



Иммунитет к реальности

Жизнь на руинах

ИГОРЬ КОГАН

И. Коган

**ИММУНИТЕТ К
РЕАЛЬНОСТИ.
ЖИЗНЬ НА РУИНАХ**

<https://litres.ru/74141124>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы потеряли веру, но не хотите потерять себя? Вы лишились прежних смыслов, но хотите сохранить устойчивость? Во что должен верить атеист и что должен знать верующий?

Эта книга о том, как остаться собой в мире, который стремится вас переделать.

Нейробиология убеждений, одиночество в толпе, дофаминовая ловушка денег, цифровой взлом внимания — и главное: минимальные опоры для тех, у кого нет сил строить. Это интеграция экзистенциальной философии, нейронауки и практических инструментов: от работы с экзистенциальными данностями (смерть, свобода, одиночество) до техник осознанности, дыхательных практик и протоколов работы с выгоранием.

Книга даёт язык, инструменты и уверенность для работы с самым глубоким и частым запросом современной психотерапии — запросом на смысл и осознанность в мире без гарантий.

Никаких обещаний счастья или «успешного успеха». Только трезвость, психологическая аптечка и карта, чтобы не заблудиться.

Для психологов, коучей и для тех, кто ищет опору в ситуации кризиса.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ. КАРТА ВМЕСТО УТЕШЕНИЯ	5
ЧАСТЬ I. МАТРИЦА ВЫЖИВАНИЯ	13
ГЛАВА 1. ИММУНИТЕТ К ПРАВДЕ.	13
ПОЧЕМУ МОЗГ ПРЕДПОЧИТАЕТ ЛОЖЬ	
ГЛАВА 2. ХИМИЯ ВЕРЫ. КАК НЕЙРОНЫ	27
РИСУЮТ БОГОВ	
Социальное и культурное влияние: как среда	48
«донастраивает» мозг	
ГЛАВА 3. НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТЬ	66
УБЕЖДЕНИЙ. ПОЧЕМУ ОДИН ПУТЬ ВЕДЕТ	
К ВЕРЕ, ДРУГОЙ — ОТ НЕЕ	
Конец ознакомительного фрагмента.	76

Игорь Коган ИММУНИТЕТ К РЕАЛЬНОСТИ. ЖИЗНЬ НА РУИНАХ

ВВЕДЕНИЕ. КАРТА ВМЕСТО УТЕШЕНИЯ

Почему эта книга появилась именно сейчас

Представьте человека, который всю жизнь верил. Он верил в Бога, в справедливость мира, в то, что страдание имеет высший смысл. Верил, что у него был подписан контракт со Вселенной или с Богом, который требовал от него «правильных поступков» и обещал в ответ награду или наказание. Все было предсказуемо и подчинялось простой, по-детски наивной логике причины и следствия. Его вера была опорой, теплым одеялом в холодные ночи сомнений. А потом он узнал, как устроена вера.

Он прочитал исследования о том, что молитва — это ра-

бота нейронов. Что надежда — это дофамин. Что чувство присутствия Бога — это снижение активности в теменной доле мозга, отвечающей за границы тела.

Иллюзия рухнула. Но вместе с ней рухнула и защита.

Человек из нашей истории остался один на один с реальностью, которая ничего не обещает. И задал себе вопрос, который звучит как приговор: «Как жить, когда нет даже надежды на утешение?»

Если вы узнали в этом описании себя — эта книга для вас.

Я писал книги-инструменты. Последняя «Третий путь. Между верой и разумом» была книгой-навигатором: как построить осмысленную жизнь, когда есть силы. Там мы разбирали, как строить осмысленную жизнь, когда есть ресурс. Здесь — как выживать, когда ресурса нет.

Эта книга — другая. Она не отменяет предыдущие. Она дополняет их — снизу и сверху.

Снизу: что делать, когда нет сил даже на «архитектуру». Когда земля уходит из-под ног, и строить ничего не хочется. Хочется просто не упасть.

Сверху: как относиться к любым инструментам, когда ты понимаешь их механику. Как не сделать фетиш из практик. Как не требовать от мозга невозможного.

Главный вопрос этой книги: можно ли жить без Бога, без надежды на чудо, без утешения — и не сойти с ума от одиночества? И если да — как?

Что я понимаю под фразой «иммунитет к реальности»

Ключевая метафора этой книги — иммунитет.

Мы привыкли думать, что наш мозг создан для познания истины. Это не так. *Наш мозг создан для выживания.* Как иммунная система фильтрует вирусы, защищая тело, так и сознание фильтрует реальность, защищая психику. Оно создает нарративы, искажения, верования — не чтобы обмануть вас, а чтобы уберечь от хаоса.

Я называю это *Иммунитетом к реальности*.

Ирония в том, что этот механизм — наш союзник. Именно он дарил нам утешение, когда мы в нем нуждались. Именно он позволял нам чувствовать связь с чем-то большим, верить в справедливость, надеяться на чудо.

Мы живем не в мире, а в его безопасной симуляции. Вера, убеждения, надежды, даже само чувство «Я» — это не отражение действительности, а работа иммунной системы психики.

Иммунитет к реальности — это не диагноз. Это способность, данная нам эволюцией. Вопрос не в том, чтобы его снять — это невозможно и опасно. Вопрос в том, чтобы сделать его гибким, осознанным, неиллюзорным.

Проблема не в том, что у нас есть иммунитет. Проблема в том, что мы не видим его работу. Мы думаем, что видим

мир, а видим лишь его версию, которую мозг счел полезной.

Когда этот иммунитет работает нормально — мы чувствуем смысл и связь.

Если он сбоит — мы впадаем в депрессию или тревогу.

А когда он гипертрофирован — мы становимся фанатиками, защищающими свои иллюзии любой ценой.

Для кого эта книга

Я пишу это для «разочарованных искателей».

Для тех, кто прочитал тонны эзотерики, попробовал медитации, сходил к психологу, но внутри осталась экзистенциальная пустота.

Для тех, кто устал расти.

Для тех, кто находится в точке, где старые ответы перестали работать, а новые еще не родились.

Для тех, кто узнал механику веры и потерял способность верить, но не хочет замерзнуть в холодном атеизме.

Коротко: эта книга для тех, кто потерял веру, но не хочет потерять себя.

Обещание автора

Я не буду утешать вас сказками. Я не буду обещать, что после прочтения вы станете счастливыми. Счастье — это по-

бочный эффект, а не цель.

Я знаю, какова цена трезвости. Это горечь открытия. Это *потеря* мира, где чудеса были возможны. Это одиночество перед безмолвной вселенной.

Я не обещаю, что вам станет тепло. Но я обещаю, что вы не замерзнете насмерть.

Мы разберем нейробиологию убеждений. Мы посмотрим, почему одиночество болит так же, как перелом. Мы поймем, как алгоритмы соцсетей взламывают наше внимание. И главное — мы соберем «минимальную систему опор» для моментов, когда земля уходит из-под ног.

Это книга не о том, как стать лучше. Она о том, как остаться собой в мире, который стремится вас переделать.

Это прививка реальностью. Она может быть болезненной. Но она дает иммунитет к ложным надеждам. И в этой трезвости есть своя, особая свобода. Не сладкая, а настоящая.

Как устроена эта книга

Мы пойдем от внутреннего устройства мозга к внешнему устройству мира и обратно к человеку.

Часть I. Матрица выживания — почему мозг предпочитает ложь, как нейроны рисуют богов и почему логика бессильна перед верой.

Часть II. Одиночество в сети — почему в толпе мы чувствуем себя одинокими, почему деньги не покупают без-

опасность, и кто на самом деле управляет вашим вниманием.

Часть III. Трезвая святость — что делать, когда ресурса нет, как не стать рабом практик и может ли другой человек заменить Бога.

Карта вместо утешения

Я не претендую на обладание истиной в последней инстанции. Я такой же исследователь, как и вы. Разница лишь в том, что я начал этот путь раньше и успел набить шишки, которые сейчас описываю.

Эта книга — не эксперимент. Она — карта. Я не предлагаю вам проверять гипотезы на себе. Я предлагаю вам посмотреть на устройство вашего собственного сознания так, как вы, возможно, никогда не смотрели. Без прикрас, без утешения, без надежды на чудо. Только факты, нейробиология, философия и честность.

Если вы готовы к этому — оставайтесь.

Мы находимся в уникальной точке истории. Старые ответы сгорели, а новые выглядят как маркетинговые обещания. Но потребность в смысле — фундаментальна. Она вшита в самую нашу природу.

Я долго искал утешение.

Сначала — в религии. Я верил, что есть высший план, что страдание имеет смысл, что меня кто-то видит и слышит. Это было тепло. Это было удобно. Это было как оде-

яло в холодную ночь.

Потом — в науке. Я думал, что если понять механику, то боль перестанет быть болью. Что знание защитит. Что факты — это броня.

Потом — в достижениях. Книги, звания, проекты, признание. «Вот когда я сделаю это, тогда можно будет выдохнуть».

Но утешение кончалось. Каждый раз. Одеяло сбивалось. Броня трескалась. Горизонт отодвигался.

Я сидел в тишине и чувствовал: ничего не обещают. Никто не придет. Ничего не будет «хорошо» в том смысле, в котором я хотел.

И в этой тишине я понял одну вещь.

Я перестал искать утешение. Я начал искать карту.

Утешение говорит: «Всё будет хорошо. Ты не один. Есть смысл».

Карта говорит: «Вот болото. Вот тропа. Здесь можно пройти, а здесь — нет. Выбирай».

Утешение согревает, но усыпляет. Карта не греет. Она требует, чтобы ты шел сам. С открытыми глазами. Зная, что можно ошибиться и что никто не понесет тебя на руках.

Я выбираю карту.

Не потому что я сильный. А потому что утешение кончилось. И возвращаться к нему — значит снова лгать себе.

Утешение кончилось. Карта осталась. Этого хватит,

чтобы идти дальше.

Да, будет холодно. Да, чудес больше не обещают. Но у нас есть честность. И есть мы — те, кто решил смотреть на реальность открытыми глазами, даже если они слезятся.

ЧАСТЬ I. МАТРИЦА ВЫЖИВАНИЯ

ГЛАВА 1. ИММУНИТЕТ К ПРАВДЕ. ПОЧЕМУ МОЗГ ПРЕДПОЧИТАЕТ ЛОЖЬ

Эволюционный подарок, который стал ловушкой

Представьте, что вы идете по лесу. В кустах что-то шуршит. У вас есть доля секунды, чтобы принять решение.

Вариант А: вы тратите время на анализ. Вы оцениваете скорость ветра, вероятность наличия хищника, статистическую угрозу. Вы ищете объективную истину.

Вариант Б: вы мгновенно чувствуете страх и прыгаете в сторону.

Эволюция выбрала вариант Б. Те, кто выбирал вариант А, стали обедом для саблезубых тигров. *Мы с вами — потомки параноиков.* Тех, кто видел угрозу там, где её нет, но выживал чаще, чем те, кто видел реальность точно, но рисковал.

Я говорю вам это не для того, чтобы впечатлить фактом из учебника. Я говорю это, потому что сам прошел через это чувство. Когда понимаешь, что твоя вера — это нейроны, надежда — это дофамин, а чувство присутствия Бога — это работа теменной доли, мир становится холоднее. И в этом холоде очень легко почувствовать себя сломанным. Будто кто-то выключил свет в комнате, где вам было тепло.

Я знаком с этим чувством. Я не обещаю, что оно пройдет, но вы узнаете, почему оно пришло. В этой книге я не буду зажигать свет обратно. Я не буду утешать вас сказками о том, что «на самом деле всё иначе». Но я хочу сказать вам вот что: этот холод — не признак того, что вы потеряли себя. Это признак того, что вы впервые увидели проводку.

Наш мозг — это не камера, фиксирующая объективную действительность. Это генератор симуляций. *Он не отражает мир, он его предсказывает.* И это предсказание всегда искажено в сторону безопасности.

Это и есть иммунитет к реальности.

Это набор фильтров, когнитивных искажений и нарративов, которые защищают нашу психику от невыносимой сложности мира. Без этого иммунитета мы бы сошли с ума от потока информации. Мы бы застряли в варианте А, анализируя каждый шорох, пока не погибнем. Но у любого иммунитета есть побочные эффекты.

Когда вы теряете веру, вам кажется, что вы потеряли защиту. На самом деле, вы просто столкнулись с тем, что

ваш иммунитет начал работать слишком явно. Вы заметили фильтры. И теперь они кажутся вам стенами.

Это состояние похоже на *прощание с невинностью*. В нем меньше магии и больше честности.

В книге «Третий путь. Между верой и разумом» я писал о том, как строить дом смысла, когда у вас есть силы. Там мы говорили о росте, о потоке, о процветании. Это была книга для архитектора. Эта книга — для того, кто стоит на руинах и не знает, с чего начать. Для того, у кого нет сил на строительство. Для того, кто узнал, как устроена проводка, и теперь боится прикоснуться к выключателю.

Знание механики иммунитета не избавит вас от боли. Но оно снимет вину. Если вы не можете «просто перестать тревожиться» или «просто поверить в лучшее» — это не ваша слабость. Это сопротивление иммунной системы. Вы пытаетесь силой воли изменить биологическую программу выживания, которая оттачивалась миллионы лет.

Вы не сломаны. Вы просто видите реальность чуть яснее, чем это комфортно для психики.

В этой главе мы не будем учиться «исправлять» мозг. Мы будем учиться понимать его защиту. Мы посмотрим, почему мозг предпочитает ложь, если эта ложь безопасна. И почему знание этого — не конец пути, а начало взрослой трезвости.

Трезвости, которая не убивает жизнь, а делает её настоящей.

Механика иллюзии. Теория предсказывающего мозга

В первой части этой главы мы признали неприятный факт: наш мозг откалиброван не на истину, а на выживание. Мы — потомки параноиков, которые выжили, потому что видели угрозу там, где её нет. Но как именно это работает? Как именно мозг умудряется подменять реальность её безопасной копией?

Долгое время наука считала, что мозг работает как камера. Свет попадает на сетчатку, сигнал идет в затылочную долю, и мы «видим» мир. Пассивно, объективно, но как есть.

Современная нейронаука перевернула это представление. Оказывается, что мы не камеры. Мы — проекторы.

Сегодня доминирует теория, которая звучит почти как фантастика, но подтверждена тысячами экспериментов. Она называется *предсказывающее кодирование* (*Predictive Processing*). Её суть проста и радикальна: мозг не ждет сигналов от глаз и ушей, чтобы понять, что происходит. Он постоянно генерирует модель того, что должно произойти дальше.

Далее он проецирует эту модель вовне. И только потом сравнивает её с тем, что реально пришло от органов чувств.

Представьте, что вы заходите ночью на кухню. Вы не сканируете помещение лучом фонаря, чтобы убедиться, на месте ли стол или стулья. Ваш мозг уже знает, где они должны

быть. Он накладывает свою внутреннюю карту на темноту. Вы «видите» стол не потому, что увидели его, а потому что ваш мозг предсказал его наличие.

Если предсказание совпадает с реальностью — вы ничего не замечаете. Вы просто идете дальше. Если предсказание ошибается (вы спотыкаетесь о стул, который кто-то передвинул) — возникает ошибка предсказания. Только в этот момент мозг корректирует модель. Только в этот момент вы действительно «замечаете» реальность.

Но вот ключевой момент для нашей темы: мозг стремится минимизировать ошибки предсказания. Потому что ошибка — это неопределенность. А неопределенность для древней системы выживания равна опасности.

Поэтому мозг предпочитает предсказывать то, что ему знакомо, безопасно и понятно. Даже если это не совсем правда.

Вы видите не то, что есть. Вы видите то, что ваш мозг счел безопасным показать.

Это звучит пугающе, я знаю. В этом есть особая горечь — осознавать, что твои глаза — не окна в мир, а экраны, на которые транслируется внутреннее кино. Что ваша уверенность в том, что мир справедлив, опасен или дружелюбен, — это не факт внешней реальности. Это статистическая вероятность, которую ваш мозг выбрал как наиболее энергоэф-

фективную.

Но в этом есть и освобождение.

Если восприятие — это предсказание, значит, оно не приговор. Это гипотеза. Когда вы чувствуете тревогу, мозг не фиксирует объективную угрозу. Он генерирует предсказание: «Сейчас будет плохо». И подгоняет восприятие под эту гипотезу. Вы начинаете видеть подтверждение опасности в нейтральных лицах, в тишине, в случайных звуках.

Когда вы в депрессии, мозг предсказывает бессмысленность. И фильтрует реальность так, чтобы убрать из неё любые признаки радости. Это не мир стал серым. Это проектор сменил пленку.

Понимание механики предсказывающего мозга — это первый шаг к возвращению авторства. Мы не можем видеть мир «голым», без фильтров. Это значило бы перестать быть людьми и превратиться в набор рецепторов, перегруженных хаосом сигналов.

Мы не можем отключить проектор. Но мы можем научиться замечать момент, когда проектор начинает показывать фильм ужасов вместо документальной хроники.

Нужно научиться спрашивать себя: «Это реальность такая? Или это мое предсказание о реальности?»

Иммунитет к реальности работает именно через эти предсказания. Он защищает нас от хаоса, предлагая готовые, безопасные сценарии. Вера, убеждения, надежды — это всё устойчивые предсказания. «Мир справедлив». «Я достоин

любви». «После смерти будет что-то хорошее».

Пока эти предсказания помогают нам функционировать — иммунитет здоров. Когда они начинают требовать игнорировать очевидные факты — иммунитет начинает страдать.

Мы не можем жить без иллюзий. Но мы можем перестать быть их заложниками. Для этого нужно понять, кто именно в нашем мозге отвечает за создание этих предсказаний. Кто главный сценарист этого внутреннего кино.

Главные игроки системы защиты

Мы не будем уходить в сухую науку, а объясним принцип «сверху вниз». В книге «Третий путь. Между верой и разумом» я описывал эти зоны как мишени для медитации: «как успокоить амигдалу», «как снизить шум DMN». Здесь я прошу вас взглянуть на них иначе. Не как на поломки, которые нужно чинить. А как на активных агентов защиты.

DMN (Сеть пассивного режима) — «Главный рассказчик».

Функция: создает нарратив о «Я». («Я — это я», «Мое прошлое было таким», «Мое будущее будет таким»).

Роль в иммунитете: поддерживает целостность истории личности. Любое противоречие истории воспринимает как угрозу. Когда вы теряете веру, DMN пытается срочно найти новое объяснение, чтобы история не рухнула.

DMN — это страж идентичности и генератор иллюзии от-

дельного Я.

Амигдала (Миндалевидное тело) — «Датчик угрозы».

Функция: Окрашивает симуляцию в эмоции (страх, тревога).

Роль в иммунитете: если активна → мир кажется враждебным. Это фильтр «опасно/безопасно», а не «правда/ложь». Она не хочет, чтобы вы были счастливы. Ей нужно, чтобы вы выжили.

Амигдала не отличает реальную опасность от вымышленной. Для нее социальное отвержение так же опасно, как физическая боль. Когда вы чувствуете тревогу, амигдала не говорит вам: «Мир опасен». Она говорит: «Я боюсь, значит, мир опасен». И мозг начинает искать подтверждения».

SN (Сеть выявления значимости) — «Диспетчер».

Функция: сканирует поток информации из внешнего мира и изнутри тела и решает, на что обратить внимание прямо сейчас. «Это важно. А это можно игнорировать».

Роль в иммунитете: SN определяет, что для вас *важно*. Угроза, ресурс, неожиданность, социальный сигнал — всё это фильтруется через SN. Если она работает правильно, вы замечаете реальные опасности и не отвлекаетесь на шум. Но SN легко взломать. Яркие цвета, резкие звуки, неопределенность, ваше имя — всё это «поддельные» сигналы, которые заставляют SN кричать: «Смотри сюда! Срочно!».

«SN — это диспетчер вашего внимания. Она не спраши-

вает: «Это правда?». Она спрашивает: «Это важно для выживания прямо сейчас?». Поэтому красное уведомление в телефоне перебивает ваш разговор с ребенком. Алгоритмы научились подделывать сигналы, на которые SN не может не отреагировать. *Это не ваша слабость — такова архитектура мозга.*

Система вознаграждения (Дофамин) — «Редактор»

Функция: Подсвечивает выгодное.

Роль в иммунитете: Вера «вкусная», потому что снижает тревогу и дает определенность. Мозг выбирает успокаивающую ложь вместо тревожной правды.

Эти три структуры работают в сговоре, чтобы вы не сошли с ума от реальности.

Когда вы пытаетесь «просто перестать верить», вы вступаете в войну с этим альянсом. Рассказчик (DMN) теряет сюжет. Датчик (Амигдала) воет тревогу. Редактор (Дофамин) перестает выдавать награду за привычные мысли.

Поэтому знание не всегда лечит. Если знание не встроено в опыт, оно остается «чужой информацией». Иммунитет к реальности сопротивляется изменениям — не из-за лени, а из-за работы защитных механизмов.

Три состояния иммунитета

Чтобы двигаться дальше, нам нужно договориться о терминах. Мы будем различать три состояния нашего психического иммунитета. Это поможет вам понять, где вы находитесь сейчас.

1. Здоровый иммунитет (Адаптация)

Характеристика: Вы видите мир достаточно точно, чтобы действовать эффективно. Вы допускаете, что можете ошибаться. Ваши убеждения гибки. Вы способны выдерживать неопределенность.

Вы можете сказать «я не знаю» и не чувствовать при этом паники. Вы допускаете, что ошибаетесь, и это не разрушает вашу идентичность.

Маркер: любопытство. «Интересно, а как на самом деле?»

Баланс: защита есть, но она пропускает новую информацию.

2. Иммунодефицит (Депрессия / Выгорание)

Характеристика: защита ослаблена. Реальность бьет напрямую, без фильтра. Мир кажется хаотичным, враждебным, бессмысленным. Нет сил создавать нарративы.

Вы чувствуете, что реальность бьет вас голыми руками. Нет фильтров, нет защиты. Каждая новость — удар. Каждая мысль — вес. Это состояние, когда нет сил даже на то, чтобы создать историю о себе.

Маркер: апатия. «Зачем что-то делать, если все бессмысленно?»

Задача книги: дать «протезы» иммунитета. Минимальные опоры.

3. *Аутоиммунное заболевание (Фанатизм / Иллюзия).* Метафорически это напоминает внутреннее заболевание: защита гипертрофирована, система атакует саму себя.

Характеристика: мозг нападает на любую информацию, угрожающую убеждениям. Реальность полностью заменена симуляцией.

Вы знаете истину. Вы знаете, кто прав, кто виноват, как устроен мир. Любое несогласие вызывает не любопытство, а ярость. Ваша картина мира стала крепостью, которая защищает вас, но вы уже не можете выйти из нее.

Маркер: агрессия к инакомыслию. «Я знаю истину, а вы все слепцы».

Задача книги: научиться замечать, когда защита душит хозяина.

Ваше состояние может меняться. Это нормально.

Сегодня вы можете чувствовать иммунодефицит — мир слишком жесток, фильтры сняты. Завтра, найдя опору, вы вернетесь к здоровой адаптации. Главное — не застрять в этой реакции, когда вы начинаете защищать свою боль как единственную истину.

Каков же практический смысл этой информации?

Вы можете спросить: «Если мозг все равно искажает ре-

альность, зачем мне это знание? Станет ли мне легче?»

Не обязательно легче. Но станет яснее.

Знание механики иммунитета дает вам *мета-позицию*. Вы перестаете быть жертвой своих мыслей. Вы начинаете видеть их как симптомы работы системы.

Вместо «Я ничтожество» вы говорите: «Моя амигдала сейчас активна, и мозг генерирует историю о ничтожестве, чтобы защитить меня от риска».

Вместо «Мир рушится» вы говорите: «Мой иммунитет к реальности сейчас в режиме тревоги, он фильтрует информацию через страх».

Вместо «Мир бессмыслен, я больше не могу» вы говорите: «Мой иммунитет истощен. Мои фильтры сняты, и реальность бьет напрямую. Мне нужна минимальная опора, а не поиск глобального смысла».

Это не магия. Это не избавит от боли. Но это возвращает вам *авторство*.

Вы больше не пациент, который ждет лечения. Вы — наблюдатель, который знает, что происходит в лаборатории.

Вы не можете отключить иммунитет. Это значило бы перестать быть человеком. Но вы можете научиться различать: где работает здоровая защита, а где — смертельная иллюзия.

Выводы главы

Мы живем не в мире «как он есть». Мы живем в симуля-

ции, созданной для выживания. Наш мозг — это не зеркало реальности, а фильтр, который пропускает только то, что помогает нам не погибнуть.

Мозг — не камера, а проектор.

Ошибка предсказания ≠ реальная угроза.

Я знаю, что это знание не делает жизнь проще. Иногда так хочется верить, что наши глаза показывают истину. Что наши убеждения — результат честного анализа. Что наши ценности — это голос разума. Но это не так. Осознать, что всё это — работа иммунной системы, что наша «правда» часто является просто наиболее безопасной версией событий, — это похоже на потерю опоры.

Но именно здесь, на этой зыбкой почве, начинается настоящая свобода.

Потому что *если наши убеждения — это часть иммунной защиты, значит, они подчиняются законам биологии, а не только логики.* И это меняет всё.

В следующей главе мы заглянем под капот этой системы.

Мы зададим себе вопросы, на которые больно отвечать, но необходимо знать:

— Если мозг искажает реальность ради безопасности, то как именно он создает веру? Как из нейронного импульса рождается уверенность, готовая гореть на костре?

— Почему умный человек может верить в очевидную

ложь? И почему глупец иногда оказывается прав там, где профессор ошибается? Дело не в интеллекте. Дело в том, какую функцию выполняет эта вера для его иммунитета.

— Почему знание фактов так редко меняет убеждения? Вы наверняка замечали: можно привести человеку десять доказательств, но он услышит только одно, которое подтверждает его картину мира. Почему логика бессильна перед защитой?

Мы перестанем спрашивать «Кто прав?». Мы зададимся вопросом: «Какую защиту пытается организовать этот мозг прямо сейчас?».

А далее мы разберем нейробиологию убеждений. Мы поймем, почему нейроны создают богов, идеологии и догмы. И почему попытка изменить убеждение силой аргументов часто воспринимается мозгом как вирусная атака, требующая немедленного отпора.

Речь не о том, как переубедить других. Речь о том, как понять себя.

Потому что самый опасный вирус — это не чужая ложь. Это наша собственная защита, ставшая слишком жесткой.

Переходим к механизмам.

ГЛАВА 2. ХИМИЯ ВЕРЫ. КАК НЕЙРОНЫ РИСУЮТ БОГОВ

Цена знания механизмов

Представьте, что вы стоите перед монитором в лаборатории нейронауки. На экране — черно-белое изображение мозга. Это сканер фМРТ, фиксирующий активность в реальном времени. Испытуемый — монах, который молится уже двадцать минут.

Вы смотрите на цифры и цветовые пятна. Вы видите, как затухает активность в задней верхней теменной извилине — зоне, отвечающей за ориентацию тела в пространстве и чувство границ «Я». Вы видите всплеск в прилежащем ядре — центре вознаграждения. Вы видите снижение активности в миндалевидном теле — центре страха.

Монах в этот момент чувствует единство с Богом. Он ощущает всеобъемлющую любовь, растворение границ, абсолютную безопасность. Для него это — встреча с Вечностью.

Для вас, смотрящего на сканер, это — работа нейронов. Химические реакции. Электрические импульсы.

Кто прав? Монах или ученый?

Самый честный ответ: оба.

Но здесь возникает вопрос, от которого становится холодно. Если переживание Бога — это работа нейронов, значит ли это, что Бога нет? Или это значит, что нейроны — это единственный способ, которым мы вообще можем пережить что-либо, включая Бога?

Наука не может ответить на вопрос о существовании Объекта веры. Но она может показать нам цену Субъекта, который верит. И эта цена часто оказывается выше, чем мы готовы признать.

Есть особая горечь в момент, когда ты понимаешь механику чуда. Когда узнаешь, что тепло молитвы — это химия, а чувство присутствия — работа теменной доли. В этот момент кажется, что ты что-то потерял. Что мир стал беднее. В нем меньше магии и больше механики. Но в этой механике есть своя, особая честность.

Мне знакомо это ощущение, когда знание перестает быть освобождением и становится словно бы легким разочарованием. Как будто вам показали фокус, и вместо восторга от исчезнувшего кролика вы увидели потайной карман в рукаве фокусника. Фокус не стал менее искусным, но магия исчезла.

В книге «Третий путь. Между верой и разумом» мы говорили о том, как использовать эти механизмы для роста. Как медитировать, чтобы успокоить ум. Как молиться, чтобы найти опору. Мы рассматривали мозг как инструмент, кото-

рый можно настроить для достижения духовных высот.

Но в этой книге мы посмотрим на это иначе.

Мы спросим себя: а зачем вообще мозгу понадобилось создавать эти механизмы? Почему эволюция, которая должна заботиться только о выживании тела, оставила нам такую сложную аппаратуру для переживания неземного?

Ответ, который дает современная нейробиология, может показаться циничным, но он освобождает от чувства вины.

Вера — это не ошибка мышления.

Это не «баг», который нужно исправить атеизмом.

Вера — это «фича», часть иммунной системы психики.

Так же как телесный иммунитет защищает нас от вирусов, создавая температуру и воспаление, так и духовный иммунитет защищает нас от хаоса реальности, создавая смыслы, нарративы и ощущение присутствия. Это механизм выживания. Механизм, который позволяет нам не сойти с ума от масштаба вселенной и собственной конечности.

В этой главе мы не будем спорить о том, существует ли Бог «там», во внешней реальности. Мы заглянем «сюда», внутрь черепной коробки. Мы разберем, какие именно детали нашего биологического аппарата отвечают за рисование этой защиты. Мы поймем, почему мозг готов пожертвовать объективной истиной ради чувства безопасности. И почему, когда эта защита дает сбой, мы чувствуем боль, похожую на физическую.

Это не обесценивает опыт верующих. Напротив, это делает его еще более удивительным. Природа встроила в нас способность к переживанию трансцендентного не просто так. Мы разберемся — зачем.

Начнем с главного архитектора этой защиты — с рассказчика, который никогда не молчит.

DMN: главный рассказчик вашей жизни

Мы начали с вопроса о том, что видит ученый на сканере мозга молящегося человека. Но чтобы понять, почему эта активность так важна, нам нужно познакомиться с главным архитектором вашего внутреннего мира.

Ранее мы говорили об иммунитете как о защите. Но что именно он защищает? Не тело — для этого есть лейкоциты. Он защищает вашу историю.

DMN — это нейронная сеть, которая активна, когда вы не заняты решением внешних задач. Когда вы мечтаете, вспоминаете прошлое, планируете будущее или просто думаете о себе. Это физиологическая основа вашего «Я». Именно DMN непрерывно плетет нить повествования: «Я — это я», «Мое прошлое было таким», «Мое будущее будет таким», «Я хороший человек», «Мир справедлив».

Без этого Рассказчика вы бы не имели целостной личности. Вы бы жили набором разрозненных ощущений, без памяти и без плана. Но у этой способности есть обратная сторона.

DMN — это не просто рассказчик. Это иммунная система

вашей идентичности. Как телесный иммунитет атакует чужеродные вирусы, так и DMN атакует любую информацию, которая угрожает целостности вашей истории о себе. Она не проверяет истинность. Она оценивает опасность. Поэтому так трудно признать, что ты был неправ. Это не глупость, а работа иммунитета.

Вера — это сюжет вашей истории.

Для многих людей вера в Бога, в справедливость, в высший смысл — это не просто отдельное убеждение. Это каркас, на который нанизана вся автобиография. «Я страдаю, потому что это испытание». «Я поступил хорошо, потому что меня вознаградят». «Я не один, потому что со мной Бог».

Когда вы начинаете сомневаться, когда научные данные или жизненный опыт начинают противоречить этому сюжету, DMN воспринимает это не как новую информацию. Он воспринимает это как угрозу существованию.

Представьте, что вы пишете книгу, и кто-то требует вырвать из нее центральную главу. Весь сюжет рушится. Герой становится непонятным. Концовка не сходится с началом. Именно это чувствует ваш мозг, когда рушится вера. Это не просто «изменение мнения». Это крушение нарратива.

Толстой называл это «остановкой жизни». В какой-то момент он, будучи здоровым, богатым и любимым, испытал потерю смысла. Его мозг перестал вырабатывать сюжет жизни. Это была не депрессия в бытовом смысле, а скорее сбой иммунной системы психики. Он писал: «Я не мог приписать ни

малейшего смысла ни одному моему поступку, ни всей моей жизни».

Ваше «Я» — это не твердая скала. Это история, которую DMN рассказывает сама себе каждую секунду. Вера — это сюжет этой истории. Потерять веру — значит потерять сюжет. И мозг будет сопротивляться этому до последнего.

Это сопротивление часто путают с упрямством или глупостью. Нам говорят: «Просто открой глаза», «Просто посмотри на факты». Но когда вы пытаетесь убедить человека (или себя) отказаться от глубокого убеждения, вы вступаете в конфликт не с логикой, а с охранником идентичности.

DMN начинает лихорадочно искать новые объяснения, чтобы заштопать дыру в сюжете. Если факты говорят, что молитва не работает биологически, DMN может предложить: «Значит, ты недостаточно искренен». Если жизнь показывает несправедливость, DMN шепчет: «Значит, это проверка». Любая цена приемлема, лишь бы история не прервалась.

Это объясняет, почему атеисту так же сложно принять веру, как верующему — атеизм. В обоих случаях ломается привычный нарратив. В обоих случаях Главный Рассказчик паникует.

Понимание этого механизма не делает боль от потери иллюзий менее острой. Но оно снимает чувство вины. Если вы чувствуете сопротивление, если вам кажется, что вы «застря-

ли» между мирами — это не ваша слабость. Это работа нейронной сети, которая пытается сохранить целостность вашей личности.

Она защищает вас. Пусть иногда ценой истины. Джеймс, отец современной психологии, страдавший от депрессий и страха смерти, писал, что религия — это не набор догм, а «температура чувств». Он понимал, что вера нужна не для объяснения мира, а для выживания в нем. Это перекликается с нашей темой иммунитета: вера — это терморегуляция психики.

Но у Рассказчика есть сообщники. Чтобы удерживать эту историю в силе, одного нарратива мало. Нужны эмоции, нужно подкрепление, нужен страх. Далее мы посмотрим, как мозг находит связи там, где их нет, и *почему случайность кажется нам замыслом*.

Поиск паттернов. Почему мы видим связи там, где их нет

Итак, мы выяснили, что DMN — главный рассказчик, который плетет нить вашей биографии. Но откуда он берет материал для этой истории? Откуда берутся сюжеты, знаки, совпадения, которые ложатся в основу веры?

Ответ кроется в еще одном фундаментальном механизме нашего мозга, который работает даже быстрее, чем рассказчик. Это — гиперактивное распознавание паттернов.

Мы — существа, одержимые причинностью. Наш мозг не может вынести идею случайности. Для него случайность — это ошибка в коде, угроза безопасности, хаос, который нужно немедленно упорядочить.

Вспомните пример из первой главы: шорох в кустах. Эволюция научила нас искать причину звука. Если это ветер — вы потеряли немного энергии на страх. Если это тигр — вы сохранили жизнь. Ошибка в сторону «угрозы» была выгоднее, чем ошибка в сторону «безопасности».

Но этот механизм не выключается, когда мы выходим из леса. Он переносится на всю нашу жизнь.

Мы видим лица в облаках. Мы видим знаки в номерах машин. Мы видим замысел в цепочке случайных событий. У философов и психологов есть термин для этого — *апофения*. Это способность видеть закономерности в случайных данных.

Для верующего человека апофения — это язык, на котором с ним говорит Бог. «Я встретил старого друга именно тогда, когда нуждался в помощи — это знак». «Я заболел после того, как согрешил — это наказание».

Для скептика — это ошибка восприятия.

Для нейробиолога — это работа иммунной системы психики.

Иммунитет к случайности

Почему мозг так яростно сопротивляется идее случайности? Потому что случайность неконтролируема. Если мир

хаотичен, если события происходят без причины, значит, вы не можете на них повлиять. Вы беспомощны. Беспомощность для древнего мозга равна смерти.

Вера, ритуал, молитва — это попытки вернуть контроль. Это способ договориться с реальностью. «Если я сделаю X, произойдет Y». «Если я помолюсь, Бог услышит». Это создает иллюзию предсказуемости. Иллюзию безопасности.

Даже если эта безопасность страшная.

Мы предпочтем злого Бога, чем его отсутствие.

Потому что злым Богом можно заинтересовать, умолять, злить. С отсутствием нельзя договориться. Пустота не слышит молитв.

Это объясняет, почему люди держатся за догмы, которые причиняют им боль. Почему проще верить в карающего Бога, который требует жертв, чем признать, что вселенная безразлична. Карающий Бог — это всё ещё личность. С ним можно выстроить отношения. Пустота — это конец диалога.

Для мозга случайность — это вирус. Хаос — это инфекция, которая разрушает предсказуемость. А предсказуемость — это основа выживания. Поэтому мозг создает антитела против хаоса. Он создает связи там, где их нет. Он населяет пустоту богами, судьбой, замыслом. Это не ошибка. Это вакцинация от бессмысленности.

Наш мозг выбирает личность. Он выбирает связь. Он вы-

бирает историю, в которой вы — не случайная ошибка эволюции, а центр замысла.

Религия как побочный продукт выживания

Важно понимать: мы не созданы для веры специально. В нашем геноме нет «гена Бога». Мы созданы для выживания. Вера — это побочный продукт работы нашего поиска причин.

Но есть еще один слой, глубже, чем поиск причин. Это потребность в координации. Один человек может верить во что угодно. Но чтобы десять тысяч человек действовали как одно целое, их вера должна быть общей. И чем больше группа, тем более абстрактным должен быть объект веры. Племенам достаточно тотема — конкретного животного или предка. Империи нужен Абсолют — Бог, который везде и нигде. Это не «ошибка» эволюции. Это её решение проблемы масштабирования. Мы называем это «купидо» — влечение к идеальному. Оно позволяет нам объединяться вокруг того, чего нет в физическом мире. Но у этого дара есть цена: когда идеальное становится важнее реального, мы теряем контакт с землей.

Это не обесценивает религиозный опыт. Это делает его понятным. Когда вы чувствуете, что «всё не просто так», когда вы видите руку судьбы в случайном повороте — это не обязательно мистика. Это ваш мозг делает то, для чего он

создан: ищет порядок в хаосе.

Проблема возникает тогда, когда этот поиск становится жестким. Когда мозг отказывается видеть случайность там, где она очевидна. Когда он начинает строить сложные конспирологические теории или религиозные догмы, чтобы защитить себя от ужаса непредсказуемости.

Это работа иммунитета. Он атакует вирус хаоса, создавая антитела в виде убеждений.

Цена этой защиты

У этого механизма есть цена. Мы видим связи там, где их нет. Мы обвиняем себя в болезнях, которые генетически обусловлены. Мы ищем вину в катастрофах, которые случились случайно. Мы тратим огромную энергию на попытки «договориться» с реальностью, которая не ведет переговоров.

Осознание этого не заставит вас перестать искать паттерны. Это невозможно. Но это позволит вам сделать паузу.

Когда в следующий раз вы поймаете себя на мысли: «Это знак», — спросите себя: «Это действительно знак? Или это мой мозг пытается защитить меня от случайности?»

Это не убивает чудо. Это делает его честнее.

Вы можете продолжать видеть красоту в совпадениях. Но вы перестанете строить на них фундамент своей безопасности.

И здесь мы подходим к следующему вопросу. Если вера — это защита от хаоса, почему она приносит удовольствие? Почему мозг не просто защищает нас, но и награждает за эту защиту? Почему вера «вкусная»?

Система вознаграждения. Почему вера «вкусная»

Мы выяснили, что наш мозг одержим поиском причин. Он не выносит хаоса и случайности. Но одного поиска недостаточно. Чтобы механизм работал устойчиво, чтобы вы возвращались к молитве, к ритуалу, к убеждению снова и снова — мозг должен вас поощрить.

Здесь в игру вступает древнейшая система выживания — система вознаграждения.

Мы привыкли думать о дофамине как о «гормоне удовольствия». Но это упрощение. Дофамин — это прежде всего молекула предвкушения и мотивации. Он выделяется не тогда, когда вы получили награду, а тогда, когда мозг предсказал, что награда будет.

Вера работает именно через этот механизм.

Когда вы совершаете ритуал — зажигаете свечу, произносите мантру, креститесь, — вы посылаете мозгу сигнал: «Я делаю что-то правильное. Я влияю на ситуацию. Будущее становится предсказуемым».

В ответ на это предсказание безопасности мозг выделяет

дофамин. Вам становится легче. Тревога отступает. Вы чувствуете облегчение, почти физическое тепло. Это не мистика. Это биохимия.

Мозг не ищет истину. Он ищет безопасность.

Истина часто опасна. Она требует ответственности. Вера же дает уютную определенность. И мозг выбирает уют.

Давайте будем честны перед собой. Как часто вы выбирали удобную ложь вместо неудобной правды? Не из глупости, а из инстинкта самосохранения.

Вера «вкусная» не потому, что она истинна. А потому, что она энергоэффективна. Поддержание неопределенности требует огромных ресурсов. Мозгу приходится постоянно просчитывать варианты, держать в напряжении префронтальную кору, мониторить угрозы. Это дорого. Вера снимает эту нагрузку. Она говорит: «Есть план. Есть смысл. Есть Тот, кто контролирует».

Это снижает уровень кортизола — гормона стресса. И на фоне сниженного кортизола выброс дофамина ощущается особенно ярко. Это создает мощную петлю положительного подкрепления:

Тревога → Ритуал/Вера → Снижение тревоги + Дофамин → Закрепление поведения.

Вера работает как наркотик — в том смысле, что она воздействует те же нейрохимические пути. Но, конечно, это не

клиническая зависимость. Это естественный механизм подкрепления, встроенный в нас эволюцией. Но механизм схож. Мозг запоминает: «Когда мне было страшно, я помолился (или подумал о судьбе, или прочитал аффирмацию) — и стало легче». В следующий раз, когда станет страшно, мозг автоматически потянется к этому инструменту.

Но если механизм создания веры универсален, почему сами веры так отличаются? Почему один видит промысел, а другой — случайность? Ответ лежит в настройках нашего «железа».

Нейробиология мировоззрения: почему мы видим мир по-разному

Мы много говорили о том, как мозг строит защиты. Как он создает убеждения, чтобы укрыться от хаоса. Но есть вопрос, который я откладывал до этого момента. Вопрос, который часто становится причиной самых жарких споров в семьях, дружеских компаниях и даже внутри нас самих.

Почему двое людей, глядя на одно и то же событие, видят абсолютно разные реальности?

Вот пример из моей жизни. Несколько лет назад я тяжело заболел. Лечение было долгим, болезненным и не гарантировало успеха. Когда я наконец вышел в ремиссию, моя реакция была одной: «Это статистика. Мне повезло. Врачи сработали хорошо». Но моя близкая родственница, человек глу-

бокой веры, посмотрела на это иначе: «Это чудо. Бог услышал молитвы. Это знак».

Мы не спорили. Мы уважали друг друга. Но внутри я чувствовал раздражение. Мне хотелось сказать: «Не приписывай случайности высший замысел. Это просто биология». Ей, возможно, хотелось сказать: «Не своди жизнь к сухой механике. Ты слеп».

Долгое время я думал, что это вопрос воспитания. Или образования. Или интеллекта. Потом жизнь и наука меня поправили.

Я видел умнейших людей, профессоров, которые искренне молились. Я видел простых, необразованных людей, которые были убежденными атеистами. Я видел, как в одной семье, при одном воспитании, вырастали верующий и атеист. Я видел, как человек терял веру после трагедии — а другой, пережив ту же трагедию, становился религиозным.

Это не укладывалось в простую схему «образование → атеизм».

Нейробиология последних лет подсказывает: дело не только в этом. Дело в конфигурации железа.

Теория предсказывающего мозга, о которой мы говорили в первой главе, утверждает, что наш мозг не видит реальность напрямую. Он её предсказывает. Он постоянно генерирует модель мира и сравнивает её с входящими сигналами. Если сигнал совпадает с прогнозом — всё хорошо. Если нет — возникает ошибка предсказания. И мозг должен её

исправить.

Здесь есть два пути исправить ошибку:

— Изменить модель мира («Оказывается, мир хаотичен»).

— Игнорировать сигнал или подогнать его под модель («Это не хаос, это промысел»).

И вот тут начинается различие конфигураций. Исследования показывают, что у разных людей разный порог чувствительности к ошибкам предсказания. И разная стратегия их обработки.

Агентность против Случайности

В эволюционной психологии есть понятие HADD (Hyperactive Agency Detection Device) — устройство гиперреактивного обнаружения агентности. Помните пример с двумя вариантами реакций на шорох в кустах?

Первый связан с анализом — и тогда вы мертвы. А второй заставляет человека сначала спрятаться, а позже понять, что там издавало звуки.

Эволюция отобрала последних. *Мы с вами — потомки параноиков.* Тех, кто видел лица в облаках, волю богов в грозе и замысел в случайностях. Это повышало выживаемость. Лучше ошибиться и увидеть смысл там, где его нет, чем пропустить смысл, который мог спасти жизнь.

У одних людей это устройство настроено чувствительнее.

Они склонны видеть паттерны, замыслы, связи. Им легче поверить, что болезнь — это урок, а встреча — судьба. У других — менее чувствительно. Они склонны видеть шум, случайность, статистику. Им легче принять, что болезнь — это просто болезнь.

Мы не выбираем свою оптику. Мы выбираем оправу, но линзы вставлены при рождении.

Я долго думал, что если буду достаточно стараться, то смогу видеть мир правильно.

«Правильно» — значит, как он есть. Без иллюзий. Без искажений. Без веры в чудеса, в замыслы, в знаки.

Я думал, что атеизм — это победа. Что трезвость — это достижение. Что если я откажусь от всех защит, то наконец увижу реальность.

Но чем больше я отказывался, тем холоднее становилось.

Я смотрел на мир и видел только механику. Причины и следствия. Статистику. Вероятности. Я был прав. Но мне было холодно.

А рядом были люди, которые видели иначе. Они видели знаки в случайностях, замысел в хаосе, смысл в страдании. Я знал, что они «ошибаются». Но они были теплее.

Я завидовал их теплу. И злился на себя за эту зависть. Потом я узнал про HADD. Про детектор агентности. Про то, что у одних он чувствительнее, у других — слабее. Я понял: я не «победил» иллюзии. Мне просто достались

другие линзы.

Кто-то рождается с линзами, которые увеличивают контраст. Он видит связи, паттерны, замыслы. Ему легко верить. Ему трудно сомневаться.

Кто-то рождается с линзами, которые снижают контраст. Он видит шум, случайность, хаос. Ему легко сомневаться. Ему трудно верить.

Я — второй.

И это не подвиг. И не поражение. Это просто факт. Как цвет глаз. Как группа крови.

Я перестал винить себя за то, что не могу верить. Я перестал гордиться тем, что не верю.

Я просто принял: это моя оптика. Я не выбирал её. Но я могу выбрать, как с ней жить.

Я могу требовать от себя невозможного — видеть мир «как верующие». И мучиться.

А могу признать: я вижу так. И это нормально.

Я до сих пор иногда завидую тем, кто видит иначе. Их мир теплее. Их уверенность — как одеяло.

Но я перестал считать их слабыми. И перестал считать себя сильным.

Мы просто разные. У нас разные линзы.

Я выбираю оправу. Я выбираю, куда смотреть. Я выбираю, как относиться к тому, что вижу.

Но сами линзы... они были вставлены задолго до моего первого выбора.

*И в этом принятии — странная свобода. Не от иллюзий.
А от вины за то, что я не такой, как другие.
Я вижу мир так.*

Эта фраза может звучать фаталистично. Но она снимает огромную массу взаимных претензий. Когда верующий видит атеиста, он часто думает: «Он черствый. Он не чувствует высшего». Когда атеист видит верующего, он думает: «Он наивный. Он верит в сказки». Но, возможно, ни тот, ни другой не виноваты. Их нейросети просто по-разному фильтруют шум.

Уверенность как нейрохимический буфер

Есть еще один уровень. Уровень тревоги. В 2009 году исследователи из Университета Торонто (Майкл Инзлихт) провели эксперимент. Они измеряли активность передней поясной коры (АСС) у верующих и неверующих во время выполнения задач на ошибку. АСС — это зона, которая сигнализирует о конфликте, ошибке, неопределенности. Она запускает тревогу: «Внимание! Что-то не так!».

Результат был однозначным: у верующих людей реакция АСС на ошибки была слабее. Религиозная вера работала как нейрохимический буфер. Она снижала тревогу неопределенности. Если ты веришь, что миром управляет благая сила, что есть план, что смерть — не конец — твоему моз-

гу не нужно так сильно напрягаться при столкновении с хаосом.

Для атеиста мир более холодный. В нем нет гарантии справедливости. В нем случайность может убить любого. Это требует большей когнитивной нагрузки. Нужно самому нести ответственность за смысл. Нужно самому регулировать тревогу смерти.

Это не значит, что вера «лучше». Это значит, что она энергоэффективнее в условиях стресса. Но у этой эффективности есть цена. Иногда вера мешает видеть реальную опасность. Иногда она заставляет терпеть неприемлемое («на всё воля Божья»). У атеизма тоже есть цена. Большая нагрузка на систему регуляции стресса. Говоря проще, фоновая тревога у него выше.

Но главное, что отсюда следует: разница между верующим и атеистом — это не всегда разница в уме или образовании. Это часто разница в том, как их мозг обрабатывает ошибки и неопределенность.

Дофамин и поиск новизны

Есть и генетический аспект. Ген рецептора дофамина DRD4. Разные вариации этого гена связывают с поиском новизны, скептицизмом и готовностью нарушать традиции. Люди с определенным набором рецепторов хуже чувствуют себя в жестких системах. Им нужно больше доказательств.

Они чаще сомневаются в авторитетах. Другие вариации связаны с привязанностью к традициям, поиском стабильности и предсказуемости, чувством общности, комфортом в иерархии, спокойствием при повторении ритуалов.

Опять же: это не вопрос «умный/глупый». Это вопрос биохимии. Одной нервной системе для безопасности нужна стабильная картина мира (религия, традиция, догма). Другой нервной системе для безопасности нужна свобода обновления (наука, скепсис, изменение модели). Мы не выбираем свой вариант DRD4. Мы получаем его от родителей.

Социальное и культурное влияние: как среда «донастраивает» мозг

Гены задают диапазон. Но не определяют жестко. Воспитание, культура, окружение — всё это «донастраивает» нейросети в пределах этого диапазона.

Эффект большинства: почему мы верим в то, во что верят наши близкие

Мозг — социальный орган. Мы эволюционировали в племенах, где изгнание означало смерть. Поэтому *согласие с большинством* — глубокая биологическая потребность, а не просто конформизм.

Когда наши убеждения совпадают с убеждениями окружающих, наш мозг получает дофаминовое подкрепление. Мы чувствуем себя «в безопасности», «в стае».

Когда наши убеждения расходятся с окружением, активируется амигдала. Мы чувствуем тревогу, угрозу изгнания.

Поэтому:

— Ребенок, выросший в религиозной семье, имеет все шансы остаться верующим — даже если генетически он предрасположен к скепсису. Его мозг с детства «встроил» религиозную картину мира как безопасную.

— Ребенок, выросший в атеистической среде, имеет все шансы остаться атеистом — даже если генетически он предрасположен к вере.

Среда не переписывает генетическую предрасположенность полностью. Но она может «сдвинуть» человека в пределах его диапазона. Тот, кто генетически мог бы быть умеренно верующим, в атеистической среде станет атеистом. Тот, кто генетически склонен к скепсису, в религиозной семье может сохранить веру — но она будет более гибкой, менее догматичной.

Поэтому, даже если человек генетически предрасположен к вере, *форма* этой веры будет определяться культурой. В племени амазонки он будет поклоняться ягуару. В средневековой Европе — Христу. В современном Нью-Йорке — может стать прихожанином мегацеркви или, наоборот, духовным, но нерелигиозным искателем.

Культура дает «формы» для нашей врожденной способности к вере. Как язык: способность к речи у нас врожденная, но на каком языке мы заговорим — зависит от того, что слышали в детстве.

Социальная сплоченность и стресс

Исследования показывают, что в обществах с *высоким уровнем стресса* (экономическая нестабильность, войны, болезни, низкая социальная защита) религиозность выше. В

обществах с *низким уровнем стресса* (стабильная экономика, социальные гарантии, медицина) религиозность ниже.

Почему?

Вера снижает тревогу (мы помним про АСС и амигдалу). Когда внешних угроз много, мозг ищет способы успокоиться. Вера — один из самых эффективных и энергодешевых способов. Государство всеобщего благосостояния, качественная медицина, пенсионная система — это тоже «буферы» против тревоги. Они работают через внешние механизмы, а не через внутренние убеждения. Там, где они есть, потребность в вере как в психологической защите снижается.

Но это работает на уровне популяций, а не отдельных людей. В стабильной Швеции есть верующие. В нестабильной Сирии есть атеисты. Однако статистика неумолима: чем выше уровень социальной защищенности, тем ниже процент религиозных людей.

Свобода воли и границы предрасположенности

Итак, мы разобрали три слоя влияния на веру и неверие:

— **Генетический** (чувствительность детектора агентности, работа АСС, варианты DRD4) — задает диапазон.

— **Эпигенетический и средовой ранний** (воспитание, семья, ранний опыт) — сдвигает позицию в пределах диапазона.

— **Культурный и социальный** (религия большинства,

уровень стресса в обществе) — определяет форму веры и ее распространенность.

Что остается на долю свободного выбора?

Честный ответ: меньше, чем нам хотелось бы, но больше, чем ноль.

Мы не можем выбрать:

— Чувствительность своего детектора агентности.

— Свой вариант гена DRD4.

— Семью, в которой родились.

— Культуру, в которой выросли.

Но мы можем:

— Осознать свои предрасположенности (эта книга — шаг в этом направлении).

— Не требовать от себя невозможного («я должен стать атеистом, потому что это правильно», «я должен верить, потому что так надо»).

— Выбирать среду, которая соответствует нашей природе (искать единомышленников, а не мучиться в чужом лагере).

Быть терпимее к тем, чья предрасположенность отличается от нашей.

Личное признание: зависть к уверенности

Я должен признаться вам в одном чувстве, которое редко озвучиваю публично. В периоды самых тяжелых кризисов, когда боль была невыносимой, когда будущее было закрыто

туманом, я иногда завидовал верующим. Но не потому, что у них был Бог, а их уверенности.

Я видел, как некоторые люди в больнице молились. И я видел, как после молитвы их лицо расслаблялось. Их кортизол падал. Они получали доступ к ресурсу, который мне приходилось добывать сложными упражнениями на дыхание и когнитивную переработку. Они получали утешение «оптом». Я собирал его по крупицам.

В такие моменты мой внутренний атеист скрипел зубами. «Это иллюзия», — шептал он. Но тело видело результат. Спокойствие было реальным. Даже если причина была иллюзорной.

Это заставило меня пересмотреть свое отношение. Раньше я считал, что моя задача — «просветить». Показать людям, что их защиты иллюзорны. Теперь я понимаю: это было насилием. Я пытался заставить человека с одной конфигурацией нервной системы жить по правилам другой. Это как требовать от дальтоника видеть зеленый свет там, где он видит серый.

Иммунитет к чужой реальности

Что это значит для нас? Для книги про иммунитет к реальности? Это значит, что наш иммунитет должен включать в себя толерантность к чужим защитам.

Если вы атеист — помните: вера другого человека мо-

жет быть единственным способом его нервной системы справиться с ужасом бытия. Не ломайте это. Если это не вредит вам напрямую.

Если вы верующий — помните: скепсис другого человека может быть способом его нервной системы искать истину без искажений. Не считайте это грехом.

Мы разные. И это хорошо. Если бы все мы были только верующими, мы бы застряли в догмах и не развили науку. Если бы все мы были только скептиками, мы бы вымерли от тревоги и отсутствия социальной сплоченности.

Человечеству нужны оба типа. И вам, скорее всего, тоже нужны оба типа в вашем окружении.

Принятие своей конфигурации

Самое важное — это принятие себя. Если вы чувствуете, что вам нужна вера, что вам нужно ощущение замысла, чтобы функционировать — не вините себя за «слабость». Это ваша стратегия выживания. Если вы чувствуете, что не можете верить, что вам нужна честность даже ценой тревоги — не вините себя за «черствость». Это ваша стратегия выживания.

Иммунитет к реальности — это не переход из одного лагеря в другой. Это понимание: «Вот так работает мой мозг. Вот так он защищается. Вот где его слепые зоны».

Знание этого не меняет вашу конфигурацию. Вы не пере-

паиваете материнскую плату силой воли. Но это меняет отношение. Вы перестаете воевать с собой. Вы перестаете требовать от мира, чтобы он соответствовал вашей нейросети.

И в этом принятии — странная свобода. Вы можете быть верующим и не бояться науки. Вы можете быть атеистом и не бояться тайны. Вы можете просто быть собой. С тем набором нейронов, который вам достался. И использовать его наилучшим образом.

Но как бы ни была настроена наша нейросеть, есть одна реальность, перед которой все конфигурации равны. Это боль и страдание. И необходимость жить с этим здесь и сейчас. Независимо от того, считаем ли мы это тестом Бога или ошибкой эволюции.

Определенность против Истины

Здесь мы подходим к главному конфликту рационального человека. Наука оперирует вероятностями. «Скорее всего», «вероятно», «статистически значимо». Для ученого это честность. Для древнего мозга это — угроза. Вероятность означает, что вы не контролируете ситуацию.

Вера оперирует категоричностями. «Так должно быть». «Это знак». «Все не просто так». Для мозга категория безопаснее вероятности. Даже если категория ложная.

Представьте, что вы заблудились в лесу. Вариант А (Истина): «Я не знаю, где выход. Вероятность найти его зависит

от множества факторов. Возможно, я погибну». Вариант Б (Вера): «Эта тропа ведет домой. Я чувствую это».

Вариант Б может привести вас в тупик. Но пока вы идете по нему, ваша тревога ниже. И тогда вы действуете, ведь вас не парализовал страх неизвестности.

Именно поэтому знание фактов так редко меняет убеждения. Факты предлагают вам вернуться к неопределенности. Они отбирают у вас «вкусную» определенность. Мозг сопротивляется этому не потому, что он глупый. А потому, что он бережет вашу энергию и ваш покой.

Мы готовы заплатить правдой за спокойствие. И часто мы даже не замечаем, как совершаем эту сделку.

Осознание этого механизма не должно вести к разочарованию в себе. Наоборот. Это помогает понять, почему так трудно жить в мире без гарантий. Почему так тянет найти «учителя», «систему», «гарантированный путь». Это не слабость характера. Это работа системы вознаграждения, которая эволюционно настроена на выживание, а не на объективность.

Но у этой медали есть обратная сторона. Если вера снижает тревогу, то что происходит, когда тревога зашкаливает? Что служит топливом для этой системы? Об этом мы поговорим в следующем разделе. Мы спустимся в подвал мозга, где находится наша внутренняя сигнализация.

Амигдала: как вера снижает тревогу

В предыдущем разделе мы говорили о системе вознаграждения. Мы выяснили, что вера «вкусная», потому что она дает дофамин. Но зачем мозгу вообще нужна эта награда? Почему он так отчаянно ищет успокоения? Ответ лежит не в центре удовольствия. Он лежит в центре страха. Спустимся в подвал мозга.

Ответ кроется в структуре, которая древнее любой логики. Структура, которая не умеет говорить, но умеет кричать.

Миндалевидное тело — это древняя сигнализация, которая сканирует симуляцию реальности, созданную мозгом, на предмет опасности. Если DMN — это рассказчик, то амигдала — это тот, кто решает, будет ли эта история триллером или спокойной драмой.

Когда амигдала активна, она окрашивает всё восприятие в тона тревоги. Мир становится враждебным. Случайные звуки кажутся подозрительными. Неопределенность воспринимается как смертельная угроза. В этом состоянии психика не может функционировать нормально — она находится в режиме «бей, беги или замри».

И здесь мы подходим к ключевой роли веры в системе иммунитета.

Вера как естественный транквилизатор

В предыдущей книге («Третий путь. Между верой и разумом») я предлагал смотреть на амигдалу как на «сторожевого пса», которого нужно дрессировать. Мы говорили о том, как укрепить префронтальную кору, чтобы научиться успокаивать этот страх через медитацию и осознанность. Это был подход инженера: «Вот механизм, вот инструкция по его настройке».

В этой книге я предлагаю взглянуть иначе. Здесь амигдала — не просто механизм, который нужно чинить. **Это двигатель потребности в вере.** Там акцент был на тренировке контроля. Здесь — на биологической потребности в защите.

Чем выше уровень тревоги, тем сильнее потребность в защите. Смерть, болезнь, потеря близкого, экзистенциальный кризис — всё это мощнейшие активаторы амигдалы. Когда страх становится невыносимым, мозг ищет способ его снизить. И вера оказывается одним из самых эффективных биологических инструментов для этого.

Вспомните момент, когда вы потеряли близкого. Или когда получили страшный диагноз. Или когда мир рухнул в один день. В тот момент амигдала включила сирену на полную мощность. И вы, возможно, сделали то, что никогда не делали. Вы помолились, попросили о знаке или обратились к тому, во что не верили. Это не лицемерие. Это биология.

Это иммунитет, который включил аварийную систему.

Исследования показывают: молитва, ритуал, чувство присутствия Высшей силы достоверно снижают активность амигдалы. Это не метафора. Это физиология. Вера работает как естественный транквилизатор. Она посылает сигнал безопасности: «Ты не один. Есть план. Есть защита».

Возникает петля обратной связи:

Угроза (реальная или воображаемая) активирует амигдалу.

Тревога растет, мир кажется опасным.

Вера снижает активность амигдалы.

Облегчение закрепляет веру как полезный инструмент выживания.

Это объясняет, почему в моменты кризиса даже убежденные атеисты часто шепчут: «Боже, помоги». Когда сигнализация воеет, вы не читаете инструкцию к пожарной системе — вы хватаете ближайший огнетушитель.

Почему знание не лечит

И здесь мы сталкиваемся с жесткой границей рациональности.

Вы можете знать всё о работе амигдалы. Вы можете понимать, что ваш страх — это просто химическая реакция, выброс адреналина и кортизола. Вы можете помнить, что префронтальная кора способна тормозить миндалевидное тело.

Но в момент паники знание бессильно.

Нейроны не читают книг. Химия не подчиняется логике.

В момент паники рациональный ум — это пассажир, а не водитель.

Это не значит, что разум бесполезен. Это значит, что у него есть пределы. Вы можете быть профессором нейробиологии, но когда придет реальная угроза, ваша амигдала не спросит вашего мнения. Она включит сирену. И в этот момент вера может стать единственным доступным огнетушителем.

Это не призыв отказаться от разума. Это признание пределов его компетенции. Разум хорош для планирования маршрута. Но когда машина летит в кювет, рулем управляют инстинкты.

Понимание этого механизма снимает чувство вины. Если вы чувствуете потребность в вере или защите в моменты страха — вы не слабы. Вы не «откатываетесь назад». Ваш иммунитет выполняет свою работу. Он пытается снизить активность амигдалы любыми доступными средствами, чтобы вы могли выжить.

Проблема возникает не тогда, когда мы используем эту защиту. Проблема возникает тогда, когда защита начинает душиТЬ. Когда снижение тревоги становится важнее, чем контакт с реальностью. Когда мы начинаем верить не потому,

что это помогает нам выжить, а потому, что мы боимся выключить сигнализацию, даже если пожара нет.

Но чтобы понять, почему так трудно отличить пожар от ложной тревоги, нам нужно посмотреть на конфликт, который происходит в мозге постоянно. На битву между логикой, которая знает факты, и защитой, которая хочет безопасности.

Почему знание не всегда меняет убеждения

Мы прошли по кругу всей системы. Мы увидели Рассказчика (DMN), который защищает вашу историю. Мы услышали Сирену Тревоги (Амигдалу), которая требует успокоения. Мы почувствовали вкус Определенности (Дофамин), который слаще истины.

Теперь возникает закономерный вопрос, который мучает многих рациональных людей. Вопрос, который звучит как крик отчаяния в семейных спорах, в политических дискуссиях, в попытках объяснить близкому, что его вера вредит ему самому.

Почему факты не работают?

Почему можно привести человеку десять научных доказательств, показать исследования, логику, а он станет верить еще сильнее? Почему знание механики веры не освобождает от нее мгновенно? Почему вы сами, понимая всё это, иногда всё равно ловите себя на магическом мышлении?

Ответ кроется в фундаментальной архитектуре вашего мозга. Дело не в упрямстве, а в том, что разные части мозга говорят на разных языках и находятся в постоянном конфликте.

Война сетей. Аналитик против Рассказчика

В нейробиологии есть понятие конкурентных сетей. Когда активна Сеть пассивного режима (DMN) — наш Рассказчик, генератор убеждений и идентичности, — подавляется Центральная исполнительная сеть (CEN). Это сеть аналитического мышления, логики, критической оценки.

И наоборот: когда вы глубоко погружены в логическую задачу, работает CEN, а DMN затихает.

Проблема в том, что убеждения живут в DMN. А факты живут в CEN.

Когда вы пытаетесь переубедить человека (или себя) с помощью логики, вы пытаетесь включить CEN. Но если убеждение глубоко укоренено, если оно является частью защиты идентичности, то DMN находится в гиперактивном состоянии. Она просто «глушит» сигнал аналитической сети.

Для мозга это не спор об истине. Это вопрос выживания системы. Если признать факт, что «Бога нет» или «Мир несправедлив», для DMN это равносильно признанию, что вся история жизни была построена на лжи. Это угроза целостности «Я». И мозг выбирает целостность, а не правду.

Иммунный ответ на информацию

Здесь метафора иммунитета работает точнее всего.

Когда в организм попадает вирус, иммунная система не начинает с ним договариваться. Она атакует.

Когда в сознание попадает информация, угрожающая ключевому убеждению, мозг воспринимает её как вирус.

Запускается защитная реакция. Вы можете наблюдать её физически: повышается давление, учащается пульс, активируется амигдала. Человек чувствует раздражение, гнев, страх. В этом состоянии доступ к логике перекрыт. Вы не можете договориться с тем, кто находится в режиме боевой готовности.

Более того, существует феномен, который психологи называют *«эффектом обратного огня»* (backfire effect).

Представьте, что вы спорите с человеком, который верит в теорию заговора. Вы приводите факты, документы, логику. Через час он уходит не с сомнениями, а с еще более крепкой верой. Он говорит: «Вот видите, они так старательно меня переубеждают — значит, я близок к истине». Это не глупость. Это его иммунитет нашел способ защитить историю, в которую он верит. Ваши факты стали для него подтверждением, что истина опасна, а значит, её нужно защищать еще сильнее.

Чем сильнее вы давите фактами, чем ярче свет вашей ло-

гики, тем плотнее становятся тени защиты. Мозг начинает лихорадочно искать подтверждения старой веры, чтобы нейтрализовать угрозу. Человек после спора уходит не с сомнениями, а с укрепившейся уверенностью: «Меня пытаются обмануть, значит, я прав».

Это не глупость. Это биологическая защита от когнитивного диссонанса.

Вы не можете переубедить человека логикой, потому что логика — не тот инструмент, которым работает его иммунитет. Вы пытаетесь взломать дверь ключом, а там стоит бетонная стена. И эта стена построена не из глупости. Она построена из страха.

Это не слабость. Это физика нейронных связей и не имеет ничего общего с процессом поиска истины.

Когда вы понимаете, что перед вами не «забитый невежда», а человек, чья психика защищается от угрозы распада, агрессия сменяется пониманием.

Когда вы понимаете, что ваше собственное сопротивление новым знаниям — это не «лень ума», а работа древних механизмов безопасности, самокритика сменяется интересом.

Снятие вины. Это не ошибка, а функция

В культуре просвещения принято считать, что если человек образован и умен, он должен быть свободен от иллюзий.

Если он верит в нечто иррациональное — значит, он недостаточно старался, недостаточно читал, недостаточно «прокачал» критическое мышление.

Это жестокая ошибка.

Нейробиология показывает: интеллект не защищает от веры. Часто наоборот — высокий интеллект помогает лучше рационализировать свои убеждения, находить более сложные оправдания для защиты своей DMN.

Знание не всегда меняет убеждения, потому что знание — это информация. А убеждение — это структура личности.

Информация может обновиться за секунду. Структура личности меняется медленно и болезненно, как заживают кости после перелома.

Поэтому, если вы узнали механику веры, но всё ещё чувствуете тягу к иллюзиям — не вините себя. Вы не сломаны. Вы просто живы. Ваш иммунитет выполняет свою работу.

Если вы спорите с близким, и он не слышит вас — не злитесь. Вы столкнулись не с его упрямством, а с его страхом потерять опору.

Понимание этого не снимает стену мгновенно. Но оно позволяет перестать биться об неё головой. Стена не исчезнет от того, что вы поняли, как она построена. Но вы перестанете тратить силы на бесполезные удары. А когда силы появятся — возможно, вы сможете найти дверь. Не снаружи, а изнутри. О том, как эта дверь открывается и возможна ли она вообще — в следующей главе. Мы поговорим о нейро-

пластичности убеждений. О том, почему один путь ведет к вере, а другой — от нее. И почему это не вопрос «лучше/хуже», а вопрос траектории.

ГЛАВА 3. НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТЬ УБЕЖДЕНИЙ. ПОЧЕМУ ОДИН ПУТЬ ВЕДЕТ К ВЕРЕ, ДРУГОЙ — ОТ НЕЕ

Когда логика бессильна

В предыдущей главе мы заглянули под капот убеждений. Мы увидели, как работает защита в моменте: как амигдала включается при угрозе, как дофамин награждает за определенность, как сети мозга вступают в конфликт, когда вы пытаетесь атаковать веру фактами. Мы поняли, что сопротивление — это не упрямство, а биологическая функция иммунитета. Теперь посмотрим на ту же проблему в длительной перспективе. Если там мы говорили о сопротивлении, то здесь — об инерции. О том, почему изменения требуют не просто понимания, а времени и энергии.

Знание механизма не всегда облегчает жизнь. Оно даже может добавить горечи. Вы можете знать всё о нейропластичности, можете понимать, что ваша тревога — это просто

активность амигдалы. Вы можете видеть факты, опровергающие вашу старую картину мира. Но внутри всё равно остается тяжелое, вязкое ощущение: «Я понимаю умом, но не чувствую сердцем».

Почему так трудно изменить то, что мы поняли? Почему знание не превращается в опыт мгновенно?

Представьте двух друзей. Оба умные, начитанные, оба переживают одинаково тяжелый кризис — потерю близкого, войну, крах бизнеса. Один приходит к выводу: «Бог есть. Только высший замысел может объяснить это чудо выживания». Другой приходит к выводу: «Бога нет. Это случайность. Нужно полагаться только на себя».

Они спорят. Логика обоих безупречна внутри их систем координат. Но ни один не может переубедить другого. Почему? Потому что они говорят не просто на разных языках. Они живут в разных нейронных ландшафтах.

В этой главе мы перейдем от механики к времени. От вопроса «почему это работает так?» к вопросу «почему это меняется так медленно?».

Мы привыкли думать об убеждениях как о файлах на компьютере. Нам кажется: вот я нашел ошибку, вот я загрузил новый файл, вот я удалил старый. Всё, система обновилась. Но мозг — не компьютер. Убеждение — это не файл. Это протоптанная тропа в глубоком снегу.

Нейропластичность как инерция

Мы часто слышим слово «нейропластичность» в контексте роста. «Мозг меняется! Вы можете научиться чему угодно!» В книге «Третий путь» мы говорили о пластичности как о возможности строительства. Как о шансе вырастить новые связи через практику.

Но у пластичности есть обратная сторона. Это инерция. Чем дольше вы живете с определенным убеждением, тем глубже нейронная колея. Каждый раз, когда вы думаете привычную мысль, вы укрепляете эту колею. Мозг — экономная система. Ему выгоднее скатиться по готовой лыжне, чем прокладывать новую через целину. Это требует меньше глюкозы, меньше энергии, меньше риска.

Когда вы пытаетесь изменить глубокое убеждение, вы боретесь не просто с идеей, но с физической структурой своего мозга. Вы пытаетесь заставить нейроны, которые годами работали вместе, вдруг разорвать связь.

Это требует колоссальных ресурсов. Именно поэтому в моменты кризиса, когда ресурса и так нет, мозг цепляется за старое еще сильнее. Не потому что он глупый. А потому что у него нет сил на прокладку новой дороги.

Вы не можете переубедить человека аргументами, потому что вы пытаетесь снести бульдозером дом, в котором он живет. Для него это не теория. Это крыша

над головой.

Если вы потеряли веру и чувствуете пустоту — это не потому, что вы «недостаточно прогрессивны». Это потому, что старый дом снесен, а новый еще не построен. Вы живете на стройплощадке. Если вы сохранили веру вопреки фактам — это не потому, что вы «забиты», а потому, что ваш дом еще стоит, и у вас нет сил выйти в холодную пустоту без него.

Мы не делимся на смелых и трусливых. Мы находимся на разных этапах нейропластического пути. Кто-то только начинает прокладывать лыжню сомнения. Кто-то уже идет по глубокой колее атеизма. Кто-то застрял в колеях страха.

Понимание механики не требует от вас соглашаться с чужими убеждениями. Вы можете считать веру своего близкого иллюзией. Но вы перестаете считать его глупым или слабым. Вы видите человека, чья психика защищается от хаоса так, как она может. Это не меняет фактов, но это меняет отношение.

В этой главе мы не будем призывать вас «просто измениться». Мы посмотрим на цену изменений. Мы поговорим о травме потери смысла, о разных траекториях мозга и о том, почему снятие морального осуждения — это первый шаг к реальной свободе.

Мы начнем с самого болезненного. С того, что происходит, когда старое убеждение умирает, а новое еще не родилось.

Лыжня в снегу

Мы сказали, что логика проигрывает защите. Но почему защита такая сильная? Почему так трудно просто «передумать»?

Чтобы понять это, нам нужно отказаться от компьютерной метафоры. Мы привыкли думать о мозге как о жестком диске: вот файл «Вера», я его удалил, вот файл «Атеизм», я его записал. Процесс занял секунды.

Но мозг — не диск. Мозг — это живой лес.

Представьте зимний лес, покрытый глубоким снегом. Первый лыжник, прокладывающий путь, тратит уйму сил. Он проваливается, потеет, каждое движение дается с трудом. Это — формирование нового убеждения. Это энергозатратно, сложно и небезопасно.

Но стоит пройти десятку лыжников по одной колее, как снег уплотняется. Появляется гладкая, твердая лыжня. Теперь двигаться по ней легко. Можно даже ехать на спуске, не работая палками. Мозг любит такие лыжни. Это — устоявшееся убеждение.

Закон сохранения энергии

Главная задача вашего мозга — не истина, а экономия

энергии. Он потребляет около 20% всей энергии тела, хотя весит всего 2%. Для эволюции это непозволительная роскошь. Поэтому мозг стремится перевести любые повторяющиеся процессы в «автоматический режим».

Когда вы думаете привычную мысль («Мир справедлив», «Я должен все контролировать», «Бог накажет»), сигнал идет по протоптанной нейронной тропе. Синапсы там укреплены миелиновой оболочкой, связь быстрая, энергозатраты минимальные.

Когда вы пытаетесь подумать новую мысль («Мир хаотичен», «Я не все контролирую», «Бога нет»), мозгу приходится рубить новую просеку. Ему нужно строить новые синаптические связи, тратить глюкозу, задействовать внимание. Для мозга это не просто «другое мнение». Это — энергетическая угроза.

Поэтому сопротивление изменениям — это не упрямство характера. Это биологическая жадность. Мозг защищает свой энергетический бюджет.

Упрямство — это не характер. Это физика мозга. Чем дольше вы жили с этой мыслью, тем дороже мозгу стоит от нее отказаться.

Если вы чувствуете, что «застыли», что разум понимает новое, а внутри все сопротивляется — вы не сломаны. Вы просто движетесь по глубокой колее. И чтобы выйти из нее, нужно приложить усилие, сопоставимое с выходом на целину.

Инерция как биологическая жадность

Это объясняет, почему дети так легко меняют убеждения. У них еще нет глубоких лыжней. Их мозг пластичен, связи еще не миелинизированы до жесткости. Они могут сегодня верить в Деда Мороза, а завтра — в инопланетян, без особого ущерба для психики.

У взрослого человека структура зацементирована опытом. Десятилетия жизни создавали глубокие колеи. Попытка изменить базовое убеждение в 40 лет — это не то же самое, что в 15. Это требует больше времени, больше поддержки и больше энергии.

Именно поэтому в моменты кризиса, когда ресурса и так нет (усталость, стресс, горе), мозг цепляется за старое еще сильнее. У него просто нет сил на прокладку новой дороги. Он выбирает знакомую ложь, потому что она энергоэффективнее неизвестной правды.

В контексте нашей книги это важно понимать: нейропластичность — это не только возможность роста. Это еще и инерция.

Когда мы говорим об «Иммуни­тете к реальности», мы говорим именно об этой инерции. Иммуни­тет стремится сохранить гомеостаз. Любое изменение убеждения — это нарушение гомеостаза.

Поэтому путь от веры к неверию (или наоборот) — это

не линейный марш. Это движение с сопротивлением среды. Иногда вы будете чувствовать прогресс, а иногда — откат назад. Это не значит, что вы «сорвались». Просто вы встретили участок глубокого снега.

Но есть момент, когда выход из колеи становится не просто трудным, а болезненным. Когда старая лыжня обрывается, а новая еще не начата. Когда мозг теряет опору, к которой привык за годы.

Это состояние имеет свое название. И оно требует отдельного разговора, потому что именно здесь ломается большинство искателей.

Мы говорим о травме потери смысла.

Травма потери смысла: ломка без вещества

Мы говорили о нейронных колеях. О том, что убеждение — это протоптанная дорога, по которой мозгу удобно и выгодно ходить. Но что происходит, когда вы сознательно решаете свернуть с этой дороги? Когда вы понимаете, что прежняя вера больше не работает, что прежняя картина мира треснула?

Казалось бы, это должно быть освобождением. Вы же избавляетесь от иллюзии. Вы же становитесь «трезвее».

Но на практике это часто ощущается как катастрофа.

Внезапно накатывает тревога, которой раньше не было. Появляется чувство пустоты, которое невозможно за-

полнить логикой. Мир становится враждебным, холодным, непредсказуемым. Вы можете чувствовать физическую слабость, потерю аппетита, нарушения сна. Окружающие говорят: «Возьми себя в руки», «Это просто кризис», «Найди новое хобби».

Но вы чувствуете, что дело не в хобби. Дело в том, что у вас отобрали опору.

Мы называем это экзистенциальным кризисом. Но с точки зрения нейробиологии, это нечто более конкретное. Это ломка без вещества.

Физиология отказа от веры

В предыдущих главах мы выяснили, что вера — это не просто набор идей. Это работающая биохимическая система. Вера давала вам дофамин (предвкушение награды, смысл), окситоцин (чувство принадлежности к общине, к Богу), снижала кортизол (тревогу перед смертью и хаосом). Ваш мозг привык получать эту химическую поддержку ежедневно. Он настроил под неё свои рецепторы.

Когда вы отказываетесь от веры, вы не просто меняете мнение. Вы перекрываете канал поставки нейромедиаторов, к которому организм привык.

Возникает состояние, которое можно назвать нейронной пустотой.

Старые связи, поддерживавшие убеждение, начинают от-

мирать (синаптический прунинг). Но новые связи еще не построены. В этом промежутке мозг находится в подвешенном состоянии. Он не получает привычной химической поддержки безопасности, но еще не научился генерировать её из других источников.

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.