

ПРАВО АВТОРА

Я боюсь, ты боишься, он(а) боится. Ярослав Шимов – о пандемии страха

Ярослав Шимов

21 сентября 2026



Я боюсь.

Как ни неприятно себе в этом признаваться, но я многого боюсь. В большинстве этих страхов нет ничего необычного. В определенные моменты жизни их испытывает практически любой человек, кроме совсем уж клинических оптимистов или людей, приучивших себя жить по принципу "день прошел, и ладно".

Конечно, все мы боимся смерти или тяжелой болезни – но, к счастью, не думаем об этом постоянно, иначе жизнь стала бы невыносимой. Естественно, любой нормальный человек тревожится за будущее своих близких, особенно детей. Каждого, если, конечно, ему не повезло родиться "с серебряной ложкой во рту", то есть унаследовать от предков богатство, тревожит возможность потерять то небольшое, что имеет, и закончить свои дни в бедности. И т.д.



СМОТРИ ТАКЖЕ

Не надо думать? Ярослав Шимов – о привычках народа и властей

Но во времена, подобные нынешним, ко всему этому добавляются страхи массовые. Боязнь не только того, что что-то пойдет не так у меня лично или у моей семьи, но и возможности крупной катастрофы, которая затронет всех и чей приход от нас не зависит, мы не в состоянии его предотвратить. В последние годы это, например, страх перед неограниченными и неизведанными возможностями искусственного интеллекта, хоть и изобретенного людьми, но потенциально способного выйти из-под их контроля. Или еще более распространенный и объяснимый страх перед войной – там, куда она еще не дошла, но где ее грозные отзвуки слышны все отчетливее. Это страх перед безответственностью, жестокостью и иррациональностью тех, кто где-то далеко, на вершине власти, принимает важнейшие решения, способные повлиять на судьбы миллионов людей.

Наблюдения за поведением многих нынешних мировых лидеров делают этот страх особенно обоснованным. Кажется, эти люди думают, что, верша судьбы мира, они играют в какую-то увлекательную компьютерную или настольную игру. Ее, если что, можно переиграть, и ничего не случится. Не будет никаких "крови, пота, труда и слез", о которых когда-то в разгар войны говорил, обращаясь к своему народу, Черчилль, хорошо знавший неприглядную изнанку политических игр.

Тревога пропитывает воздух нестабильной, расшатанной эпохи. Чуткие барометры социологов фиксируют это. По их данным, 46% жителей стран Евросоюза признались, что в последний год испытывали эмоциональные и психологические проблемы, такие, как депрессия или приступы тревоги. 62% опрошенных считают, что на психическое состояние людей влияют тревожные события последних лет – пандемия COVID-19, война России против Украины, экономические проблемы и климатический кризис. Об Украине, кстати, в этом контексте и говорить нечего: она – открытая рана, в том числе и в плане психологического состояния населения.



Война в Украине не только принесла многие тысячи смертей и разрушений, но и нанесла множество психических травм

В России, если верить ВЦИОМ, в тревоге пребывает примерно четверть граждан, зато у трети настроение скорее приподнятое. Фонд "Общественное мнение" приносит другие цифры: 43% опрошенных заявили, что переживают за здоровье близких, 33% опасаются за будущее детей и внуков. "Глобальные" страхи примерно на том же уровне, что и личные: 35% респондентов боятся ядерной войны, столько же – "угрозы нападения других государств". Последнее несколько удивительно, учитывая, что Россия сама напала на соседнее государство. Кстати, в 2021 году, перед началом вторжения в Украину, иноземного нашествия опасалось почти вдвое меньше россиян – 19%.

К российским показателям тревожности я бы, между прочим, прибавил парочку процентов, учитывая возможную неискренность ответов. Ведь по меньшей мере те, кто вырос в СССР, не привыкли откровенничать с малознакомыми людьми, будь они хоть трижды социологи, о своих внутренних переживаниях. Особенно это касается мужчин: нам, советским детям, с детства вбивали в голову, что "мальчики не плачут". Родился с хромосомой Y – значит, "будь мужиком, блин!". Но это так, замечание на полях, общего вывода оно не меняет: где бы мы ни находились, в России, Европе или США, мы живем в обществах с повышенной тревожностью и слабой стрессоустойчивостью. (Почему развитые страны отличаются этим в большей мере, чем те, что победнее – отдельная интересная тема, но об этом в другой раз).

“ Мы живем в обществах с повышенной тревожностью и слабой стрессоустойчивостью

Тревога рождает страх, а страх становится важным социально-политическим фактором – благодаря двум своим качествам. Во-первых, он заразен и способен распространяться не хуже того же ковида или холеры. Примеров предостаточно, от

массовой шпиономании в воюющих странах в начале обеих мировых войн до вездесущего страха перед коммунистическими агентами в США в период маккартизма.

Во-вторых, страх иррационален. Как известно, Великая депрессия сыграла большую роль в приходе нацистов к власти в Германии. При этом, как заметили историки, наибольший прирост голосов, поданных за НСДАП в начале 1930-х, наблюдался вовсе не среди тех, кто стал жертвами невиданного экономического кризиса. Нищие и безработные либо погружались в апатию и вовсе не ходили на выборы, либо в основном голосовали за те же партии, что и в благополучные времена. Партию Гитлера активнее всего поддерживали те, кто еще не скатился вниз по социальной лестнице, но сильнее всего этого боялся: мелкие предприниматели, служащие или студенты, чьи перспективы найти работу после университета резко ухудшились.

Еще более яркий пример дают нынешние времена – и, кстати, та же Германия. Правопопулистская партия "Альтернатива для Германии" (АдГ) недавно победила на выборах в федеральной земле Саксония-Анхальт. Ядром программы АдГ является борьба с иммиграцией – вплоть до массовой депортации людей с мигрантским "бэкграундом". При этом популистам удалось одержать триумфальную победу (43% голосов) именно в Саксонии-Анхальт, где доля иностранцев самая низкая в стране – всего 8%!

Страх работает именно так: его причиной становится либо то, что еще не произошло, но, по нашему мнению, может случиться, либо то, чего мы толком не знаем, но по тем или иным причинам боимся. Если страшное становится реальностью, а неизвестное – знакомым, уровень тревожности обычно снижается.

Те, кто находился в Лондоне в 1940-м или в Киеве в 2022 году, вспоминали, что поведение людей, которым пришлось жить под ежедневными бомбежками, становилось не только более солидарным, но и в каком-то смысле мрачно-спокойным. Точно так же антимигрантские настроения и, соответственно, популярность АдГ заметно ниже в западных землях Германии, где доля иммигрантов намного выше, чем на востоке. "Западники" лучше, чем "восточники", знают, с чем имеют дело, и потому боятся меньше. В первом случае желание жить и не поддаться давлению агрессора оказывается сильнее страха. Во

втором – знакомство с предметом опасений приводит к выводу, что не всегда так страшен черт, как его малюют.



Чешская брошюра "72 часа", рассказывающая о том, что делать в случае кризисной ситуации

Вернемся во времена Великой депрессии, начавшейся, как известно, в Соединенных Штатах. В 1932 году, когда США стояли на грани социальной катастрофы, на президентских выборах победил Франклин Д. Рузвельт. Как пишет его биограф Роберт Даллек, позднее президент вспоминал первый вечер после инаугурации, когда он остался в одиночестве в Овальном кабинете Белого дома. Рузвельт (несколькими годами ранее у него в результате тяжелой болезни отказали ноги) словно увидел себя со стороны – полупарализованного президента во главе полупарализованной страны, – и ему стало невыносимо страшно. Но он сумел преодолеть страх и в итоге вошел в историю США как один из наиболее выдающихся лидеров.

Это, конечно, не значит, что всякий страх обоснователен. Президенту Рузвельту, как и миллионам американцев, немцев, французов,

было чего бояться в разгар Великой депрессии. Массовая иммиграция – реальная проблема сегодняшней Европы, а не фантом, придуманный националистами (иное дело, что они по понятным причинам раздувают масштабы угрозы). Войне в Украине не видно конца, и ее расширение за пределы этой несчастной страны – не выдумка политиков и журналистов, а один из возможных сценариев. Вопрос, однако, в том, как обходиться со страхами, возникающими по каждому из подобных поводов.



СМОТРИ ТАКЖЕ

Мусорный бачок на голове. Ярослав Шимов – о европейских переменах

Недавно я вынул из почтового ящика своей пражской квартиры небольшую брошюрку. Она называлась "72 часа. Как подготовиться к кризисным ситуациям и вместе преодолеть их?". Власти Чехии, как и правительства Швеции, Польши,

Финляндии и некоторых других европейских стран, начали раздавать такого рода материалы населению. Речь в них идет о том, что делать в первые три дня после начала крупного кризиса – от наводнения или блэкаута до военных действий. Чешская брошюрка, быть может, не идеальна (улыбки членов изображенного на обложке семейства выглядят несколько идиотски на фоне летящих над их головами дронов и ракет), но она делает благое дело: рационализирует страх. Человек знает, что следует делать, если придет беда, а значит, у него несколько меньше причин бояться и терять голову.

**“ Бояться не стыдно,
если ты способен жить со
своим страхом, не
становясь его слугой**

Не нужно быть биологом или психологом, чтобы знать: страх – естественная реакция, порожденная инстинктом самосохранения. Сложнее понять, что бояться не стыдно, если ты способен жить со своим страхом, не становясь его слугой. И не считая себя таким

уж беспомощным и заранее обреченным: в конце концов, *те наверху*, кого мы считаем могущественными хозяевами наших судеб, тоже боятся. Более того, свои самые страшные преступления и ошибки они обычно совершают под влиянием страха. Именно поэтому хорошо бы иметь этих людей и их поступки под контролем "обычных" граждан.

Ярослав Шимов – журналист и историк, обозреватель Радио Свобода

Высказанные в рубрике "Право автора" мнения могут не отражать точку зрения редакции



Ярослав Шимов

Право автора

Выбор Свободы

Мнения