

Нервная система говорит

— • —
Как отличать сигнал,
объяснение и диагноз —
и выбирать безопасный
следующий шаг



Влад Велирский

Влад Велирский

Нервная система говорит

<https://litres.ru/74336608>

SelfPub; 2026

Аннотация

Сердце бьётся быстрее, дыхание меняется, тело замирает или не даёт уснуть. О чём именно говорит такой сигнал? Научный редактор Вера Ланская готовит музейную выставку о нервной системе и обнаруживает: эффектная стрелка от ощущения к единственной причине обещает больше, чем позволяют данные.

Четыре составные истории ведут к разным решениям. Марине нужна медицинская оценка нового состояния, Павел начинает профессиональную помощь без самостоятельного диагноза, Олеся проверяет узкое бытовое условие без обещания «перенастроить» себя, а Тимур учится помогать близкому, не присваивая его историю. Вместе с Верой читатель отделит наблюдение от объяснения, разберётся в уровнях уверенности и научится выбирать следующий шаг по риску, задаче и доступной компетенции.

«Нервная система говорит» — научно-популярная книга о точности без обесценивания телесного опыта. Она не предлагает ставить диагноз по ощущениям, самостоятельно менять лечение или искать одну скрытую причину.

Содержание

От автора	4
Глава 1. Стена с одной стрелкой	7
Глава 2. Что именно произошло	21
Глава 3. Нервная система без персонажа	36
Глава 4. Одна реакция, несколько причин	58
Глава 5. Когда сначала к врачу	75
Глава 6. Стресс — не поломка	91
Глава 7. Измерение не читает судьбу	106
Конец ознакомительного фрагмента.	116

Влад Велирский

Нервная система говорит

От автора

Фраза «нервная система говорит» звучит так, будто внутри нас есть точный свидетель, который знает причину каждого сердцебиения, оцепенения, всплеска раздражения или бессонной ночи. Достаточно научиться переводить его язык — и скрытая история станет ясной. Эта книга начинается с другого предположения: телесный опыт заслуживает внимания именно потому, что его не следует торопливо сводить к одному объяснению.

Сигнал может быть отчётливым, а его причина — неопределённой. Дрожь остаётся дрожью независимо от того, вызвана ли она испугом, холодом, нагрузкой, лекарством, заболеванием или несколькими условиями сразу. Наблюдение не становится менее настоящим, если мы отказываемся немедленно назвать диагноз. Наоборот, точное описание помогает выбрать следующий шаг и не закрывает альтернативы раньше времени.

Поэтому в книге используются четыре слоя. Первый — наблюдение: что произошло, когда началось, как долго длится и как влияет на обычные действия. Второй — контекст и

возможные альтернативы. Третий — уровень уверенности: что устойчиво подтверждено исследованиями, что вероятно только при определённых условиях, что остаётся перспективной гипотезой, а что является личным опытом или удобной метафорой. Четвёртый — действие, соразмерное риску и компетенции.

Эти слои не заменяют клиническую оценку. Читателю не предлагается самостоятельно диагностировать посттравматическое стрессовое расстройство, искать вытесненное воспоминание, проводить экспозицию, назначать или отменять лекарства. При непосредственной опасности, мыслях о самоубийстве, новых тяжёлых или быстро нарастающих симптомах бытовое упражнение не должно задерживать обращение за экстренной или медицинской помощью. При длительных или заметно мешающих жизни трудностях разумный следующий шаг часто состоит не в более убедительной теории, а в разговоре с подходящим специалистом.

В книге есть герои и сцены, но это вымышленные составные истории. Они не являются историями пациентов и не доказывают эффективность метода. Сюжет нужен для другого: показать, как одно объяснение меняет решение, чьи права затрагивает совет, что происходит после ошибки и почему одинаковое ощущение не обязано вести четырёх людей по одному маршруту.

Научные утверждения опираются на источники, перечисленные отдельно. Само наличие ссылки не делает вывод веч-

ным или универсальным. Важно, какой вопрос изучался, кто участвовал, с чем сравнивали вмешательство, какие исходы измеряли и насколько уверенно результат переносится на другую ситуацию. Там, где данные ограничены или спорны, это будет названо прямо.

Эту книгу необязательно читать как программу. Можно взять один вопрос, пропустить практическую вставку, не вести журнал ощущений и не превращать внимание к телу в круглосуточную проверку. Цель не в том, чтобы слышать каждый сигнал громче. Цель — отвечать точнее: сохранять реальность опыта, не приписывать ему лишнего знания и выбирать помощь, которая соответствует задаче.

Глава 1. Стена с одной стрелкой

В девять двадцать утра Вера Ланская увидела на стене собственную ошибку высотой два метра.

Монтажники ещё не сняли защитную плёнку с серого пола, пахло фанерой и свежей краской. На дальней стене будущего зала висел пробный баннер: слева — чёрный силуэт человека под дождём, в центре — светящаяся сеть нервов, справа — крупная красная ладонь, прижатая к груди. Между тремя картинками шли две янтарные стрелки.

Событие → нервная система → симптом.

Под схемой стояла подпись: «Тело объясняет то, что разум ещё не понял».

В макете было всё, за что Вера обычно любила Игоря Малинина. Посетитель считывал мысль за несколько секунд. Цвет вёл взгляд. Текст не требовал специальной подготовки. Даже пустое пространство работало: человек словно видел, как событие входит в тело и выходит из него ощущением.

И всё же Вера остановилась в дверях.

— Сильная стена, — сказал Игорь из-за её плеча. — Наконец-то у выставки появился вход.

Он держал картонный стаканчик и смотрел не на баннер, а на Веру. За шесть лет совместной работы он научился замечать паузу, после которой научный редактор произносит слово «но».

— Сильная, — согласилась она. — Но стрелка врёт.

Игорь отпил кофе.

— Стрелка не умеет врать. Она показывает порядок чтения.

— Она показывает причину.

— Для посетителя это одно и то же примерно первые семь секунд. Потом будет пояснение.

Вера подошла ближе. Если смотреть с трёх метров, подпись под схемой почти исчезала, зато красная ладонь казалась доказательством. Событие уже случилось. Нервная система уже всё поняла. Симптом уже расшифрован. Нужно было только назвать скрытое сообщение.

В техническом задании этой уверенности не было. Там говорилось о том, как мозг, спинной мозг и периферические нервы получают сигналы, обрабатывают информацию и участвуют в ответе организма. Но за несколько месяцев сложная формулировка незаметно превратилась в удобный сюжет: внешнее событие нажимает на внутреннюю кнопку, нервная система выдаёт телесный знак, а знак раскрывает причину.

— Если у человека сердцебиение, эта схема что ему сообщает? — спросила Вера.

— Что реакция не выдумана.

— Это полезная часть. А ещё она сообщает, что мы знаем путь от события к реакции. Какого события? Почему именно этого? Что исключили? Где лекарства, нагрузка, недосып,

инфекция, нарушение ритма, кофеин, страх самого ощущения? Где сочетания причин?

— На стене два метра двадцать сантиметров, — ответил Игорь. — Там нет места для всей медицины.

— Тогда у нас нет права делать вид, что она поместилась в одну стрелку.

Он вздохнул без раздражения, скорее с усталостью человека, защищающего срок. Через три недели зал должны были показать попечительскому совету. Ещё через пять — открыть. Типография ждала подтверждения больших панелей до вечера.

— Хорошо, — сказал Игорь. — Что именно неверно? События влияют на нервную систему?

— Могут влиять.

— Нервная система участвует в ощущениях и реакциях?

— Конечно.

— Значит, неверно не содержание, а отсутствие двадцати оговорок.

Так спор выглядел невыгодным для Веры. Два правдивых утверждения стояли по обе стороны стрелки. Но стрелка добавляла третье, не написанное словами: в конкретном случае между ними установлена причина. Именно это обещание и было самым заметным элементом макета.

Вера достала телефон, сфотографировала стену и отправила снимок Анне Рудиной, неврологу-консультанту выставки. Подписала: «Что здесь увидит врач?»

Ответ пришёл почти сразу: «Слишком короткий анамнез».

Игорь прочёл и усмехнулся.

— Я знал, что вы найдёте способ разместить историю болезни на фасаде.

— Она не предлагает историю болезни. Она говорит, что мы начали с конца.

Три карты вместо одного органа

Вера сняла со стойки лист упаковочной бумаги и положила его на ещё не подключённый интерактивный стол.

— Давай хотя бы не будем использовать слова «нервная система» как название одной кнопки.

Она нарисовала круг и подписала: «головной и спинной мозг». Рядом провела несколько расходящихся линий: «нервы вне них». Ниже добавила третью схему — внутренние органы и линии в обе стороны.

Центральная нервная система включает головной и спинной мозг. Периферическая связывает центральную систему с остальным телом. Автономная нервная система участвует в регулировании процессов, которые обычно не требуют произвольной команды: например, частоты сердечных сокращений, сосудистого тонуса, пищеварения и потоотделения. Её пути не просто несут распоряжение из некоего командного центра к органам. Информация о внутреннем состоянии также идёт к центральной нервной системе. Симпатический и парасимпатический отделы — не две волшебные педали,

которые можно навсегда приравнять к «тревоге» и «спокойствию»; их работа зависит от органа, ситуации и множества взаимодействующих контуров. В автономную систему также включают энтеральный отдел, связанный с пищеварительным трактом.

— Это не три независимых прибора, — сказала Вера. — Это разные способы описать устройство и функции связанной системы. Но уже отсюда видно: фраза «нервная система вызвала симптом» слишком грубая. Какая часть? Какой путь? Мы наблюдали механизм или только совпадение во времени?

— Если я помещу это на входе, посетитель уйдёт в гардероб, — сказал Игорь.

— Если мы поместим на входе стрелку, он уйдёт с готовым диагнозом.

— Не преувеличивай.

Вера снова посмотрела на красную ладонь. Баннер нигде не называл диагноз. В этом и состояла ловушка: диагноз не требовалось печатать, чтобы подтолкнуть к нему. Достаточно было показать, что ощущение имеет одну скрытую причину и что выставка знает направление поиска.

На телефон пришло второе сообщение от Анны: «Спросите у стрелки, умеет ли она отличать объяснение механизма вообще от объяснения симптома у конкретного человека».

Вера переписала вопрос на бумагу.

Игорь поставил стаканчик рядом.

— Переведи.

— Мы можем знать, что автономные пути способны менять частоту сердцебиения. Это знание о возможном механизме. Но из него не следует, что сердцебиение Марины во вторник в десять сорок было вызвано именно тем событием, которое она вспоминает. Возможность — не установленная причина конкретного эпизода.

— Кто такая Марина?

— Пока никто. Рабочий персонаж для истории посетителя.

— У рабочего персонажа уже сердцебиение?

— Теперь есть. И несколько возможных объяснений.

Игорь взял маркер и возле Вериной схемы написал: «Слишком сложно». Затем обвёл слова дважды.

— Вот мой диагноз стене.

— Наблюдение, — поправила Вера. — Диагноз мы ещё не поставили.

Он рассмеялся, но маркер не отдал.

Что стрелка прячет

К полудню они перенесли спор в редакторскую. Вера вывела макет на большой экран, уменьшила до размера почтовой открытки и поняла, почему он так убедителен. Стрелка не только соединяла изображения. Она удаляла всё, что могло помешать истории.

Она удаляла время. Реакция могла начаться до события, во время него, спустя несколько часов или повторяться без

заметного повода. Эти варианты меняли вопрос, но на схеме существовал только один порядок.

Она удаляла контекст. Человек мог не спать две ночи, начать принимать препарат, пропустить еду, перенести инфекцию, увеличить нагрузку или одновременно получить пугающее сообщение. Ни одно условие не обязано было быть полной причиной; несколько условий могли менять вероятность и выраженность реакции.

Она удаляла измерение. Под словом «сердцебиение» могли скрываться субъективно сильные удары, учащённый пульс, нерегулярный ритм или трудное для описания ощущение в груди. Эти наблюдения пересекались, но не были взаимозаменяемыми.

Она удаляла альтернативы и риск. Одни ситуации допускали спокойное наблюдение, другие требовали планового разговора со специалистом, третьи — срочной оценки. Красивое психологическое объяснение могло оказаться не только неточным, но и опасно успокаивающим.

Наконец, стрелка удаляла способ, которым получено знание. Механизм, показанный в лабораторной задаче, статистическая связь в группе, клиническое решение после обследования и личная история — четыре разных основания для вывода. На стене они превращались в одну и ту же янтарную линию.

Игорь слушал, перелистывая варианты шрифта.

— Ты хочешь, чтобы посетитель сомневался во всём?

— Нет. Я хочу, чтобы он сомневался соразмерно. В анатомии центральной нервной системы мы уверены гораздо сильнее, чем в причине одного ощущения у одного человека без контекста. Неопределённость — не чёрная дыра. У неё есть размер.

— И как посетитель измерит размер?

Вера не ответила сразу. До этого момента она защищала выставку от плохой схемы, но не предложила хорошей. Игорь имел право требовать не лекцию о пределах знания, а форму.

Она разделила лист на четыре горизонтальные полосы.

В первой написала: Наблюдение. Что именно произошло? Когда? Сколько длилось? Что изменилось в действиях человека?

Во второй: Контекст и альтернативы. Какие условия совпали? Какие объяснения нельзя отбросить по одному описанию?

В третьей: Уверенность. Это установленный факт, правдоподобная возможность, предварительная гипотеза или метафора?

В четвёртой: Действие. Какой шаг соответствует риску и чьей компетенции он принадлежит?

Игорь прочёл сверху вниз.

— Четыре стены.

— Четыре слоя одной стены.

— Четыре раза больше текста.

— Не обязательно. Первый слой можно увидеть сразу. Остальные открываются по выбору.

— И что увидит человек сразу?

Вера вернулась к истории Марины. На экране появилась короткая фраза: «Перед уроком Марина заметила сильное сердцебиение и дрожь в руках». Без диагноза, без спрятанного воспоминания, без притворной точности. Настоящее наблюдение, которому не требовалось единственное объяснение, чтобы заслужить внимание.

— Вот это, — сказала она. — А потом вопрос: «Что нам пока неизвестно?»

Игорь покачал головой.

— Люди приходят в музей не за тем, чтобы им сообщили, чего мы не знаем.

— Они приходят не только за ответами. Они приходят понять, каким ответам можно доверять.

Цена ясности

После обеда Анна приехала сама. Она сняла мокрый плащ, отказалась от кофе и попросила показать баннер в натуральном размере. У стены она не стала перечислять заболеваний и не потребовала добавить предупреждение мелким шрифтом.

— Что вы хотите сохранить? — спросила она Игоря.

— Путь взгляда. У человека есть опыт, затем понятное объяснение, затем вывод. Если на первом стенде мы дадим таблицу альтернатив, он не дойдёт до второго.

— А вы? — спросила она Веру.

— Реальность опыта без готовой причины. И границу: вы-
ставка не обследует посетителя.

Анна указала на красную ладонь.

— Тогда начните не с нервной системы, а с наблюдения.
«Я чувствую сильные удары сердца» — возможное наблюдение.
«Моя автономная нервная система застряла в режиме угрозы» — уже объяснение, причём очень широкое. «Это из-за пережитого события» — причинный вывод. «Мне нужно успокоить блуждающий нерв» — решение, которое притворяется диагнозом и лечением сразу. Сейчас ваша стена склеивает четыре фразы.

— Но человеку нужна ясность, — сказал Игорь.

— Конечно. Ясно назовите, на каком этаже вывода он находится.

Анна взяла у него маркер и зачеркнула первую стрелку. Вместо неё поставила знак вопроса. Вторую оставила, но сделала пунктирной.

Получилось некрасиво. Зато впервые было видно, где начинается спор.

— Один симптом редко указывает на одну причину без дополнительной информации, — продолжила она. — Это не означает, что все причины одинаково вероятны или что ничего узнать нельзя. Врач не составляет бесконечный список мира. Он уточняет начало и течение, сопутствующие признаки, лекарства и вещества, предшествующие состояния, влия-

ние на жизнь, данные осмотра и при необходимости исследований. Вероятности меняются по мере появления информации. Иногда достаточно разговора и наблюдения. Иногда важен тест. Иногда действие определяется риском ещё до полной ясности.

— На выставке врача не будет, — сказал Игорь.

— Поэтому выставка не должна играть врача.

Вера слышала в этой фразе будущую подпись, но удержалась. Хорошая реплика ещё не была хорошим экспонатом.

Они втроём сели на край незакреплённого подиума. За перегородкой монтажник проверял дрель короткими нажатиями, и каждый раз разговор на секунду обрывался.

— Допустим, мы убираем причинную стрелку, — сказал Игорь. — Что получает посетитель взамен, кроме осторожности?

— Маршрут, — ответила Вера. — Он сможет не только спросить «что это значит?», но и уточнить: «что я наблюдаю?», «какие есть альтернативы?», «насколько я уверен?», «какой следующий шаг безопасен?»

— Слово «безопасен» тоже обещание.

Анна кивнула.

— Верно. Лучше: «какой шаг соразмерен известному риску». Мы не гарантируем безопасность. Мы не задерживаем помощь там, где есть непосредственная опасность, новые тяжёлые или быстро нарастающие симптомы. И не превращаем любое неприятное ощущение в чрезвычайное положение.

Игорь посмотрел на зачёркнутую стрелку.

— Это невозможно нарисовать красиво.

— Пока невозможно, — сказала Вера.

Макет номер два

К пяти часам типография получила сообщение: «Большую панель не печатать, будет новая версия». Игорь отправил его сам, чем избавил Веру от маленькой победы, которая могла испортить большую работу.

Они оставили три изображения, но изменили порядок. В центре теперь находилось не сияющее нервное дерево, а короткое наблюдение Марины. Вокруг него располагались четыре полупрозрачных слоя. Первый был открыт полностью. На втором виднелись несколько карточек контекста без рейтинга и диагноза. Третий предлагал сравнить основания для уверенности. Четвёртый вёл не к универсальному упражнению, а к разным типам действия: срочной помощи при признаках опасности, профессиональной оценке, ограниченной бытовой поддержке или наблюдению с пересмотром.

Ни один маршрут не начинался словами «это точно из-за».

Игорь убрал подпись о том, что тело объясняет разуму скрытую правду. Вместо неё набрал: «Сигнал реален. Объяснение требует проверки».

— Тоже упрощение, — сказал он.

— Да.

— Но уже честное?

Вера перечитала фразу. Слово «реален» могло означать, что переживание человека не отвергают; оно не подтверждало конкретный механизм. Слово «проверка» не обещало, что любой вопрос решается анализом или сканированием. И всё же фраза была только входом, не выводом.

— Честнее, — сказала она. — Проверим на следующих историях.

Игорь сохранил файл как `wallv2`, затем сразу переименовал в `wallv2notfinal`.

Перед уходом Вера вернулась в зал. На прежнем баннере стрелки всё ещё сияли под рабочими лампами. Она провела ладонью над линией, не касаясь печати. Легко было представить посетителя, который узнает в красной руке себя и впервые почувствует облегчение: значит, происходящее не выдуманно. Отказываться от такого облегчения не хотелось.

Но уважить опыт — не значит выдать ему первое доступное объяснение. Иногда точность начинается с простой грамматики: «я замечаю» вместо «это доказывает»; «возможно» вместо «значит»; «следующий шаг» вместо «готовое лечение».

На обороте упаковочной бумаги Вера написала четыре слова: наблюдение — альтернативы — уверенность — действие. Между последним и первым поставила маленькую обратную стрелку. Решение должно было создавать новую информацию, а новая информация — позволять пересмотреть прежнее объяснение.

Это была первая стрелка за день, которой она решила оставить место.

Глава 2. Что именно произошло

До звонка

Марина пришла в школу на двадцать три минуты раньше. Обычно этого времени хватало, чтобы открыть окна в кабинете, вывести на экран задания и дважды проверить, лежат ли карточки для групповой работы в правильном порядке. В то утро карточки оказались на месте, а привычный порядок не помог.

Она поставила сумку под стол и почувствовала несколько сильных ударов в груди. Не быстрых — во всяком случае, сначала она не могла сказать, были ли они быстрыми, — а именно сильными, заметными. Будто звук прибавили только внутри тела.

Марина замерла, прижав ладонь к краю стола. Пальцы дрожали. На белой поверхности проектора дрожь была особенно видна: тонкий чёрный маркер в руке чертил в воздухе короткие неровные линии.

В коридоре хлопнула дверь. Кто-то из восьмиклассников пробежал к лестнице, хотя первый звонок ещё не прозвучал. Марина посмотрела на часы над доской: 8:07.

«Опять паническая атака», — подумала она.

Слова возникли раньше, чем вопрос. Они сразу собрали ощущения в готовую историю: вот причина, вот название, вот ожидаемый финал. Сейчас станет хуже. Она не сможет

начать урок. Дети заметят. Потом придётся объясняться с завучем.

Марина села. Сердце по-прежнему ощущалось отчётливо. Дрожали обе руки или только правая? Она переложила маркер в левую. Дрожала и левая, но слабее. Или так казалось, потому что она смотрела на неё внимательнее.

До урока оставалось восемнадцать минут.

Она достала телефон и набрала в поиске первые три слова: «паническая атака что». Подсказки дописали за неё вопросы о симптомах, длительности и способах остановить приступ. Марина не открыла ни одной ссылки. На экране появилось сообщение от коллеги: «Ты сегодня возьмёшь 8Б? Я задержусь у врача».

Обычная просьба внезапно стала препятствием, которое невозможно обойти. Два класса подряд. Шум. Вопросы. Нужно стоять у доски и говорить так, будто внутри ничего не происходит.

Марина ответила: «Да», хотя ещё не решила, сможет ли войти к детям.

Она встала за бутылкой воды, сделала два шага и остановилась. Голова не кружилась, но ноги казались ненадёжными. Это было ощущение слабости или страх слабости? Сформулировать не получалось. Она отпила, прислушалась и заметила, что считает удары, сбивается, начинает сначала.

В 8:12 в кабинет заглянула Лена, учительница из соседнего класса.

— Ты уже здесь. Спасёшь меня с распечатками?

Марина хотела ответить привычное «конечно», но голос вышел тише.

— Подожди минуту.

Лена посмотрела на неё внимательнее.

— Тебе плохо?

Готовое название снова оказалось ближе любого описания.

— Кажется, у меня паническая атака.

Произнесённая вслух, фраза прозвучала не как предположение, а как установленный факт. Лена положила стопку на первую парту.

— У тебя такое уже было?

— Не знаю. Наверное.

— Что значит «наверное»?

Марина рассердилась. Не на Лену — на необходимость объяснять то, что самой казалось очевидным и одновременно ускользало.

— Сердце колотится. Руки трясутся. Я не могу сейчас вести урок.

Последняя фраза была первой, в которой не требовалось угадывать. Марина действительно ещё не знала, войдёт ли в класс. Лена тоже слышала разницу.

— Хорошо. Я побуду здесь. Сначала позвоним в медкабинет, потом решим с уроком.

— Не надо устраивать событие.

— Я пока ничего не устраиваю. Я остаюсь рядом и уточняю, что делать.

Лена не сказала, что это «всего лишь нервы». Не сказала и что Марине угрожает нечто определённое. Она позвонила школьной медсестре, коротко описала: сильное сердцебиение, дрожь, трудно начать урок; Марина в сознании, отвечает связно. Потом передала трубку.

Разговор занял меньше двух минут. В нём были вопросы, которые Марина сочла обидно простыми: когда началось, есть ли боль, тяжело ли дышать, были ли обморок или ощущение, что вот-вот потеряет сознание, принимала ли сегодня лекарства, может ли дойти до кабинета не одна. На часть вопросов она ответила уверенно, на часть — «не знаю».

Лена забрала 8Б, завуч нашла замену на первый урок, а Марина ушла из кабинета вместе с медсестрой. К 8:31 сильные удары ощущались реже. Дрожь ещё сохранялась, особенно когда она пыталась быстро набрать сообщение. Это не превратило утро в разгаданную задачу. Но изменило действие: Марине не пришлось доказывать диагноз, чтобы отказать от урока и получить помощь.

Рассказ, который меняется от вопроса

Через три дня Марина сидела напротив Веры в маленькой переговорной музея. На столе между ними лежала распечатка нового макета, а возле окна Игорь настраивал камеру для тестовой записи. Марина согласилась участвовать только после того, как из формы убрали графу «ваш диагноз» и доба-

вили пояснение: история будет составной, детали изменят, запись не станет медицинской консультацией.

— Расскажите, что случилось, — сказала Вера.

— Перед уроком у меня была паническая атака.

Вера записала фразу целиком и не стала её исправлять.

— Это название, которым вы описываете эпизод сейчас. А если временно отложить название: что вы заметили первым?

Марина посмотрела на лист так, словно там уже должен был быть правильный ответ.

— Сердце колотилось.

— «Колотилось» может означать разные ощущения. Сильные удары? Частые? Неровные? Что из этого вы можете вспомнить?

— Сильные. Частые — наверное. Я не измеряла.

Вера разделила запись: «сильные удары — заметила»; «частые — не измеряла, не уверена».

— Получается, я даже не знаю, было ли сердцебиение? — спросила Марина.

— Вы знаете, что ощущали сильные удары. Это уже информация. Мы не обязаны превращать её в измерение, которого не было.

— Но всем понятно, что значит «сердце колотится».

— Для разговора — часто понятно. Для вывода о причине важно не сделать выражение точнее задним числом.

Марина скрестила руки. Она пришла не затем, чтобы её опыт разобрали на оговорки. Вера заметила это и перевер-

нула лист к ней.

— Я не пытаюсь доказать, что ничего не произошло. Наоборот. Чем меньше мы добавим после события, тем меньше шансов потерять то, что действительно произошло.

На листе появились две колонки: «заметила тогда» и «объяснила потом».

В первую Марина внесла сильные удары в груди, дрожь в пальцах, трудность продолжить подготовку, желание сесть, повторный счёт ударов и ощущение ненадёжности в ногах. Во второй оказались «паническая атака», «сейчас станет хуже», «не смогу провести оба урока» и «все увидят».

— Подождите, — сказала она. — Но я действительно не провела урок.

— Да. Как лучше записать это без потери порядка событий?

Марина подумала.

— В тот момент я решила, что не смогу. Потом попросила подмену и не стала проводить.

— Именно. Предсказание повлияло на действие, а действие стало фактом. Это не делает предсказание ни ложным, ни медицински доказанным. Просто мы не склеиваем их.

Игорь перестал возиться с камерой.

— Для посетителя это звучит как допрос свидетеля.

— Свидетель тоже восстанавливает событие, — сказала Марина прежде Веры. — Только я не уверена, что хочу видеть собственные слова в двух колонках.

— Почему?

— Потому что в правой всё выглядит выдумкой.

Вера зачеркнула заголовок «объяснила потом» и написала: «мысли, выводы и названия».

— Мысль не выдумка. Она тоже событие и может менять поведение. Но мысль «все увидят» — не то же самое, что наблюдение «Лена спросила, плохо ли мне». Если выставка поставит между ними знак равенства, она присвоит вам больше уверенности, чем у вас было.

Марина перечитала обе колонки.

— Тогда добавьте: я испугалась, когда подумала, что не смогу вести урок.

Вера добавила. Страх не требовал диагноза, чтобы быть частью утра.

Четыре координаты

Следующий лист начинался не с вопроса «почему», а с четырёх более узких вопросов: что началось, когда, как менялось и что стало невозможно или труднее сделать.

С первым они уже разобрались не полностью, но честно. Со временем оказалось сложнее.

— В 8:07, — уверенно сказала Марина.

— Вы посмотрели на часы до первых сильных ударов или после?

— После. Почти сразу.

— Тогда можно записать: заметили незадолго до 8:07, в 8:07 посмотрели на часы.

— Какая разница в двух минутах?

— Возможно, никакой. Но это показывает, откуда взялось время. В памяти часто остаётся отметка на часах, а начало получает ту же точность, хотя его никто не засекал.

Игорь приблизил объектив к листу.

— Это хорошая деталь для стенда.

— Только не превращай её в правило, что человек обязан помнить минуты, — сказала Вера. — «Не помню» тоже допустимая запись.

Длительность не сложилась в одно число. Сильные удары ослабили примерно к половине девятого. Дрожь держалась дольше. Напряжение перед возвращением в кабинет появилось снова после обеда. Если спросить «сколько длился приступ», одно слово требовало бы одной границы. Но границы у разных ощущений и последствий не совпадали.

Марина нарисовала три линии. Первая резко поднималась и постепенно опускалась — так она помнила сердцебиение. Вторая была ниже и длиннее — дрожь. Третья обозначала трудность вернуться к работе. Вера подписала: «схема по воспоминанию, не измерение».

— Вы везде добавляете оговорки, — сказала Марина.

— Потому что разные записи дают разную уверенность. Время на часах — одно основание. Воспоминание через три дня — другое. Ни одно не нужно унижать; их не нужно и выдавать друг за друга.

Контекст они записывали без попытки сразу найти ви-

новника. Марина спала меньше обычного: поздно проверяла контрольные, но точное время сна не помнила. Утром выпила большую кружку кофе, такую же, как почти каждый будний день. Завтрака не было. Накануне завуч сообщила о проверке открытого урока на следующей неделе. В школе было душно. Ничего из этого по отдельности не получило стрелку к симптомам.

— Но стресс же очевиден, — сказала Марина. — Проверка, два класса, я устала. Зачем делать вид, что мы не понимаем?

— Мы понимаем, что это был ваш контекст и что вы связываете с ним эпизод. Мы не знаем, достаточно ли этого для причинного вывода. И нам не нужно выбирать между «стресс точно причина» и «стресс ни при чём».

— То есть ваш метод всегда оставляет человека без ответа?

— Нет. Он оставляет вопрос открытым ровно настолько, насколько открыты данные. Иногда следующая информация сильно меняет картину. Иногда профессиональная оценка сужает варианты. Иногда точная причина так и не устанавливается, но подходящее действие всё равно возможно.

Последней координатой было влияние на действия. Здесь Марина отвечала без пауз: не закончила подготовку, попросила подмену, сходила в медкабинет, позже связалась с врачом и изменила планы на день. Она могла указать, что сделала, не доказывая, почему возникли ощущения.

Вера обвела этот блок.

— В популярных историях влияние часто сводят к силе ощущения: если очень страшно, значит очень опасно; если человек выдержал, значит ничего серьёзного. Но интенсивность переживания, медицинский риск и нарушение повседневных действий — не одна шкала. Их лучше не заменять друг другом.

— А как посетитель поймёт медицинский риск? — спросил Игорь.

— По этому стенду — никак. И это тоже должно быть видно. Мы не учим оценивать риск по музейной карточке. Мы показываем, почему следующий слой иногда принадлежит специалисту.

Марина постучала ногтем по слову «врач».

— Я сходила. Пока обследование не закончено. Это испортит вам историю?

— Наоборот, — сказала Вера. — Значит, мы не будем писать финал раньше, чем он случился. И даже после оценки не станем утверждать больше, чем вам сообщили.

Название и решение

К обеду на экране появилось две версии карточки.

В первой было написано: «У Марины случилась паническая атака перед важным уроком».

Во второй: «Перед уроком Марина заметила сильные удары в груди и дрожь в руках. Она не закончила подготовку, попросила замену и обратилась за помощью. Начало разных

ощущений и их длительность она помнит с разной точностью; причина не установлена».

Первая версия читалась за три секунды. В ней был знакомый сюжет и ясное название. Вторая требовала внимания и не обещала разгадки.

Игорь включил тест на маленьком экране, который имитировал будущую панель.

— Если оставить вторую, посетитель спросит: «Ну и что это было?»

— Хороший вопрос, — сказала Вера.

— У нас научный музей, а не музей хороших вопросов.

Марина неожиданно выбрала первую карточку.

— Она хотя бы не представляет меня человеком, который не умеет понять собственное тело.

Вера не стала спорить. Она попросила разрешения изменить только одну деталь: добавить перед названием слова «Марина назвала это». Получилось: «Марина назвала эпизод панической атаккой».

— Теперь это правда? — спросила она.

— Да. Я так сказала.

— И это не утверждает, что название подтверждено оценкой.

Игорь поставил обе карточки рядом. Первая стала не диагнозом, а частью опыта Марины: человек ищет слово, чтобы сообщить другим о происходящем. Вторая сохраняла наблюдение и последствия.

— Название можно оставить? — спросила Марина.

— Как ваши слова — да. Но рядом должно быть видно, что самоназвание не завершает оценку.

— Тогда зачем вообще слова? Если всякий раз нужно уточнять, что они не окончательные.

— Чтобы просить о помощи, сравнивать эпизоды, разговаривать со специалистом. Проблема не в коротком слове. Проблема начинается, когда оно незаметно выполняет сразу четыре работы: описывает ощущение, объясняет механизм, устанавливает расстройство и назначает действие.

Марина вспомнила поисковую строку. Три слова уже предлагали ей симптомы, длительность и способы остановить то, что ещё никто не оценивал. Она закрыла поиск, но название успело решить за неё, чего ждать дальше.

— Значит, утром я сказала Лене не то?

— Вы сказали то, что могли сказать. И добавили важное: «я не могу сейчас вести урок». Лена отреагировала не на подтверждённый диагноз, а на ваше состояние и потребность в помощи.

Эта мысль Марине понравилась больше схемы. Чтобы быть услышанной, ей не требовалось выиграть спор о причине.

Они собрали окончательный вариант карточки из трёх строк:

Что Марина заметила: сильные удары в груди, дрожь, трудность продолжить подготовку.

Как она назвала эпизод: «паническая атака» — её тогдашнее объяснение, не диагноз выставки.

Что изменилось в действиях: Марина попросила замену и обратилась за помощью; оценка продолжалась.

Под строками появилась кнопка «Уточнить описание». Она открывала вопросы о начале, длительности, сопутствующих ощущениях, контексте и влиянии на действия. Ни один вопрос не предлагал посетителю самостоятельно определить расстройство.

Игорь прочитал карточку вслух.

— Здесь нет причины.

— Пока нет, — сказала Вера.

— И кульминации нет.

— Есть решение. Марина не стала проводить урок и обратилась за помощью.

— Это не драматично.

Марина убрала со стола пустой стакан.

— Для вас — нет. Для меня в восемь двенадцать это было единственное, что имело значение.

Игорь сохранил карточку без возражений.

Наблюдение не обязано быть бедным

Перед уходом Марина попросила копию листа с тремя линиями. Она хотела взять его на следующий разговор с врачом, но Вера предупредила: это не стандартизированный дневник и не способ поставить себе диагноз. Лист мог только помочь вспомнить порядок и вопросы.

Марина дописала на полях: «Что я знаю точно? Что предполагаю? Что сделал эпизод с моим днём?»

— Слишком литературно для врача? — спросила она.

— Врач сам решит, что уточнить. Главное — не скрывать неопределённость и не подгонять ответы под нашу выставку.

В коридоре Марина остановилась перед обновлённой стеной. Красная ладонь исчезла. На её месте была фотография пустого класса перед звонком: доска, маркер, бутылка воды, свет на первой парте. Ни один предмет не объяснял эпизод, но вместе они возвращали ему место и время.

Рядом посетителю предлагали сравнить две фразы:

«В 8:07 началась паническая атака».

«Незадолго до 8:07 Марина заметила сильные удары в груди; время она уточнила, посмотрев на часы».

Вторая фраза была длиннее, но не слабее. В ней сохранялись переживание, последовательность и источник точности. Она не отнимала у Марины право использовать короткое название в обычном разговоре. Она лишь не позволяла названию тайком стать диагнозом и причиной.

На нижнем краю панели Вера добавила одну строку: «Точное описание не отвечает на все вопросы. Оно показывает, какие вопросы ещё можно задать».

Марина прочла её дважды.

— А если ответа всё равно не будет?

— Тогда мы хотя бы не построим действие на ответе, которого у нас нет.

За стеной начинался следующий раздел выставки — карта нервной системы. Игорь уже приготовил там светящуюся фигуру, похожую на дерево с корнями. Вера смотрела на неё и понимала: после одной причинной стрелки им предстояло убрать ещё одного невидимого персонажа — тело, которое будто знает скрытую правду и передаёт её зашифрованными сообщениями.

Но сначала на стене остался пустой класс и точка времени, честная до минуты, в которую посмотрели на часы.

Глава 3. Нервная система без персонажа

Светящаяся фигура занимала почти всю тёмную стену. Издалека она напоминала человека, внутри которого выросло янтарное дерево: крона заполняла голову, ствол спускался вдоль позвоночника, ветви расходились к рукам, груди, животу и ногам. Когда датчик замечал посетителя, свет пробежал сверху вниз, задерживался у сердца и собирался в яркую точку под рёбрами.

Над фигурой Игорь поставил надпись: «Ваша нервная система знает раньше вас».

Вера вошла в зал до открытия, остановилась на метке для посетителя и увидела, как дерево проснулось. Свет добежал до живота. Из динамика прозвучал негромкий голос:

— Я предупреждаю тебя.

Она шагнула назад. Голос повторил ту же фразу, уже тише, будто фигура обиделась на недоверие.

— Нет, — сказала Вера.

Игорь, стоявший у служебной панели, выключил звук.

— Ты говоришь это макету или мне?

— Обоим. Откуда взялся голос?

— На тесте люди не понимали, что означает свет. Голос даёт связь с названием выставки.

— Он даёт нервной системе отдельную волю. Она знает, выбирает момент и предупреждает человека, который почему-то стоит рядом с собственным телом и не знает.

— Так люди и говорят: «Тело сказалось остановиться», «нервная система не выдержала», «организм понял раньше головы». Это узнаваемо.

— Узнаваемо — не значит буквально верно.

Игорь снова включил фигуру, но без звука. Теперь свет шёл от ладони к спине, затем к голове. Он гордился этой анимацией: несколько недель добивался, чтобы линии не были похожи ни на электрическую схему, ни на медицинский плакат из школьного кабинета.

— Название книги и выставки всё равно «Нервная система говорит», — напомнил он. — Если мы на третьем стенде объявим, что она не говорит, посетитель решит, что его заманили каламбуром.

— Она говорит в том же смысле, в каком «говорит» температура или след на снегу. Мы получаем информацию и пытаемся её понять. Но след не рассказывает сам, кто прошёл, зачем и куда. А температура не выбирает формулировку.

— Тогда сделай карту, которую можно понять за минуту. Без лекции и без трёх страниц оговорок.

Вера посмотрела на янтарное дерево. Вчера они добились, чтобы одно короткое название не подменяло описание эпизода Марины. Сегодня предстояло сделать более трудную вещь: не подменить живую систему удобным персонажем.

Карта, которая врёт красотой

На рабочем столе лежали три прозрачные плёнки. На первой Игорь нарисовал головной мозг и спинной мозг. На второй — сеть нервов, расходящихся по телу. На третьей — сердце, лёгкие, желудок и сосуды, соединённые тонкими линиями. Плёнки можно было накладывать друг на друга, но в макете они появлялись по очереди.

— Центральная, периферическая и автономная, — сказал Игорь. — Три системы. Три цвета. Наконец-то ясно.

Вера положила третью плёнку поверх второй.

— Вот здесь ясность становится ошибкой. Центральная и периферическая — одно деление, в первую очередь по расположению. Головной и спинной мозг относят к центральной нервной системе. Нервные структуры за их пределами — к периферической. Автономная система — не третий отдельный прибор рядом с ними.

— Но её же всегда рисуют отдельно.

— Потому что карта отвечает на другой вопрос: какие процессы и пути мы описываем. Автономная регуляция связана прежде всего с работой внутренних органов и процессами, которые обычно не требуют сознательной команды. Её пути связывают центральные структуры с периферией. Если поставить автономную систему третьей коробкой рядом с центральной и периферической, получится, будто в теле находятся три независимые администрации.

Игорь переставил плёнки: сначала центральная, затем пе-

риферическая, а третью попытался наполовину засунуть под обе.

— Так лучше?

— Честнее. Но всё ещё выглядит так, будто автономное можно вырезать ножницами по контуру.

— Любую карту можно обвинить в том, что она не территория.

— Не любую карту мы ставим перед людьми, которые пришли объяснять сердцебиение, дрожь, головокружение или бессонницу. Если карта показывает независимый «автономный блок», посетитель легко достроит: блок включился, значит, причина найдена.

Игорь взял маркер и подписал плёнки вопросами.

На первой: «Где находятся основные структуры?»

На второй: «Как идут связи между центром и остальным телом?»

На третьей: «Как регулируются внутренние процессы?»

— Получаются не три ответа, а три вопроса, — сказал он.

— Именно. Некоторые ответы пересекаются. Это не дефект знаний, а свойство классификации. Одну и ту же дорогу можно показать на административной карте, карте рельефа и схеме общественного транспорта. Она не превращается в три дороги.

— Дороги хотя бы не спорят с владельцем.

— Нервы тоже не спорят.

Игорь кивнул на строку над фигурой.

— А предупреждают?

— Мы ещё даже не установили, что всякий заметный сигнал — предупреждение. Иногда изменение помогает приспособиться к ситуации. Иногда ощущение возникает при нагрузке. Иногда связано с болезнью, лекарством, веществом, недосыпом или несколькими условиями. Иногда человек замечает обычный процесс сильнее, чем прежде. Слово «предупреждение» уже назначает сигналу смысл.

На экране снова вспыхнула точка под рёбрами. Без голоса она выглядела менее убедительно, но не менее властно: один участок загорался, остальные гасли, и взгляд получал готовую причину прежде, чем возникал вопрос.

Вера попросила остановить анимацию в середине. Свет застыл одновременно в мозге, спинном мозге, нескольких периферических линиях и возле внутренних органов.

— Вот это ближе, — сказала она. — Не сообщение из одной точки, а работа связанной системы.

Центр не сидит в башне

К ним присоединилась Анна Рудина. Она пришла проверить медицинские формулировки и принесла бумажный стакан с чаем, который поставила подальше от панели.

Игорь показал ей новый вариант: головной и спинной мозг загорались белым, периферические нервы — бирюзовым, линии к внутренним органам — янтарным.

— Посетитель нажимает «центр», «связи» или «автономная регуляция», — объяснил он. — В каждом режиме видит

свой слой.

Анна не нажала ни одной кнопки.

— Что случится, если нажать «центр»?

— Загорятся головной и спинной мозг.

— А текст?

Игорь открыл карточку: «Центральная нервная система — командный центр организма. Она получает данные, принимает решения и отправляет приказы телу».

Анна сняла очки и положила рядом со стаканом.

— Для первого приближения понятно. Но «командный центр» опять создаёт маленького начальника. Будто мозг сидит отдельно, читает донесения от тела и управляет пассивными исполнителями.

— Но центральная система действительно получает информацию и формирует ответы, — сказала Вера.

— Да. Можно так и написать: головной и спинной мозг принимают и обрабатывают множество сигналов, участвуют в формировании движений, ощущений и регуляции функций. Только обмен не односторонний. И не вся работа доходит до сознательного восприятия.

— «Участвуют» звучит так, будто мы боимся глаголов, — заметил Игорь.

— Мы боимся одного лишнего существа, — ответила Анна. — Человечка внутри человека, который видит полную картину и отдаёт команды. Его удобно воображать, но потом он начинает отвечать за всё: «мозг решил защитить», «те-

ло скрыло воспоминание», «нервная система запретила двигаться». За такими фразами иногда стоит полезное сокращение. Иногда — неподтверждённая причина.

Вера заменила текст:

«Центральная нервная система включает головной и спинной мозг. Она получает и объединяет информацию, участвует в ощущениях, движении и регуляции множества процессов».

Игорь прочитал и поморщился.

— «Получает и объединяет» — откуда и куда?

Анна нажала на бирюзовый слой. От кожи, мышц и внутренних областей к спинному и головному мозгу побежали линии. Затем часть линий пошла в обратную сторону.

— Вот это и покажите. Сигналы идут в разных направлениях. Периферические нервы связывают центральную систему с остальным телом. По одним путям информация поступает к центральным структурам, по другим сигналы идут к мышцам и органам. Но посетителю не нужно запоминать каталог волокон, чтобы понять главное: это обмен, а не телефонный звонок от «тела» к отдельному «я».

— А где тогда находится «я»? — спросил Игорь.

— Этот стенд не отвечает на такой вопрос, — сказала Вера.

— Удобно.

— Точно. Если карта строения не решает вопрос сознания, это не повод тайком вписать решение в подпись.

Анна вернула очки на место.

— Ещё важно не обещать, что человек может по ощущению определить, какой отдел или нерв сейчас «говорит». Ощущение реально, но бытового переживания недостаточно, чтобы локализовать механизм или установить диагноз. Даже хорошая анатомическая схема этого не делает.

Игорь удалил из меню кнопку «Найти источник сигнала».

— Она была красивая, — сказал он.

— И что она показывала?

— Посетитель выбирал ощущение, а фигура подсвечивала область.

— На каком основании?

— Пока ни на каком. Это был прототип.

— Тогда хорошо, что он остался прототипом.

Периферия — не окраина

В режиме «связи» фигура становилась почти целиком бирюзовой. Тонкие линии расходились от спинного мозга, ветвились, исчезали под одеждой нарисованного человека и возникали в кистях и стопах.

Игорь предложил подпись: «Периферическая система доставляет сообщения от мозга к телу и обратно».

— «Доставляет» оставим, — сказала Вера. — Но уберём впечатление, что мозг — это отправитель, а тело — адресат. Головной мозг тоже часть тела.

Она написала на стекле: «Периферическая нервная система связывает головной и спинной мозг с другими частями

тела». Ниже добавила: «Связь включает пути к центральным структурам и от них».

— Слово «периферическая» люди слышат как «второстепенная», — заметил Игорь.

— Тогда скажем прямо, что речь о расположении относительно центральной нервной системы, а не о важности.

Он включил тестовый вопрос: «Если вы почувствовали покалывание в ладони, что сообщает нервная система?» На выбор предлагались ответы: «Вы подавляете желание действовать», «Организм требует отдыха», «Нерв пережат», «Нужно больше данных».

Анна выбрала последний.

— Единственный допустимый ответ?

— Да, — сказал Игорь. — Мы учим не гадать.

— Тогда первые три превращаются в приманки из тех же готовых объяснений, от которых выставка защищает. Человек может запомнить яркую формулу, даже если она отмечена красным крестом.

Вера предложила другой тест. На экране появилась только фраза: «Человек заметил покалывание в ладони». Посетителю нужно было разнести продолжения по четырём слоям.

«Началось после того, как он долго опирался на локоть» относилось к контексту.

«Возможно, положение руки связано с ощущением» — к объяснению с ограниченной уверенностью.

«Ощущение быстро прошло после смены положения» —

снова к наблюдению во времени.

«Если симптом новый, сохраняется, усиливается или сопровождается другими тревожными изменениями, нужна медицинская оценка» — к действию, сформулированному по риску, а не по красивой версии причины.

— Даже здесь мы не утверждаем, что нашли механизм, — сказала Вера. — Контекст помогает выдвинуть возможность, но не превращает её в заключение.

— И не нужно перечислять человеку все редкие причины, — добавила Анна. — Дифференциальное мышление — не соревнование по тревожности. Задача популярного стенда — показать границу вывода и маршрут действия, а не выдать энциклопедию болезней.

Игорь убрал варианты про подавленное желание и «требование организма».

— Тогда периферический слой вообще не объясняет, почему человеку что-то чувствуется.

— Он объясняет часть устройства, — ответила Вера. — Это уже много. Ошибка начинается, когда знание об устройстве выдают за установленную причину отдельного эпизода.

Она вспомнила Маринины три линии: сердцебиение, дрожь, трудность вернуться к работе. Карта нервной системы могла показать, что восприятие и регуляция телесных процессов связаны со множеством путей и структур. Но она не могла решить, что именно произошло у Марины утром, почему и какое название подходит. Для этого требовались дру-

гие данные и, возможно, профессиональная оценка.

Автономная не значит самостоятельная

Больше всего вопросов вызвала янтарная плёнка. Игорь поставил рядом два рычага: «симпатическая» и «парасимпатическая». При первом сердце фигуры начинало мигать быстрее, зрачки расширялись, вокруг мышц появлялся красный ореол. При втором сердце замедлялось, живот светился мягким зелёным, веки опускались.

— Только не говорите, что это тоже нельзя, — сказал он. — Посетитель двигает рычаг и видит два режима: мобилизация и восстановление.

Анна молча передвинула оба рычага вверх.

Макет не был рассчитан на это. Сердце замигало часто, живот загорелся зелёным, глаза одновременно расширились и закрылись. Фигура стала похожа на сломанный светофор.

— В жизни отделы автономной системы не обязаны переключаться одним рубильником для всего организма, — сказала она. — Популярная схема «газ и тормоз» помогает начать разговор, но легко превращается в две взаимоисключающие кнопки. Регуляция органов сложнее. Эффекты зависят от органа, путей и ситуации. Кроме симпатического и парасимпатического отделов, в анатомических описаниях выделяют энтеральную систему, связанную с желудочно-кишечным трактом.

Игорь отпустил рычаги.

— Если мы добавим третий, люди решат, что это коробка

передач.

— Поэтому, может быть, не нужны рычаги.

— Автономная система без управления руками — плохой интерактив.

— Зато хорошее напоминание, что сознательно управлять каждым внутренним процессом невозможно и не требуется, — сказала Вера.

Она предложила вместо рычагов короткую последовательность. Фигура стоит в прохладном зале. Затем делает несколько шагов. Свет в мышцах и сердце меняется. Потом останавливается; изменения происходят не мгновенно и не все одинаково. Никакая точка не объявляется «правильным состоянием».

Анна уточнила подпись:

«Автономная нервная система участвует в регуляции преимущественно произвольных процессов: в том числе работы сердца, сосудов, пищеварения и других функций. Это не отдельный разум и не единый переключатель состояния. Её центральные и периферические компоненты работают во взаимосвязи с другими системами организма».

— Слово «автономная» само обещает независимость, — сказал Игорь.

— Исторический термин не обязан быть бытовой инструкцией, — ответила Анна. — Здесь «автономная» не означает, что система живёт отдельно от головного и спинного мозга, эндокринных процессов, состояния органов или

поведения человека. И уж точно не означает, что у неё есть собственные намерения.

— А человек может на неё влиять?

— Некоторые внутренние показатели меняются вместе с дыханием, движением, положением тела, сном, лекарствами, веществами, эмоциями и множеством других условий. Но из этого не следует, что человек получает полный пульт управления. И не следует, что всякое изменение — лечение причины.

Вера записала эту фразу отдельно. Обещание полного контроля было второй стороной образа отдельного персонажа. Если нервная система будто сама включает неправильный режим, человеку предлагают найти правильную команду и выключить его. Неудача тогда становится личной виной: плохо дышал, недостаточно расслаблялся, не услышал сообщение.

— На выставке не будет шкалы «отрегулирован — разрегулирован», — решила она.

— Почему? — спросил Игорь. — Люди понимают шкалы.

— Потому что один указатель не оценит всю нервную систему. И потому что «отрегулирован» быстро станет моральной оценкой. Спокойный — хороший, возбуждённый — сломанный. Но изменение состояния может быть уместным ответом на задачу, а может требовать внимания; это определяется не цветом лампы.

Игорь выключил красный и зелёный режимы. На стене

остались линии без оценки.

Кто именно говорит

После обеда они провели короткий тест с сотрудниками музея. Каждому показывали фигуру и спрашивали, что означает название «Нервная система говорит».

Смотрительница зала сказала:

— Наверное, надо доверять первому телесному чувству. Голова может обмануть, а тело нет.

Техник ответил:

— Это когда организм сигнализирует о перегрузке.

Стажёрка решила, что по месту напряжения можно понять скрытую эмоцию.

Только библиотекарь сформулировал иначе:

— Мы замечаем изменения и используем их как один из источников информации. Но перевод зависит от контекста.

Четыре ответа показали, что метафора уже работала, хотя команда ещё не договорилась, что она означает. В трёх случаях «говорит» незаметно превратилось в «знает правду», «называет причину» или «даёт указание».

Игорь собрал карточки.

— Если снять название, станет проще.

— Снять проще, чем научиться пользоваться метафорой,
— сказала Вера. — Но люди всё равно будут так говорить. Лучше показать границы перевода.

Она нарисовала на доске пять коротких строк:

1. Что я заметил?

2. При каких условиях?

3. Что я об этом предполагаю?

4. Насколько уверенно это можно утверждать?

5. Какое действие соответствует риску?

— Слишком похоже на наш общий алгоритм, — сказал Игорь.

— Потому что это он и есть. Слово «говорит» относится только к первой строке: изменение может стать информацией, которую человек заметил. Иногда к контексту — если он действительно известен. Но метафора не перепрыгивает через проверку сразу к причине, диагнозу или совету.

Анна взяла карточку стажёрки: «Напряжение в плечах означает сдерживаемую злость».

— Здесь наблюдение — напряжение в плечах, если человек действительно его ощущает. «Сдерживаемая злость» — уже объяснение. Для него нужны основания. Может быть, человек сам заметил злость и связь повторяется в определённых ситуациях. Может быть, напряжение появилось после непривычной нагрузки, долгой работы, боли, недосыпа или ещё по другой причине. Место ощущения само по себе не раскрывает скрытое чувство.

— Но если человек узнаёт себя в этой фразе? — спросила

стажёрка.

— Узнавание может быть важным личным опытом, — сказала Вера. — Оно может подсказать вопрос. Но совпадение с красивой фразой не становится доказательством механизма для всех и не устанавливает диагноз конкретному человеку.

Техник указал на свою карточку про перегрузку.

— А усталость после двенадцатичасовой смены разве не говорит, что хватит работать?

— Может быть достаточной причиной сделать паузу, если это возможно, — ответила Анна. — Для безопасного бытового решения не всегда нужно знать полный механизм. Но если усталость необычная, тяжёлая, нарастает или сопровождается другими симптомами, одно слово «перегрузка» может задержать оценку. Действие и объяснение не обязаны иметь одинаковую степень уверенности.

Эта фраза заставила Игоря поднять голову.

— То есть мы можем уважать сигнал до того, как расшифровали его?

— Да, — сказала Вера. — Можно сесть, прекратить опасное действие, попросить помощи, записать наблюдение или обратиться за оценкой, не доказывая сначала скрытое послание тела.

— Тогда название остаётся.

— Если рядом будет ключ к переводу.

Без права на тайную правду

К вечеру на стене появилась новая версия фигуры. Свет больше не собирался в одной точке и не бежал по заранее заданному маршруту. Посетитель выбирал один из трёх вопросов, а плёнки накладывались друг на друга.

«Что относят к центральной нервной системе?» Подсвечивались головной и спинной мозг.

«Как центральные структуры связаны с остальным телом?» Появлялась сеть периферических нервов и двустороннее движение сигналов.

«Что называют автономной регуляцией?» Поверх карты возникали пути и органы, участвующие преимущественно в произвольных процессах. Подпись объясняла, что это функциональное описание пересекается с анатомической картой и не образует третьего независимого организма внутри человека.

Ни один режим не предлагал выбрать симптом и получить значение.

Вместо голоса фигуры звучали три разные фразы, записанные сотрудниками:

«Я заметил, что сердце бьётся сильнее».

«Я предполагаю, что это связано с нагрузкой».

«Я не знаю причину по одному ощущению».

Посетитель должен был расположить их в порядке от наблюдения к объяснению и оценке уверенности. Затем появлялся вопрос о действии: продолжать наблюдение, изменить безопасное условие, обратиться за плановой помощью или

не откладывать срочную оценку. Ответ зависел не от цвета нервной линии, а от описания ситуации и уровня риска. Подробные границы предстояло разработать в следующих главах.

Игорь вернул верхнюю надпись, но изменил её:

«Нервная система “говорит” изменениями, которые мы можем заметить. Значение не приходит готовым».

Кавычки ему не нравились.

— Выглядит так, будто мы не доверяем собственному названию.

— Мы доверяем читателю достаточно, чтобы показать переносный смысл, — сказала Вера.

— А если человек уверен, что тело хранит правду, которую сознание скрывает?

Анна ответила не сразу.

— Человек может так описывать свой опыт. Мы не обязаны отнимать у него язык. Но выставка не должна превращать личную интерпретацию в установленный механизм. По телесному ощущению нельзя извлечь достоверное воспоминание, прочесть намерение другого человека или подтвердить диагноз. Если возникают важные или мучительные переживания, с ними можно работать и обращаться за помощью без обещания обнаружить тайную запись в теле.

Вера добавила к стенду маленькую карточку «Чего эта карта не умеет»:

- не устанавливает причину отдельного ощущения;

- не определяет диагноз;
- не доказывает скрытую эмоцию или забытое событие;
- не сообщает, какое действие безопасно без оценки ситуации;
- не делит состояния на морально правильные и неправильные.

Игорь прочитал список.

— Пять способов испортить впечатление.

— Или пять способов не навредить уверенностью.

Он попросил убрать карточку вниз, где её прочитают только заинтересованные. Вера отказалась. Они спорили о высоте несколько минут и в конце поставили ограничения рядом с кнопками, не мельче основного объяснения.

Это было небольшое решение, но оно меняло власть макета. Раньше ограничения прятались внизу, а обещание сияло на уровне глаз. Теперь карта сразу сообщала и то, что показывает, и то, чего из неё вывести нельзя.

Система, а не собеседник

Перед уходом Вера снова встала на метку посетителя. Фигура включилась без приветствия. Сначала обозначились головной и спинной мозг, затем периферические связи, потом поверх них — автономные пути. Никакого дерева с корнем

в животе больше не было. Карта стала менее похожа на откровение и больше — на рабочий инструмент.

Игорь включил режим миниатюры: так стенд увидит человек от входа.

— Красивее было раньше, — сказал он.

— Да.

— Я ждал, что ты поспоришь.

— Красота той версии зависела от сюжета: внутри человека есть второй персонаж, который знает правду и посылает световой сигнал. Мы убрали персонажа — потеряли часть драмы.

— И чем заменили?

Вера нажала три кнопки. Слои совместились, не закрывая друг друга.

— Связностью. Ни мозг без тела, ни периферия без центра, ни автономная регуляция отдельной машиной. И человек не обязан становиться переводчиком тайного языка, чтобы отнестись к ощущению серьёзно.

Игорь посмотрел на фигуру из дальнего угла.

— Посетитель всё равно спросит: «Что хочет сказать моя нервная система?»

— Тогда следующий вопрос будет: «Что именно вы заметили?» Потом — «Что известно о ситуации?» И только потом — «Какие объяснения возможны и что безопасно делать?»

— Очень длинный перевод.

— Зато в нём человек не получает диагноз из лампочки.

Он сохранил проект под именем `figurelayersv3`. Старый файл с голосом не удалил, но перенёс в папку отвергнутых концепций рядом с первой причинной стрелкой.

На выходе Вера задержалась у карточки Марины. «Сильные удары в груди» теперь не вели к единственной подсвеченной ветке. Они оставались наблюдением — важным, иногда требующим быстрого действия, но не снабжённым готовой подписью от имени организма.

Нервная система не была свидетелем, который скрывает показания, пока человек не задаст правильный вопрос. Не была судьёй, выносящим решение, и не была испуганным ребёнком, которого нужно всегда успокаивать. Это была разветвлённая система структур и процессов, благодаря которым информация передаётся, объединяется, влияет на ощущения, движение и работу органов. Её деятельность можно исследовать на разных уровнях. Отдельный опыт можно описывать. Возможные причины — проверять. Действия — выбирать с учётом риска.

Название выставки осталось прежним. Но теперь под ним появилось правило перевода:

«Сигнал может быть реальным, даже когда его значение неизвестно».

Игорь погасил зал. Несколько секунд линии ещё светились, постепенно теряя яркость, — не потому, что фигура хотела сказать последнее слово, а потому, что так был на-

строен таймер.

Глава 4. Одна реакция, несколько причин

Наутро Игорь вернул на стену стрелку.

Не ту, которую они отвергли в первый день. Теперь она была тоньше, светилась спокойным бирюзовым и начиналась не от слова «травма», а от нейтральной подписи «причина». Стрелка вела к нарисованной фигуре, возле которой пульсировал янтарный круг.

— Это временно, — сказал Игорь прежде, чем Вера успела спросить. — Мне нужен был рабочий переход между двумя экранами. Посетитель выбирает ощущение, потом видит, отчего оно возникло.

— Отчего именно?

— Это и покажет следующий экран.

На столе лежала карточка Марины: «Сильные удары в груди». Под ней дизайнер разместил шесть кнопок: стресс, недосып, кофе, болезнь, лекарства, физическая нагрузка. Пока ни одна не была подключена.

Вера нажала «стресс». Стрелка окрасилась в красный.

— Почему красный?

— Потому что выбран ответ.

— Ответ на какой вопрос?

Игорь развернулся к монитору.

— На вопрос, почему сердце бьётся сильнее.

— А если Марина мало спала, выпила кофе, быстро поднялась по лестнице и одновременно волновалась перед уроком?

— Тогда посетитель выберет главное.

— Как он узнает, что главное?

Игорь снял очки и положил их рядом с клавиатурой. Без очков он никогда не смотрел на экран и почти всегда — на человека.

— Вера, если мы каждый раз будем отвечать «причин может быть много», получится не выставка, а отказ от ответа.

Она снова нажала кнопку. Красная линия выглядела убедительнее всех их вчерашних оговорок. Один выбор, один цвет, одно завершённое движение от вопроса к разгадке.

— Вот именно поэтому она опасна, — сказала Вера. — Выглядит так, будто причина уже установлена.

Развилка без энциклопедии

Анна пришла через двадцать минут и сначала попросила убрать с экрана слово «болезнь».

— Потому что оно пугает? — спросил Игорь.

— Потому что оно ничего не объясняет. Болезнь — не одна причина. Это огромная корзина, куда посетитель положит то, чего боится. А если мы начнём перечислять заболевания, получим каталог для тревожного самопоиска.

— Но заболевания могут иметь значение?

— Могут. Как и лекарства, другие вещества, сон, нагруз-

ка и обстоятельства. Вопрос не в том, существуют ли такие категории. Вопрос в том, что человек вправе заключить по одному изменению.

Анна взяла маркер и провела на доске горизонтальную линию. Слева написала: «замечено», справа — «причина установлена». Между ними оставалось почти два метра пустоты.

— Мы сейчас стоим здесь, — она коснулась левого края. — Марина заметила сильные удары в груди. У нас есть её описание времени, ситуации и действий. Это наблюдение. Чтобы дойти до правого края, мало подобрать слово, которое теоретически подходит.

Ниже она написала три фразы:

«Такое возможно при...»

«В этой ситуации это вероятнее, потому что...»

«Причина установлена на основании...»

— Для экрана они слишком похожи, — сказал Игорь.

— Тогда экран и должен показать разницу, а не стирать её.

Вера прочла первую строку вслух. Возможность требовала лишь того, чтобы объяснение не противоречило известному и подходило хотя бы к некоторым случаям. Но список возможного мог расти почти без ограничений. Само присутствие пункта в списке ещё не говорило, часто ли он встречается, подходит ли конкретному человеку и есть ли основания действовать так, будто это уже ответ.

Вероятность была требовательнее. Она зависела от условий: когда началось изменение, что ему предшествовало, по-

вторялось ли оно, что ещё происходило, какие есть данные о здоровье человека, лекарствах и веществах, нагрузке и сне. Даже слово «вероятно» не означало «доказано». Оно обозначало сравнительную оценку при доступной информации — оценку, которая могла измениться после нового наблюдения или профессиональной проверки.

Установленная причина требовала оснований, подходящих к вопросу. Иногда связь была видна из последовательности событий и повторяемости, иногда — из обследования, измерений или реакции на контролируемое изменение условий. В медицинской ситуации способ проверки выбирал специалист, потому что одинаковое ощущение могло сопровождать разные процессы, а отсутствие какого-либо ощущения не исключало проблему.

— Последнюю фразу на стену нельзя, — сказала Анна, прочитав запись Веры. — Она верная по направлению, но посетитель услышит обещание: обследование всегда находит одну причину. Иногда оценка исключает опасные варианты, уточняет риск или оставляет несколько рабочих объяснений. Неопределённость может уменьшиться, но не обязана исчезнуть.

Игорь надел очки.

— Значит, справа надо написать не «истина», а «достаточно оснований для данного решения»?

Анна улыбнулась.

— Это уже язык врача на консилиуме.

— Зато честный.

— Честность ещё надо перевести.

Вера стёрла правую подпись. Вместо неё написала: «Что можно утверждать сейчас?»

Один и тот же круг

Чтобы проверить развилку, они отказались от списка ощущений и оставили одно: сердце бьётся заметно сильнее. Янтарный круг на фигуре не менялся. Менялись карточки вокруг него.

На первой фигура поднималась по лестнице с тяжёлой коробкой. На второй человек сидел ночью перед ярким экраном, а будильник показывал раннее утро. На третьей рядом с чашкой лежала упаковка лекарства без названия. На четвёртой был стол в учительской перед началом урока. Пятая карточка не содержала картинки — только вопрос о новых или необычных симптомах и необходимости оценки.

— Не надо делать из этого тест «угадай причину», — предупредила Анна.

Игорь уже подготовил подписи, которые появлялись после нажатия. «Нагрузка». «Недосып». «Побочное действие». «Тревога». «Заболевание».

— Я угадал, зачем ты попросила убрать слово «болезнь», — сказал он. — Но без ответов посетитель решит, что мы издеваемся.

Вера переставила карточки. Теперь человек выбирал не причину, а следующий вопрос.

Для лестницы: «Изменение началось во время нагрузки? Насколько она была привычной? Что произошло после остановки?»

Для короткого сна: «Это разовая ночь или повторяющаяся ситуация? Какие ещё условия изменились?»

Для лекарства: «Что именно и когда было принято? Менялась ли доза? К кому обратиться с вопросом, не отменяя назначение самостоятельно?»

Для учительской: «Повторяется ли это только перед уроками или и в других обстоятельствах? Что ещё человек замечает?»

Для последней карточки: «Есть ли признаки, при которых оценку нельзя откладывать?»

— Мы заменили существительные вопросами, — подытожил Игорь.

— Мы заменили ярлыки информацией, которой не хватает, — сказала Вера.

Он запустил режим посетителя. На экране появилась первая сцена. Янтарный круг пульсировал после подъёма по лестнице.

— Здесь же очевидна нагрузка.

— Как контекст — да, — ответила Анна. — Но представь, что такая реакция для человека новая, несоразмерная привычной нагрузке или сопровождается другимистораживающими изменениями. Картинка не должна учить списывать всё на лестницу. Известное обстоятельство — важная часть

описания, но не автоматическое закрытие вопроса.

— Тогда ни одна карточка не закрывает вопрос.

— Некоторые бытовые вопросы можно закрыть простым наблюдением, — сказала Вера. — Не каждое изменение требует расследования. Но решение не расследовать тоже зависит от риска, выраженности, новизны, длительности и влияния на жизнь. Мы не обязаны выяснять полную физиологическую цепочку, чтобы сделать безопасную паузу после нагрузки. И не обязаны доказывать единственную причину, чтобы обратиться за помощью.

На второй карточке человек спал четыре часа. Игорь хотел написать, что недосып вызвал учащённое сердцебиение, но Вера оставила более узкую формулировку: короткий сон — известное условие этой конкретной ночи; его связь с замеченным изменением ещё оценивается вместе с другими условиями.

— Звучит осторожно до бессмысленности, — сказал он.

— Тогда добавим действие. Можно отметить время сна и повторяемость, не объявляя сон диагнозом. Если ситуация сохраняется, мешает жить или вызывает опасения, наблюдение пригодится в разговоре со специалистом.

— Уже лучше. Есть что делать.

Третью карточку они переделывали дольше всего. Нарисованная упаковка слишком легко превращала лекарство в виновника. Анна попросила заменить её нейтральной строкой в журнале: название, доза, время приёма, изменения на-

значения.

— Люди начнут читать инструкции и отменять всё подряд, — сказала она. — Нам нужен недвусмысленный предел: возможная связь — повод задать вопрос врачу или фармацевту в пределах их компетенции, а не самостоятельно прекращать назначенное лечение. Для некоторых препаратов резкая отмена сама по себе может быть небезопасной. На стенде не будет универсальной команды.

Вера внесла это в макет как ограничение действия, а не как мелкое примечание.

Рядом появилась отдельная карточка «вещества»: кофеин, алкоголь, никотин и другие употребляемые продукты или вещества могли быть частью контекста, но экспонат не вычислял причинность по одному совпадению. Посетителю предлагали записать, что, сколько и когда было употреблено, если это важно для оценки, и сообщить об этом специалисту без стыда и без украшения ответа.

— Не будем перечислять всё? — спросил Игорь.

— Не будем, — решила Вера. — Нам нужен принцип сбора контекста, а не каталог способов испугаться.

Совпало — не значит объяснило

После обеда Марина прислала Вере сообщение. Врач попросил её перед следующим разговором записывать время эпизодов, обстоятельства, продолжительность, сопутствующие ощущения, лекарства и то, как происходящее влияет на обычные дела. Никакого готового названия в сообщении не

было.

Вера показала текст Анне, предварительно убрав личные детали.

— Это можно встроить в сцену? — спросила она.

— Как выбор Марины собирать наблюдения — да. Как универсальный медицинский протокол — нет. И важно не превращать дневник в круглосуточное сканирование тела. Запись должна помогать разговору и решению, а не становиться новой обязанностью следить за каждым ударом.

Игорь предложил короткую интерактивную историю. Посетителю показывали четыре записи:

«Плохо спала — утром заметила сильное сердцебиение».

«Выпила кофе — через некоторое время заметила сильное сердцебиение».

«Перед сложным уроком заметила сильное сердцебиение».

«Быстро поднялась по лестнице — заметила сильное сердцебиение».

После каждой записи появлялась кнопка «причина найдена».

— Человек будет нажимать, — сказал Игорь. — И экран объяснит ошибку.

— Какую именно? — спросила Вера.

— После не значит вследствие.

— Это часть ответа. Но мы не должны учить обратной ошибке: если совпадение само по себе не доказывает при-

чинность, значит совпавшее условие не имеет значения. Время и повторяемость важны. Просто они работают вместе с другими сведениями.

Анна добавила пятую запись: «Несколько условий изменились одновременно».

Теперь после нажатия появлялись не красный крест и лекция, а три корзины.

В первую попадало известное: что было раньше, что позже, что именно человек заметил и что изменилось в его действиях.

Во вторую — рабочие предположения: сон мог иметь значение; нагрузка могла иметь значение; вещество или лекарство могло иметь значение; обстоятельства могли иметь значение; медицинское объяснение требовало оценки.

В третью — пока неизвестное: какое условие внесло вклад, было ли оно главным, сочетались ли несколько факторов, повторится ли связь и какое объяснение лучше выдержит проверку.

— Слово «главным» опять оставляет нам конкурс причин, — заметил Игорь.

— Потому что иногда вклад действительно не один, — ответила Анна. — Мы привыкли рисовать цепь: причина толкает механизм, механизм создаёт симптом. Но в живой системе исходное состояние, несколько воздействий, обратные связи и случайные колебания могут складываться. Для решения иногда достаточно найти изменяемое условие или ис-

ключить опасное, не назначая одного виновника всей истории.

Вера услышала в этой фразе будущую форму стены. Не дерево диагнозов, где каждая ветвь заканчивалась названием, а карта проверки. Несколько условий могли сходиться к одному наблюдению. Одно условие могло приводить к разным изменениям у разных людей и в разное время. Некоторые связи оставались возможными, некоторые становились более вероятными после уточнений, некоторые не подтверждались. В центре карты находился не тайный ответ, а решение, какой информации достаточно для следующего безопасного шага.

Вероятно — для кого и при каких условиях

Игорь всё ещё не принимал слово «вероятность».

— Посетитель подумает, что мы знаем проценты, — сказал он.

— Иногда проценты известны для определённых групп и вопросов, — ответила Анна. — Но их нельзя механически переносить на одного человека. А у нас здесь нет даже численной задачи.

— Тогда чем «вероятно» лучше «может быть»?

Вера разделила экран пополам. Слева написала: «объяснение вообще возможно». Справа: «есть дополнительные основания считать его более подходящим в этой ситуации».

— Возможность открывает дверь, — сказала она. — Вероятность сравнивает открытые двери с учётом того, что из-

вестно. Но посетитель не должен считать, будто самая знакомая или самая пугающая дверь автоматически самая вероятная.

Анна предложила проверку на четырёх вопросах:

1. Подходит ли объяснение к точно описанному изменению, а не к расплывчатому ярлыку?
2. Совпадает ли временная последовательность и повторяется ли связь?
3. Есть ли другие сведения, которые поддерживают или ослабляют это объяснение?
4. Какие важные альтернативы нельзя пропустить из-за риска?

— И пятый, — добавила Вера. — Кто компетентен это оценивать?

Для бытового предположения «я устала после короткой ночи» не требовалась медицинская комиссия. Человек мог выбрать щадящий режим, сон по возможности и наблюдение, не называя это лечением нервной системы. Но новое сильное сердцебиение, особенно с другимистораживающими признаками, нельзя было безопасно свести к усталости только потому, что ночь действительно была короткой. Один подтверждённый факт о контексте не подтверждал всю причинную историю.

Игорь прочитал вопросы и убрал слово «вероятно» с главного экрана. Вместо него появились три режима:

«Подходит как один из вариантов».

«Поддерживается дополнительными сведениями».

«Проверено настолько, насколько нужно для выбранного действия».

— Последний всё равно длинный, — сказал он.

— Зато не обещает абсолютной уверенности, — ответила Вера.

Анна указала на слова «насколько, насколько нужно».

— И напоминает, что требования зависят от ставки. Чтобы прекратить действие, которое прямо сейчас кажется опасным, не нужна полная причинная модель. Чтобы менять лечение, нужны другие основания и участие специалиста. Чтобы рассказать другу о своём опыте, достаточно честно назвать его своим опытом. Чтобы объявить универсальный механизм, нужны данные совсем другого уровня.

Так вероятность перестала быть туманным средним словом между «может быть» и «точно». Она стала отношением между объяснением, доступными сведениями, альтернативами и ценой ошибки.

Не самый страшный и не самый удобный ответ

К вечеру команда пригласила трёх сотрудников проверить макет. Первой подошла смотрительница, которая вчера говорила, что тело не обманывает. Увидев карточку с сильными ударами в груди, она сразу выбрала заболевание.

— Потому что это опаснее всего, — объяснила она.

Экран не сообщил, что выбор неверен. Он спросил: «Опасный вариант и наиболее вероятный вариант — одно и то же?»

Смотрительница задумалась.

— Не всегда. Но опасное надо проверять.

На экране появилось: «Риск влияет на срочность действия, даже если причина ещё не установлена».

Техник выбрал стресс.

— У всех сейчас стресс, — сказал он.

Экран спросил: «Распространённое объяснение достаточно конкретно, чтобы исключить остальные?»

— Нет, но звучит правдоподобно.

— Именно, — сказала Вера. — Правдоподобие полезно для рабочей гипотезы и опасно, если им закрывают оценку.

Стажёрка выбрала недосып, потому что сама спала четыре часа. Экран спросил, относится ли её опыт к Марине. Она засмеялась и вернула карточку.

Три выбора показали три разных сокращения пути. Первый человек принимал самый страшный вариант за установленный. Второй — самое доступное объяснение за достаточное. Третий переносил собственный контекст на чужую историю. Ни один не действовал нелепо: каждый использовал понятное правило экономии. Поэтому выставке требовалось не высмеять ошибку, а вставить недостающий шаг.

Вера добавила перед выбором причин короткую паузу:

«Сначала решите не что это значит, а какая информация уже есть и какое действие нельзя задерживать».

Игорь прочёл строку.

— Мы опять ставим действие раньше разгадки.

— Иногда так безопаснее. Если человеку плохо, ему не нужен идеальный перевод, чтобы прекратить опасную работу или позвать на помощь. Если риск невысок, можно собирать контекст без тревожной охоты за диагнозом. Причинная уверенность и срочность действия — разные шкалы.

— А если человек просто хочет понять себя?

— Тогда он заслуживает не первого красивого ответа, а вопроса, который выдерживает проверку.

Карта, которая не заканчивается диагнозом

В финальной версии янтарный круг остался один. От него больше не уходила стрелка к причине. Вокруг располагались пять полупрозрачных слоёв: сон и восстановление; физическая нагрузка и положение тела; лекарства и употребляемые вещества; состояние здоровья; ситуация, ожидания и переживания. Слои не назывались исчерпывающим перечнем и не получали одинаковый вес.

Посетитель мог коснуться любого. Вместо ответа появлялись три строки:

«Почему этот вариант вообще рассматривается?»

«Какие сведения сделали бы его более или менее подходящим?»

«Какое действие соразмерно риску, пока причина неиз-

вестна?»

Если человек открывал все слои, экран не выдавал итоговый диагноз. Он показывал, что несколько условий могут сосуществовать, а список вариантов должен сужаться не силой узнавания, а данными и подходящей оценкой. Внизу оставалась кнопка «пересмотреть», потому что новое обстоятельство могло изменить прежний вывод.

Игорь сохранил макет, но задержал курсор над названием файла.

— `causetreev1`?

— Это не дерево причин, — сказала Вера.

— Тогда `alternatives\_map`.

— Тоже слишком спокойно. Здесь должен быть виден выбор.

Он напечатал `signalforkv1`.

На старой стене всё ещё светила бирюзовая линия: причина — фигура — ощущение. Вера подошла к проектору и закрыла ладонью начало стрелки. На фигуре остался янтарный круг без объяснения. Он не стал менее реальным оттого, что причина временно исчезла.

Потом она закрыла конец. Осталось слово «причина», но без наблюдаемого изменения оно тоже ничего не сообщало.

— Нам всё время хочется соединить два края одним движением, — сказала она. — Будто между ними пустота, которую надо поскорее спрятать.

Анна стёрла слово «причина» с доски, но оставила три

уровня уверенности.

— Пустота бывает полезной. В ней помещаются вопросы, альтернативы и границы компетенции.

Игорь удалил прямую линию. На её месте Вера поставила развилку: не маршрут к шести готовым ответам, а последовательность остановок. Сначала наблюдение. Затем известный контекст. Потом несколько объяснений с разным уровнем поддержки. После — действие по риску. В конце — пересмотр.

Карточка Марины заняла левый край. На правом не было ни слова «тревога», ни названия болезни. Там стояла фраза: «Следующий шаг выбран; объяснение остаётся открытым до достаточной проверки».

— Это менее эффектно, чем красная подсветка, — сказал Игорь.

— Зато человек не унесёт домой случайный ответ.

— Унесёт пять возможных.

— Нет. Если мы всё сделали правильно, он унесёт способ не путать возможное с вероятным, а вероятное — с установленным.

Они выключили старый проектор. Новая развилка осталась на стене: несколько тонких линий отходили от одного наблюдения, но ни одна не объявляла себя главной без дополнительных сведений. Вера посмотрела на них и впервые не увидела нерешительности.

Это была точность в видимой форме.

Глава 5. Когда сначала к врачу

Наутро после проверки развилки Вера нашла у себя на столе распечатку с четырьмя цветными полосами. Красная называлась «опасно», оранжевая — «серьёзно», жёлтая — «необычно», зелёная — «можно наблюдать». Под полосами Игорь оставил карандашом: «Посетитель должен за три секунды понять, куда идти».

На экране рядом был открыт вчерашний макет ``signalforkv1``. Он предлагал остановиться, описать наблюдение, проверить контекст и выбрать действие по риску. Цветная лестница должна была отвечать на вопрос, который макет пока обходил: как человеку без медицинской подготовки оценить этот риск.

Вера положила лист перед Анной.

— Мы обещали выход к помощи. Если оставим только «обратитесь при опасных симптомах», это будет формальная оговорка. Если перечислим всё опасное, получим тревожный каталог.

Анна провела пальцем по красной полосе.

— И ещё создадим иллюзию полноты. Человек не найдёт своё точное сочетание в списке и решит, что риска нет. Или найдёт знакомое слово и решит, что уже знает диагноз.

— Но без списка мы опять просим довериться абстрактному риску, — возразил Игорь.

— Значит, надо показывать не болезни, а смену режима действия.

Анна перевернула распечатку и написала четыре глагола: «вызвать», «уточнить», «записаться», «наблюдать».

— Это не шкала тяжести болезни, — сказала она. — Это лестница срочности. Она не отвечает, что именно происходит. Она помогает не задержать подходящую оценку.

В этот момент телефон Веры коротко завибрировал. Марина прислала фотографию тетради. В первой строке стояло вчерашнее время — 8:07. Ниже была новая запись: «Сегодня, 7:42. Началось дома. Сильные удары. Дрожь. Пришлось сесть. Не стала ехать одна».

Следом пришло сообщение: «Это уже достаточно, чтобы перестать наблюдать?»

Вера не стала отвечать за врача.

Не переводить сообщение в диагноз

Марина сидела на кухне у открытого окна. Куртка лежала на соседнем стуле, сумка — у двери. Обычно в это время она уже шла от остановки к школе, перебирая в голове первые вопросы для класса. Сегодня она успела надеть только один ботинок.

Сначала она заметила знакомые сильные удары. Потом — что не может продолжать собираться в прежнем темпе. Попыталась проверить пульс часами, но палец дважды попал не на тот значок. Цифра появилась, исчезла, появилась снова. От этого яснее не стало.

Вчерашняя мысль про кофе была удобной. Сегодня она тоже выпила кофе. Значит, можно было отменить его завтра и посмотреть. Мысль про сложный урок была не менее удобной: урок снова стоял первым. Значит, можно было дожидаться выходных. Обе версии позволяли не менять утро прямо сейчас.

Но изменилась не только догадка о причине. Изменилось действие: Марина села на полпути к двери и решила не ехать одна. Второй эпизод оказался достаточно значительным, чтобы нарушить обычный маршрут. Это всё ещё ничего не доказывало о диагнозе, зато сообщало кое-что важное о следующем шаге.

Она открыла переписку с Верой, потом закрыла. Вера помогла ей отделить наблюдение от названия, но не могла оценить состояние по сообщению. Марина позвонила в медицинскую организацию, с которой уже связалась накануне.

Ей задали вопросы. Не те, которые она репетировала для себя, и не в том порядке, который записала в тетради. Пришлось несколько раз говорить: «Не знаю». Раньше это казалось провалом описания. Теперь она слышала в этих двух словах границу доступной информации.

Разговор закончился рекомендацией не ждать плановой даты и получить медицинскую оценку сегодня. Если состояние резко ухудшится или появится непосредственная угроза, следовало обращаться за экстренной помощью по местным правилам. Конкретный маршрут зависел не от красиво-

го объяснения, а от того, что происходило с Мариной сейчас и как это менялось.

Она позвонила сестре.

— Ты можешь приехать?

— Что случилось?

Марина посмотрела на тетрадь.

— У меня снова сильные удары и дрожь. Я села и не поехала на работу. Мне сказали показаться сегодня. Я не хочу ехать одна.

— Это паническая атака?

Ещё вчера Марина ответила бы «кажется, да» и потратила бы остаток разговора на защиту этой версии. Теперь она сказала:

— Я не знаю. Поэтому и еду.

Сестра помолчала ровно секунду.

— Буду через пятнадцать минут.

Марина написала завучу, что сегодня не придёт. Не объяснила диагнозом то, чего не знала, и не стала доказывать уважительность отсутствия подробностями. Затем отправила Вере: «Мне рекомендовали оценку сегодня. Сестра едет со мной».

Сообщение не закрыло историю. Оно закрыло только решение на это утро.

Лестница, у которой нет названий болезней

В редакции Вера прочитала сообщение вслух с разрешения Марины, убрав всё, что не требовалось для макета.

Игорь посмотрел на свою цветную шкалу.

— По ней она где? Оранжевая?

— Вот ловушка, — ответила Анна. — Мы пытаемся присвоить человеку цвет после нескольких строк. Но сортировка по срочности — клиническая задача. Даже профессиональные системы триажа предназначены для подготовленных сотрудников и определённых условий, а не для того, чтобы посетитель музея самостоятельно назначал себе категорию.[13]

— Тогда что мы вообще можем дать?

Вера написала над лестницей: «Не определяйте болезнь. Заметьте условие, при котором бытовой эксперимент должен уступить место помощи».

Первую ступень они отвели непосредственной угрозе. Если человек считает состояние угрожающим жизни, если оно резко ухудшается, человек не может безопасно действовать самостоятельно или нужна помощь на месте, причинную головоломку откладывают и связываются с местной экстренной службой. Официальные материалы по экстренной помощи строят решение именно вокруг необходимости немедленной помощи и угрозы жизни, а не вокруг самостоятельного подтверждения диагноза.[14]

Игорь перечитал текст.

— «Считает угрожающим» звучит субъективно.

— Потому что человек не обязан сначала доказать угрозу, — сказала Анна. — Диспетчер или медицинский специалист

уточнит сведения. Опаснее требовать от неспециалиста уверенности, которой у него не может быть.

— А если он тревожится и ошибается?

— Ошибка возможна в обе стороны. Наша задача — не воспитать бесстрашие и не усилить страх. Наша задача — не ставить поиск объяснения выше безопасности.

На второй ступени оказались новые тяжёлые, быстро нарастающие или заметно нарушающие обычные действия изменения, которые не выглядят непосредственной угрозой, но требуют своевременной профессиональной оценки. Команда отказалась назначать единый срок для всех случаев. Где-то подходящим маршрутом была неотложная помощь, где-то — связь с медицинской организацией в тот же день, где-то специалист после уточняющих вопросов предлагал иной вариант. Смысл ступени состоял не в часах, а в запрете откладывать оценку ради бытового эксперимента.

— То есть «не пробуйте сначала неделю без кофе, если происходящее серьёзно изменилось», — сказал Игорь.

— Да. Но не потому, что кофе точно ни при чём. А потому, что проверка этой версии не должна задерживать более важное действие.

Третья ступень предназначалась для изменений без признаков непосредственной угрозы, которые повторяются, сохраняются, беспокоят человека или мешают обычной жизни. Здесь уместна плановая медицинская или иная профильная оценка. Не обещание, что любой вопрос получит мгновенно

венный ответ, а возможность собрать историю, учесть лекарства, состояния здоровья и другие альтернативы, решить, нужны ли обследования или наблюдение.

На четвёртой оставалось бытовое наблюдение: знакомое, лёгкое, кратковременное изменение без настораживающей динамики и существенного влияния на функции. Человек мог отметить контекст, выбрать низкорисковое действие и пересмотреть решение, если картина меняется. Но зелёный цвет убрали. Он слишком быстро превращал «сейчас можно наблюдать» в «это безопасно вообще».

Игорь заменил цвета стрелками разной длины. Первая вела прямо к помощи. Вторая — к скорому уточнению маршрута. Третья — к плановой оценке. Четвёртая возвращала к наблюдению и пересмотру.

— Посетитель всё равно спросит, на какой он ступени, — сказал он.

— Пусть экран не ставит его туда, — ответила Вера. — Пусть помогает заметить, когда нельзя оставаться в бытовом режиме.

Почему «успокоиться и проверить» иногда меняет порядок

На тест макета пришёл хранитель коллекции Сергей. Он прочитал историю Марины и выбрал кнопку «сначала успокоиться».

— Я не говорю, что это всё от нервов, — пояснил он. — Просто если человек успокоится, станет понятнее.

Вера попросила его развернуть мысль.

— Сесть. Подышать. Выпить воды. Подождать минут десять. Может, пройдет.

— А если не пройдет?

— Тогда звонить.

— А если ситуация требует помощи сейчас?

Сергей нахмурился.

— Тогда, конечно, сразу звонить. Но откуда это знать?

Именно этот вопрос и был центром главы. Низкорисковое действие не становилось плохим само по себе. Сесть, прекратить опасную работу, попросить человека остаться рядом могли быть разумными шагами. Ошибка возникала, когда бытовой ритуал назначали обязательным испытанием перед доступом к помощи: сначала докажи, что не смог успокоиться; сначала дожись, что станет хуже; сначала исключи стресс своими силами.

Анна добавила на экран две параллельные дорожки. Верхняя называлась «поддержать себя сейчас», нижняя — «получить подходящую оценку». В некоторых ситуациях они могли идти одновременно. Человек мог сесть и позвонить. Мог попросить близкого приехать и связаться с медицинской службой. Мог прекратить вождение или работу с механизмом, не дожидаясь объяснения.

— Самопомощь не обязана быть входным экзаменом, — сказала Вера.

— И помощь не отменяет простых действий безопасно-

сти, — добавила Анна.

Сергей снова открыл историю Марины.

— Значит, её решение ехать на оценку не доказывает, что у неё было что-то опасное?

— Не доказывает.

— И если врач не найдёт опасного, решение всё равно не станет ошибкой задним числом?

— Именно. Качество решения оценивают по сведениям, доступным в момент выбора, и цене задержки, а не только по тому, чем закончилась история.

Игорь поднял голову от ноутбука.

— Это надо оставить. Люди часто стыдятся обращения, если им потом сказали, что непосредственной угрозы нет.

Вера сократила фразу до одной строки: «Отсутствие опасной находки после оценки не означает, что обращаться было неправильно».

Рядом появилась обратная строка: «Знакомое объяснение не делает задержку безопасной, если состояние изменилось».

Так лестница перестала быть соревнованием между «тревожным» и «разумным» человеком. Она показывала две цены ошибки. Избыточное обращение могло стоить времени, сил, денег и нагрузки на службу. Задержка при серьёзном состоянии могла стоить гораздо дороже. Соразмерность решения зависела от доступности помощи, конкретной ситуации и профессионального уточнения, но музей не имел пра-

ва скрывать неравенство этих ставок за советом «не накручивать себя».

Динамика важнее знакомого ярлыка

К середине дня Игорь собрал интерактивную сцену. На первом экране посетитель видел одну и ту же фразу: «Я это уже чувствовал». Затем история менялась.

В одном варианте ощущение было кратким, знакомым, возникало в понятном контексте и не мешало человеку продолжать безопасное действие. В другом — становилось значительно сильнее, длилось иначе или сопровождалось заметным ухудшением состояния. В третьем — внешне похожее ощущение впервые возникало у человека с иным медицинским контекстом. В четвёртом — человек не мог уверенно описать изменение, но говорил: «Со мной сейчас что-то серьёзно не так».

Экран не просил выбрать диагноз. Он задавал три вопроса:

1. Что изменилось по сравнению с обычным состоянием?
 2. Может ли человек сейчас безопасно ждать и действовать самостоятельно?
 3. Кто может помочь уточнить срочность, если ответа нет?
- Анна настояла, чтобы третий вопрос не заканчивался словом «интернет».
- Поисковая выдача не видит человека, не знает всей ис-

тории и особенно плохо переносит неопределённые ощущения, — сказала она. — Чем шире запрос, тем страшнее и случайнее набор ответов.

— Но люди всё равно будут искать.

— Тогда покажем предел поиска. Информация может помочь подготовить вопросы и найти официальный маршрут. Она не заменяет оценку, когда важна срочность.

Вера добавила ещё одну развилку: «новое» не всегда означало «опасное», а «знакомое» — «безопасное». Новизна повышала ценность уточнения. Быстрое нарастание меняло срочность. Тяжесть и невозможность выполнять обычные безопасные действия сдвигали решение к помощи. Но ни один из этих признаков по отдельности не назывался диагнозом.

— Мы всё равно используем слова, которые человек толкует сам, — заметил Игорь. — Что такое тяжёлое? Что такое быстро?

— Не существует одной музейной границы для всех тел, возрастов и ситуаций, — ответила Анна. — Поэтому при сомнении нужен не более длинный список, а канал профессионального уточнения.

Внизу экрана появилась постоянная кнопка: «Не уверен в срочности — свяжись с доступной медицинской службой и опиши, что происходит». Без номера телефона: маршруты менялись по стране, городу и организации. Перед открытием музей должен был разместить рядом актуальные местные

сведения, проверенные вручную, а не вшивать нестабильный контакт в книгу.

Что взять с собой вместо готового ответа

Марина написала снова ближе к вечеру. Она уже прошла первичную оценку. Сообщила только то, чем хотела поделиться: её расспросили, осмотрели, наметили дальнейшие шаги. Причина по-прежнему не помещалась в одно слово.

«Я думала, что должна прийти с версией, — написала она. — Оказалось, полезнее были время, последовательность и список того, что принимаю».

Вера попросила разрешения сохранить эту мысль для будущей главы о разговоре на приёме. Марина согласилась, но попросила не превращать её в пример «правильной пациентки».

— Я почти осталась дома, — сказала она по телефону. — Хотела сначала доказать себе, что это не кофе. Или что это кофе. Любой ответ подошёл бы, лишь бы не менять планы.

— Что изменило решение?

— Я спросила не «что это», а «могу ли я сегодня обращаться с этим как вчера». Ответ был нет.

Она не стала сообщать Вере медицинские подробности. Это тоже было частью новой точности: право на помощь не обязывало превращать результат оценки в публичную разгадку.

Для макета команда собрала короткую карточку разговора. Она не требовала измерять всё и не обещала ускорить

диагноз. В ней было пять опор:

- что именно изменилось;
- когда началось и как менялось;
- что ещё происходило одновременно;
- какие лекарства и вещества могли иметь значение;
- как это повлияло на способность действовать и что уже было предпринято.

Последняя строка звучала: «Если не знаете — так и скажите». Незаполненное поле не следовало украшать догадкой.

Игорь предложил добавить шкалу от нуля до десяти.

— Она выглядит объективно.

— Она может помочь сравнить собственные состояния, если вопрос задан уместно, — сказала Анна. — Но семёрка одного человека не равна семёрке другого и не устанавливает срочность сама по себе.

Шкалу оставили дополнительным полем, а не пропуском к помощи.

Выход из бытового алгоритма

К закрытию музея лестница была готова. На ней не было цветов, диагнозов и обещаний определить риск за три секунды. Было четыре режима:

Непосредственная угроза или резкое ухудшение. Не задерживать экстренную помощь поиском причины, измерениями или попыткой сначала «отрегулироваться».

Новое тяжёлое, быстро нарастающее или существенно нарушающее безопасные действия изменение. Своевременно связаться с медицинской службой, чтобы уточнить маршрут; бытовой эксперимент не должен быть условием перед обращением.

Повторяющееся, сохраняющееся или мешающее жизни изменение без непосредственной угрозы. Запланировать профессиональную оценку и подготовить наблюдения без самодиагноза.

Лёгкое знакомое изменение без настораживающей динамики. Допустимы наблюдение и низкорисковая бытовая поддержка с заранее понятным условием пересмотра.

Под лестницей стояло предупреждение: «Это карта решений, а не инструмент самостоятельного триажа. Если вы не уверены, безопасно ли ждать, уточните срочность у доступной медицинской службы».

Игорь провёл тест. На входе посетитель выбирал не симптом, а ситуацию: «Я хочу понять причину» или «Мне нужно решить, можно ли ждать». При втором выборе экран сразу показывал лестницу срочности. Карта альтернатив появлялась позже.

— Вчера мы гордились, что действие стоит раньше разгадки, — сказал он. — Сегодня пришлось поставить его раньше

всей выставки.

— Не всей, — ответила Вера. — Только там, где цена ожидания может быть высокой.

Анна проверила последнюю строку и закрыла ноутбук.

— Главное, чтобы читатель не решил, будто срочное действие требует срочного диагноза. Экстренная служба, неотложная оценка и плановый приём — это способы получить помощь нужной срочности. Название состояния может появиться позже, измениться после новых данных или остаться рабочей версией.

Вера вернулась к карточке Марины. В предыдущем макете справа стояло: «Следующий шаг выбран; объяснение остаётся открытым до достаточной проверки». Теперь у этой фразы появился вес. Неопределённость больше не удерживала Марину дома. И обращение за оценкой не превращало одну из возможных причин в установленную.

На стене тонкие линии по-прежнему расходились от янтарного круга к разным объяснениям. Но перед ними возникла дверца, ведущая наружу. Если состояние требовало помощи, посетитель мог покинуть причинный лабиринт, не проходя его до конца.

Игорь сохранил файл как `urgencyexitv1`.

— Слишком тревожно? — спросил он.

— Нет, — сказала Вера. — Тревожно — это оставить человека один на один со списком страшных слов. А здесь у него есть действие, которое не требует угадать ни одного из

них.

Она написала Марине: «Спасибо. В экспозиции причина пока открыта, а решение обратиться за оценкой — уже нет».

Марина ответила не сразу.

«Так и было. Я не узнала, как называется каждое ощущение. Я узнала, что мне не нужно знать название, чтобы попросить помощи».

Вера перенесла эту фразу в рабочие заметки, но не на стену. Там осталось более короткое правило:

Сначала безопасность. Объяснение можно уточнять потом.

Глава 6. Стресс — не поломка

Через два дня Игорь принёс в редакцию пружину.

Она была длиной с ладонь, блестела новым металлом и приятно сопротивлялась пальцам. Игорь поставил её на стол, сжал и отпустил. Пружина вернулась к прежней форме.

— Вот наша метафора стресса, — сказал он. — Нагрузка, напряжение, восстановление. Если давить слишком долго, форма меняется. Понятно без текста.

Вера взяла пружину. После главы о срочности ей особенно не хотелось снова видеть один предмет, обещающий объяснить слишком многое. Но метафора действительно работала: в ней были воздействие, ответ и время.

— А человек здесь кто? — спросила она.

— Пружина.

— Тогда хороший человек обязан возвращаться к исходной форме.

— Не обязан. Просто может.

Игорь сильнее сжал витки. Металл скрипнул.

— А если не вернулся, посетитель решит, что сломался, — сказала Вера. — Или что недостаточно правильно восстанавливался.

Анна вошла как раз в тот момент, когда пружина выскользнула из рук Игоря и укатилась под шкаф.

— Это уже часть экспоната? — спросила она.

— Пока часть спора.

Игорь достал пружину линейкой и положил рядом две карточки. На первой было написано «отрегулирован», на второй — «перегружен».

— Людям нужно узнавание. Они приходят с фразой «у меня стресс». Мы не можем каждый раз отвечать: «Это сложное».

— Можем ответить: «Да, стресс — реальный человеческий ответ, но это слово не завершает проверку», — сказала Анна.

Вера перевернула карточку «перегружен». На обороте не было ничего.

— Вот проблема. Слово объясняет всё задним числом и не говорит, что делать дальше.

Одно слово для разных задач

Команда собрала на стене фразы из анонимных тестовых интервью:

«Я плохо сплю из-за стресса».

«Работа стала стрессом».

«Организм застрял в стрессе».

«Мне нужен полезный стресс».

«Это был такой стресс, что я ничего не помню».

«Врач сказал снизить стресс».

В каждой строке одно слово выполняло другую работу. Оно называло трудную ситуацию, субъективное напряжение, предполагаемый механизм, длительный период, телесное из-

менение, причину или рекомендацию. Если выставка подсвечивала все строки одним цветом, различия исчезали.

Всемирная организация здравоохранения описывает стресс как естественный человеческий ответ на трудную ситуацию и отмечает, что люди переживают его в разной степени и реагируют по-разному; трудности могут затрагивать и психическое, и телесное состояние.[2] Это определение не делало стресс выдумкой. Но оно и не превращало слово в диагноз, приборную величину или единственную причину любого ощущения.

— Значит, сначала спрашиваем, что человек называет стрессом, — сказала Вера.

Игорь поморщился.

— Посетитель нажмёт кнопку «стресс», а мы ответим вопросом?

— Несколькими вариантами вопроса.

На экране появились четыре уточнения:

- речь о ситуации или требовании;

- о переживаемом напряжении;

- о заметных изменениях тела, внимания, сна или поведения;

- о длительности и влиянии на жизнь.

Один человек мог выбрать несколько строк. Трудная

неделя могла сочетаться с раздражительностью и коротким сном. Другой мог находиться в объективно тяжёлых обстоятельствах и не описывать себя словом «стресс». Третий — чувствовать сильное напряжение перед важным, но желанным событием.

— А где физиология? — спросил Игорь. — Если мы оставим только слова человека, получится, будто стресс существует в рассказе.

Анна нарисовала рядом широкий контур ответа организма: изменения внимания, готовности к действию, сна, аппетита, мышечного напряжения и других процессов могли сопровождать трудные обстоятельства. Но выраженность, сочетание и смысл этих изменений различались. Они не образовывали универсальный отпечаток одной причины.

— Физиология реальна, — сказала она. — Но реальность процесса не даёт нам права по одному признаку восстановить всю историю.

Вера соединила новый экран с предыдущей развилкой. Слово «стресс» теперь не завершало маршрут, а открывало уточнение: что произошло, что изменилось, как долго это продолжается, насколько мешает и какие альтернативы нужно учитывать.

Нагрузка без нравственного экзамена

Пружина всё ещё лежала на столе. Игорь прикрепил к ней маленькую бирку: «Нагрузка».

— Хорошо, человек не пружина. Но нагрузка ведь бывает

больше и меньше.

— Бывает, — согласилась Вера. — Только одинаковое требование не равно одинаковой нагрузке для всех.

Она предложила тестовую сцену. Три сотрудника должны были за десять минут подготовить подпись к экспонату на незнакомую тему. Первому дали источники и пример. Второму — только исходный текст. Третьему постоянно меняли задачу и не отвечали на вопросы. Формально срок и объём совпадали. Условия выполнения — нет.

Игорь наблюдал, как стажёрка с примером быстро собрала черновик, хранитель без материалов потратил половину времени на поиск смысла, а техник с меняющимися требованиями дважды начал заново.

— Это нечестная демонстрация, — сказал он. — Мы специально создали разницу.

— Именно. В жизни разница тоже есть, только её не всегда видно.

На доске появились пять колонок: требование, длительность, предсказуемость, возможность влиять, доступная поддержка. Потом Анна добавила шестую: исходное состояние и здоровье.

Один короткий вызов мог мобилизовать внимание и закончиться вместе с задачей. Повторяющиеся требования без восстановления могли накапливать цену. Непредсказуемость и отсутствие контроля меняли переживание ситуации. Поддержка, навыки, деньги, время, безопасность и здоро-

вье влияли на доступные способы справляться. Эти факторы не превращались в формулу, по которой музей вычислял бы «уровень стресса», но мешали моральному сокращению: один справился — значит, другой недостаточно старался.

— Мы можем сказать, что немного стресса полезно? — спросил Игорь.

— ВОЗ пишет, что некоторое напряжение может помогать выполнять повседневные задачи, а чрезмерное — быть связано с проблемами психического и физического здоровья.[2] Но слово «полезный» легко превращается в разрешение добавлять человеку нагрузку. Лучше говорить о задаче и условиях: краткая мобилизация иногда помогает действовать; длительная или чрезмерная нагрузка может истощать доступные ресурсы и ухудшать самочувствие.

— «Ресурсы» тоже стало словом на все случаи.

Вера согласилась. Они заменили его конкретными вопросами: есть ли время на восстановление; можно ли уменьшить требование; есть ли помощь; сохраняются ли сон, питание и обычные дела; не возникло ли состояние, требующее профессиональной оценки.

Пружина исчезла со стола. Вместо неё Игорь принёс две одинаковые сумки и наполнил одну книгами, а вторую оставил пустой.

— Тоже слишком просто, — сказала Вера.

— Зато сумка не виновата, что тяжёлая.

— Но человек опять контейнер.

Они засмеялись и убрали сумки. Спор о метафоре сделал больше, чем любая из них: показал, что нагрузка не живёт отдельно от длительности, условий, возможностей влиять и цены для жизни.

«Застрял» — описание или приговор

Самым популярным экраном тестовой версии оказалась фраза «организм застрял в режиме угрозы». Посетители задерживались у неё дольше, чем у других. Формулировка давала узнавание и освобождала от обвинения в слабости. Одновременно она обещала скрытый механизм, который можно найти и переключить.

Игорь показал статистику на планшете.

— Если уберём, потеряем половину внимания.

— Не обязательно убирать, — сказала Вера. — Надо показать, где кончается польза метафоры.

Они разделили экран на две части.

Слева стояло: «Что эта фраза может помочь выразить». Под ней — длительное напряжение, трудность расслабиться, ощущение постоянной готовности, нарушения сна, возвращающиеся реакции.

Справа: «Чего она сама по себе не устанавливает». Под ней — конкретный механизм, причину, диагноз, необратимость и способ лечения.

Анна попросила добавить ещё одну строку: «Не доказывает, что организм выбрал неправильный режим».

— Но если реакция продолжается после ситуации, разве

это не неправильный режим? — спросил Игорь.

— Это может быть мучительно и требовать помощи. Однако слово «неправильный» незаметно превращает описание в оценку человека. Мы ещё не знаем, что поддерживает трудность, какие процессы участвуют и какое вмешательство уместно.

— Тогда как говорить без обесценивания?

— «Реакция сохраняется и мешает». Этого достаточно, чтобы отнестись серьёзно.

Вера вспомнила Марину. Сильные удары и дрожь были реальны до объяснения. Точно так же длительное напряжение не нуждалось в метафизике «застывшей системы», чтобы заслуживать внимания. Можно было признать опыт, уточнить длительность и влияние, проверить риски и обратиться за помощью — не доказывая сначала внутреннюю поломку.

Экран предложил посетителю закончить две фразы:

«Я замечаю, что...»

«Это мешает мне...»

Фраза «моя нервная система не умеет...» стала необязательной. Большинство тестировщиков обнаружили, что первые две строки труднее, но полезнее: они требовали назвать наблюдение и последствие.

Не всё, что происходит рядом со стрессом, происходит из-за него

К вечеру на стене появилась новая прямая стрелка. На

этот раз Игорь нарисовал её намеренно:

‘трудная ситуация → стресс → любой симптом’

— Узнаёте? — спросил он.

Вера узнала. Это была первая стена в уменьшенном виде.

Посетитель мог выбрать один из трёх финалов: «поэтому причина найдена», «поэтому медицинская оценка не нужна», «поэтому человек должен снизить стресс». Все три оказались ложными сокращениями.

Трудная ситуация могла иметь значение. Напряжение могло сопровождать телесные и психические изменения. Но совпадение не исключало других факторов, а широкое слово не устанавливало причинный вклад в конкретном случае. Особенно опасной была обратная логика: если стресс правдоподобен, всё остальное можно не проверять.

Анна вернула на экран лестницу срочности из предыдущей главы.

— Стресс не отменяет выход к врачу. И медицинское объяснение не отменяет того, что человеку трудно. Эти маршруты могут сосуществовать.

Игорь добавил кнопку «и то и другое». Она оказалась важнее, чем выглядела. Человек мог переживать тяжёлый период и иметь отдельное заболевание. Лекарство могло влиять на самочувствие на фоне конфликта на работе. Недосып мог усиливать трудность, не будучи единственной причиной. Психологическая поддержка и медицинская оценка не обязаны были конкурировать за право на истинное объяснение.

— Получается, мы ничего не исключаем, — сказал тестирующий Сергей.

— На первом шаге — не исключаем без оснований, — ответила Вера. — Потом сведения позволяют сужать варианты. Точность не означает держать все двери открытыми вечно. Она означает не захлопывать их знакомым словом.

— А если врач говорит, что это стресс?

Анна предложила вопросы, которые сохраняли уважение и проясняли решение: что именно имеется в виду; какие альтернативы были рассмотрены; что можно делать сейчас; при каких изменениях вернуться или обратиться срочно; как оценивать, помогает ли выбранный план. Эти вопросы не превращали пациента в экзаменатора врача. Они помогали перевести широкое объяснение в совместный маршрут.

Восстановление без культа идеального состояния

Последний экран Игорь назвал «Вернуться в норму». На нём силуэт постепенно менял цвет с красного на зелёный.

Вера попросила выключить анимацию.

— Почему? После нагрузки человеку нужно восстановление.

— Нужно. Но «норма» здесь нарисована как один цвет и одна скорость.

Они заменили силуэт комнатой после события. Свет становился тише. Задач было меньше. Один человек разговаривал с близким, другой оставался в одиночестве, третий шёл на прогулку, четвёртый отменял необязательное дело. Ни

одно действие не объявлялось универсальным регулятором. Рядом стояли ограничения: что доступно, что переносится, что соответствует ситуации, не задерживает ли это помощь.

ВОЗ среди способов справляться со стрессом называет распорядок, сон, связь с близкими и физическую активность, одновременно советуя обращаться за помощью при трудностях совладания.[2] Для выставки это было не меню обязательных привычек, а пример ограниченных задач. Прогулка могла дать паузу, но не лечила любую причину. Разговор мог поддержать, но не заменял безопасность. Сон имел значение, но требование «просто выспаться» становилось жестоким, если человек не мог спать или условия не позволяли отдыхать.

— Как тогда понять, что восстановление произошло? — спросил Игорь.

— Не по идеальной внутренней тишине, — сказала Анна. — По возвращению доступных функций, переносимому состоянию, возможности жить и действовать. А если трудность сохраняется или усиливается, маршрут пересматривают.

Вера добавила, что восстановление не всегда означает возвращение к прежнему темпу. Иногда разумным результатом было изменить нагрузку, попросить помощь, отказаться от невыполнимого требования или начать лечение согласованного состояния. Пружина обязана принять исходную форму. Человек — нет.

Игорь достал пружину из ящика и поставил вертикально

под лампой.

— Жалко. Красиво светится.

— Оставим как антиэкспонат, — предложила Вера.

На табличке они написали:

«Пружина возвращается к заданной форме. У человека нет единственной заданной формы, одинаковой нагрузки и обязательного срока восстановления».

Игорь добавил вторую строку:

«Метафора показывает один вопрос и скрывает остальные».

Карта без слова «сломался»

Перед уходом команда собрала финальную версию. В центре было не слово «стресс», а трудная ситуация, описанная без догадки о внутренних механизмах. От неё расходились четыре направления:

Требования. Что происходит, насколько это интенсивно, долго и предсказуемо.

Ответ. Что человек замечает в переживаниях, теле, внимании и поведении.

Условия. На что можно влиять, какая поддержка доступна, что ещё происходит со здоровьем и жизнью.

Последствия и действие. Что мешает жить, работать, учиться или оставаться в безопасности; нужна ли помощь, изменение условий, бытовая поддержка или пересмотр.

Ни одна линия не заканчивалась оценкой характера. Слова «слабый», «сильный», «отрегулированный» и «сломан-

ный» исчезли.

В тестовой истории человек не успевал завершить работу из-за постоянно меняющихся требований. В первой версии экран советовал технику расслабления. В новой он сначала спрашивал, можно ли уточнить задачу, сократить объём, получить помощь или изменить срок. Практика самоподдержки оставалась возможной, но больше не делала человека единственным местом ремонта.

— Вот это мне нравится меньше всего, — сказал Игорь.

— Работодатель увидит и решит, что мы обвиняем условия.

— Иногда условия имеют значение.

— Иногда человек действительно может изменить только своё поведение.

— Тогда это станет частью честной карты. Но ограниченность выбора нельзя называть свободным выбором, а системную нагрузку — недостатком навыка регуляции.

Игорь долго смотрел на экран. Потом заменил кнопку «успокоиться» на «что можно изменить сейчас». В выпадающем списке были не только действия человека, но и просьба о помощи, уменьшение требования, пауза, профессиональная оценка и признание того, что немедленного изменения нет.

Файл получил имя `stresscontextv1`.

На соседней стене оставался `urgencyexitv1`. Вера соединила их тонкой линией. Если посетитель отмечал резкое ухудшение или невозможность безопасно ждать, экран выво-

дил его из разговора о стрессе к подходящей помощи. Если непосредственного риска не было, человек мог рассматривать длительность, контекст, поддержку и изменяемые условия.

— Значит, стресс не поломка, — сказал Игорь. — Но может причинять вред.

— Да.

— Он естественный, но не всегда полезный.

— Да.

— Он может быть частью объяснения, но не объясняет всё.

— Именно.

— И справляться — не только обязанность человека.

Вера посмотрела на пружину под лампой. Та по-прежнему выглядела убедительнее любого абзаца.

— Поэтому она и опасна, — сказала она. — Слишком легко забыть, что перед нами металл с одной заданной формой.

Игорь выключил подсветку. Пружина стала обычной деталью — полезной в пределах устройства, для которого её сделали.

На главном экране осталась фраза:

Стресс — широкий человеческий ответ, а не приговор о поломке. Чтобы выбрать действие, уточняйте ситуацию, длительность, влияние, альтернативы и доступную поддержку.

Она была длиннее слова «перегрузка». Зато ни один человек не должен был чинить себя только потому, что столк-

нулся с трудной жизнью.

Глава 7. Измерение не читает судьбу

Олеся Ким пришла в музей до открытия и положила часы на стол так, будто сдавала улику.

— Восстановление — двадцать три, — сказала она.

Игорь повернул экран к свету. На нём сиял красный круг, рядом стояла цифра и короткая рекомендация провести день спокойно. Часы выглядели убедительно: гладкий корпус, ровные линии графика, десятичные доли там, где сама Олеся помнила только тяжёлое пробуждение.

— Из скольких? — спросил он.

— Из ста. Вчера было сорок восемь. Позавчера — семьдесят один.

— Значит, сегодня плохо восстановилась.

Олеся вынула из сумки телефон.

— Не просто плохо. Приложение пишет, что ночная вариабельность снизилась. В интернете говорят: нервная система не справляется. Я хотела спросить, можно ли это показать на выставке. Людям будет понятнее, чем все ваши развилки.

Вера не ответила сразу. После спора о пружине красный круг казался её цифровым родственником. Пружина обещала единственную нормальную форму. Круг обещал единственное число, которое знает, насколько человек к ней при-

близился.

— Что ты хочешь узнать? — спросила Вера.

— Почему я разбита.

— А часы что измерили?

— Сон, пульс, вариабельность. Из этого и получили восстановление.

— Это описание расчёта или его название?

Олеся нахмурилась.

— Я не знаю. Какая разница? Цифра совпала с ощущением.

Совпадение было важным. Оно и делало разговор трудным. Если бы приложение сообщило Олеся, что она великолепно восстановилась, пока она едва держала глаза открытыми, его власть закончилась бы за минуту. Но красный круг узнал её утро — и потому получил право объяснять всю ночь.

Три числа под одним стеклом

Анна Рудина пришла через десять минут. Она не взяла часы в руки и сначала попросила Олеся рассказать о ночи без экрана.

Олеся легла около полуночи, долго не могла уснуть, в половине четвёртого вставала попить воды, а в шесть её разбудила машина во дворе. Перед сном она доделывала таблицу для совещания. Утром отменила пробежку, потому что чувствовала усталость и раздражалась от любого звука.

— Теперь экран, — сказала Анна.

Приложение показывало шесть часов сорок две минуты сна, несколько цветных полос стадий, средний ночной пульс и одно значение вариабельности сердечного ритма. Из них, а также из данных предыдущих дней, оно собрало итоговую оценку.

Игорь уже открыл новый макет. В центре он поставил число 23, а вокруг — три подписи: «сердце», «сон», «нервная система».

— Нет, — сказала Анна. — Под одним стеклом здесь лежат разные вещи.

Она раздвинула подписи.

Пульс — число сердечных сокращений за промежуток времени. Часы на запястье часто оценивают его оптически: свет и датчик регистрируют изменения кровенаполнения тканей. Это не чтение сердца напрямую и не непрерывная электрокардиограмма. Качество сигнала может меняться из-за движения, контакта с кожей и условий измерения. Для некоторых задач и состояний точность бывает достаточной, но ошибка не одинакова во всех ситуациях.[15]

Оценка сна — результат алгоритма, который превращает доступные устройству сигналы, обычно движение и данные пульса, в предположение о сне, бодрствовании и стадиях. Полисомнография использует другой и более широкий набор физиологических сигналов. Систематические обзоры сравнений показывают: потребительские устройства способны давать полезные оценки отдельных параметров, но

результаты различаются между моделями и метриками, а оценки стадий сна не равноценны лабораторному исследованию.[16][17]

Вариабельность сердечного ритма — не сам пульс, а изменчивость интервалов между последовательными ударами. Даже когда переносное устройство оценивает её приемлемо, результат зависит от выбранного показателя и условий записи; движение, поза, длительность и качество интервалов имеют значение. В метаанализе точность различалась в зависимости от конкретной метрики и положения тела.[18]

— Но всё это связано с нервной системой, — сказала Олеся.

— Связано — не значит однозначно расшифровывает её состояние, — ответила Анна. — В измерение вносят вклад несколько процессов, а затем алгоритм делает из сигналов производный показатель. Чтобы назвать его «восстановлением», нужно определить, что именно это слово означает, для какой задачи проверялся расчёт и с чем его сравнивали.

Игорь убрал три подписи и написал: «сигнал → обработка → показатель → интерпретация → решение».

— Слишком технически.

— Тогда покажем на Олесиной ночи, — предложила Вера.

У них были не три окна в организм, а три цепочки. В первой датчик получал оптический сигнал и алгоритм оценивал пульс. Во второй движение и другие доступные данные превращались в интервалы сна и предполагаемые стадии. В

третьей последовательность ударов становилась выбранной метрикой вариабельности. После этого ещё один расчёт соединял результаты в фирменную оценку.

Красный круг был не сырой находкой датчика. Он стоял в конце нескольких переводов.

— Перевод может быть полезным, — сказала Вера. — Но у него есть словарь, условия и потери.

Когда совпадение помогает

Олеся не собиралась отдавать цифру без спора.

— Хорошо. Но сегодня мне действительно хуже. Значит, часы заметили изменение.

— Возможно, — сказала Анна. — Давай ограничим утверждение.

Они записали рядом два предложения.

Первое: «Сегодня показатель ниже моего обычного диапазона, и утром я чувствую усталость».

Второе: «Низкий показатель доказывает, что моя нервная система разрегулирована».

Олеся сразу выбрала первое, но не выглядела удовлетворённой.

— Оно ничего не объясняет.

— Зато точно говорит, что у нас есть. Изменение числа и изменение самочувствия совпали во времени. Это может поддержать наблюдение и подсказать вопрос. Причину оно не устанавливает.

— Тогда зачем измерять?

Вера слышала знакомую ловушку. Будто измерение обязано либо выдать скрытую истину, либо оказаться бесполезным. Они уже встречали её у развилки причин: если нет единственного ответа, кажется, что ответов нет совсем.

Анна предложила три ограниченные задачи.

Число могло помочь заметить устойчивое изменение, которое трудно удержать в памяти. Могло напомнить о контексте: болезни, нагрузке, смене режима, лекарствах, алкоголе, кофеине, тренировке или необычном времени сна — не назначая ни один фактор причиной заранее. Наконец, данные можно было принести специалисту вместе с описанием симптомов, сроков и влияния на жизнь, если это относится к вопросу консультации.

Но для каждой задачи требовались свои условия. Одиночная точка плохо показывала тенденцию. Сравнение с чужим числом могло быть бессмысленным, если устройства, алгоритмы и обстоятельства различались. Изменение после события не доказывало, что событие было причиной. А красивый график не повышал медицинскую срочность сам по себе и не отменял её, если человеку было плохо.

— Получается, я могу сказать только «часы показали двадцать три»?

— Можно сказать больше, если больше действительно известно, — ответила Вера. — Например: «За последние четыре ночи часы оценивали длительность сна ниже моего обычного уровня; я позже ложилась из-за работы и днём мне труд-

но сосредоточиться». Здесь каждое звено можно проверить или пересмотреть.

Олеся открыла календарь. Четыре поздних вечера совпадали с подготовкой отчёта. Но и это не стало готовой причиной всего самочувствия. Нагрузка могла иметь значение, одновременно оставались другие обстоятельства, а часы не знали содержания её дня.

— Они знают, когда я двигаюсь.

— Они не знают, почему ты не двигаешься, — сказала Анна. — Лежишь без сна, читаешь, болеешь, отдыхаешь или устройство просто не получило хороший сигнал.

Ошибка не делает число случайным

Игорь нарисовал над часами большой знак плюс-минус.

— Напишем: «У всех трекеров есть погрешность».

— Этого мало, — сказала Вера. — Посетитель прочитает как скидку на несколько процентов и продолжит верить, что смысл числа точен.

Погрешность измерения была только одной границей. Ещё оставалась вариативность самого человека. Пульс и интервалы между ударами менялись во времени; сон не повторялся как лабораторный образец. Была алгоритмическая граница: устройство классифицировало сигнал по правилам, которые могли обновляться и часто не были полностью открыты пользователю. Наконец, существовала граница интерпретации: даже безошибочное число не отвечало автоматически на вопрос «почему?».

Команда собрала четыре карточки.

Получение сигнала. Что датчик фактически регистрирует и при каких условиях.

Расчёт. Как из сигнала получают пульс, интервалы сна, стадию или производный балл.

Обычная изменчивость. Насколько показатель колеблется у одного человека и между людьми.

Смысл для решения. Проверялось ли, что именно это число помогает принять именно такое решение.

— Последняя карточка самая неприятная, — сказал Игорь. — Пользователь думает, что если измерение точное, рекомендация тоже точная.

— А это два разных вопроса, — ответила Анна.

Термометр может достаточно точно измерить температуру, но одно значение не устанавливает причину лихорадки. Так же и хорошее совпадение оценки пульса с эталонным измерением не превращает пульс в тест на скрытую травму. Надёжность измерения не равна доказанности объяснения.

Олеся листала предыдущие недели. После одной особенно низкой оценки она чувствовала себя нормально. После высокой — весь день клевала носом.

— Тогда приложение ошиблось?

— Не обязательно, — сказала Анна. — Возможно, измеренный набор данных и твоё дневное самочувствие отвечают на разные вопросы. Возможно, повлияли условия измерения. Возможно, итоговый балл не предназначен для точ-

ного предсказания каждого дня. Надо смотреть, какое обещание вообще заявлено и проверено.

Игорь стёр знак плюс-минус. Вместо него появился вопрос: «Ошибка в чём — в сигнале, расчёте, сравнении или выводе?»

Вариабельность без шкалы характера

Больше всего Олеся тревожил не сон, а ночная вариабельность.

— У подруги почти вдвое выше. Она говорит, у неё поэтому устойчивая нервная система.

— На одинаковом устройстве? — спросил Игорь.

— Нет.

— В одинаковое время?

— Одновременно мы точно не спим.

— Одним показателем?

Олеся посмотрела в приложение и не нашла названия метрики.

Слово «вариабельность» звучало как общий запас гибкости: чем больше, тем лучше. Но под ним скрывались разные способы считать изменчивость интервалов. Значения зависели от метода записи и анализа, а переносимость числа из одного протокола в другой нельзя было предполагать. Даже при сопоставимом измерении различие между людьми не становилось рейтингом психологической силы.

— Значит, высокая не всегда хорошая? — спросила Олеся.

— Нельзя превращать направление одного показателя в универсальную моральную шкалу, — сказала Анна. — Клинический смысл зависит от вопроса, популяции, качества сигнала и контекста. А слова «устойчивая нервная система» здесь вообще нет в исходном измерении.

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.