

*Путь Духа*



**Исцеление от эмоциональных  
травм — путь к сотрудничеству,  
партнерству и гармонии**



**М. Холлик  
К. Коннели**

**Кристин Коннелли  
Малькольм Холлик**

**Исцеление от эмоциональных  
травм – путь к сотрудничеству,  
партнерству и гармонии  
Серия «Путь Духа»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8615307](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8615307)*

*Малькольм Холлик, Кристин Коннелли. Исцеление от эмоциональных  
травм – путь к сотрудничеству, партнерству и гармонии: ИГ «Весь»;*

*Санкт-Петербург; 2012*

*ISBN 978-5-9573-2380-8*

**Аннотация**

Почему человеческая цивилизация переживала и переживает такое множество потрясений? Почему мы так мало преуспели в преодолении бедности и страданий? Как люди способны превращаться в тиранов вроде Сталина и Гитлера?

Для того чтобы ответить на эти вопросы, М. Холлик и К. Коннелли провели серьезную исследовательскую работу, благодаря которой пришли к выводу, что все войны и катастрофы имеют первопричину, скрытую в человеческой природе, – психологические травмы, имеющиеся у каждого человека.

Авторы уверены: жить в мире и гармонии может любой, если исцелится от внутренней боли, – и рассказывают, как это сделать. Они рассматривают различные способы, начиная от древних индейских ритуалов и заканчивая современными психологическими техниками, и предлагают читателю авторскую методику, которая поспособствует не только личному исцелению, но и повороту хода в истории!

# Содержание

|   |    |
|---|----|
| Благодарности   | 10 |
| Пролог  | 12 |
| Часть I   | 20 |
| Глава 1   | 21 |
| Природа и масштабы распространения<br>травм                           | 21 |
| Естественные реакции на потенциально<br>травмоопасные ситуации        | 24 |
| Травма и триединый мозг   | 26 |
| История о Томе Брауне-младшем и дикой<br>собаке                       | 30 |
| Глава 2   | 33 |
| Потенциально травмоопасные ситуации                                   | 33 |
| Определение потенциально травмоопасных<br>ситуаций                    | 36 |
| История о мужестве и стойкости из<br>Демократической республики Конго | 43 |
| Глава 3   | 47 |
| Стойкость и уязвимость  | 47 |
| Трансформация и надлом  | 50 |
| Стратегии преодоления и защитные<br>механизмы                         | 54 |
| Страхи и травмы в современном мире                                    | 60 |

|   |     |
|---|-----|
| Приключения Джулии в Багдаде                        | 62  |
| Глава 4   | 65  |
| Масштабы последствий                                | 65  |
| Травматическая реальность                           | 68  |
| Психосоматические расстройства                      | 72  |
| Детство Билли Коннолли                              | 76  |
| Глава 5   | 78  |
| Коллективные травмы и индивидуализм                 | 78  |
| Общинные культуры и коллективные<br>травмы          | 79  |
| Коллективные травмы и культурная память             | 83  |
| Наследственная передача травм                       | 87  |
| Однажды утром в Афганистане                         | 89  |
| Глава 6   | 92  |
| Что такое исцеление?                                | 92  |
| Исцеление диких животных и людей от<br>травм        | 94  |
| Исцеление от коллективных и<br>наследственных травм | 96  |
| Исцеление Тома Брауна-младшего                      | 98  |
| Заключение к части I                                | 101 |
| Часть II  | 103 |
| Глава 7   | 105 |
| Мозг и разум ранних людей                           | 107 |
| Модульная структура                                 | 111 |
| Эволюция разума                                     | 114 |

|  |     |
|--|-----|
| Глава 8  | 120 |
| Великий Скачок Вперед                            | 120 |
| Когнитивная текучесть и эмоциональный интеллект  | 124 |
| Когнитивная текучесть и эго                      | 129 |
| Заключение к части II                            | 132 |
| Часть III  | 134 |
| Глава 9  | 136 |
| Образ жизни охотников-собирателей                | 137 |
| Сотрудничество и распределение                   | 139 |
| Социальные взаимоотношения охотников-собирателей | 142 |
| Воспитание детей                                 | 146 |
| Улаживание конфликтов                            | 148 |
| Врожденна ли человеческая склонность к насилию?  | 151 |
| Глава 10   | 155 |
| Первые поселения                                 | 156 |
| Одомашнивание растений и животных                | 159 |
| Распространение сельского хозяйства              | 161 |
| Глава 11   | 169 |
| Была ли эра сельского хозяйства цивилизацией?    | 169 |
| Появление семьи                                  | 173 |
| Напряженность между равенством и иерархией       | 175 |



# **Малькольм Холлик, Кристин Коннелли Исцеление от эмоциональных травм – путь к сотрудничеству, партнерству и гармонии**

**\* \* \***

В этой книге с удивительной силой и ясностью описывается роль травм в людском бытии и их проявления в дисфункциональных поведении, которые сегодня мы наблюдаем по всему миру. В поисках возможных решений этих проблем Малкольм Холлик и Кристин Коннелли рассматривают корни травм с позиций истории, эволюции и психологии и предлагают нам настоящую надежду человечества.

Авторы прекрасно справились со своей задачей: от первой до последней страницы книга написана честно, хорошо и увлекательно. Я уже цитировал некоторые ее материалы своим ученикам, и они спрашивают,



когда же она выйдет в свет. В книге дается как полномасштабная перспектива истории проблемы, так и описываются различные, иногда конкурирующие концепции и подходы к ее решению, поэтому всем, кто интересуется и занимается исцелением травм, гарантировано интересное чтение.

*Роб Эган, терапевт психических травм, сооснователь методик магического исцеления*

«Исцеление от эмоциональных травм» – это хроника тысячелетнего процесса, в результате которого человечество оказалось запертым в порочном круге: индивидуальные и коллективные травмы ведут к насилию, а оно, в свою очередь, к новым травмам, и так без конца. Книга представляет собой яркое, панорамное, документированное описание всех тех препятствий, что мешают процветанию человечества, а также способов их преодоления.

*Крис Кларк, приглашенный профессор прикладной математики Саутгемптонского университета, автор книги «Weaving the Cosmos» («Ткань космоса»)*

# Благодарности

Мы бесконечно признательны многочисленным друзьям, знакомым и незнакомцам – тем, кто на протяжении более чем двух лет исследовательской и писательской работы нас поддерживал, вдохновлял и воодушевлял, делился мыслями и знаниями. В разделе «Сноски и примечания» мы постарались выразить персональную благодарность каждому из этих людей. Чей-то вклад так и остался анонимным, однако для нас он не менее ценен.

Мы выражаем особую благодарность Джону Ханту из издательства «O Books» за его непоколебимую веру в наш проект. Мы также выражаем отдельную благодарность Тревору Гринфилду за объективную и конструктивную критику первоначального варианта, после чего нам пришлось начать все с чистого листа. Мы уверены, что в результате книга от этого только выиграла.

Наша книга никогда бы не увидела свет без помощи профессора Йорга Имбергера, директора Центра исследований воды при Университете Западной Австралии. Йорг включил Малкольма в четырехмесячную стипендиальную программу для старших научных сотрудников «Gledden Visiting», предоставил ему жилье и административную поддержку. Благодаря этому мы получили доступ к прекрасной библиотеке, без которой существенная часть нашего исследования

оказалась бы невыполнимой. Кроме того, у нас появилась возможность обсуждать некоторые наши идеи на семинарах и открытых лекциях. В дальнейшем он поддержал назначение Малкольма на должность внештатного старшего научного сотрудника Центра изучения воды при Университете Западной Австралии, что обеспечило нам в Северной Шотландии постоянный доступ к научным изданиям этого университета. Наконец, нашу работу значительно облегчил новый ноутбук – щедрый подарок Йорга.

Мы не знакомы лично с Риан Айслер, Стивом Тейлором и Джеймсом де Мео, но их новаторские работы, посвященные Великому Падению человечества от основанной на равенстве культуре матриархата до тоталитарного патриархата повернули наши размышления в то русло, которое в итоге и привело к написанию данной книги. Другим источником нашего вдохновения стала концепция Гранта Мак-Фертиджа о том, что травмы, особенно полученные на ранних этапах развития, закрывают доступ к пиковым состояниям сознания.

Мы сами многое приобрели благодаря методам лечения «Надежда на человечество» в Институте изучения пиковых состояний и благодаря Робу Эгану, терапевту психических травм и основателю методик магического исцеления.

Наконец, огромное спасибо всем нашим друзьям, которые воодушевляли и поддерживали нас на этом долгом и подчас нелегком пути. Особо мы благодарны Лизе Паркер, Джорджу Полу и Робу Эгану за их комментарии к рукописи.

# Пролог

...Зачастую жестокость, поразившая современное человечество словно чума, прямо или косвенно проистекает из незалеченных травм, которые вновь и вновь проявляют себя в бесплодных попытках человека вернуть себе ощущение могущества.<sup>1</sup>

*Питер Левин, терапевт психических травм*

Травмы – это неотъемлемая часть нашей реальности. Однако они не должны становиться пожизненным приговором. Под наблюдением и при грамотной поддержке специалистов они поддаются не только лечению, но и трансформации. Потенциально травма может стать сильнейшим средством, способным подтолкнуть человечество к психологическому, социальному и духовному пробуждению и развитию. От того, как мы обращаемся с травмами (в рамках индивидуума, коллектива, цивилизации), напрямую зависит уровень нашей жизни, наше процветание и даже выживание как вида.

*Питер Левин<sup>2</sup>*

...Почти каждый человек, кого я когда-либо знала, страдал от некоей неполноценности или внутренней

---

<sup>1</sup> Из книги «Waking the Tiger» («Пробуждение тигра», М.: АСТ, 1997), р. 175.

<sup>2</sup> Levine and Frederick 1997, p. 2.

пустоты. Эти люди чувствовали себя так, будто пропала какая-то их значимая часть, будто они потеряли связь с реальной жизнью. Лишь немногие из нас в этом мире чувствуют себя по-настоящему дома. Некоторым же приходилось страдать так, что теперь их дом уже не здесь.

*Сандра Ингерман, шаман и целитель*<sup>3</sup>

...Мы похожи, несмотря на все наши различия. Под каждой личностью с ее уникальными стремлениями скрыто общее для всех ядро – человечность, чья суть есть мир, чье проявление есть мысль, чье действие есть всеобъемлющая любовь. Когда мы отождествляем себя с этим внутренним ядром и почитаем его – и в себе, и в ближних – мы исцеляемся.

*Джозан Борисенко*<sup>4</sup>

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему человеческая цивилизация переживала и переживает такое множество потрясений? Почему кажется, что люди просто не в состоянии жить в мире со своими ближними? Почему мы так мало преуспели в преодолении бедности и страданий? Почему мы продолжаем губить живую природу, в которой – залог нашего существования? Почему, несмотря на всю мудрость человеческой расы, она кажется просто одержимой идеей са-

---

<sup>3</sup> Ingerman 1991, p. 18–19.

<sup>4</sup> Из книги «From Minding the Body, Mending the Mind» («От заботы о теле к исцелению разума»), цит. по.: Peter Levine, «Waking the Tiger» («Пробуждение тигра», М.: АСТ, 1997), p. 221.

моразрушения? Как люди способны превращаться в тиранов вроде Сталина и Гитлера?

Желая ответить на эти вопросы, мы попытались отыскать те первопричины, что глубоко скрыты в человеческой природе и культуре. Ведь, по нашему мнению, проблема здесь не в случившемся когда-то грехопадении и не в дефектных генах, которые иногда считают наследием первородного греха. Принцип соревновательности, лежащий в основе динамики любой эволюции, здесь также ни при чем. Нет, планетарный кризис мы считаем последствием перенесенной некогда травмы. Со времен появления *Homo sapiens* как вида, через доисторические и исторические времена и вплоть до наших дней эта травма, как подводное течение, незримо сопутствует ходу нашей биологической, психологической и культурной эволюции. Пока что будет достаточно следующего краткого определения: «Травма – это болезненное и мучительное эмоциональное состояние, результатом которого могут стать существенные психические и физические изменения»<sup>5</sup>. Травмы деформируют нашу личность, разрушают здоровье, препятствуют развитию и вынуждают род людской в целом влачить существование куда более низкое, чем он того заслуживает. Вместе с тем, травмы настолько разрос-

---

<sup>5</sup> Врачи часто называют травмами физические повреждения, мы же ведем речь о психологических травмах, которые могут быть как связаны, так и не связаны с травмами физическими. Данное определение взято с сайта MedicineNet, посвященного психическим травмам ([www.medterms.com/script/main/art.asp?articlekey=20130](http://www.medterms.com/script/main/art.asp?articlekey=20130)).

лись и укоренились в человеческой культуре, что мы просто не замечаем их и воспринимаем собственную ущербность как норму.

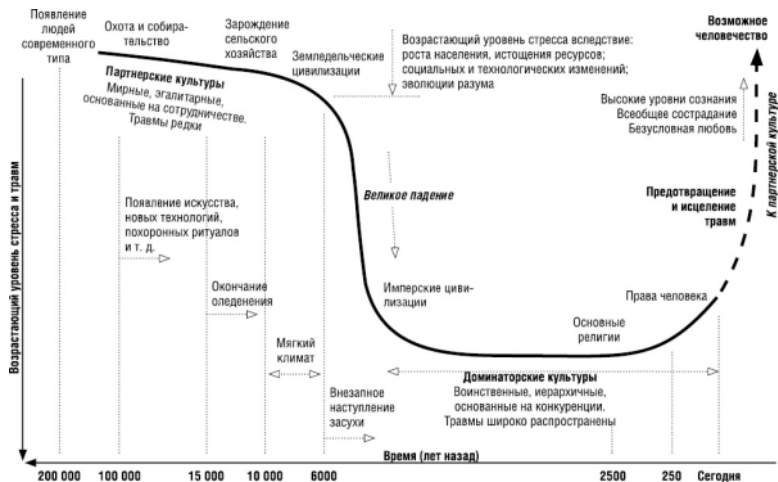
Ранние гоминиды, подобно другим животным, вряд ли страдали от травм серьезным образом. На рисунке, данном ниже, показано, как стресс аккумулировался с течением времени – по мере того, как человечество распространялось по планете, переживая климатические изменения, развитие собственного интеллекта, технологий и социальных отношений. Но, несмотря на потенциальную возможность травм, десятки тысяч лет мы жили в лоне миролюбивой культуры, основанной на равноправии и взаимопомощи<sup>6</sup>. Лишь около шести тысяч лет назад в человеческой культуре произошли серьезные изменения. В эту эпоху на многих широтах нашей планеты климат стал более засушливым, что привело к голоду, конфликтам и травмам, а они в свою очередь – к столь же драматическому разрыву культурной непрерывности. Стив Тейлор назвал эту трагедию «Великим Падением» – ключевым событием, к которому в этой книге нам предстоит вернуться еще не раз<sup>7</sup>. Уже цивилизации Древнего Египта

---

<sup>6</sup> Риан Айслер в своей классической книге «The Chalice and the Blade» («Чаша и клинок», М.: Древо Жизни, 1993) первой обратила внимание на культурную пропасть между доисторическими сообществами и ранними цивилизациями. Первые она назвала «партнерскими» культурами, вторые – «доминаторскими» (Eisler 1987). В следующих главах даются их подробные характеристики.

<sup>7</sup> В своей одноименной книге Стив Тейлор назвал этот культурный разрыв «Великим Падением», используя аллюзию на библейский миф. Однако первыми

и Месопотамии, возникшие после Великого Падения, были доминаторскими: воинственными, построенными на соперничестве и вместе с тем – на строгой иерархии. От природы жестокие, доминаторские цивилизации представляют собой продукты травм и сохраняют себя, травмируя как своих врагов, так и собственных членов, поколение за поколением. Джеймс де Мео в книге «Saharasia» («Сахаразия») описал, как эти цивилизации постепенно вытесняли партнерские культуры по всему миру и на сегодняшний день стали доминирующими<sup>8</sup>.



этот феномен описали Риан Айслер и Джеймс де Мео (Taylor 2005; DeMeo 2006; Eisler 1987).

<sup>8</sup> DeMeo 2006.



Стив Тейлор выделил две волны реакции на распространение доминаторских культур<sup>9</sup>. Первая из них поднялась около двух с половиной тысяч лет назад и нашла выражение в возвышении религий спасения, которые обещали избавление от страданий этой жизни через выход за пределы собственного эго и обретение покоя после смерти. Второй такой волной, поднявшейся всего лишь двести пятьдесят лет назад, стал рост сострадания. Этот процесс продолжается и по сей день и уже привел к таким социальным реформам, как отмена рабства, провозглашение демократии и всеобщих прав человека. Обе эти волны в значительной мере сгладили острые углы доминаторской культуры, однако ее сопротивление по-прежнему велико, и прогресс здесь осуществляется очень медленно. Те, кому посчастливилось оказаться на верхушке тоталитарной иерархии, оказывают понятное противодействие любым процессам, которые, подобно эрозии, могут подточить и разрушить монумент их могущества, благосостояния и высокого положения. Однако и те, кто оказался в самом низу, часто сопротивляются любым изменениям, предпочитая знакомое зло неизвестности.

Если человеческой цивилизации суждено пережить текущий кризис, ей придется отказаться от тоталитаризма и сделать это как можно быстрее. Ибо распространение ору-

---

<sup>9</sup> Taylor 2005, part 3.

жия массового поражения, перенаселение, ускоряющее глобальные изменения климата, все возрастающее потребление нефти и разграбление прочих природных ресурсов уже сделали для нас время непозволительной роскошью. Но быстрое изменение еще возможно – в том случае, если мы осознаем всю глубину проблемы и вместе предпримем самые решительные действия. Мы еще можем перестать наносить самим себе новые травмы, можем приобрести к ним иммунитет, можем залечить уже нанесенные. Для человечества как цивилизации и как вида это стало бы сознательным шагом к будущему, в котором травмы преодолевались бы через сотрудничество, а всеобщее сострадание и безграничная любовь ко всему живому вели бы на новые уровни сознания. Мы еще можем стать человечеством – от слова «человечность».

В этой книге мы пронаблюдаем роль травмы в жизни рода людского с доисторических времен, через всю его историю и дальше – в возможное будущее. В части I мы рассмотрим (главным образом с точки зрения психологии) природу травм, их причины и последствия. В части II обсуждаются особенности человеческого мозга и мышления, которые выделяют нас из мира животных, но которые делают нас и более уязвимыми для травм. В части III мы раскрываем ключевые аспекты эволюции человеческих культур от эпохи охоты и собирательства до возникновения сельского хозяйства. В части IV описано Великое Падение, его причины и послед-

ствия. В части V детально рассматривается распространение травм в мире на сегодняшний день – среди детей и взрослых, индивидуумов и целых сообществ. Наконец, в части VI мы предлагаем разработанную нами стратегию по изменению хода нашей истории, повороту от тоталитарности к сотрудничеству, что должно привести к возникновению нового человечества. Для написания этой книги нам пришлось предпринять весьма нелегкое путешествие в мрачную бездну человеческих страданий. Все наше естество сопротивлялось этому потоку боли и просило остановить его, отложив перо. Возможно, и вы во время чтения почувствуете то же самое. Но ради будущего детей всего мира – и ныне живущих, и еще не родившихся – мы призываем вас сопротивляться тьме и отчаянию, ведь от этого зависит судьба человечества.

# Часть I

## Понимание травмы

Серьезность травм, усугублявшаяся на протяжении поколений событиями, которые изменяют наш мир, наносит серьезный вред семьям, сообществам и целым народам. Травма сама себя сохраняет и продлевает. Травма будет рождать травму вновь и вновь, на протяжении поколений заражая собой семьи и государства, до тех пор, пока сами люди не перестанут помогать ей в этом.

*Питер Левин, терапевт психических травм<sup>10</sup>*

Невозможно переоценить серьезнейшее пагубное воздействие физического и сексуального насилия в семье и в обществе, равно как и других агрессивных и необузданных проявлений человеческой природы. Насилию подвергаются и жертвы, и свидетели, и, в конечном счете, мы все.

*Брюс Перри, сотрудник Академии изучения детских травм<sup>11</sup>*

Прежде чем изучать роль травмы в человеческой эволюции и цивилизации, давайте поймем, что же представляет собой травма. Этим мы займемся в части I.

---

<sup>10</sup> Levine and Frederick 1997, p. 9.

<sup>11</sup> Perry 1997.

# Глава 1

## Что такое травма?

Из всех причин людских страданий на травмы чаще всего закрывают глаза. Их существование игнорируют и отрицают, их сущность понимают неверно, их лечат неправильно.

*Питер Левин<sup>12</sup>*

## Природа и масштабы распространения травм

В медицине травму часто рассматривают как увечье, в первую очередь физическое, однако нас будет интересовать психологическая травма, которая может как быть, так и не быть связанной с травмой физической. С нашей точки зрения, травма – это болезненное или шоковое эмоциональное состояние, имеющее длительные физические и психические последствия<sup>13</sup>. В этом определении не делается акцента на тяжести таких последствий, однако усилия исследователей и терапевтов направлены главным образом на исцеление пострадавших, у которых с очевидностью проявляются те или

---

<sup>12</sup> Levine 2008, p. 7.

<sup>13</sup> Взято с сайта MedicineNet, как указано в прологе.

иные расстройства – бессонница, ночные кошмары, амнезия, изолированность от общества<sup>14</sup>. Впрочем, мы считаем, что проявления травмы гораздо разнообразнее и образуют своего рода спектр. На одном конце этого спектра находятся опасные для общества психопаты, порожденные процессом, который криминолог Лонни Атенс назвал «ожесточиванием»<sup>15</sup>. На другом конце – люди внешне вполне нормальные, физически, умственно и эмоционально полноценные, однако неспособные достигать своих целей в силу почти незаметного, но действующего комплекса неполноценности.

Согласно терапевту психических травм Питеру Левину, большинство людей в той или иной степени страдает от травм<sup>16</sup>. Дороти Роув, психотерапевт, утверждает, что чаще всего психические расстройства являются последствиями различных страхов<sup>17</sup>. Джон Сарно, специалист в области заболеваний позвоночника, полагает, что эпидемия самых разнообразных болезней спины, охватившая в последнее время весь западный мир, является следствием скры-

---

<sup>14</sup> Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) – наиболее известный диагноз, связанный с травмами, поскольку этим расстройством страдают многие ветераны войны во Вьетнаме и Ираке. Его диагностические критерии кратко изложены в приложении 1.

<sup>15</sup> Более подробно процесс социализации насилия обсуждается дальше в тексте. Детально он описан Rhodes (2000).

<sup>16</sup> Levine and Frederick 1997.

<sup>17</sup> Rowe 2007a.

того гнева – распространенного симптома травмы<sup>18</sup>. Мы же утверждаем, что все, что в современном обществе считается нормой, на самом деле находится гораздо ниже естественных человеческих возможностей, то есть высших состояний сознания, всеобщего сострадания и безграничной любви. Мы считаем, что травмы закрывают доступ к этим состояниям и загоняют человека в западню жестокого соперничества и строгой иерархии в образе жизни<sup>19</sup>. Книга «Исцеление от эмоциональных травм» описывает в основном ту крайнюю область широкого травматического спектра, на котором располагаются опасные психопатические состояния – и делает так просто потому, что информации об этих явлениях, к сожалению, гораздо больше, чем о прочих.

Травма может возникнуть в результате пережитой угрозы физическому или психическому здоровью, причем вне зависимости от того, была ли эта угроза реальной. Кроме того, травму можно получить и косвенным путем – в том случае, если от нее пострадал близкий человек. Эмоциональная память о перенесенных травматических состояниях оживает всякий раз, когда повторяются сходные переживания. На них мы реагируем таким же образом, как когда-то на исходное событие. Другими словами, у нас вырабатывается непро-

---

<sup>18</sup> Sarno 1998.

<sup>19</sup> Грант Мак-Фертидж, сотрудник Института изучения пиковых состояний сознания (Institute for the Study of Peak States (of consciousness)), полагает, что многие пиковые состояния связаны с блокировкой травм (McFetridge 2004, 2008).

извольная реакция на любой инцидент, который наше подсознание определяет как идентичный некогда произошедшему. Как правило, эта реакция нерациональна. Иногда она может быть настолько неадекватной, что приводит к новой травме. Мужчина, которого еще мальчиком в наказание закрывали в шкафу, наверняка до конца дней своих будет испытывать приступы клаустрофобии в лифтах и других замкнутых пространствах. У девушки, которую когда-то в детстве напугал незнакомец, скорее всего, останется подсознательный страх перед мужчинами, что не позволит ей выстраивать нормальные отношения с людьми. До тех пор, пока травмы не будут излечены, мы будем оставаться в плену подобных неосознанных стереотипов поведения.

## **Естественные реакции на потенциально травмоопасные ситуации**

Такие реакции не являются результатами психических расстройств, они – нормальные проявления работы нашего тела и мозга, реагирующих на угрозу. Если в окружающем мире происходит некоторое изменение, оно немедленно вызывает сигнал тревоги: хищник это или добыча? Шаги потенциального сексуального партнера или просто шум ветра? Промедление или ошибка, как правило, ведут к смерти. Поэтому реакция возникает быстро и инстинктивно. Тело животного в момент опасности автоматически готовится к нуж-



ному действию – бегству или борьбе. От наружных покровов, пищеварительного тракта, иммунной и других вспомогательных систем кровь устремляется к крупным мышцам. После завершения действия мускулы расслабляются, кровь возвращается к естественной циркуляции, и животное вновь переходит к нормальному уровню активности.

Но представьте теперь, что животное сталкивается с такой агрессией, при которой невозможно бороться и нет времени на бегство. В данном случае нормальной реакцией было бы притвориться мертвым в надежде оказаться незамеченным или быть признанным несъедобным. Животное застывает в неподвижности, замирает, как кролик перед удавом. Человеку в подобных ситуациях кажется, будто время останавливается, а страх и боль отступают. Но после того как опасность миновала, энергия возбуждения сохраняется и готова быть направлена на действие. Животные, как правило, сбрасывают излишки этой энергии через дрожь, восстанавливая нормальный уровень активности, а затем продолжают свой путь, избежав травмы, несмотря на столь близкое столкновение со смертью. Цикл завершается без потерь.

Ранние гоминиды, вероятно, реагировали на опасность сходным образом, высвобождая энергию возбуждения вскоре после исчезновения опасности. Первобытные охотники и собиратели, как и современные примитивные народы, умели излечивать травматические переживания до того, как те перерастали в настоящие травмы, и обладали для этого множе-

ством приемов. Скорее всего, они воспринимали ужас, содрогание, ночные кошмары и тому подобные симптомы как естественные реакции на опасность и давали им выход. В противоположность этому в современной цивилизации такие симптомы считаются проявлением слабости, поэтому мы вынуждены скрывать свои естественные эмоциональные реакции, сдерживая энергию возбуждения внутри себя. До тех пор, пока эта энергия не находит выхода, мы пребываем в возбужденном состоянии; так возникает травма. Это хроническое возбуждение заставляет нас быть гиперчувствительными, беспокойными и постоянно ожидать опасности с учащенным дыханием и сердцебиением. Начинаясь незаметно, стресс в таких случаях развивается по расширяющейся спирали и, подкрепляемый свежими травмами, достигает такого уровня, при котором человек фактически становится недееспособным. Если же процесс продолжается и дальше, такие люди превращаются в эмоциональные бомбы замедленного действия, готовые взорваться яростью и жестокостью при малейшем раздражении.

## **Травма и триединый мозг**

Цикл угроза-возбуждение-релаксация контролируется структурами «древнего» мозга. В 1973 году Пол Мак-Лин обнаружил, что наш мозг обладает тройственной (триединой) структурой, его три составные части как бы упакованы

одна в другую<sup>20</sup>. Древнейший («рептильный») отдел мозга отвечает за базовые функции организма, такие как бодрствование и сон, пять чувств, безусловные инстинкты, терморегуляция, сердцебиение и кровяное давление. Далее следует «млекопитающий» отдел (лимбическая система) и центры, отвечающие за эмоции, управляющие нашим поведением – страх, голод, сексуальное влечение и так далее. Вокруг лимбической системы располагается новейшая часть (кора головного мозга). Здесь зарождаются все сознательные движения и мыслительные процессы, в том числе языковое мышление, абстрактное мышление и самоанализ<sup>21</sup>.

Пять чувств – зрение, слух, вкус, обоняние и осязание – постоянно снабжают древнейший мозг информацией. В каждый момент времени эти стимулы формируют чувственные образы, передающие ощущения от предметов, мест и событий. Лимбическая система сравнивает эти картины с теми, что хранятся в памяти. Если они оказываются новыми или распознаются как содержащие уже известную опасность, автоматически срабатывает реакция «борись, беги или замри», что достигается мгновенным выбросом в кровь соответствующего набора гормонов. На обдуманную реакцию в подобных случаях просто нет времени. Но если чувственный об-

---

<sup>20</sup> Мнение Мак-Лина о связи триединой структуры мозга с его эволюционной историей остается спорным, однако сама идея хороша как минимум в качестве метафоры (MacLean 1974).

<sup>21</sup> Теория триединого мозга не получила широкого распространения. – *Здесь и далее примеч. ред.*

раз распознается как не содержащий угрозы, мозг не предпринимает никаких действий, помимо пополнения картотеки образов новой информацией. Наш мозг обладает замечательной способностью сопоставлять стимулы, дающие начало условно-рефлекторной реакции, например, рычание собаки – со страхом нападения, или запах свежескошенной травы – со счастливыми воспоминаниями детства. Это идеальная система быстрого и надежного реагирования на опасность. Однако чтобы принимать обдуманное решение и ориентироваться в тончайших изменениях ситуации, ей все же не хватает разумности. Поэтому время от времени процесс дает сбой. Например, человек, едва не погибший от удушья, скорее всего, будет испытывать паническую атаку всякий раз, когда его дыханию будет мешать что бы то ни было вне зависимости от реального уровня опасности. Точно так же женщина, однажды изнасилованная преступником в красной рубашке, в дальнейшем будет чувствовать бессознательный страх при виде любого безобидного предмета красного цвета<sup>22</sup>.

Ключевым моментом в понимании травмы является тот факт, что у полноценного человека лимбическая система и кора головного мозга способны контролировать некоторые более примитивные его отделы. Это происходит, например, когда дети учатся подавлять свои инстинктивные «рептильные» реакции вроде раздражения и эмоции, порождаемые

---

<sup>22</sup> Этот пример взят из Rothschild 2000, p. 32.

лимбической системой. Эти же механизмы задействуют йоги, когда усилием воли регулируют дыхание, температуру тела, сердцебиение и другие функции организма. Кора больших полушарий – орган недостаточно сильный, чтобы контролировать инстинктивные реакции на угрозу жизни, однако она может блокировать выброс энергии, следующий за такой угрозой, тем самым ненамеренно вызывая травму. Питер Левин постулирует несколько причин, по которым мы так поступаем<sup>23</sup>. Одна из них – получение общественного одобрения за кажущуюся стойкость и неподверженность травмоопасным событиям. Другая – боязнь высвобождения собственной агрессии и последствий этого, что ведет к замыканию в себе. Этому высвобождению может препятствовать и чисто человеческий страх смерти. Ведь для нашего подсознания замирание подобно смерти, и мы избегаем этого состояния, наивно полагая, что энергия возбуждения рассеется сама по себе.

Невозможность высвобождения этой энергии ведет к формированию агрессии, скрученной в пружину, чьи витки сжимаются все плотнее с каждым новым травматическим переживанием. Развивающиеся вследствие этого патологические симптомы представляют собой защитный механизм, клапан, сбрасывающий излишки энергии. Его работы достаточно для поддержания жизнедеятельности системы в целом, но недостаточно для исцеления травмы. Поэтому симп-

---

<sup>23</sup> Levine and Frederick 1997.

томы становятся хроническими, а с течением времени – все более тяжелыми. Единственный выход здесь – в полном освобождении накопившейся энергии.

## **История о Томе Брауне-младшем и дикой собаке**

Том Браун-младший – известный следопыт и учитель выживания в условиях дикой природы. Свое удивительное детство он провел рядом с наставником – старым индейцем, возможно, последним из коренных американцев, кто жил так же дико и свободно, как и его предки. В истории, которую мы приводим ниже, Том рассказывает, как однажды он, тогда еще десятилетний мальчик, повстречался с дикой собакой. Эта история описывает типичные симптомы травмы<sup>24</sup>.

Только что я шел в абсолютной тишине, поэтому внезапно раздавшееся рычание прозвучало как взрыв, который швырнул огромную собаку прямо мне в лицо. И долгие годы спустя при звуке лая или рычания передо мной вставала полная зубов пасть и собака, прыгающая на меня из кустов. Долгие годы я просыпался в слезах и холодном поту от видения клыков, впивающихся мне в лицо. Я видел эту морду с выпученными глазами, прижатыми ушами и длинной щелью пасти, которая могла проглотить мою голову целиком.

Это был громадный пес, и своим весом он тут же повалил

---

<sup>24</sup> Brown 1978, p. 39 etc.

меня на спину. Огромный и весь свитый из мышц, ставших стальными от дикой жизни. Он был невероятно тяжел, я бил его и кричал, пытаясь вытащить нож. Одной рукой я схватил его за ухо и удерживал голову, но он отбросил мою руку и вцепился мне в верхнюю губу.

Каким-то образом мне все же удалось вытащить нож, и я стал бить и колоть его, пока он не свалился замертво. Он упал мне на голову и грудь, и я был весь залит его кровью. Я спихнул его с себя, вскочил сверху и все колот и колот его ножом, будто собачьи зубы все еще впивались мне в лицо. Невыразимый ужас от этих стремительно приближающихся клыков довел меня до безумия. Я стоял на коленях, орал и колот этого пса ножом, и так продолжалось довольно долго. Наконец до меня дошло, что он мертв. Тогда я опустился на землю и задрожал.

Но еще много лет спустя по ночам меня мучили кошмары. Иногда собачий вой в лесу заставлял меня просыпаться, и тогда перед глазами медленно расплывалась оскаленная морда. Во сне я убил этого пса, должно быть, с десятков раз, прежде чем он окончательно умер и отступил. И даже спустя еще много времени его морда иногда всплывает передо мной из ниоткуда.

Обратите внимание, как инстинктивная жажда жизни может наделить почти сверхчеловеческой силой и свирепостью. Но, несмотря на то, что Тома учили охотиться и убивать ради собственного пропитания, он обезумел от ужаса и вел себя

подобно солдату, который бросается в атаку очертя голову. Заметьте также, что долгое время после происшествия вой собаки вызывал к жизни воспоминание или ночной кошмар, в котором Том снова и снова проигрывал свои действия. Это весьма характерно для травмы и в частности – для посттравматического стрессового расстройства.



## **Глава 2**

# **Причины травм**

### **Потенциально травмоопасные ситуации**

Все мы подвержены действию обстоятельств, способных повлечь за собой травму, как это показано в таблице 1 (а, б). Для удобства повествования мы назовем их потенциально травмоопасными ситуациями или событиями (ПТС). Следует ли за ПТС реальная травма или нет, зависит от двух факторов: от природы и серьезности события и от нашей реакции на него. Ведь то, что может травмировать одного человека, для другого окажется лишь очередным увлекательным приключением. Некоторые люди очень уязвимы, и их легко травмировать, другие же более гибки и способны легко переносить тяжелые испытания. Но независимо от того, насколько каждый из нас стоек или раним, всем нам приходится сталкиваться с испытаниями и преодолевать их, чтобы расти и развиваться, оставаясь при этом физически и психически здоровыми. Когда нам это удастся, мы чувствуем радость и прилив сил. В случае же неудачи мы унываем и теряем интерес к происходящему вокруг<sup>25</sup>.

---

<sup>25</sup> Levine and Frederick 1997, p. 43.

*Таблица 1а.* **Некоторые травмоопасные события, обусловленные возрастом**

## **Внутриутробный период**

Материнский стресс

Курение, алкоголь, наркотики

Диета

Инфекции, (например, краснуха)

Загрязнение окружающей среды

Громкие звуки

Повреждение плода (во время секса, аварии)

Сильный холод или жар

Затрудненное снабжение плода кислородом

Многоплодие

## **Роды**

Обвитие пуповины вокруг шеи

Асфиксия

Предлежание плаценты

Ягодичное предлежание плода

Обеззараживающие глазные инъекции

Разлучение с матерью

Отнятие от груди

Смерть матери

## **Младенчество**

Заброшенность

Отсутствие физического контакта с матерью

Пеленание

Рождение младших братьев и сестер

Физическое или сексуальное насилие

Кормление по расписанию

Кормление из бутылочки

(отсутствие контакта с матерью, ее запаха, антител и так далее)

Воспитание в приемной семье или сиротство

Отдельная спальня

## **Детство**

Физическое или

Телесные наказания

Насмешки, драки

Школы-интернаты

Обрезание

Медицинские процедуры, хирургические операции

## **Зрелость**

Изнасилование

Дискриминация по половому признаку

Сексуальное рабство

Домашнее насилие

Развод

Преступления: убийство, ограбление

Кража, взлом

Увольнение или безработица

Рабство или экономическая эксплуатация

Бродяжничество

Лишения

Заключение в

Следует отметить, что в современном обществе мы часто попадаем в такие ПТС, которые не требуют активной и незамедлительной физической реакции. Одни из них просто не требуют таковой, другие же находятся в компетенции соответствующих правительственных организаций, например полиции. В таких ситуациях у нас нет канала для сброса энергии возбуждения, но она, тем не менее, накапливается, и нам все-таки следует изыскивать способы давать ей выход.

## **Определение потенциально травмоопасных ситуаций**

У каждого из нас есть собственный порог, за которым испытание превращается в разрушительную травму. На одном конце шкалы находятся те, кого могут травмировать казалось бы безобидные события – паук на одежде, к примеру. Часто ужас и паника в таких случаях являются последствиями более ранних травм, а провоцирующее их событие – появление паука в данном случае – связано с первоначальным происшествием скорее символическими, нежели реальными связями. На другом конце шкалы находятся люди, кажущиеся неуязвимыми или как минимум чрезвычайно выносливыми. Один из таких людей – австрийский философ и психолог Виктор Франкл – сумел отыскать глубокий смысл в выпав-

ших ему на долю ужасах фашистского концлагеря<sup>26</sup>.

*Таблица 1б. Примеры травмоопасных ситуаций*

---

<sup>26</sup> См. краткую библиографию на сайте Wikipedia. URL: [http://en.wikipedia.org/wiki/Viktor\\_Frankl](http://en.wikipedia.org/wiki/Viktor_Frankl)

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p><b>Войны и политический произвол</b><br/>         Война между народами<br/>         Революция или гражданская война<br/>         Терроризм<br/>         Геноцид<br/>         Заключение и пытки<br/>         Эмиграция и бегство<br/>         Культурная память о прошлых бедствиях</p> <p><b>Стихийные бедствия</b><br/>         Засуха, голод<br/>         Ураганы, тайфуны, циклон<br/>         Землетрясения, цунами<br/>         Извержения вулканов</p> | <p><b>Воздействие на окружающую среду</b><br/>         Загрязнение воздуха, вод и почв<br/>         Шумовое загрязнение<br/>         Радиация,<br/>         Электромагнитное излучение<br/>         Опустынивание</p> <p><b>Экономические и технологические явления</b><br/>         Снос трущоб<br/>         Преступления в компьютерной сфере<br/>         Мошенничество с кредитными картами<br/>         Хищение персональных данных</p> | <p><b>Здоровье</b><br/>         Пищевые добавки<br/>         Токсины в пище<br/>         Ятрогенные заболевания*<br/>         Побочные действия лекарств<br/>         Болезни<br/>         Аллергии<br/>         Аутоиммунные заболевания<br/>         Хирургическое вмешательство<br/>         Хронические или острые боли</p> <p><b>Несчастные случаи</b><br/>         Автокатастрофы<br/>         На рабочем месте<br/>         Дома<br/>         В спорте и на отдыхе</p> |
|--|--|---|

\* Ятрогения понимается как любые нежелательные или неблагоприятные последствия профилактических, диагностических и лечебных вмешательств либо процедур, кото-

рые приводят к нарушениям функций организма, ограничению привычной деятельности, инвалидизации или смерти. Но наряду с таким расширенным толкованием ятрогенное заболевание в современной медицине продолжает рассматриваться традиционно, то есть как заболевание, обусловленное неосторожными высказываниями или поступками врача, неблагоприятно воздействующими на психику больного.

Такое разнообразие означает, что невозможно провести четкую грань между травмоопасными и безобидными событиями. В нашей книге мы постарались описать как физические, так и психологические увечья, как негативные события, так и отсутствие позитивных. Итак, в ПТС может превратиться как угрожающее жизни физическое увечье, так и чисто психологическое – например, шок при виде того, как избивают или насилуют близкого вам человека. Также и для ребенка ПТС может стать как жестокое обращение, так и банальное неумение родителей окружить его должной лаской и заботой. Далеко не всегда ПТС – это нечто трагическое. Психоаналитик Борис Цирюльник утверждает, что в детстве на формирование личности влияет все – улыбка, движение плеч, бровей и тому подобное. «...Постоянная жестокость... скорее всего, окажет разрушительный эффект в первую очередь на личность, которая еще находится в процессе становления. Ее последствия будут более долговременными, чем у физических, пусть даже тяжелых травм, о которых гораз-

до легче разговаривать»<sup>27</sup>. Впоследствии ребенок становится посмешищем или вечно униженным человеком. Кроме того, распространенной причиной травм являются медицинские процедуры, особенно – хирургическое вмешательство. Это также в первую очередь относится к детям, которые в силу возраста еще не понимают, что происходит. Взрослые же могут понимать необходимость операции, но подсознательно, несмотря на анестезию и мастерство врачей, способны относиться к ней как к смертельно опасному мероприятию<sup>28</sup>.

Часто мы даже не подозреваем, что травма имела место. Особенно это верно для внутриутробного периода или младенчества – то есть для времени, когда сознательная память еще не пробудилась. Это относится и к детям, забывшим неодобрение родителей, и к взрослым, страдающим амнезией – распространенным последствием травмы. Такое случается, когда мы не можем выявить причины нанесенного нам вреда – загрязнение окружающей среды или другие невидимые факторы. Подобным же образом мы не в силах распознавать травмы, доставшиеся нам «в наследство» от предков – через культуру и воспитание. Но во всех этих случаях наши тела сохраняют «воспоминания» в тканях и органах, в клетках, в гормональном балансе и даже в экспрессии генов. Такие «воспоминания» в свою очередь могут повлиять на развитие мозга и психики, особенно в младенче-

---

<sup>27</sup> Cyrulnik 2009, p. 87.

<sup>28</sup> Levine and Frederick 1997, p. 54.



стве. И если, уже будучи взрослыми, мы острее, чем следует, реагируем на те или иные обстоятельства, в этом можно подозревать присутствие травмы, воспроизводящей себя вновь и вновь. Тогда мы ощущаем беспомощность, потрясение, неспособность справиться с чем-либо или обуздать свои мысли и эмоции. К примеру, неприятные, но, тем не менее, постоянные проявления некоторых черт нашего характера – гнев или страх – вполне могут запускаться такой эмоциональной «кнопкой», связанной с определенными событиями.

Следующая сложность заключается в том, что степень воздействия события на человека зависит от того, к какой культуре он принадлежит. В детстве мы учимся распознавать ситуации, считающиеся стрессовыми в нашем обществе, и адекватно на них реагировать<sup>29</sup>. Если событие распознается как нормальное и приемлемое, оно с меньшей вероятностью повлечет за собой психологическую травму, нежели событие оскорбительное или противоправное – при одинаковом физическом ущербе. Эвелин Линднер формулирует это положение следующим образом: «Жертвы травмы становятся жертвами травмы только в том случае, если они таковыми себя считают»<sup>30</sup>. Поэтому если в некотором обществе моральные нормы допускают избивание жен за непослушание, то и сами женщины психологически здесь будут страдать мень-

---

<sup>29</sup> Becker et al 2003b.

<sup>30</sup> Lindner 2006, p. 29.

ше, чем в обществе, где они имеют равные права с мужчинами. Западная цивилизация также не может полностью защитить женщин от побоев, однако мало кто из пострадавших считает физическое насилие законным, и большинство испытывает психологический стресс. И с точностью до наоборот: по данным за 2005 год девяносто один процент женщин в Замбии и девяносто пять в Египте считали приемлемыми побои со стороны мужей<sup>31</sup>. Такое отношение снижает эмоциональное напряжение, но, конечно же, не уменьшает физического вреда и связанных с ним подсознательных эмоциональных и психологических расстройств. Это подтверждается и тем, что большая часть травмирующих нас событий происходит в младенчестве, когда понимание культурных традиций еще не сложилось. А такие подсознательные травмы не только влияют на поведение индивида в дальнейшем, но и формируют общественные нормы, заведомо чреватые новыми травмами.

Такая сложность причинно-следственных связей означает, что дать универсальное определение травмоопасной ситуации невозможно. Тем не менее, некоторые события могут повлечь за собой травму с большей вероятностью, нежели другие. Те, что повторяются регулярно, вроде пыток или жестокого обращения с ребенком, окажутся более болезненными и сложными в лечении, чем, например, ограбление

---

<sup>31</sup> Lindner 2006.

или дорожное происшествие<sup>32</sup>. Ситуация, угрожающая жизни или здоровью (в том числе психическому – издевательства и тому подобное), более травмоопасна, чем та, в которой эта угроза отсутствует<sup>33</sup>.

Войны и террористические акты, то есть бедствия, в которых повинны люди, всегда переносятся тяжелее, чем удары стихии. События, не поддающиеся нашему контролю, скорее вызовут чувство растерянности и бессилия, чем те, на ход которых мы хоть как-то можем повлиять. Внезапные и неожиданные происшествия, особенно не имеющие аналогов в прошлом, на опыт которого мы могли бы рассчитывать, также ведут к более глубокому стрессу. Наконец, события, каждое из которых никогда бы не повлекло за собой травму, могут превратиться в ПТС, случись они одновременно – допустим, переезд, смена работы и болезнь.

## **История о мужестве и стойкости из Демократической республики Конго**

Кристина живет в Демократической республике Конго. Ее история, рассказанная для журнала организации «Международная амнистия»<sup>34</sup>, является замечательным приме-

---

<sup>32</sup> Cyrulnik 2009; Perry 2000; Levine and Frederick 1997.

<sup>33</sup> Эвелин Линднер считает унижение и личные травмы основной причиной войн (Lindner 2006).

<sup>34</sup> «Международная амнистия» (Amnesty International) – международная

ром стойкости и мужества перед лицом событий, способных травмировать кого угодно<sup>35</sup>.

В сентябре 2002 года мужа Кристины убили, а ее и двух ее дочерей изнасиловали вооруженные боевики, ворвавшиеся к ним в дом.

После этой трагедии Кристина решила стать консультантом, чтобы помогать женщинам, перенесшим изнасилование, справиться со своей бедой. В июле 2007 года она сопровождала группу таких женщин из округа Масиси в город Гома для оказания медицинской помощи. На одном из участков дороги они остановились, а затем она услышала чей-то слабый стон. Вот что она рассказала журналу «Международной амнистии»:

«Я увидела девушку, связанную по рукам и ногам. Ее изнасиловали солдаты, изнасиловали палкой. Я стала развязывать ее. Она рассказала, что в ближайшую субботу должна была выйти замуж и сейчас возвращалась, получив наставления перед свадьбой. Я освободила ее и потащила обратно к дороге.

Из леса вышли солдаты НКНО<sup>36</sup>. Они стали меня изби-

---

неправительственная организация, основанная в Англии в 1961 году. Привлекает внимание к нарушениям прав человека и выступает за соблюдение международных стандартов. В ее задачи входит мобилизация общественности в целях оказания давления на лиц, нарушающих права человека. За свою работу удостоена Нобелевской премии мира, а также премии ООН в области прав человека.

<sup>35</sup> Anon 2009.

<sup>36</sup> *Национальный конгресс народной обороны (НКНО)* – конголезская повстан-

вать, и мне пришлось выпустить девушку из рук на землю. Затем четверо из них по очереди изнасиловали меня – на глазах у женщин, которых я сопровождала. Когда все закончилось, я истекала кровью, а руки и ноги сильно распухли. Мы собрались идти дальше искать помощь, и тогда я увидела, что та девушка мертва. Мы похоронили ее там же. У меня вся одежда пропиталась кровью, и мы пошли в центр медицинской помощи. Оттуда мы направились в Гому, где я две недели провела в госпитале».

Несмотря на все пережитое, Кристина продолжает свою работу. Она ездит по сельским общинам, находит переживших изнасилование и старается обеспечить им помощь и поддержку. Страх, позор и стыд часто мешают этим женщинам предпринять что-либо, но когда они слышат историю Кристины, это вдохновляет их искать помощи. Во время посещения корреспондента «Международной амнистии» Кристина осуществляла опеку над двадцатью восемью женщинами, семь из которых в возрасте от двенадцати до пятидесяти лет прибыли за день до этого. Некоторые из них страдали от вагинальных свищей и выпадения матки. Она сказала, что до сих пор получает угрозы от вооруженных группировок из некоторых районов, и это мешает ей работать там. «Я пытаюсь все забыть, – говорит она, – но меня одолевает гнев».

Гнев Кристины вполне понятен – это довольно распространенная реакция на ужас подобной физической и психо-

логической травмы. Так и солдаты более других подвержены приступам ярости оттого, что постоянно испытывают страх смерти. Подобные приступы бывают и у родителей, чьи дети только что чудом избежали какой-то опасности. И в дальнейшем любое сильное негативное переживание будет служить спусковым механизмом для аналогичных взрывов гнева.

# **Глава 3**

## **Реакции на потенциально травмоопасные ситуации**

### **Стойкость и уязвимость**

Вызовет травму потенциально травмоопасное событие или нет – во многом зависит от реакции на него, а реакции могут быть весьма разнообразными. Некоторые люди оказываются слишком растерянными, разбитыми и напуганными, чтобы справиться со своими страхами и жить дальше. У других же может не проявиться серьезных симптомов даже после сколь угодно чрезвычайного происшествия. Незалеченные травмы делают нас чрезмерно осторожными и замкнутыми, разрушают родственные связи, ведут к навязчивой, извращенной, беспорядочной или сдерживаемой сексуальности<sup>37</sup>. Таким же образом появляются «вечные жертвы» – люди, которые подавляют собственные реакции, пугающие их, заменяя их жалобами, беспочвенными обвинениями, злостью, оскорблениями и тому подобным. Корни подобного поведения скрываются в сочетании страха и гнева за полученное унижение. Эвелин Линднер выделяет три ти-

---

<sup>37</sup> Levine and Frederick 1997, p. 32.

па реакций на такие ситуации. Ярость может быть направлена вовнутрь, тогда развивается подавленность, тревожность или зависимость. Во втором случае ярость направлена вовне и выражается в приступах деструктивного гнева или, как в случае Гитлера, в попытке отомстить через унижение тем, кто унижал его. Наконец, энергия гнева может быть использована конструктивно, как это делал Нельсон Мандела<sup>38</sup>.

Если в прошлом нам удалось справиться с ПТС некоторого конкретного типа, то в будущем, сталкиваясь с подобной ситуацией, мы будем чувствовать себя более уверенно. Затруднительные обстоятельства с меньшей вероятностью повергнут нас в депрессию, если мы смотрим на жизнь с надеждой и оптимизмом. Если семья и друзья оказывают нам поддержку, у нас гораздо больше шансов преодолеть ПТС без травмы. Точно так же нам помогает умение давать выход накопившейся эмоциональной энергии – через беседы с друзьями, силовые упражнения или религиозные практики. Среди прочих факторов, влияющих на наши реакции – здоровье, общий уровень стресса и утомления, питание, физическая форма и возраст.

Незалеченная травма, напротив, может сделать нас уязвимыми для подобных событий в будущем. Это особенно относится к травмам, полученным во внутриутробный период, при рождении или в младенчестве, когда наша сопротивляемость чрезвычайно низка. То, что взрослому кажется про-

---

<sup>38</sup> Lindner 2006.



исшествием незначительным – пропуск завтрака, к примеру – может серьезно травмировать новорожденного. Взрослых бывшие травмы заставляют реагировать на новый вызов со злостью и агрессией, сопровождаемой напряжением и даже отрицанием произошедшего. И наоборот, если травма была преодолена, мы с равнодушием и спокойствием принимаем новое испытание.

Зачастую для объяснения реакции на ПТС используется понятие «стойкость» или его антоним «уязвимость». Борис Цирюльник в книге, посвященной этой теме, описывает стойкость как способность преуспевать во всем, несмотря на превратности судьбы, падать под ее ударами и вновь подниматься. «Несчастья не бывают интересными, они... всего лишь вынуждают нас выбирать, склоняться перед ними или нет. Стойкость – это душевное качество, отличающее тех, кто принимал удары судьбы и выдерживал их»<sup>39</sup>. Но, как подчеркивает Б. Цирюльник, стойкость и неуязвимость – понятия совершенно разные. Это легко обнаруживается, когда какое-то незначительное событие влечет за собой лавину болезненных воспоминаний. Стойкость, скорее, отражает высокую степень самосознания, способность индивида приспосабливаться к неблагоприятным условиям и развиваться в них.

Стресс возникает, когда жизненные обстоятельства начинают довлеть над нами; травма возникает, когда это давление

---

<sup>39</sup> Cyrulnik 2009, p. 25.

достигает предела или выходит за него. Такой предел есть у каждого, даже самого волевого и цельного человека, и за этим пределом происходит надлом. Термином «травма» часто описываются те экстремальные ситуации, которые превосходят наш уровень сопротивляемости; те времена, когда мы чувствуем себя абсолютно беззащитными, когда рядом нет никого, кто бы помог нам или нашим близким; времена первородного страха, когда наше физическое и психическое здоровье находится под угрозой, когда мир вокруг рушится<sup>40</sup>. У многих из нас в подсознании с рождения или младенчества остаются воспоминания о подобных ситуациях. Однако в этой книге, как мы и предупреждали, мы включаем в понятие травмы все происшествия, оставляющие людей неспособными в перспективе полностью раскрыть свой потенциал. Психотерапевт Пирс Бишоп в связи с этим утверждает, что травма может повлечь за собой целый спектр симптомов, от тревоги и депрессии до посттравматических стрессовых расстройств (ПТСР) и психозов<sup>41</sup>.

## **Трансформация и надлом**

Важно понимать, что даже надлом вследствие травмы может в конечном счете оказаться положительным опытом. Многие люди признают, что изменения в их жизни произо-

---

<sup>40</sup> См., например, работу Сью Герхардт (Gerhardt 2004).

<sup>41</sup> Bishop 2007.

шли после смертельно опасной болезни, потери близких или разрушения брака. Пережившие эти невзгоды часто становятся более уверенными в себе, более приспособленными к жизни и сильнее психологически. У таких людей пробуждается чувство сострадания и альтруизма, улучшается понимание самих себя, отношения с друзьями, родственниками и обществом в целом. Наконец, они яснее видят цель и смысл жизни и вернее расставляют приоритеты<sup>42</sup>. Борис Цирюльник, рассуждая об израненной душе, сказал так: «...среди осколков, поблекших красок и засохших ветвей ее красота может стать только ярче»<sup>43</sup>. Ключом для трансформации травмы в стимул к самосовершенствованию служит ее глубокий анализ, осмысление и, наконец, внесение ее в картину мира<sup>44</sup>.

В большинстве случаев видимые последствия травмы сходят на нет через несколько недель, и кажется, что жизнь пострадавшего вернулась на круги своя. Однако в некоторых симптомах сложно распознать результаты травмы<sup>45</sup>. Сюда относятся легкая депрессия, стресс и повышенная тревожность, то есть такие состояния, с которыми человек вполне может справиться, но которые, тем не менее, вредят его карьере и отношениям с окружающими, ослабляют память

---

<sup>42</sup> Harms 2005.

<sup>43</sup> Cyrulnik 2009, p. 286.

<sup>44</sup> Schlitz 2007, p. 69; Harms 2005.

<sup>45</sup> Becker et al 2003b.

и внимание, ухудшают сон и так далее. Такие бессимптомные травмы особенно опасны для детей, поскольку ведут к задержкам в умственном и эмоциональном развитии.

Тяжелые травмы могут приводить к потере душевного равновесия и даже к серьезным расстройствам психики<sup>46</sup>. Если характерные симптомы у человека длятся месяц и более, у него можно диагностировать посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) (перечень диагностических показателей см. в приложении 1). Несмотря на название, ПТСР не является психическим заболеванием, это естественная защитная реакция на сильную опасность. Психотерапевт Питер Левин формулирует это следующим образом: «Я не рассматриваю посттравматический стресс как патологию, которую необходимо лечить, подавлять или мириться с ним; это результат неестественного развития естественного процесса»<sup>47</sup>. ПТСР – это довольно изматывающее состояние, отрицательно влияющее на иммунитет, физическое развитие, память, эмоциональный и гормональный фон<sup>48</sup>. Также установлено, что при ПТСР возрастает риск летального исхода после хирургического вмешательства<sup>49</sup>. Тех, кто подвержен посттравматическому стрессу, преследуют навязчи-

---

<sup>46</sup> Там же.

<sup>47</sup> Levine and Frederick 1997, p. 6.

<sup>48</sup> См., например, Shonkoff and Phillips (2000); Pariente (2003); Rothschild (2000); Siegel et al. (1999).

<sup>49</sup> Landau 2009.

вые страхи и воспоминания о выпавших им испытаниях, они чувствуют эмоциональное оцепенение, особенно в общении с прежде близкими людьми. Раздражители, в обычной жизни незаметные – цвета, звуки, запахи – превращаются в напоминания об ужасных событиях. Они вызывают раздражение, панику, слабость, ригидность мышц, нарушения сна и внимания. У перенесших травму остается ощущение, что произошедшее с ними происходит до сих пор. Поэтому они находятся в постоянном стрессе, а он вызывает лишь новые травмы. Вместо того чтобы медленно блекнуть в памяти, оставаясь в прошлом, травма вновь и вновь вторгается в настоящее<sup>50</sup>.

После случившегося с ними люди пытаются понять смысл произошедшего. Это весьма непросто, так как зачастую картины прошлого искажаются в памяти, что мешает отождествить предыдущий опыт с текущей ситуацией. Истории можно прокручивать в мозгу и рассказывать друзьям снова и снова. При этом рациональные мысли уступают место эмоциям и образам – голосам умерших близких, видениям их лиц в толпе. Как правило, эти проявления исчезают в течение нескольких недель, когда в нервной системе растворяются последние остатки выделившейся энергии возбуждения. Однако у жертв ПТСР этот процесс не находит завершения: пострадавшие могут и не помнить о событии ничего конкретного, не осознавать всю его глубину, но при этом их

---

<sup>50</sup> Rothschild 2000.

эмоциональное состояние и поведение будет неадекватным окружающей действительности. Иногда из такого состояния развиваются навязчивые страхи, например клаустрофобия.

## **Стратегии преодоления и защитные механизмы**

Для преодоления последствий ПТС люди используют множество стратегий, сознательных и бессознательных (см. табл. 2). Часто действие механизмов психологической защиты рассматривают как проблему, требующую вмешательства специалиста, однако психолог Бабетта Ротшильд, напротив, видит в них полезный инструмент избавления от посттравматического стресса<sup>51</sup>. По ее мнению, проблема здесь только одна – этот ресурс исчерпаем. Например, уход от мира сам по себе не является чем-то вредным: всем нам время от времени требуется побыть наедине с собой. Отрицательные последствия начинаются, когда замкнутость переходит в хроническую форму и мешает общению с окружающими. С другой стороны, не менее ущербен тот человек, который не в состоянии наслаждаться собственным обществом и боится одиночества.

---

<sup>51</sup> Там же. Члены организации «The Committee on Adolescence of the Group for the Advancement of Psychiatry» также считают, что защитные механизмы, такие как подавление, отрицание и уход в себя, могут препятствовать развитию ярко выраженного ПТСР.

**Таблица 2. Стратегии преодоления стресса и потенциально травмоопасных переживаний (печатается (в переработке) по изданию: Harms, 2005)**

### **Сознательные стратегии**

|                            |  |
|----------------------------|--|
| Конфронтация               | Прямая, жесткая, эмоциональная реакция на проблему     |
| Отстранение                | Несерьезное отношение к ситуации, преуменьшение угрозы |
| Самоконтроль               | Сдерживание эмоций внутри себя                         |
| Поиск социальной поддержки | Желание с кем-нибудь поговорить                        |
| Принятие ответственности   | Самокритика, чувство вины                              |
| Уклонение                  | Желание, чтобы проблема просто исчезла                 |
| Решение проблемы           | Разработка плана и действия согласно ему               |
| Положительная переоценка   | Умение увидеть выгоду в случившемся                    |

## **Бессознательные стратегии**

|                        |  |
|------------------------|--|
| Расщепление личности   | Потеря контроля над сознанием, частичное или полное отделение себя от травматического события        |
| Вытеснение             | Соккрытие нежелательных мыслей от собственного сознания  |
| Реактивное образование | Подавление сознательного импульса и замещение его на противоположный                                 |
| Проекция               | Безосновательное приписывание окружающим тех или иных чувств   |
| Отделение аффекта      | Подавление эмоций, связанных с определенным событием, или мыслей, связанных с определенными эмоциями |
| Отмена                 | Отрицание нежелательного события   |
| Регрессия              | Возврат к предыдущему уровню развития  |
| Интроекция             | Направленность чувств внутрь себя без проявления сильных эмоций вовне                                |

Диссоциация является одним из наиболее распространенных защитных механизмов – в неблагоприятных ситуациях



ее воздействие на разум подобно воздействию анестезии на пораженный участок тела<sup>52</sup>. Это действие состоит в расщеплении сознания, благодаря чему наше эго ограждает себя от внешних негативных воздействий. Часто это приводит к амнезии и провалам в памяти. Те же, кто сохраняет память, рассказывают, что время будто замирает или же боль и прочие эмоции становятся глуше благодаря тому, что в организме вырабатываются естественные успокоительные вещества. Это защищает нас от боли и страха смерти и помогает смириться с непоправимыми происшествиями – автокатастрофами, изнасилованиями, серьезными операциями. Довольно часто диссоциация сопровождается внетелесными переживаниями, при которых жертва наблюдает собственное тело будто бы со стороны. В легкой форме диссоциация выражается в ощущениях «пустоты вокруг», замедления времени и провалах в памяти. Более тяжелые формы у детей проявляются в полном уходе в мир фантазий, а у взрослых – в синдромах множественной личности<sup>53</sup>.

Как правило, диссоциативные состояния через определенное время проходят, однако иногда – когда энергия возбуждения по каким-то причинам не высвобождается – возникают длительные расстройства личности и навязчивые

---

<sup>52</sup> Так считает Бабетта Ротшильд. Описание диссоциации в нашей книге основано главным образом на следующих работах: Levine and Frederick (1997), Rothschild (2000) и Ingerman (1991).

<sup>53</sup> Также известны как диссоциативные расстройства личности.

воспоминания о принесшем травму событии. В этих случаях пострадавшие испытывают отрешенность от мира на протяжении месяцев и даже лет, описывая свое состояние так, будто бы у них украли душу. В понимании шаманов душа – это жизненная сила человека, его духовная суть, совокупность чувств и эмоций. Целитель Сандра Ингерман утверждает, что временный распад души является естественной реакцией на перенесенную боль, в то же время часть души может навсегда затеряться в иных областях реальности. «Почти каждый человек, кого я когда-либо знала, – говорит Сандра, – страдал от некоей неполноценности или внутренней пустоты. Эти люди ощущали, будто пропала какая-то их значимая часть, будто они потеряли связь с реальной жизнью. Лишь немногие из нас в этом мире чувствуют себя по-настоящему дома. Некоторым же приходилось страдать так, что теперь их дом уже не здесь»<sup>54</sup>. Поэтому в обучение шаманов как раз и входит развитие умения использовать измененные состояния сознания, чтобы отыскивать в иных мирах потерянные осколки душ и возвращать их людям.

Борис Цирюльник описывает защитные механизмы, которые используют дети<sup>55</sup>. Диссоциация также входит в число этих механизмов: их «Я» может расщепляться на социально приемлемые и скрытые сущности. В попытках отрешиться от безрадостной действительности дети могут отри-

---

<sup>54</sup> Ingerman 1991, p. 18–19.

<sup>55</sup> Cyrulnik 2009.

цать сам факт пережитых травм, преуменьшая перенесенную боль или опасность, могут предаваться фантазиям или наоборот – пытаться быть по-взрослому умными и рассудительными. Они могут, наконец, даже прибегать к юмору. Согласно данным Б. Цирюльника, все дети, перенесшие травму, склонны к интеллектуализации и фантазиям одновременно. Первое помогает им понять причину их страданий, второе – создать себе убежище, в котором они были бы по-прежнему счастливы. Даже Кристин, одна из авторов этой книги, поняла, что и сама на протяжении всей жизни использовала эту стратегию; изредка старые привычки просыпаются в ней и сейчас, несмотря на годы, потраченные на исцеление. Для тех, кто способен подняться выше собственных страданий и продолжать развиваться, такое отрешение от реальности – вернее, от небольшого ее участка в прошлом – настоящий триумф духа. Именно в этом случае человек и ощущает утрату части души. Однако многие остаются просто отрешенными от мира и в той или иной степени искалеченными. С другой стороны, Б. Цирюльник указывает, что дети, которым не удастся создать страну фантазий, оказываются лицом к лицу с угнетающей, унылой и бессмысленной реальностью.

Какие бы защитные механизмы мы ни использовали, блокирование травмы требует значительных затрат энергии и истощает жизненные силы. Поэтому даже те, кому, казалось бы, удалось выйти из травмоопасных событий невредимыми, в действительности ослаблены до тех пор, пока не избавятся

от энергии возбуждения, сдерживаемой этими защитными механизмами. Врачи могут не обнаружить у этих людей диагностируемых заболеваний, друзья и близкие – не заметить в их поведении никаких перемен, однако в действительности в их эмоциях и поведении будут развиваться комплексы, из-за которых жизнь становится неполноценной<sup>56</sup>. Для людей же по-настоящему неуязвимых первоочередная задача – не выживание в неблагоприятных условиях, а воссоединение с собой, повторная сборка собственного «Я», которая возможна только после сброса травматической энергии.

## **Страхи и травмы в современном мире**

На первый взгляд, кажется весьма странным, что людям, живущим в мирных и благополучных странах Европы и Северной Америки, приходится испытывать страхи и страдания. Однако уже в раннем детстве многих из нас слишком рано разлучают с матерями, кормят по расписанию, оставляют плачущими в пустых комнатах. С точки зрения общества, это было и остается нормальным явлением. Но с точки зрения младенца, нет ничего страшнее разлуки с матерью, голода и физического дискомфорта. Поэтому подобные переживания в дальнейшем накладывают серьезный отпечаток

---

<sup>56</sup> Этого мнения придерживаются, в частности, терапевт психических травм Питер Левин (Levine and Frederick 1997) и шаман-целитель Сандра Ингерман (Ingerman 1991).

на умственное развитие человека и его поведение в стрессовых ситуациях.

Как ни странно, большинство родителей не виноваты в травмах своих детей. Большинство из них в воспитании просто слепо и бездумно следуют тем нормам, что приняты в обществе и в их собственных семьях в пору их детства. Зачастую матери поглощены заботами, испытывают постоянный стресс и последствия собственных травм, в то время как отцы остаются безучастными к проблемам семьи, а то и вовсе отсутствуют. В результате у родителей развивается злость и обида по отношению к детям, что ведет к эмоциональной холодности, небрежению, унижениям, наказаниям за малейшую провинность, а также физическому и сексуальному насилию. С этим сталкиваются слишком многие дети – и гораздо чаще, чем мы можем себе представить. Так в детстве и юности на этом фундаменте страх и травмы подобно кирпичам уровень за уровнем выстраиваются в непробиваемую стену.

Рано или поздно подросткам приходится вступать во взрослую жизнь. При этом у них зачастую нет никакой поддержки со стороны семьи, зато присутствуют с детства заложенные модели поведения, ведущие к унижению и насилию. Часто на это накладывается тяжелая и непрестижная работа. Некоторым приходится переживать серьезные болезни, потерю близких и другие трагедии. Самый большой человеческий страх – это страх смерти, причем не столько телесной,

сколько смерти личности, страх потерять себя. Сью Герхардт выразила это так: «Главная особенность травмы – в том, что она ставит под сомнение неприкосновенность жизни пострадавшего, как физической оболочки, так и внутреннего „Я“»<sup>57</sup>. Современная цивилизация предоставляет личности исключительно агрессивные условия для выживания. Мир, построенный на соперничестве индивидуалистов, заведомо лишен тех элементов в семье и общественном устройстве, что могли бы поддержать нас в трудную минуту; такой мир даже не гарантирует стабильной работы. В результате отношения между людьми, даже самыми близкими, подвергаются такой проверке на прочность, которую они заведомо не могут выдержать. Нынешнее массовое общество дает нам лишь две возможности: плыть либо тонуть, причем в девятибалльный шторм.

## Приключения Джулии в Багдаде

Джулия провела год на военной службе в Багдаде и вернулась домой, но еще полгода после этого не могла спать, злилась по пустякам на друзей и родных и боролась с желанием покончить с собой. Все это – классические симптомы посттравматического стрессового расстройства. Ниже мы печатаем отрывок ее рассказа из статьи Паулы Каплан<sup>58</sup>.

---

<sup>57</sup> Gerhardt 2004, p. 143.

<sup>58</sup> Caplan 2007.

«Ирак был ужасным местом, там я никак не могла дать выход собственным чувствам, – рассказывает Джулия. – Повсюду постоянно что-то взрывалось, и в мои обязанности входил личный досмотр тех иракцев, которые могли иметь при себе взрывные устройства, а также их знакомых. Если бы моя рука нащупала бомбу, а мозг не отреагировал вовремя, меня разорвало бы на куски. Помню, как при взрыве дорожной мины погиб один солдат, великан и добряк, которого мы все очень любили. Но когда я думала о том, сколько тысяч солдат постигла та же участь, это вроде бы помогало. И никто из моих сослуживцев не говорил, что напуган, зол или растерян. Смерть этого парня очень расстроила всех, но никто не потерял контроля над собой».

Джулию не покидала мысль о том, чтобы убить себя, лишь бы перестать испытывать гнев и немного отдохнуть. Она думала о лечении, но боялась обращаться к военному психологу, так как это могло помешать ее планам отслужить положенные двадцать лет в сухопутных войсках Национальной гвардии и получать потом довольно высокую пенсию.

Услуги частных психотерапевтов стоят дорого, но спустя полтора месяца Джулия познакомилась с хорошим психологом, которому рассказала о своем состоянии – гнев, сменяющемся отчаянием. Этот психолог убедил ее оставить службу. Однако Джулия впала в эмоциональное оцепенение, думая, что это оградит окружающих от ее неконтролируемых вспышек ярости. Также она думала, что если найдет другую

работу, это поможет ей справиться с проявлениями гнева.

Военная этика не поощряет разговоров среди солдат о своих страхах, отчаянии, бессилии и неуверенности в исходе войны. Только однажды, производя очередной обыск, Джулия сказала напарнику: «Да ведь каждый из них может убить нас!» – «Что ты, конечно, нет!» – ответил тот. Больше о своих страхах по поводу службы она не заговаривала. Ни один сержант или офицер не считал бы такую реакцию Джулии нормальной, не написано этого и ни в одном уставе. Иногда в среде военных можно услышать: «Появились проблемы – обратиться к командиру отделения, он направит тебя к капеллану», – однако подразумевается, что такое поведение не приличествует солдату. Если ты мужчина – это не по-мужски, если ты женщина – значит, женщинам не место в армии.

Исцеление пришло к Джулии неожиданно, когда она рассказала о своих переживаниях сокурсникам. Они проявили искреннее сочувствие, попытались понять ее чувства и поддержать ее.



# **Глава 4**

## **Симптомы и последствия травм**

### **Масштабы последствий**

Травмы возникают, когда нервное возбуждение, возникшее вследствие стресса или угрозы жизни, не спадает до нормального уровня после исчезновения этой угрозы. Поэтому хроническое перевозбуждение является главным симптомом и последствием травмы. Иными словами, нас травмируют наши собственные эмоциональные реакции на произошедшее. Вместо того чтобы сойти на нет, оставив по себе лишь фактическую память о событии, они продолжают жить в теле и разуме в ожидании подобных испытаний в будущем. Эти эмоции могут сохраняться в теле как мышечные напряжения и судороги, в мозгу – в виде когнитивных моделей, могут проявляться в гормональном фоне и даже в экспрессии генов. Физически нам удастся выжить, но выделившаяся и запертая внутри нас энергия физического и эмоционального напряжения в дальнейшем будет отравлять нам жизнь.

Последствия травмы могут быть ужасными: агрессия, бессонница, ночные кошмары и фобии. Однако в большинстве своем люди переживают ПТС без каких-либо клинических проявлений. Они сохраняют воспоминания о произошед-

ших событиях, способны обсуждать и оценивать их, и кажется, что для этих людей все осталось в прошлом. Но это не значит, что они вовсе избавлены от длительных последствий травмы. Такие последствия могут просто не диагностироваться и лишь на первый взгляд не мешать нормальной жизни. Почти каждый из нас, если не абсолютно все, носит внутри себя воспоминания о травмах, которые время от времени прорываются на поверхность в виде бессонницы, кошмаров, вспышек гнева и агрессии, различных зависимостей и тому подобного. Многие карьеры и отношения разрушились из-за таких девиаций в поведении и эмоциональных срывов. Кроме того, сама «общественная норма» на самом деле создается людьми, то есть в том числе и теми, кто страдает от такого рода неклинических травм, порой втайне от самих себя.

*Таблица 3.* **Некоторые симптомы и последствия травм**

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>Физиологические</b></p> <p>Замедленное развитие мозга</p> <p>Проблемы с обучением</p> <p>Замедленное половое развитие</p> <p><b>Психологические</b></p> <p>Психологическая броня</p> <p>Подавление эмоций</p> <p>Повышенная свето- и звукочувствительность</p> <p>Посттравматический стресс</p> <p>Различные расстройства</p> <p>Отрицание проблемы</p> <p>Амнезия, провалы в памяти</p> <p>Ночные кошмары</p> <p>Психопатологические переживания</p> <p>Фобии и приступы паники</p> <p>Низкая самооценка, неуверенность в себе</p> <p>Депрессия</p> <p>Шизофрения</p> <p>Биполярное расстройство</p> <p>Дефицит внимания</p> <p>Синдром гиперактивности</p> <p>Гипервозбудимость</p> <p><b>Эмоциональные</b></p> | <p>Гипертрофированный страх смерти</p> <p>Чувство одиночества и отчуждения</p> <p>Вспышки эмоций</p> <p>Слабо выраженные эмоции</p> <p>Внезапные перепады настроения</p> <p>Чувство вины, стыда</p> <p>Отсутствие эмпатии и сострадания</p> <p>Эмоциональная зависимость</p> <p>Неспособность выражать эмоции</p> <p>Эмоциональная холодность в отношениях</p> <p><b>Здоровье</b></p> <p>Стресс</p> <p>Мышечное напряжение</p> <p>Мигрени</p> <p>Частые вирусные инфекции</p> <p>Боли в спине, артрит и другие проблемы со здоровьем</p> <p>Проблемы с пищеварением</p> <p>Расстройства иммунной и эндокринной системы</p> <p>Аллергии</p> <p>Аутоиммунные заболевания</p> | <p>Низкая устойчивость к стрессам</p> <p>Бессонница</p> <p>Нехватка гибкости и непосредственности</p> <p>Суетливость</p> <p>Фобии (клаустрофобия, агорафобия и прочие)</p> <p>Сдерживание или разнузданность сексуальных проявлений</p> <p>Склонность к суициду</p> <p>Критичность, неодобрительность</p> <p>Неспособность делиться и действовать сообща</p> <p>Антисоциальность, чрезмерная застенчивость</p> <p>Деструктивные интимные отношения</p> <p>Алко- и наркозависимость</p> <p>Обжорство</p> <p>Пристрастие к азартным играм</p> <p>Влечение к опасностям</p> <p>Поведение, способствующее рецидивам травм</p> <p>Частый плач в младенчестве</p> |
|---|--|---|

Травма, перенесенная в раннем возрасте, может отрицательно отразиться на умственном и физическом развитии, что, в свою очередь, постоянно будет проявляться в дальнейшей жизни. Человек может потерять доверие к окружающим, может не найти в себе сил для воплощения в реальность своих планов и достижения новых уровней сознания, может оказаться неспособным выстраивать социальные и личные отношения и остаться одиноким. В худшем случае это приводит к самоубийствам. В таблице 3<sup>59</sup> перечислены некоторые другие, более конкретные симптомы травм. Обратите внимание, что многие из них перекликаются с проблемами современного общества в целом. Это не значит, что единственная причина всех травм – в несовершенстве мира. Однако (и результаты множества исследований это доказывают) внешний мир оказывает на нас значительное влияние.

## Травматическая реальность

У Питера Левина есть довольно подробное описание того, что чувствует человек, перенесший тяжелую травму<sup>60</sup>. Неко-

---

<sup>59</sup> Эти данные взяты из разных источников, на которые мы ссылаемся на протяжении всего повествования. Перечисление источников здесь заняло бы слишком много места. Некоторые из перечисленных причин травм перекрывают друг друга, поскольку один и тот же фактор может выступать и как причина, и как следствие.

<sup>60</sup> Levine and Frederick 1997, p. 155–169.

торая часть выделившейся энергии возбуждения упорно пытается отыскать во внешнем мире давно исчезнувшую угрозу, что проявляется в мышечном напряжении шеи, головы и глаз. По мере того, как необходимость выплеска энергии возрастает, мозг может принять за угрозу любое изменение в окружающей действительности. Даже сексуальное возбуждение или лишняя чашка кофе способны в этих случаях обернуться навязчивыми страхами и паранойей. В таком состоянии человек не способен расслабиться, становится озабоченным, растерянным, перестает воспринимать новую информацию, а главное – не в силах из этого состояния выйти. Любая новая или даже совершенно обыденная ситуация может вызвать гнев, панику, ощущение беспомощности и тому подобные ощущения; говорить о нормальной, полноценной жизни в таких обстоятельствах не приходится. Кроме того, постоянный стресс, вызванный сдерживаемой энергией возбуждения, грозит психосоматическими расстройствами: потерей зрения, слуха и речи, параличом конечностей, хроническими болями в шее и спине, легочными и желудочно-кишечными заболеваниями, мигренями и многими другими проблемами. При этом пострадавшие могут отрицать наличие этих проблем – не из-за собственной нечестности, а потому, что отрицание является мощным защитным механизмом.

В результате жизнь человека может превратиться в сущий

ад, который Питер Левин довольно красочно и описывает<sup>61</sup>:

Не знаю, есть ли такая вещь, которой бы я не боялась. По утрам я боюсь встать с постели и выбраться из дома. Я очень боюсь смерти... не той, которая случится когда-нибудь, а той, что может неожиданно прийти за мной прямо сейчас, через минуту. Я боюсь злости... и своей, и чужой, даже если в действительности никто не проявляет отрицательных эмоций. Я боюсь, что окажусь брошенной и забытой всеми. Я боюсь неудач, впрочем, и успехов тоже. У меня каждый день случаются боли в груди, немеют руки и ноги. У меня бывают спазмы, как во время цикла, только они случаются почти ежедневно и переходят в настоящую боль. У меня все время что-то болит. Так больше не может продолжаться. Я нервничаю, у меня головные боли, сердце колотится слишком часто, отчего я впадаю в панику. Мне трудно дышать, трудно глотать, во рту все время сухо. И у меня нет ни сил, ни желания сделать хоть что-нибудь, а когда все же удастся довести какое-то дело до конца, я не ощущаю удовлетворения. Каждый день я чувствую себя потерянной и беспомощной. У меня случаются приступы гнева и депрессии, и я не могу их контролировать.

Психолог Дороти Роу в своей монументальной книге «За пределами страха» убедительно доказывает, что большинство психических расстройств по сути своей являются защитными механизмами для борьбы со страхами и стресса-

---

<sup>61</sup> Там же, р. 47.

ми<sup>62</sup>. К таковым она относит депрессию, повышенную тревожность, обсессивно-компульсивные и биполярные аффективные расстройства, фобии и шизофрению. На основании изучения поведения крыс даже возросшее число случаев аутизма можно гипотетически объяснить ранее пережитым ужасом<sup>63</sup>. Кроме того, в статье Д. Роу в журнале «New Scientist» показано, что синдром дефицита внимания и гиперактивности у детей (СДВГ) – это такая же реакция на страх, как и аутизм<sup>64</sup>. То есть миллионы детей, которых от этого «расстройства» лечат сильнодействующими успокоительными, на самом деле могут быть просто «очень напуганы». В том же духе высказывается Брюс Перри из Академии изучения детских травм: множество детей, у которых диагностируют СДВГ и затруднения в приобретении знаний, страдают от перенесенных травм, так как росли «в атмосфере постоянного страха»<sup>65</sup>. Мозг у такого ребенка пребывает в перевозбужденном состоянии, что ведет к неспособности усидеть на месте и сосредоточиться на умственных занятиях<sup>66</sup>. В одной из своих работ Перри пишет: «Ужас, хаос и угрозы пропитывают жизни детей – миллионов детей по всему миру, поэтому день за днем их умственный и творческий по-

---

<sup>62</sup> Rowe 2007a.

<sup>63</sup> Szalavitz 2008.

<sup>64</sup> Rowe 2007b.

<sup>65</sup> Perry 1997.

<sup>66</sup> Perry 2002a, 1999, 2000, 1997.

тенциал неумолимо тает. Страх – это антоним любознательности, обучения и развития»<sup>67</sup>.

## Психосоматические расстройства

Как мы уже неоднократно отмечали, травмы и сопутствующие им эмоции – страх, гнев и тому подобные – могут повлечь за собой различного рода болезни, в том числе и психические расстройства. Джон Сарно, специалист в области заболеваний позвоночника в Школе медицины Нью-Йоркского университета<sup>68</sup>, считает, что в США настоящая эпидемия различного рода проблем со спиной, обусловленных далеко не физическими нагрузками, а подавляемыми эмоциями, в основном – гневом. Дж. Сарно говорит, что единственный способ помочь этим людям – заставить их понять, в чем истинная причина их недугов. Именно поэтому в сформированной им группе пациентов результативность лечения достигала девяноста процентов. Он утверждает, что именно травматические переживания – страх и другие нежелательные эмоции – провоцируют хронические растяжения сухожилий, пояснично-крестцовый радикулит, шейные и головные боли, а также многие заболевания органов дыхания, пищеварения, мочеполовой системы, кожные болезни, аллергии и так далее. С этим мнением согласна терапевт пси-

---

<sup>67</sup> Perry 2002a.

<sup>68</sup> Sarno 1998.



хических травм Бабетта Ротшильд: «Вполне возможно, что некоторые физические симптомы, необъяснимые для врачей и мучительные для пациентов, в действительности являются соматическими отражениями травматических переживаний»<sup>69</sup>.

Наличие связи между травмами с одной стороны и психическими и физиологическими расстройствами с другой постулируется в разработанной Вильгельмом Райхом теории психологической брони<sup>70</sup>. Хотя сегодня В. Райх малоизвестен, когда-то он был выдающимся учеником Фрейда и видной фигурой в сфере психоанализа. Он считал бегство от боли и поиск наслаждений основными движущими импульсами в жизни человека. Это выражается в удовольствии младенца от кормления грудью, от прикосновений и дефекации, в интересе к гениталиям, а позже – в половом влечении. Если постоянно игнорировать и наказывать эту чувственность, в мозгу ребенка возникнет связь между его естественными желаниями и болью, что в свою очередь вызовет подавление этих желаний и ненависть к источнику подавления. Блокировать движущий импульс не значит полностью устранить его. Он проявится снова, в других импульсах, но связанных уже с болью, страхом и злостью, которые либо разрушат личность изнутри, либо будут вырываться наружу в виде жесто-

---

<sup>69</sup> Rothschild 2000, p. 71.

<sup>70</sup> Описание концепций В. Райха здесь основано преимущественно на издании 2006 года.

кости, садизма и антисоциального поведения.

По мнению В. Райха, особенную опасность таит в себе подавление сексуальных импульсов, поскольку именно они, не находя выхода в естественной форме, зачастую трансформируются в насилие. Райх считает, что полное высвобождение сексуальной энергии возможно только при оргазме, когда нежность и страсть обоих партнеров ничем не сдерживаются. Когда же физическая близость отравлена страхом, злостью и агрессией (или наоборот – бесчувственностью), сексуальное напряжение не снимается и от него остается осадок раздражения.

Кроме того, эта нереализованная энергия остается в теле в виде хронического напряжения тех групп мышц, которые активно задействуются при половом акте. Опытный глаз легко способен распознать такое напряжение в позе человека, жестах, походке и манере разговаривать. Иными словами, любая психологическая проблема находит отражение в физиологии. В. Райх относил к таким симптомам поверхностное дыхание, напряжение в области живота, боли в спине, твердый желудок, низкий мышечный тонус и пониженную тактильную чувствительность. Этому подавлению первичных движущих импульсов ученый дал название «броня», имея в виду сплошной жесткий панцирь из мышечного напряжения, оборонительных тактик поведения и сдерживаемых эмоций. Если однажды перенесенная травма повторяется снова и снова, этот панцирь становится все толще, и в ре-

зультате «мы превращаемся в тени самих себя, так как броня сдавливает наши силы и мешает наслаждаться жизнью»<sup>71</sup>. Райх обнаружил, что путем легкого воздействия на конкретные группы мышц можно добиться высвобождения держащих их в напряжении соответствующих эмоций, после чего у человека меняется осанка, выравнивается дыхание, а из поведения устраняются нежелательные особенности.

Как же нам удастся жить в обществе, пронизанном страхом и прочими отрицательными эмоциями, и не осознавать этого? В отношении детей Дороти Роу утверждает следующее: психиатры просто не так много знают о жизни своих маленьких пациентов, которые понимают, что происходит на самом деле. Зачастую получается так, что родители забывают о жалобах детей или не придают им значения, а дети, в свою очередь, боятся взрослых и не идут на контакт. Конечно, можно обвинять врачей-психиатров в «излишне медицинском» подходе к своей работе: они ставят диагноз, подходящий под симптомы, подавляют эти симптомы лекарствами – и на этом общение с пациентами закончено. Можно с таким же успехом обвинять во всем родителей: в воспитании своих детей они, кажется, делают все, чтобы извратить понятия института семьи и социальной поддержки. Детям при этом приходится сносить издевательства и пренебрежение, а взрослые просто пытаются справиться с последствиями собственных травм. На самом же деле ответственность лежит на

---

<sup>71</sup> DeMeo 2006, p. 28.

всех нас, так как мы с удивительной легкостью миримся с тем, что страх и травмы в нашем обществе стали нормой.

## Детство Билли Коннолли

Шотландскому комику Билли Коннолли в детстве постоянно приходилось терпеть издевательства – так пишет в своей биографии его жена, Памела Стивенсон<sup>72</sup>. Когда ему было четыре года, мать бросила его вместе с сестрой. Их приняли к себе в семью две тетки, одна из которых постоянно вымещала на Билли свое раздражение.

Поначалу это выражалось только в словесной форме. Тетя называла его ленивым ничтожеством, «из тебя ничего не выйдет» и «это был черный день в моей жизни, когда ты появился» – эти ее слова стали для него привычными. Потом она перешла к издевательствам: особенно она любила брать его за шею и совать мальчику в лицо его грязное белье. Еще она стегала его по ногам мокрыми тряпками и била по голове каблуками туфель. Обычно она дожидалась, пока они оставались одни, загоняла в угол и избивала его. Так повторялось почти каждый день на протяжении долгих лет.

Впрочем, Билли и в школе неоднократно доводилось быть битым, и в конце концов он решил, что в пытках, ждущих его дома, нет ничего особенного. Чем чаще он испытывал физическую боль, тем больше смирялся с ней. «Что еще она

---

<sup>72</sup> Stephenson 2002, p. 44.

может сделать мне? – говорил он себе. – Она может появиться в любое время и вытрясти из меня все кишки – но ведь и в школе то же самое. И ничего, я ведь не умер».

Чем больше унижений и оскорблений – и словесных, и физических – сносил Билли, тем больше он свыкался с ними. Ему твердили: «Ты тупица, бесполезный и бездарный тупица», – и ужас тех лет живет рядом с ним до сих пор.

Если в жизни ребенка, такого же как Билли, есть хоть один луч надежды – у него остается шанс не превратиться в преступника – так считает Брюс Перри, сотрудник Академии изучения детских травм<sup>73</sup>. Для Билли таким лучиком света стала нежно любящая его старшая сестра, член движения скаутов. А еще его очень поддерживали преподаватели – веселые, добрые и мудрые люди, учившие его быть самим собой.

---

<sup>73</sup> Perry 1996.

# **Глава 5**

## **Коллективные и наследственные травмы**

### **Коллективные травмы и индивидуализм**

Пока что мы подробно рассматривали только индивидуальные травмы – приобретенные, например, в автокатастрофе или путем жестокого обращения с ребенком. Однако существуют и травмы другого рода – коллективные. Они вызваны несчастьями, общими для семей, сообществ, этнических групп, народов и даже человечества как вида в целом. Если до сих пор мы не уделяли внимания этому явлению, то не потому, что считаем его незначительным. Просто большинство исследований, связанных с травмами, проводится на Западе, а западное общество индивидуалистично. Отсюда проистекает и понимание коллективной травмы как физической суммы личных травм. Мы постоянно взаимодействуем друг с другом, влияем на мир и поддаемся его влиянию, но при этом все равно остаемся индивидуумами, каждый со своей собственной судьбой. Весь мир для нас – театр, и каждый видит себя в нем актером, играющим в драме главную роль. Никто не считает себя просто частью единой

живой Вселенной.

Но, несмотря на такое мироощущение, даже в США, главном оплоте индивидуализма, многие травмы являются общими для множества людей – вплоть до всего населения. Война во Вьетнаме не просто искалечила большинство тех, кто уцелел в ней и вернулся домой – она нанесла удар по целому поколению американцев и их системе ценностей. Ураган Катрина разрушил множество отдельных судеб, но он же нарушил и течение жизни всего Нового Орлеана, полностью изменив лицо города. Стрельба в школах – это не только погибшие под пулями дети и убитые горем родители, это страшное явление повлияло на общество в целом. После атаки на Всемирный торговый центр большинство пострадавших пытались справиться со своей болью в одиночку, но многие делали это с помощью родных, близких и психотерапевтов. На коллективном уровне всеобщий страх привел к тому, что ради повышения уровня собственной безопасности люди сознательно отказались от некоторых прав и свобод. Однако в американской культуре и общественном устройстве в целом не произошло никаких кардинальных перемен.

## **Общинные культуры и коллективные травмы**

Носители общинных культур видят мир иначе, чем чле-

ны обществ, построенных на индивидуализме; в общем виде эти отличия отражены в таблице 4<sup>74</sup>. Для первых собственное «Я» неотделимо от семьи, общины и народа, точно также как любой орган является важной и неотъемлемой частью тела. Границы между «я» и «ты» в таких обществах как бы размыты, ибо в сознании человека постоянно присутствуют семья и община, и цель и смысл одной жизни – это цель и смысл существования коллектива. Соответственно, любая индивидуальная травма становится проблемой для всех, требующей совместного решения, и наоборот. И решения, как правило, отыскиваются – во взаимодействии и взаимопомощи. Когда же выздоравливает коллектив, дела на поправку идут и у каждого его представителя<sup>75</sup>.

**Таблица 4. Индивидуальный способ мышления против коллективного (печатается по изданию: Ratnavale, 2007)**

---

<sup>74</sup> Взято из Ratnavale (2007).

<sup>75</sup> Somasundaram 2007; de Young 1998.



## **Индивидуальный**

Эгоцентрическое мышление  
Подчеркнутая уникальность  
Независимое «Я»  
«Я» и самые близкие  
Личная собственность  
Борьба или управление  
    силами природы  
Склонность к конфронтациям  
Склонность высказываться  
    напрямую  
Нарциссизм  
Склонность к экстраверсии  
Авантюризм, инициативность  
Любовь к риску  
Единобожие

## **Коллективный**

Мышление в категориях «мы»  
Подчеркнутая общинность  
Взаимозависимые «Я»  
Обширная семья и община  
Общие ресурсы  
Единение с природой  
Склонность к компромиссам  
Склонность высказываться с  
    осторожностью  
Скромность  
Склонность к интроверсии  
Групповая инициатива  
Осторожность  
Многобожие

Перед лицом общих потерь и трагедий люди неизменно сплачиваются и, чтобы справиться с бедой, направляют свои усилия в единое русло. Но точно так же коллективная травма может и разобщить, казалось бы, монолитное сообщество и свергнуть его в хаос; типичные симптомы такого разложения перечислены в таблице 5.

*Таблица 5. Симптомы коллективных травм (печатается по изданию: Ratnavale, 2007)*

## **Индивидуальный**

Недоверие к самому себе и окружающим, в том числе к семье  
Страх, боязнь предательства  
Стыд и унижение  
Жестокое обращение с женщинами  
Саморазрушение: суицид, риск

## **Коллективный**

Забвение традиционных ценностей, надругательство над природой и устоями общества  
Заговор молчания, круговая порука  
Алкоголизм и наркомания  
Конфликт поколений  
Сексуальная распущенность  
Вакуум власти

Примером для графического изображения той же проблемы послужил обитающий в Восточной Африке небольшой кочевой народ, описанный в книге Колина Тернбулла «The Mountain People» («Люди с гор»)<sup>76</sup>. После изгнания со своих исконных земель в засушливую пустыню эти племена, прежде жившие – нелегко, но счастливо – в условиях первобытного коллективизма, скатились в ужасающее варварство. Коллективные травмы такого рода возникают, когда под угрозой внезапно оказывается все, что составляет жизнь народа – его семейные, общественные и поколенные связи, которые складывались столетиями. Тогда вместе с распадом культуры исчезают цель и смысл жизни ее носителей. Ведь разрушенная культура больше не в силах ни объяснить, ни оправдать выпавшие на ее долю страдания. Профессор Дайя

---

<sup>76</sup> Turnbull 1972.

Сомасундарам сравнивает коллективные травмы с разрывами в сплошном, годами ткавшемся культурном полотне общества. Взаимоотношения в семье и обществе, коллективные практики, общественные устои, исторические процессы – все это рвется, подобно нитям паутины – гибкой, красивой, симметричной, но бессильной перед тяжестью брошенного камня пришедшей извне беды. Невозможно осознать всю глубину личной травмы в коллективном сообществе без понимания законов, регулирующих жизнь в общине или деревне<sup>77</sup>. Как нельзя лучше это иллюстрирует трагедия, постигшая алеутов после аварии на танкере «Эксон Вальдез» у берегов Аляски. В книге Мэри де Янг наглядно описано, как гибель рыб, птиц и морских животных, вызванная разливом нефти, повлияла на культуру и социальную структуру алеутских племен, для которых исчезнувшие виды на протяжении многих поколений были основой охотничьих промыслов и символами всей культуры. Неудивительно, что уровень психических расстройств среди алеутов вдвое превысил средний показатель по данному региону<sup>78</sup>.

## **Коллективные травмы и культурная память**

Дайя Сомасундарам отмечает, что современные войны,

---

<sup>77</sup> Somasundaram 2007.

<sup>78</sup> de Young 1998.

как правило, развязывают доминирующие в той или иной стране или регионе нации за подчинение и ассимиляцию малых народов. Боевые действия ведутся на оккупированных территориях, и в девяноста процентах случаев их жертвами становятся мирные жители. Поэтому обычным делом в этих конфликтах становятся террор и акты устрашения<sup>79</sup>, влекущие за собой неизбежную культурную дезинтеграцию, как это было в Боснии, Руанде, Шри-Ланке и многих других горячих точках планеты. По словам Мэри де Янг, культура любого народа в таких обстоятельствах вырождается «в набор бессмысленных традиций и ритуалов, а его коллективная память все более затуманивается». Взаимное доверие уступает место подозрительности, взаимопомощь – агрессии, теряется национальное самосознание и смысл происходящего. Тогда главенствующими силами в обществе становятся национализм, межэтническая вражда, фундаментализм и прочие реакционные явления<sup>80</sup>. Питер Левин по этому поводу говорит следующее<sup>81</sup>:

Травма – одна из ключевых причин того, какие формы приобретают нынешние вооруженные противостояния. Посттравматическим стрессом можно объяснить (по крайней мере, частично) их жестокость, затяжной характер и тенденцию к эскалации. В наследство от конфликтов прошлого –

---

<sup>79</sup> Somasundaram 2007.

<sup>80</sup> de Young 1998.

<sup>81</sup> Levine and Frederick 1997, p. 225–226.

и военных, и политических – нам достались страх, предрассудки, разобщенность и враждебность друг к другу. Иначе говоря, в наследство от прошлого мы получили одну большую травму на всех, и ее отличие от индивидуальных травм – только в масштабах.

Одним из неизменных и наиболее опасных симптомов травмы является ее воспроизведение. Будучи однажды травмированы, впоследствии мы почти наверняка сами станем так или иначе вспоминать произошедшее событие, прокручивать его перед глазами и так далее. И мы вновь и вновь будем попадать в похожие ситуации. Когда же случившаяся трагедия – это война, а пострадавшие – целый народ, последствия воспроизведения травмы оказываются ужасными.

Получив травму, мы становимся легковозбудимыми, наше сознание постоянно ищет врага или угрозу во внешнем мире. Если же на одной территории живут два народа с разным цветом кожи – или говорящие на разных языках, или принадлежащие к разным конфессиям, – источник угрозы очевиден. Из одного лишь чувства страха они начнут истреблять друг друга, «разрушать дома и мечты своих мнимых врагов... И разрушать собственное будущее»<sup>82</sup>.

Коллективные травмы могут столетиями сохраняться в культурной памяти народа. Поколение за поколением они сопровождают людей от колыбели до могилы в форме мифов, ритуалов и тому подобного. Они подпитывают жажду

---

<sup>82</sup> Там же, р. 226.

мщения за обиды предков и не дают встать на путь примирения. В этом корень большинства нынешних конфликтов. В агрессии Израиля против Палестины и других государств ясно видны отголоски травм, какими стали для евреев холокост, гетто, еврейские погромы, а еще раньше – римское владычество и даже ветхозаветные предания о египетском рабстве и гонениях. Сербам объединиться против современных врагов помогла память о битве на Косовом поле, произошедшем более шестисот лет назад. Корни конфликта в Северной Ирландии уходят глубоко в историю отношений ирландцев с англичанами – в семнадцатый век и глубже. Оголтелый геноцид, устроенный народом хуту в Руанде, стал ответом на многовековое господство тутси – их соседей и родственников.

Конечно, не всегда коллективные травмы в народной памяти связаны с войнами и притеснениями. Многие народы сохранили истории о давно минувших землетрясениях, извержениях, голоде, чуме и других катаклизмах, которые, тем не менее, до сих пор определяют их мировоззрение, социальную структуру и устои. С другой стороны, не все травмы покрыты пылью веков. Множество их возникает почти ежедневно, и то, как они отразятся в памяти будущего человечества, невозможно спрогнозировать. В 2009 году мы писали о том, с каким страхом два миллиона беженцев из пакистанского округа Сват возвращались на родину после того, как движение Талибан потерпело там поражение. В Афганистане

бессчетное количество мирных жителей по сей день страдает от затянувшегося конфликта с бомбардировками, выпускаемыми наугад. Миллионы тамиллов на Шри-Ланке только начинают заново строить жизнь после гражданской войны, длившейся десятилетия. Боевые действия по-прежнему ведутся в Дарфуре, Сомали и многих других регионах. В то же время есть немало стран, граждане которых прилагают все усилия, чтобы оправиться от природных катастроф: цунами в Юго-Восточной Азии в 2004 году, циклона в Мьянме в 2008, землетрясений в Пакистане, Китае, Италии и так далее. Наконец, многие туземные народы по всему миру сражаются за свои жизни и земли, так как их деревням и даже городам угрожает выселение ради строительства плотин, шахт, развития индустрии, туристического бизнеса и расширения коммерческих плантаций.

## **Наследственная передача травм**

Если однажды какой-либо народ постигла общая беда, эта травма будет передаваться дальше от поколения к поколению, поддерживая саму себя и развиваясь по характерным циклам, прервать которые крайне тяжело. Ветеран войны с ПТСР может временами впадать в апатию и замыкаться в себе. А временами – вымещать свой гнев на жене и детях. Когда же дети вырастут, они начнут воспроизводить свою травму, копируя, пусть неосознанно, тот единственный способ

построить отношения в семье, который им известен с детства<sup>83</sup>. Так будет травмирована психика следующего поколения. Кроме того (эта тема будет затронута в книге позднее), согласно результатам последних исследований, травма может передаваться и генетически – в результате эпигенетических модификаций в экспрессии генов.

Если одну и ту же травму перенесло большое число людей, она может разрастись не только в их семьях, но и в коллективной душе всего сообщества. В этом случае она начнет передаваться от предков к потомкам в форме мифов, ритуалов, церемоний, истории, литературы, песен, пословиц, «здорового смысла», норм поведения и даже в форме законов и общественных институтов. Пример, еще свежий у всех в памяти – теракты Аль-Каиды, из-за которых дети в Европе и Америке будут теперь расти в атмосфере страха и подозрительности, особенно по отношению к мусульманам и людям с арабской внешностью. В результате законодательно оправдываются навязчивые меры безопасности, усиление наблюдения за общественными местами, проверка частной переписки, ограничение гражданских свобод и так далее. Эти ответные реакции на коллективную травму уже изменили лицо западной демократии и, вероятно, еще не раз отразятся на жизни будущих поколений.

Для любого общества консервативность – норма, необходимая для выживания. Мировоззрение, верования, мо-

---

<sup>83</sup> Там же, р. 169.



ральные устои, правила поведения – все это меняется, но очень медленно. Исторические хроники, произведения искусства и литературы бережно хранят для нас опыт наших предков; столь же бережно они сохраняют и их травмы. Мы с рождения начинаем впитывать историю и культуру своего народа, чтобы затем на этой платформе строить будущее. Однако сегодня многие общества травмированы настолько, что их платформы больше не годятся для дальнейшего строительства. Многие самобытные культуры вымерли или вымирают под ударами войн, этнических чисток, геноцида, насильственного переселения, голода, нищеты, эпидемий ВИЧ, стихийных бедствий, технологических и экономических преобразований и других коллективных травм. Целые поколения погрязают в насилии, не сдерживаемые больше традициями своих исчезнувших культур. Так или иначе, из этого социального хаоса им все равно приходится строить жилища, добывать средства к существованию, налаживать отношения – как друг с другом, так и со своими врагами. Но единственный образ жизни, который им известен – это насилие, разрушение и хаос.

## **Однажды утром в Афганистане**

Чтобы представить всю глубину коллективной травмы, которую получили жители одной афганской деревни, не требуется богатое воображение. Эта душераздирающая история

произошла в декабре 2008 года<sup>84</sup>.

Было жаркое утро. Примерно в 7:30 в небе над отдаленным ущельем появился самолет и стал пикировать. По дну ущелья тем временем двигалась свадебная процессия. Люди шли в деревню жениха, что в районе Камала восточной провинции Нангархар.

Первая бомба попала в большую группу детей, которые бежали впереди процессии. Почти все они погибли на месте.

Самолет ушел на следующий заход и через несколько минут вернулся. Вторая бомба взорвалась точно в центре свадебного поезда. На этот раз жертвами оказались в основном женщины. Каким-то образом невесте и еще двум девушкам удалось уцелеть, но когда они, пытаясь спастись от бомбардировщика, стали карабкаться по склону, их настигла третья бомба.

Хадж Хан был одним из четырех стариков, сопровождавших процессию. Он рассказывает: «Мы шли, я вел за руку внука. Потом был оглушительный грохот, и меня ослепило. Когда я открыл глаза, то оказалось, что лежу в нескольких шагах от места, где мы стояли. Вокруг раздавались крики. Я все еще держал руку внука в своей, только самого его не было. Я огляделся и увидел разбросанные повсюду части тела. Нельзя было понять, где что».

---

<sup>84</sup> Эта история, рассказанная Клэнси Чоссэй, была опубликована в выпуске газеты «The Guardian» за 16 декабря 2008 года. Ее также можно прочесть на сайте <http://www.guardian.co.uk/world/2008/dec/16/afghanistantaliban-us-foreign-policy>

Родственники из деревни жениха рассказали, что похоронили сорок семь тел в двадцати восьми могилах. Оpoznать погибших было невозможно.

# **Глава 6**

## **Исцеление от травм**

### **Что такое исцеление?**

Понятие «травма» включает в себя целый спектр различных недугов. На одном его конце – такие серьезные расстройства, как ПТСР и другие психические заболевания. Другой конец спектра – это внешне вполне обычные люди, просто им не удастся достичь полного раскрытия своего потенциала и новых уровней сознания. Соответственно, существуют и различные пути исцеления от травм. Любая методика терапии травм направлена на возвращение пациентов к нормальной жизни. Лечение помогает им справляться с ежедневными задачами – работой, общением с семьей и друзьями – и не испытывать при этом страхов и навязчивых фобий, вспышек гнева и тяги к насилию. Многие методики предполагают также экзистенциальное лечение: оно дает людям возможность понять смысл выпавших на их долю страданий, выстроить новую картину мира и заново найти себя. Впрочем, по нашему мнению, главная задача исцеления – в устранении барьеров, препятствующих самореализации – тому, что во многих духовных практиках называется просветлением. На этом уровне исцеления человечество полу-

чит возможность преодолеть кризис современной цивилизации и встать на путь эволюции, ведущий к рождению нового человека. Лишь очень немногие врачи-терапевты способны стать целителями такого уровня: как правило, здесь успешно работают духовные наставники, а применяемые ими практики – это медитация и служение.

Что это значит – быть исцеленным? По существу, это означает навсегда оставить в прошлом деструктивное поведение и эмоции, возникшие как следствия былых травм. Сигнал тревоги, вызывающий автоматические реакции на определенные стимулы, больше не должен срабатывать. Исцеленный от клаустрофобии перестает бояться замкнутых пространств, исцеленный ветеран не бросается на землю при взрывах фейерверка. Исцеленный муж не вспыхивает яростью, если ребенок вдруг заплачет, или супруга запоздает с ужином. Поведение исцеленных людей в любых житейских ситуациях становится рациональным и адекватным. Они становятся свободными.

В фактической памяти о травме изменений после исцеления обычно не происходит. То есть человек по-прежнему в состоянии восстановить последовательность событий и еще раз обдумать их. Из его жизни исчезают лишь связанные с былой травмой отрицательные эмоции и физиологические симптомы. Впрочем, многие люди и так не помнят своей травмы, поскольку амнезия – одно из ее наиболее распространенных последствий. В таких случаях исце-

ление либо возвращает им память, либо нет. Последнее особенно характерно для травм во внутриутробном периоде и младенчестве, когда когнитивные способности еще не развиты. Большинство из нас хотело бы вернуть себе все воспоминания, чтобы с их помощью лучше понимать себя, однако на самом деле это не обязательно. Питер Левин даже утверждает, что желание знать и понимать, рождающееся в коре больших полушарий, препятствует рептильному мозгу высвобождать энергию возбуждения, и таким образом закрывается путь к самоисцелению. Иногда, чтобы избежать перевозбуждения, нужно отказываться от рефлексии и позволять работать древним отделам мозга<sup>85</sup>.

## **Исцеление диких животных и людей от травм**

Звери в дикой природе страдают от травм совсем не так, как люди. Если защитная реакция велит животному перед лицом опасности замереть, то потом оно сбрасывает энергию возбуждения в виде дрожи и возвращается к нормальному состоянию. В играх детенышей развиваются различные способности, которые пригодятся им позже — в том числе и такие, что помогают избежать опасности и избавиться от ужаса после нее<sup>86</sup>. Похожие стратегии использовали первобыт-

---

<sup>85</sup> Levine and Frederick 1997.

<sup>86</sup> Питер Левин приводит историю о том, как три детеныша гепарда чудом спас-

ные племена охотников и собирателей, которые практиковали шаманские ритуалы. Они знали, что такое посттравматический стресс и страх, зачем нужны дрожь днем и кошмары по ночам – и принимали эти симптомы спокойно. К эмоциональным потрясениям и душевным ранам относились сочувственно, пострадавшие не стеснялись делиться своей болью, и обряды исцеления исполнялись всем племенем. Легенды, песни и пляски, пантомима, бой барабанов и действие дурманящих растений – все это позволяло достичь глубокого транса, в котором происходил полный выброс энергии возбуждения. Во время подобных ритуалов тело больного охватывала дрожь и конвульсии, а если было необходимо, шаман отправлялся в мир духов, чтобы там собрать по кусочкам его душу<sup>87</sup>.

Совсем иначе люди стали поступать после Великого Падения: они воспевали героев, израненных, но не покорившихся безжалостной судьбе. Проявление же естественных эмоций в трудных обстоятельствах не одобрялось, особенно для мужчин. Слезы и страх, бессонница и кошмары были недостойны воина. Мы и сейчас восхищаемся мужеством и пре-

---

лись от льва на дереве. После в своих играх детеныши разыгрывали эту ситуацию по ролям, поочередно становясь львом и пробуя разные способы бегства (Levine and Frederick 1997, p. 174).

<sup>87</sup> Терапевт психических травм Питер Левин описывает методы исцеления коренных народов (Levine and Frederick 1997, p. 57–58, 183). У Сандры Ингерман есть хорошее описание путешествия шамана за потерянной душой и роли этого приема в исцелении травм (Ingerman 1991).

зираем слабость. Но цена этой бравады – травма, запертая внутри нас, со всеми физическими, психическими и социальными последствиями.

## **Исцеление от коллективных и наследственных травм**

В некотором смысле исцеление от коллективной травмы ничем не отличается от исцеления от травмы индивидуальной. Ведь и в травмированном обществе каждый человек страдает от собственной боли, которую необходимо вылечить. Пока не пройдут ярость и жажда мщения у одного – невозможно будет наделить желанием примирения, прощения и справедливости остальных. Кроме того, задача коллективного исцеления облегчается, когда люди постепенно, один за другим, начинают выздоравливать и испытывают потребность делиться своими чувствами, страхами, болью и потерями. А когда все общество идет на поправку, возрастающее взаимопонимание и осознание произошедшего помогают в лечении личных травм.

Таким образом, два уровня исцеления дополняют друг друга. Но существуют и различия, требующие разных подходов к индивидуальному и коллективному исцелению. Уже один только масштаб страданий тысяч и миллионов людей – после стихийного бедствия, войны или геноцида – не позволяет вылечить людей одного за другим. Различия есть и



в сущности методик исцеления. Деревня может оказаться полностью стертой с лица земли, образ жизни – полностью разрушенным, но и то и другое нуждается в восстановлении. Культурные традиции, моральные ценности, социальные нормы могут оказаться подорванными, и образовавшийся вакуум будет необходимо заполнить новым мировоззрением, новыми смыслами, мифами и ритуалами. Рано или поздно придется повернуться лицом к страху и недоверию по отношению к другому народу, другой религии и цвету кожи – и научиться жить в сотрудничестве. Очень часто страх и недоверие – результат травм не индивидуальных, но коллективных и наследственных. В этих случаях приходится бороться с враждой, угнетением и предрассудками, которые копились сотни лет.

И масштабы, и последствия коллективных травм всегда различны. Стрельба на детской площадке, например, – это большая трагедия, но лишь для некоторых. С другой стороны, после геноцида в Руанде и войны на Шри-Ланке миллионы превратились в нищих беженцев. В Австралии и обеих Америках целые народы сотни лет страдали от коллективных и наследственных травм, пока не вымерли. Своя общенациональная травма есть и в Европе – немцы до сих пор несут ответственность за две мировые войны и холокост. В каждом из этих случаев исцеление требует особого подхода. В части VI мы вернемся к этой теме.

# Исцеление Тома Брауна-младшего

В главе 1 мы уже рассказывали о том, как на Тома Брауна напал дикий пес. В последующие годы у него было еще немало неприятных встреч. Однажды целая стая собак загнала его на дерево, где он провел несколько дней, прежде чем смог спуститься. В следующем отрывке из его книги рассказывается еще об одном приключении: его товарищ Рик, вскарабкавшись по склону глубокого карьера, спасся от пятнадцати голодных собак, которые остались внизу. Том говорит, что этот случай помог ему исцелиться от собственной травмы<sup>88</sup>.

Мы сидели... и смотрели вниз на собак, которые теперь были в нашей власти, так же как когда-то я оказался в их власти, взобравшись на дерево. Я смотрел на них, и тогда мне вспомнились... клыки того пса, который набросился на меня из кустов много лет назад. С тех пор ужас успел превратиться в потихоньку тлеющую злость, и теперь я смотрел на собак с гневом и ненавистью, каких прежде не испытывал.

Весь страх... который возвращался ко мне только в ночных кошмарах, вдруг переполнил меня. Я вскочил, схватил большое бревно и поднял над головой, глядя на собак внизу. В тот момент я ненавидел их так сильно, что сам удивлялся этому. Сейчас я понимаю, что эта ненависть была лишь

---

<sup>88</sup> Brown 1978, p. 96–99.

страхом, прорвавшимся наружу, и именно страх, а не ненависть, мною и двигал.

Я швырнул бревно изо всех сил.

Оно упало посередине стаи, но не задело ни одну из собак. Я развернулся, чтобы схватить следующее. Собаки оказались в ловушке, у них не было никаких шансов. Мне и тогда не казалось правильным желание перебить их вот так, но... призрак того пса снова с рычанием прыгнул на меня... Я подобрал кусок шлакоблока... В этот раз я бы точно не промахнулся.

Но когда я поднял этот камень, собака, смотревшая на меня, припала к земле, и весь мой гнев вдруг улетучился. Теперь она выглядела не как дикий зверь, а как домашний пес. Я выронил камень и отвернулся... Когда я снова взглянул вниз, то увидел эту стаю как будто другими глазами... Эти собаки просто жили своей жизнью в одной вселенной с нами, как мы живем своей... После этого не было и речи о том, чтобы перебить их. Но и оставлять их так было нельзя.

Том и Рик бросали собакам еду и насыпали что-то вроде подъема, чтобы те смогли взобраться по крутому склону. Последней деталью этой конструкции был старый холодильник. Том сбросил его и побежал со всех ног, прежде чем собаки успели бы вцепиться в него. Вот что он рассказывает дальше:

По их лаю я решил, что они уже настигли меня, а потом вдруг увидел, что вся стая бежит рядом со мной... Я так уди-

вился, что они не набросились на меня, что остановился и вытащил из ножен мачете. Но и собаки тоже остановились и стали крутиться вокруг меня, виляя хвостами. Теперь они вели себя как милые домашние питомцы.

# Заключение к части I

- Мы только познакомились с понятием «травма» и осталось еще множество вопросов.
- Почему люди страдают от травм так сильно?
- Почему зачастую мы сами блокируем естественные механизмы исцеления?
- Почему нам столь успешно удается подавлять травмы?
- Как на ход человеческой истории повлияли сами травмы и наше отношение к ним?
- Почему после Великого Падения все цивилизации подавляли травмы?
- Почему сегодня большинство людей страдают от тех или иных травм?
- Как травмы влияют на нынешний мир?
- Какова роль травм в кризисе современной цивилизации?
- Как нам лично и цивилизации в целом осознать реальность травм?
- Как преодолеть нежелание многих людей признать, что они травмированы?
- Как предотвратить передачу травм из поколения в поколение?
- Как свести к минимуму возможность возникновения новых травм?
- Как каждому из нас исцелить свою травму?

- Как сообществам, народам и цивилизации в целом исцелить коллективные травмы и предотвратить их появление?

Все это – темы для следующих разделов нашей книги. Никто не способен ответить на все эти вопросы, но для начала мы можем хотя бы обозначить основные моменты.

# **Часть II**

## **Мозг и разум человека**

Здесь мы постараемся ответить на вопросы о том, какой вред наносят травмы человеческому мозгу и разуму, их структуре и эволюции. Сформулируем эти вопросы более конкретно.

- В чем разница между мозгом и сознанием человека и животных?
- В каких обстоятельствах проявляются эти различия?
- Как эти различия влияют на развитие культуры и цивилизации?
- К каким последствиям эти различия могут привести в будущем?

Нога человека ступила на почву нашей планеты уже очень давно, однако мы почти ничего не знаем о времени, минувшем с тех пор, и наполнявших его событиях. Письменные источники охватывают лишь последний и самый малый отрезок истории, а данные археологии о доисторических временах крайне скудны, противоречивы и полны загадок. Даже самые совершенные методы датировки не могут дать нам полной картины. Интерпретация бесчисленных находок составляет еще более трудную задачу. Мы можем лишь догадываться о значении рисунков на стенах пещер, о том, что дви-

гало рукой их создателей, а порой – и о прообразах этих росписей. Ведь в понимании археологических фактов мы вынуждены опираться лишь на доступный нам материал: наблюдения над собственной культурой и современными примитивными народами.

Питер Богуцки, американский археолог и антрополог, в своей книге «The Origins of Human Society» («Происхождение человеческого общества»), полной тщательных обоснований и логически безупречных рассуждений, писал: «Археологические данные часто преподносятся как „доказательства“ того или иного предположения о прошлом, но такие заявления следует воспринимать критически. Сами по себе эти данные конкретны и объективны, но их интерпретация, какие бы научные методы и теории ни привлекались, всегда будет оставаться темой для дискуссии». Также он отмечает: «...реконструкция на основе воображения и смелых предположений – обычное дело в трактовке данных археологии»<sup>89</sup>.

Поэтому те истории, что рассказаны в нашей книге, следует понимать именно в этом ключе.

---

<sup>89</sup> Bogucki 1999, p. xiv, 4.



# Глава 7

## Эволюция мозга и разума

История человечества началась в Африке семь миллионов лет назад, когда разошлись две ветви близких родственников. Сейчас к одной из них принадлежим мы, к другой — шимпанзе и бонобо. Века спустя люди покинули свою лесную колыбель и растеклись по саваннам, их походка стала прямой, а объем мозга увеличился. Два с половиной миллиона лет назад были изготовлены первые каменные орудия, а еще полмиллиона лет спустя наш предок, *Homo ergaster*, покинул африканский континент. Затем почти миллион лет на сцене эволюции доминировали его прямые потомки: *Homo heidelbergensis* в Африке, *Homo erectus* в Восточной Азии и *Homo neanderthalensis* в Европе. *Homo sapiens*, человек разумный, появился около пятисот тысяч лет назад, а человек современного вида, *Homo sapiens sapiens*, произошел от небольшого племени в Африке всего лишь двести тысяч лет назад<sup>90</sup>. Об этом свидетельствуют данные генетических исследований.

Минуло еще сто тысяч лет, прежде чем наши предки оста-

---

<sup>90</sup> Эту краткую историю мы составили на основе нескольких источников, среди которых Mithen (1996), Bogucki (1999) и Wikipedia. Названия видов гоминидов и их географическое распространение в разные периоды до сих пор остается предметом дискуссий специалистов.

вили о себе археологический материал, свидетельствующий о наличии разума – подвески, бусы, каменные и костяные орудия, а также куски охры и кости животных в погребениях умерших. По словам археолога Стивена Митена, именно тогда произошел «Большой взрыв» в человеческой культуре, а биолог Джаред Даймонд называет эту же эпоху Великим Скачком Вперед<sup>91</sup>. Это была эра созидания и великих изменений в культуре – шестьдесят – тридцать тысяч лет назад, то есть сразу после того, как объем человеческого мозга достиг максимальных величин. И она совпала со вторым исходом из Африки, произошедшим около пятидесяти тысяч лет назад. Вскоре люди современного типа заняли все обитаемые уголки нашей планеты, потеснив эректусов и неандертальцев.

Все эти миллионы лет наши предки добывали себе пропитание в основном собирательством. Они кормились всем, что могла дать им природа: листьями, кореньями, корнеплодами, семенами и орехами. Растительную диету они приправляли животным белком – сначала падалью и остатками пира крупных хищников, а затем и собственноручно добытыми животными. Основным продуктом в холодных регионах стало мясо: человеческие племена мигрировали вслед за стадами животных и сменой сезонов, а периоды оледенения следовали один за другим. Только пятнадцать тысяч лет назад люди стали жить оседлыми группами, одомашнивать растения и животных. Так зародилось сельское хозяйство.

---

<sup>91</sup> Mithen 1996; Diamond 1998.

В течение этого огромного промежутка времени эволюция постоянно приспосабливала нас именно к охоте и собирательству. Мы еще слишком недолго возделываем землю, выращиваем скот и живем в городах, чтобы произошли соответствующие генетические изменения: ни в объеме, ни в структуре нашего головного мозга пока еще нет таковых. И что бы ни дало толчок к нашему географическому расселению и культурному развитию, ученые располагают на этот счет лишь неподтвержденными гипотезами.

## Мозг и разум ранних людей

Мозг – это орган тела, являющийся частью нервной системы. Разум же – это комплекс нефизических явлений: мыслей, эмоций, восприятий и воспоминаний. Большинство ученых объединяют мозг и разум, считая первый вместилищем второго. Однако есть некоторые основания предполагать, что разум может существовать и вне мозга, поэтому эти два понятия все же следует разграничивать<sup>92</sup>.

Эволюцию человеческого мозга (во всяком случае – его форм и размеров) можно проследить по внутренним полостям окаменелых черепов наших предков. Мозг, полностью аналогичный современному, сформировался у человека око-

---

<sup>92</sup> Малкольм Холлик размышляет о природе разума в своей предыдущей книге *The Science of Oneness* («Наука о единстве. Мирозозрение для XXI века», СПб.: ИГ «Весь», 2009) (Hollick 2006).

ло двухсот тысяч лет назад. Однако разум не оставляет по себе никаких анатомических следов и проследить его развитие невозможно. Чем наши мыслительные процессы сейчас отличаются от процессов того времени, когда мы стояли на одной ступени с другими высшими приматами? Когда и как мы обрели способности к языку, арифметике, логическому мышлению и анализу? Как зародились искусство и технологическое производство? Когда наш разум преодолел традиционные шаблоны и стал устанавливать связи между различными областями знаний? Когда и как у нас развились любознательность, интуиция, воображение и способность к предвидению? Когда мы стали осознавать себя и прогнозировать свои действия? Как у нас появилась сила эмоций и способность сдерживать энергию возбуждения, что делает нас столь уязвимыми для травм? Эти вопросы жизненно важны в задаче познания самих себя и предотвращения планетарного кризиса. Невозможно ответить на них четко и лаконично, однако у нас есть подсказки: в виде окаменелых останков, орудий наших далеких предков и знаний об их образе жизни; в виде данных о работе мозга и поведении высших приматов; наконец – в виде исследований структуры и работы мозга современного человека<sup>93</sup>.

Когда гоминиды в своей эволюции разошлись с прочими обезьянами, различий в работе их разума почти не было. От-

---

<sup>93</sup> Здесь мы пользовались данными множества источников, основные из них: Mithen (1996), Bogucki (1999), Diamond (1992), Lerro (2005).

сюда можно заключить, что наши непосредственные предшественники не хуже прочих приматов знали, что съедобно, а что нет, где и в какое время года растут самые вкусные плоды. Для выживания насекомых из укрытий, раскалывания орехов и других несложных задач они изготавливали простейшие орудия. Иногда они случайно открывали новые способы подобной деятельности, так как были активны и любознательны. Однако их способности к решению новых задач и обучению были ограничены, поэтому каждому новому поколению приходилось тратить долгие годы, чтобы путем подражания овладеть навыками старших. Как и мы с вами, ранние люди были животными социальными, с членами своей группы они поддерживали отношения дружбы и сотрудничества, и группы эти были социально структурированы. Однако находчивости им хватало и на то, чтобы обманом и хитростью получить собственную выгоду – еду, самку и прочие приятные вещи. Основным средством коммуникации и налаживания отношений была взаимная чистка, впрочем, зарождалась и примитивная речь.

С тех далеких пор человеческий мозг и разум претерпели существенные изменения вместе с образом жизни и условиями окружающей среды. Увеличившись в объеме, мозг наших предков стал способен удерживать все сложности взаимоотношений в более крупных группах, что дало возможность успешно обороняться от хищников. Впрочем, это же анатомическое новшество потребовало и большего количе-

ства животного белка в рационе. До того как древние люди научились охотиться самостоятельно, они питались мясом убитых и раненых животных, если добирались до них прежде других падальщиков. Сначала для разделки мяса они подбирали острые камни, затем сообразили, как самим откалывать куски, удобно лежащие в ладонь, которыми можно резать жилы, разбивать мозговые кости и толочь корни. Кроме того, острые камни, сперва случайной формы, годились для срезания и затачивания веток. Но, несмотря на все эти достижения, прошел еще целый миллион лет, пока наши предки сообразили, как получить из кремниевого камня орудие с заранее заданными свойствами. И приобретя однажды – примерно полтора миллиона лет назад – это умение, они быстро развили его и научились делать ручные рубила с искусно заостренными гранями. Это занятие требовало высокого мастерства, а последовательность, сила, направление ударов и положение заготовки – четкого плана. За грубой обработкой следовала более точная – с применением мягких отбойников из дерева или кости.

Впрочем, мозг наших предков даже на этой стадии развития проигрывал нашему по многим показателям. Ведь за следующий миллион лет они изобрели лишь несколько типов орудий специального назначения. В отличие от *Homo sapiens sapiens* у них не появилось: ни специализированных каменных лезвий и проколов, ни игл и рыболовных крючков из кости, рога и бивня мамонта. Не догадались они и закре-

пить каменные орудия на древке, чтобы сделать топор, копье или стрелу. В те времена еще не вырезали статуэток, не наносили орнаментов, не погребали покойных с напутственными дарами в дорогу в иной мир. Все это возникло позже, в эпоху Великого Скачка Вперед. Но чтобы понять, как все произошло, нам нужно детально рассмотреть особенности работы человеческого разума.

## Модульная структура

Как показывают исследования в области нейробиологии, каждый участок мозга отвечает за вполне конкретный вид деятельности. Причем многие из таких специализированных участков или модулей расположены в древнем мозге, где происходит разнообразная подсознательная активность. Сюда относится получение информации от внешних и внутренних рецепторов, регуляция функций организма, реакции на опасность типа «борись, беги или замри» и возникновение воспоминаний. Работа этих модулей определяется нашими генами, осуществляется быстро и в норме не может быть отключена. Обмен информацией между ними (например, зрительными и слуховыми образами, температурными и вкусовыми ощущениями), а также с корой головного мозга достаточно ограничен<sup>94</sup>. Для быстрого и точного реагирования

---

<sup>94</sup> Некоторые люди ощущают на себе действие феномена синестезии, при котором, к примеру, звуки приобретают цветовую окраску, а действия – звучание;

на опасность, будь то появление хищника или приближение автомобиля на высокой скорости, такая система идеальна. Однако чтобы составлять суждения или ориентироваться в сложной обстановке, она, подобно машине, недостаточно разумна.

Разум и сознание связаны с корой головного мозга – нашим самым недавним эволюционным приобретением. Здесь обрабатываются данные из более примитивных отделов мозга, осуществляется мышление, планирование и поиск решений, выстраивается целостная картина мира. Столь сложные процессы требуют времени – непозволительная роскошь в чрезвычайных ситуациях, когда требуется немедленная реакция. Поэтому сознательная и подсознательная части нашего мозга дополняют друг друга; обе они имеют модульную структуру. Говард Гарднер выделяет девять разных типов сознательной активности, связанных с конкретными участками больших полушарий, другие исследователи предлагают еще более дробное деление<sup>95</sup>. По Гарднеру существуют следующие центры: вербально-лингвистический, логико-математический, визуально-пространственный, телесно-кинестетический, ритмико-музыкальный, интерперсональный, интраперсональный, натуралистический

---

иными словами, этот феномен состоит в нетипичном способе обмена информацией между разными отделами мозга. Ограниченность взаимодействия сознания и подсознания подтверждается, например, стойкостью зрительных галлюцинаций, даже если испытывающий их знает об их иллюзорности.

<sup>95</sup> Gardner 1993.



и экзистенциальный. В этих центрах не содержится конкретных знаний и навыков, есть лишь возможность овладеть ими. Более подробная информация дана в приложении 2.

Мы часто отождествляем интеллект и умственные способности – в частности, способности к языкам, математике, логике и науке. Но иногда интеллект «думает» совсем по-другому. Музыка – это высота тона, ритм, тембр и гармония. Искусство – это визуальные образы. Подсознание – это скрытые от нас процессы, незаметно решающие основные задачи по поддержанию жизни организма. Сердце и лимбическая система «думают» посредством чувств и эмоций, тело и рептильный мозг – чувственными ощущениями<sup>96</sup>. Превыше всего в нашей культуре ценятся способности к познанию. Однако часто оказывается, что нельзя принять верное решение, полностью отбросив все эмоции, а ответ даже на очень сложный вопрос порой приходит интуитивно<sup>97</sup>. Иногда различные типы мышления вступают в противоречие друг с другом, и тогда у человека может возникнуть два (а то и больше) мнения на один и тот же предмет. К примеру, человек нам не нравится (сердцу и лимбической системе), но он может быть сексуально привлекательным (для древнего мозга), что будет приводить в смущение кору больших полушарий<sup>98</sup>.

Стивен Митен предполагает, что все приобретаемые на-

---

<sup>96</sup> McFetridge 2004.

<sup>97</sup> Goleman 1995.

<sup>98</sup> McFetridge 2004.

выки и информация отправляются на хранение в «познавательные модули», связанные с соответствующими типами мышления<sup>99</sup>. К примеру, у каждого выученного языка будет свой модуль, связанный с лингвистическим мышлением; информация об окружающей среде накапливается в модулях натуралистического склада. Говард Гарднер утверждает, что любой человек обладает множеством типов мышления, однако обычно некоторые из них развиты сильнее остальных. Какой из типов мышления получит приоритет – зависит и от наследственности, и от наших собственных усилий. Уже когда ребенок начинает познавать мир, одни центры его мозга разрастаются, другие же атрофируются – в зависимости от того, как часто они задействуются. Особо важен устанавливающийся в результате баланс между корой больших полушарий, лимбической системой и древним мозгом, так как именно он определяет способность управлять эмоциями и инстинктами. Мы еще вернемся к этой теме.

## Эволюция разума

Мы не можем точно сказать, как разум и мыслительные процессы обрели модульную структуру, однако у Стивена Митена на этот счет есть гипотеза: он полагает, что развитие происходило в три этапа<sup>100</sup>. На ранней стадии

---

<sup>99</sup> Mithen 1996.

<sup>100</sup> Там же.

разум представлял собой многоцелевой «общепознавательный» модуль, черпавший информацию из различных источников. Он отвечал за все обучение в целом, различные типы мышления еще не выделились. По сравнению с разумом современного человека, он работал крайне медленно и неэффективно, однако именно такая работа обеспечивала постепенное накопление знаний обо всем разнообразии предметов и явлений в мире. На этом этапе знания, скажем, о растениях (их внешнем виде, вкусовых качествах, токсичности, времени урожая, местах произрастания и так далее) распределялись по отдельным вспомогательным модулям. На втором этапе познавательные модули, ответственные за сходные типы мышления, постепенно стали взаимодействовать друг с другом. В результате модули, содержащие информацию о растениях, объединились в натуралистический тип мышления, что сделало обучение более быстрым и эффективным. Точно таким же образом прогрессивные изменения в социальной структуре были, по-видимому, обусловлены объединением модулей, отвечающих за узнавание отдельных особей, понимание их чувств и проявление сексуальности, в единый тип интерперсонального мышления.

Как утверждает Стивен Митен, уже в раннем палеолите у людей развились как минимум вербально-лингвистический, интерперсональный, натуралистический и физический типы мышления и соответствующие познавательные модули. Однако в культуре и технологии еще миллион лет

царил застой, поскольку разные типы мышления еще не взаимодействовали друг с другом и не предоставляли свои достижения в общий доступ. Каждый тип и соответствующий ему познавательный модуль работали самостоятельно. Стив Тейлор предложил альтернативную гипотезу, объясняющую остановку прогресса: по его мнению, люди раннего каменного века еще не видели связи между причиной и следствием. Для них окружающий мир был полон волшебства и населен сонмами духов, которые управляли всем происходящим, и которых поэтому нужно было задабривать в обрядах и ритуалах. Следовательно, тогда наши предки еще не догадывались, что могут сами, напрямую, влиять на мир и изменять его<sup>101</sup>. С другой стороны, согласно последним исследованиям, даже у маленьких детей есть способность – видимо, врожденная – к составлению «причинно-следственных карт», помогающих им планировать действия и предсказывать их результаты<sup>102</sup>. Наконец, есть еще одна гипотеза, основанная на том наблюдении, что кора больших полушарий у древних людей была развита не столь сильно, как у нас с вами<sup>103</sup>. Соответственно, у них было меньше власти над собственными эмоциями и инстинктами, и их поведение было менее сознательно и рационально, чем наше.

Вероятно, инновационный вакуум раннего палеолита был

---

<sup>101</sup> Taylor 2005.

<sup>102</sup> Gopnik 2009.

<sup>103</sup> Perry 1997.

обусловлен одновременным действием всех этих факторов. Все изменилось около ста тысяч лет назад с появлением *Homo sapiens sapiens*. С. Митен считает, что в ту эпоху упали барьеры между специализированными типами мышления, людям открылось причинно-следственное устройство мира, и в их действиях возобладало рациональное начало. Свободный обмен информацией, навыками и стратегиями обучения между различными познавательными модулями сделал мысль всеохватывающей. Для этого комплекса процессов, который имел самые важные последствия, С. Митен предложил термин «когнитивная текучесть». Свои технологические навыки наши предки стали использовать в социальных целях – так были созданы первые украшения. Соединение этих же навыков с натуралистическим и физическим мышлением привело к изобретению новых типов охотничьего оружия. Когнитивная текучесть также дала начало высшей психической деятельности: в коммуникации появились системы символов, в языке – грамматика, в обществе – религия. Говоря в целом, мышление стало нестандартным и дало толчок к созидательной деятельности по всем направлениям.

Каковы же плоды когнитивной текучести? С. Митен утверждает, что развитый язык стал основой коммуникации. Только с его помощью можно обсуждать идеи и планы, делиться знаниями и опытом, координировать коллективные действия (помимо, может быть, самых простых). Только с помощью развитого языка мышление может оторваться от

конкретики образов, чувств и ощущений и принять форму внутреннего диалога с абстрактными идеями и логически выверенной аргументацией. В том же ключе высказывается Джаред Даймонд, предполагая, что развитое мышление обусловлено усложнением речевого аппарата, давшим возможность производить широкий диапазон артикулированных звуков:

...благодаря едва уловимому изменению в анатомии и появлению членораздельной речи в поведении произошли существенные сдвиги. Сколько нужно времени, чтобы передать словами следующее сообщение: «Повернись направо. За четвертым деревом стоит антилопа – гони ее к красному камню. Я спрячусь там с копьём и поражу ее»? Считанные секунды. А без языка это же сообщение нельзя передать вообще. Две человекообразных обезьяны, не обладая языком, никогда не договорятся – ни как сделать более удобное орудие, ни как расписать стены пещеры<sup>104</sup>.

Аргументация Даймонда не лишена логики, как, впрочем, и некоторых преувеличений. И люди, и животные развили множество способов коммуникации еще до Великого Скачка Вперед; и невербальными средствами мы продолжаем пользоваться до сих пор. Сюда относятся жесты, язык тела, груминг<sup>105</sup>, танцы (телесно-кинестетическое мышле-

---

<sup>104</sup> Diamond 1992, p. 55.

<sup>105</sup> *Груминг* – это активное поведение животных, направленное на очистку поверхности тела, например умывание, купание.

ние); знаки, символы, логотипы, карты, диаграммы (визуально-пространственное мышление); ритмы и мелодии (музыкальное мышление). Из этого можно заключить, что комплексное взаимодействие между типами мышления установилось задолго до появления языка. Иными словами, язык не дал старт когнитивной текучести, а обеспечил переход к более сложным и абстрактным формам общения.

Эти выводы подтверждаются наблюдениями за зелеными мартышками, которые развили достаточно обширный набор звуковых сигналов с конкретными значениями. Например, такие опасности, как леопард, орел и змея, обозначены по-разному. Члены группы распознают эти сигналы и действуют соответственно<sup>106</sup>. Следовательно, «язык» зеленых мартышек предполагает совместную работу нескольких типов мышления. Чтобы распознать хищника, нужно обладать детальным знанием природы. Чтобы подать сигнал тревоги, необходимо включить вербально-лингвистическое и интерперсональное мышление – ведь от этого зависит выживание всей группы. Наконец, чтобы спастись бегством, требуется работа телесно-кинестетического мышления.

Какой бы ни была история человеческой эволюции на самом деле, теория Стивена Митена предлагает вполне правдоподобную модель. Далее на ее основе мы будем описывать процессы эпохи Великого Скачка Вперед и следующих за ним времен.

---

<sup>106</sup> Diamond 1992.

# Глава 8

## Великий Скачок Вперед и следующие эпохи

### Великий Скачок Вперед

Мы уже рассказывали, что ни в технологическом производстве, ни в образе жизни ранних людей на протяжении сотен тысяч лет не происходило сколь-либо существенных изменений. Однако с появлением на сцене эволюции вида *Homo sapiens sapiens* ход событий значительно ускорился. Первые археологические свидетельства взрывообразного развития интеллекта – это новые виды орудий, украшения, куски охры и кости животных в погребениях тех времен. Около пятидесяти тысяч лет назад, в эпоху верхнего палеолита, первые робкие нововведения сменились настоящей бурей инноваций, вместе с которой наши предки вновь вырвались с африканского континента и в течение нескольких десятков тысяч лет населили все доступные уголки планеты. В американской археологии эту внезапно наступившую эпоху принято называть Великим Скачком Вперед<sup>107</sup>. По историческим меркам она наступила в мгновение ока, но, ко-

---

<sup>107</sup> Diamond 1998 («Ружья, микробы и сталь». М.: АСТ, 2010).



нечно, сами люди, жившие в те времена, ничего особенного не заметили. Не родилось однажды нового поколения гениев, никто не решил в один прекрасный день, что будущее наступило. Нет, сотни поколений накапливали знания и навыки по крупицам. Просто в каждом поколении потихоньку пробуждались мыслительные способности и теплилась тяга к экспериментам. Кто-нибудь из наших предков всегда интересовался, что лежит за пределами известного ему мира, как сделать более удобное орудие или придумать еще что-нибудь небывалое. И постепенно эта жажда нового возрастала.

Завершение эпохи Великого Скачка Вперед археологи относят приблизительно на тридцать тысяч лет назад. Однако может быть и так, что Великий Скачок Вперед никогда не заканчивался и вспышка творческих способностей у наших предков не была одиноким огоньком в ночи. Волна изменений, поднявшись в те далекие времена, докатилась и до нас с вами, и сейчас выражается в появлении новых ментальных способностей – например, альтернативной жизни в виртуальной реальности проекта *Second Life*<sup>108</sup>, а также в постоянно появляющихся технологических и социальных инновациях.

Наши предки, жившие до эпохи Великого Скачка Вперед, были существами достаточно консервативными. По их мнению, если в прошлом что-то делалось определенным обра-

---

<sup>108</sup> *Second Life* – это трехмерный виртуальный мир с элементами социальной сети, который насчитывает свыше миллиона активных пользователей.

зом, то и сейчас, и в будущем нужно поступать точно так же. Им не хватало критического мышления, чтобы задать вопрос «Почему?», не хватало логики и воображения, чтобы поэкспериментировать или хотя бы подумать, как сделать лучше. После Великого Скачка Вперед все эти барьеры рухнули. За период в шестьдесят – тридцать тысяч лет люди изобрели множество новых инструментов из кости, рога и камня. Тогда же они изготовили первые украшения – подвески, браслеты и ожерелья. Тогда же зародилось искусство – в рисунках и резных изображениях животных. Наши предки построили себе долговременные жилища и сшили одежду – костяными иглами и крученой нитью. Они придумали новые способы охоты и новое оружие. Они объединились в большие группы и завязали сложные общественные отношения. Они стали почитать предков и совершать погребальные ритуалы. Позже появились керамика, сельское хозяйство, колесо и металлургия, мифология и религия, письменность и математика. Так постепенно, из накопленных тысячами поколений знаний, идей и умений возникли все виды искусств, производства и социальные институты, характерные для современной цивилизации.

Сам по себе Великий Скачок Вперед – невероятное и удивительное явление. Еще более невероятно, что он произошел именно в то время, ведь оно явно не было эпохой изобилия. Наоборот, та эпоха, когда наши предки умудрялись посвящать досуг экспериментам, упражняться в искусстве, совер-

шать ритуалы и придумывать религии, была временем тягот и испытаний. Наш вид отказался от привычных условий обитания, покинул африканскую колыбель и расселился по земному шару именно в тот период, когда он неумолимо катился к последнему оледенению. И действительно, шедевры наскальной росписи были созданы около двадцати тысяч лет назад, когда эта часть света была скована льдами.

Теория когнитивной текучести Стивена Митена предлагает достаточно непротиворечивое объяснение событий тех времен. Когда наши предки осознали наличие связей между причиной и следствием, а их физическое мышление достаточно развилось, они стали изготавливать из кремневых желваков целые арсеналы сложных специализированных орудий. Из сочетания этого умения с богатыми знаниями о природе родились изделия из кости, рога и бивней – рыболовные крючки и швейные иглы, которые невозможно сделать из камня. Затем технологические навыки соединились с музыкальным и кинестетическим мышлением – так появились первые музыкальные инструменты и сама музыка. Физическое мышление слилось с визуально-пространственным и кинестетическим – и отворилась дверь в мир искусства. Интерперсональное и интраперсональное мышление вместе даровали обществу сострадание к ближнему. К ним присоединилось натуралистическое мышление – и открылись секреты поведения животных, и охота стала более удачной. Приложи социальное мышление к технологическим навы-

кам – и получишь украшения; теперь можно обозначать ими принадлежность к племени и свой статус в нем. Задумайся над тайной смерти и поймешь, что покойного нужно проводить с почестями, а в долгой дороге в иной мир ему пригодятся еда и оружие.

Можно представить, как подобным образом на протяжении тысячелетий устанавливались связи между различными областями знания, как открывались новые способы мышления и понятия, как усиливались любопытство и тяга к созидательной деятельности, как расширялось самосознание. Наконец, когнитивная текучесть смела все преграды для межличностного общения, и кора больших полушарий обрела небывалую силу. Так новый мозг смог обуздать инстинкты и эмоции, рождающиеся в древнем мозге.

## **Когнитивная текучесть и эмоциональный интеллект**

Революция в мышлении в эпоху Великого Скачка Вперед привела человеческий вид от примитивных охоты и собирательства к современной технической цивилизации. Однако эта сила мысли не стала чистым благословением. С одной стороны, человеческий интеллект достиг небывалых высот. С его помощью мы можем постигать самые сложные идеи, строить логические рассуждения, планировать отдаленное будущее и действовать рационально, не поддаваясь

влиянию иррациональных страхов и дремучих инстинктов. С другой стороны, эта же сила разума делает нас уязвимыми для травм, а возможно – и лишает нас некоей высшей мудрости, угрожая тем самым выживанию.

В норме цикл накопления и высвобождения энергии возбуждения как реакция на опасность запускается автоматически и контролируется рептильным мозгом. Но у нового мозга достаточно сил, чтобы вмешаться в этот процесс. Он, правда, не может остановить возбуждение, зато вполне способен воспрепятствовать сбросу накопленной энергии<sup>109</sup>. Будучи запертой внутри нас, эта энергия наносит нам травмы. Выходит, когнитивная текучесть наделила нас способностью вредить самим себе! Можно взглянуть на эту проблему и под другим углом: с древних времен изменился баланс между рациональной и эмоциональной составляющими нашего сознания. С тех пор мы слишком много внимания уделяем интеллекту, оставляя в забвении собственные эмоции и не давая им выхода. Вместо того чтобы немедленно залечивать душевные раны, мы просто скрываем их – и от себя, и от окружающих. Наши способности к подавлению неугодных чувств при этом усиливаются, и это вводит нас в искушение делать так всякий раз, не тратя времени и сил на решение проблемы. Но содержание травматических эмоций под стражей обходится недешево: жизненная сила расходуется на поддержание мышц в постоянном напряжении; и все рав-

---

<sup>109</sup> Levine and Frederick 1997.

но эти эмоции вырываются на свободу, неся разрушения.

Совершив Великий Скачок Вперед, мы стали более любознательными, полюбили эксперименты и инновации. Соответственно, мы стали чаще попадать в новые и потенциально травмоопасные ситуации (ПТС). Вероятно также, что теперь мы лучше представляем себе будущее и яснее помним прошлое, то есть умеем учиться на опыте, способны придумывать и воплощать в жизнь что-то новое. Однако и у этой медали есть обратная сторона: образы будущего неопределенны, а неопределенность всегда вызывает страх – страх смерти, боли и увечья. Отчетливая память о прошлом в сочетании с глубокой рефлексией часто приводит к чувству вины, стыда, обидам и жажде мщения. А подобные отрицательные эмоции делают получение травмы в ПТС гораздо более вероятным.

Дисбаланс между когнитивным и эмоциональным мышлением имеет и еще одно последствие. В нашей культуре издревле принято ставить разум на вершину шкалы ценностей, а миру эмоций мы, напротив, стали отдавать должное сравнительно недавно. Но именно эмоции формируют наше восприятие окружающей действительности, управляют вниманием, участвуют в расстановке целей и приоритетов, окрашивают воспоминания в яркие цвета. Когда в своих поступках мы не руководствуемся разумом, но и не действуем наобум – в таких случаях нами руководят именно эмоции, подсказывая тот путь, который наиболее оправдан с точки

зрения опыта предыдущих поколений. Принимая решения, мы, на самом деле, редко взвешиваем все детально, чаще концентрируемся на том, что подсказывают нам инстинкты. И в сложных ситуациях эти инстинктивные чувства много раз доказывали, что могут быть добрыми помощниками. У людей же с неразвитым эмоциональным интеллектом часто возникают проблемы с принятием решений<sup>110</sup>. Другими словами, эмоциональный интеллект, или EQ, как это явление называет Дэниел Гоулман, играет огромную роль в жизни каждого человека, не меньшую, чем IQ – коэффициент интеллекта<sup>111</sup>. И однако же мы постоянно подавляем первый в пользу второго.

Большинство эмоций вызывают состояние готовности к действию или желание действовать<sup>112</sup>. Можно предположить, что в ходе эволюции базовый механизм борьбы или бегства трансформировался в такие основные эмоции, как страх, гнев, грусть, радость, любовь, удивление, отвращение и стыд. Ту же самую природу имеют ощущения боли и наслаждения, стимулы вроде голода и жажды и такие состояния сознания, как блаженство и благоговейный трепет<sup>113</sup>. У каждой базовой эмоции есть спусковой механизм: например, страх вызывается внезапной угрозой. В свою очередь каждая

---

<sup>110</sup> Oatley, Keltner, and Jenkins 2006; Goleman 1995.

<sup>111</sup> Goleman 1995.

<sup>112</sup> Там же.

<sup>113</sup> Pert 1997.

эмоция вызывает особое выражение лица и имеет свое предназначение. Так, сотрудничество между людьми основывается на любви и признательности, но его также подпитывают и чувство вины после нанесенного оскорбления, и гнев на обидчиков, и грусть по поводу разрушенных отношений. Страх и отвращение помогают избежать опасности, а любопытство и волнение – отыскать пропитание<sup>114</sup>.

Большую часть жизни рассудок держит эмоции на коротком поводке. Но иногда он теряет бдительность – когда внимания требуют неотложные проблемы или сексуальное возбуждение устраивает потоп во всей системе. Функция же EQ в этой системе – поддерживать баланс между рассудком и эмоциями и время от времени предотвращать эмоциональные бунты на корабле. Дэниел Гоулман выделяет пять необходимых для этого умений<sup>115</sup>:

- самоанализ, то есть распознавание и понимание собственных чувств при их возникновении;
- управление эмоциями сообразно ситуации, в том числе умение вовремя смягчиться и избавиться от отрицательных чувств;
- способность отказаться от сиюминутного удовольствия ради более высокой и отдаленной цели;
- умение распознавать и понимать эмоции окружающих;
- умение налаживать отношения с окружающими и вы-

---

<sup>114</sup> Oatley, Keltner, and Jenkins 2006.

<sup>115</sup> Goleman 1995, p. 43–44.



зывать у них положительные эмоции – это умение является основой популярности, лидерства и эффективного межличностного взаимодействия.

EQ, то есть эмоциональный интеллект, не является врожденной способностью. Он приобретается со временем и опытом, особенно благоприятный период для этого – младенчество и детство. Если матери неизвестно, что такое эмпатия, она не сможет настроиться на потребности своего ребенка. В результате этот ребенок сам вырастет неспособным к эмпатии, вырастит таких же детей, и эта ущербность начнет передаваться из поколения в поколение. Для отца с низким EQ обычным явлением могут стать вспышки гнева и других отрицательных эмоций, что всякий раз будет пугать и серьезно травмировать дочь – даже без физического насилия.

В идеале EQ и IQ должны работать слаженно: эмоциональный интеллект оживляет сухие и точные решения рассудка, а тот в свою очередь сдерживает излишние проявления эмоций. Однако Великий Скачок Вперед наделил разум почти тоталитарными полномочиями. Это сделало нас умными и деятельными, ценой потери мудрости и неуязвимости перед травмами.

## **Когнитивная текучесть и Эго**

До возникновения явления когнитивной текучести наши предки, по-видимому, осознавали самих себя едва-едва. Са-

мосознание, скорее всего, сводилось к наиболее развитому в те времена типу мышления и не подразумевало четкого противопоставления себя окружающей природе. Когнитивная текучесть ознаменовала собой эпоху взаимодействия разных типов мышления. Мир оказался наполнен голосами, говорившими с человеком на разных языках: зрительные образы обращались к его визуально-пространственному мышлению, звуки и ритмы – к музыкальному, собственные чувства – к интраперсональному и так далее. В идеале эти голоса объединялись в стройный и звучный хор и рисовали людям целостную картину мира. В реальности же нередко кажется, особенно когда мы пытаемся успокоить свой разум в медитации, что на самом деле эти голоса ведут спор. Возможно, как раз потребность уловить хоть какие-то смыслы в этом вавилонском смешении и привела к выделению личности полностью осознающей себя, известной также под именами «Я», «эго», «душа». Одновременно у человека появилась возможность наблюдать за собой, то есть за своим эго, и – парадоксально – эго также стало следить за действиями человека.

Для животного выживание означает сохранение тела здоровым и невредимым: появляется угроза – срабатывает механизм борьбы или бегства. Для человека же с появлением эго стала реальной и угроза разрушения личности, психологической смерти. И в нашем воображении эти угрозы не замедлили разрастись до размеров куда больших, чем угрозы любой реальной опасности. Мы живем в постоянном стра-

хе перед унижением, критикой, порицанием, осмеянием и другими формами психологической атаки. Соответственно, и те защитные механизмы, что мы теперь используем, годятся для защиты личности, а не тела. К ним относятся замкнутость, погружение в иллюзии, отрицание, асоциальное поведение, интеллектуализация и так далее. Подробно эти механизмы перечислены в таблице 2. Иными словами, когнитивная текучесть и Великий Скачок Вперед привнесли в нашу реальность множество новых травм, и именно от них мы страдаем больше всего.

## Заключение к части II

Если судить по археологическим находкам, разум человека стал существенно отличаться от разума других высших приматов около ста тысяч лет назад. Однако есть также основания считать, что это произошло одновременно с выделением *Homo sapiens sapiens* как самостоятельного вида, то есть намного раньше. Невозможно однозначно сказать, что именно случилось в те далекие времена, однако в целом ясно, что у человека резко возросли когнитивные способности. Это повлекло за собой беспрецедентно быстрое развитие технологии и культуры и в конечном итоге привело человечество в цифровую эру. Поскольку форма и объем головного мозга с тех пор не изменились, естественно предположить, что причина всему – изменения в работе коры больших полушарий. Согласно нашей теории, эти изменения заключаются во взаимодействии между разными типами мышления и познавательными модулями, прежде разобщенными.

Оглядываясь назад, можно констатировать, что ментальная революция оказалась палкой о двух концах. Когнитивная текучесть подарила нам разум, абстрактное мышление и творческие способности, и она же наделила нас личностью, эго. Насколько мы можем судить, это нововведение характерно исключительно для человеческого вида, и именно оно

заставляет нас бояться психологической смерти и делает уязвимыми для психологических травм. Кроме того, возросшая мощь коры больших полушарий дает нам возможность подавлять отрицательные эмоции, а вместе с ними – и эмоциональный интеллект. В результате энергия возбуждения остается запертой внутри нас и приводит к травме. Впрочем, несмотря на нашу уязвимость, травмы, по-видимому, не оказывали серьезного влияния на развитие человеческого общества до самого Великого Падения, которое произошло шесть тысяч лет назад. В частях III и IV рассказывается об этом подробно.

# Часть III

## От Золотого Века до аграрных цивилизаций

Когда я обращаюсь к истории человечества, я становлюсь пессимистом... но когда я вглядываюсь дальше, в доисторическую эпоху, ко мне возвращается оптимизм.

*Я. Х. Смэтс*<sup>116</sup>

Само по себе понятие золотого века достаточно противоречиво, но, как и все древние мифы, оно содержит в себе зерно истины. После того, как на планете вновь наступило потепление, и ледники отступили, началась эпоха изобилия, длившаяся несколько тысяч лет. Как писал Нейл Робертс в своей экологической истории голоцена<sup>117</sup>:

Если золотой век когда-то и был, это было десять тысяч лет назад, когда почвы еще не подверглись ни эрозии, ни выветриванию, и когда охотники-собиратели жили только дарами природы, не зная изнурительного труда... Человеческая жизнь пульсировала в одном ритме с природой – с миграциями оленей и лососей, с

---

<sup>116</sup> Цит. по: Schmookler 1984, p. 210.

<sup>117</sup> Roberts 1998, p. 125.

осенними урожаями фруктов, грибов и ягод.

Многие другие ученые (в частности, богословы) связывают переход к сельскому хозяйству с изгнанием Адама и Евы из Эдемского сада. Как говорится в Священном Писании, Господь проклял землю и сказал Адаму: «Со скорбью будешь питаться от нее во все дни жизни твоей; терния и волчцы произрастит она тебе; и будешь питаться полевой травою; в поте лица твоего будешь есть хлеб...»<sup>118</sup>

Бесспорно, жизнь охотников и собирателей чаще всего была тяжелой, опасной и недолгой. Нет сомнений и в том, что переход к сельскому хозяйству сопровождался голодом, болезнями, физическими тяготами и социальным напряжением. Тем не менее, гармония с природой, мир и сотрудничество еще века спустя эхом отзывались в легендах тех культур, что Риан Айслер назвала партнерскими. Но в эпоху Великого Падения, с появлением городской цивилизации и возвышением доминаторских культур, времена мира и изобилия безвозвратно канули в Лету<sup>119</sup>.

---

<sup>118</sup> The Holy Bible, Revised Standard Version, Genesis Chapters 2 and 3. Quotation from 3:17–19. (Библия. Синодальный перевод. Выдержки из Книги Бытия 3:17–19).

<sup>119</sup> Особенно подробно этот процесс описан у де Мео (2006), Айслер (1987) и Тейлора (2005).

## Глава 9

# Охотники и собиратели

Мы все по натуре собиратели. Ведь собирательство было единственным известным нам образом жизни на протяжении семи миллионов лет после того, как гоминины<sup>120</sup> разошлись с другими высшими приматами. Всего лишь двести тысяч лет прошло с тех пор, как нога человека современного типа впервые ступила на горячую африканскую почву, и всего пятнадцать тысяч лет назад зародилось сельское хозяйство. Другими словами, охота и собирательство у нас в крови, и если мы хотим знать, кто мы такие, то должны попытаться понять своих прародителей. Данные раскопок, наблюдений за высшими приматами и примитивными народами, оказывается, допускают совершенно различные трактовки; особенно это касается проявлений жестокости и использования оружия. Поэтому в нашей книге мы не станем обсуждать достоинства и недостатки разных гипотез. Вместо этого мы постараемся нарисовать целостную картину, которая не вступала бы в противоречия с фактами и комментариями специалистов<sup>121</sup>. Впрочем, поскольку воображение играет в

---

<sup>120</sup> *Гоминины* – подсемейство гоминид, к которому относят человека разумного, шимпанзе и горилл.

<sup>121</sup> Среди основных источников здесь следует назвать: Mithen (2003), Bogucki (1999), Lerro (2005), DeMeo (2006), Eisler (1987), Taylor (2005).



нашей реконструкции не последнюю роль, к ней самой не следует относиться как к строгому факту.

## **Образ жизни охотников-собирателей**

Сложно говорить об образе жизни наших предков в целом, ведь он серьезно менялся с течением времени и в зависимости от природных условий. Ранние гоминины, вероятно, мало чем отличались от наших ближайших родственников – шимпанзе и бонобо, с которыми у нас общие девяносто восемь процентов генов. Но жизнь наших непосредственных предков уже скорее напоминала ту, какой живут современные племена охотников и собирателей. Сперва они бродили в основном по саваннам, однако с зарождением животноводства распространились по всем ландшафтам – от ледяной тундры до иссушенных солнцем пустынь. По различным косвенным данным можно заключить, что наши предки жили группами от тридцати до ста пятидесяти человек. Состояли эти группы преимущественно из малых семей, но не исключено, что вместе их удерживала скорее дружба, чем кровные связи. Желавшие могли легко переходить из группы в группу, поэтому отношения были в целом добрососедскими. Члены групп добывали пропитание совместно, общим было и то скудное имущество, которое они могли унести с собой. Сперва основой социальных связей был груминг, что, конечно, ограничивало размеры групп до нескольких осо-

бей. Но с увеличением объемов мозга и развитием языка появилась возможность устанавливать более сложные отношения и объединяться в большие устойчивые группы<sup>122</sup>.

Большинство групп вели кочевой образ жизни: передвигались вслед за миграциями животных, искали места, богатые водой и съедобными растениями. Лишь немногие могли позволить себе роскошь жить на долговременных стоянках, чаще всего стоянки были сезонными. Собираательство отнимало лишь несколько часов в день, поэтому у наших предков оставалось достаточно времени для досуга и совместных занятий. Раз или два в году несколько групп, возможно, собирались вместе в каком-нибудь священном месте, встречались со старыми друзьями, совершали обряды, праздновали свадьбы, торговали и обменивались дарами. Первобытный рацион был, как правило, сытным и разнообразным, поэтому охотники-собиратели были сильнее и выше первых фермеров, болели меньше и жили дольше. Впрочем, проблемы со здоровьем были и у них. К примеру, Стивен Митен отмечал, что в тропических регионах зубы древних людей «стирались о съедобные растения до самых корней... оставался лишь тоненький ободок эмали»<sup>123</sup>.

---

<sup>122</sup> Робин Данбар оценивает время, проводимое шимпанзе за грумингом, примерно в 20 процентах от общего. С ростом группы растет и потребность в груминге как основе социальных связей. Данбар утверждает, что язык – это более эффективное средство коммуникации, необходимое для формирования больших групп (Oatley, Keltner, and Jenkins 2006).

<sup>123</sup> Mithen 2003, p. 484.

Поскольку охотники-собиратели обитали на лоне природы, для выживания они должны были как можно лучше приспособиться к местным условиям. Они знали о целебных свойствах сотен растений и употребляли в пищу все, что было съедобно. Они глубоко отождествляли себя со многими животными – особенно с тотемами и духами-проводниками – и умели двигаться и думать подобно им. Древние люди считали себя частью окружающего ландшафта, поэтому в любое время могли отыскать пищу и воду по одним им ведомым знакам. В ритуалах, песнях и легендах, в искусстве они регулярно воспроизводили творение своей земли, поддерживая тем самым ее жизнь. Разумеется, они не обладали современными знаниями об экологическом равновесии, об изменениях численности животных в популяциях и о прочих законах природы, поэтому и не могли охватить разумом всей панорамы. Первобытным охотникам неоткуда было знать, что мамонты особенно уязвимы перед хищниками, так как размножаются крайне медленно. К сожалению, иногда это незнание в сочетании заботой о нуждах собственного растущего племени приводило к вымиранию животных и оскудению земель.

## **Сотрудничество и распределение**

Сообщества охотников-собирателей основывались исключительно на сотрудничестве: еда и имущество разделя-

лись поровну между всеми членами группы, вне зависимости от родственных связей. Такой образ жизни освящался глубокой верой в то, что люди не одиноки, а связаны между собой подобно органам единого организма. С этой точки зрения, не поделиться, не наладить отношения означало навредить самому себе. Подобное поведение наблюдается и среди современных высших приматов. Если в стаде шимпанзе кто-то получает рану, остальные глубоко печалются и переживают. Так же как древние люди, они делятся едой, вычесывают друг друга, заботятся о старых и беспомощных родственниках. Драки в группах, как правило, заканчиваются примирением, на которое агрессор часто идет первым<sup>124</sup>. Наши дети, особенно в раннем возрасте, ведут себя точно так же – проявляют сочувствие и альтруизм. Элисон Гопник, профессор психологии, так описывает поведение четырнадцатимесечных детей: «Если они видят, например, что экспериментатор тянется за ручкой, которую не может достать свободно... они начинают бродить по комнате, залезают на подушки, пытаются взобраться повыше и помочь. Если кому-то больно, дети не просто расстраиваются, но, опять же, пытаются облегчить боль пострадавшему, гладят и целуют его»<sup>125</sup>.

Эти данные заставляют предположить, что сотрудничество заложено в наших генах. И такое предположение подтверждается следующим наблюдением: при успехе совмест-

---

<sup>124</sup> Oatley, Keltner, and Jenkins 2006.

<sup>125</sup> Gopnik 2009, p. 211.

ной деятельности в мозгу вырабатывается «гормон счастья». Последние исследования такого явления, как альтруизм, показали, что и чувство справедливости у нас врожденное. Большинство из нас готовы пожертвовать личной выгодой, чтобы наказать нечестное поведение – например, отказаться от сотрудничества, даже если нас самих это не касается<sup>126</sup>. Поддерживают сотрудничество и социальные факторы. Люди охотнее сотрудничают друг с другом, если знают, что им предстоит встретиться еще раз. Тем же, кто создал себе репутацию хорошего партнера, чаще оказывают помощь, когда они в ней нуждаются. Взаимное доверие не менее важно, как и способность распознать и наказать «трутня» – того, кто пользуется результатами труда группы, не прикладывая к общему делу никаких усилий. Все это, несомненно, справедливо и для тесно сплоченных групп охотников-собирателей, где потребность в одобрении и общественное осуждение были, вероятно, достаточно сильными механизмами, чтобы сделать «трутней» редким исключением. По словам Эвелин Линднер, «сотрудничество – это самый грамотный вид эгоизма»<sup>127</sup>.

Несмотря на все эти факты, несмотря на то, что благо-

---

<sup>126</sup> В значительной мере это исследование опирается на результаты лабораторной работы – специально подготовленных игр среди студентов развитых стран. Поэтому обоснованность аргументации в данном случае несколько ограничена. Что, впрочем, не лишает исследование его нетривиальности (Fehr 2003; Whitfield 2009a).

<sup>127</sup> Lindner 2006, p. 149.

получение современной цивилизации во многом основано на добровольном сотрудничестве, ученые считают, что в душе мы – эгоистичные индивидуалисты и делаем все лишь для собственной выгоды, в крайнем случае – для близких родственников. В этом же ключе высказывается философ Марк Роулэндс, утверждая, что эволюцией человеческого мозга двигало желание обманывать, манипулировать и использовать друг друга в своих целях<sup>128</sup>. Теоретики эволюции затрудняются объяснить, как альтруизм по отношению к незнакомцам смог закрепиться в процессе естественного отбора, ведь такое поведение как будто бы не увеличивает шансов на продолжение рода. Но факт остается фактом: альтруизм и сотрудничество – это наши с вами неотъемлемые черты.

## **Социальные взаимоотношения охотников-собирателей**

Как показывают наблюдения за современными сообществами охотников-собирателей, у них, как правило, не бывает бессменных вождей. Не допускается там и использование власти в личных целях, а гордыня, высокомерие и деспотизм караются изгнанием. Решения принимаются совместно на советах старейшин, а в трудных ситуациях, когда возникает потребность в вожде, на эту должность выбирают чело-

---

<sup>128</sup> Rowlands 2008.

века, который наилучшим образом способен помочь племени выйти из бедственного положения. Таким образом, знания, навыки и опыт всех членов группы используются для достижения цели без концентрации власти в одних руках. Прирожденные лидеры, конечно, пользуются уважением, у них есть соответствующие обязанности, но это не дает им особых привилегий и материальных благ.

Такое равноправие в общественном устройстве достаточно удивительно, поскольку для традиционных сообществ нормой считается иерархическая структура с самым сильным самцом во главе, как это наблюдается у шимпанзе и многих других животных. Исключение составляют шимпанзе бонобо, наши близкие родственники. В их группах нет постоянных лидеров, а несколько самок, действуя сообща, могут поставить на место зарвавшегося более сильного самца. Иерархическая структура у них присутствует, но довольно размыта: например, статус самца определяется статусом его матери. Так называемые самки-подростки могут покинуть свою группу и переселиться к соседям, где, чтобы быть в нее принятыми, вступают в сексуальную связь с другими самками<sup>129</sup>. Из этих наблюдений следует, что у людей есть предрасположенность как к иерархическому, так и к эгалитарному социальному устройству.

Отношения между полами в сообществах охотников-со-

---

<sup>129</sup> Данные о бонобо взяты из различных источников, в том числе: de Waal (2007, 2005, 1998, 1995), Kaplan (2006), Diamond (1992).

бирателей, вероятно, тоже были достаточно равными, хотя мужчины и женщины исполняли разные социальные роли. Основной задачей женщин было, разумеется, рожать и растить детей. Они же ухаживали за больными и стариками, собирали съедобные растения, поддерживали огонь, готовили пищу, строили укрытия, шили одежду и помогали в изготовлении орудий. Иногда женщины принимали участие и в охоте. Оказываемое им уважение полностью зависело от личных качеств – в точности как у мужчин.

Характер сексуальных отношений в группах, по-видимому, менялся с течением времени<sup>130</sup>. Ранние гоминины, скорее всего, вели себя подобно современным шимпанзе и бонобо. Последние не образуют постоянных пар и свободно изливают свою сексуальность на того, кто им понравится, независимо от возраста и пола. Сексуальные контакты у бонобо – поцелуи, мастурбация, совокупление – происходят довольно часто, но длятся недолго. Регулярный секс вместе с грумингом укрепляет эмоциональные связи, сплачивает членов группы и помогает разрешать конфликты миром. Например, когда бонобо находят дерево, увешанное спелыми плодами, они отмечают находку совокуплением, а потом уже приступают к еде; так устраняется конкуренция за пищу. После ссоры двух бонобо примирение часто заканчивается физиче-

---

<sup>130</sup> Параллели в описании сексуальных отношений в группах ранних людей взяты в основном из жизни шимпанзе бонобо и некоторых современных нам сообществ охотников-собираателей (Fry 2006; de Waal 1998).



ской близостью. Когда же ссорятся две группы, самки вмешиваются и соблазняют самцов противника. А когда занимаешься сексом, драка как-то не задается<sup>131</sup>.

В отличие от бонобо, сексуальная активность обыкновенных шимпанзе строго подчинена эстральному циклу<sup>132</sup> и другим ограничениям. Доминантные самцы спариваются с кем пожелают, самцы низшего ранга – с менее привлекательными самками, иногда прибегая для этого к различным уловкам. Шимпанзе гораздо реже бонобо занимаются сексом для удовольствия или разрешения конфликтов. По поводу сексуального поведения наших собственных предков мы не можем сказать ничего определенного, но в целом эволюционно сложилось так, что период сексуальной восприимчивости у людей длится даже дольше, чем у бонобо. Поэтому половые контакты у нас совершаются не столько для продолжения рода, сколько для удовольствия, установления близких отношений и социальных связей. Возможно, это значит, что древние люди в этом отношении были ближе к бонобо, чем к шимпанзе. Конечно, секс в современном мире тоже часто бывает сопряжен с эксплуатацией, болью, подчинением и на-

---

<sup>131</sup> De Waal 2007.

<sup>132</sup> *Эстральный цикл* – совокупность регулярно повторяющихся изменений половой системы у самок млекопитающих. Циклическая функция яичников, связанная с происходящими в них ритмическими процессами (развитие фолликулов, овуляция и образование желтого тела), гормональным путем определяет синхронные характерные изменения во всем организме самки, и особенно в половом аппарате (яйцеводы, матка и влагалище).

силием, что обусловлено длительным подавлением этого могучего движущего начала. Однако, скорее всего, эти тенденции – печальные последствия Великого Падения, и возникли они не раньше, чем мы перестали охотиться и собирать коренья.

В некоторых сообществах охотников-собирателей свобода половых связей сохранилась до наших дней, но в большинстве племен все же приняты свадьбы в той или иной форме. По данным антропологов, полигамия в таких культурах – большая редкость. Впрочем, к внебрачным связям там относятся спокойно, и во многих племенах смена партнера не представляет затруднений. И мужчины, и женщины в этом смысле равны, а детям часто разрешается без ограничений проявлять свою просыпающуюся сексуальность. Девственность и вопрос отцовства не имеют особого значения, особенно там, где род ведется по материнской линии. Но, несмотря на такую свободу нравов, даже в первобытных культурах секс часто бывает причиной разлада, вплоть до убийств<sup>133</sup>.

## Воспитание детей

Одной из серьезных проблем, с которой столкнулись охотники-собиратели, была следующая: выходя на промысел, женщина может взять с собой только одного ребенка, а муж-

---

<sup>133</sup> Bogucki 1999; Lerro 2005.

чина вообще не должен быть нагружен, так как это помещает охотиться. Это означало, что ребенок в семье должен появляться не чаще, чем раз в четыре года. Как правило, свою репродуктивную функцию женщины ограничивали сами: длительным кормлением грудью, растительными контрацептивными и абортивными средствами<sup>134</sup>. Возможно, овуляцию контролировали и силой мысли<sup>135</sup>. К примеру, в некоторых племенах австралийских аборигенов женщины верят, что смогут зачать только возле особого «родильного» камня. Подобные поверья, бытовавшие среди кельтов, отразились в традициях, доживших почти до наших дней. Если же ребенок все-таки рождался, а семья не могла его прокормить – его убивали или бросали<sup>136</sup>.

В современных нам племенах охотников-собирателей, в израильских кибуцах и подобных сообществах воспитанием детей занимается община, а не биологические родители. И для матери, и для ребенка община – это как бы большая семья, где каждый взрослый несет ответственность за здоровье и благополучие детей. Как правило, это хорошо отражается на детях, так как они не зависят от перепадов настроения

---

<sup>134</sup> О контрацепции и абортах с помощью растительных препаратов см.: DeMeo (2006).

<sup>135</sup> Йоги и буддийские монахи способны контролировать температуру, сердцебиение, кровяное давление и другие телесные функции. Сила веры как средство исцеления – широко известное явление. Поэтому способность женщин контролировать овуляцию с помощью самоубеждения не кажется удивительной.

<sup>136</sup> См. <http://en.wikipedia.org/wiki/Infanticide>

своих родителей и могут свободно общаться с многочисленными «тетями» и «дядями». Родители, в свою очередь, не испытывают стресса от необходимости круглосуточно опекать своих чад.

В таких коммунах всегда найдется кто-нибудь, готовый поиграть с ребенком, поддержать и утешить его; обязанности у мужчин и женщин здесь одинаковы. Методы воспитания детей (как, впрочем, и любой другой вид деятельности) у примитивных народов заметно различаются. Но во всех есть общие черты: любовь, забота, внимание и отсутствие насилия<sup>137</sup>.

В большинстве племен дети повсюду следуют за взрослыми и участвуют в общественной жизни. К проступкам относятся в целом снисходительно, при необходимости наказание может быть суровым, но по-прежнему без применения насилия. Капризы и попытки манипуляции не поощряются, зато с детства прививается вежливое и почтительное отношение к ближним.

## **Улаживание конфликтов**

В любом сообществе время от времени случаются стычки, вспышки ревности, нарушения кодекса поведения и так далее. Древние племена охотников-собирателей не были ис-

---

<sup>137</sup> Описание практик воспитания детей в сообществах охотников-собирателей см. Montagu (1978).

ключением. Улаживались же конфликты по-разному. Иногда остальные члены группы предпочитали игнорировать личную ссору, если она не выходила за рамки принятого; в последнем случае одного из спорщиков могли вынудить переселиться к соседям. Иногда старейшины вмешивались, чтобы решить дело миром – их слово было законом.

Отношения между соседствующими группами обычно строились на сотрудничестве. Например, у австралийских аборигенов существовали системы взаимных обязательств, связывавшие племена, в то время как разделявшее их расстояние исчислялось порой десятками и сотнями километров. Сплачивали их также обмены дарами, экзогамные браки, общие празднования и церемонии в священных местах. Такие отношения не просто поддерживали мир, они были единственным способом выжить в трудные времена, когда племенам приходилось делиться пищей и другими ресурсами. Если возникал особо сложный конфликт, его бралась решить третья сторона, либо одно из племен переселялось подальше. Территориальный спор или убийство соплеменника могли стать поводом для насилия. Закон гласил: «Кровь за кровь», – поэтому родственники жертвы пытались отомстить – убить преступника или члена его семьи. Однако дальше конфликт, как правило, не разрастался.

У каждого племени была своя территория, но, разумеется, без четких границ и пограничных столбов, поэтому споры иногда возникали. Выливались ли они в вооруженные кон-

фликти – зависело от того, насколько изобильной была земля, и как долго это изобилие могло продлиться. Воевали племена только за земли, богатые всем необходимым. Ведь однажды поселившись на некоторой территории, племя считало ее своей, и она должна была стоить того, чтобы защищать ее с оружием в руках. Впрочем, столь богатые земли встречались нечасто, поэтому и конфликты были редкостью<sup>138</sup>. Стивен Митен в книге «After the Ice» («После оледенения») рисует поразительную картину многовекового мира и благополучия. За это время яростные конфликты разгорались всего три раза: два – из-за потери ресурсов вследствие климатических изменений, и третий – за оазис изобилия в сердце засушливого края<sup>139</sup>.

---

<sup>138</sup> Lerro 2005.

<sup>139</sup> Первый очаг напряженности – в Северной Европе, которая на протяжении двух тысячелетий после отступления ледников оставалась благодатным краем. Население быстро росло, особенно в устьях рек и вдоль морских побережий. Однако около девяти тысяч лет назад эти земли были затоплены вследствие поднятия уровня Балтийского и Северного морей. Ситуацию усугубило начавшееся около семи с половиной тысяч лет назад распространение на север сельского хозяйства. Второй случай – это ситуация в долине Нила, которая около четырнадцати тысяч лет назад представляла собой обширную изобильную болотистую местность с множеством мелких ленивых речек, дававшую приют многочисленным племенам охотников-собирателей. Со всех сторон этот оазис был окружен пустынями. Затем увеличение уровня выпадения осадков в верховьях Нила превратило его в быстротечную реку с узкой полоской поймы. В результате прежде мирно сосуществовавшие племена вынуждены были сражаться между собой за быстро истощающиеся ресурсы. Третий случай – это ситуация в долине реки Муррей в Австралии, узкой полосой изобилия пересекающей аридные земли (Mithen 2003, p. 175; Spinney 2008).

## **Врожденна ли человеческая склонность к насилию?**

Существует давнее утверждение, что человек по природе своей жесток. Убеждение это основано на интерпретациях множества косвенных фактов. Но насколько беспристрастны эти интерпретации? Например, обнаружив расколотый череп гоминина, ученые приходят к выводу, что сородичи убили его намеренно, ударив по голове тяжелой костью. А затем новые исследования показывают, что повреждения на окаменелости возникли в результате смещения геологических пластов, а то и вовсе в лаборатории. А круглые двойные отверстия на некоторых черепах вполне могли быть проделаны клыками вымершего кошачьего хищника<sup>140</sup>.

Другие ученые в подтверждение жестокости человеческой природы приводят данные наблюдений за шимпанзе. Эти приматы часто убивают самцов-чужаков, вторгшихся в их владения, а иногда устраивают нечто вроде партизанской войны против соседней группы (очевидно, тоже за территорию). Случаются убийства и внутри групп<sup>141</sup>. Однако о причинах такого поведения мы ничего не знаем. Не исключено, что агрессивное поведение для шимпанзе не характерно и вызвано хозяйственной деятельностью человека в лесах. Кро-

---

<sup>140</sup> Fry 2006, chapter 10.

<sup>141</sup> Diamond 1992.

ме того, нет никаких данных об убийствах в сообществах бонобо (ближайших родственников настоящих шимпанзе) и других приматов. Бонобо сохраняют спокойствие, даже когда две группы смешиваются, хотя среди шимпанзе в этой ситуации полились бы реки крови<sup>142</sup>. Приматолог Франс де Вааль пишет<sup>143</sup>:

Будь вид бонобо открыт раньше, вероятно, реконструкции эволюции человека сейчас пестрели бы не сценами битв, охоты, производства орудий и прочих мужских занятий, а историями о том, с каким удовольствием наши предки предавались плотским утехам и делам семейным. Похоже, лозунг шестидесятых годов «Занимайся любовью, а не войной» мы взяли у бонобо, а кровожадные обезьяны, заполонившие страницы наших романов на тридцать с лишним лет, не имеют к ним никакого отношения.

Следующий набор аргументов в доказательство изначально-й человеческой жестокости связан с исчезновением в Европе неандертальцев вскоре после появления там человека. Столкновения, битвы и взаимные убийства между двумя видами, безусловно, не исключены, однако вряд ли именно они привели к вымиранию неандертальцев. Когда два похожих вида занимают одну экологическую нишу, у одного из них, как правило, все-таки есть некоторые преимущества. Нашим

---

<sup>142</sup> De Waal 1998, 2007.

<sup>143</sup> De Waal 1998, p. 1–2.



предкам в суровых условиях помогла выжить особенность их мышления – любовь к творчеству и инновациям. Один пример, пожалуй, все объяснит. Сапиенсы изобрели костяные иглы, чтобы сшивать из шкур теплые одежды. А неандертальцы не изобрели<sup>144</sup>.

Поток публикаций, в которых утверждается, что человек по природе своей воинственен, кажется, не иссякнет никогда, несмотря на многочисленные доказательства обратного. Но почему? Ответ, возможно, лежит в области психологии: мы не в ответе за свою кровавую историю, поскольку созданы жестокими. И меняться нам не нужно, ибо такие попытки будут тщетными. Еще одна причина заключается в том, что многие исследователи смешивают понятия «кровавая вражда», «убийство» и «война». Дуглас Фрай в книге «The Human Potential for Peace» («Мирный потенциал человека») проводит четкое разделение этих понятий. Кровавая месть подразумевает убийство конкретного человека в наказание за убийство, как мы описывали это выше. Война, напротив, это организованный вооруженный конфликт между двумя сообществами с массовыми убийствами. Часто антропологи принимают акты кровной мести и отдельные бытовые убийства за военные действия. Но более добросовестный анализ показывает, что большинство традиционных культур не приемлет войны. В современном мире есть двадцать народов, кото-

---

<sup>144</sup> Mithen 1996.

рые не воевали уже более ста лет<sup>145</sup>. Многие археологи и антропологи приходят к тем же выводам, что и Д. Фрай: свидетельств боевых действий до появления сельского хозяйства десять тысяч лет назад почти нет, либо нет совсем. Джон Хорган, американский научный журналист, говорит следующее: «Все большее число экспертов утверждают, что воинственность не является нашим врожденным качеством и что человечество уже встало на тот путь, который со временем поможет оставить войны далеко в прошлом»<sup>146</sup>.

В целом, имеющиеся данные не подтверждают идею о нашей врожденной жестокости, агрессивности и воинственности. Человек, конечно, способен на ужасающие акты насилия, но способен также и на мир, сотрудничество, сострадание и любовь. И история, и современность знают немало жестоких деспотичных личностей и кровавых деяний. Однако не стоит забывать, что большинство людей живут мирно или хотели бы жить так, будь у них шанс, а основная масса споров на планете разрешаются без насилия.

---

<sup>145</sup> Fry 2006.

<sup>146</sup> Horgan 2009. Краткий обзор подобных исследований см.: Taylor 2005, p. 31–35.

# Глава 10

## Первые земледельцы

Последнее оледенение достигло своего пика примерно двадцать тысяч лет назад, после чего климат стал мало-помалу смягчаться, и льды отступили. Началась эпоха изобилия, которое только возрастало, и пятнадцать тысяч лет назад появились первые постоянные поселения. Поначалу их жители по-прежнему собирали съедобные растения и добывали местную дичь, но постепенно они превратились в земледельцев и скотоводов. Десять тысяч лет назад этот образ жизни уже вели во всей Восточной Азии, а еще через пять тысяч лет на сельское хозяйство перешла и Европа. Первые фермеры были садоводами и огородниками, а их орудиями были палки-копалки и мотыги. После нескольких лет возделывания почва истощалась или ее заполоняли сорняки, и фермерам приходилось расчищать и выжигать новые делянки. Старый участок забрасывали, земля возвращалась в природный круговорот и через двадцать-тридцать лет вновь собиралась с силами. Методом подсечно-огневого земледелия и сменной культивации можно обрабатывать землю сколь угодно долго, и в некоторых районах планеты он существует до сих пор. Единственное условие здесь – небольшое население, ведь почва должна успевать восстанавливаться. Следующим шагом вперед стало пахотное земледелие: относи-

тельно большие, постоянные участки распахивались и засеивались зерновыми культурами<sup>147</sup>.

Переход к сельскому хозяйству не был ни быстрым, ни легким. Флора и фауна вокруг оседлого поселения охотников-собирателей со временем истощалась, и встал вопрос о необходимости культивирования растений и приручения животных. Впрочем, чаще всего одомашнивание было скорее счастливой случайностью, а не результатом спланированной деятельности. Ведь даже приручив однажды животное или вырастив съедобное растение, древние люди должны были убедить себя, что это занятие стоит того, чтобы отказаться от уклада жизни многих поколений предков. И если судить по библейской истории об изгнании Адама и Евы из Эдемского сада, перспектива не казалась слишком заманчивой.

## Первые поселения

Вероятнее всего, охотники-собиратели решили однажды прекратить свой извечный путь и осесть просто потому, что изменение климата сделало это возможным. В оттаявшей Европе тундра с ее богатым растительным и животным миром отступила на север, и ее место заняли непроходимые леса. В то же время в Северной Африке и Передней Азии засушливый климат сменился влажным, стали преобладать ле-

---

<sup>147</sup> Bogucki 1999; Mithen 2003.

систые и болотистые пейзажи. Те, кто пережил оледенение, оказались в стране изобилия, где земли, пригодные для обитания, появлялись быстрее, чем их можно было заселить. В некоторых районах можно было прокормиться круглый год, кочуя в пределах всего лишь дня-двух пути.

За предыдущие два миллиона лет люди многократно попадали в такие райские условия, ведь ледниковые эпохи и потепления не раз сменяли друг друга. Почему же они раньше не ухватились за возможность навсегда оставить кочевую жизнь и поселиться в каком-нибудь благодатном краю? Ответов может быть несколько. Возможно, они и пытались осесть, но вновь наступившее оледенение погнало их в путь с обжитых мест. Возможно, это потепление было первым со времен Великого Скачка Вперед и развития умственных способностей. В таком случае проснувшееся желание творить и экспериментировать, дремавшее у их предков, позволило эффективнее использовать природные ресурсы. Каменными серпами они сжинали дикие травы и на камнях растирали семена в муку, а жесткие корни расталкивали в каменных ступках. Ловили рыбу на костяные крючки, подвешенные на плетеную нить. Потом появились копьёметалки, луки и стрелы сделали охоту гораздо более удачной. Все эти новшества могли сделать идею оседлой жизни привлекательной, по крайней мере, сначала. Ведь теперь появились точильные камни, долбленые чаши и прочие тяжелые вещи, которые нельзя было взять с собой. Пришлось бы оставлять

их на сезонных стоянках, либо вовсе от них отказываться.

Вряд ли решение поселиться на одном месте пришло сразу. Возможно, так получилось, когда стали длительнее сезонные стоянки или собрания в священных местах. Такие собрания были временем интенсивного общения – с пирами, ритуалами, легендами и песнями, танцами под бой барабанов, плотскими утехами и свадьбами. Поскольку природа вокруг изобиловала всем необходимым, люди могли оставаться на одном месте на все более долгий срок, пока не решали поселиться где-то навсегда<sup>148</sup>. Но оседлая жизнь таила в себе и трудности. Иногда поселенцы выбивали слишком много дичи и собирали слишком много растений – тогда скудел и их рацион. А пока они не поняли, что нормы гигиены на постоянном поселении отличаются от привычных, нередко были и болезни.

Когда стоянка превращалась в постоянное поселение, племя попадало в зависимость от ресурсов окружающей местности и, вероятно, уже не столь охотно делилось добычей с другими племенами. Пока людей на планете было немного, а пригодные для жизни пространства все расширялись, никто не видел в этом большой беды. Но население деревень росло, конфликты из-за земли и пищи возникали все чаще, и насилие стало более привычным явлением. Кроме того, из-за постоянного совместного пребывания на одном месте усиливалось напряжение внутри групп, а это также ве-

---

<sup>148</sup> Mithen 2003.

ло к ссорам – уже с соплеменниками. Ситуация усугублялась тем, что каждое сообщество все более замыкалось в себе, чтобы не допускать чужаков к своим ресурсам. Соответственно, переселиться к соседям и тем самым уйти от конфликта в своей группе становилось не так просто. Типичный пример такой ситуации – река Муррей в Австралии. Ее пойма изобиловала растительностью и дичью, но земли вдали от берегов всегда были гораздо менее приветливыми. Племена аборигенов, жившие по берегам реки, поделили ее богатства и ревниво охраняли свои территории. Среди прочего каждое племя имело отличительный признак, чтобы различать своих и чужих: детям деформировали челюсть либо удаляли передний зуб<sup>149</sup>. Иными словами, речные племена превратились в закрытые, враждебные друг другу сообщества, чего не скажешь о жителях окрестных пустошей – они по-прежнему гостеприимно относились ко всем.

## **Одомашнивание растений и животных**

Когда наши предки выбрали себе место для постоянно-го жилья, они уже достаточно знали о съедобных растениях, злаках, корнеплодах, фруктах, орехах, рыбе и дичи. И конечно же, предпочтение они отдавали тому, что было проще собирать и что было вкуснее всего. Так начался стихийный процесс селекции.

---

<sup>149</sup> Mithen 2003, ch. 34.

Представьте себе дикую траву – скажем, предка современной пшеницы. Ее зерна созревают в разное время и постепенно падают на землю. Теперь представьте, как наши предки собирали этот урожай. Некоторые зерна уже осыпались и затерялись в траве. А некоторые остались в колосе – и спелые, но не вывалившиеся из чешуек, и те, что еще не налились; они-то и попали в мешок. Значит, в урожае пшеницы оказалось больше позднеспелых зерен. Теперь представим себе судьбу тех зерен, что не были размолоты в муку. Часть просыпалась возле селения, часть выброшена с мусором, еще часть вышла с экскрементами. На следующий год здесь поднимутся новые побеги и дадут чуть больше позднеспелых и непроросших зерен, чем дикая пшеница. Люди, конечно, соберут и эти зерна, выросшие так близко к деревне, и весь процесс повторится снова. Год за годом позднеспелых зерен в урожае становилось все больше, а с началом планомерного сева этот процесс ускорился. Чтобы полностью одомашнить злак, требуется от двухсот до трехсот лет. После этого он уже не сможет расти в дикой природе, так как все зерна будут оставаться на колосе<sup>150</sup>.

То же самое происходило, когда наши предки стали собирать самые большие и вкусные овощи и фрукты. Плоды, выросшие годы спустя вокруг селений, были крупнее, сочнее и слаще диких. За растениями в этих первых стихийных садах и огородах было легче ухаживать – поливать в сухую

---

<sup>150</sup> Diamond 1998; Mithen 2003; Bogucki 1999.



погоду, выпалывать сорняки. Позже их семена начали сеять намеренно, и собранный урожай оказался ценным товаром в торговле с соседями-кочевниками<sup>151</sup>. Следующим шагом в развитии сельского хозяйства стали палки-копалки и мотыги – ими было удобно разрыхлять землю, а там, где осадки выпадали нечасто, люди придумали оросительную систему – дождевая вода собиралась в каналы и питала растения.

Вероятно, и первые животные были одомашнены неосознанно. Сначала наши прародители могли подманивать кормом или солью пасущихся в окрестностях травоядных на расстояние поражения. Позже, вместо того чтобы убивать и разделывать всех животных сразу, было решено оставлять некоторых живыми, держать в неволе и резать по мере необходимости. Так в селениях появился осиротевший молодняк. Более спокойных, смирных и продуктивных особей оставляли на шерсть, молоко и разведение, а остальных забивали на мясо. Так древние люди вырастили себе послушные стада.

## **Распространение сельского хозяйства**

Даже когда домашние животные и культурные растения перестали быть в новинку, сельское хозяйство не спешило распространяться. Ведь бесчисленные поколения наших предков были охотниками и собирателями, и кочевая жизнь была

---

<sup>151</sup> Стивен Митен пишет, что каждый путешественник имел с собой мешочек драгоценных семян (Mithen 2003).

у них в крови. Австралийские аборигены и по сей день, почувствовав зов дороги, отправляются в странствия, а у Стивена Митена про жителей Папуа – Новой Гвинеи написано: «Жизнь на одном месте не в их характере»<sup>152</sup>. И для тех древних людей, кто окончательно оставил кочевую жизнь, сельское хозяйство было не слишком привлекательным занятием, ведь оно означало постоянный тяжелый труд. Нужно было расчищать и удобрять землю, сеять, поливать, полоть, ухаживать за домашней живностью. Потом наступало время урожая: его надо было собрать, обработать и запасти на месяцы вперед, ведь вслед за осенью надвигалась зима. Когда из окрестностей исчезала дичь или кончались дрова, вести хозяйство становилось еще тяжелее. В награду за эти труды поселенцы получали больше пищи, чем кочевники, но эта пища была менее полезной, и за наградой следовало наказание: артрит – за тяжелый труд, инфекции и паразиты – за плохие санитарные условия и работы со скотом<sup>153</sup>. Кроме того, поскольку оседлые жители выращивали только определенные виды растений и животных, голод грозил им чаще,

---

<sup>152</sup> Mithen 2003, p. 346.

<sup>153</sup> Большую часть данных о здоровье ранних фермеров предоставляют тщательные исследования их останков. Состояние их костей и зубов многое может рассказать о диете, заболеваниях, продолжительности жизни, уровне физиологического стресса (см., например, Mithen (1996), Bogucki (1999)). Некоторые болезни, очевидно, были вызваны плохими санитарными условиями в постоянных поселениях. Кроме того, многие инфекционные заболевания – оспа, туберкулез – распространились среди людей вместе с одомашниванием животных (Diamond 1998).

чем кочевникам: плохая погода, вредители и болезни могли свести на нет все их усилия. Неудивительно, что фермеры были менее рослыми и умирали раньше – об этом говорят их останки, найденные в раскопках.

Естественно, что с такой смесью преимуществ и недостатков сельское хозяйство не скоро смогло покинуть свою колыбель – Переднюю Азию. В некоторых местах охотники-собиратели и фермеры жили бок о бок не меньше тысячи лет. В Европе, например, средняя скорость распространения сельского хозяйства составляла всего один километр в год. Сорок веков потребовалось, чтобы поля, огороды и загоны для скота появились в Британии и Скандинавии, и только пять тысяч лет назад сельское хозяйство окончательно закрепилось на всем континенте<sup>154</sup>. Как сказал биолог Джаред Даймонд, «это как-то не похоже на волну энтузиазма»<sup>155</sup>. Впрочем, здесь возможен и другой взгляд. Когда археолог Стивен Митен ознакомился с теми же самыми данными, он заключил, что «первые фермеры продвигались на запад с достаточно уверенной скоростью – примерно двадцать пять километров за поколение... Эта скорость означает не просто успешность нового образа жизни – это была самая настоящая колонизация»<sup>156</sup>.

Распространение сельского хозяйства происходило, веро-

---

<sup>154</sup> Bogucki 1999.

<sup>155</sup> Diamond 1992, p. 184.

<sup>156</sup> Mithen 2003, p. 179–180.

ятно, по двум основным причинам. Кочевники не спешили менять привычный образ жизни и медленно отступали под натиском волны поселенцев. В Европе при этом сложилась мозаичная картина: фермеры, двигаясь с востока, занимали плодородные долины, но обходили холмы и леса, оставляя их охотникам-собираателям<sup>157</sup>. При этом отношения складывались достаточно мирно: пахари торговали с охотниками и брали себе жен из их среды. Последнее как раз и могло привести к постепенному увяданию кочевой культуры.

Вполне возможно, что сельское хозяйство считалось более престижным занятием. А еще – эпоха изобилия подходила к концу. Поэтому все больше охотников переходило к оседлой жизни, которая не накладывала серьезных ограничений на количество имущества и населения. Ведь, живя на одном месте, не нужно заботиться о том, чего и сколько сможешь взять с собой в путь. Можно было строить долговечные жилища, рыть погреба для хранения пищи и изготавливать множество вещей – охотничье оружие самых разных видов, точильные камни, пестики и ступки, корзины, лепные горшки, скульптурки и резные украшения. Детей (по крайней мере – в первое время) можно было иметь столько, сколько сможешь прокормить, поэтому вынужденный инфантицид<sup>158</sup> прекратился, и население поселков стало быстро расти. Впрочем, когда природное изобилие пошло

---

<sup>157</sup> Mithen 2003, ch. 21.

<sup>158</sup> Детоубийство.

на убыль, все изменилось, и оседлые жители встали перед выбором: вернуться к кочевой жизни, бросив все, что нельзя унести, включая детей, или же остаться и найти способ выращивать больше пищи, чем могла дать окружающая природа. Но точка невозврата уже была пройдена, и решение этой дилеммы было принято в пользу сельского хозяйства<sup>159</sup>.

К сожалению, оказалось, что социальная структура кочевого племени при новом образе жизни неприемлема. Традицией охотников-собирателей было тут же делиться всем добытым, а фермеры должны были сохранить собранный урожай для холодного времени года, часть оставляя на семена. Поэтому, как утверждает Питер Богущки, вести хозяйство можно было только небольшими семейными группами с тесными личными и родственными связями<sup>160</sup>. У семьи больше стимулов к различным (пусть и рискованным) инновациям, ведь все, что они вырастят, они сохраняют для себя. С другой стороны, и отсутствие поддержки со стороны общины побуждало к поиску надежных способов получения высокого урожая. Переход от общины к семье привел также к появлению идеи собственности на возделываемый клочок земли и все, что он приносит; это тоже не давало сняться с насиженного места. Социальные изменения, возможно, влекли за собой новое отношение к распределению пищи: семьи и деревни теперь могли соревноваться в том, кто устроит са-

---

<sup>159</sup> Bogucki 1999.

<sup>160</sup> Там же.

мый щедрый пир, ведь обмен дарами по-прежнему оставался могучим средством поддержания дружбы и сотрудничества. Наверное, именно в те времена и зародился обычай наделять невесту приданым к свадьбе<sup>161</sup>.

Стивен Митен, однако, предполагает, что истинная мотивация для перехода к сельскому хозяйству была совсем другой: контроль над землей, водой и запасами пищи приносил материальные блага, повышение положения в обществе и, наконец, власть. Иными словами, индивидуализм, соперничество и жадность, а вовсе не необходимость побуждали людей к «смене профессии»<sup>162</sup>. Впрочем, вряд ли это предположение соответствует истине, ибо, согласно археологическим находкам, имущественное и социальное расслоение началось лишь спустя четыре тысячи лет после первых сельскохозяйственных опытов. А вот зарождение религии вполне могло способствовать престижу оседлой жизни. В Турции, неподалеку от места, где найдены наиболее ранние на сегодняшний день следы культивирования пшеницы, есть одно примечательное место – холм Гёбекли-Тепе. Здесь около одиннадцати тысяч лет назад древний народ, живший охотой и собирательством и пользовавшийся орудиями из кремня, воздвиг гигантские Т-образные колонны из известняка. Десять из них, по два с половиной метра в высоту и семь тонн весом, были установлены в круглые впадины и по-

---

<sup>161</sup> Там же.

<sup>162</sup> Mithen 1996; Bogucki 1999.

крыты рельефными изображениями животных и абстрактными символами. Значение этих построек, вероятно, так и останется неразгаданным, но Стивен Митен считает, что они воплощают страх перед опасностями дикой природы. Как бы то ни было, возведение этого комплекса потребовало титанических усилий множества людей в течение долгих лет. Естественно, всем им нужно было что-то есть, и необходимость прокормить такую массу народа могла стать одной из причин перехода к сельскому хозяйству<sup>163</sup>.

Наконец, к этому занятию, помимо всех социальных факторов, могло вынудить истощение природных богатств. Местами природа уже не могла обеспечить потребности растущего населения в древесине и пище. Началось разрушение экосистем, усугубленное изменением климата. Около 12,8 тысячи лет назад температура стала резко падать – примерно на семь градусов в год. В Северной Африке и Передней Азии внезапно кончился теплый и влажный период, длившийся двадцать веков, и начался другой – поздний дриас, принесший холод и засуху на целую тысячу лет.

Трагичность этих перемен иллюстрирует история натуфийской культуры в Иорданской долине. Здесь, в лесистой местности, четырнадцать с половиной тысяч лет назад натуфийцы основали первые постоянные поселения. Охоту и собирательство они сочетали с работой в небольших садах

---

<sup>163</sup> Mithen 2003, p. 65–67.

и огородах<sup>164</sup>. Но под воздействием их хозяйственной деятельности и климатических изменений растительный и животный мир обеднел, леса стали исчезать. В позднем дриасе люди бросили свои поселения и вернулись к кочевой жизни. Однако превратиться в прежних охотников-собираателей они уже не смогли. Изменились сама природа и их отношение к ней; их стало больше и у них появились новые технологии. Старая система ценностей коллективного общества вступала в конфликт с уже укоренившейся идеей личной собственности. Люди приспособились к суровым условиям: начали охотиться на тех зверей, которых не добывали раньше, и больше трудиться. Когда реки обмелели, а болота высохли, они спустились с холмов в пойменные долины, вероятно, взяв с собой семена любимых культурных растений. Затем, одиннадцать с половиной тысяч лет назад, температура на планете поднялась так же резко, как когда-то опустилась. Леса и водно-болотные угодья возродились, в них вернулись звери и птицы. И натуфийцы вновь поселились на своих прежних землях, но уже как землепашцы, а не садоводы.

---

<sup>164</sup> Это описание основано на источниках: Bogucki (1999) и Mithen (2003).



# **Глава 11**

## **Земледельческие цивилизации**

### **Была ли эра сельского хозяйства цивилизацией?**

В этой главе мы сосредоточимся на развитии сельского хозяйства в Европе, Передней Азии и Месопотамии десять – шесть тысяч лет назад. В этот период оно стало здесь господствующим занятием. С исторической точки зрения, это огромный срок. Столько же времени отделяет нас от строителей Стоунхенджа и египетских пирамид, и в два раза меньше – от Рождества Христова. В конце этого периода, примерно пять с половиной тысяч лет назад, в Египте и Месопотамии зародились культуры, которые до сих пор принято было называть первыми цивилизациями. Ведь от предшествовавших тысячелетий, когда люди занимались сельским хозяйством, не осталось никаких письменных памятников и монументальных сооружений. Современные археологические исследования понемногу исправляют эту несправедливость, и вырисовывается неожиданно сложная картина.

Признаки цивилизации (источники: Mithen 2003, Brooks 2006, Bogucki 1999, DeMeo 2006):

- сложная организация;
- централизованная власть и экспансионистские тенденции;
- развитие городов;
- монументальная архитектура;
- активная торговля;
- специализация производства;
- централизованные системы ирригации;
- социальная стратификация с выделением правящего класса;
- развитая религия с институтом жречества;
- налогообложение и накопление благ;
- профессиональная армия;
- письменность;
- бюрократический аппарат;
- изобразительное искусство;
- интеллектуальные науки.

Но были ли все эти культуры на самом деле цивилизациями? Ведь среди их реалий не было большинства из тех необходимых понятий, что перечислены выше – за исключением, пожалуй, активной торговли, специализации производства и развития городов, еще очень «неуверенного».

Впрочем, у термина «цивилизация» есть и другое значение: общество без варварства, жестокости и насилия. Согласно Краткому оксфордскому словарю английского языка, понятие «цивилизованность» предполагает порядок и ста-

бильное управление в обществе, высокий уровень образованности, а также благопристойность и доброту намерений в отношениях в противоположность грубому, дикому и жестокому «варварству». Если следовать этому определению, то древние культуры земледельцев следует признать более цивилизованными, чем «цивилизации», пришедшие им на смену. Ведь согласно всем данным, они не вели кровопролитных войн и не содержали регулярных армий. Им было незнакомо рабство и социальное неравенство, и тем не менее они продолжали развиваться и совершенствовать методы ведения хозяйства.

Иными словами, в этих сообществах не было ни военщины, ни бюрократии, ни жречества, ни монополий на торговлю<sup>165</sup>. Ранние земледельческие культуры были цивилизованнее и многих современных нам «цивилизаций»: гитлеровской Германии, СССР при Сталине и маоистского Китая, не говоря уже о «демократических» капиталистических державах, с их бедностью, коррупцией и насилием. Поэтому, по нашему мнению, доисторические земледельческие культуры следует признать особой формой цивилизации.

Как бы там ни было, эти культуры распространились по огромной территории от Месопотамии до Северной Европы, и каждая жила своей жизнью. В ту пору не было ни централизованной власти, ни государственных религий, возникших впоследствии в Египте и Междуречье. Скорее, это была со-

---

<sup>165</sup> Личное замечание Джона Крофта.

вокупность самостоятельных, мирно сосуществующих субкультур без какого-то общего центра. Археологам эти народы оставили немного: несколько дворцов, крепостей, городских стен, оросительных систем – и никаких письменных памятников. Наша же попытка понять древних людей основана на чрезвычайно сложном анализе еще более зыбких данных. Непросто избавиться от личных и культурных стереотипов, но мы все же постараемся нарисовать достаточно объективную картину<sup>166</sup>.

Переход к сельскому хозяйству подготовил благодатную почву для множества перемен, и теперь эти ростки вошли. Множество важнейших изменений коснулось социальной организации, но они происходили не сами по себе. Они были частью грандиозного целого. Появились новые виды поселений (в том числе первые города), торговые пути протягивались на все более дальние расстояния, не заставляли себя ждать и изобретения. В религиозной жизни возникали новые верования и практики. На обширных пространствах Европы и Передней Азии скорость и направление этих изменений были разными, но прослеживались в них и общие тенденции, что позволило Риаан Айслер назвать это партнерской культурой<sup>167</sup>.

---

<sup>166</sup> Повествование в этой главе основывается на множестве источников, среди которых: Bogucki (1999), Mithen (2003), Lerro (2005), DeMeo (2006), Taylor (2005), Eisler (1987).

<sup>167</sup> Eisler 1987.

## Появление семьи

Вероятно, изменения в среде охотников-собирателей стали происходить одновременно с переходом к оседлой жизни. Прежние связи ослабевали, когда у людей появлялось чувство принадлежности к своей земле, возможность обладать земельными наделами и собственным имуществом. От этих мыслей было недалеко до желания сравнивать свою собственность с чужой, а отсюда – до конкуренции за материальные блага, которые давали вес в обществе и власть. Оседлое племя распадалось на семейные хозяйства. Это хорошо прослеживается по материалам раскопок древних поселений: они состояли из отдельных строений, каждое – с собственным очагом и погребом. В некоторых местах было принято хоронить покойных тут же, под полом жилища; таким образом по-новому осмысливалась связь с предками.

Такая организация жилого пространства предполагала, что каждое хозяйство может самостоятельно производить, обрабатывать и хранить продукты. Археолог Стивен Митен рассматривает домовладение как ключевую социальную единицу: «оно старалось сохранить собственную независимость, здесь принимались собственные решения; впрочем, в трудные времена каждое хозяйство все равно зависело от общины»<sup>168</sup>. Так же считает Питер Богуцки: в семейном

---

<sup>168</sup> Mithen 2003, p. 180.

владении велось самостоятельное хозяйство, оно было центром общественных отношений и воспроизводства<sup>169</sup>. Если их предположения верны, это означает серьезный сдвиг в жизни общины охотников-собирателей. Вместе с новыми технологиями и интенсивным производством эти изменения привели к тому, что отпала нужда в сотрудничестве, во взаимных актах дарения, а значит – и в прежней системе ценностей охотников-собирателей.

У исследователей нет единого мнения относительно структуры домовладений. Вероятно, его населяла так называемая большая семья – три поколения близких родственников либо же дети одних родителей со своими супругами и детьми. В любом случае, это были люди, связанные кровным родством и владевшие своими жилищами, землей, утварью и домашними животными. Они больше не полагались на поддержку племени и заботились о себе сами: запасали излишки продуктов, возделывали больше земли и вступали в сделки с другими хозяйствами.

Возвышение отдельных хозяйств сопровождалось и другими социальными изменениями. Первые фермеры трудились больше охотников-собирателей, их рацион был беднее, а болели они чаще. Из-за усталости и слабости у них было меньше времени и сил на игры, отдых, общение друг с другом и с дикой природой. Связи за пределами семьи были не такими крепкими, как в племени в прежние времена, а по-

---

<sup>169</sup> Bogucki 1999.

стоянная жизнь бок о бок усиливала социальное напряжение. Уйти от конфликта и переселиться из одного домовладения в другое было уже не так просто – группы стали более закрытыми. Поэтому не исключено, что тогда же – из необходимости прощать и забывать накопившиеся обиды – возникли новые священные ритуалы.

Ощущение единства семьи могло также повлиять на отношения между поколениями и полами. Охотников-собирателей не сильно волновал вопрос отцовства, но теперь, с появлением семьи как социальной ячейки, родственным связям стали уделять гораздо больше внимания. В результате в большинстве культур начали вести род по отцовской, а не по материнской линии, как прежде. Соответственно, усложнились брачные обычаи, ведь контроль над сексуальными связями женщины обеспечивал уверенность в происхождении ее детей. Логическим завершением этого процесса стала отмена равенства полов и установление патриархата. По-новому организованные семейные отношения распространились и на мертвых: усложнились похоронные ритуалы и культ предков. Наверняка люди стали больше думать и о будущих поколениях, а именно – как передать им землю по наследству.

## **Напряженность между равенством и иерархией**

Переход к семейным хозяйствам серьезно отразился на

старой системе ценностей с ее равным распределением благ и взаимопомощью. Естественно, что одни семьи преуспевали больше других, ибо были находчивее, усерднее работали, их земли были лучше, или же им просто везло. В тяжелые времена менее удачливые были вынуждены обращаться к ним за помощью. Однако всем уже было известно чувство собственности – на собранный урожай, на выращенный скот, поэтому ленивым, нерасторопным и неудачливым часто могли отказывать в безвозмездной поддержке. Зачем даром отдавать плоды своих трудов тем, кто не участвовал в их приобретении? Можно ведь попросить что-нибудь взамен – помочь в полевых работах или в постройке дома. Со временем это имущественное неравенство усиливалось, ведь каждая семья оставляла детям в наследство все, что могла: богатые – богатство, бедные – лишь обязательства и долги.

Несомненно, в общине к успешным семьям прислушивались и обращались к ним за советом; так они приобретали уважение и влияние. Иногда их просили помочь в разделении запасов между нуждающимися, иногда – устроить пир или празднование. Но в современных нам традиционных культурах у таких «больших людей» нет ни формальной власти, ни армии или полиции, чтобы защищать себя или претворять свою волю в действие. Сила таких людей – исключительно в их щедрости, красноречии, харизме и способности к управлению; по наследству их положение в обществе не передается. Соответственно, свое богатство они



употребляют на праздники и дары – в том числе на приданое дочерям, на поддержание союзов между племенами и установление добрых отношений между семьями и деревнями<sup>170</sup>.

В тех земледельческих культурах, где «большие люди» превратились в вождей, это произошло по разным причинам: благодаря личным амбициям и жажде власти или же в силу потребности общества в централизованном управлении. В отличие от большого человека, вождь наделен властью приказывать. Он может распределять продукцию, управлять торговлей, ирригацией и представлять общину на переговорах с соседними деревнями. Поскольку у вождя нет армии, которая бы поддерживала его власть силой, он пользуется лишь некоторыми привилегиями: его дом и одежды – самые богатые в селении, он освобожден от физического труда и может передавать свою власть наследникам<sup>171</sup>.

Возникновению иерархии в обществе могли способствовать объективные причины: способности и удачливость некоторых членов общины – без их собственного желания возвыситься и управлять<sup>172</sup>. Данные археологии указывают, что, несмотря на возможные социальные противоречия, в земледельческой цивилизации сохранялось равенство на протяжении всех четырех тысяч лет ее истории, без имущественного и социального расслоения. В сравнении с бо-

---

<sup>170</sup> Lerro 2005; Bogucki 1999.

<sup>171</sup> Там же.

<sup>172</sup> Это мнение детально обосновано у П. Богуцки: Bogucki (1999).

лее поздними эпохами жилища почти не различались в размерах, а напутственные дары умершим – в пышности. В те времена для могущественных вождей не было построено ни дворцов, ни крепостей, ни монументов. В целом, люди в то время были равны, и женщины участвовали во многих сферах жизни наравне с мужчинами.

То же самое происходило в религии и жреческой иерархии. Большинство археологических памятников той эпохи не подтверждают наличия сложной системы верований. Пока что получили развитие лишь погребальные обряды и практики. Также от тех времен до нас дошли многочисленные резные и скульптурные изображения животных и людей – особенно беременных женщин, а также наполовину животных-наполовину людей. Подобные рисунки и пиктограммы люди оставляли и на стенах жилищ. Еще археологи находят комнаты, заполненные бычьими рогами и черепами. Только немногим местам и постройкам можно с уверенностью приписать ритуальный характер, однако смысл совершавшихся там обрядов до сих пор остается неясным, и интерпретации ученых существенно разнятся. Некоторые исследователи видят в этих символах отражение широко распространенного культа Великой Богини, матери всего сущего. Другие считают, что в те времена уже существовал целый пантеон богинь и богов. Третьи утверждают, что эти артефакты относятся к более примитивному уровню религиозных представлений – обожествлению сил природы – и олицетворяют все возрас-

тающий страх перед ней. Наконец, есть мнение, что знаки и скульптурки вообще не имеют отношения к духовной жизни, а представляют собой игрушки, элементы декора, возможно – символы некоей знаковой системы. В любом случае, с тех пор минуло слишком много времени, чтобы судить наверняка<sup>173</sup>

---

<sup>173</sup> Краткое изложение различных интерпретаций см.: Taylor (2005), Mithen (2003), Lerro (2005), Eisler (1987), Bogucki (1999).

# 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.