



Если слишком долго размышлять подобным образом, может и правда показаться, что сходишь с ума. «А если у меня крыша поехала? — звучит в голове. — Пойму ли я, если и правда сойду с ума?»

Одна из удивительных особенностей этого процесса — он может повторяться бесконечно. Когда мы находимся под властью тревоги, наш разум будто работает круглые сутки без отдыха. Мыслительный процесс не остановить. Он создает новые поводы для тревоги, как машина с заевшей кнопкой «пуск». Внутренний монолог продолжается, даже когда нам хочется спать или просто отдохнуть, ничего не делая. Такая тревога может испортить даже самый приятный день. Неважно, насколько хорошо идут дела, неважно, какая нам сегодня ниспослана удача, — мы слишком заняты тревогами о прошлом и будущем, чтобы оценить настоящее.

В какой-то момент начинает казаться, что волноваться обо всем важно и нужно. Мы бросаем на это все внимание и силы. Ведь на ум приходит так много возможных проблем — и возможных их решений; и мы крайне серьезно все это воспринимаем. Кажется, что, если мы будем внимательно прислушиваться к этим мыслям, нам удастся избежать неудач и получить от жизни больше благ. Но, к сожалению, это чаще всего иллюзия. Навигационная система тревог не так хороша, как хотелось бы, и никогда не приведет нас к лучшей, более успешной жизни. Наоборот, именно из-за тревоги наше поведение становится странным, сон портится, мы ввязываемся в конфликты, сужается спектр наших возможностей в жизни, будущее кажется все мрачнее — иными словами, мы страдаем.

Какой стала бы жизнь, если бы все это вдруг прекратилось? Каково это: быть умиротворенным, принимать себя и радоваться тому, что приносит каждый день?

Чтобы ответить на этот вопрос, я изучил жизнь моего кота.

Стресса в его повседневности не много. Он ест, спит, играет, невозмутимо греет бока, валяясь в лучах солнца. Бессонница его не мучает. Он не лежит в кровати, обуреваемый мыслями о работе, которую нужно сделать завтра, и о плите, которую он как

будто забыл выключить. Он не прокручивает в голове встречи с людьми и другими котами, не переживает об уместности своего поведения в течение дня. И уж точно его не волнует, что от него ожидаю я или кто бы то ни было еще. Рецепт его счастья — ком-форт здесь и сейчас. Его блаженному спокойствию сложно время от времени не позавидовать.

Кроме того, очевидно: эволюция постаралась, и мой кот идеально устроен для жизни, которую ведет. Порядка 12 миллионов лет организм котов значительно не изменялся, ни по форме, ни по функциям. (Впрочем, разве можно хоть в чем-то улучшить кота?) Они отлично приспособлены для простой жизни, состоящей из охоты и размножения. Эволюционная программа кошачьих состоит из нескольких простых мыслей — и не похоже, чтобы хоть одна из них вела к тревоге: «Вот так хорошо», «Так не нравится», «Это мое» и «Что дальше?» Жизнь кота строится по простым формулам: «найти добычу, убить, съесть», или «найти другого кота, понять, как он настроен, и, исходя из этого, играть или драться, а может, заняться сексом», или «найти человека, тереться об него и урчать, пока не получишь еду». Все просто. Если жить, повинуюсь инстинктам, все наверняка будет в порядке. Такой вот кошачий дзен.

Конечно, люди устроены совсем по-другому.

Мы уже довольно долгое время — невротики. Благодаря развитым навыкам понятийного мышления и речи мы способны помнить прошлое и предвидеть будущее. Мы можем думать о том, что еще не произошло и, скорей всего, никогда и не случится, но все же гипотетически вероятно. Мы можем представлять, что о нас подумают другие люди и как это повлияет на успех в будущем. Мы можем переживать, не обидели ли кого-то в течение недели. Можем волноваться, если недостаточно подготовились, совершили ошибку, что-то не доделали. Мы лежим в кровати (кот рядом спит крепким сном) и думаем: «Почему я не могу уснуть?», или «Что Сьюзен имела в виду, когда это сказала?», или «Получится ли у меня вовремя все закончить?» Мы размышляем о смысле жизни и неизбежности смерти, мнении других людей и ломаем голову над тем, как подобающе одеться к завтрашней вечеринке. Поводам для тревоги буквально нет конца.

Зачем нам подобные размышления? Почему мы так не похожи на котов — не можем просто улечься под теплое одеяло, закрыть глаза, блаженно заурчать и уснуть?

Ответ прост: эволюция обходилась с нами и с котами по-разному. Коты оказались более-менее приспособлены к современной среде. Они отлично устроены для еды, сна, охоты и попрошайничества. Наша же эволюция по большому счету завершилась на уровне общества охотников-собирателей. Способности и склонности, доставшиеся нашим предкам, были критически важны для выживания в среде того времени. Но в последние девять–двадцать тысячелетий наша жизнь серьезно изменилась, значительно опередив эволюционные процессы. Современная цивилизация слишком быстро перестроила окружающую среду, эволюционной биологии просто не угнаться. Получается, наш биологический аппарат устарел, и его «программное обеспечение» уже не подходит для условий, в которых мы живем.

Важно помнить, что эволюция не стремится сделать нас счастливыми, расслабленными или не знакомыми с чувством вины. Цель эволюции — выживание. А выживание зависит только от одного: передачи генов потомству. Гены должны передаваться, даже если в процессе придется пожертвовать самим индивидом. Понятно, что до сих пор человечество невероятно преуспело как вид (продолжится ли это в дальнейшем, конечно, отдельный вопрос). Мы достигли этого успеха, в течение миллионов лет эволюции передавая гены, которые позволяли нам адаптироваться к окружающей среде. При этом эволюция не сделала нас самыми сильными созданиями на Земле, и бой с гориллой и тигром вы не выиграете. Явная агрессивность тоже не всегда поощрялась, люди всегда могли сговориться и сбросить агрессора, который никому не нравился, с доисторического обрыва. Даже рождение как можно большего количества детей не гарантировало успех, ведь если погибнут дети — погибнут и гены.

Какие же особенности помогали людям успешно передавать генетический материал?

Точного ответа нет, наши знания в области эволюционной биологии и психологии дают нам только примерное представление.

Первый фактор очевиден: передать гены удавалось тем, кто умел привлечь представителей противоположного пола и завести с ними детей, — вероятно, это были в общем привлекательные и несколько доминантные физически индивиды. А вот второй фактор — социальные объединения. Конечно, люди не так преданы колонии, как, скажем, муравьи или пчелы. Но наше выживание как вида действительно в значительной степени зависит от взаимодействия, поэтому наши индивидуальные навыки часто оказывались социальными. Наши доисторические предки развивались в группах, которые охотились и занимались собирательством вместе. Способность уживаться с другими и влиять на них оказалась ключевой для естественного отбора. Ведущую роль играло общение (и, следовательно, развитие языка). Общий интеллект тоже превратился в ценный актив. Способность узнавать и запоминать свойства и питательную ценность тысяч видов растительной и животной пищи (в том числе и опасных, ядовитых) оказалась крайне ценной для выживания. То же самое, впрочем, касалось и способности придумать, как поймать и убить животное большего размера, разжечь огонь и отпугнуть хищников, позаботиться о детях и контролировать запас еды в племени. Все эти умения отдельных индивидов приносили племени огромные выгоды.

Эти же качества мы можем разглядеть в современном человечестве. И даже в нашем обществе они до определенной степени адаптивны. Но как же тревога? Как наши иррациональные страхи вписываются в картину эволюции? Почему мы вынуждены вертеться без сна всю ночь? Волноваться о том, с чем мы ничего не можем поделать; мучиться, пытаясь представить, что о нас думают другие, тяготиться ошибками прошлого; устанавливать для себя стандарты, заставляющие нас чувствовать себя ничтожествами; из ничего придумывать ужасающие сценарии будущего, парализуя себя страхами до полной невозможности эффективно думать или действовать? Почему так часто личная жизнь человека находится в полном раздразе, хотя как вид мы достигли беспрецедентного господства над природой?

**ВИЗИТ К СТЭНЛИ ИЗ КАМЕННОГО ВЕКА**

Недавно мне захотелось узнать, какой была жизнь 100 000 лет назад. Я забрался в воображаемую машину времени и перенесся в прошлое, чтобы взять интервью у Стэнли, доисторического невротика.

— Привет, Стэнли! Меня зовут Боб, и я тут недавно. У тебя найдется пара минут поговорить со мной?

— Не видишь, я занят? Я тороплюсь. Думаю, сейчас пойдет дождь, а я забыл свою львиную шкуру. Ну, я могу простудиться, поднимется температура. Чего ты хотел?

— Я хотел побольше узнать о том, как ты живешь.

— Я сделал что-то не так? Мне казалось, на прошлой неделе я погасил огонь — неужели что-то сгорело? Я стараюсь быть осторожным, но никогда не знаешь наверняка.

— Нет, Стэнли. Мне просто хотелось узнать, как тебе живется.

— Как живется? Ну, во-первых, я не могу спать. Всю ночь глаз не сомкнуть. Беспокоят тигры и волки в лесу. Мне говорят, что тут безопасно, но я слышал такие истории, что волосы дыбом встают.

— Так у тебя бессонница?

— Не всегда. Но она сводит меня с ума. Я не могу спать, постоянно повторяю себе: Стэнли, поспи хоть чуть-чуть! Ты ни на что не годен, когда не высыпаясь.

— Стэнли, а расскажи про местность, в которой ты живешь?

— Она опасная. Осторожнее на мосту. Не знаю, какой растяпа его мастерил, но один неверный шаг — и можешь упасть. А потом попробуй найди врача!

— Так ты боишься высоты?

— Эй, да только дураки ее не боятся. Высота может убить. Не умрешь от падения, так утонешь. В прошлом месяце двое таких «настоящих мужиков» срубили бревно и попытались переплыть на нем на другой остров. Утонули! А я предупреждал. Но нет, они думали, что и сами все прекрасно знают. Говорили: «Стэнли, ты всегда волнуешься — такой пессимист! Такой настрой вреден для пищеварения». И вот они теперь на дне морском, а я разговариваю с тобой. И кто из нас умнее?

— Видимо, ты, Стэнли.

— Вот именно. Правда, у меня иногда-таки случается несварение. Надеюсь, ничего серьезного. Но все равно сходил к доктору. Может, ты его видел, у него змея вокруг головы.

— Нет, я тут совсем недавно, еще не видел его.

— Ну так вот, он дал мне такую отвратительную микстуру — для моего живота. Это должно было меня успокоить. Но меня вытошнило. Я просто боюсь, что со мной что-то серьезно не так. А что, в том году на юге отсюда целое племя отравилось и вымерло. Я мою все — все! — прежде чем класть в рот. Но я не уверен, что и воду здесь пить безопасно. С тех пор как тут поселилось столько народу, мне кажется, вода загрязнилась. Кто-то считает меня фанатиком, но зато я еще ни разу не отравился.

— Ага, ты все еще жив, Стэнли. А как ты относишься к чужакам?

— Я им не доверяю. Кто их знает. Они могут атаковать меня, забрать мою Сару и детей, выгнать меня из племени. Так что я стараюсь не привлекать к себе внимание. Не смотрю им в глаза. Говорю мягко. Не закатываю сцен. Как там было, в пословице... Тише едешь, будешь жив? Вот я и веду себя тихо. Можно сказать, я немного стеснительный.

— А чего ты боишься?

— Ну, помимо всего прочего... я боюсь, что меня убьют. К этому все сводится.

— С тобой уже случалось что-то подобное?

— В прошлом месяце — до сих пор не могу выкинуть это из головы — я видел чужаков, иностранцев. На них были шкуры других животных, и волосы у них были другого цвета. Это было ужасно. Я видел, как они схватили и связали моего дядю Гарри, а потом сварили его и съели. Страшная сцена. Слава богу, я к тому моменту уже бежал без оглядки — но выкинуть эту картинку из головы просто не могу. Посреди ночи просыпаюсь от его криков. А ведь следующим могу оказаться я.

— Звучит ужасно. Так ты боишься, что с тобой произойдет то же, что и с твоим дядей Гарри?

— Да, но, с позволения сказать, я поумнее его. Дядя Гарри был тот еще балабол, всегда говорил: «Стэнли, ты такой пессимист. Чего ты так переживаешь?» При всем уважении к покойнику — ужином стал он, а у меня всего лишь несварение.

— Тебе, должно быть, трудно все время столько волноваться.

— Трудно? Да это просто ужасно. Два года назад у меня стали случаться «атаки». Например, иду я по полю, как вдруг сердце начинает очень быстро биться. Солнце светит, нигде никаких львов. А я вдруг так испугался, что у меня сердечный приступ, аж голова закружилась. Едва перевел дыхание.

— И что было потом?

— Мне повезло, Сара была рядом — благослови Бог ее душу. Она взяла меня под руку и отвела в ближайшую пещеру. У меня так кружилась голова. И потом целых три месяца мне было очень страшно выходить в поле. Боялся, что снова будет атака.

— И как ты это преодолел?

— Да никак. Хотя в последнее время ничего такого не было. Думаю, помогло то, что Сара заставила меня, — а она может быть очень настойчивой, по правде говоря, — заставила пойти собрать в поле клубнику, пока птицы ее не склевали. Я был голоден и подумал: «Сара со мной, если случится атака, она мне поможет». Думаю, благодаря этому я и собрал клубнику. Но я все равно переживаю: вдруг атаки повторятся.

— Ты вообще тревожный?

— Конечно. Я волнуюсь, достаточно ли еды. Или вдруг Сара убежит от меня с кем-то, кто сильнее. Волнуюсь о детях — вдруг попадут в беду. И всегда волнуюсь за свое здоровье.

— Это, наверное, тяжело.

— Осторожнее!!!

— В чем дело, Стэнли?

— А, нет, все в порядке. Мне показалось, что вон та веточка — это змея. Змеи ядовиты, так что будь осторожнее.

— Спасибо, что уделил мне время, Стэнли.



— Всегда пожалуйста. Надеюсь, я не был слишком пессимистичен. Все говорят: «Стэнли, ты такой пессимист. Всего боишься. Всегда ожидаешь худшего». Может, они и правы. Может, я теряю рассудок. Погоди-ка... а накрыл ли я еду камнем? Вдруг кто-то будет проходить мимо — вдруг медведь залезет в пещеру, найдет еду — что если запах еды привлечет медведя в пещеру, — потому что я не накрыл еду, — и он убьет всю мою семью?! И я буду виноват, потому что был невнимательным. Мне кажется, я клал камень но я не уверен...

— Стэнли, мне пора.

— Может, я и накрыл еду камнем. Надо пойти проверить. Но если я пойду, я пропущу встречу с Сидом. Он разозлится. А когда он разозлится, наговорит всем, какой я безответственный. И что тогда?

Ладно, признаюсь, я выдумал Стэнли из каменного века. Но вы понимаете, что я имел в виду. Какова была жизнь с эволюционной точки зрения, с точки зрения наших предков, живших сотни тысяч лет назад? Какие качества были нужны людям, чтобы справляться с выпавшими на их долю испытаниями, — и как это связано с нами сегодня. Эволюционная психология уже какое-то время собирает эту мозаику. И тревога — один из ее кусочков. Так давайте серьезно обсудим, как тревога стала частью жизни людей.

## Чем полезна тревога?

Словом, почему эволюция сделала нас такими нервными?

Эволюционные психологи отвечают на этот вопрос, слегка меняя его формулировку: «Как могла тревожность помочь нашим предкам выжить в примитивной среде?» Они рассматривают функцию каждого конкретного страха, пытаются выяснить, как он помогал выходить из определенных ситуаций или защищал от попадания в них. На самом деле все невроты Стэнли из каменного века адаптивны. Высота действительно опасна, испорченной едой можно отравиться, страшных незнакомцев опасно обижать; открытое поле, где вас могут заметить львы, пересекать опасно; чтобы избежать голода, нужно припрятать еду на зиму. Нам с вами