

Даан
Хейрма ван Восс

ТРЕ ВОЖ НОСТЬ

*В поисках источников
наших страхов*

Издательство АСТ
Москва

УДК 159.922.7

ББК 88.8

X35

Daan Heerma van Voss
THE ANXIETY PROJECT

Originally published in Dutch by Atlas Contact as DE BANGE MENS
This edition is published by arrangement with The Peters Fraser and Dunlop
Group Ltd and The Van Lear Agency LLC

Иллюстрации *Олеси Генераловой*

Хейрма ван Восс, Даан.

X39 Тревожность. В поисках источников наших страхов / Д. Херма ван Фосс — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 352 с. — (Социальная психология).

ISBN 978-5-17-147741-7

Даан Хейрма ван Восс – не просто тревожный человек, его уровень кортизола в 74 раза больше, чем у обычного человека. И это делает стресс постоянным спутником его жизни.

Когда очередные отношения начинают рушиться из-за его неизлечимого парализующего постоянного страха, единственным желанием остается отыскать источники этого состояния. И не только в собственной жизни, но и в жизни человечества вообще.

Почему 264 миллиона людей по всей земле страдают от чувства тревоги и страха и почему это количество каждый день растет? Передается ли это по наследству? Как в разные периоды истории говорили о страхах? Есть ли связь между тревожностью и креативностью? И можно ли любить, живя в постоянном страхе?

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-17-147741-7

© Daan Heerma van Voss, текст, 2021

© Т.Ю. Глазкова, перевод, 2022

© ООО «Издательство АСТ»,
оформление 2025

Издательство выражает признательность
Голландскому литературному фонду за поддержку

The publisher gratefully acknowledges the support
of the Dutch Foundation for Literature.

Nederlands
letterenfonds
dutch foundation
for literature

Цветы

Я дарю ей букет цветов, и она начинает плакать. Слезы текут медленно. Мы стоим на нашей кухне, в окружении предметов, которые вместе расставляли, полка за полкой и шкаф за шкафом. Моя подруга Д., с которой мы вместе чуть более пяти лет, берет цветы и, всхлипывая, подрезает стебли, негромко, но твердо стуча ножом по доске.



Боясь того, что будет дальше, я смотрю на холодильник, на фотографии общих друзей, которые за эти годы поженились, на объявления о рождении детей, которые уже знают, как нас зовут, на жизни, частью которых мы являемся. (Иногда мы фантазируем о том, как однажды наши фотографии тоже будут висеть на чем-то холодильнике.)

Д. говорит, что в последние недели чувствовала себя потерянной. Хотя она прямо меня не обвиняет, все же очевидно: в этом виноват я. Мне стыдно слышать ее рассказ о моем поведении, ведь нет анамнеза более ясного и болезненного, чем анамнез, составленный возлюбленной. По ее словам, я плохо сплю, много нервничаю и требую ее внимания, боюсь каждой встречи с чужими людьми. Когда я выхожу на улицу, то как можно глубже натягиваю капюшон толстовки. Ночью у меня стучат зубы, а утром просыпаюсь напуганным, весь в поту. Когда она встает с кровати, я всегда пытаюсь убедить ее полежать еще немного, и еще. Только к вечеру мне хорошо, потому что я пережил еще один день и, видимо, думаю, что заслужил награду.

Но я же *живу и работаю*, как все?

Она думает, что нет.

— Я же хожу на разные встречи, не так ли?

— У тебя каждый день панические атаки, как только ты выходишь из квартиры.

— Что ты слышишь?

Она закатывает глаза. Знаю, что Д. слышит мое тяжелое дыхание, и она знает, что я это знаю. Может быть, я все еще надеюсь, что она выйдет на лестницу подбодрить меня, а может, просто ничего не могу с собой поделать. Или притворяюсь?

— По-моему, ты даже в свой кабинет боишься войти.

Она права. Я слишком долго жил работой. Эйфория от вовремя выполненных дел, этот прилив дофамина заставлял меня вновь и вновь браться за новые дела. Но, даже поняв, по какой схеме я живу, не захотел ее менять, а, наоборот, взваливал на себя еще больше работы. В итоге в один прекрасный день (несколько месяцев назад) я вообще перестал делать что бы то ни было. У меня не было ни новых планов, ни идей, но я не чувствовал ни покоя, ни даже скуки. Не мог ни сосредоточиться, ни расслабиться. Мои дни наполняли инерция и безделье, не успокаивавшие, а, напротив, истощавшие меня. Друзья, жившие стабильной, упорядоченной жизнью, предлагали хобби вроде рубки дров или случайных подработок, а потом выжидающе смотрели на меня. Я не хотел обсуждать свои чувства и мало разговаривал в компании, так как считал все остальные темы для разговора банальными или даже фальшивыми. Д. все больше раздражало, что люди не видели, «какой я хороший», и в какой-то момент она сама перестала это говорить.

Я прятался в своей комнате, которая больше не заслуживала названия «кабинета», слушал подкасты и выпуски новостей, окружая себя шумом никогда не умолкавших приятных голосов, громкость которых мог контролировать.

Пока звучали эти голоса, мне нечего было бояться.

Пока был вечер, мне нечего было бояться.

Пока она была со мной, мне нечего было бояться.

Мы встретились случайно, в кафе. В тот самый первый вечер она разговаривала со мной, не глядя на меня, ее незаинтересованность была почти агрессивной. Я решил изобразить

такую же агрессию и попросил ее номер телефона. Я влюбился в нее, как ни в кого раньше, так страстно, так безоговорочно. Влюбился в то, как она выглядела, в ее напористость, в то, как она изображала людей, которых мы только что встретили, в то, как она не могла выговорить слово «фланель», и в ее высокие требования, которые иногда душили меня, но также заставляли меня думать, что, если я смогу сделать ее счастливой, меня нельзя будет назвать неудачником. И она, по ее признанию, никогда-никогда никого так сильно не любила. Во время нашего первого отпуска на Сицилии мы каждый день предлагали друг другу один и тот же выбор: еще 10 дней или 10 лет? Мы могли позволить себе эту игру, потому что всегда знали ответ. Это одна сторона нашей истории.

Другая сторона нашей истории связана с тем, что я записал в дневнике незадолго до нашей встречи: «Бывают времена, когда я неспособен на нормальный и разумный разговор, — писал я, — я слишком подавлен, слишком взволнован и т. д. И тогда я чувствую, насколько это угнетает других, и просто надеюсь, что на мое молчание никто не обратит внимания, что какое-то время мои близкие не будут замечать меня, что я невидим. Больше всего я боюсь, что в конце концов сделаю несчастным любящего меня человека». Периоды, когда моя тревога перерастала в панику, длились по несколько недель, а кроме них были и отдельные тяжелые дни. Но проблема была не столько в совокупной продолжительности периодов — между ними все-таки были перерывы, — дело было в непредсказуемости.

Иногда, по мнению Д., мы как будто прятались от бури, которую не замечали, пока она не становилась вдруг неизбежной и мы не могли уже спастись.

А она? Она «по характеру не была нянькой». Так она сказала, когда мы были вместе уже месяц или около того. Было холодное солнечное утро, ореховые деревья на площади стояли голые, облака висели низко. Я испугался этих слов, которые прозвучали как гром среди ясного неба. Она что-то почувствовала? Через какое-то время я все же ответил: «Это хорошо, потому что я не из тех, кому нужна нянька». И очень надеялся, что это правда.

Сегодня на кухне я засыпаю ее фаталистическими вопросами: я приду в норму? Это когда-нибудь пройдет? — на которые она механически отвечает дружелюбным тоном.

Она долго смотрит на меня и с видимым усилием говорит, что больше не узнает меня. Я больше не тот, в кого она когда-то влюбилась.

— Но ты все еще любишь меня?

— Да, конечно. Но достаточно ли любви?

Месяц назад она арендовала помещение для работы, чтобы мы не были дома в одно и то же время днем. Но вечером, когда она пришла домой, то застала меня в том же состоянии, в каком оставила утром. Мы решались на небольшие изменения, чтобы не размышлять о серьезных переменах в нашей жизни.

Сегодня на ней красный спортивный свитер, который мы вместе купили в Берлине, и джинсы, уже ставшие поношенными за время наших отношений. Я могу подробно рассказать про каждую деталь ее внешности. Но эти слезы удивляют меня. Я видел их раньше, да. Они преследуют меня. Прежние мои подруги плакали точно так же. Эти слезы как-то связаны со мной, как будто я вызываю их снова и снова, не осознавая этого, не в силах сдержаться.

Она предлагает пожить раздельно некоторое время. Я сажусь на ступеньки, отделяющие гостиную от кухни, глубоко дышу две-три секунды, как меня учили. «Так на самом деле будет лучше, — говорит она. — Так я смогу снова найти себя».

Я кладу руку на деревянный пол, словно ищу сердцебиение, доказательство того, что наш дом все еще жив. Я представляю себе запах нагретшейся древесины, падающих опилок при обработке досок во время ремонта сразу после переезда. «То есть ты потеряла себя? Я-то помню, где ты».

Она качает головой, понижает голос, а может быть, ее фразы уже не доходят до меня, я понимаю только отдельные слова: «без сил», «пустая», «устала».

Я знаю, как выглядит человек, который хочет причинить мне боль, я знаю, как звучат слова, причиняющие боль, — это что-то другое. Ее уход — акт самосохранения. Я говорю ей, что мне очень грустно, но пусть она почувствует себя настолько свободной, насколько ей это нужно. Вопреки здравому смыслу, я надеюсь, что мое обещание даст ей достаточно передышки, что моя так называемая щедрость пойдет мне на пользу. Что она останется.

— Ты всегда так боишься, — говорит она.

— Многие боятся, — отвечаю я. — Везде. Во всем мире.

— Тем более стоит узнать, чего они боятся. Ты должен что-то сделать, иначе ничего не получится, — она долго смотрит на меня, в ее глазах мелькает сострадание.

— Представь себе, что это путешествие.

— Знаешь, я не люблю путешествовать в одиночестве.

Люди смотрят на меня странно.

— Тогда стоит поискать попутчиков, не так ли?

— Но ты же вернешься?

— Надеюсь, что да. Через некоторое время.

— Через 10 дней или 10 лет?

Она улыбается.

Я уже не раз представлял, как будет выглядеть конец наших отношений, это своего рода заклинания, те сценарии, которые я переживаю, как правило, в темноте, в постели. Как прививку, которая помогает получить иммунитет. Этот воображаемый конец, эта последняя сцена, разрыв обычно происходит дома, в постели или в дверях, очень редко посреди улицы, и сопровождается активной жестикуляцией. Общий знаменатель этих фантазий: я не могу сдерживать слезы. Я хочу сказать что-то еще, что-то приятное, что-то милое, но у меня перехватывает горло. Мы долго обнимаем друг друга, гораздо дольше, чем обычно, почти по-товарищески.

На следующий день она составила план действий, а еще через день переехала к подруге. Я заставляю себя смириться с ее решением и не сопротивляться ему. Честно говоря, я восхищаюсь тем, что она вообще его приняла.

В утро ее отъезда мы договариваемся, что через какое-то время встретимся снова, когда наступит подходящий момент (мы не знаем когда), в нашем любимом ресторане. Она садится на велосипед, поворачивает голову на четверть оборота, одумывается, смотрит вперед. И я остаюсь один. В одиночестве я обдумываю ее идею, идею путешествия. Путешествия в поисках страха, чтобы понять, что такое страх, откуда он берется, чему мы можем научиться у него, что с ним делать.

Я сразу понимаю, что исследование моих страхов — это исследование страха в более широком смысле. В том числе

потому, что существует много разновидностей страха. Это и всеохватывающий внезапный приступ, который мы называем паникой. И постоянное беспокойство, то есть тревожность. И чрезвычайно сфокусированный страх, обычно перед одним объектом, который мы назвали фобией. И чуть менее сфокусированный страх взаимодействия с людьми: социофобия. И все эти явления имеют разную историю и изучались другими людьми. Нет настолько крохотного организма, у которого не было бы реакции страха, нет настолько большого организма, который мог бы избежать страха. Является ли страх эмоцией, состоянием бытия, философским вопросом или болезнью? Именно неуловимость страха всегда поражала и пугала меня, потому что его последствия столь реальны и так неизбежны.

Таким образом, это будет долгое путешествие сквозь время и пространство, к философам, художникам, супергероям, страдающим от страха пациентам, врачам и экспертам. Мне кажется, что существующие теории, многочисленные исследования и уже написанные книги о страхе не достигают цели: они вычлениют один аспект явления, которое по определению многоглаво, как мифическая гидра, и неуловимо. Они не ошибочны, а неполны. В своем личном поиске я постараюсь объединить эти аспекты и постепенно составить новую дорожную карту, которая отразит необъятность феномена страха. И на этой дорожной карте будет мало прямых дорог. Пункт назначения будет постоянно меняться, как и дорога к нему. Появятся повороты и объезды, а иногда и тупики.

Все эти возможные направления сначала затрудняют определение того, каким должен быть первый этап путеше-

ствия. Первые дни тишины после отъезда Д. я не знаю, что делать. Я просыпаюсь рано, за несколько часов до восхода солнца. Холодно. Д. все еще будто бы здесь, в нашем доме. В комнатах до сих пор пахнет ее сладкими японскими духами. Я стираю и аккуратно складываю ее рубашки и носки, как будто она наблюдает за мной. Хотя теперь у меня много места, я все еще сплю на своей стороне кровати.

И вдруг, не помню точно когда, в понедельник или пятницу, то ли утром, то ли вечером, я получаю приглашение от друга, который недавно решил стать сельским жителем и в результате купил два амбара на пастбище где-то во Франции, которые он называет хижинами. Он зовет меня в гости, к тому же эта местность также называется Вале де Мизер (переводится с французского как «Долина страдания»). Предложение, от которого я просто не могу отказаться. Я набиваю два чемодана книгами о страхе и отправляюсь в путь.

На полпути, в Бельгии, когда из окна моего грохочущего вагона открывается вид на пепельно-серые шлейфы дыма промышленности Шарлеруа, я чувствую, что убегаю неизвестно от чего. И вдруг осознаю, что путешествие началось не только что, а давным-давно, просто тогда я этого не понимал.

Вале де Мизер

Во мне живет что-то такое, что не дает мне покоя. Я снова осознаю это, когда смотрю из хижины на мирные однотонно-зеленые французские луга и ни на мгновение не могу смириться с этим спокойствием. Здесь, в долине, в гостях у моего друга, передо мной по-прежнему проплывают сценарии конца света, я много размышляю и плохо сплю.



Дрожа и ничего не понимая, я цепляюсь за единственное правило, которое установил: не звонить ей. Ибо то, что я чувствую, не имеет к ней прямого отношения; это появилось намного раньше. Сколько себя помню, во мне глубоко укоренилась смутная общая тревога. Я засыпаю с ней и встаю с ней. Как я узнал, в этом я одновременно и не одинок, и уникален.

Недавно мне дважды измеряли уровень кортизола, чтобы выяснить, сколько этого гормона стресса циркулирует в моем мозгу. Самый надежный способ измерить его — с помощью анализа: нужно отдать прядь своих волос на исследование в медицинскую лабораторию, в моем случае Медицинский центр Амстердама в сотрудничестве с Медицинским центром «Эразмус». Средний уровень тревожности нидерландцев составляет 2,7 пикограмма кортизола на миллиграмм волос. У людей с давно возникшими психологическими проблемами он не выше 15 пикограммов. Мои анализы показали другой результат.

Первые анализы за три месяца показали уровень кортизола 34,4 пикограмма, что примерно в 13 раз превышает средний показатель. Уже тогда исследователи были очень удивлены. Второй тест показал месячную тенденцию: в этом месяце было 74 пикограмма, в предыдущем — 87, до этого — 132, а еще месяцем ранее — более 200 пикограммов, что в 74 раза больше, чем в среднем по стране. Нет, система тестирования была в порядке. Из любопытства ведущий исследователь также отправила в ла-