

The background of the cover is a surreal, painterly illustration. It features a woman's face in profile, looking towards the left. Her head is integrated with a gnarled, ancient tree trunk. The branches of the tree are dense and intricate, with some leaves in shades of red and orange, suggesting autumn or fire. Above the woman's head, a bright, fiery sun or star with concentric rings of light is visible. The sky is a deep blue with wispy white clouds. The overall mood is dreamlike and evocative.

Артеми́й Сми́рнов

# Рецидив сознания

verkohtic

Артеми́й Смирно́в

**Рецидив сознания**

«Автор»

2025

**Смирнов А. М.**

Рецидив сознания / А. М. Смирнов — «Автор», 2025

«Рецидив сознания» — это не просто книга о сбое памяти. Это исследование самой идеи «Я». Что если индивидуальность — не данность, а лишь временный и хрупкий консенсус между нейронами, культурой и памятью? Когда этот консенсус рушится, в трещинах личности проявляются чужие сценарии, заимствованные травмы и навязанные смыслы. Феномен «рецидива» становится зеркалом, в котором общество видит свои коллективные кошмары, а человек — призрачность собственной автономии. Где заканчивается наша подлинность и начинается социальное программирование? Является ли сознание личным владением или оно, как язык, всегда коллективно? И может ли «рецидив» — это вспышка не болезни, а пробуждения к более широкой, но пугающей правде о том, что мы никогда не были отдельными островами, а лишь волнами в общем океане психики? Это путешествие вглубь лабиринта. Ключ к выходу — вопрос, на который каждый должен ответить сам: что остается от «меня», когда стирается всё, что, как мне казалось, мной и было?

© Смирнов А. М., 2025

© Автор, 2025

## Содержание

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| ПРЕДИСЛОВИЕ: ТРЕЩИНА В ЗЕРКАЛЕ                           | 5  |
| ЧАСТЬ I: ТРЕЩИНА. АНАТОМИЯ РАСПАДА «Я»                   | 7  |
| ГЛАВА 1. СБОЙ В МАТРИЦЕ ПАМЯТИ: С ЧЕГО ВСЁ<br>НАЧИНАЕТСЯ | 7  |
| ГЛАВА 2. НЕЙРОННЫЙ ХОР БЕЗ ДИРИЖЁРА                      | 10 |
| ГЛАВА 3. ПРИЗРАКИ В ЧЕРТОГАХ РАЗУМА:                     | 15 |
| ЗАИМСТВОВАННЫЕ ТРАВМЫ И НАВЯЗАННЫЕ СЦЕНАРИИ              |    |
| Конец ознакомительного фрагмента.                        | 17 |

# Рецидив сознания

## ПРЕДИСЛОВИЕ: ТРЕЩИНА В ЗЕРКАЛЕ

Вы когда-нибудь замирали внезапно посреди самого обычного дня – за чашкой утреннего кофе, просматривая ленту новостей, слушая чей-то смех – и чувствовали странный, мгновенный разрыв? Как будто на долю секунды пропал звук в фильме вашей жизни, и вы увидели себя со стороны: вот этот человек в знакомой кухне, с этой знакомой усталостью в уголках глаз, совершает ритуальные, давно заученные движения. И возникает вопрос, быстрый и острый, как укол: «Кто это? И почему это – я?»

Мы живём, не замечая самого удивительного факта нашего существования – чувства «Я». Оно кажется нам данностью, чем-то более фундаментальным, чем тело, более устойчивым, чем мысли, более реальным, чем сны. Мы говорим «я думаю», «я помню», «я хочу», не сомневаясь в том, что существует некое внутреннее ядро, из которого исходят эти процессы. Мы строим из воспоминаний здание своей личности, украшаем его шпалерами убеждений, занавешиваем окна привычками. И нам кажется, что это здание стоит на скале.

Но что, если под ним – вода? Что, если «Я» – не скала, а сложная, хрупкая и временная рябь на поверхности безбрежного океана? Океана, который состоит из сигналов нейронов, отголосков древних мифов, социальных программ, генетической памяти и молчаливого эха травм, случившихся не с нами?

Эта книга – о моментах, когда рябь на мгновение рассеивается, и мы видим воду. Видим, что то, что мы называем своей личностью, – не монолит, а временный консенсус. Динамическое, шаткое перемирие, заключённое между тысячами противоречащих друг другу голосов внутри нас. Голосов инстинктов, голосов родителей, голосов культуры, голосов незнакомцев из прошлого, которое мы не проживали.

Мы называем эти моменты «рецидивами сознания». Это не диагноз, хотя их тень лежит в области психологии и психиатрии. Это, скорее, симптом. Симптом более глубокой и пугающей правды о том, кто мы есть. Рецидив – это когда знакомое воспоминание внезапно кажется чужим сценарием. Когда нахлынувшая эмоция ощущается как вирус, захвативший психику. Когда собственные мысли звучат в голове как цитаты из нечитанной книги.

Философ Томас Метцингер в своей блестящей и беспощадной работе «Наука о мозге и миф о своём Я» называет наше обычное состояние «туннелем эго». Мы не видим мира. Мы видим его упрощённую, отредактированную, «эго-дружественную» модель, созданную мозгом. И самое главное – мозг тщательно скрывает от нас процесс создания этой модели. Мы получаем готовый продукт: иллюзию цельного, непрерывного, автономного «меня», который смотрит на мир из-за глаз, как водитель из кабины автомобиля. «Рецидив» – это момент, когда в туннеле гаснет свет, автомобиль исчезает, и мы с ужасом понимаем, что никакой кабины и не было. Мы и есть дорога.

Наше путешествие будет трехчастным, подобно пути мифического героя: нисхождение, испытание и возвращение (уже другим).

Часть I: ТРЕЩИНА – это нисхождение в бездну. Мы начнём с живых, дышащих болю и смятением историй людей, столкнувшихся с необъяснимым внутри самих себя. Мы станем свидетелями личных апокалипсисов: когда память становится предателем, эмоции – оккупантами, а собственное отражение в зеркале вызывает не узнавание, а немой вопрос. Затем, вооружившись скальпелями нейронауки, мы спустимся в подвалы мозга – к гиппокампу, миндалине, таламусу, коре. Мы увидим, как буквально, физически рождается чувство «я – автор» и как эта тонкая нейронная паутина может порваться. А после мы рискнём заглянуть ещё глубже – в тёмные воды коллективного бессознательного по Юнгу, где плавают архетипы, и в молчали-

вые склепы трансгенерационной травмы, где похоронены боли наших предков, которые мы по ошибке считаем своими.

Часть II: ЗЕРКАЛО – это осознание окружения. Выбравшись (или будучи выброшенными) из внутренней бездны, мы оглядимся и поймём: мы не одиноки в своей хрупкости. Всё общество – это гигантская, сложная система по производству и поддержанию иллюзии прочного «Я». Мы исследуем, как культура через язык, ритуалы, образование и наказание лепит из аморфного материала детской психики удобную, предсказуемую статую под названием «личность». Мы увидим, как «рецидив» становится не личной трагедией, а социальным симптомом. Как экстремизм, фанатизм, поглощённость теориями заговора – это массовые, коллективные формы бегства от невыносимой правды о шаткости собственного «Я». Мы зададимся самым мучительным вопросом: если мы настолько запрограммированы биологией и социумом, остаётся ли место для свободы? Или наша воля – лишь наиболее изощрённая иллюзия из всех?

Часть III: ОКЕАН – это трансформация и возвращение с новым знанием. Здесь мы совершим самый радикальный шаг: откажемся от метафоры острова. Мы больше не будем думать о себе как об изолированных кусках суши в море не-Я. Мы обратимся к метафоре волны в океане. В диалоге древней мудрости Востока (буддийской анатты, адвайтической не-двойственности) и новейших парадигм западной когнитивной науки (энактивизма, теории расширенного разума) мы обнаружим поразительный, почти мистический консенсус: постоянного, неизменного, обособленного «Я» не существует. Есть процесс. Уникальный, прекрасный, временный паттерн. Волна. И тогда «рецидив» предстаёт в новом свете – не как кошмар распада, а как болезненное, преждевременное, но чистое пробуждение к этой истине. Последние главы – попытка набросать контуры новой этики, новой ответственности, новой любви, возможных только в мире, где нет фиксированного владельца жизни, но есть бесконечно творческий, взаимосвязанный и осознающий себя поток.

Эта книга не даст вам утешения. Она не предложит «10 шагов к обретению настоящего Я». Потому что идея «настоящего Я» – часть проблемы, а не её решение. Эта книга предложит вам нечто более ценное: честную карту территории, на которой вы уже находитесь. Карту с разломами, пропастями и подземными реками. Она приглашает вас в путешествие, конечная цель которого – не найти себя, а наконец-то потерять. Потерять иллюзию отдельности. И в этой потере обрести нечто неизмеримо большее – чувство глубочайшей, безграничной принадлежности.

Итак, глубокий вдох. Шаг вперед. Под ногами хрустнул лед. Падение началось.

## ЧАСТЬ I: ТРЕЩИНА. АНАТОМИЯ РАСПАДА «Я»

### ГЛАВА 1. СБОЙ В МАТРИЦЕ ПАМЯТИ: С ЧЕГО ВСЁ НАЧИНАЕТСЯ

Рассвет в городе – явление не природное, а техногенное. Сначала где-то далеко включается фура, с грохотом вываливая товар для раннего рынка. Потом, с интервалом в несколько минут, зашелесят системы полива в скверах, запищат первые сигнализации, с шипением откроются двери ночных булочных. Мария проснулась за мгновение до того, как в её спальне должен был мягко вспыхнуть свет будильника. Она лежала с открытыми глазами, прислушиваясь к нарастающему гулу просыпающегося мегаполиса за тройным стеклом панорамного окна. Она всегда просыпалась так – раньше будильника, точно отмеряя последние драгоценные минуты тишины. Это был её ритуал, якорь в потоке дней.

Но сегодня что-то было не так. Тишина не чувствовалась драгоценной. Она была тяжёлой, густой, как сироп. Мария попыталась прислушаться к привычным мыслям, которые обычно запускались в этот момент: список дел на день, вчерашний неразрешённый вопрос по проекту, напоминание позвонить отцу. Но мыслей не было. Был только странный, немой фон, едва уловимое чувство, будто что-то уже пошло не так, будто какой-то важный, невидимый механизм дал тихую, но необратимую трещину.

Она отбросила одеяло и встала. Пол под босыми ногами был прохладным, кафель в ванной – привычно шершавым. Она умылась, глядя на своё отражение в зеркале. Знакомое лицо, следы усталости под глазами от вчерашнего рабочего марафона, влажные пряди тёмных волос. Всё как всегда. И всё же – не так. Было чувство, что она смотрит не на себя, а на очень реалистичную куклу, которая точно воспроизводит её движения. Это чувство было мимолётным, скользким, но оно оставило после себя лёгкую тошноту.

Весь день прошёл в этом странном, отстранённом ключе. Встречи в офисе, обсуждения проектов, даже ланч с коллегой – всё это Мария проживала как будто через толстое стекло. Она улыбалась в нужных местах, кивала, говорила умные и вовремя сказанные вещи, но внутри царила та же тягучая, тревожная тишина. Как будто настоящая Мария куда-то ушла, а на её месте осталась безупречно работающая автоматическая копия.

К вечеру, когда последние сотрудники покинули открытое пространство, а в огромных окнах зажглись огни небоскрёбов, она осталась одна в своём кабинете. Тишина здесь была уже не городской, а кабинетной – пахнувшей дорогой мебелью, бумагой и кофе. Именно в этот момент её взгляд упал на старый кожаный чемодан, стоявший в углу. Чемодан отца. Она привезла его неделю назад после его переезда в небольшой пансионат и с тех пор не решалась открыть. Сейчас, в состоянии этой странной внутренней пустоты, это казалось правильным действием – занять руки чем-то простым и материальным.

Защёлки щёлкнули с сухим, старинным звуком. Внутри пахло нафталином, старыми книгами и чем-то неуловимо отцовским – смесью лосьона после бритья и ладана. Он был священником, её отец, маленькой деревенской церкви, и всю жизнь носил с собой этот запах. Мария стала аккуратно вынимать содержимое: пачки писем, перевязанные бечёвкой, потёртые молитвословы, несколько иконок на картоне, стопку чёрно-белых фотографий.

Она села на пол, прислонившись спиной к стене, и начала медленно листать снимки. Вот отец, молодой и стройный, стоит рядом с матерью у крыльца их первого дома. Вот она сама, лет пяти, с огромным бантом, сидит на велосипеде. Вот бабушка, суровая и прямая, смотрит

в объектив так, будто хочет его сжечь взглядом. Воспоминания всплывали лениво, без особой эмоциональной окраски, как сцены из чужого кино.

И тогда её пальцы наткнулись на фотографию, которая лежала отдельно, в конверте из плотной желтоватой бумаги. Она вытащила её. Снимок был небольшим, квадратным, с белыми волнистыми краями. На нём было то самое дачное крыльцо из её раннего детства. Деревянные ступени, выкрашенные когда-то зелёной краской, теперь облупившиеся. В левом углу кадра – размытый куст сирени. На крыльце никого не было. Просто пустота, залитая ярким, слепящим солнцем летнего дня.

Мария прищурилась, пытаясь вспомнить. Кто снял? Когда? Возможно, отец. Возможно, мать. Никакой конкретной истории с этим крыльцом у неё не было. Только общее чувство лета, пыли на дорожке, запаха нагретой хвои. Она поднесла фотографию ближе к глазам, вглядываясь в детали, пытаясь силой воли вызвать из небытия хоть что-то, хоть тень бывшего чувства.

И в этот момент мир перевернулся.

Это случилось не изнутри, а как будто снаружи. Как будто невидимая гигантская рука схватила её за макушку и погрузила с головой в чёрную, ледяную, невероятно плотную жидкость. Но жидкостью была не вода, а тоска. Чистая, абсолютная, вселенская тоска. В ней не было истории, не было причины. Она была первична, как закон физики. Она заполнила каждую клетку её тела, вытеснила воздух из лёгких, сдавила виски тисками. Мария ахнула, и её собственный звук показался ей доносящимся из-под толстого слоя ваты.

Одновременно с тоской пришли ощущения – яркие, почти галлюцинаторные. Запах. Тяжёлый, сладковато-гнилостный запах прелой листвы, смешанный с запахом старой, сырой древесины и чего-то ещё... металлического? Железного? Звук. Далекий, немелодичный, навязчивый перезвон. Не колокол, а скорее колокольчик. Может быть, колокольчик на шее коровы, которая паслась на лугу за их дачей. А может, и нет. Осязание. Чувство грубой, шершавой ткани на голых плечах. Холодок, бегущий по спине, хотя в кабинете было тепло.

Всё это длилось, наверное, не больше двух-трёх минут. Но для Марии это была вечность. Вечность падения в чёрный колодезь, на дне которого не было ничего, кроме этого, слепящего, нечеловеческого чувства утраты. Утраты чего? Она не знала. Это была утрата всего. Утрата смысла в принципе.

И затем, так же внезапно, как началось, это кончилось. Тоска отхлынула, оставив после себя пустоту, звон в ушах и дрожь во всём теле. Мария сидела на полу, обхватив руками колени, и тяжело дышала. Фотография лежала рядом. Она смотрела на неё, и теперь это был просто кусок бумаги. Никаких чувств. Никаких воспоминаний. Только лёгкое недоумение и нарастающая, медленная волна ужаса.

Но ужас был не из-за самого переживания. Физические симптомы уходили. Ужас был из-за мысли, которая возникла в её голове с кристальной, неопровержимой ясностью. Мысли, которую она сформулировала про себя чётко, как архитектор формулирует условие задачи:

«Это чувство было не моим. Оно пришло извне. Оно было чужим. Я была лишь контейнером для него».

Это была не метафора. Это было прямое, почти физическое знание. Как если бы в её рот влили неизвестную жидкость, и она почувствовала её вкус, не имея к этому вкусу никакого отношения.

Она медленно поднялась, опираясь на стену. Ноги ватные, в глазах плавали тёмные пятна. Подошла к своему рабочему столу, села в кресло. Руки сами потянулись к клавиатуре. Она открыла поисковик и с сухими, холодными пальцами начала набирать: «внезапная тоска... чужая эмоция... ощущение нереальности...». Поиск выдал ей множество ссылок: «деперсонализация», «дереализация», «панические атаки», «тревожное расстройство». Она читала описания, и что-то отдалённо совпадало, но главного – этого ощущения чуждости чувства – не было. В деперсонализации мир становится плоским, а собственные эмоции притупляются. У

неё же всё было наоборот: эмоция была чудовищно яркой, гиперреальной. Просто она не была её.

Она откинулась в кресле и закрыла глаза. И тогда в памяти всплыло лицо отца. Не современное, старческое, а лицо её детства. Он сидел на том самом крыльце, с которого была сделана фотография. Он не смотрел на неё. Он смотрел куда-то вдаль, за забор, в поле. И на его лице было выражение. То самое выражение, которое она сейчас, спустя тридцать лет, только что пережила на себе. Выражение абсолютной, бездонной, молчаливой тоски.

Она никогда раньше не вспоминала этого выражения. Никогда не думала, что её всегда весёлый, немного рассеянный отец может так выглядеть. А теперь это воспоминание встало перед ней с пугающей чёткостью. И с ним пришло новое понимание, от которого по спине побежали мурашки.

А что, если это была не её тоска?

Что, если это была его тоска? Тоска, которую он носил в себе долгие годы, тоска, о которой никогда не говорил, тоска, которая не имела отношения к его дочери, к его семье, к его вере? Тоска, причины которой она, возможно, никогда не узнает. Тоска, которая, как невыносимый груз, просто... передалась. Переселилась. Как вирус. Как призрак.

И если это возможно, то где гарантия, что остальные «её» чувства – её собственные? Любовь к своей работе – не усвоенный ли это сценарий успеха из книг и фильмов? Раздражение на медлительных людей – не повторение ли фраз её вечно спешащей матери? Даже это текущее, холодное любопытство, с которым она анализирует свою катастрофу, – не голос ли её университетского профессора, твердившего: «Эмоции – это хаос. Разум – это порядок»?

Мария открыла глаза и посмотрела на свой идеальный, выстроенный с математической точностью кабинет. На чертежи, на графики, на стильный минималистский светильник. Вся её жизнь, вся её личность была таким же проектом. Чистым, логичным, обоснованным. А теперь в фундаменте этого проекта зияла трещина. И из трещины веяло ледяным ветром из ниоткуда.

Она не знала тогда, что её переживание имеет имя в самых передовых областях психологии и нейронауки. Что это явление изучают на стыке исследований автобиографической памяти, теории прогнозирующего мозга и трансгенерационной передачи травмы. Что философы спорят о нём в контексте свободы воли и проблемы персональной идентификации. Для неё это было просто концом мира. Мира, в котором она была Марией, архитектором, дочерью, человеком с прошлым и будущим.

Теперь прошлое было отравлено сомнением, а будущее – страхом. Страхом, что в любой момент тишина внутри может снова разверзнуться, и в неё хлынет что-то древнее, огромное и абсолютно чужое.

Она взяла фотографию с пола, аккуратно положила её обратно в конверт и закрыла чемодан. Щелчок защёлки прозвучал как точка в конце предложения. Точка, после которой должно начаться новое предложение. Но нового предложения не было. Был только вопрос, висящий в тишине кабинета:

Если я – не я, то кто же тогда плачет за моими глазами?

Этот вопрос и стал для неё началом падения в трещину. Началом путешествия, в которое мы сейчас отправимся вслед за ней.

## ГЛАВА 2. НЕЙРОННЫЙ ХОР БЕЗ ДИРИЖЁРА

Тишина после шторма – это не покой, а вакуум, в который устремляются все невысказанные вопросы. Мария провела несколько дней в состоянии, которое можно было бы назвать психическим онемением. Она функционировала на автопилоте: отвечала на письма, проводила встречи, даже улыбалась. Но внутри, за этим тонким профессиональным фасадом, кипела работа сейсмолога, изучающего карту после первого толчка. Каждое воспоминание, каждая эмоция теперь подвергалась проверке на подлинность. Была ли эта досада из-за опоздания коллеги её досадой? Или это отголосок перфекционизма её первого наставника? Была ли нежность к старому коту её нежностью? Или это сценарий из детской книги, прочитанной когда-то вслух? Мир стал ненадёжным, а она – подозрительным зрителем в собственной крепости сознания, не доверяющим ни одной тени.

В эти же дни, в другом конце города, человек по имени Лев переживал свою тишину. Но его тишина была иного рода – не внутренней пустотой, а вынужденным карантином от собственных чувств.

История Льва была историей успеха, написанной жирным шрифтом. Сорок два года, партнёр в крупной юридической фирме, специалист по международному налоговому праву. Его мир был миром цифр, параграфов, юрисдикций и безупречно отстроенных логических цепочек. Он побеждал в спорах с целыми государствами, его мозг был острым, холодным и безотказным инструментом. До тех пор, пока не начались сбои.

Сбои были не в логике, а в ощущениях. Первый раз это случилось в самолёте, за полчаса до посадки в Женеве. Он читал документы, когда внезапно пространство вокруг наполнилось запахом. Не просто запахом. Это был плотный, удушающий, физически осязаемый смрад. Смесь мокрой, грязной шерсти, человеческого пота, экскрементов и чего-то ещё – металлического, ржавого. Запах был настолько реальным, что Лев инстинктивно оглянулся, думая, что кто-то из пассажиров принёс в салон что-то невероятное. Но соседи мирно спали или смотрели фильмы. Он нажал кнопку вызова бортпроводницы и, стараясь говорить ровно, спросил, не чувствует ли она странного запаха. Девушка, вежливо понюхав воздух, отрицательно покачала головой.

Запах не исчезал. Он висел в его личном пространстве, как ядовитое облако. А через минуты две к нему добавилось чувство. Не страх высоты или аварии. Это был животный, первобытный, всепоглощающий ужас. Ужас, не имеющий объекта. Не «я боюсь разбиться», а просто «БОЙСЯ». Тело отозвалось ледяным потом, сердце заколотилось так, что он слышал его стук в ушах, пальцы похолодели. Это был приступ паники в его чистейшей, химической форме. Но паника была лишь реакцией на ужас, а ужас – реакцией на запах.

Эпизод длился около десяти минут. Когда запах и ужас рассеялись, Лев сидел, сжав подлокотники до побеления костяшек, и пытался понять, что только что произошло. С ним, человеком, чья жизнь построена на контроле и предсказуемости. Диагноз, который он себе поставил мгновенно, был строг и лаконичен: опухоль мозга. Опухоль, затрагивающая обонятельный центр. Это объясняло галлюцинации. Приступ паники был просто реакцией на осознание собственной смертности. Логично. Ужасно, но логично.

В Женеве он отменил все встречи и на следующий день, через знакомых, записался на МРТ. Исследование показало абсолютно здоровый, даже образцово здоровый мозг. Ни опухолей, ни аневризм, ни участков ишемии. Невролог, просматривая снимки, развёл руками: «С вашим мозгом можно в космос лететь, господин Лев. Возможно, переутомление. Стресс. Позвольте себе отдых».

Лев попытался успокоиться. Но приступы возвращались. Не в самолёте, а в самых неожиданных местах: во время утреннего душа, за обедом в тихом ресторане, посреди ночи. Всегда

один и тот же невыносимый запах. Всегда та же волна немотивированного ужаса. Он перестал летать. Стал бояться оставаться один в закрытых помещениях. Его безупречная логика начала давать трещины. Если это не опухоль, то что? Психическое расстройство? Шизофрения? Но кроме этих приступов, длившихся минуты, с ним всё было в порядке. Не было голосов, не было бреда, не было нарушений мышления. Только эти внезапные, необъяснимые вторжения.

Именно в таком состоянии – загнанным в угол собственной психикой – он оказался в кабинете психотерапевта, специализирующегося на работе с травмой. Лев пришёл не за сочувствием, а за объяснением. Как инженер приносит на экспертизу сломанный, но дорогой прибор.

Терапевт, женщина лет пятидесяти с спокойным, внимательным взглядом, выслушала его сухое, чёткое, почти протокольное изложение симптомов. Она задала неожиданный вопрос:

– Лев, а что вы знаете о жизни ваших родителей, ваших бабушек и дедушек? Не факты из биографии, а об их... внутреннем состоянии. Об их страхах.

Лев нахмурился. Его родители, советские инженеры, были людьми рациональными и сдержанными. Отец, переживший эвакуацию в войну, не любил говорить о прошлом. Мать, дочь «врага народа», репрессированного в 1937-м, и вовсе хранила ледяное молчание о своей семье. В доме царил культ нормальности, порядка и взгляда в будущее. Прошлое было закрытой темой.

– Ничего особенного, – ответил Лев. – Обычные люди. Работали. Войну пережили. Не любили об этом говорить.

– А запахи? – настаивала терапевт. – В детстве, может, были какие-то странные, стойкие ассоциации у вас или у них с определёнными запахами?

И тут Льва осенило. Воспоминание, которое он не вспоминал годами, всплыло с пугающей яркостью. Ему лет пять или шесть. Он просыпается ночью от странного звука – приглушённых, заглушаемых рыданий. Идет по тёмному коридору к двери в комнату родителей. Дверь приоткрыта. Он видит, как мать сидит на краю кровати, лицо в ладонях, её плечи судорожно вздрагивают. И в комнате стоит запах. Тот самый. Смесь пота, страха и чего-то ещё... затхлого, тюремного. Он тогда не знал, как описать этот запах. Отец стоит рядом, положил руку ей на плечо, и тихо, очень тихо говорит: «Нина, перестань. Он же услышит. Забудь. Надо забыть».

Маленький Лев не понимал, о чём речь. Но он навсегда запомнил этот треугольник: рыдающая мать, беспомощный отец и этот всепроникающий, ужасный запах горя, которое нельзя было выразить.

– Да, – тихо сказал он терапевту. – Был запах. В детстве. Связанный с матерью.

Работа закипела. С разрешения Льва терапевт начала осторожно, через архивы и расспросы у немногих оставшихся родственников, восстанавливать историю. Мать Льва, Нина, была дочерью видного инженера, арестованного по доносу коллеги в 1937 году. Его расстреляли через месяц после ареста. Жена, бабушка Льва, была выслана в Казахстан как член семьи изменника Родины. Нине, тогда девочке десяти лет, чудом удалось остаться в Москве у дальних родственников, отрекаясь от родителей, чтобы выжить. Никто никогда не говорил с ней о том, что произошло. Травма была погребена под слоем страха и молчания.

Но одно воспоминание всё же прорвалось. Уже будучи взрослой, Нина в полубреду во время тяжёлой болезни рассказала мужу одну деталь. Самую яркую, самую сенсорную. Не о допросах, не о страхе голода. А о последней встрече с отцом. Его привезли под конвоем для прощания перед отправкой этапом. Встреча происходила в холодном, неотапливаемом помещении НКВД, похожем на гараж или конюшню. Пол был устлан грязной, мокрой соломой. В углу стояли амуниция и сбруя. И этот запах... запах лошадиного пота, мокрой кожи, грязи и страха. Этот запах вьелся в неё навсегда.

Услышав эту историю от терапевта, Лев сидел неподвижно. Всё встало на свои места с леденящей ясностью. Запах его приступов был не его. Это был запах из детства его матери.

Запах её непрожитой, вытесненной, невысказанной травмы. Травмы, которая передалась ему не через гены (хотя эпигенетические исследования, как позже узнал Лев, не исключают и этого), а через молчание. Через тот самый ночной эпизод, через невербальные сигналы страха, которые излучала мать, через атмосферу дома, где прошлое было ядовитой, невидимой дырой в реальности.

Его мозг, этот совершенный инструмент, не создавал галлюцинацию. Он вспоминал. Но вспоминал то, чего никогда не переживал лично. Он активировал нейронную сеть, которая кодировала не его опыт, а чужой. Как файл, скачанный по ошибке, который иногда самопроизвольно открывается.

Это и был «рецидив» в чистом виде. Не распад личности, а прорыв чужой памяти сквозь тонкую перегородку индивидуального «Я».

\*\*\*

Чтобы понять, как такое возможно, нам нужно покинуть кабинет терапевта и спуститься на уровень нейронов и синапсов. Нам нужно представить мозг не как единый центр управления, а как гигантский, шумный, демократический оркестр без дирижёра.

### **Гиппокамп: архитектор прошлого**

Центральную роль в нашей истории играет гиппокамп – парная структура, глубоко запятанная в височных долях мозга. Это не хранилище воспоминаний, как думали раньше. Это – прораб на стройке памяти. Когда с нами происходит событие, его различные аспекты (что мы видели, слышали, чувствовали, как пахло) обрабатываются в разных областях коры. Задача гиппокампа – связать эти разрозненные фрагменты в единое, целостное воспоминание. Он создаёт нейронные связи между далёкими друг от друга участками мозга, «прошивая» их вместе. Этот процесс называется консолидацией.

Но ключевое открытие последних лет заключается в том, что память – не видеозапись. Это реконструкция. Каждый раз, когда мы что-то вспоминаем, гиппокамп не просто воспроизводит старый файл. Он заново его собирает из фрагментов. И каждый раз при сборке в память могут вкрасться ошибки, изменения, новые интерпретации. Более того, в момент вспоминания память становится снова хрупкой, податливой, прежде чем снова «затвердеть». Этот процесс – реконсолидация.

Что это значит для «рецидива»? Представьте, что в момент формирования или реконсолидации какой-то мощной, эмоционально заряженной памяти (например, детской травмы матери Льва) в систему попадает чужеродный элемент. Не через собственный опыт, а через глубокое, почти телепатическое эмоциональное заражение от близкого человека, через его невербальные сигналы, через общую, отравленную страхом атмосферу дома. Если условия совпадут, этот чужеродный след – этот запах – может быть физически «вшит» в нейронную сеть, связанную с нашими собственными, более поздними переживаниями страха или тревоги (например, стресс Льва в самолёте). В итоге получается гибрид: память о вашем стрессе, но с сенсорным сопровождением чужой травмы. Мозг, стремящийся к целостности, выдаёт этот коктейль за подлинное переживание. Но чувство принадлежности – тот самый модуль «владельца», о котором говорил Дамасио – даёт сбой. Оно кричит: «Это не моё!».

### **Миндалевидное тело: сторожевой пёс эмоций**

Рядом с гиппокампом находится миндалевидное тело (амигдала) – наш внутренний сторожевой пёс. Его задача – мгновенно оценивать любую сенсорную информацию на предмет

опасности. Оно работает быстрее, чем сознание. Увидели в траве что-то длинное и извивающееся? Амигдала уже запустила сигнал тревоги, и вы отпрыгнули, ещё не успев понять, была ли это змея или просто ветка.

Амигдала тесно связана с гиппокампом. Она «красит» воспоминания эмоциональной краской. Воспоминания, связанные со страхом, окрашены особенно ярко и хранятся прочнее. В случае с Львом, его собственная амигдала, сверхчувствительная из-за постоянного профессионального стресса, могла быть легко активирована. А активировавшись, она «потянула» за собой связанную с ней нейронную сеть, в центре которой был тот самый чужеродный, но прочно вшитый запах. Запустился каскад: запах (обонятельная кора) -> амигдала (ОПАСНОСТЬ!) -> гиппокамп (всплывает контекст, но контекст чужой) -> паника. Весь процесс занимает доли секунды и происходит в обход сознательного контроля.

### **Теория прогнозирующего мозга: мир как управляемая галлюцинация**

Самая революционная парадигма в современной нейронауке – теория прогнозирующего мозга, развиваемая Карлом Фристоном и другими. Согласно ей, мозг – не пассивный приёмник информации, а активный генератор гипотез. Он постоянно строит внутреннюю модель мира и предсказывает, что мы должны увидеть, услышать, ощутить в следующий момент. Эти предсказания сравниваются с реальными сенсорными сигналами. Расхождения (ошибки предсказания) либо корректируют модель, либо, если сигнал слишком силён, прорываются в сознание как неожиданное событие.

Наша внутренняя модель включает в себя и модель «Я» – набор предсказаний о наших мыслях, намерениях, телесных состояниях. Когда я решаю поднять руку, мозг сначала генерирует предсказание об этом движении и его ощущениях, а затем сверяет с обратной связью от мышц. Совпадение рождает чувство агентности: «Это я сделал».

«Рецидив», с этой точки зрения, – это колоссальная ошибка предсказания в модуле самости. В сознании появляется содержание (запах, тоска, чужая мысль), для которого в модели «Я» нет предсказания. Оно возникает как неожиданный, чуждый сенсорный сигнал, причём сигнал изнутри. Мозг, не находя ему места в своей связной истории о себе, маркирует его как «чужое». Это похоже на синдром чужой руки, но на уровне ментального, а не моторного содержания.

### **Таламус: привратник сознания**

И, наконец, таламус – структура глубоко в мозге, долгое время считавшаяся простым «релейным центром». Сегодня известно, что он выполняет роль главного фильтра и «привратника сознания». Он решает, какая информация из всего потока внутренних и внешних данных будет пропущена в кору больших полушарий для осознания.

Работы нейробиологов показывают, что при нарушениях сна, стрессе, травме фильтрующая функция таламуса может давать сбой. В сознание прорывается «сырая», необработанная информация, которую в норме мы не осознаём: сигналы от внутренних органов, подсознательные образы, фрагменты подавленных воспоминаний.

Можно предположить, что в состоянии острого стресса или усталости (как у Льва в самолёте, как у Марии после рабочего марафона) таламический фильтр временно ослабевает. Через «ворота восприятия» проскальзывает содержание, которое в норме должно остаться за порогом сознания. Оно попадает в наш осознанный опыт уже готовым, цельным, но без сопрово-

дительной информации о своём происхождении и авторстве. Как анонимное письмо, доставленное прямо в центр «комнаты» нашего «Я».

\*\*\*

Лев, слушая объяснения терапевта, которые перекликались с тем, что он позже прочитал в научных журналах, испытывал облегчение, смешанное с новой, более глубокой тревогой. Облегчение – потому что он не сходил с ума. Его мозг работал исправно, просто выполнял слишком сложную задачу: обрабатывал не только его жизнь, но и незавершённые главы из жизни его матери. Тревога – потому что это знание стирало чёткие границы его личности. Он больше не был герметичным сосудом. Он был проницаемым. Через него протекали реки, истоки которых находились за пределами его биографии.

Однажды на сессии он спросил:

– Значит, эта тоска, этот запах... они в каком-то смысле мои теперь? Раз они живут в моём мозгу?

Терапевт помолчала.

– Они существуют в вашей нервной системе. Но принадлежат ли они вам как личности? Это уже не нейробиологический, а экзистенциальный вопрос. Вы можете принять их как часть своего наследства, как семейную реликвию, пусть и ужасную. Или можете продолжать отталкивать, как чужеродное тело. Но факт в том, что они здесь. Игнорировать их – всё равно что игнорировать пожарную сигнализацию, которая срабатывает в вашем доме, даже если пожар начался у соседей. Дым уже у вас.

Лев выбрал принять. Не как свою боль, а как боль, которую он несёт. Он начал вести дневник, описывая приступы. Со временем, по мере того как он интегрировал историю матери в своё сознание (не оправдывая, не анализируя, а просто признавая), приступы стали реже и слабее. Запах не исчез полностью, но потерял свою демоническую, всепоглощающую силу. Он стал просто запахом – сигналом, а не оружием. Лев понял, что его «рецидив» был попыткой его психики завершить незавершённое. Высказать невысказанное. Прожить непрожитое. Не им, так хоть кем-то.

А в это время Мария, всё ещё блуждая в лабиринте своих сомнений, сделала первый шаг. Она позвонила отцу. Не для того, чтобы спросить о тоске. Просто так. И, слушая его старческий, неторопливый голос, она вдруг услышала в нём не пасторальные интонации, а ту самую, знакомую теперь, глубину. Бездну, прикрытую мягкостью. И поняла, что её путешествие только начинается. Ей предстояло спуститься не только в подвалы собственного мозга, но и в ещё более тёмные тоннели – в царство архетипов и родовых призраков, где живут сценарии, написанные не нами.

Но это уже история следующей главы.

### ГЛАВА 3. ПРИЗРАКИ В ЧЕРТОГАХ РАЗУМА: ЗАИМСТВОВАННЫЕ ТРАВМЫ И НАВЯЗАННЫЕ СЦЕНАРИИ

Дождь в Петербурге – не погода, а состояние материи. Воздух превращается в холодную, мелкую взвесь, пронизывающую всё насквозь. Катерина шла по набережной канала Грибоедова, не замечая ни дождя, ни готических шпилей, ни туристов под разноцветными зонтами. Она была поглощена одним: постоянным, изматывающим чувством, что она играет роль. Не на сцене – Катерина была не актрисой, а успешным арт-куратором – а в собственной жизни.

Это началось не с потрясения, как у Марии или Льва, а с медленного, ползучего осознания. Ей было тридцать восемь, и у неё было всё, что полагается иметь умной, красивой женщине из хорошей семьи в этом возрасте: блестящая карьера, квартира в историческом центре, изысканный круг общения, отношения с галантным и состоятельным мужчиной. И всё это казалось ей... бутафорией. Красивой, дорогой, но чужой.

Она ловила себя на мысли, наблюдая за собой на вернисаже: вот она смеётся правильным, серебристым смехом, вот произносит остроумный тост, вот с лёгкой, почти невесомой грустью смотрит в окно, создавая идеальную картину меланхоличной русской интеллигентки. И каждый раз внутри поднимался тихий, но настойчивый голос: «Кто это делает? Это не я. Я не знаю, кто это».

Самым пугающим были не моменты действия, а моменты паузы. Когда гости уходили, и она оставалась одна в своей безупречной квартире-лофте с видом на Исаакиевский собор. Тишина здесь была не благодатной, а обвиняющей. Она стояла посреди просторной гостиной и чувствовала себя не хозяйкой, а непрошеной гостьей. Мебель, которую она сама выбирала, картины, которые она сама вешала, книги в идеальном порядке – всё это казалось реквизитом для чужой пьесы. Её руки иногда сами тянулись что-то переставить, внести беспорядок, крикнуть, разбить хрустальный бокал. Но вместо этого она шла на кухню, наливая себе вина и снова примеряла маску усталой, но довольной жизнью женщины.

Однажды ночью её разбудил сон. Не кошмар, а нечто более странное. Она стояла на краю огромного, тёмного озера в лесу. Вода была чёрной и неподвижной. На том берегу, в тумане, она увидела фигуру в длинном, старомодном тёмном платье. Фигура стояла спиной. И Катерина знала – не думала, а именно знала во сне – что это женщина. И что она ждёт. Ждёт кого-то, кто не придёт. Во сне Катерину охватило такое острое, леденящее чувство ожидания, смешанного с безнадёжностью, что она проснулась с рыданием в горле и слёзами на щеках. Эмоция была чужой. Чужеродной и огромной, как озеро во сне. Но она плакала её слезами.

Этот сон повторялся с небольшими вариациями. Всегда озеро. Всегда женская фигура спиной. Всегда то же чувство замерзшего, бесплодного ожидания. Катерина, женщина, привыкшая всё анализировать, начала искать ответы. Она пошла к психоаналитику. И там, в процессе долгих бесед, всплыла семейная история, которую она знала лишь обрывками.

Её прабабушка, Софья, из обедневшей дворянской семьи, была выдана замуж за богатого фабриканта, человека грубого и жестокого. Брак был несчастлив. Единственная радость – сын, родившийся в первый год. Но ребёнок умер от дифтерии в три года. Софья, как гласила семейная легенда, «никогда не оправилась после этого». Она не сошла с ума в классическом понимании. Она просто... замёрзла. Перестала жить, превратившись в тень, блуждающую по дому. Она прожила ещё сорок лет, до самой революции, в состоянии перманентной, молчаливой скорби. Главной её фразой, которую повторяли потомки, было: «Я жду». Но чего она ждала, никто не знал. Возможно, смерти. Возможно, того мальчика. Возможно, просто какого-нибудь конца.

Катерина слушала эту историю, и по её спине бежали мурашки. Озеро. Женщина, которая ждёт. Леденящая тоска. Это был не её сон. Это был сон её прабабушки Софьи. Или, вернее, её непрожитая, невысказанная травма, её эмоциональный ландшафт, который каким-то образом передался через поколения и материализовался в психике правнучки в виде архетипического образа.

Её психоаналитик, пожилой последователь Юнга, кивнул, когда она поделилась этим открытием.

– Вы столкнулись с тем, что Карл Густав Юнг называл «коллективным бессознательным» и архетипами, – сказал он. – А конкретнее – с феноменом «семейного бессознательного», непроработанной травмой рода, которая ищет своего выражения.

\*\*\*

Чтобы понять, что происходило с Катериной, нам нужно совершить путешествие в Цюрих начала XX века, в кабинет швейцарского психиатра, который осмелился заглянуть в самые тёмные глубины человеческой психики.

Карл Густав Юнг, первоначально ученик Фрейда, разошёлся с учителем в главном. Для Фрейда бессознательное было личным подвалом индивида, куда вытесняются неприемлемые желания и детские травмы. Юнг же предположил, что под этим личным подвалом находится ещё один этаж – бездонный, общий для всего человечества. Он назвал его коллективным бессознательным.

Это не хранилище личных воспоминаний, а резервуар изначальных образов, паттернов и сценариев – архетипов. Архетип Матери, Отца, Героя, Мудрого Старца, Тени, Анимы (женское начало в мужчине) и Анимуса (мужское начало в женщине). И, конечно, архетип Самости – центральный организующий принцип, стремящийся к целостности.

Юнг считал архетипы психическими органами, унаследованными нами так же, как мы наследуем структуру мозга. Они не содержат конкретных образов, а являются предрасположенностями реагировать на мир определённым образом. Когда мы влюбляемся, активируется не просто личный опыт, а мощный архетипический комплекс, окрашивающий переживание в мифологические, трансцендентные тона. Когда мы боимся тёмного леса, в нас говорит не только личный страх, но и древний архетип Тени, Опасности.

## **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.