

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Страх как угроза 7

Глава 1

Что страх может сделать с нами17

Глава 2

Система охранной сигнализации 35

Глава 3

Первая встреча страха и воображения 49

Глава 4

Будущее тревоги 67

Глава 5

Страх нашего собственного ума 79

Глава 6

Можете себе представить? 99

Глава 7

Революция воображения127

Глава 8

Парадокс страха 137

Глава 9

Черепаха 165

Благодарности.....177

Библиография и рекомендованная литература.... 179

Об авторе..... 203

Примечания 205

Предметно-именной указатель 221

Введение

СТРАХ КАК УГРОЗА

Страх может так нас изменить, что самые основы нашего восприятия оказываются искаженными.

ГЕНРИ Л. ЧЭМБЕРС-мл.

Недавним летом я вновь испытал давно забытое удовольствие — катание на волнах. Я говорю не о мелких гребешках, которые легко приручить, а о волнах, что впечатывают тебя в песок и тащат метров двадцать. Именно с такими я столкнулся однажды ранним вечером на Маркони-Бич на полуострове Кейп-Код, кувыркаясь в волнах с моим двенадцатилетним сыном.

Волны на побережье Маркони уже были мне знакомы. В двадцать с чем-то лет я провел лето на Кейп-Код и много раз на них катался. В те дни я был куда сильнее, но и теперь, когда я вернулся сюда в более зрелом возрасте, меня охватил прежний восторг. К моему удивлению, сын тоже решил войти в воду. Обычно ему не нравится катание на волнах, но, думаю, он решил присоединиться к общему веселью. Там были люди

от десяти до шестидесяти лет, охваченные восторгом. Тогда я не вполне осознавал, что удовольствие, которое я испытываю, оседывая эти волны, вызвано близостью опасности, но задним числом полагаю, что так и было.

Мы с сыном блаженствовали. Мы прокатились примерно на шести волнах каждый, как вдруг, бросив взгляд в направлении горизонта, увидели, что там вспухает огромный вал. Вместе с валом пришел такой мощный откат, что стало трудно двигаться. Я взглянул на сына — он готовился оседлать волну. Я нырнул в волну, обрушившуюся на меня, и домчался на ней до пляжа. Она была огромной и с силой вышвырнула меня. Когда мне удалось подняться и оглядеться, я увидел, что жена стоит на пляже, указывая на сына. Ее слова медленно дошли до моего сознания: «Ему больно!» Она показывала на что-то, а я пытался смахнуть воду с глаз, чтобы сфокусировать зрение. Я посмотрел на сына. Он стоял, придерживая одну свою руку другой. Тут-то я и увидел: рука была согнута в локте, но не в ту сторону. Я подбежал к нему и увидел у него на локте вздутие. На лице — боль, страх. Мое возбуждение обернулось кислотой в желудке, а дальше я лишь шаг за шагом погрязал в туман отчаяния и ужаса.

С рукой в итоге обошлось без хирургического вмешательства, и после двух трудных месяцев восстановления сын снова был здоровехонек. В последующие месяцы мы с женой неоднократно разговаривали с ним о случившемся и о его чувствах. Единственной эмоцией, в которой я ни разу

не признался, была радость, испытанная мной до удара последней волны. Казалось неправильным связывать радость с настолько пугающим опытом. Я и помыслить не мог о том, чтобы обсудить это с женой, а тем более с сыном. Однако примерно через год, когда мы с ним были в машине вдвоем, тема всплыла. Не помню, что стало поводом, но так уж вышло. Я признался, что катание на тех волнах доставило мне радость, которой я очень давно не испытывал. Мы остановились у светофора, и я с тревогой оглянулся на него. Он повернулся, чтобы встретиться со мной глазами. На его лице медленно возникла улыбка, и он кивнул: «Знаю. Мне тоже». Вот и все. Больше ничего не нужно было говорить. Хотя мы оба знали, чем кончился тот день, мы не могли отрицать предшествующего душевного подъема. К сожалению, радость подвела нас слишком близко к опасности. Но почему это произошло? Почему радость часто охватывает нас, когда мы вплотную подходим к границе страха?

У нас, людей, страх — сложный, многоуровневый феномен. Я начал изучать его во многом потому, что хотел раскрыть эти тайны — как для себя, так и для своих пациентов. Будучи психологом, я каждый день слушал рассказы о страданиях, причиняемых страхом, и стал понимать, что страх куда более опустошающее чувство, чем мне казалось.

В отличие от страхов других животных, страх человека принимает странные формы и масштабы. Что-то в том существе, в которое мы

эволюционировали, радикально изменило роль страха в жизни — не только в личном, но и в историческом, и социальном аспектах. Для нас страх зачастую уже не надежный союзник в борьбе за выживание, как для других животных, а то, от чего мы себя оберегаем.

В 1933 г. Франклин Делано Рузвельт предостерег нас в отношении страха. Он произнес ныне знаменитые слова в своем первом инаугурационном обращении к нации, парализованной отчаянием и жаждущей надежды. Восстановление после экономического краха 1929 г. застопорилось, и Рузвельт знал: чтобы выбраться из экономической трясины, страна должна признать эмоциональную подоплеку этого коллапса. Рузвельт понимал, что страх играл важную роль как в отчаянии, так и в потенциале восстановления. Он знал, что временами страх калечит и разрушает, даже если ощущение нависшей опасности в конечном счете иррационально. Рузвельт весьма красноречиво описал это, сказав: «...Позвольте мне высказать твердое убеждение, что единственное, чего нам следует бояться, — это сам страх, безымянный, безрассудный, беспричинный ужас, парализующий усилия, необходимые для того, чтобы отступление превратить в наступление».

Паралич, о котором говорил Рузвельт, в какой-то момент жизни испытывали большинство из нас. Именно от него нас пытаются освободить бесчисленные книги по самопомощи. Меня, однако, заинтересовал вопрос: почему в принципе страх представляет для нас столь серьезную

проблему и почему мы, *Homo sapiens*, в этом отношении стали так сильно отличаться от других животных. Чтобы ответить на эти вопросы, я прежде всего взглянул на своих пациентов. С этого начался долгий путь, глубоко погрузивший меня в историю становления сегодняшнего человека. Нейробиология, история, социология, эволюционная биология, когнитивная наука, психоанализ и сравнительная психология — все они задействованы в данном исследовании. Основной вопрос этой книги — не «что с этим делать?», а «как это вышло?».

На каждом углу ежедневно разыгрывается одна и та же сцена. Я наблюдал ее много раз. Ребенок одного-двух лет топчется на тротуаре. Рядом ждет мать с пустой коляской, явно готовая возвращаться домой. Она уже раз десять сказала: «Давай, нам пора, нужно идти... ну, пошли?» Наконец, как гром среди ясного неба, пугающие слова: «Я ухожу». Всего два простых слова с их незабываемой жутковатой мелодикой: «Я ухожу». Ребенок мгновенно застывает, разворачивается и устремляет взгляд на мать, делающую первый шаг прочь, от него. Без малейшего промедления ребенок вскрикивает: «Нет! Подожди!» — и бежит к ней, испуганный, жалкий, послушный.

Вокруг этого стрессового опыта, связанного с неопределенностью и приходящего к нам очень рано в краткие моменты страха в отношениях, формируется не только наша личная психология,

но и сама ткань нашего общества. Настолько, что такие великие мыслители, как Алан Уоттс и Пауль Тиллих, назвали наше время эпохой тревоги¹.

По некоторым оценкам, более чем у 50 млн американцев от 18 до 50 лет, или у 19% всего взрослого населения, в течение года их жизни может быть диагностирована та или иная форма тревожного расстройства². Эта статистика включает генерализованное тревожное расстройство, паническое расстройство, обсессивно-компульсивное расстройство, фобии, в том числе социофобию и агорафобию, и посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Эта доля, и без того значительная, приближается к 31% при рассмотрении пожизненной статистики. На мой взгляд, это почти эпидемические показатели. Если же учесть, сколь многие из нас страдают от высокого уровня тревожности, но чуть не дотягивают до диагностических критериев, данные становятся еще более ошеломляющими.

Очевидно, что огромная часть наших ресурсов, личных и медицинских, уходит на коррективную и устранение последствий тревоги и ее первопричины — страха. Приемные покои больниц переполнены пациентами с паническим расстройством, ошибочно предполагающими у себя сердечный приступ, а фармацевтическая промышленность богатеет на лекарствах от генерализованной тревожности.

Помимо этих симптомов и расходов имеется и менее очевидный, но более пагубный эффект, преследующий очень многих из нас. Множество

сфер нашей жизни недоступно нам из-за этой пугливости: ограничена наша свобода, подрывается благополучие, мы утрачиваем способность реализоваться — стать самими собой или такими, какими хотим стать. Как мы скоро увидим, один из особенно неприятных аспектов страха — это его поразительная способность действовать в нас незаметно.

Такое действие страха я наблюдал у одного из своих пациентов, назову его Тимом³. При нашей первой встрече Тим выглядел вполне благополучным. Он был доволен своей работой и состоял в серьезных отношениях с женщиной, которая ему нравилась; их единственный конфликт был связан с отсутствием у него амбиций. В отличие от его подруги, Тима все устраивало, он не гнался за возможностями карьерного роста и не искал способов самовыражения — ни личностного, ни профессионального. Это различие стало источником конфликта между ними — настолько серьезного, что подруга взяла с него слово обратиться к психотерапевту и разобраться, «что с ним не так».

Я ценю креативность и амбициозность, но не считаю, что каждый обязательно должен к ним стремиться. На мой взгляд, нет ничего патологического в том, чтобы тихо и спокойно жить своей скромной жизнью. Это, однако, не то же самое, что идти по пути наименьшего сопротивления по причине страха.

Все, что я на тот момент знал о Тиме: он не заинтересован в карьерном росте. Тим особо подчеркнул в разговоре со мной, что если бы

испытывал такое желание, то преследовал бы эту цель, то есть его сдерживает не страх — все дело в нежелании. Он сказал: «Что прикажете мне делать? Я просто этого не хочу».

На том мы и порешили, пока однажды Тим не признался мне, что не плакал пятнадцать лет. Меня захлестнула волна печали и сострадания. Он сказал, что запретил себе плакать и это сработало. В последний раз он плакал после унижительного случая с девочкой в старших классах. Уделив его боли время, мы выяснили, что, купировав у себя чувство обиды, он заодно лишил себя и желаний. Казалось, именно желание навлекло на него беды. Та его часть, что стремилась оградить Тима от будущих душевных ран, последовательно понуждала его отказываться от всех желаний. Страх обиды, унижения и боли создал совершенно особую защиту. Эта защита оставалась полностью неосознанной и, действуя незримо, была чрезвычайно эффективна.

Учитывая пагубную распространенность страха в нашем обществе, пожалуй, неудивительно, что мы сражаемся со страхом на всех фронтах. Гуру личностного роста и авторы книг по самопомощи разработали бесчисленное множество систем и программ по избавлению от уязвимости перед страхом и тревогой. Всевозможными способами эти проводники в мир личностного роста помогают своим клиентам и читателям встретиться со страхом лицом к лицу и сделать выбор в пользу целого спектра потребностей, не ограничиваясь только потребностью в безопасности.

Вспомним об Опре и ее хождении по раскаленным углям*. Хотя хождение по углям было включено в свой арсенал движением нью-эйдж, оно уходит корнями в глубину тысячелетий⁴. Подобные ритуалы вплетены в западные культуры, от античной Греции до Соединенных Штатов. Независимо от физиологической составляющей этого феномена (делающей его доступным для человека) хождение по углям представляет собой ритуализированный опыт, дающий участнику новое чувство власти над своим страхом. После хождения по раскаленным углям люди сообщают о приливе жизненных сил и всплеске свободы самовыражения. Однако это обновление редко бывает долгосрочным.

Культура располагает разнообразными формами и способами временной нейтрализации страхов: от ощущения гордости, когда наша доблесть вознаграждается приколотой к груди медалью, до чтения книг, что стоят в книжных магазинах (как обычных, так и онлайн-овых) в разделе «Литература по саморазвитию». Само изобилие такого рода изданий выдает наше страстное стремление обрести смелость и избавиться от страхов. Тысячи книг ежегодно обещают нам это облегчение. Если и есть что-то, в чем сходятся все эти книги, то это убеждение, что страх — причина утраты витальности, а также отсутствия самореализации. Создается впечатление, будто бы

* Речь идет об участии Опры Уинфри в тренинге известного мотивационного коуча Тони Роббинса. — *Прим. ред.*

преодоление страха — практически универсальное подспорье в западном обществе. Сам Эммерсон объявил это рецептом правильной жизни. Он написал: «Тот не усвоил жизненный урок, кто каждый день не преодолевал страх»⁵. Бесстрашие — товар, который все мы ценим. После стрельбы в школе Марджори Стоунман Дуглас в 2018 г. мы воочию увидели отвратительную способность страха превращать человека в дрожащий комок. Вид офицера Скота Петерсона, заслуженного сотрудника управления шерифа, застывшего перед входом в школу, где в это время убивали детей, был шокирующе позорным и в то же время прискорбно понятным.

В смелости и ее отсутствии меня занимают вопросы не столько о том, помогает ли она преодолеть страх или можно ли ее в себе развить, сколько о том, почему она стала нам так необходима. Почему наша культура и бесчисленные предшествующие ей создали так много ритуалов, способствующих обретению смелости? Кажется, смелость чем-то похожа на зимнее пальто: оно может выглядеть весьма привлекательно, но мы, безусловно, не обзавелись бы им, если бы не этот чертов холод. Что в страхе требует столь решительных контрмер? Разве предназначение страха не состоит в том, чтобы предупреждать нас об опасности? Почему страх, критически важный для нашего выживания, в ходе эволюции превратился для нас в такую серьезную угрозу?

Глава 1

ЧТО СТРАХ МОЖЕТ СДЕЛАТЬ С НАМИ

*Наши глубочайшие страхи словно драконы,
стерегущие наши величайшие сокровища.*

РАЙНЕР МАРИЯ РИЛЬКЕ

Очень часто мои пациенты спрашивают, почему у меня так много черепашек. Они стоят на нескольких полках рядом с книгами у меня в кабинете. Не помню, как я начал их коллекционировать, но помню, откуда взялась первая.

Я приводил в порядок квартиру матери после ее смерти. Там она и обнаружилась, в маленьком шкафчике-витрине. Я помнил эту черепашку с детства. Она сделана из золотистого металла, с откидывающимся панцирем, скрывающим потайное отделение. Я снял ее с полки, заинтригованный, что же может находиться внутри. Может быть, какая-то подсказка о жизни моей матери или о моем детстве? Или что-то давно забытое: локон, старинное кольцо, старая монетка? Однако, открыв

ее, я с удивлением увидел, что она пуста. Думаю, я был разочарован, но точно сказать не могу, ведь мной владела скорбь.

Когда пациенты расспрашивают меня о моей коллекции, я охотно им отвечаю, но никому не рассказываю о ее связи с моей матерью; просто говорю, что начал собирать черепашек довольно давно и что они мне очень нравятся. Я часто добавляю, что они напоминают мне людей — наши панцири и то, как мы прячемся. Уверен, что нечто подобное я сказал и Эйприл, когда она спросила меня о черепашках. На тот момент мы с ней были в терапии сравнительно недолго, месяцев шесть. Скорее всего, прежде чем рассказать ей, что для меня означают черепахи, я поинтересовался ее мнением.

В глубинной психотерапии отношения пациента и терапевта являются одновременно реальными и воображаемыми. Они реальны в том смысле, что я, терапевт, стремлюсь к эмоциональному присутствию и искренности. Однако они воображаемы в том смысле, что я как терапевт вживаюсь для своих пациентов (а они — для меня) в роли, наполненные субъективными плодами воображения. Мы, работающие в сфере глубинной психотерапии, называем это переносом и контрпереносом.

За 120 лет, прошедших с того момента, когда Зигмунд Фрейд и Карл Юнг привлекли наше внимание к бессознательному, мы, клиницисты, открыли, что паттерны раннего периода нашего развития служат нам сырьем для создания

воображаемого представления о других¹. Все мы создаем эти «проекции». В сущности, это строительные блоки нашей субъективности.

Используя слово «воображение» для описания этого типа познания, я делаю акцент на модели психики, которую мы подробнее рассмотрим в главе 3. Воображение в этой модели не столько *сознательный* творческий акт, сколько *бессознательный*. Это нечто креативное, что постоянно *создается у нас в уме* и в чем мы участвуем лишь косвенно. Нейропсихолог Стивен Пинкер называет этот процесс «метафоризации и комбинаторики» основой нашего мышления². Итак, интерес Эйприл к моей коллекции черепов дал нам возможность чуть больше узнать о ней и о том, куда спонтанно поведет ее психика.

Эйприл — одинокая женщина 32 лет, всю жизнь прожившая в Нью-Йорке. Она выросла в семье нарциссичного отца, весьма требовательного в эмоциональном отношении. Сейчас она работает статистиком в сфере страхования.

Мой опыт работы с Эйприл трудно описать. Она милая и по-человечески привлекательная. Социально адаптирована, но в ней всегда заметна некая отстраненность. В разгар ее монологов случаются моменты, когда она вдруг устремляет взгляд вниз, так что глаза кажутся закрытыми. В такие минуты кажется, что Эйприл очень далеко, в месте, которое она называет своим «тайным островом». Тогда я жду — жду, пока она вернется. Когда же она возвращается, то словно бы

удивляется, увидев, что я никуда не делся. Тогда я вижу ее страх.

Мне кажется, Эйприл медленно вращалась в свой страх. Мало-помалу ожидания, требования и тонкое принуждение ее отца формировали паттерн распознавания угрозы в любви и отношениях. Она все чаще уклонялась от новых знакомств и романтических отношений и к моменту нашего знакомства была уже несколько лет одна.

Когда я начал исследовать взаимодействие страха и механизмов защиты, то быстро обнаружил, что люди, похоже, единственные животные, для которых страх оборачивается подобными проблемами. Я говорю не о страхе, регулирующем поведение или ограничивающем исследовательскую активность; это часть арсенала страха, которая служит всем животным, активируя инстинкт самосохранения. Я веду речь о более глубоком воздействии на человечество, в котором страх, очевидно, каким-то образом обращается против нас. Совершив экскурс к самым первым моментам жизни человека, мы увидим, что в нас, людях, есть нечто уникальное, и эта особенность изменила то, как в нас функционирует страх.

Рождение страха

Человеческие младенцы приходят в мир совершенно беспомощными. Мы зависим от ухаживающих за нами не только в плане защиты и удовлетворения физиологических нужд, но и в своем психологическом развитии. В этом наше отличие

от других животных. Далее мы более подробно рассмотрим, как эволюция сделала нас такими, пока же достаточно сказать, что *Homo sapiens* является в мир куда более зависимым, чем остальные животные, включая наших родичей-приматов. Приход в мир в столь уязвимом состоянии открывает дорогу для целого спектра потенциальных психологических проблем. В то же время наша уязвимость и зависимость часто не дают о себе знать — разве что когда что-нибудь пойдет не так.

После бомбежек Лондона во Вторую мировую войну множество младенцев и детей постарше остались сиротами и были помещены в лондонскую больницу для подкидышей. В то время там работал австро-американский врач и психоаналитик Рене Шпиц³. Сначала Шпица поразило, какая тишина царила в детской комнате больницы: хотя многочисленные крохи младше одного года были заброшенными и одинокими, никто из них не плакал. Шпиц начал изучать этих детей — и стал первооткрывателем мира детских потребностей и важности материнской любви⁴.

Шпиц понял, что происходит с младенцем, систематически недополучающим любви. Полное пренебрежение, подобное тому, что испытывали эти дети в течение долгих месяцев, превращало их в пустые оболочки человеческих существ. Врач назвал это состояние анаклитической* депрессией — депрессией, развивающейся в первый год

* «Анаклитический» — «зависящий от другого». — Прим. ред.

жизни вследствие разлуки с матерью, дающей младенцу тепло, тактильный контакт, чувство защищенности.

Чтобы лучше понять, что представляли собой эти зачехленные младенцы, советую погуглить видео о Рене Шпице и «младенцах из воспитательного дома». Вы увидите, что жизненная сила в этих маленьких людях отступила в какие-то тайные глубины, оставив на поверхности темноту и запустение. Эти заброшенные младенцы больше не нуждаются во внешнем мире, и никакие усилия извне, кажется, не помогают достучаться до них.

Нетрудно увидеть в этом некоторое сходство с той борьбой, которую ведет Эйприл: если мир слишком опасен, единственная реакция — бегство. Если же физически сбежать невозможно, то разве это не чудесно, что наша нервная система находит способ отступить в укрытие при физическом присутствии? Конечно, этим младенцам не повезло значительно сильнее, чем Эйприл. Крайние формы депривации, вроде испытанной ими, трудно компенсировать. Общим, однако, является то, что с самых первых мгновений жизни наше благополучие находится в чужих руках. Если другие люди не несут нам любовь и заботу, мы глубоко страдаем. На нашу долю выпадает зависимость, от которой нет безопасного избавления.

Одно из чудес детского развития — способность детей сохранять настроенность на своих попечителей, что бы с ними ни происходило. Мы не только биологически запрограммированы на поддержание физической близости с теми,

кто заботится о нас, — этот аспект мы называем «привязанностью», — человеческая привязанность еще и психологически программирует нас на любовь и доверие к своим родителям. Если с ребенком на руках у родителя случается что-то «плохое», вина возлагается не на родителя. Детская логика проста: «Если я хороший, мне дают конфетку, а раз не дали, значит, я плохой». Психоаналитик Рональд Фэйрберн, один из первых последователей Рене Шпица, назвал это нравственной защитой². Дети присваивают родителям нравственное превосходство. Если действия родителя причиняют боль или ребенку не удается получить то, что ему нужно, то он винит в этом не родителя, а себя: «Значит, я этого заслуживаю». Таким образом ребенку удается поддерживать более прочную связь с попечителем. Принимая «вину» на себя, ребенок закрепляет восприятие родителя как хорошего — ведь это упрощает поддержание связи с ним. Трудно любить плохого родителя. Проще самому быть плохим и любить хорошего.

Я хочу подчеркнуть, что у нас выработались способы поддержания связи даже в случаях, когда родитель чрезвычайно дисфункционален. Это одновременно потрясающе с точки зрения эволюционной инженерии — и крайне печально с человеческой. Очень часто те, кому следовало бы нас оберегать, становятся для нас самой большой угрозой; детство, призванное быть временем игры, становится идеальной чашкой Петри для выращивания страха.

Игра — это важно

В животном мире между игрой, страхом и vitalностью существуют значимые взаимосвязи. Исследования столь различных видов животных, как черепахи и крысы, показывают, что отсутствие игры в жизни животного ставит его благополучие под угрозу⁶. В отношении людей имеются дополнительные свидетельства, что отсутствие или ограничения игры связаны с повышенными уровнями психологической дисфункции⁷. А взглядевшись в факторы, ограничивающие игру, мы обнаруживаем, что первым среди них выступает страх.

В серии исследований⁸ ученые рассмотрели предысторию мужчин, отбывающих срок за убийство. Особое внимание привлекли два факта. В группе убийц наблюдалось существенно больше физического насилия, чем в контрольной, — а спутником насилия является страх. Более неожиданным, однако, оказалось поразительное отсутствие в этой группе сообщений об играх в детстве.

Руководитель исследований Стюарт Браун впоследствии узнал о работе приматолога Джейн Гудолл: его заинтриговал отчет 1976 г. о паре шимпанзе Пэшн и Пом, матери и дочери, которые систематически убивали и поедали новорожденных шимпанзе в своей группе. Браун связался с Гудолл, чтобы рассказать о своих результатах. И она сообщила ему, что и Пэшн, и Пом имели равнодушных матерей и в юном возрасте демонстрировали огромную деформацию игрового поведения⁹.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru