
МЕЖДУ МИРОМ И ВОЙНОЙ
ТРЕТЬЕ СОСТОЯНИЕ
ИГОРЬ КОГАН

Игорь Коган

Между миром и войной. Третье состояние

«Автор»
2026

Коган И. Л.

Между миром и войной. Третье состояние / И. Л. Коган — «Автор», 2026

Мы живем в эпоху затяжных кризисов, когда война перестала быть новостным фоном и стала внутренним ландшафтом. Предгрозовая тишина провоцирует либо панику, либо апатию. Но есть третий путь.«Между миром и войной» — это пособие для тех, кто не хочет застрять между ужасом и онемением. Книга вводит понятие «третьего состояния» — способности сохранять субъектность, ритм и человечность, когда внешняя реальность лишается гарантий.Для психологов и коучей — этический и клинический каркас для разговора о войне без скатывания в беспомощность. Для культурологов — оптика анализа коллективных травм. Для всех, кто меняется — инструменты возвращения контроля и мирной мобилизации.Вы узнаете, как отличить кортизоловую петлю от дофаминовой, как работать с «синдромом вахтера» и не стать ни жертвой, ни палачом. Это не про позитивное мышление. Это про трезвость и мужество жить, дышать и создавать смысл даже тогда, когда мир замер между войной и миром.

© Коган И. Л., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Благодарности 5
Как распознать сценарии будущего и не застрять между апатией и ужасом 6
ВВЕДЕНИЕ. СТОП-КАДР 6
ЧАСТЬ I. ДВА ЛИКА СКУКИ И ТРЕВОГИ 10
ГЛАВА 1. БЕЛИЧЬЕ КОЛЕСО. ПОЧЕМУ НОВОГОДНИЕ ПОДАРКИ НЕ РАДУЮТ 10
ГЛАВА 2. ЗЕВАЮЩАЯ ТОЛПА 15
ГЛАВА 3. ВЗВЕДЕННЫЙ КУРОК. ХРОНИЧЕСКАЯ ТРЕВОГА КАК НОРМА 20
ГЛАВА 4. ОСАЖДЕННАЯ КРЕПОСТЬ. ОБЩЕСТВО В РЕЖИМЕ ВЫЖИВАНИЯ 26
Конец ознакомительного фрагмента. 30

Игорь Коган
Между миром и войной. Третье состояние

Благодарности

Жене Ирине — за то, что терпела меня за компьютером в час ночи, слушала одни и те же идеи по десять раз, и каждый раз находила новые слова поддержки. Это её книга почти так же, как моя.

Детям — за то, что не давали мне стать слишком серьёзным. Их вопросы («А почему ты не пишешь весёлую книгу?») были лучшей прививкой от пафоса.

Друзьям — за беспощадную критику. Вы вычёркивали целые абзацы и требовали доказательств. Спасибо, что не дали мне утонуть в собственных красивых фразах.

Все ошибки, которые остались, — мои. Всё, что в этой книге работает, — наше общее.

Как распознать сценарии будущего и не застрять между апатией и ужасом

ВВЕДЕНИЕ. СТОП-КАДР

Мы привыкли думать, что понимаем свои мотивы. «Я сделал это, потому что», «Я выбрал их, потому что». Нейробиология сегодня позволяет усомниться в этих объяснениях. Слишком часто наш мозг оказывается машиной, которая придумывает логичные причины для иррациональных импульсов уже после того, как импульс сработал.

Я это хорошо знаю по своей практике. Приходит человек и говорит: «Я сорвался на ребёнке из-за того, что он не слушался». А через час выясняется, что причина — в унижении на работе, которое случилось утром. Или в хроническом недосыпе. Или в новостях, которые он запретил себе смотреть, но просмотрел краем глаза. Связь неочевидна. Но она есть.

Если отдельный человек — эта чёрная дыра непознанного — с трудом понимает себя, то что говорить об обществах? Поведение целых народов и государств кажется нам еще более хаотичным. Почему одни страны воюют, а другие — нет? Почему с одними мы дружим, а с другими — нет? Почему одно общество застывает в скуке и апатии, а другое — в тревоге и агрессии?

В этой книге я предлагаю не очередную теорию заговора и не сборник прописных истин. Я предлагаю *оптику*. Или, если хотите, *линзу*. Такую, глядя через которую, можно разглядеть структуру там, где обычно видят только хаос.

Моя задача — не учить вас жить. Я не пророк и не политик. Я — **фотограф**. Тот, кто делает стоп-кадры и говорит: «Смотрите. Вот что происходит, когда общество теряет смысл. А вот — когда оно находит врага. А вот — редкий кадр, когда оно дышит, не задыхаясь».

Мы хорошо знаем, что такое война. И еще отлично помним, что такое мир. Это наследие дуалистичного мышления — «или-или» — упрощает понимание. Но не исчерпывает его. Потому что наша реальность сегодня — это не «либо война, либо мир». Это пространство между. Как между Сциллой и Харибдой, между скукой и тревогой, между застывшим сжатием и застывшим расширением.

Когда я начинал работать над этой книгой, мне казалось, что мы находимся между миром и войной — в пространстве, которое можно исследовать с дистанции. Сегодня, когда гибридный конфликт стал реальностью, а не угрозой, это определение требует уточнения.

Под «между миром и войной» я имею в виду не отсутствие конфликта. Я имею в виду его текущую фазу — когда война ещё не стала тотальной, когда общество ещё не мобилизовано до предела, когда у человека, у эксперта, у исследователя ещё остаётся пространство для выбора и рефлексии. Это состояние — не мир, но и не апокалипсис. Именно в этом промежутке и рождается «третье состояние» — способность не застрять ни в параличе страха, ни в самоуспокоении.

Я не принимаю решений, от которых зависят судьбы миллионов. Я не стою у пульта управления. Но я несу ответственность — ту, которую может нести каждый на своём месте. Моя ответственность — не молчать. Не делать вид, что ничего не происходит. И не впадать в истерику, которая ничего не меняет. Моя ответственность — предлагать свой ракурс, свою оптику, свой взгляд в общей дискуссии. Даже если мои идеи не будут приняты, даже если они вызовут споры, они могут стать частью рефлексии. А рефлексия — это первый шаг к выходу из тупика.

Поэтому я оставляю в книге эту оптику — «между миром и войной». Потому что вопрос о том, как сохранить себя и свою страну в точке бифуркации, не утратив человеческого лица, — сегодня актуален как никогда.

Третье состояние — это не компромисс. Это искусство проходить между крайностями, не застревая ни в одной из них. Это способность общества и человека быть мобилизованным без войны и расслабленным без деградации. Это умение дышать, а не задыхаться.

Я называю это состояние «возвращением к себе». Не географической точкой на карте. Не уютным болотом, где ничего не происходит. А пространством, где можно выпрямиться в полный рост. Где энергия не уходит на подавление страха и не растекается в скуке. Где есть ритм. И где возможен путь — не метание, а эволюция.

В этой книге мы пройдем путь от нейрохимии скуки и тревоги до исторических уроков. Мы посмотрим, как общества застревали в войне или разлагались в мире. И как некоторым удавалось найти «третье состояние» — мобилизацию без крови, развитие без паранойи. Я не обещаю готовых рецептов. Но я покажу, как распознать сценарии. И задам вопрос: «Какой путь выбираете вы?»

Поэтому во введении я ничего не буду обещать. Никаких «пяти шагов к счастью» и «формул успеха» здесь не будет. Вместо этого — честный разговор о том, как устроены скука и тревога. Наша с вами общая скука и наша общая тревога. И о том, что между ними есть пространство для выбора.

О чем на самом деле эта книга

В центре нашего внимания — *два состояния*, в которых зависает современный человек и, вслед за ним, общество.

Первое — скука. Не та скука, когда нечем заняться в выходной. А глубокая, экзистенциальная апатия, когда вроде всё есть, а жить не хочется. Когда новогодние подарки не радуют, повышение зарплаты оставляет равнодушным, а отпуск — просто смена обстановки без смены ощущений. Нейробиологи назвали бы это «*дофаминовой петлёй*». Привыкание к хорошему, потеря чувствительности к удовольствию, погоня за новизной, которая быстро надоедает. Я буду называть это **застывшим расширением**. Общество, которое не может сжаться для рывка. Оно расползлось, утонуло в комфорте, потеряло волю к действию.

Второе — тревога. Не страх перед конкретной опасностью (медведь в лесу или упавшее на рельсы дерево). А хроническая, фоновая тревога. Жизнь на взводе, когда новости читаются как сводки с фронта, а будущее видится только в тёмных тонах. Это «*кортизоловая петля*»: постоянный выброс гормона стресса, который не успевает утилизироваться. Я буду называть это **застывшим сжатием**. Общество, которое не может расслабиться. Оно вечно сжато в кулак, готово к удару, ищет врага внутри и снаружи.

Между этими двумя полюсами — между скукой и тревогой, между расширением и сжатием — и пролегает пространство нашей книги. И нашей жизни.

Третье состояние

Третье состояние — это не «золотая середина». Не компромисс. Не «ни скучно, ни страшно» (такого не бывает).

Третье состояние — это *ритм*. Способность переключаться. Сжаться, когда нужно защищаться или совершать рывок. Расшириться, когда нужно отдыхать, творить или растить детей. Дышать, а не задыхаться.

Проблема современных обществ не в том, что они иногда сжимаются, а иногда расширяются. Проблема в *спазме*. Одни застыли в вечном сжатии: милитаризация, гонка вооружений, поиск врага, кортизоловый угар. Они не могут выдохнуть, расслабиться, перестать бояться.

Другие — в вечном расширении: комфорт, потребление, гедонизм, дофаминовая жвачка. Они разучились собираться, преодолевать, побеждать. Им скучно, но они не могут найти силу, чтобы сжаться.

Третье состояние — это возвращение к *ритмичному дыханию*. Не вечный вдох (напряжение) и не вечный выдох (расслабление), а их осознанное чередование. На уровне человека это называется «*психологической гибкостью*». На уровне общества — «культурой, способной к мобилизации без паранойи и к отдыху без деградации».

О ЧЕМ КАЖДАЯ ИЗ ПЯТИ ЧАСТЕЙ

Часть I. Два лика скуки и страха.

Мы разберемся, как работают дофаминовая и кортизоловая петли. На уровне одного человека — его привычек, реакций, новостной ленты. И на уровне общества — его экономики, риторики, молодёжи. Увидим, как застывание в одной фазе приводит к тупику.

Часть II. Парадокс встряски.

Мы честно посмотрим на то, о чём обычно молчат. Почему война и кризис так часто оказываются «лекарством» для застоявшегося общества? Как энергия агрессии и страха может консолидировать нацию? И главное — какова цена этого лекарства?

Часть III. Анатомия третьего состояния.

Мы построим матрицу вероятностей. Четыре сценария, по которым может пойти страна после травмы:

— Тупик зависимости (милитаризация как наркотик).

— Пропасть (гипермилитаризация как самоубийство).

— Болото (распад и потеря воли).

— Прорыв (мирная мобилизация на амбициозную цель).

Вы научитесь распознавать эти сценарии по трём признакам: экономика, риторика элит, состояние молодежи.

Часть IV. Атлас прорывов.

Мы рассмотрим три модели успешной мобилизации:

— Япония и Германия после Второй мировой: прорыв через экономику и отказ от военной идентичности.

— СССР 1930-х: индустриальный рывок ценой репрессий и ГУЛАГа.

— Сингапур и Китай: мобилизация без войны и без демократии — цена и результат.

Это не исторические лекции. Это возможность увидеть, как теоретические сценарии работают в реальной жизни. И задать себе вопрос: «А что было бы, если бы моя страна выбрала другой путь?»

Часть V. Дневник штурмана

Это практикум для тех, кто устал от скуки и задыхается от тревоги. Как читать новости и не сойти с ума? Что делать с агрессией после просмотра ленты? Как пережить информационную ломку? Как найти замену «игле страха»? И — непредсказуемые советы от автора: «Назначьте скуке час», «Объявите войну своей лени», «Сыграйте в опасность».

Для кого эта книга

Для тех, кто чувствует, что старые карты перестали работать. Кто не верит в заговоры, но и не удовлетворён объяснениями «всё сложно».

Для тех, кто готов посмотреть правде в глаза — без паники, но и без розовых очков.

Для тех, кто понимает: история — это не рок, а результат миллионов выборов. В том числе, и вашего.

Я не дам вам готовых рецептов спасения. Их не существует. Но я дам вам оптику. Линзу, через которую вы сможете сами увидеть структуру там, где другие видят хаос. Фотограф не даёт рецептов. Он показывает кадр. А вы уже сами решаете, что с ним делать.

Вопрос, который останется с вами

В конце книги я не буду подводить итогов. Вместо этого я задам вопрос, ответ на который вы дадите себе сами:

«Какой сценарий я поддерживаю своим ежедневным выбором?»

Страшно брать ответственность на себя. Но альтернатива — позволить другим выбирать за вас — еще страшнее.

История знает цену отсутствия рефлексии. От экономического коллапса до гуманитарных катастроф. Но между страхом конца и фатализмом есть пространство. Пространство для ясного взгляда.

Давайте сделаем этот стоп-кадр. Вместе.

ЧАСТЬ I. ДВА ЛИКА СКУКИ И ТРЕВОГИ

ГЛАВА 1. БЕЛИЧЬЕ КОЛЕСО. ПОЧЕМУ НОВОГОДНИЕ ПОДАРКИ НЕ РАДУЮТ

1.1. Новогодний парадокс

Вы наверняка замечали это за собой или за детьми. Маленький ребенок искренне радуется новой игрушке. Он может играть с ней часами, днями. Она для него — целый мир. Но проходит время. Игрушка становится привычной. Её место на полке. Ребенок просит новую. Вы покупаете. Радость есть, но она уже короче. И следующая игрушка нужна еще дороже, еще сложнее, еще ярче.

Я наблюдал это на собственных детях. В первом классе сын получил на Новый год мобильный телефон. Это было событие! Он носился по квартире, звонил бабушке, показывал друзьям. А на следующий год он уже ждал чего-то не меньшего — планшета, например. Но случилось так, что подарком оказался конструктор Лего. Хороший, дорогой, интересный. Но сын был расстроен так, будто его обманули. Телефон — был, планшета — нет. Значит, праздник не удался.

Я тогда впервые отчетливо понял: мы попали в ловушку. Чем больше даешь, тем меньше радости. Чем ярче подарок, тем быстрее он обесценивается. Это касается не только детей. Взрослые меняют машины, телефоны, квартиры, партнеров — и с каждым разом удовольствие все короче, а «планка» все выше.

Что произошло? Почему радость тает?

Ответ — в механизме, который нейробиологи называют **дофаминовой петлей.** Но не пугайтесь термина. На самом деле всё просто.

Дофамин — это не «гормон удовольствия», как часто пишут в глянце. Это **гормон предвкушения**. Он выбрасывается не тогда, когда вы получили желаемое, а когда вы *ожидаете* его получить. Именно предвкушение заставляет вас листать ленту соцсетей в ожидании лайка, проверять почту в надежде на письмо, заходить в магазин за той самой вещью.

Проблема в том, что дофаминовая система очень быстро привыкает. Получив желаемое, мозг говорит: «Я это уже знаю. А что дальше?» И требует новой дозы. Но новая доза должна быть сильнее, чтобы вызвать тот же отклик. Так и раскручивается петля: хочу получаю привыкаю хочу большего получаю привыкаю еще сильнее.

Это как беличье колесо. Белка бежит, колесо крутится, а она остается на месте. Только тратит энергию.

Но у этого механизма есть и обратная сторона. Его можно использовать во благо. Я, заметив, что дети перестали радоваться подаркам, перестал делать ставку на «главный сюрприз» в одну ночь. Мы начали готовиться к Новому году за месяц. Вместе выбирали елку, делали игрушки, пекли печенье, писали письма Деду Морозу, придумывали костюмы. Каждый день приносил маленькую радость — не от получения, а от *процесса*. И итоговый праздник стал не точкой, а частью пути. Оказалось, что удовольствие можно растянуть. Что предвкушение может быть приятнее обладания. Что сломанный компас радости можно перенастроить.

Это маленькая победа над дофаминовой петлей. И она подсказывает нам главное: *мы не обязаны быть рабами своего мозга*. Мы можем его обмануть. Вернее, договориться с ним.

Но прежде чем учиться договариваться, нужно понять, как именно он нас загоняет в колесо. Этому посвящена следующая глава. А пока — первый вывод.

Главный вывод из новогодней истории: скука пресыщения — это не ваша вина. Это штатная работа дофаминовой системы. Но если вы осознали механизм, вы можете перестать бежать по кругу. Хотя бы в малом.

1.2. Сломанный компас. Как дофаминовая петля загоняет нас в колесо

Итак, важно понять принцип. Дофамин — это не награда. Это *анонс награды*. Он выбрасывается, когда мозг говорит: «Сейчас будет что-то хорошее! Приготовься!» Именно это чувство — «сейчас случится!» — заставляет нас листать ленту в ожидании лайка, входить в магазин, нажимать на кнопку «купить».

Но у этой системы есть фатальная особенность. Она быстро привыкает.

Представьте, что вы слушаете музыку на колонках. Сначала звук приятный, но вы хотите громче. Прибавляете громкость — хорошо. Но через час вам снова хочется громче. Вы прибавляете еще. И так до тех пор, пока колонки не начинают хрипеть. А потом и вовсе ломаются.

С дофамином то же самое. Каждый раз, когда вы получаете желаемое, рецепторы дофамина немного «тупеют». Им нужно всё больше стимула, чтобы выдать ту же реакцию. Первый поцелуй запоминается на всю жизнь. Сотый — уже нет. Первая зарплата — событие. Десятая — рутина.

Это и есть **беличье колесо**. Вы бежите быстрее, тратите больше энергии, а удовольствие не растет. Оно даже падает. Потому что привыкание обгоняет ваши возможности.

Отсюда и парадокс новогодних подарков. Чем дороже игрушка, тем быстрее она надоедает. Чем больше вы покупаете, тем меньше радости приносит следующая покупка.

Петля замыкается. Вы хотите — получаете — привыкаете — хотите большего. И так без конца. Пока не сорвется система, и вы не впадете в апатию. Нейробиологи называют это *ангедонией* — потерей способности радоваться тому, что радовало раньше. Простыми словами: поломка компаса радости. Он вроде бы показывает направление, но стрелка дрожит и никуда не ведет.

Можно ли вырваться из колеса?

Да. Но для этого нужно понять главное: *проблема не в том, что вы чего-то не получили. Проблема в том, что вы приучили мозг ждать награды только от новых и ярких стимулов*.

Выход — не в том, чтобы бежать быстрее. Выход — в том, чтобы *сменить тип награды*.

Помните мою историю с подготовкой к Новому году? Вместо одного яркого события (подарок под елкой) мы создали череду маленьких событий (выбор елки, печенье, письма). Каждое из них давало небольшую, но устойчивую порцию дофамина. Мозг не успевал привыкнуть, потому что каждый день был немного разным.

Это и есть стратегия перепрошивки: перестать гнаться за «большим кушем», научиться замечать и ценить маленькие радости. Те, которые не требуют новой покупки, нового достижения, нового лайка.

А это, в свою очередь, приводит нас к самому важному.

Главное, что нужно сохранить

Человек, попавший в дофаминовое колесо, теряет способность радоваться простым вещам. Солнечному свету, запаху свежевыпеченного хлеба, тайне звездного неба. Ему всё время кажется, что счастье — где-то в будущем, за следующим поворотом. За новой покупкой, повышением, отпуском. Но когда он туда приходит, счастья уже нет. Оно снова впереди.

Это и есть главная потеря, главная цена беличьего колеса. Не деньги и не время. А *способность быть живым* здесь и сейчас, без посредников в виде новых впечатлений.

Поэтому, когда мы будем говорить о «третьем состоянии» — о том, как вырваться из маятника скуки и тревоги, — мы будем иметь в виду и это. Умение радоваться простому. Возвращение к себе через отказ от погони за новизной. Дыхание, а не бег.

Но прежде чем учиться радоваться, давайте посмотрим, как дофаминовая петля работает не только внутри одного человека, но и внутри целого общества.

Об этом — следующая глава.

А пока — *вопрос для размышления* (без ответа):

Сколько радостей сегодняшнего дня вы пропустили, потому что были заняты погоней за завтрашними?

1.3. Ангедония по-крупному

Вы ловили себя на том, что листаете ленту, хотя уже давно ничего не ищете? Что новый фильм смотрите на перемотке? Что отпуск ждали полгода, а на третий день хотите домой?

Это не вы плохой. Это дофаминовая петля сделала свое дело. Она приучила мозг к ярким стимулам, а когда они кончились — оставила с пустыми руками.

Нейробиологи называют это состояние ангедонией. Потеря способности радоваться тому, что радовало раньше. Не клиническая депрессия, нет. Просто сломанный компас. Он крутится, но не показывает север.

Вот как это выглядит в обычной жизни.

Погоня за новизной. Каждое воскресенье вы думаете: «Надо куда-то съездить, что-то придумать, иначе выходные пропали». Музеи, рестораны, квесты, парки. Впечатления — новая валюта. Но они обесцениваются так же быстро, как и покупки.

Залипание. Вечер. Телефон в руке. Вы открываете TikTok, Instagram, Telegram. Через час закрываете. Что запомнили? Ничего. Зачем это было? Чтобы убить время. Но время, убитое таким способом, оставляет после себя не отдых, а тяжесть.

Зависть к тем, у кого «огонь в глазах». Вы смотрите на коллегу, который увлечен проектом, на соседа, который строит баню, на блогера, который путешествует. И думаете: «Как у них это получается? Что со мной не так?»

А с вами всё так. Просто ваш мозг перестал реагировать на обычные стимулы. Ему нужен наркотик посильнее.

Самый опасный поворот — когда петля затягивается окончательно. Человек перестает хотеть даже то, что раньше его зажигало. Он не идет на свидание, не открывает бизнес, не учит язык. Потому что «какой смысл? Всё равно это не принесет радости». Это уже не скука. Это отказ от жизни. Тихий, вежливый, незаметный.

Диагноз вы поставили себе сами. Но не спешите с выводами. У этого механизма есть и обратная сторона, но о ней — чуть позже. Сначала — о том, как та же самая ловушка работает не только с одним человеком, но и с целыми обществами.

1.4. Общество как пациент

Та же самая ловушка работает не только с одним человеком. Целые культуры могут застревать в дофаминовой петле.

Признаки ангедонии по-крупному.

Экономика переключается с производства на потребление. Рост ВВП измеряется количеством купленных айфонов, а не построенных заводов. Реклама обещает счастье за следующей покупкой. И люди покупают. Но счастье не наступает.

Культура перестает создавать новое. Вместо оригинальных сценариев — семнадцатый «Мститель», десятый «Терминатор», очередной перезапуск «Короля Льва». Голливуд больше не рискует. Ему выгоднее эксплуатировать ностальгию, чем искать свежие идеи. Журналистика превращается в битву за клик. Заголовок кричит: «Вы не поверите!», а внутри — пересказ вчерашней новости. Читатель привыкает и к крику, и к пустоте.

Люди теряют вкус к сложному. Длинные тексты не дочитывают. Фильмы с медленным сюжетом перематывают. Разговоры «ни о чем» кажутся пустой тратой времени. Времени, которое тут же убивается новым скроллингом.

Музыка становится все проще. Три аккорда, автотюн, бесконечный припев. Потому что сложные аранжировки не проходят тест на «пробиваемость» в TikTok. Артист не может позволить себе быть интересным. Он должен быть предсказуемым — иначе алгоритм его не покажет.

Это и есть культурная ангедония. Общество наелось. Ему скучно. Оно ищет новых стимулов, но каждый следующий работает всё хуже. И в какой-то момент начинает казаться, что выхода нет. Что человечество просто устало. Что всё уже изобретено, всё спето, всё построено.

Так чувствовали себя римляне в эпоху упадка. Хлеба и зрелищ. Хлеб был, зрелища становились всё кровавее. Потому что к гладиаторским боям привыкаешь так же, как к новому телефону.

Так чувствовала себя Европа перед Первой мировой. Belle époque — прекрасная эпоха. Технологии, искусство, достаток. И скука. Такая скука, что война казалась почти развлечением. Молодые люди шли на фронт с песнями. Они не знали, что привыкание к смерти тоже возможно.

Вопрос не в том, плохое или хорошее наше время. Вопрос в том, узнаете ли вы в этом описании свою страну. И себя.

Потому что культурная ангедония — это не приговор, а диагноз. А диагноз, как известно, половина лечения. Но прежде чем лечить, давайте посмотрим на другую крайность. Ту, где колесо не крутится, а застыло в вечном напряжении.

Об этом — следующая часть. О кортизоловой петле. О жизни на взводе.

1.5. Сдвиг перспективы

Скука пресыщения — не моральный недостаток. Это не лень, не отсутствие силы воли и не «испорченность». Это штатная работа дофаминовой системы. Мозг просто делает то, для чего его спроектировала эволюция: экономит ресурсы на том, что уже стало привычным.

Проблема не в вас. Проблема в том, что вы живете в мире, который научился взламывать эту систему. Реклама, соцсети, алгоритмы — всё настроено на то, чтобы держать вас в колесе. Хочу получаю привыкаю хочу больше.

Выйти из колеса можно. Не магическим усилием, а пониманием механизма. Перестать винить себя — уже полдела. А второе — перестать ждать, что следующая покупка или достижение принесут счастье. Они принесут разве что временное облегчение.

Остаётся один честный вопрос. Не тот, на который вы отвечаете вслух. А тот, который задаёте себе в тишине:

«Чего я на самом деле хочу, когда мне ничего не хочется?»

Ответ не придет сразу. Но сам вопрос — уже выход из колеса.

1.6. Непредсказуемый совет

Попробуйте скучать осознанно.

Выделите час. Сядьте на стул. Уберите телефон, книгу, наушники. И ничего не делайте.

Ничего.

Ни музыки, ни подкаста, ни разговоров. Ни йоги, ни дыхательных практик, ни попыток «поймать дзен». Просто сидите.

На третьей минуте начнет ломить. Захочется проверить почту, поставить чайник, встать и пройтись. Не поддавайтесь.

На десятой — накатит тревога. Покажется, что время уходит, что вы должны что-то делать, что окружающие вас сейчас обгоняют. Это нормально. Это ломка. Дышите.

На двадцатой — возможно, вам станет просто скучно. Без паники. Без желания. Без страха. Просто скучно.

На тридцатой — не ждите откровения. Может, ничего не случится. Может, захочется встать и пойти делать что угодно — лишь бы не сидеть.

Запомните это желание. Любое. Даже желание помыть посуду или позвонить маме.

Это — ваш компас. Он показывает, куда вам на самом деле хочется идти, когда вы перестаете гнаться за новой дозой.

Не факт, что вы туда пойдете. Но хотя бы увидите направление.

ГЛАВА 2. ЗЕВАЮЩАЯ ТОЛПА

Социологи любят делить историю на эпохи. Модерн. Постмодерн. Общество производства. Общество потребления. Индустриальное. Информационное. Все эти линейные схемы что-то объясняют. Но они упускают главное — **ритм**.

А именно ритм, чередование сжатия и расширения, мобилизации и расслабления, определяет, как общество чувствует себя здесь и сейчас. Не «какая у нас эпоха?», а «в какой фазе мы находимся?» — вот вопрос, который помогает понять и скуку сытого общества, и тревогу мобилизованного.

В этой главе мы намеренно уйдем от линейных типологий. Вместо этого — присмотримся к циклам. К дыханию. К тому, как одно и то же общество может быть то сжатым до предела, то расползающимся в гедонизме. И к тому, что между этими состояниями есть **третье** — его мы будем искать на протяжении всей книги.

2.1. Когда страна устала

Представьте себе США середины 2010-х. Экономика растет. Безработица падает. Люди покупают дома, машины, айфоны. Технологические компании обещают бессмертие. И вдруг — Трамп. Брексит. Волна популизма по всей Европе. Откуда? Ведь всё было так хорошо.

А всё было не хорошо. Было скучно.

Скука — плохой советчик. Она толкает на поступки, которых человек не совершил бы в ясном уме. То же самое происходит с обществами. Достигнув определенного уровня комфорта, они теряют ориентиры. Им некуда стремиться. Не с кем бороться. И тогда они либо начинают бороться с ветряными мельницами, либо засыпают.

Возьмем Россию 2010-х. Нефть есть. Санкции — не катастрофа. Люди путешествуют, покупают квартиры в ипотеку, меняют айфоны каждый год. Вроде бы жизнь налаживается. Но опросы показывают: люди не верят в будущее. Они не строят планов на десять лет. Они живут сегодняшним днем, потому что завтрашний день — туман. И этот туман называется не «экономический кризис», а «отсутствие смысла».

Крупные проекты? Олимпиада в Сочи — была. Чемпионат мира по футболу — был. А что осталось? Стадионы и чувство пустоты.

Западная Европа в те же годы. Германия — экономический локомотив. Франция — туристическая мекка. Скандинавия — рай на земле. Самая популярная книга — «Хюгге — секрет датского счастья». И при этом рост правых партий, исламофобия, страх перед мигрантами. Там, где нет большой цели, маленькие страхи разрастаются до размеров вселенной.

Историки скажут: это похоже на поздний Рим. Хлеба и зрелищ. Только хлеб есть всегда, а зрелища приедаются. И тогда толпа требует крови. Не потому, что она жестока. А потому, что только кровь пробивает броню привыкания.

Мы, конечно, не в Риме, но механизм тот же.

Страна устает не от работы. Страна устает от отсутствия вызова. От того, что завтра будет как сегодня. А послезавтра — как завтра.

Скука больших обществ — не случайность. Это плата за мир и достаток, равно как и усталость от них.

И эта усталость — главный симптом зевающей толпы.

2.2. Признаки зевающей толпы (диагностика)

Как распознать общество, которое застряло в фазе расширения и не может сжаться для рывка? Вот несколько симптомов. Проверьте по своей стране.

Экономика впечатлений

Вместо заводов и дорог — торговые центры и ивенты. Рост ВВП измеряется количеством купленных айфонов, а не построенных мостов. Люди тратят деньги не на то, чтобы *быть*

(образование, здоровье, жилье), а на то, чтобы *казаться* (бренды, рестораны, путешествия). Покупка становится главным ритуалом. Раз в месяц — обязательный шопинг. Раз в полгода — обязательный отпуск. Раз в год — обязательная смена гаджета. Иначе «жизнь не удалась».

В России 2010-х это работало безотказно. Ипотека — бери. Кредит на машину — пожалуйста. Потребительское безумие подогревалось рекламой и низкими ставками. Люди жили в долг, но выглядели успешными. До тех пор, пока не пришел ковид. А потом — всё остальное. Иллюзия рухнула. Остались пустые торговые центры и люди, которые не понимают: «Как же так? Ведь мы были сыты».

Культура ремейков

Кино, музыка, литература перестали искать новое. Голливуд выпускает семнадцатых «Мстителей» и десятых «Терминаторов». Не потому, что это гениально. А потому, что это потребляется. Формула «успех = проверенное + немного нового» доминирует. Рисковать никто не хочет. Эксперимент не окупается.

Та же история в музыке. Три аккорда, автотюн, бесконечный припев. Потому что сложные аранжировки не проходят тест на «пробиваемость» в TikTok. Артист не может позволить себе быть интересным. Он должен быть предсказуемым — иначе алгоритм его не покажет.

Читатель, впрочем, не лучше. Длинные тексты пролистывают. Фильмы с медленным сюжетом смотрят на перемотке. Разговоры «ни о чем» кажутся пустой тратой времени. Времени, которое тут же убивается новым скроллингом.

Политика без смысла

Выборы превращаются в шоу. Кандидаты не предлагают программ. Они обещают «хорошее будущее» без деталей. Политики говорят одно и то же, партии не отличаются друг от друга. Явка падает. Люди перестают верить, что их голос что-то меняет.

В Европе это называется «постполитика». В США — «эра разочарования». В России — «всё решено без нас». Разные названия, одна суть: граждане не чувствуют себя хозяевами собственной страны. Они — наблюдатели. А наблюдателям скучно.

Бегство в частное

Люди замыкаются в малых мирах. Семья. Дом. Дача. Сериалы. Хобби. Большие нарративы («построим коммунизм», «догоним Америку», «станем великой державой») умерли. Никто не хочет менять мир. Все хотят, чтобы мир оставил их в покое.

Это не эгоизм. Это защита. Когда нет большой цели, за которую стоит бороться, остается только маленькая жизнь. Ее можно обустроить. Ее можно контролировать. Она не требует подвигов. Но она и не дает крыльев.

Ностальгия как идеология

Прошлое кажется лучше настоящего. Пятидесятые — великие. Семидесятые — застой, но стабильный. Девяностые — свобода. Двухтысячные — стабильность и рост. Каждое десятилетие находит своих ностальгирующих.

Люди смотрят фильмы своей юности, слушают музыку, которую слушали в институте, перечитывают старые книги. Новое вызывает подозрение. Будущее — страх. «Раньше было лучше» — это не оценочное суждение, это диагноз. Общество, которое ностальгирует, не верит в завтра. Оно живет вчерашним днем.

Зевающая толпа узнается по одному главному признаку. Она перестала верить в будущее. Не в завтрашний день — в будущее как проект. Как то, ради чего стоит просыпаться по утрам. Как то, что можно строить, а не пережидать.

Вот почему нам не страшны кризисы. Кризис — это событие. У него есть начало и конец. Страшна пустота. Когда нет ни кризиса, ни подъема. Только зевота.

2.3. Куда уходит энергия

У скучающего общества есть энергия. Она никуда не исчезает. Она просто перераспределяется. Вместо того чтобы работать на создание нового, она уходит в песок.

Гедонизм. Люди хотят удовольствий. Мгновенных, ярких, без обязательств. Рестораны, клубы, путешествия, секс, шопинг. Всё это прекрасно само по себе. Но когда гедонизм становится главной целью жизни, он перестает приносить радость. Потому что к удовольствию привыкаешь так же, как к новой машине.

Внутренние конфликты. Энергия, которая не направлена вовне (на строительство, на освоение, на войну), начинает работать внутри. Люди ссорятся с соседями, ненавидят коллег, троллят в соцсетях. Им нужен враг. Хотя бы маленький. Хотя бы виртуальный.

Псевдодеятельность. Митинги, петиции, флешмобы, хештеги. Всё, что создает иллюзию участия, но не требует реальных усилий. Люди подписывают петиции и идут дальше — с чувством выполненного долга. Энергия сброшена. Ничего не изменилось.

Россия 2014-го — яркая иллюстрация этого механизма. Внешний шок дал мощный выброс патриотической энергии. Люди почувствовали себя частью большой истории. Скупали значки, флаги, смотрели парады по телевизору. Дофаминовая игла временно сменилась на адреналиновую. Но шок прошел. Мирная эйфория не переросла в реальную мобилизацию — строительство заводов, технологический рывок, реформы. Энергия не нашла выхода. Нечем было заняться. И она снова вернулась в скуку, перемешанную с тревогой.

Творчество становится нишевым. Гениев либо не замечают, либо высмеивают. Искусство становится либо слишком элитарным (никто не понимает), либо слишком примитивным (все прошли и забыли). Те, кто мог бы создать что-то великое, уходят в рекламу, в IT, в тихое отчаяние. Потому что творить не для кого. И не зачем.

Энергия есть. Она бьет ключом. Но ключ этот уходит в песок.

И только иногда, когда случается настоящий шок — война, катастрофа, угроза самому существованию, — эта энергия вдруг собирается в кулак. Общество сжимается. И тогда происходит чудо. Или трагедия. В зависимости от того, куда направят сжатие.

Но об этом — позже. Сначала — о том, почему общества застревают в середине. Не на дне и не на вершине. А в той зоне комфорта, где нет ни голода, ни великой цели.

2.4. Ловушка среднего уровня

Бедным странам выбирать не приходится. Они сжаты необходимостью. Голод, холод, угроза выживания. Энергии много, вариантов мало. Или выживешь, или нет. Такая ясность дисциплинирует.

Богатые страны могут позволить себе расслабление. У них есть ресурсы и на оборону, и на науку, и на культуру, и на социальную поддержку. Им не нужно выбирать между пушками и маслом. У них есть и то, и другое. Это комфортно. Но это не требует постоянного напряжения.

А есть страны посередине. У них уже есть всё необходимое: еда, жилье, медицина, базовое образование. Им не грозит голодная смерть. Но у них нет ресурсов для большого рывка — космической программы, технологической революции, строительства новой индустрии.

Они застревают.

Им не холодно и не голодно. Но и не жарко. Они живут в умеренном климате физического и социального комфорта. И это самое опасное положение.

Потому что комфорт без цели — это скука. А скука без выхода — это апатия. А апатия без лечения — это разложение.

Россия 2010-х — классический пример. Нефть есть. Газ есть. Золотовалютные резервы растут. Люди ездят в Турцию и Таиланд. Покупают айфоны и европейские автомобили. Вроде бы живут в достатке. Но нет великой стройки. Нет идеи, ради которой стоит просыпаться. Нет будущего, в которое хочется инвестировать. Почти каждое политическое шоу настаивает на поиске национальной идеи, справедливо понимая ее организующую силы. Но сколько бы таких идей не предлагалось (от евразийства до христианской цивилизации), ни одна не стала доминирующей. Но не потому, что они плохи, а потому, что общество в фазе расширения не

способно к добровольному сжатию ради идеи. Ему не страшно и не интересно. Ему просто скучно.

И главное — нет внешнего вызова, который заставил бы сжаться. Есть риторика о «врагах», но нет реальной войны. Есть санкции, но они не смертельны. Есть патриотический подъем, но он гаснет, не найдя применения.

Россия не бедна. Но она и не богата настолько, чтобы позволить себе роскошь не выбирать. Она застряла. Как автомобиль, у которого есть бензин, но нет дороги. Мотор работает, колеса крутятся, а машина стоит на месте.

Это не только российская проблема. Турция, Бразилия, ЮАР, Мексика — все они прошли или проходят через ту же фазу. Они вырвались из нищеты. Но не долетели до богатства. Зависли в воздухе. Там, где нет ни твердой почвы, ни облаков.

Выбраться из этой ловушки можно. Но для этого нужно либо найти внешний вызов (войну, угрозу, конкурента), либо создать внутренний — великую цель. Такую, которая заставит сжаться добровольно. Без страха, а ради будущего.

Вопрос в том, что выбрать. И успеют ли, пока скука не превратилась в гниение.

2.5. Цена зевоты

У скучающего общества есть цена. И она не в потерянном ВВП.

Демография. Когда людям не для чего просыпаться, они перестают рожать детей. Не потому, что бедны. А потому, что не видят смысла передавать будущее, которого нет. Дети — это инвестиция в завтра. Если завтра не нужно, дети не нужны. Это первый звонок: общество перестало верить в своё продолжение.

Россия 2010-х годов — рекордно низкая рождаемость, несмотря на материнский капитал и прочие стимулы. Европа — те же цифры. Япония — вымирание. И везде одна и та же причина: «зачем плодить нищету?» Но нищеты нет. Есть отсутствие образа будущего.

Инфраструктура. Общество, которое не сжимается для рывка, не строит. Мосты, дороги, заводы, школы — всё, что требует усилий, откладывается «на потом». Но потом не наступает. Деньги уходят на текущее потребление, на субсидии, на социальные выплаты. Потому что это проще. И потому что это дает быстрый результат. А быстрый результат — это дофамин.

В России 2010-х строили, но точечно. Крупные проекты — Олимпиада, чемпионат мира — были скорее праздниками, чем стратегией. Праздник кончился. Стройки встали. Второй звонок: общество перестало вкладывать в своё будущее.

Поиск врага. Это самое страшное. Когда нет великой цели, но есть энергия, которая требует выхода, общество начинает искать врага. Любого — внутреннего или внешнего, реального или вымышленного.

Потому что враг дает цель. Враг дает адреналин. А адреналин, нравится нам это или нет, — это лекарство от скуки. Пусть временное, пусть с побочными эффектами, но работает.

Но враг — плохая замена будущему. Он требует постоянной подпитки. А когда подпитка кончается, скука возвращается, но уже не одна, а вкупе с тревогой. Потому что теперь есть не только «нам скучно», но и «они нам враги».

Вот цена зевоты. Не в потерянных деньгах, а в потерянном будущем. В детях, которых не родились. В мостах, которые не построили. Во врагах, которых придумали, потому что не смогли придумать великую цель.

2.6. Мостик к кортизоловой петле

Мы описали общество, которое застряло в расширении. Ему комфортно и в то же время скучно. Оно разучилось сжиматься. Энергия уходит в песок — в гедонизм, внутренние конфликты, псевдодеятельность. Враг придуман, но войны нет, равно как нет и цели или будущего.

Это одна крайность. Но есть и другая.

Общество, которое застряло в сжатии, живет в постоянной тревоге. Оно всегда готовится к удару. Враг не придуман — он реален. Или его сделали реальным. Экономика перестроена на военные рельсы. Риторика элит — «мы в осажденной крепости». Люди не скучают — ведь им страшно.

Это состояние называется кортизоловой петлей. Если дофаминовая петля — это погоня за удовольствием с убывающей отдачей, то кортизоловая — это хроническое ожидание опасности. Не стресс (он полезен), а именно застревание в стрессе. Когда опасность миновала, а организм продолжает вырабатывать гормон страха.

На уровне человека это выглядит как тревога, бессонница, панические атаки, выгорание. На уровне общества — как милитаризация, цензура, охота на «врагов народа», культ жертвенности.

Дофаминовая петля и кортизоловая — это два полюса одного маятника. Общество может качаться между ними десятилетиями — то расслабляясь до апатии, то сжимаясь до паранойи. И лишь изредка ему удается попасть в «третье состояние» — точку равновесия, где есть и энергия, и цель, и ритм. Без скуки и без страха.

Об этом — вторая часть книги. О том, как работает кортизоловая петля, и почему страх иногда приятнее скуки. И какова цена этого лекарства.

Поэтому, делая выводы, можно сказать, что скука пресыщения — это не личный недостаток и не моральное падение, а фаза цикла. Общество, которое наелось и устало, потеряло цель. Ту самую, глобальную, организующую цель, которую еще называют национальной идеей. Вернее, оно может помнить прежние достижения и смыслы, которым подчинялись целые эпохи, но их значение утрачено. Общество не знает, зачем сжиматься, и от этого застревает в расширении.

Выход — не в том, чтобы придумать врага. Враг дает адреналин, но не дает будущего. Выход — в том, чтобы найти великую цель. Такую, ради которой стоит сжаться добровольно. Без страха, а ради жизни. Но прежде чем искать цель, нужно понять, как работает другая крайность. Та, где страх заменяет скуку.

Непредсказуемый совет

Выберите одну сферу своей жизни, где вы давно ничего не меняли. Работу. Отношения. Хобби. И задайте себе вопрос: «Мне, правда, комфортно? Или мне просто скучно, а менять что-то страшно?» Если второе — сделайте одно маленькое действие в сторону перемены. Не решайте всё сразу. Просто сдвиньтесь с места. Любое движение — уже выход из зевоты.

ГЛАВА 3. ВЗВЕДЕННЫЙ КУРОК. ХРОНИЧЕСКАЯ ТРЕВОГА КАК НОРМА

3.1. Когда страх становится фоном

Мы так много говорили о скуке. О том, как она высасывает энергию, как заставляет искать острых ощущений, как толкает на бессмысленную погоню за новизной. Но есть другое состояние, не менее мучительное, а возможно, и более опасное. Это состояние, когда страх не приходит и не уходит. Он просто **есть**. Всегда. Фоново. Как шум трансформатора за стеной, к которому вы вроде бы привыкли, но который потихоньку сводит с ума.

Я вспоминаю одну свою пациентку. Назовем ее Мариной. Успешная, умная, красивая женщина. Пришла с жалобой: «Я не могу расслабиться. Даже когда всё хорошо, внутри сидит этот червяк и точит. А вдруг?.. Вдруг что-то случится. Вдруг кто-то умрет. Вдруг меня уволят. Вдруг начнется война». Она проверяла замки по десять раз. Перечитывала новости каждые полчаса. Будила мужа ночью, чтобы спросить, слышал ли он странный звук.

Ей ставили диагнозы. Генерализованное тревожное расстройство. Панические атаки. Вегетососудистая дистония (это такой российский «мусорный» диагноз, когда врачи разводят руками). Прописывали успокоительные. Они помогали, но ненадолго. И только когда мы начали разбираться не с симптомами, а с причинами, выяснилась удивительная вещь.

Марина боялась не конкретной угрозы. Она боялась **отсутствия угрозы**.

Потому что, когда есть конкретный враг, можно мобилизоваться. Собрать волю в кулак. Составить план. А когда врага нет, а тревога есть — это сводит с ума. Куда направить энергию? На кого злиться? Как защищаться, если непонятно, от чего?

Марина, как оказалось, выросла в семье, где было неспокойно. Отец пил, мать кричала, денег вечно не хватало. Она привыкла жить «на взводе». Это стало ее нормой. А когда во взрослой жизни всё наладилось — хорошая работа, любящий муж, уютный дом, — организм не перестроился. Он продолжал вырабатывать кортизол. Гормон стресса. Гормон, который помогал ей выживать в детстве, теперь мешал жить.

Я рассказываю эту историю не для того, чтобы вызвать у вас жалость. А для того, чтобы вы поняли главное: *хроническая тревога — это не слабость и не «дурные мысли». Это сбой в работе древнейшего механизма выживания*. Механизма, который когда-то спасал нас от саблезубых тигров, а теперь спасает непонятно от чего.

Вот вам простой тест. Вы просыпаетесь утром. Первое чувство — не радость, а тяжесть. Вы еще не открыли глаза, а внутри уже сидит это «что-то». Вы идете на кухню, включаете новости — и тяжесть становится конкретнее. Война. Кризис. Эпидемия. Вы выключаете новости, но тяжесть не уходит. Она теперь внутри. И вы тащите ее с собой весь день — на работу, в магазин, в постель. Даже когда ничего плохого не происходит, вы ждете, что оно произойдет. Вы живете в режиме ожидания удара.

Знакомо?

Если да — вы не одиноки. Миллионы людей сегодня живут так же. И главный парадокс в том, что *острый стресс мы переживаем легче, чем хроническую тревогу.* Потому что у острого стресса есть начало и конец. Вы мобилизуетесь, действуете, побеждаете (или проигрываете) — и напряжение спадает. А хроническая тревога не кончается никогда. Она всегда с вами. Она разъедает вас изнутри, как кислота.

В следующем разделе мы разберем, что происходит с мозгом и телом, когда страх становится фоновым. Почему мы не можем «просто расслабиться». И как кортизол, наш главный гормон стресса, из спасителя превращается в убийцу.

А пока — простой вопрос, не ждущий ответа.

Сколько лет вы уже живете на взводе? И помните ли вы, когда это началось?

3.2. Кортизол. Почему наш главный защитник становится убийцей

Чтобы понять, что происходит с Мариной и миллионами таких же тревожных людей, нужно познакомиться с одним гормоном. Называется он кортизол. Если дофамин — это гормон предвкушения и погони за наградой, то кортизол — гормон мобилизации и защиты.

В норме он наш лучший друг.

Представьте: вы переходите дорогу. Из-за угла вылетает машина. Ваш мозг за доли секунды оценивает угрозу, гипофиз дает сигнал надпочечникам — и они выбрасывают в кровь кортизол. Сердце бьется чаще, мышцы напрягаются, зрение обостряется, дыхание учащается. Вы отпрыгиваете на тротуар. Машина проносится мимо. Через минуту кортизол возвращается к норме. Вы живы. Вы в порядке. Спасибо кортизолу.

Это острый стресс. Он полезен. Он сохранил нам жизнь миллионы лет назад и сохраняет сегодня. Без него мы были бы беспомощными тюфяками, которые не успевают убежать от хищника и не могут собраться перед экзаменом.

Но есть другая ситуация. Вы не переходите дорогу. Вы сидите дома. Вы читаете новости. Их много. Одна страшнее другой. Война, терроризм, инфляция, эпидемии. Ваш мозг не отличает реальную угрозу от виртуальной. Для него новость о взрыве в далеком городе — такой же сигнал тревоги, как если бы взрыв прогремел у вас под окном. Он снова и снова запускает реакцию. Кортизол выбрасывается в кровь, но вы никуда не бежите и ни с кем не деретесь. Вы просто сидите и смотрите в экран.

Через час — еще одна новость. Еще один выброс. Через два часа — снова. И так каждый день.

Это хронический стресс. И он убивает.

Постепенно, незаметно, но неумолимо. Кортизол, который должен был быть нашим защитником, превращается в нашего палача.

Вот что он делает с телом, когда его слишком много и слишком долго:

Разрушает иммунитет. Вы начинаете чаще болеть. Простуды, герпес, аллергии. Организм экономит ресурсы на «неважных» системах, чтобы поддерживать систему тревоги. А иммунитет для него сейчас — неважен.

Убивает клетки мозга. Особенно в гиппокампе — области, отвечающей за память и обучение. Вы замечаете, что стали забывчивы. Слова вылетают из головы. Вам труднее сосредоточиться. Это не возраст. Это кортизол.

Разрушает сосуды и сердце. Риск инфаркта и инсульта растет в разы. Не потому, что вы едите жирное или курите. А потому, что вы постоянно на взводе. Ваше сердце не отдыхает никогда.

Вызывает ожирение и диабет. Кортизол стимулирует аппетит, особенно к сладкому и жирному. Организм запасает энергию на случай опасности. Но опасность не наступает. И жир копится. Особенно на животе. Особенно глубокий, висцеральный — самый опасный.

Убивает либидо и репродуктивную функцию. Природа не дура. Если вокруг война и голод, рожать детей — преступление против вида. Организм отключает «неважные» функции. Вы теряете интерес к сексу. Мужчины — потенцию. Женщины — цикл.

Я перечисляю это не для того, чтобы напугать. А для того, чтобы вы поняли: ваша усталость, забывчивость, бессонница — не «вы плохой», а химия. И с этим можно работать. Кортизол — блестящий механизм для выживания в каменном веке. Но мы живем не в каменном веке, а в мире, где информация о катастрофах обрушивается на нас непрерывным потоком. И наш мозг не успевает перестроиться. Он думает, что опасность везде. Всегда. Прямо сейчас.

И включает тревогу на полную мощность, но почему-то не выключает.

В следующем разделе мы поговорим о том, как это выглядит изнутри, но не в терминах нейробиологии, а в понятиях жизни. Как человек чувствует себя, когда его мозг застрял в

кортизоловой петле. И почему он не может просто «взять себя в руки», как советуют бодрые коучи.

А пока — просто подумайте вот о чем.

Мы так боимся пропустить что-то важное в новостях, что готовы жертвовать своим здоровьем, сном или отношениями. Мы думаем, что контроль над информацией даст нам контроль над жизнью. Но на самом деле информация контролирует нас.

Кто кого держит на поводке? Вы — новости? Или новости — вас?

3.3. Жизнь в режиме ожидания

Человек с хронически повышенным кортизолом не похож на киногероя в панике. Он не мечется по комнате, не кричит и не заламывает руки. Внешне он может выглядеть совершенно спокойным. Даже отстраненным. Беда в том, что его спокойствие — обманка. Внутри него никогда не затихает работа. Он постоянно сканирует горизонт. Он ждет.

Чего именно? Он и сам не знает.

Просто ждет. Что вот-вот случится что-то плохое. И нужно быть готовым. Всегда. Ко всему.

Как это выглядит изнутри?

Первое — постоянное чувство опасности. Вы идете по улице и замечаете каждого человека, который приближается к вам. Вы слышите звук мотора и на секунду замираете — не замедляется ли? Вы читаете сообщение от начальника и прокручиваете в голове все возможные катастрофы, прежде чем его открыть. Мир — это минное поле. И у вас нет карты.

Второе — невозможность расслабиться. Даже когда вы садитесь в кресло с чашкой чая, в голове нет покоя. Она продолжает прокручивать прошедший день, планировать завтрашний, додумывать невыполненные задачи, возвращаться к несказанным словам. Вы пробуете медитировать — и чувствуете, как внутри дрожит какая-то струна. Вы пробуете заняться йогой — тело слушается, но ум отказывается затихать. Вы ложитесь спать — и лежите с открытыми глазами, потому что мозг не получает команды «отбой».

Третье — гиперконтроль. Вам кажется, что если вы будете держать всё под контролем, тревога отступит. Поэтому вы перепроверяете замки. Вы планируете всё до минуты. Вы пишете списки, делаете скриншоты, сохраняете важные номера. Вы не можете позволить себе сюрприз. Потому что сюрприз — это всегда угроза. Но контроля много не бывает. Чем больше вы контролируете, тем сильнее тревога, когда что-то идет не по плану. А что-то всегда идет не по плану.

Четвертое — избегание. Вы перестаете ходить туда, где может быть небезопасно. В людные места. В незнакомые районы. На вечеринки с незнакомыми людьми. Круг вашей жизни сужается до квартиры, работы и продуктового магазина. Всё новое — подозрительно. Всё, что нельзя проконтролировать, — опасно. Вы живете в крепости. Но крепость — это тюрьма.

Пятое, самое коварное — усталость. Не физическая, а душевная. Вы просыпаетесь уставшим. Потому что спали, а мозг не отдыхал. Вы идете на работу, делаете дела, возвращаетесь домой и чувствуете, что не осталось сил даже на любимое хобби. Вы думаете: «Может, это депрессия?» Нет. Это не депрессия. Это истощение. Когда кортизол слишком долго держит вас в тонусе, ресурсы организма заканчиваются. И тогда остается только пустота.

Многие мои пациенты описывали это состояние одинаково. «Я как будто бегу марафон, у которого нет финиша». «Я чувствую себя зайцем, который всю жизнь убегает от волка, но волка нет и никогда не было». «Я ношу тяжелый рюкзак, который нельзя снять. Я даже забыл, что под ним есть спина».

Я не случайно рассказываю об этом так подробно. Потому что тревога — самый одинокий из всех неврозов. Депрессию люди как-то признают. С ней приходят к врачам, о ней говорят с друзьями. А тревогу прячут. «Я просто волнуюсь. Я просто ответственный человек. Я просто не могу расслабиться». И страдают в одиночку.

Но тревога не делает вас слабым. Она делает вас человеком, который слишком долго жил на взводе. И теперь забыл, каково это — выдохнуть.

В следующем разделе мы поговорим о страшном парадоксе: почему тревога может быть приятной. Почему некоторые люди подсознательно ищут поводы для страха. И как новости, политики и реклама используют эту нашу особенность.

А пока — одно короткое упражнение, которое сложнее, чем кажется.

Прямо сейчас, не дожидаясь вечера, закройте глаза. Сделайте три медленных вдоха и выдоха. И спросите себя: *«Где в моем теле живет тревога?»* Не пытайтесь ее убрать. Просто найдите. В груди. В плечах. В животе. В челюстях. Это ваша точка. Ваш персональный индикатор. Теперь вы знаете, где она прячется. А значит, сможете заметить, когда она придет в следующий раз.

3.4. Адреналиновая игла. Почему тревога бывает сладкой

Теперь самое интересное. И самое неудобное.

Вы думали, тревога — это чистое страдание? Что от нее хочется избавиться любой ценой? Не торопитесь.

У тревоги есть одна особенность, о которой не принято говорить. Она бывает сладкой. Да-да. Не горькой, не острой, не тягучей, а именно сладкой. С привкусом эйфории, контроля и значимости.

Парадокс? Безусловно. Но это так.

Вот что говорят мои пациенты. Не все, но многие. «Когда я тревожусь, я чувствую себя живым». «Страх бодрит, знаете? Как холодный душ». «Без тревоги мне скучно. Я не знаю, чем заполнить день». Они не мазохисты. Они просто люди, которые привыкли, что тревога — это единственный способ что-то почувствовать. Возможно, почувствовать себя живым.

Адреналин, который выбрасывается вместе с кортизолом, бьет прямо в центр удовольствия. Вы чувствуете себя обостренно. Мир перестает быть серым. Он становится контрастным, как хорошее кино. Появляются враги, цели, миссии. Вы больше не просто существуете — вы участвуете.

Именно поэтому люди смотрят фильмы ужасов, играют в компьютерные стрелялки, слушают криминальные подкасты. Искусственная тревога безопасно щекочет нервы, а потом отпускает. Вы вернулись в реальность, но осталось приятное послевкусие: «Фух, пронесло. Я жив».

Но когда тревога становится реальной, механизм не меняется. Те же нейромедиаторы, те же ощущения. Только доза больше. А значит, и «сладость» сильнее.

Более того, тревога дает то, чего так не хватает в сытом, скучном мире. Она дает контроль. Вернее, иллюзию контроля. Если я переживаю, значит, я не безразличен. Если я в курсе всех угроз, значит, я могу подготовиться. Если я знаю врага в лицо, значит, я уже наполовину победил.

Она дает важность. В обычной жизни я — никто. Рядовой сотрудник, обычный сосед, один из миллионов. А в состоянии тревоги я — герой. Я спасаю себя, свою семью, свою страну. Я в эпицентре. Без меня ничего не решится.

И, наконец, она дает общность. Когда все вокруг боятся одного и того же, вы перестаете быть одиноким. У вас появляются свои — те, кто тоже боится, тоже ненавидит, тоже готовится к худшему. Вы вместе. Вы команда. А команда — это почти семья.

Вот почему люди подсаживаются на тревогу, как на иглу. Они ищут поводы для страха. Они читают новости, которые их бесят. Они вступают в группы, где всех ненавидят. Они находят врагов и борются с ними. Потому что борьба — это жизнь. А мир — это смерть.

Ломка без тревоги страшнее самой тревоги. Потому что без тревоги наступает тишина. А в тишине нужно встречаться с собой. Без ролей, без миссий, без врагов. Просто с собой. Большинство это не выдерживают.

Я помню пациентку, которая жаловалась на панические атаки. Мы проработали их причины, подобрали терапию, атаки ушли. И она пришла снова. «Мне хуже», — сказала она. «В каком смысле?» — спросил я. «Раньше я хотя бы знала, чего бояться. А теперь не знаю. И это еще страшнее».

Мы не смеялись. Мы разбирали этот ужас перед пустотой. И это оказалось сложнее, чем панические атаки.

Так работает адреналиновая игла. Вы боитесь — значит, вы живете. Вы злитесь — значит, вы живы. Вы ненавидите — это лишь обостряет чувство жизни. А если убрать страх, гнев, ненависть — что останется? Только вы и тишина. А с тишиной многие не умеют обращаться. Даже более того — тишина для многих невыносима и может стать самым главным врагом.

Я не случайно начал книгу с дофаминовой петли. Как мы уже говорили в конце предыдущей главы, *с*кука и тревога — это два полюса одного маятника. Когда скучно, мы ищем сладкой тревоги. Когда страшно — мы мечтаем о покое. И так по кругу. От иглы к игле.

Но есть *третий вариант*. Не бежать от скуки в тревогу и не бежать от тревоги в скуку. А найти точку опоры. Там, где нет ни погони за удовольствием, ни бегства от угрозы. Там, где есть ясность. И где можно дышать, не задыхаясь.

Об этом — следующая часть. О третьем состоянии.

А пока — честный вопрос, который вы вряд ли зададите себе в очереди за кофе.

Если бы у вас прямо сейчас исчезли все поводы для тревоги — что бы вы почувствовали? Облегчение? Или пустоту? И готовы ли вы к этой пустоте?

3.5. Сдвиг перспективы

Хроническая тревога — это не слабость. Это не «дурные мысли». И уж точно не наказание за какие-то грехи. Это сбой в работе древнего механизма выживания. Механизма, который когда-то помогал нам убегать от хищников, а теперь мешает жить в мире, где хищники стали виртуальными.

Мы не можем просто «взять себя в руки». Потому что руки здесь ни при чем. Замешана нервная система. А она не слушается приказов. Ее можно только перенастроить. Медленно, терпеливо, с пониманием дела.

Тревога дает иллюзию контроля. Иллюзию важности. Иллюзию общности. И от этого так трудно отказаться. Потому что без тревоги часто остается только пустота. А пустоту нужно чем-то заполнять. Чем-то, что не хуже тревоги. Чем-то, что дает смысл, но не разрушает тело.

Вот почему мы так легко подсаживаемся на адреналиновую иглу. И так трудно с нее слезаем.

Первый шаг к выздоровлению — признать, что проблема не вовне, а внутри. Не «мир опасен», а «мой мозг застрял в режиме тревоги». Не «враги кругом», а «я сам ищу врагов, потому что не знаю, чем себя занять».

Это не означает, что угроз не существует. Они есть. Но не в таком количестве, не в такой концентрации и не с такой интенсивностью, как нам это кажется в состоянии хронического стресса.

Мы разучились расслабляться. Мы разучились ничего не делать. Мы разучились просто быть, без цели, без миссии, без врага. И это, пожалуй, наша главная потеря.

Восстановить эту способность можно. Но для этого нужно не бежать от тревоги и не потакать ей, а научиться с ней договариваться. По-взрослому. Без паники. Без отрицания. С ясным пониманием того, что тревога — это сигнал, а не диктатор.

3.6. Непредсказуемый совет

Попробуйте сделать то, что кажется бессмысленным.

Выберите один день в неделю, когда вы не будете спасать мир.

Никаких новостей. Никаких обсуждений политики. Никакой тревожной ленты. Никаких доказательств оппонентам, что они неправы. Никакого контроля над тем, что вы не можете контролировать.

В этот день вы будете заниматься только тем, что находится в вашей комнате. Пыль на полках. Неполитые цветы. Разговор с ребенком. Прогулка без телефона. Книга, которую вы откладывали годами.

Вам будет казаться, что вы предаете себя и своих близких. Что мир рухнет без вашего участия. Что вы обязаны знать, обязаны переживать, обязаны тревожиться.

Не поддавайтесь.

Мир не рухнет. Он проживет один день без вашего беспокойства. А вы, возможно, впервые за долгое время почувствуете, как вас отпускает кортизоловая ломка.

Не ждите, что станет легко. Ломка еще будет, как и раздражительность, тревога и чувство вины. Просто дышите.

А вечером спросите себя: «Чего мне не хватало больше — новостей или себя?»

Ответ может быть неожиданным.

ГЛАВА 4. ОСАЖДЕННАЯ КРЕПОСТЬ. ОБЩЕСТВО В РЕЖИМЕ ВЫЖИВАНИЯ

4.1. Утро в осажденном городе

Вы выходите из дома, солнце светит как обычно, и птицы поют — кажется, даже громче обычного, — и сосед выгуливает собаку, и женщина с коляской пьет кофе на скамейке. Всё как всегда, всё нормально. Но вы чувствуете, что что-то не так.

Воздух как будто стал плотнее, или это вам только кажется? Взгляды прохожих бегают, они смотрят на вас, но не видят — смотрят сквозь. Плечи сжаты, шаги быстрые, улыбки натянутые, если они вообще есть. В маршрутке никто не разговаривает; раньше ворчали, обсуждали погоду, жаловались на дороги, а теперь — тишина, все уткнулись в телефоны, но не в соцсети и не в игры, а в новости. Потому что нужно быть в курсе, потому что вдруг что-то случится, а ты пропустишь, а пропустить сейчас — всё равно что проиграть.

Я часто вспоминаю это чувство. У меня было похожее в девяностые, когда непонятно, что будет завтра, а страшно уже сегодня. И в двухтысячные, после терактов. И сейчас. Только сейчас это чувство стало не эпизодом, а фоном; оно не приходит и не уходит, оно просто есть всегда. Как шум трансформатора за стеной — ты привык, почти не замечаешь, но если прислушаться, он сводит с ума.

Вот что такое общество в режиме выживания. Не паника, не хаос, не баррикады на улицах. Внешне всё прилично: магазины работают, дети ходят в школу, метро ходит по расписанию. Но внутри какая-то пружина сжата до предела, и неизвестно, когда она разожмется и что от этого будет.

Я знаю человека, который оказался в центре такого затяжного конфликта много лет назад, еще до того, как это стало большой новостью. И он рассказывал: «Знаешь, самое страшное — это не взрывы и не стрельба, к ним привыкаешь. Самое страшное — что нет нормальной жизни. Ты просыпаешься, и первая мысль: Было сегодня что-то или нет? Ты идешь в магазин и думаешь: А он еще работает? Ты смотришь на детей и думаешь: А будет ли у них будущее? Не то чтобы ты всё время плачешь, нет, ты просто никогда не расслабляешься».

Тогда я подумал: это крайность, это где-то далеко, со мной такого не случится. А теперь я смотрю вокруг и вижу то же самое. Без взрывов, без явной войны, но с тем же чувством: жизнь на паузе. Никто не строит планов на десять лет, потому что неизвестно, будет ли это «потом». Никто не расслабляется даже в отпуске, потому что новости везде.

Это не норма. Это осада. Добровольная, почти невидимая, но от этого не менее реальная.

Попробуйте обратить на себя внимание. Завтра утром, когда вы выйдете из дома, присмотритесь к лицам прохожих. Вдохните воздух. Прислушайтесь к себе.

Вы в осажденной крепости? Или крепость — уже внутри вас?

4.2. Признаки осажденной крепости

Как понять, что общество, в котором мы живем, перестало быть просто напряженным и перешло в режим хронической осады? Нет, не по указанию сверху и не по заголовкам газет. Обычно это видно изнутри, по мелочам, по тому, как люди разговаривают, что покупают и о чем молчат.

Я бы выделил несколько таких признаков. Проверьте их на своей стране — не торопясь и честно.

Первый признак — информационная блокада. В осажденном обществе люди перестают доверять новостям. Любым. Даже тем, которые говорят то, что им хочется услышать. Внутри включается цензор: а можно ли это читать? А не провокация ли это? А не враги ли написали? Человек сам отсеивает то, что «опасно», «неправильно», «непатриотично», даже если никто

его к этому не принуждает. А если появляется внешняя цензура, она только подливает масла в огонь — создает ощущение, что правда где-то там, за забором, и она страшнее, чем мы думаем.

Второй признак — милитаризация сознания. Даже когда нет войны, язык войны проникает во всё: «борьба с», «фронт работ», «тыл», «враги», «диверсанты», «пятая колонна». Спорт превращается в битву, бизнес — в поле боя, искусство — в пропаганду. Люди начинают мыслить парными категориями: свой — чужой, победа — поражение, мы — они. Третьего не дано. Тот, кто не с нами, тот против нас. Это удобно, потому что упрощает мир. Но это и страшно, потому что убивает сложность, а вместе с ней и саму возможность диалога.

Третий признак — экономика страха. Начинается не с решений Кремля или Белого дома, а с того, что люди скупают гречку, валюту и туалетную бумагу не потому, что есть реальный дефицит, а потому, что мозг в режиме тревоги требует «запасать». Это древний, архаичный механизм — когда мир непредсказуем, нужно создать иллюзию контроля через складирование ресурсов. И чем тревожнее общество, тем быстрее раскупают соль, спички и бензин, даже если всё это есть на складах в избытке. Бизнес тоже сжимается: инвестиции в развитие сокращаются, деньги уходят в «кубышку» или в то, что можно быстро продать, а строить заводы и прокладывать дороги никто не хочет — дорого, долго, и неизвестно, что будет завтра.

Четвертый признак — риторика элит (и тех, кто делает новости). Власть и СМИ могут работать как успокоительное («всё под контролем, расходитесь»), а могут как пожарная сирена («враг у ворот, готовьтесь»). Но в обществе, которое застряло в хронической тревоге, работает только второе. Потому что спокойные новости не собирают просмотры и не дают рейтингов. Элиты — и политические, и медийные — кормят тревогу, сами становятся ее заложниками, потому что без нее их власть теряет смысл. Ведь если нет врага, зачем нужен защитник? Если нет угрозы, зачем спасатель?

Пятый признак — крушение долгосрочных проектов. Общество, которое живет в режиме выживания, не строит будущее. Оно только ремонтирует прошлое и латает дыры в настоящем. Дороги, мосты, школы, заводы, научные центры — всё, что требует вложений сегодня ради прибыли через десять лет, откладывается «на потом». Но потом не наступает. Бюджет уходит на текущее потребление, на оборону, на латание дыр. Это называется «туннельное зрение»: когда страшно, мозг видит только непосредственные угрозы и не может просчитывать долгосрочные сценарии.

Шестой признак — поляризация. Общество раскалывается на два лагеря, которые перестают понимать друг друга. Одни застыли в страхе: они готовятся к худшему, копят гречку, следят за новостями, подозревают каждого, кто думает иначе. Другие — в отрицании: они демонстративно не читают новости, не верят в угрозы, живут как в последний раз, громко смеются и кричат, что «всё нормально».

Эти два лагеря говорят на разных языках. Первые называют вторых наивными и безответственными; вторые — первых паникерами и истериками. Они не слышат друг друга, и это, пожалуй, самый верный признак того, что осада затянулась: общество перестало быть единым организмом и рассыпалось на осколки, каждый из которых по-своему боится и по-своему спасается.

Вы узнали себя или свою страну в этих признаках? Не торопитесь с ответом. Просто наблюдайте.

4.3. Цена страха

Можно долго убеждать себя, что тревога — это плата за безопасность, что «лучше перебдеть, чем недобдеть», что контроль над информацией и запасами даст нам иллюзию защиты, а там, глядишь, и реальную защиту. Но у всего этого есть цена, и она не в потраченных на гречку деньгах и не в бессонных ночах. Она гораздо глубже, и мы платим ее каждый день, часто не замечая этого.

Первое, что мы теряем, — *когнитивную гибкость*. В состоянии хронического стресса мозг переключается в режим «туннельного зрения»: он видит только непосредственные угрозы, только то, что может убить здесь и сейчас. Он перестает просчитывать долгосрочные сценарии, упускает возможности, не замечает рисков, которые не кричат «беги». Общество в таком состоянии не способно к инновациям — потому что инновация всегда риск, а риск в осажденной крепости запрещен. Можно годами обсуждать, как нам догнать и перегнать, но если каждый шаг в сторону проверяется на «не навредит ли это обороне?» и «не обрадуются ли враги?», то никакого рывка не получится. Только топтание на месте.

Второе — *творчество*. Художники, писатели, музыканты, режиссеры — они самые чуткие индикаторы здоровья общества. Когда культура замирает, когда бесконечно перепеваются старые песни, переснимаются старые фильмы, переиздаются старые книги, когда новое вызывает подозрение, а рискованные проекты не находят финансирования, потому что «не время экспериментировать», — это симптом. Творчество требует расслабления, открытости, игры, свободы ошибаться. В осажденной крепости играть некогда и опасно. Надо выживать. А там, где выживание становится главной целью, искусство умирает, или, в лучшем случае, уходит в подполье, где его никто не слышит. И даже если оно продолжает существовать, оно становится либо пропагандой, либо эскапизмом — бегством в безопасные, никого не трогающие фантазии.

Третье — *социальный капитал*. Так социологи называют доверие между людьми. В здоровом обществе я могу не запирать дверь, оставить вещи в камере хранения, дать денег соседу до зарплаты, обратиться к незнакомцу за помощью. В осажденной крепости доверие падает к нулю. Сосед становится потенциальным врагом или стукачом, коллега — конкурентом, который только и ждет твоего провала, прохожий — угрозой. Общество рассыпается на атомы, каждый сам за себя. Это страшно не потому, что люди становятся злыми, а потому, что они становятся одинокими, а в одиночку не построить ни крепости, ни будущего. Более того, в условиях тотального недоверия любая коллективная задача — от ремонта подъезда до прорывной стройки — становится невыполнимой, потому что для ее решения нужно хотя бы минимально доверять друг другу.

Но есть и четвертое, самое незаметное и, может быть, самое страшное — *способность радоваться без причины*. Дети умеют это делать — просто жить, не спрашивая «зачем?», просто быть, не оценивая, безопасно ли то, что они делают. Взрослый человек в здоровом обществе тоже иногда ловит себя на этом: вышел из дома, солнце, ветер в лицо, никто не стреляет, никто не кричит, и на душе легко. В осажденной крепости такая легкость кажется подозрительной. «Как это — радоваться, когда вокруг столько проблем? Как это — смеяться, когда страна на грани?» Человек начинает стыдиться своего спокойного счастья, прячет его, отказывается от него, а потом и вовсе перестает замечать, что оно было. И живет с тяжестью, которая стала привычной, как тот самый шум трансформатора за стеной.

Вот цена осады. Не в потерянном ВВП — он, кстати, может даже расти за счет военных заказов. А в том, что общество разучивается думать на перспективу, творить, доверять и, в конце концов, просто радоваться солнечному утру. И кажется, что это не такие уж большие потери — что такое творчество по сравнению с выживанием, что такое доверие по сравнению с безопасностью? Но если задуматься, выживание ради выживания — это не жизнь. Это прозябание. А безопасность, которая отнимает способность радоваться, — это та же тюрьма, только с хорошей охраной.

4.4. Почему мы не выходим из осады?

У всего этого есть еще одна сторона, самая парадоксальная и, пожалуй, самая важная для понимания. Мы не просто застреваем в осаде — мы сами себя в ней удерживаем. Существует *механизм самоблокировки*, и он работает тем эффективнее, чем дольше мы в тревоге. Выйти из нее становится не только страшно, но и незачем. И даже невыгодно.

Первое — привычка к контролю. Тревога, как ни странно, дает иллюзию контроля. Если я тревожусь, значит, я держу руку на пульсе. Если я в курсе всех угроз, значит, я готов. Если я знаю врага в лицо, значит, я уже наполовину победил. Эта иллюзия успокаивает, создает ощущение, что мир не так уж хаотичен, что можно на него влиять — хотя бы тем, что быть начеку. И когда кто-то предлагает: «А давай перестанем тревожиться?» — внутри возникает паника: «А что тогда? Как я буду контролировать ситуацию? Кто за меня будет следить?» Контроль без действия — это самообман, но самообман удобный. Отказываться от него страшно.

Второе — ловушка солидарности. Страх объединяет. Это знают и политики, и маркетологи, и организаторы любых сообществ. Когда есть общий враг, люди забывают о разногласиях, перестают ссориться из-за ерунды, начинают действовать как единое целое. Это так приятно — быть вместе, быть правыми, быть в меньшинстве, но в правильном меньшинстве. Чувство локтя, общая миссия, ощущение, что ты не один. Выйти из тревоги — значит лишиться этой общности. Остаться одному — со своей неопределенностью, с вопросами, на которые никто не даст готовых ответов. И не факт, что покой стоит этой цены.

Третий, самый коварный механизм — синдром вахтера. Человек (и общество) может так долго жить в режиме «будь готов», что забывает, зачем он готовился. Подготовка становится самоцелью. «Мы должны быть бдительными», «Мы не имеем права расслабляться», «Враг не дремлет» — эти лозунги звучат убедительно, но если спросить «против чего конкретно мы боремся?», ответа, как правило, нет. Вахтер у входа в крепость стоит на посту двадцать лет. Врагов нет. Но он продолжает стоять, проверять пропуска, оглядываться по сторонам. Потому что если он уйдет, то станет никем. Его жизнь лишится смысла, который держался на этой осаде.

Я наблюдал это не раз в своей практике. Человек годами живет в тревоге, лечится, приходит к психологу, находит причину, прорабатывает ее — и вдруг понимает, что не знает, чем заполнить освободившееся пространство. Раньше он спасал мир, теперь нужно просто жить. А жить — это не геройство. Это мытье посуды, скучные разговоры или тихие вечера без новостей. И это пугает больше, чем враги. Потому что враги были понятны. А тишина — нет.

То же самое происходит и с обществом. Оно может настолько срастись со своим состоянием осады, что перестает замечать, как эта осада его разрушает. И сопротивляется любым попыткам выйти из нее — не потому, что враги сильны, а потому, что без врагов оно теряет себя.

Вот почему так трудно перестать бояться. Не потому, что мир стал опаснее, а потому, что страх стал частью нашей идентичности. Мы не знаем, кто мы без него.

4.5. Сдвиг перспективы

Мы прожили с этой осадой так долго, что перестали замечать ее тяжесть. Как человек не чувствует собственного тела, пока оно не заболит, так и общество не осознает своего состояния, пока тревога не становится единственным воздухом, которым можно дышать. Но если сделать паузу, если на минуту отложить телефон, выключить новости и просто оглядеться — можно увидеть то, что раньше ускользало.

Война, о которой мы говорили в начале книги, не всегда гремит на передовой. Чаще она живет внутри нас — в бесконечной прокрутке ленты, в ночных пробуждениях с тяжестью в груди, в разговорах, где каждое слово взвешивается на предмет «а не слишком ли опасно?». И крепость, которую мы строим, — тоже не из бетона и колючей проволоки. Она из наших привычек, из страха перед чужим мнением, из привычки контролировать то, что контролировать невозможно.

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.