом, и всё-таки не можем ответить на эти вопросы.

Этимология слова «страх» неоднозначна, но нередко его возводят к древним корням с такими значениями, как «оцепенение» или «трясти, дрожать». Это хорошо описывает то, что мы чувствуем. В мозге человека взаимодействуют разные области, особую роль играет миндалевидное тело. Это ядро размером с орех – часть лимбической системы, параллельно в левой и правой височных долях. Если у обезьян этот участок мозга нарушается, животные теряют реакцию

⁵ Bandelow B., Michaelis S. Epidemiology of Anxiety Disorders in the 21st Century // Dialogues in Clinical Neuroscience, 2015.

на стимулы, которые обычно вызывают страх⁶. При отсутствии миндалевидного тела обезьяна спокойна, даже если к ней в клетку посадить ядовитую змею.

Миндалевидное тело дает оценку внешней информации и выступает прежде всего как усилитель эмоций. Эта система сигнализации в мозге, с которой мы скоро снова столкнемся в связи с девятнадцатым младенцем, реагирует на внешние раздражители. Существуют исследования, свидетельствующие о том, что определенные стимулы особенно легко вызывают страх. Так, одно из них, проведенное в 2017 году, показало, что вид паука или змеи вызывает стресс уже у шестимесячных малышей⁷. С точки зрения эволюции такая реакция обоснованна, поскольку ядовитые животные были очень опасны для наших предков. До сих пор в нашем сознании есть такие страхи, хотя во многих регионах почти не водятся ядовитые животные и младенцам не нужно их опасаться.

Источники нашего страха предопределяются опытом, культурой и воспитанием. А значит, его можно изучать! Так, стимулы, которые изначально причисляются к нейтральным или даже положительным, могут вызывать страх после негативного переживания. Если человек подвергся особенно болезненному стоматологическому вмешательству, он будет

⁶ Klüver H., Bucy P. C. Preliminary Analysis of Functions of the Temporal Lobes in Monkeys // Archives of Neurology and Psychiatry, 1939.

⁷ Hoehl S. et al. Itsy Bitsy Spider...: Infants React with Increased Arousal to Spiders and Snakes // Frontiers in Psychology, 2017.

бояться лечить зубы. А человек, чье детство прошло в регионах, где ведутся боевые действия, оценивает внезапный хлопок иначе, чем привыкший к мирной жизни. Страх может быть вызван самыми разными стимулами, в зависимости от личных обстоятельств. Он очень индивидуален.

Когда система сигнализации срабатывает, реагируя на какой-то стимул, ей нужны миллисекунды, чтобы запустить мощный процесс на трех уровнях. Во-первых, реагирует наше тело: повышается давление, дыхание становится учащенным и поверхностным, пищеварительные процессы затормаживаются, поскольку вся энергия нужна для выживания. Мускулы порой так напряжены, что от испуга мы дрожим всем телом, а лицо от страха белеет или краснеет в зависимости от нашего фенотипа. Во-вторых, страх надевает на нас воображаемые шоры. Внимание приковано к источнику угрозы, всё остальное вытесняется. В-третьих, страх меняет наше поведение. Накопленная энергия требует выхода, и именно страх задает направление. Мы реагируем по принципу «бей или беги». Страх заставляет одних бороться, а других бежать. Впрочем, есть и третий путь, о котором часто забывают: замереть. Это своего рода шоковое опенение. Страх парализует, в экстремальных случаях вплоть до потери сознания. Как загнанный в угол кролик, который не знает, как спастись, и притворяется мертвым, человек может застыть от страха. С точки зрения эволюции стратегия не так уж плоха, ведь многие хищники реагируют именно

на движение.

Страх – древний механизм защиты. Это понятно, если отправиться в путешествие во времени и посетить африканские степи, скажем, три миллиона лет назад. Представим себе, как, прокладывая себе путь сквозь траву, мы вдруг слышим неподалеку шорох. Теперь есть два варианта: или наш мозг подаст сигнал тревоги, оценив шорох как опасный звук, или наша система сигнализации останется спокойна – и мы вместе с ней. Если шорох вызван безобидным ветерком, реагировать бегством – напрасная трата драгоценной энергии. А беззаботное предположение о том, что «это просто ветерок», когда хищник уже скалит зубы, означает скорый конец. Не было бы страха – наши предки стали бы чьим-то кормом, не успев передать дальше свои гены, и человечество вымерло бы.

Страх закреплен природой в недрах генов *Homo sapiens*. Именно поэтому в нашем мозге и сейчас срабатывает правило: лучше в сотне случаев быть готовым к худшему, чем однажды в момент опасности оказаться застигнутым врасплох. В психологии это называется «дефектом отрицания»⁸.

Но страхование жизни, подаренное нам эволюцией, становится проблемой в мире, где хищники не бросаются на нас из кустов. Наш мозг толкует «нестандартные» ситуации в пользу страха, нередко не считаясь с фактами. Так, напри-

⁸ Hanson R. *Hardwiring Happiness: The Practical Science of Reshaping Your Brain – and your life.* Rider Books, 2013.

мер, нам боязно в самолете, перед публичным выступлением или у края террасы на крыше здания, но мы не боимся переходить через дорогу. Наш мозг не волнует, что вероятность попасть под колеса автомобиля намного выше, чем риск разбиться на самолете, умереть на сцене из-за разрыва сердца от волнения или упасть с высотного здания.

В глобальном плане ситуация выглядит еще абсурднее. Пожалуй, самая фатальная ошибка нашего мозга при интерпретации страха связана с террором.

Из страха перед террором либеральное общество вынуждено считаться с тем, что на смену свободе придут недоверие, камеры наблюдения и жаждущие данных службы безопасности. Факт остается фактом: от террора гибнут люди. В 2016 году их число составило 34 871⁹, большинство погибли в кризисных регионах¹⁰. В том же году – и это тоже факт – 17,9 млн человек умерли от сердечно-сосудистых заболеваний. По мнению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), одна из главных причин – пища с повышенным содержанием сахара и жира.

Даже если нам будут это каждый вечер рассказывать в новостях, страх безразличен к цифрам. Мозг воспринимает терроризм как страшную угрозу, но легко попадает под влия-

⁹ Our World in Data (2007–2017). How many People are Killed by Terrorists Worldwide? // ourworldindata.org/terrorism#how-many-people-are-killed-by-terrorists-worldwide.

¹⁰ WHO. Cardiovascular Diseases (CVDs). 17.05.2017 // [who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](http://who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds)).

ание телевизионной рекламы «Биг Мака» и шоколадной пасты. Считается, что независимо от реального масштаба угрозы три явления вызывают у нас страх: неизвестность, невозможность контролировать что-либо и непривычное. Всё это характеризует террор, но не булочку с котлетой.

Поразительно, как быстро страх способен приспособиваться. Незнакомый нам и не подвластный контролю вирус, день и ночь мелькающий в заголовках, очень пугает. Вначале мы готовы делать всё, чтобы защититься от него. Вскоре после того, как началась пандемия коронавируса, проведенные в США и Великобритании опросы показали, что примерно две трети населения очень боялись заболеть¹¹. Через несколько недель, хотя угроза не была устранена, показатели снизились.

Мозг не воспринимает реальные угрозы нашего времени: климатическую катастрофу, мультирезистентные бактерии, фастфуд, загрязнение океанов или экспоненциальное распространение вирусов. Все эти опасности намного абстрактнее, чем хищник в кустах. И даже если они внушают нам страх, конкретный человек не может избежать такой опасно-

¹¹ Ценности для Германии, США и Великобритании: Statista. 31.05.2020. Share of Persons Most Worried about the COVID-19/Coronavirus Pandemic in the United States, United Kingdom and Germany // [statista.com/statistics/1105848/covid-19-pandemic-share-of-most-worried-persons-in-selected-countries/](https://www.statista.com/statistics/1105848/covid-19-pandemic-share-of-most-worried-persons-in-selected-countries/). Ценности для Германии: Statista. 15.09.2020. Was beschreibt am besten Ihre Gefühle in Bezug auf eine Ansteckung mit dem Coronavirus (COVID-19)? // [de.statista.com/statistik/daten/studie/1119217/umfrage/umfrage-in-deutschland-zu-angst-vor-ansteckung-mit-dem-coronavirus/](https://www.de.statista.com/statistik/daten/studie/1119217/umfrage/umfrage-in-deutschland-zu-angst-vor-ansteckung-mit-dem-coronavirus/).

сти путем борьбы, бегства или замирания. Доисторическая модель страха здесь не срабатывает.

В случае с сугубо личными страхами мы сталкиваемся с той же проблемой. Мы боимся слишком тесной привязанности, но одновременно нас пугает перспектива быть покинутыми и кончить жизнь в одиночестве. Как же избежать этого? Против кого бороться? И что может дать нам замирание? Мы боимся что-то пропустить, и у этого страха даже есть свое название – FoMO (Fear of missing out). Но на самом деле нас страшит ситуация, когда мы остаемся наедине с собой. Нам стыдно работать меньше других, поэтому мы держим себя в форме и никогда не даем себе спуска. Мы носимся как белка в колесе, ведь изнутри оно похоже на карьерную лестницу, по которой нам хочется подняться вверх из страха не соответствовать своим или чужим ожиданиям. Когда же следующая ступень карьерной лестницы взята, нас начинает подавлять представление о том, что мы недостаточно хороши и в один прекрасный день будем уличены в мошенничестве. Мы мечемся между страхом, что мы недостаточно хороши, и боязнью не справиться. А сколько людей всю жизнь притворяются кем-то другим, боясь, что их не будут любить такими, какие они на самом деле? Мы изображаем сильных и самоуверенных из страха, что остальные поймут, насколько нам страшно.

На первый взгляд страх в современном мире исключительно деструктивен и вызывает страдания. Но это верно

лишь наполовину. Он по-прежнему во многом полезен. Он может помочь нам, когда мы поймем, чем одарила нас природа и как нам обращаться с этими дарами. Чтобы понять, что здесь важно, расскажем дальнейшую историю младенца номер девятнадцать.

Профессор Каган провел эксперимент на сотнях других младенцев и на этапе обработки данных выяснил, что малыши по типу номера девятнадцать составляют примерно 20 % от всех участников эксперимента¹² (Каган называет их «высокорективным типом»); 40 % детей вели себя прямо противоположным образом (они почти не реагировали на голос из динамика и другие раздражители, а следовательно, считаются «низкорективными»). Остальных малышей нельзя было однозначно отнести к той или иной группе. Открытие Кагана вызвало резонанс, поскольку на протяжении десятилетий в научном мире идет ожесточенная борьба по поводу того, рождаются ли люди «белым листом», на котором далее отображается окружающая действительность, или появляются на свет с уже заданными моделями.

Каган смог показать, что уже в возрасте четырех месяцев между людьми прослеживаются серьезные различия в такой реакции, как страх. В этом нежном возрасте окружение, вероятно, еще не могло сыграть своей роли. Так Каган открыл темперамент страха – врожденную тенденцию силь-

¹² Kagan J., Snidman N. The Long Shadow of Temperament. Harvard University Press, 2009.

но пугаться неизвестного¹³. Это открытие сделало его одним из величайших психологов XX века. Именно поэтому я был в восторге, когда профессор с немного отстоящими ушами, морщинистым лбом и живыми карими глазами ответил согласием на мое приглашение побеседовать. Я хотел узнать о дальнейшем развитии младенца номер девятнадцать и других участников эксперимента.

«Мы регулярно навещали всех детей до их восемнадцатилетия», – рассказал профессор, которому на тот момент исполнился 91 год¹⁴. У них довольно рано сформировалась определенная модель. Уже в возрасте четырех лет вероятность того, что высокореактивный тип станет сдержанным и более осторожным, в четыре раза выше такой вероятности у низкореактивного типа. До восьми лет почти у половины высокореактивных детей проявлялись такие симптомы страха, как робость в школе или боязнь темноты. Среди низкореактивных участников эксперимента это произошло в 15 % случаев. Вдобавок подтвердилось постоянство темперамента, выявленного в возрасте четырех месяцев: к одиннадцати годам только 5 % поменяли группу.

Но группы различаются не только поведением. Когда участники эксперимента в 2007 году достигли совершеннолетия, гарвардский психиатр Карл Шварц исследовал 76

¹³ В этой книге Каган подробно обсуждает термин «темперамент»: Kagan J. Galen's Prophecy: Temperament In Human Nature. Routledge, 2018.

¹⁴ Результаты здесь: Kagan, Snidman, 2009.

из них в сканере мозга. Младенец номер девятнадцать тоже оказалась среди них¹⁵.

Амигдала девушки была особенно активна по сравнению со среднестатистическим низкорепактивным участником. Это подтвердило вывод, который Шварц сделал в аналогичном исследовании: амигдала высокорепактивных детей во взрослом возрасте сравнима с чувствительной пожарной сигнализацией, которая срабатывает от малейшей искры¹⁶.

Различия проявляются даже в строении мозга.

Левая зона орбитофронтальной коры – область, помогающая направить неприятные чувства обратно в спокойный фарватер, – у высокорепактивных людей тоньше. Здесь не хватает эффективных взаимосвязей. Взрослые высокорепактивные люди четко сообщают о напряжении, тревогах и критических мыслях. На этом этапе становится ясен масштаб исследования, проведенного Каганом. По поведению четырехмесячных младенцев можно с невероятно высокой точностью предсказать, будет ли человек боязливым, когда достигнет совершеннолетия.

Сегодня страх считается во многом отрицательной силой, которую нужно преодолевать. Детей подбадривают, что-

¹⁵ Schwartz C. E. et al. Structural Differences in Adult Orbital and Ventromedial Prefrontal Cortex Predicted by Infant Temperament at 4 Months of Age // Archives of General Psychiatry, 2010. Шварц говорит нам в интервью, что малышка под номером 19 тоже среди них: Kagan, Snidman, 2009.

¹⁶ Schwartz C. E. et al. Inhibited and Uninhibited Infants «Grown up»: Adult Amygdalar Response to Novelty // Science, 2003.

бы они, выпятив грудь, повышали свою самооценку¹⁷. Смелость – вот наша цель! Страх – проявление слабости, и для общества, в котором ждут достижений и успехов, он становится помехой. Это неприятное чувство не вписывается в рамки концепции человека, который стремится к счастью, чтобы вести полноценную жизнь. Мы хотим чувствовать себя хорошо, а не плохо. Надо приложить все усилия, чтобы преодолеть свои страхи. «Одержжи победу над своим страхом!» – советуют книги по самопомощи, коучи и интернет-блоги. Свободным от него обещают лучшую жизнь. Каган уверен: если бы у родителей был выбор, они бы не производили на свет высокореактивных детей, поскольку страх воспринимается как нечто негативное.

Но тот, кто так считает, не замечает положительных сторон страха. По словам профессора, люди с выраженным пугливым темпераментом более осторожные, поэтому реже вступают в конфликт с законом. Они увереннее водят автомобиль и реже принимают наркотики.

Мы живем в высокотехнологичном мире. Для решения комплексных проблем необходимы скорее осмотрительность и рассудительность, чем самоуверенная поспешность. Обществу же всегда нужно и то и другое. Каган уверен: без высокореактивных коллег в наземном комплексе управления Нил Армстронг вряд ли ступил бы на Луну.

И хотя по ощущениям страх – неприятная эмоция, в нем

¹⁷ Schwartz et al., 2010.

нет ничего плохого. Во время нашего путешествия по миру эмоций мы будем осознавать, что природа обеспечила нас неприятными чувствами не для того, чтобы ставить нам палки в колеса, а желая помочь. Даже если бы, держа на руках младенца, можно было понять, к какому типу он относится (высоко- или низкореактивному), это не имело бы решающего значения. То, как мы переживаем страх, зависит от нашего отношения к нему.

«Когда ребенок номер девятнадцать пошел в школу, его поведение изменилось, – рассказывает Каган. – В семь лет девочка начала медленно, но верно избавляться от своей робости. Если бы ты пригласил ее в семнадцать лет на обед, ты бы никогда не подумал, что она высокореактивный тип». Явно наслаждаясь моментом напряженности, профессор спрашивает: «А теперь угадай, какая у нее была первая работа? После Гарварда она пришла на Уолл-стрит. У нее была должность с высочайшими требованиями, которые только можно себе представить».

Таким образом, заслуга всей жизни Кагана состоит в двух открытиях. В 1989 году он показал, что все люди от рождения проявляют разную склонность к страху. Казалось бы, наши пути тем самым предначертаны. Но много лет спустя он выяснил, что даже люди, очень подверженные страху, такие как младенец номер девятнадцать, могут научиться конструктивному взаимодействию с ним. Как это работает? С чего начинается здоровое отношение к страху?

Каган вспоминает, что младенцу номер девятнадцать повезло: его родители не проявляли гиперопеки. В основе сверхзаботы родителей часто лежит страх, и они переносят его на своих детей. «Не залезай так высоко – упадешь!» Когда родители, склонные к гиперопеке, постоянно подкладывают детям соломку, они подключают страх, которого могло бы и не быть. Но еще хуже – «керлинг-родители». Понятие пришло из Дании и описывает пап и мам, которые расчищают путь своим детям от всех мыслимых препятствий, как во время игры в керлинг.

Тот, кто внушает своему ребенку, будто страх – это нечто ужасное и нужно любой ценой избегать того, что его вызывает, лишает малыша возможности научиться здоровому отношению к своему страху. В жизни младенца номер девятнадцать такого не было. «Родители учили девочку преодолевать страхи», – говорит Каган. В этом и кроется решение проблемы независимо от возраста. Первое, что узнают люди, страдающие тревожными расстройствами, во время терапии, поможет нам всем осознать кое-что важное: страх дает нам неприятные ощущения, поэтому мы его боимся. Это страх того страха, который нам нужно победить. Сам он не болезнь. Проблемы возникают из-за неправильного отношения к нему. Вес собственного мнения в мире чувств при этом часто недооценивается.

В 2012 году были опубликованы результаты исследования, проведенного Висконсинским университетом при уча-

стии 29 тыс. человек. В его рамках изучалось, какой уровень стресса ощущали люди в жизни и боялись ли они, что стресс нанесет ущерб их здоровью¹⁸. Те, кто ощущал высокий уровень стресса, подвергались на 43 % большему риску преждевременной смерти. Страх приводит к болезням. Но на деле эта взаимосвязь работала только для тех, кто сам был в этом убежден. Люди, которые ощущали высокий уровень стресса, но не боялись возможных последствий, жили в среднем так же долго, как и те, кто не испытывал стресса. Этот результат дает нам возможность сделать вывод о нашем отношении к страху: решающее значение имеет наша оценка своих чувств. Если мы считаем, что страх вредит нам, так и случается. А если думаем иначе, он даже может стать нашим помощником.

Большинство людей, ощущая, как ими овладевает страх – например, незадолго до важного выступления или перед экзаменом, – пытаются успокоиться. Они считают, что страх им мешает. Профессор Гарвардского университета Элисон Брукс провела опрос среди 300 человек, в котором попросила дать совет людям, испытывающим страх в ситуации, когда им нужно решить важную задачу¹⁹: 85 % опрошенных порекомендовали расслабиться, выдохнуть, успокоиться. В ми-

¹⁸ Keller A. et al. Does the Perception that Stress Affects Health Matter? The Association with Health and Mortality // Health Psychology, 2012.

¹⁹ Brooks A. W. Get Excited: Reappraising Pre-Performance Anxiety as Excitement // Journal of Experimental Psychology: General, 2014.

ре, где страх считается чудовищем, никто не хочет брать его с собой на сцену или на экзамен. Но здесь возможны перемены, которые приводят к удивительнейшим результатам, что и показала Брукс в ряде дальнейших экспериментов²⁰.

Например, участников ее эксперимента попросили спеть перед группой людей песню Don't Stop Believin рок-команды Journey. Эта ситуация вызвала у многих чувство неловкости. Но прежде, чем пригласить к микрофону, людей разделили на две группы по случайному признаку. Одни говорили сами себе «Я боюсь», а другие – «Я вдохновлен». Даже такая незначительная разница в ярлыке, присвоенном чувству, привела к значительному эффекту.

По данным компьютерного анализа, «вдохновленные» пели громче «испуганных». Слова On-and-on-and-on-and-on легче сходили с их губ. Языковой тест показал аналогичные результаты. По видео было заметно, что речь участников, которых попросили воспринимать себя как «вдохновленных», звучала убедительнее и увереннее, чем тех, кто чувствовал себя скорее «испуганным». Брукс обнаружила аналогичную схему даже в тесте по математике. Решающее значение в этих экспериментах имел следующий факт: «вдохновленные» сообщали, что испытывали страх в той же степени, что и «испуганные». Даже измерения сердцебиения показали одинаковый результат. Итак, участники обеих групп ощущали страх,

²⁰ Brooks A. W. Get Excited: Reappraising Pre-Performance Anxiety as Excitement // Journal of Experimental Psychology: General, 2014.

но «вдохновленные» воспринимали свое чувство как мотивацию. «Между стимулом и реакцией есть определенное пространство. Там заложены наши возможности выбора реакции, в которой кроется потенциал нашего развития и наша свобода», – писал Виктор Франкл, психиатр, бывший узник концлагеря. Если стимул становится причиной появления страха, мы можем повлиять на нашу реакцию. Очень полезно сознательно относиться к своим чувствам и подвергать их сомнению.

Мы доверяем нашим чувствам именно потому, что сами испытываем их. Но они не всегда соответствуют ситуации, и без корректировки наша реакция порой неадекватна. Испытывая страх, мы полагаем, что нам угрожает опасность. Но так ли это? Что будет, если мы собьемся во время выступления? Или не сдадим экзамен? События не из приятных, конечно. Но такая «опасность» не оправдывает дикого ужаса, который мы испытываем. В этих ситуациях совершенно нет нужды в учащенном сердцебиении или приливах жара. Если мы воспримем страх перед экзаменом как «вдохновляющий», а не внушающий ужас, он может стать источником силы. Страх сковывает нас, и это неприятно. Но одновременно он и «фокусирует» нас. словно объектив камеры, страх наводит резкость. Если он слишком велик, на сцене мы не сможем произнести ни слова. Но если не будет волнения, нам будет не хватать энергии и амбициозности. Тогда мы не выложимся в полной мере, потому что у нас не будет

ни сил, ни импульса. Если понять, в чем же влияние страха – а именно в обеспечении нас энергией, – будет легче воспринимать его как положительное возбуждение и черпать из него силы.

В нашей перенасыщенной жизни, в эту эпоху ускорения стоит присмотреться к себе внимательнее, когда мы начинаем испытывать страх. Он защищает нас, управляя нашим вниманием. Мы можем научиться держаться за счет высвобожденной энергии, как на волнах. Лишь страх перед страхом демонизирует сам страх. И наоборот: если быть открытым страху, несмотря на неприятные ощущения, он лишается подавляющей силы. Как раз этому и научился младенец номер девятнадцать.

Впрочем, наш страх не всегда такой, как перед экзаменом. Очень часто возникает именно боязнь неизвестности. Нас одолевают тревоги, а не конкретный страх чего-то. Тревога – это отчасти предпосылка страха, от нее на лбу не выступает пот, но она не дает нам покоя и ее трудно осмыслить. Ждет ли меня бедная старость? Хорошая ли я мать? Хороший ли я отец? Что произойдет, если заболеют родители? Надежна ли моя работа? Человек постоянно испытывает беспокойство, молодые люди – особенно часто²¹. «Тихо!» – хо-

²¹ Tallis F. et al. The Phenomenology of Non-pathological Worry: A Preliminary Investigation // G. C., Davey F. Tallis, eds. Worrying. Perspectives on Theory, Assessment, and Treatment. Wiley, 1994; Gonçalves D. C., Byrne G. J. Who Worries Most? Worry prevalence and Patterns across the Lifespan // International Journal of Geriatric Psychiatry, 2013.

чется крикнуть, когда не можешь вечером заснуть от многочисленных тревог или просыпаешься из-за них посреди ночи. Они крадут у нас время, съедают энергию и омрачают перспективы. Почему почти невозможно остановить эту карусель в голове? Ответ возвращает нас к «истинному» страху.

Люди тревожатся, чтобы «защититься» от большего страха. Беспокоясь, мы уносимся мыслями в будущее. Что может пойти не так? Размышляя, мы заставляем себя почувствовать, что принимаем какие-то меры. «Я хотя бы об этом задумываюсь!» Чаще всего это происходит неосознанно, но дает нам ощущение контроля за счет подготовки. «Если когда-нибудь станет трудно, мне будет не так страшно, ведь я уже сейчас представляю себе худшее». В первые минуты это успокаивает. Опасность возникает, когда такая позиция становится исходной. Ханджу Ким из Пенсильванского университета рассказал мне о новом исследовании, в котором была показана эта взаимосвязь²². Люди, часто испытывавшие тревогу по разным поводам, в 2019 году прошли тренинг на расслабление. При этом выяснилось, что кратковременное освобождение от тревог привело к усилению чувства страха. Оно вызывало у этих людей боязнь. Звучит странно, но с психологической точки зрения обоснованно. Тревога притупляет

²² Kim H., Newman M. G. The paradox of relaxation training: Relaxation induced anxiety and mediation effects of negative contrast sensitivity in generalized anxiety disorder and major depressive disorder // Journal of Affective Disorders, 2019.

страх. В таком слегка напряженном состоянии, в котором мы долгое время не находим покоя, мы чувствуем себя подготовленными и держим на расстоянии истинный страх, лежащий в основе тревоги.

Исследования терапевтических подходов за последние десятилетия показали, что столкновение с собственными страхами преуменьшает их. Человек, страдающий боязнью высоты, в рамках терапии «вынужден» подниматься на крышу высотного здания и подходить к ограждению. Страх достигает пика, но организм не в состоянии вечно находиться в таком экстремальном состоянии.

Независимо от наличия тревожного расстройства, страх уменьшается, когда мы его проживаем. Профессор Каган убежден, что страх как состояние не одинаков и зависит от вызывающих его факторов. Стоит внимательно изучить их. Распознав причину страха, мы узнаем, как с ним обращаться.

И хотя столкновение требует внутренней работы, это один из самых эффективных методов контроля над страхом. Это логично: если мы изучим свои страхи, то сможем «разучиться» бояться. В отношении тревог это означает следующее: чтобы освободиться от них, надо преобразовать их в конкретные страхи. Только тогда возможно столкновение. Такой совет дает профессор Рурского университета в Бохуме Юрген Марграф, который много лет исследует терапию страхов. Если мы возьмем тревогу, связанную с бедной стар-

стью, и представим себе в самых темных тонах, как можно конкретнее и ужаснее, что встретим свой конец в доме престарелых, в одиночестве и без средств к существованию, мы ощутим истинный страх. И если мы не остановимся в этих представлениях и действительно ощутим страх, он начнет уменьшаться и карусель тревоги остановится²³

²³ Becker E., Margraf J. Vor lauter Sorgen... Programm PVU Psychologie Verlagsgruppe in der Verlagsgruppe Beltz. Weinheim/Basel, 2017.

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.