



Курпатов А.В. - "3 роковых инстинкта. ЖИЗНЬ, ВЛАСТЬ, СЕКС"

ОТ АВТОРА

Эта книга умудрилась стать бестселлером под абсолютно некоммерческим названием - "С неврозом по жизни". От кровожадных рук отдела маркетинга это потенциально непопулярное название спас только подзаголовок: "Инстинкт самосохранения человека". На самом деле речь в книге идет о трех инстинктах, точнее о трех составляющих инстинкта самосохранения. И составляющие эти - совершенным образом, роковые... Вот, собственно, и весь сказ о изменившемся названии книги.

Вы никогда не задумывались над тем, почему животные не страдают неврозами и, вообще, отличаются крайним психическим здоровьем? Конечно, есть звери со зверскими характерами. Но так, чтобы они мучались патологической ревностью или навязчивым страхом - закрыли ли они дверь, такое встречается нечасто. Разумеется, любое животное можно довести до нервного срыва, но именно довести. А мы ведь, бывает, сходим с ума и на фоне "общего благополучия". Почему так?!

Объяснение этой странности в следующем. Для наглядности возьмите, пожалуйста, лупу и поднесите ее близко-близко к этой странице. Поднесли?.. Правда большие стали буквы! Ух! А теперь представьте, что буквы - это не буквы, а наше с вами инстинктивное стремление к защищенности (безопасности), к продолжению рода (в смысле - к сексу) и к власти (то есть - к положению уважаемого лидера). А лупа - не лупа, а наше с вами развитое до неприличия сознание. Представили? Вот и все. Пример закончен. Таким незамысловатым образом увеличились наши с вами страхи, разрослись сексуальные запросы и изощрились властные амбиции. На инстинкт не побоюсь этого слова, положили сознание. И вышло бог знает что... То есть - невроз. Роковые инстинкты!

Вот собственно о подробностях данной коллизии и рассказывает эта книга. Она о жизни, о власти и о сексе... Но в особенном смысле - как бороться с этим безобразием и с ума не сойти. Приятного Вам чтения!

Искренне Ваш, Андрей Курпатов

Мудрый слишком хорошо знает свои слабости, чтобы допустить, что он непогрешим; а

тот, кто много знает, осознает, как мало мы знаем.
Томас Джефферсон

ПРЕДИСЛОВИЕ

Один из самых замечательных психотерапевтов Фредерик Пёрлз сказал как-то: "Пациент отличается от психотерапевта только степенью выраженности невроза", то есть все мы с вами невротики - кто-то в большей степени, кто-то в меньшей. Еще мы отличаемся друг от друга формой своего невроза, но сейчас не об этом. Действительно, посмотришь на какого-нибудь товарища и, даже не будучи специалистом по психическим недугам, подумаешь: "Да, парень-то - ку-ку!" Посмотришь на другого - вроде бы нормальный, но поступает, ни дать ни взять, как законченный идиот. Взглянешь на третьего - ну просто душка! Кажется, что уж у этого-то проблем быть не должно. Но копнешь глубже - и обнаруживается такое... Так что все дело только в глубине анализа. Если скользить по поверхности, то и отчаянный сумасшедший за нормального сойти может, но если смотреть без розовых очков и пристально, то по-настоящему "нормальных" среди нас, что называется, днем с огнем не сыщешь.

Кто-то, наверное, возразит автору, мол, доктор преувеличивает. Кто-то скажет: "При такой-то жизни у кого голова набекрень не свернется?!" С первым спорить, не буду, ведь он хочет сказать, что не такой, как все. Сие факт бесспорный, но поскольку все мы люди, то ничто человеческое каждому из нас в отдельности не чуждо. Второму оппоненту приведу навскидку только пару "жареных фактов".

Нет исключения из правила, что каждому хочется быть исключением из правила.

Малькольм Форб

На замечательном, процветающем Западе уже сейчас смертность от самоубийств по частоте занимает третье - четвертое место в списке среди других причин, а по прогнозам специалистов к 2020 году она и вовсе выйдет в этом рейтинге на второе место. Что это значит? Буквально следующее: через каких-то 15-20 лет представители "золотого миллиарда" будут умирать от самоубийства чаще, чем от рака, и с небольшим отрывом впереди будет смерть от инфарктов и инсультов. В добром расположении духа, как нетрудно догадаться, люди с собой не кончают, так что ссылки на наши "социально-экономические трудности" как на причину наших психологических проблем безосновательны. Второй факт не менее примечателен: за последние полвека, по данным слепой, как Шемида, статистики, количество неврозов на том же "благополучном" Западе увеличилось в 25 раз! Ничего себе прогресс, не правда ли?! Вот такая обстановка...

Конечно, можно продолжать упорствовать и ссылаться на внешние обстоятельства, а в России действительно проблем больше, чем на Западе. Если кому-то от этого станет легче, то - пожалуйста, можете ссылаться! Эта же книга для тех, кто хочет понять, почему человек чувствует себя несчастным, тогда как на первый взгляд и при пресловутой "объективной" оценке у него должно быть все хорошо.

Мы рассмотрим природу собственной невротичности, а главное - уясним, в чем именно состоят наши ошибки, приводящие к формированию невроза. Только зная эти ошибки, мы сможем их избежать. Мы рассмотрим все формы невротического состояния, начиная от банального, по сути, невроза и заканчивая самыми изощренными способами невротического реагирования: зависимостями, психосоматическими заболеваниями и т. п.

Могу вас заверить, что на страницах этой книги вы найдете не только свой портрет, но и, вне всякого сомнения, всех своих родственников, сослуживцев, друзей и знакомых.

Чтобы жить счастливо, я должен быть в согласии с миром. А это ведь и значит "быть счастливым".

Л. Витгенштейн

Эта беда никого не обошла стороной, только многие, к сожалению, не догадываются, что оказались в плену невротического существования. Когда постоянно живешь в каком-то состоянии (пусть и самом ужасном), то постепенно начинает казаться, что так оно и должно быть. Человек ко всему привыкает, и к своему психологическому дискомфорту в том числе. После такой адаптации он даже и не замечает, как ему плохо, что, впрочем, не означает и того, что ему хорошо. Вот почему так важно вовремя заметить, что что-то не так, поскольку иначе из этого "кювета" нам никогда не выбраться.

Счастливо можно жить! Заявляю это официально как "узкий специалист" в этом широком вопросе. Конечно, потребуются определенные действия, но, как известно, лучше день потерять, потом за полчаса долететь. Смею надеяться, впрочем, что день, потраченный вами

на прочтение этой книги, не будет уж очень потерян. Доля юмора, точнее, самоиронии, нам не повредит, а только пойдет на пользу. Так что будем, во-первых, развлекаться, узнавая себя и других в персонажах этой книги, а во-вторых, образовываться на предмет того, что же с нами и с ними происходит, откуда у всего этого "ноги растут". Вот такие задачи. А теперь, дамы и господа, за дело!

Я делаю вывод, что основная личность в наше время - это невротическая личность. Это - моя предвзятая идея, потому что я полагаю, что мы живем в ненормальном обществе, где есть лишь один выбор: либо участвовать в этом коллективном психозе, либо - рискнуть и выздороветь или быть распятым.

Фредерик Перла

Введение: ИНСТИНКТ САМОСОХРАНЕНИЯ

Уясним для себя, почему мы склонны переживать, мучиться, тревожиться и впадать в депрессию без внешних на то причин. Среднестатистический человек радуется от случая к случаю, а вот состояние внутреннего напряжения для него скорее правило, нежели исключение. Почему так?

Благо войны

Обратимся к пресловутой статистике, посмотрим, на какие периоды жизни человечества приходится максимальное и минимальное количество неврозов, т. е. психических расстройств, которые не являются неизбежными, генетически не детерминированы, а порождаются (если следовать их определению) психологическим стрессом. Итак, вопрос на засыпку: как вам кажется, когда неврозов должно быть больше, во время войны и других серьезных социальных потрясений или же в мирное время? Если кто-то скажет, что во время войны, то ошибется, очень существенно; если же кто-то скажет, что в мирное время, то вряд ли сможет пояснить свой, надо признать, экстравагантный ответ.

Что ж, проясняем ситуацию. Действительно, как это ни парадоксально, во время войны (мы рассматриваем здесь не "локальный военный конфликт", а полноценную войну - "мировую" или "отечественную"), когда настоящих стрессов у любого человека с избытком, количество неврозов столь мало, что эту тщедушную циферку можно было бы с легкостью принять за статистическую погрешность. С другой стороны, согласно бесстрастным статистическим данным, пик неврозов приходится на десяти-двенадцатый год после благополучного завершения военных баталий, когда все тяготы и лишения уже позади! Удивительно?

Весьма! Указанного срока вполне достаточно, чтобы нанесенные войной раны зарубцевались, жизнь отстроилась заново - появилась крыша над головой, образовались новые социальные связи и т. д. А что получается? В тот самый момент, когда вроде бы только жить-поживать да добра наживать, начинается пик неврозов.

Инстинкт самосохранения, здарсьте!

В чем принципиальное отличие двух рассматриваемых ситуаций? Во время войны человек находится в остром стрессе, его жизни постоянно угрожает опасность и, соответственно, он занят только тем, чтобы выжить. В мирное время ситуация меняется кардинальным образом: острых стрессов - днем с огнем, а что жизни, кроме разве случайностей, ничего не угрожает.

Теперь обратимся к нашей родословной, которая, благодаря острому уму Чарльза Дарвина и достижениям современной генетики, восходит даже не к обезьянам, а к самым что ни на есть примитивным одноклеточным - амебам и прочим инфузориям. Свойством всего живого является стремление к выживанию, и чем выше положение живого существа в эволюционной иерархии, тем более отчетливо это стремление проявляется, получая гордое наименование "инстинкта самосохранения".

Во время войны наш инстинкт самосохранения, по причинам вполне понятным, задействован целиком и полностью: пули над головами, краюшка хлеба на две недели - "актуальные" ситуации. В мирное же время ему заняться буквально нечем, он оказывается "безработным"! Тут-то и жди беды... Наш замечательный соотечественник, блистательный ученый Иван Михайлович Сеченов в своей знаменитой книге "Рефлексы головного мозга" замечает: "Животное живет в условиях постоянных боевых действий". Оттого и не случается у животных неврозов (за исключением разве тех, что устраивал им ученик Ивана Михайловича - Павлов Иван Петрович), поскольку инстинкт самосохранения у них постоянно занят делом и номеров, как у человека, не выкидывает.

Мы же, несчастные, от "боевых действий" отбоярились, а что со своим воинственным

инстинктом самосохранения делать не придумали, не нашли дела этому "залихватскому парню". Он же без дела сидеть не может и в отсутствие стресса создает его сам, от чего, собственно, и возникают неврозы.

Несчастье защищенности

Ну посудите сами, что нам реально угрожает? Не амбициям нашим, не претензиям, а просто нашей с вами жизни, для защиты которой этот инстинкт самосохранения матушкой-природой и предназначен. Кроме случайности - ничего! Бояться случайности технически невозможно, поскольку предохраниться от нее нельзя; на то она и случайность, что возникает всегда неожиданно. Следовательно, никакая ее профилактика невозможна, в противном случае это уже не случайность, а закономерность. Но нет такой закономерности, чтобы нам что-то специально угрожало - естественных врагов у нас нет, от всех напастей природы мы защищены научными и общественными достижениями.

Проведем мысленный эксперимент. Представьте себе, что вы категорически отказываетесь жить, выходите на ближайший перекресток и ложитесь поперек дороги. Что будет происходить дальше? Для начала вас будут аккуратно объезжать машины, потом, словно из-под земли, возникнет наряд милиции - покричит, пошумит и определит вас в "обезьянник". Далее, если вас это не вразумило и вы по-прежнему продолжаете отказываться жить, попросят не сходить с ума сначала по-хорошему, потом по-плохому, а потом отправят в психиатрическую больницу. Там вас будут в пятую точку шуровать аминазином, а в рот через трубочку с металлической муфтой (чтобы вы эту трубочку, часом, не перекусили) вливать какую-нибудь едва съедобную, но, впрочем, вполне питательную похлебку.

Если и после этих усилий людей в белых халатах стойкость вас не покинет и вы будете продолжать демонстрировать отчаянное нежелание жить, то спустя каких-нибудь месяцев шесть вас благополучно переведут в ПНИ (психоневрологический интернат), где до самого последнего дня вашей жизни будут продолжаться те же самые процедуры - аминазин и похлебка. Причем могу вам гарантировать, что в таком статусе - постояльца ПНИ - благодаря усилиям врачей и прочего персонала вы проживете не меньше, а намного больше, чем если бы оставались "на свободе" в этом безумном и суматошном мире.

Уже самый факт происхождения человека из животного царства обуславливает собой то, что человек никогда не освободится полностью от свойств, присущих животному, и, следовательно, речь может идти только о том, имеются ли эти свойства в большей или меньшей степени.

Фридрих Энгельс

Удивительно, хотели помереть, а вот на тебе! Да, социальные институты устроены таким образом, что мы оказались защищенными от всех возможных бед и напастей: медицина, художественно, бережет наше здоровье, государство с его собесами, законодательством, судом, милицией и т. п. "прелестями" берегут остальное. Есть еще предусмотрительная наука и обучающее предусмотрительности образование. То есть наш с вами инстинкт самосохранения оказывается совершенно, абсолютно ненужным! В отставку отправили бравого, боевого парня! Кадровый военный в мирное время... Катастрофа! Спасайся кто может!

За что боролись...

Отвлечемся на одно мгновение. Задумаемся об интенсивности инстинкта самосохранения человека. Очевидно, что он значительно больше, чем у червячка, но намного ли он больше, чем, например, у антилопы-гну или вечного ее врага - крупного хищника из семейства кошачьих? Чтобы уяснить всю мощь инстинкта самосохранения человека, необходимо четко представлять, кого этот инстинкт призван защищать.

Человек - это голое, слабое, медлительное существо, которое благополучно родит лишь при достойном вспоможении, не имеет ни рогов, ни когтей, ни ночного зрения, зубы которого служат лишь эстетической функции, а амбиции льются через край. Вот такого "достойного" персонажа защищает наш инстинкт самосохранения.

Инстинкт не "основа", не опора поведения, а источник энергии, питающий поведение. Поэтому он не предreshает характера поведения, а лишь силу его.

А. А. Ухтомский

Если же учесть те трудности, которые пришлось пережить человеку, столкнувшемуся с ледниковым периодом и прочими климатическими факторами, учесть то, каких естественных врагов ему пришлось низвести до полного уничтожения, осознать, наконец, каких высот достиг человек в процессе своего эволюционного развития, то становится вполне очевидным: наш инстинкт самосохранения исключительная в своем роде штука! И вот эта штука, будь она

неладна, этот трудяга, этот борец с титулом чемпиона мира оказался теперь без работы! Куда силищу-то девать?!

Наш разум возник в процессе эволюции в качестве приспособительного инструмента, как плавники у рыб или лапы-лопаты у крота. Но так иногда бывает с эволюционно выработанными признаками: хотели, как лучше... Павлин со своим шикарным хвостом - аналогичный, по сути, пример: его шикарный хвост прекрасно выполняет роль привлечения самки, но делает эту птицу тяжелой на подъем, так что лучшей добычи для его естественных врагов и придумать трудно! С человеческим разумом произошло то же самое.

Революционная ситуация

Инстинкт самосохранения человека остался безработным, а благодаря Карлу Марксу известно: хуже нет в природе явления, чем социально-неблагополучный и делом не занятый пролетариат. Теперь мы как будто держим в руке гранату - чека у нее выдернута, а бросить некуда, только если вместе взорваться. Напряжение внутри человека возникает исключительное! И реализуется это напряжение приступами тревоги, конкретными страхами или хроническим психоэмоциональным напряжением (последнее проявляется беспокойством, суетливостью, нарушениями сна, снижением аппетита и т. п. неприятностями).

"Если я навешу три висячих замка на решетчатые двери своего жилища, заведу огнестрельное оружие, собак и полицейского в комнате и буду при этом весело уверять, что ничего не боюсь, - то это верно и неверно одновременно. Мой страх заключен в висячих замках".

Альфред Адлер

Чем именно наша тревога будет проявляться - принципиального значения не имеет. Важно, что внутри нас - пекло, бой кровавый, а покой нам даже не снится, потому что или сна нет, или же во снах такое, что на бодрствующую голову лучше и не вспоминать. Что со всем этим делать? Куда истратить все это избыточное напряжение? Кончилась война, все хорошо, да одно плохо - врага нет! Нет, но мы находим, например, болезни, жизненные невзгоды и т. д. Мы начинаем бояться за свое здоровье и, несмотря на резолюции врачей о зачислении нас в отряд космонавтов, в мыслях своих умираем каждый день. Мы можем бояться, что не справимся с работой и нас уволят. Нам кажется, что мы никому не нравимся, никому не нужны, что супруг (супруга) изменит или бросит, или того хуже - крест на всю жизнь. Мы опасаемся, что на нас нападут, ограбят, изнасилуют, что квартира наша сгорит или же мы сами в катастрофу (автомобильную или авиационную) попадем, что кирпич на голову упадет или сосулька. Еще можно бояться, что ребенок наш в университет не поступит, что в армии его убьют, а вне армии он однозначно наркоманом станет. Круг замкнулся...

Короче говоря, за "врагом", при наших-то способностях и воображении, дело не станет. Да, больна головушка, нечего сказать! Сознание порядка навести во всем этом хаосе не может, а инстинкт самосохранения жаждет войны, жаждет крови. В результате налицо революционная ситуация: "верхи не могут, низы - не хотят".

Мирный военный атом

"Вы не знаете собственного разума".

Джонатан Свифт

Вариантов, куда можно пристроить тревогу, неисчислимо множество - один другого хуже. А ведь мы даже не осознаем стоящую перед нами проблему! Если бы мы понимали, что не занятый делом инстинкт самосохранения станет баснословным источником безумной энергии, то, возможно, смогли бы превратить его в "мирный атом", использовать на благо собственного, отдельно взятого существования конструктивно и экономически выгодно. Однако такие здравые мысли нам в голову не приходят, а потому из потенциально "мирного" этот "атом" становится "военным".

Энергия есть повод для тревог сознание подыщет, так что можно переживать, мучиться и приводить себя в состояние, близкое к полной невменяемости. Что нам с этой своей энергией, этим своим "добром" немалым делать? Ни малейшего представления на сей счет у нас нет. А энергия, знаете ли, как и вода, всегда себе дорогу найдет. Руководствуясь прежними своими установками - соображениями выживания, мы автоматически будем выискивать всяческие угрозы и опасности, даже если на самом-то деле их нет.

И вот парадокс! Вроде бы все у нас хорошо, все продумано, все устроено, и нет никаких оснований в панику впадать да смуту сеять, но оказывается, что как раз из-за того, что все продумано и устроено, нам и тревожно! Впрочем, чтобы все это понять, увидеть, осознать, принять к сведению и работать, нужно обладать способностью к нелогичному мышлению, но

мы-то с вами "последовательны и логичны". Что ж, придется заплатить и за это. Понять этот парадокс (если, конечно, не отяготиться специальными знаниями) невозможно, ведь мы как раз ради избавления от тревоги все это продумывали и устраивали, что у нас продумано и устроено. Как же может такое быть, что именно все это нас и погубило? А вот оказывается - может, да еще как!

Если главнокомандующий прикажет полковнику пойти в угол и встать там на голову, я на месте полковника именно так и сделаю.

Оливер Норт

Насколько мы сознательны?

Представьте, что вы согласились участвовать в научном эксперименте, цель которого, по утверждениям его организаторов, состоит в том, чтобы тренировать память некоего третьего лица. Ваша задача проста: нажимать на рубильник, чтобы это третье лицо, допустив ошибку, получило удар электрическим током.

Этому субъекту будет, конечно, больно, но все это нужно для целей эксперимента. В процессе работы силы удара электрического тока будут увеличиваться - первый удар составит 15 вольт, а последний, если его заслужит подопытный, - 450 (очень сильный разряд).

Итак, эксперимент начался. Вы сидите за пультом с рубильниками, а за стеклом прямо перед вами на своеобразном электрическом стуле сидит некий человек, которому надлежит потренировать свою память. Он получает задания, выполняет их и время от времени делает ошибки. Вы под руководством экспериментатора нажимаете на соответствующий рубильник. На пятом ударе током (75 вольт) подопытный начинает охать и стонать от боли, а при ударе в 150 вольт - умолять остановить эксперимент. Когда вы нажимаете на рубильник - 180 вольт, подопытный кричит, что он больше не в состоянии терпеть боль. Потом несчастный будет молить о пощаде, кричать, что его сердце заходится и он сейчас умрет. Еще чуть позже он будет просто биться головой о стену, а потом, при последовательном усилении электрического разряда, упадет с кресла и затихнет. Однако и сейчас руководитель эксперимента скажет вам: "Он не дает правильного ответа, вы должны нажать на следующий рубильник!"

Когда вы откажетесь принимать дальнейшее участие в эксперименте? Психиатры, которых попросили дать ответ на этот вопрос, сказали, что, по их мнению, большая часть из тех, кто будет нажимать на рубильник, прекратит участие в эксперименте сразу после того, как подопытный сообщит о сильной боли, причиняемой ему разрядами тока, и только один процент ответственных за рубильник доведут эксперимент до конца (этот процент - "клинические садисты"). Увы, они ошиблись, процент "клинических садистов" оказался гораздо выше.

Такой эксперимент был действительно проведен, и придумал его Стэнли Милграм. Вы, конечно, поняли, что подопытными в этом эксперименте были те, которые нажимали на рубильники, а вовсе не тот, кто корчился за стеклом якобы от боли (на самом деле этот "испытуемый" был подсадной уткой - артистом, который только делал вид, что ему больно). Результаты этих экспериментов повергли научную общественность в шок, поскольку вопреки ожиданиям более 62% людей, нажимавших на рубильники, продолжали эксперимент до конца (хотя некоторым и потребовались понукания)! В чем дело, спросите вы?

Ответ достаточно прост: все мы уверены в том, что не будем причинять человеку боль даже ради каких-то там научных целей, но если мы оказываемся в ситуации давления со стороны авторитета (каковым здесь является экспериментатор), мы-таки проявляем крайнюю несознательность. Подсознательный страх перед авторитетом возьмет верх над нашим "добропорядочным" сознанием. И если бы этот эксперимент был единственным! Социальные психологи провели сотни подобных экспериментов, и везде был тот же результат: сознание человека готово отступить под давлением подсознательного страха.

Мой зверь - не ласковый и не нежный

Мы привыкли думать, что мы существа разумные, но это большое преувеличение. Научные эксперименты доказывают, что мы только внешне разумны, а на самом деле руководствуемся отнюдь не здравыми рассуждениями и сознательными установками, а своим подсознанием, где царствуют страхи и грубоватые на поверку потребности. Нашему сознанию от силы 50 или 70 тысяч лет, а нашей подкорке - миллионы, и степень ее влияния на наше поведение огромна!

Наше подсознание было вынуждено "уйти в подполье", а сознание, которое, как кажется, воцарилось, на самом деле ситуацию не контролирует. В основе нашего поведения лежат

животные инстинкты, но сознание делает вид, что мы давно вышли из "каменного века". Мы-то, конечно, вышли, но, в сущности, ни в чем не изменились. Мы все же звери, только с очень сложным компьютером, которым, впрочем, также не научились пользоваться. Мы не умеем оперировать своим сознанием для собственных нужд, мы обслуживаем им свои бесконечные страхи и опасения. "Мартышка и очки" - эта басня как раз про нас, грешных!

Сознание - вещь замечательная, но если оно выполняет роль марионетки, какой от него прок? К сожалению, в таком своем качестве оно только усугубляет наше бедственное положение. Ну все прямо как в песне: "Вроде не бездельники и могли бы жить", но..! Опасения появляются в подсознании естественным образом, ведь инстинкт самосохранения, стоящий на страже нашей жизни, продолжает бороться за выживание. Но нам незачем бороться за выживание! Если за что нам и нужно бороться - так это за качество жизни. Но каким может быть качество жизни, если мы оснастили свое тревожное подсознание всей силой и мощью нашего сознания, которое содержит в себе тысячи поводов для тревог и опасений и способно в два счета сделать из мухи слона?! Да, внутри нас живет зверь, зверь дикий и не отличающийся интеллектуальными достоинствами, имя его - подсознание. Принципы, которым он следует, задачи, которые он решает, - примитивны и одновременно виртуозно закручены. А наше сознание зависит от подсознания, что, как вы понимаете, ни чести ему не делает, ни реального статуса не дает. Наша психика возникла и формировалась для реализации простых биологических задач - выживания индивида, группы, вида. Нам же приходится осваиваться в мире уже не природном, а социальном, законы которого подобны природным с точностью до наоборот.

Унтер-офицерша нагала вам, будто бы я ее высек; она врет, ей-Богу, врет! Она сама себя высекла!

Н. В. Гоголь

Конфликт, возникающий между предназначением нашего психического аппарата и необходимостью жить "культурно", и приводит ко всему этому безобразию. Предназначенный к банальному физическому выживанию, наш психологический аппарат решает вопросы "гуманитарной политики" и "социальной ответственности"! Разумеется, "издержки", возникающие при такой подмене, должны "выплачиваться" нами из нашего собственного кармана. Вот мы и расплачиваемся своим душевным благополучием. Тем временем этот диковатый зверек - подсознание, доставшийся нам от наших далеких предков, сидит запуганный где-то глубоко внутри нас и создает психоэмоциональное напряжение. Именно он, причем ультимативно, руководит нашим сознанием и вызывает реакции, которые иначе как безумными не назовешь.

В результате нам ничего более не остается, как мучиться невротами или, по крайней мере, от состояния общей невротичности. Не умея употребить собственные огромные силы себе на пользу, мы используем их себе во вред. Нам бы "понедельники взять и отменить", но мы "пропадаем зря", ведь на нашем "острове нет календаря". Впрочем, календарь есть! Слава богу, наука уже способна обеспечить нас всем необходимым, чтобы исправить сложившееся положение дел. Но кто об этом знает?! Гакова проблема, и для желающих знать предлагается все нижеследующее повествование.

Природа требует оплаты долгов

Теперь поговорим о "высшей справедливости". В этой жизни приходится за все платить. Как вы думаете, сколько крокодилов доживает до половозрелого возраста из сотни маленьких, едва народившихся крокодилят? Не более трех. А сколько человеческих детенышей из сотни доживает до половозрелого своего состояния? Не менее 93! Ощутима разница? Думаю, что вполне. А кажется, что у сильных и мощных животных куда больше шансов выжить, нежели у нас, однако же...

Мозг человека устроен, мягко говоря, болезненно. Мы умудряемся жить в бесконечном разладе с собой, мучиться от самых разных негативных переживаний, испытывать разнообразные сердечные муки и душевные терзания. Мы переживаем из-за мелочей, постоянно пропускаем главное; мы находимся в состоянии постоянного, хронического внутреннего напряжения, с одной стороны, и тотальной, невосполнимой неудовлетворенности, с другой. Все это настолько очевидно, что даже смешно говорить, и абсолютно забавно выглядели бы попытки с этим утверждением не согласиться.

К сожалению, все это закономерно. С помощью самых разнообразных средств мы смогли обезопасить свою жизнь, но вследствие действия этих же самых средств мы превратили свою жизнь в беспрестанную и бессмысленную муку. За жизнь мы расплатились качеством жизни.

Впрочем, несмотря на всю логичность царящей здесь закономерности, я, со своей стороны, не думаю, что оплачивать долги перед матушкой-природой нужно именно так и именно в таком количестве. Мне представляется, что лучше потрудиться над своим психическим аппаратом и привести его в такое состояние, при котором эти бессмысленные душевные терзания оставили бы нас навсегда. Наш труд будет надежной и вполне достаточной платой. Но жить ради того, чтобы мучиться, - плата и избыточная, и никому не нужная. Чтобы все мы научились оптимальным способом осуществлять необходимые выплаты, я и пишу свои книги.

"Две вещи беспредельны - Вселенная и человеческая глупость, но я еще не совсем уверен относительно Вселенной". Альберт Эйнштейн

Часть первая НЕВРОЗ СОБСТВЕННОЙ ПЕРСОНОЙ

Невроз - это диагноз, т. е. болезнь. Человек, страдающий неврозом, конечно, не сумасшедший, он просто страдает от каких-то страхов, навязчивых состояний, депрессии и других весьма неприятных вещей.

Настоящий невроз встречается у каждого третьего человека, остальные же умудряются как-то иначе обходиться со своим внутренним напряжением. Даже если человек не имеет невроза, он не-вротичен, а невротичность - это состояние души. Об этих состояниях мы будем говорить сразу, как только проясним сущность невроза. Итак, на повестке дня - невроз собственной персоной.

Глава первая КОНФЛИКТ СОЗНАНИЯ С ПОДСОЗНАНИЕМ

Понятие "бессознательное" навсегда связано в сознании человечества с именем Зигмунда Фрейда - основателя психоанализа. Впрочем, это не совсем правильно, или даже совсем неправильно. О том, что наши действия зачастую бессознательны, первым в новой истории сказал знаменитый философ и математик Аейбниц, а после него еще с десятков не менее известных и уважаемых людей. Особенно существенный вклад в разрешение этой головоломки сделали, как это ни покажется странным, наши соотечественники - И. М. Сеченов, И. П. Павлов, А. А. Ухтомский, А. С. Выготский и др., но, как известно, нет пророков в своем отечестве.

Так или иначе, но тема "бессознательного" сегодня более чем актуальна. Именно из-за того, что сознание и подсознание находятся в ситуации "ближневосточного конфликта", невроз и приобретает характер хронического процесса в нашем человеческом общежитии.

Неудовольствие желания

У любого человека, по большому счету, одна-единственная проблема - это его желания. Когда много желаний, то совершенно непонятно, что с ними делать, но если уже вовсе нет желаний - это депрессия, а потому ничего хорошего. Как ни крути, с этими желаниями, будь они неладны, нужно что-то делать...

Если верить легенде, то первым вопрос о пагубности желаний поставил Сиддхартха Гаутама Будда. Он был принцем, его жизнь ограничивалась огромным дворцом, где он и жил припеваючи. Оберегали юношу от любых жизненных перипетий и неприятностей самым серьезнейшим образом. Не ведал этот затворник никаких невзгод. Но когда ему минуло 30 лет, почувствовал принц себя неуютно в своей золотой клетке и решил посмотреть на мир. Тайно покинув дворец, он оказался в городе. Там ему повстречался несчастный нищий, просящий милостыню, потом калека, изнемогающий от болезней, а в довершение всего мимо прокатилась погребальная процессия. Сиддхартха был потрясен! "Мир есть страдание", - решил он.

Причину человеческого страдания Будда отыскал почти сразу - все дело в желаниях. Действительно, не было бы у человека желаний, он бы и не расстраивался, что у него нет пищи и крова, что здоровье его ни к черту, а смерть стоит за порогом. Только тогда, когда он чего-то хочет (того, другого, третьего), тогда и будет разочарован, тогда и потерпит фиаско. Все проходит, и нет ничего постоянного, а потому и близкие, и деньги, и здоровье, и сама жизнь - все это рано или поздно будет у человека отнято. Сначала Сиддхартха принялся избавляться от желаний, став аскетом. Он углубился в дремучие джунгли, сел в позу лотоса и в течение почти трех лет не двигался с места, питаясь лишь тем, что само оказывалось у него на губах.

Будучи в двух шагах от смерти, Сиддхартха осознал, что истина лежит совсем в другой

плоскости, что желания сами по себе иллюзорны, а потому отказ от них не требует физического умертвления плоти. Так Сиддхартха прозрел и стал Буддой.

Отказаться от желаний - вот рецепт, который удда прописал бестолковому человечеству. Можно аскетировать, а можно и "прозреть", т. е. стать буддой. Желаящие могут попробовать, хотя лично я, по крайней мере первый вариант, не рекомендую. Не справившиеся со статусом Будды становятся невротиками: есть желание, но нет возможности, и вот вам невроз. Проблема, по большому счету, состоит в том, что большая часть наших желаний не осознается должным образом, а потому и самому человеку они далеко не всегда известны. Эти желания удерживаются нашим сознанием и здравыми рассуждениями глубоко внутри психики, поскольку кажутся зазорными и невозможными в принципе. Иногда, впрочем, этот "внутренний конфликт" выходит на поверхность. Например, женщина давно не испытывает влечения к своему мужу, но живет с ним по ряду "объективных" причин. Или женатый мужчина испытывает влечение к какой-то женщине, но запрещает себе иметь с ней интимные отношения по "моральным соображениям".

Психологический конфликт налицо. Для сознания тут все просто и понятно: нельзя так нельзя, а надо - значит надо. Но бессознательное "железной логики" сознания понять не может. Тут-то и разворачивается драма: у женщины сердце начинает из груди выпрыгивать, мужчину тревога одолевает, или депрессия у них обоих развивается. Можно, конечно, покивать на магнитные бури (они и вправду шалют нынче), но отрицать "психологическую природу конфликта" - значит ставить самого себя в дурацкое положение. Если сознание не отыщет общего языка с подсознанием, то конфликт их способен "скушать" всю жизнь человеческую без остатка. А если все это смешивается еще и со смертельной скукой, то невроза или, по крайней мере, тотальной не-вротичности не избежать.

Но если посмотреть на упадок нашей собственной культуры, гораздо более заметный в наши дни, с точки зрения этолога и врача, то даже при невысоком уровне наших нынешних знаний можно заметить ряд расстройств, имеющих явно патологический характер.

Конрад Лоренц

Сексуальный революционер

Фрейд начал свою жизнь в викторианскую эпоху, когда не у нас, а на Западе "секса не было", и закончил на рассвете сексуальной революции. В этом смысле судьба Фрейда напоминает судьбу В. И. Ленина, разница только в том, что первый разрабатывал тему сексуальных, а второй - классовых отношений.

Сексуальность рассматривалась как единственный способ продолжения человеческого рода. Но Фрейд предположил, что роль сексуальной сферы значительно разнообразнее, что она определяет функционирование всей человеческой психики. Конечно, тогда подобная идея казалась смехотворной, и сейчас данное предположение выглядит комичным, однако между "тогда" и "сейчас" пролегла целая эра, эра сексуализма.

Фрейд постулировал: поведение человека определяется его бессознательным. Последнее же - не что иное, как естественная сексуальность, подавленная и вытесненная из сознания. Роль эксплуататора и поработителя была отведена культуре, а содержание бессознательного трактовалось с помощью древних мифов (например, об Эдипе), что, конечно, чистой воды маркетинговый ход. В целях популяризации своего открытия Фрейд использовал, с одной стороны, общественный интерес к мифологии, на рубеже веков весьма популярной, с другой стороны, революционную ситуацию в области сексуальности, когда низы не могут, а верхи не хотят.

Низы к концу XIX века устали от сексуального подавления, а чем обосновать это подавление, общественная мораль уже не знала. Научная революция смела на своем пути все религиозные догмы, но их пережитки в виде "запрета на сексуальность" остались. Все мы хорошо знаем, что хранить тайну - дело наисложнейшее! Все мы хорошо знаем, что рассказать кому-то о своих переживаниях и чувствах - высшее наслаждение!

Мудр тот, кто потушил костер своих страстей, умерил чувства, отказался от всех желаний и избавил свое сердце от вожделения, только такой мудрец правильно шествует своей верной дорогой.

Гаутама Будда

Вот почему человеку викторианской эпохи хотелось сбросить покрывало таинственности с секса, вот почему подобное разоблачение вызывало в этом человеке бурю целительных положительных эмоций.

Техника психоанализа была и простой, и сердитой одновременно. Пациент ложился на

кушетку и, не глядя на доктора, чтобы не смущать и не смущаться, рассказывал ему о всех тайнах своего сексуального бытия. Через 45 минут он чувствовал себя почти заново родившимся! И такое счастье целых три раза в неделю из года в год! Какие слова и теории исходит в этот момент доктор существенной роли не играет. Главное, чтобы я мог говорить, а он бы меня слушал, эффект не заставит себя ждать.

Впрочем, достаточно скоро эффективность этого способа лечения стала катастрофически падать! Конечно, ведь постепенно, вследствие устранения пресловутого "запрета", появилась возможность говорить о сексуальности не только с доктором, но и с другими людьми, причем бесплатно. Психологикам приходилось все больше и больше трудиться, идти на новые и новые ухищрения, чтобы привлечь к себе публику, чтобы объяснить ей, будто бы только они - психологиками - являются лучшими слушателями рассказов о сексуальных тайнах.

Революция, как известно, кровожадна, она поедает своих собственных отцов-основателей. Подобная участь постигла и психологиков, выполнивших в истории психотерапии роль то ли французских якобинцев, то ли большевиков отечественного разлива. В настоящее время психологика также своевременен, как и утюг, работающий на углях. Эффективность современных психотерапевтических методов с психологическими несопоставима, в США с неврозами работает только 1% психологиков, остальные же 99% - психотерапевты.

Впрочем, все это ничуть не умаляет исторической роли психологика, который "прорубил" в свое время "окно" в Европу, потом в Америку, а совсем недавно "постолярничал" и в России.

Все считают, что я отстаиваю научный характер своей работы и что сфера моей деятельности ограничивается лечением психических заболеваний. Я ученый по необходимости, а не по призванию. В действительности, я прирожденный художник-беллетрист.

Зигмунд Фрейд

Три заветных желания

Кажется, что у человека целая бездна самых разных желаний. Чего бы вам хотелось? Если подойти к ответу на вопрос обстоятельно, то перечислять можно долго, начиная от желания потреблять кислород в определенных количествах (задержите дыхание секунд на 40, и никаких сомнений в наличии этого желания не останется) и заканчивая желанием обрести полную и окончательную свободу от всего и вся (в том числе и свободу от желаний). Если же отвечать на вопрос о желаниях, памятуя, что человек в основе своей - это его предки по человеческой линии и родственники животного царства, то оказывается, что желаний у нас всего лишь три.

Да, у каждого из нас три заветных желания, причем у всех они одни и те же! Во-первых, мы хотим жить, во-вторых - занимать лидирующее положение среди своих сородичей, в-третьих - продолжить свой род. Речь идет о трех базовых инстинктах, которые и определяют все наше поведение - это инстинкт самосохранения, предназначенный для личного выживания, инстинкт самосохранения группы, инстинкт самосохранения вида.

Может показаться странным, что кроме личного выживания мы обеспокоены еще и выживанием нашей группы (окружения), а также всего нашего вида в целом. Впрочем, почему это кажется человеку странным - понятно, ведь он единственное существо на этой планете, которое страдает сепаратизмом, осознавая собственное "я", т. е. свою, отдельно ото всех стоящую "личность".

Социальное давление, оказываемое обществом, является фундаментом наших моральных ценностей.

Амитаи Этциони

Животное же является силой безличной, оно, не знающее ни о себе, ни о своей смертности, есть неиссякаемый источник тотального влечения к жизни. Единство его группы, выживание его вида и его личное выживание сплетены здесь в единое целое. Ни один зверь не мыслит себя самостоятельным существом; защищая целостность своей группы, он защищает самого себя, продолжая свой вид, он выступает в качестве индивидуального представителя всего своего вида. И все это - не какой-то там вымученный абстрактный альтруизм, но естественное желание жить! Всякое животное внутри себя самого есть одновременно и своего рода "субъект", и представитель группы, и представитель вида - все трое в одном лице. Конфликты между животными одного вида - дело частое. Но сами эти конфликты являются важным элементом сохранения вида в целом. Представьте себе на секунду, что животные какого-нибудь вида находились бы друг с другом в состоянии тотального мира. Что бы из этого вышло? Вышла бы серьезнейшая катастрофа, ведь в этом случае ничто не заставило бы их

осваивать новые ареалы обитания!

В результате они либо съели бы всю пищу в месте своего проживания и погибли от голода, либо оказались заложниками своего ареала - случись что (пожар, наводнение, извержение вулкана, ледник и т. п.), все бы в одночасье и вымерли. Нет, положительно, животные одного вида должны друг с другом ссориться и, таким образом, отселяясь, завоевывать новые и новые территории. Короче говоря, ссоры (агрессия) внутри одного вида - вещь первостепенной важности для сохранения самого этого вида!

Слова и символы так же относятся к миру реальности, как карта к территории, которую она представляет. Мы живем по воспринимаемой "карте", которая никогда не есть сама реальность.

Карл Роджерс

Но расшифруем эти три желания, составляющие "плоть и кровь" нашего подсознания. Потребность в личном выживании проявляется стремлением сохранить собственную жизнь, защитив себя от разнообразных невзгод и напастей. Страх здесь наиважнейшая сила: и голод, и хищник, и новые жизненные обстоятельства (т. е. неизвестность) вызывают у животного чувство острого страха. Этот страх и вынуждает зверя действовать, решать проблему - искать пропитание, спастись от хищника, с предвзятостью изучать неизвестное и т. п. Если бы у животного не было этих страхов, то от него в считанные минуты остались бы рожки да ножки!

Потребность в сохранении группы проявляется стремлением достичь лидирующей позиции, которая гарантирует, с одной стороны, большие возможности к личному выживанию (лидер, как известно, первым "дегустирует" добычу, он же обладает и "правом первой брачной ночи"). С другой стороны, наличие лидера поддерживает стабильность группы, где, благодаря единоначалию, каждый выполняет свои задачи для достижения общей цели. Лидер (вожак) устанавливает порядок, пресекая всякие попытки своих "подчиненных" к взаимному выяснению отношений, чем и защищает друг от друга своих неразумных собратьев.

Наконец, потребность в продолжении рода, а проще говоря, сексуальная потребность. Сила этого влечения в животном царстве вряд ли может быть понята нами - людьми - в должной мере. Это не развлечение, это вопрос принципиальной важности! На половую активность толкает животное не жажда удовольствий, а неведомая сила, подчиняющая себе каждую клеточку его существа.

Мужчина и женщина являются как бы двумя субстанциями, распределенными в самых разнообразных соотношениях в живых индивидуумах, причем коэффициент ни одной из этих субстанций не может равняться нулю. Можно даже сказать, что в области опыта нет ни мужчины, ни женщины. Существует только мужественное и женственное.

Отто Вейнингер

Животные, повинувшись половому инстинкту, совершают поступки, невыносимые для человека. Помните павлина, который, дабы понравиться самке, отрастил себе хвост, приковавший его к земле? А на что идет тетерев ради привлечения самки? Он, токуя, заливаясь в своей призывной песне, глохнет, что делает его чудовищно уязвимым. Наконец, все эти безумные осетровые и другие "драгоценные сорта рыбы"! Они же идут на нерест, как на верную смерть, и ради чего? Ради того, чтобы, не задумываясь о себе, продолжить свой род! Любовные подвиги Ромео и Джульетты выглядят на этом фоне как ничем не примечательные и бессмысленные шалости.

Конечно, мы не звери, но в основе, в сердцевине нашего существа лежат все те же инстинкты. Каждым из нас подсознательно владеет страх смерти, желание власти и сексуальное вождение - проявления трех ипостасей целостного инстинкта самосохранения! Вот так все незамысловато... Впрочем, этой незамысловатости вполне достаточно, чтобы сделать нас образцовыми невротиками. Наше погрязшее в морализаторстве сознание всеми фибрами своей души протестует против первого, второго и третьего - против "постыдного" страха, против "недопустимой" жажды власти, супротив "аморализма" сексуальности! Да, налицо конфликт! Подсознание, движимое этими тремя желаниями, диктует свои законы, а выкованное моральными устоями сознание грозит ему пальчиком и противится. Подобный конфликт готов в любой момент перерасти в войну, но силы здесь не равные. Сознание, конечно, будет сопротивляться до последнего, но без посторонней помощи (в лице психотерапевта) шансов у него нет.

Грехи мои страшные, грехи мои тяжкие

Подсознание, преследуя свои цели, будет наступать, а сознание пытаться сохранить хорошую мину при дурной игре. Мы страстно желаем, чтобы никто не узнал о наших страхах, нам

стыдно и страшно, и зачастую мы скрываем собственные опасения даже от самих себя. Мы пускаемся во все тяжкие, чтобы оправдаться, отмыться от позора собственного страха, мы с отчаянием, даже не веря в успешность своего предприятия, выдаем желаемое за действительное, всячески выгораживаем себя. Только бы никто не догадался, что мы "малодушничаем"! Мы думаем, что это только наш грех, на самом деле им поражены все без исключения.

С властью все еще сложнее! Хотим ли мы власти? Так, чтобы руководить страной или миром - вряд ли, подобных безумцев считанные единицы. Но стремление к власти - это отнюдь не жажда формального титула, это иное - это желание навязывать другим свои желания, свое видение мира. Мы бы удовлетворили свое желание власти, если бы могли заставить других людей испытывать нужные нам желания. Эти устремления куда более амбициозны, нежели невинное, в сущности, желание стать президентом! Нам неловко желать власти над людьми, но жажда власти над умами и душами - это полное бесстыдство. Не удивительно, что и здесь наше сознание пытается скрыть правду, представить это стремление в благородном виде: "Я же делаю это для тебя, для твоего блага! Ты просто не понимаешь!"

Наконец, секс. Вот уж, действительно, "поганое место".

Простой социальный контакт порождает стимуляцию инстинкта, повышающего эффективность каждого отдельного работника.

Карл Маркс

Сам по себе секс, конечно, не порок и не исчадие ада, даже напротив, дело важное и полезное. Но нам трудно себе признаться, что большая часть наших "благих поступков" в основе своей содержит сексуальное влечение. Мы помогаем тем людям, которых считаем привлекательными, мы делаем хорошие дела, чтобы получить одобрение со стороны лиц, которых считаем привлекательными, мы вообще очень любим этих "привлекательных лиц".

Хочется думать, что наши поступки - следствие нашего альтруизма и душевной чуткости, но на самом деле они имеют совершенно отчетливую эротическую подоплеку. Если мы этого не осознаем, тем хуже для нас. И здесь опять конфликт между сознанием и подсознанием: подсознание хочет, а сознание запрещает или смещает желание из сферы плотской в сферу платоническую. Получается игра молодых девушек: вроде бы и "да", но "нет", "и хочется, и колется, и мама не велит". Только эта "мама" - никакая не мама, а сознание. Отдаться первому встречному, который "так хорош, что спасу нет", или двинуть из семьи на покорение новых "женских крепостей" - поступки для сознания недостойные, но для подсознания весьма и весьма желанные.

Вот и оказались мы, благодаря сознанию и подсознанию, между молотом и наковальней. Каков результат? Формирование невроза, который характеризуется наличием того или иного "невротического симптома".

Сокрытая сексуальность

О том, что сексуальность определяет все человеческое существование, одновременно заявили два исследователя - Зигмунд Фрейд и Отто Вейнингер. Последний, наверное, был куда более талантлив, но судьба к подлинным гениям немилосердна. Отто Вейнингер опубликовал свою поистине фантастическую работу "Пол и характер", когда ему был 21 год - в 1900 году. В ней он предвосхитил многие последующие "открытия" Фрейда и сформулировал первую научную теорию бисексуальности. Уже в 22 года он был профессором Венского университета, а по всей Европе немедленно возникли научные организации его последователей и почитателей. Когда же юному гению исполнилось 23 года, он снял комнату в доме, где умер Бетховен, и этой же ночью пустил себе пулю в сердце. Без всякого преувеличения Вейнингер - самый юный из всех признанных научных авторитетов такого масштаба. Его книга только при жизни автора, т. е. в течение двух лет, претерпела 17 переизданий!

Так вот, в своей книге Отто пишет, что даже дружба возможна только в том случае, если между двумя этими людьми существует определенная степень сексуального притяжения. "Хотя половая возбудимость, - пишет Вейнингер, - представляется противоположностью и оскорблением дружбы, но между мужчинами дружба вне полового, хотя бы и бессознательного, элемента невозможна. Доказывается это уже невозможностью дружбы между мужчинами, несимпатичными друг Другу по внешности". Впрочем, надо думать, что ни один мужчина, испытывающий дружеские чувства к другому, никогда не признается в том, что в их дружбе есть и сексуальный момент. Почему не признается? Да потому, что его сознание

против, и хотя его подсознательное сексуальное влечение доказывается фактами, сознание будет отрицать все и вся до потери своего сознания.

Впрочем, раз уж речь зашла о фактах, то как вам следующий? Патриция Розелл исследовала работающих канадцев. Внешняя привлекательность оценивалась ею в баллах - от одного до пяти. Выяснилось, что на каждую дополнительную единицу привлекательности люди зарабатывали в среднем на 2000 долларов больше! Иными словами, мужчины и женщины, бывшие "особенно красивыми", получают в среднем на 10 000 долларов в год больше, нежели "особенно некрасивые" мужчины и женщины. Объективно красивые люди не умнее и не талантливее некрасивых. Более того, в том случае, если красавцы и красавицы полагаются только на свою внешность, они вряд ли будут заинтересованы в том, чтобы развиваться в каких-то других направлениях, т. е. в меньшей степени мотивированы на образование, повышение уровня профессиональных навыков и личностных качеств. В чем же загадка их удачливости?

За ответом далеко ходить не придется. Кто берет этих "красавчиков" и "красавиц" на высокооплачиваемую работу, кто предоставляет им эти преференции? Их потенциальные начальники, наниматели. Чем же руководствуются последние, осуществляя свой выбор? Судя по приведенным данным канадского исследования, они руководствуются сексуальной привлекательностью нанимаемых сотрудников, т. е., в конечном счете, своим собственным сексуальным влечением. Явление это поголовное, но вряд ли эти наниматели сознают в том, что, осуществляя свой выбор, они слушают не свое сознание (оно, в свою очередь, конечно, будет все отрицать: "Никакого секса! Только профессиональные качества!"), а свое подсознание и скрытое в нем сексуальное влечение.

Великая роль "симптома"

К психотерапевту обращаются с самыми разнообразными симптомами - страхами, полным отсутствием настроения, тотальной усталостью, апатией (ничего не хочется делать), вспышками раздражительности и т. п. В качестве симптома выступают навязчивые состояния, когда "что-то постоянно гоняешь в голове", "не можешь переключиться", "думаешь об одном и том же" и т. п. Кроме того, часты жалобы на телесные недомогания, корни которых уходят в психологические проблемы - это головные боли, нарушения сна, сердцебиения, ощущение перебоев в работе сердца, слабость, чувство затрудненного дыхания, перепады артериального давления, остеохондроз (об этом мы будем говорить ниже).

Почему возникают эти симптомы? Легче всего списать их на "объективные стрессы", например, на пресловутые жизненные трудности, переживания, в связи с внезапной смертью дальнего родственника, а также на конфликты в семье, проблемы на работе, непослушание ребенка, плохое самочувствие и т. п. Но ведь у большинства нормальных людей возникают трудности на работе и дома, у каждого нормального человека бывают проблемы со здоровьем, все это не уникально. Однако у кого-то развивается невротический симптом, а у кого-то нет. Невротический симптом не способствует разрешению возникших проблем, даже напротив, усугубляет трудности. Тогда зачем он появляется? Его появление нелогично! Конечно, истинная природа симптома - не формальный стресс, связанный с какими-то жизненными неурядицами. Природа симптома - конфликт, в который вошли друг с другом сознание и подсознание.

Представим себе молодую, весьма привлекательную особу, подсознание которой ждет не дождется страстного "демонического мужчину", чтобы предаться с ним счастью и мукам сексуального общежития.

Однако, наша девочка хорошо воспитана и знает, что "секс в жизни не главное", "главное, чтобы человек был хороший". Тут возникает проблема, поскольку если мужчина "человек хороший", то "демонический мужчина" из него никак не получается. Вместо безумия страсти она получит реверансы и поддакивания.

Сознанию-то только этого и нужно: и уважение тебе, и хорошее отношение. Но для подсознания, жаждущего страстной "ночи любви и ласки" на сеновале, подобный "ухажер в пенсне" никаким образом не подходит! Не хочет оно "хорошего человека", а хочет "демона во плоти"! Тем временем "хорошие люди" напивают и жаждут вести девушку под венец! Катастрофа! Что делать?!

Подсознание начинает протестовать. Как? Очень просто, оно дурачит сознание! Однажды утром наша героиня смотрит в зеркало и с удивлением замечает, что она чудовищно толстая. На самом же деле она совсем не толстая, и при росте 175 см весит всего 55 кг. Но ей кажется, что она толстая. Решение возникает незамедлительно: прежде чем выйти замуж, я

должна похудеть, как минимум до 50 кг. И пошла невротическая свистопляска! Красавица отказывается от еды и через 2 месяца достигает заветных 50 кг. Теперь-то замуж за "хорошего человека"? Ну нет, дудки, не на тех напали, подсознание просто так не сдается!

Будучи 50 кг весу, наша героиня вдруг испытывает чудовищный, непреодолимый жор, садится к холодильнику и не отходит от него две недели. Придя в себя, она бежит к весам и, о боже, 62 кг! Немедленно худеть! И все начинается по новой. Доходим даже до 48 кг, но вот снова жор. Мы едим и, чтобы не растолстеть, сразу после приступа обжорства бежим к унитазу, засовываем себе два пальца в рот и исторгаем оба только что поглощенных батона белого хлеба. Теперь осталось сделать из этого комплекса мероприятий "голодание - обжорство - рвота" полноценную привычку...

В результате вместо дворца бракосочетания она в кабинете у психотерапевта, т. е. у меня.

Когда вы знаете что-то, признаете, что вы это знаете; а когда вы не знаете чего-то, согласитесь, что вы этого не знаете; в этом мудрость.

Конфуций

Через пять минут разговора выставляю диагноз: "Нервная анорексия. Булимический вариант". Еще через десять минут спрашиваю: "А как дела с либидо обстоят? Сексуальное влечение есть? Половую жизнь ведете?" "Да какая там половая жизнь, доктор! - восклицает моя собеседница. - Никакой половой жизни нету, а главное, теперь и не хочется! Мне бы от этих рвот избавиться и похудеть до 50 кг". Я снова спрашиваю: "А вот тот молодой человек, который к вам сватался... Как он?" "Ну как-как. Переживает за меня. Я-то теперь как переживаю! Он такой замечательный, разве же я могу с этой своей рвотой за него замуж выйти! Это будет нечестно с моей стороны". Блестяще! Мы наблюдаем полную и безоговорочную победу подсознания над сознанием. Уточним, что же все-таки происходит...

Посватался к девушке "положительный" молодой человек, правда, "не орел". Сознание - за, а подсознание - против. Все ее страстное женское существо ожидало "рокового мужчины", а явился этот - ни рыба ни мясо. Сознание говорит: "Под венец!", а подсознание - "Ни за что!", и начинает действовать. Как? Сначала оно исподволь заставляя сознание найти повод, позволяющий отложить свадьбу. Повод отыскивается быстро: "Толстая, не гожусь я пока в жены, надо похудеть". Худеем до 50 кг. Цель достигнута - надо под венец, но снова прежний конфликт. И подсознание выкидывает новый крендель: жор. Конечно, голод нашей героини велик не настолько, чтобы за две недели набрать 12 кг, но если подсознание просит... Итак, уже 62 кг, а жор не прекращается. Начинаем вызывать рвоту: сначала, конечно, неприятно, но потом входит в привычку.

Теперь мы худеем, объедаемся, вызываем рвоту и более ничем другим уже не занимаемся. Проблема с едой становится такой значительной, что она совершенно вытесняет всякое сексуальное желание, "не до него теперь". Коллизия с половым инстинктом благополучно сместилась в сторону коллизии пищевого рефлекса. Сексуальное желание поутихло, о свадьбе теперь не может быть и речи, поскольку "я больна", "не могу быть ему обузой". Между сознанием и подсознанием восстанавливается долгожданный мир, все, кажется, в полном порядке. Только есть один нюанс: пред нами женщина, страдающая тяжелым неврозом.

Вот что такое невроз: это проблема - конфликт сознания и подсознания, который решается с помощью создания еще одной, т. е. второй проблемы. Проблема, породившая этот невроз, решена обходным путем - с помощью формирования симптома, нивелирующего конфликт между сознанием и подсознанием. И с одной проблемой жить трудновато, а с двумя и вовсе мучительно, но что поделать - ни сознание, ни подсознание сдаваться не желают. Человек, занятый своим "симптомом", ко всему остальному становится равнодушен, пускает, так сказать, жизненные перипетии побоку. Вариантов у невроза неисчислимое множество, но всегда это гегемония симптома над всей остальной жизнью.

Если человек считает, что у него рак, а врачи не могут его найти, о чем этот человек должен беспокоиться? О том, что у него проблемы на работе, или о том, что в семье дела не ладятся, или что жена ему изменяет (или что муж с ней не спит)? Нет, конечно, страх смерти, страх "пропущенного врачами" рака затмит все эти столь ничтожные (с высоты такой-то проблемы!) жизненные неприятности!

Картина невроза в целом, так же как и все его симптомы, находятся под влиянием воображаемой конечной цели, мало того - спроектированы ею.

Альфред Адлер

Так что выяснять отношения с родственниками и начальником мы не будем, а лучше представим себе, как им будет совестно на похоронах! Измены жены можно не замечать - у

нас обследования, процедуры: "Я не рогатый, я больной!" Муж не ласкает? Ну что поделаешь... Развод? "А куда я пойду? А как же дети? А как же деньги?.. Нет, решено, я больна, а если он где-то на стороне и справляет свою нужду, то от больной жены все равно не может уйти. Поэтому, извините, я болею!"

Конечно, все приведенные здесь реплики - лишь реконструкция своеобразной беседы, которую ведут между собой сознание и подсознание человека, страдающего неврозом (сам человек этих "тайных переговоров", конечно, не осознает). Подсознание не идет ни на какие уступки - если не хочет, то и не заставите, если боится, то боится; а сознание сохраняет хорошую мину при дурной игре. Вот и весь невроз.

В результате появления симптома человек (его психика) испытывает некоторое облегчение - было у него много проблем, а стала всего одна. Но какая! Постепенно дело обретает новый поворот, поскольку проблемы, вытесненные симптомом, никуда на самом деле не исчезают, а зачастую только усиливаются. Например, у человека проблемы с начальством на работе, он начинает хандрить, ни о чем думать не может, кроме как о своем кажущемся раке. Продуктивность его деятельности, конечно, существенно снизится, но начальник-то не знает, что его подчиненный из-за него, из-за этого начальника, неврозом страдает, и потому начинает пилить своего подчиненного пуще прежнего. Как поведет себя симптом? Он от этой "пилки" только усилится, вот так и возникает порочный круг.

То, что живо - само по себе разумно. Оно становится карикатурой, если ему не дают жить.

Вильгельм Райх

Итак, в результате возникновения невротического симптома проблем у человека становится не меньше, а больше. Ситуация же оказывается патовой. С одной стороны, избавиться от симптома - значит столкнуться с жизненными проблемами, от которых ты так успешно "сбежал" в свой невроз. С другой стороны, и сам невроз докучает. С третьей стороны, жизненная ситуация изо дня в день ухудшается, поскольку отставленные проблемы усугубляются. Вот и стоит такой человек, как витязь на распутье: направо пойдешь - коня потеряешь, налево пойдешь - сам не воротись. Остается один путь - прямо к психотерапевту, без которого такую ситуацию уже никак не решить...

Глава вторая МЕЖДУ СМЕРТЬЮ, ВЛАСТЬЮ И СЕКСОМ

Подсознание - главный инициатор создания невротического симптома, поэтому всячески использует свои возможности влиять на сознание. Человек страдает от своего симптома и пытается всячески с ним бороться, однако сознание не может переломить "превосходящие силы противника". Сознание - вещь самостоятельная и подотчетная подсознанию, поэтому "борьба" человека с симптомом - сплошные недоразумения: мероприятие затягивается, а симптом усиливается, и что со всем этим делать, только психотерапевту понятно.

Как уже было сказано выше, подсознание руководимо тремя инстинктами: индивидуального самосохранения, самосохранения группы и вида. Проявляются эти инстинкты страхом смерти, жадой власти и сексуальным вожделием. Чтобы не вдаваться в наукообразные подробности, мы сразу перейдем к примерам, посмотрим, как невроз образуется в трех соответствующих случаях.

"Вы как хотите, но на войну я не поеду!"

История этого 32-летнего мужчины, прапорщика МВД (назову его Алексеем), может показаться кому-то забавной, хотя на самом деле она поистине трагична, поскольку невроз загнал его в абсурдную, со всех точек зрения, ситуацию. На момент обращения его за психотерапевтической помощью он страдал неврозом уже около шести лет. Основным симптомом, на который он жаловался, была "медвежья болезнь": частый жидкий стул, возникающий всякий раз в ситуации, когда нужно покинуть какое-либо место и отправиться в путь. Причем, чем дальше оказывался туалет, тем более ему туда хотелось, т. е. позывы на дефекацию возникали тем сильнее, чем труднее оказывалось удовлетворить эту потребность. Такие позывы впервые возникли у Алексея еще в школе, во время сдачи экзаменов. Явление это частое и заурядное. От избыточного психологического стресса отделы нервной системы, отвечающие за регуляцию функции желудочно-кишечного тракта, перенапрягаются, и возникают позывы в туалет. На фоне стресса активизируются функции, которые обеспечивают организму две главные реакции при стрессе: возможность борьбы или бегства, при этом

нарастает мышечное напряжение, учащается сердцебиение, повышается давление и т. п. А те функции организма, которые ответственны за отдых и переваривание пищи, напротив, подавляются. Вследствие этого происходит перенапряжение этих систем и могут возникнуть разнообразные сбои и неполадки в организме. Вот, собственно, такой сбой и произошел у еще относительно маленького тогда Алеши.

Позывы на экстренную дефекацию возобновились у Алексея в армии, и ему не раз приходилось обращаться по этому поводу в санчасть. Поскольку же военные врачи, как огня, боятся дизентерии, то всякий раз при таком обращении его немедленно госпитализировали. Это позволяло Алексею избегать некоторых нагрузок, давления со стороны сослуживцев, а также других "тягот и лишений воинской службы". Конечно, он не симулировал свои позывы, просто организм Алексея еще со школьной скамьи приучился именно таким образом реагировать на стресс.

Ибо страх - наследственное, основное чувство человека; страхом объясняется все, наследственный грех и наследственная добродетель.

Фридрих Ницше

Теперь же, нежданно-негаданно, этот физиологический сбой стал приносить пользу, а подсознание Алексея быстро уловило, что с помощью поноса можно облегчить армейскую жизнь.

После нескольких таких госпитализаций врачи части, где служил Алексей, выяснили, что никакой дизентерией тут и не пахнет. И подсознательные отлынивания Алексея от "тягот и лишений" накрылись медным тазом. Тут, как нельзя кстати, подоспел второй год службы - стрессы поуменьшились и необходимость сачковать отпала. Повторяю, все эти отлынивания осуществлялись Алексеем неосознанно, на сознательном же уровне он связывал свои желудочно-кишечные расстройства с тем, что курит иногда на голодный желудок. Как раз на втором году службы он эту вредную привычку забросил. То есть все совпало один к одному.

После увольнения в запас он поступил на службу в МВД, где, подучившись, получил звание прапорщика. Работа обещала быть интересной и в меру непыльной, но возникло одно обстоятельство... Бойцов подразделения, в котором теперь служил Алексей, стали направлять в Чечню, где шли тогда самые настоящие боевые действия, о чем, конечно, нашему герою было хорошо известно. Угроза отправки на фронт нависла над всеми, но с Алексеем случалась оказия - у него снова возобновилась его "медвежья болезнь".

Хотя они во многих отношениях поверхностны, симптомы невротика - наиболее очевидные аспекты его проблем. Это то, от чего он хочет избавиться, не зная, насколько серьезный конфликт за ними стоит. Симптомы не разрешают базовый конфликт невротика, но смягчают его. Это - реакции, стремящиеся устранить конфликт, и они частично успешны. Когда появляется успешный симптом, он подкрепляется, поскольку уменьшается невротическое страдание. Таким образом, происходит научение симптому, как навыку.

Д. Доллард и Н. Миллер

Первый раз это состояние возникло как раз перед выездом его группы на задание (кого-то они должны были в нашей северной столице обезвреживать). По дороге "припекло" так сильно, что Алексею пришлось даже остановить машину, выскочить из нее с автоматом наперевес и бежать в ближайшее кафе, но не за чашечкой кофе, как вы догадываетесь, а по "большому делу". Ситуация вышла и пикантная, и дурацкая одновременно.

Алексей стал переживать, что подобный приступ может повториться, и, как на зло, чем больше он переживал по этому поводу, тем чаще у него возникали проблемы со стулом. Постепенно эта тема стала в его жизни самой серьезной. Где бы он ни оказался, что бы он ни делал, прежде всего должен был решить один вопрос - где тут туалет, не занят ли и каким образом туда можно максимально быстро добраться. И только если заветная дверь оказывалась неподалеку и посетить это заведение можно было в любой момент, он успокаивался и, что самое интересное, мог хоть целый день провести без всяких потуг на дефекацию. Последнее обстоятельство свидетельствовало о том, что никакого заболевания кишечника у него нет, однако объяснить эти состояния как-то иначе Алексей не мог, поэтому предпринимал многочисленные обследования. Диагноз "здоров" звучал для него, как приговор. "Что со мной?" и "Что делать?" - вот два вопроса, которые отныне не давали ему покоя.

Мнение в конечном счете определяется чувствами, а не рассудком.

Герберт Спенсер

Впрочем, для меня как психотерапевта, эта ситуация вовсе не казалась странной. Чтобы

убедиться в правильности своих предположений, я задал ему достаточно простой вопрос: "Алексей, а что, ваши до сих пор в Чечню ездят?" "Да, все уже - кто два, кто три раза бывали в командировках", - протянул Алексей. "А ты-то сам ездил?" - словно бы невзначай поинтересовался я. "Да что вы, как же я могу с этим в Чечню поехать?!" - эмоциональная реакция, а она была бурной сверх всякой меры, выдала Алексея с головой.

Страх перед поездкой в Чечню на войну, страх быть убитым, крепко-накрепко сидевший в его подсознании, сообщил мне этой бурной эмоцией о своем присутствии. Да, с "этим" в Чечню ехать никак нельзя, а потому можно смело смотреть своим отвоевавшим товарищам в глаза: "Я не отказник, я не струсил, просто я не могу!"

Сознание и подсознание Алексея нашли компромисс: подсознание, руководимое страхом смерти (а у Алексея он оказался лишь просто более выраженным, нежели у остальных), потребовало от сознания саботировать рискованные действия, могущие привести к смерти. Сознание, со своей стороны, не могло допустить никаких проявлений трусости. Поэтому пришлось придумывать симптом, благо за претендентом на эту роль далеко ходить не пришлось: "медвежья болезнь" нашему герою была уже знакома по прошлому опыту. Более того, она неоднократно выручала его прежде, во время службы в армии, а подсознание такого не забывает. Впрочем, повторяюсь, все это понял доктор, а Алексей о причинах своего симптома и не догадывался!

Парадокс этой истории, отличающий ее от большинства аналогичных, заключается в том, что этот невротический симптом в каком-то смысле действительно обезопасил своего носителя. На войне все-таки больше шансов погибнуть, нежели в мирной жизни. Впрочем, подобная закономерность прослеживается редко, чаще встречаются иные случаи, когда человек, переживший некогда серьезные и фактические угрозы своей жизни, становится заложником своего перепуганного подсознания. Опасности начинают мерещиться такому человеку везде, хотя никаких реальных угроз уже нет и в помине. С другой стороны, невроз Алексея весьма и весьма злокачествен, ведь ему надлежало признаться себе в своем страхе, признаться себе в том, что он таким образом - с помощью невротического симптома - спасает себя от поездки на фронт. Конечно, это не его вина, но... Вот в этом, собственно, и вся проблема: сознание и подсознание играют в слишком злую игру.

Скажу пару слов про психотерапевтическое лечение. Оно состояло из трех частей. Во-первых, "починить" нервную регуляцию акта дефекации, т. е. поправить разболтавшийся рефлекс, и с этим мы справились быстро. Во-вторых, сознанию нужно было признать все те нелицеприятные для него вещи, о которых мы говорили выше. Что ж, Алексей проявил большое мужество, поскольку признать свои страхи сложнее, чем не бояться вовсе. Он справился и с этим. После этого Алексею необходимо было решить, как жить дальше. Наверное, он все сделал правильно: уволился из МВД и теперь успешно работает "на гражданке". Если бы он уволился из МВД по инвалидности из-за своей "медвежьей болезни", то, наверное, никогда бы уже не избавился от невроза, поскольку ему пришлось бы отыгрывать эту роль до конца. Он уволился не по требованию своего симптома, а принял собственное решение, после того как симптом был уже уничтожен.

Воин на поле боя победил армию из тысячи человек. Другой победил себя, - и он более велик.

Дхаммапада

Это единственно правильный и возможный путь, ведь потакать невротическому симптому нельзя - от этого он становится только больше. Решения, принимаемые человеком, должны быть его решениями, а не решениями его невроза.

Смерти есть в жизни место!

Чего бояться, если не смерти? Смерть может наступить в результате болезни, несчастного случая или, если так можно выразиться, по собственному желанию. Всего этого наши дорогие невротики и боятся: заболеть, погибнуть или того, что сами, по собственной воле руки на себя наложат.

Когда-то мы действительно можем оказаться на пороге смерти: в клетку ее не посадишь, а потому она вольготно разгуливает, где придется. Зачастую, в миг встречи со смертью (своей, но не состоявшейся, или чужой и произошедшей) мы проявляем мужество и героизм, собираемся с силами и справляемся со стрессом. Но в последующем мы уже не те, что прежде: наша память хранит ужасное воспоминание, "опыт ощущения смерти", ее "холодного дыхания".

При наличии такой "болевого точки" в подсознании впасть в невроз со страхом смерти

нетрудно. Достаточно, например, чтобы врач как-то по-особенному на нас посмотрел, сказал, что нужно обследоваться, поскольку у него есть "опасения" (последние могли быть самыми невинными!). Разумеется, его "опасения", особенно если мы не отягощены знанием медицинских нюансов, могут

быстро и качественно у нас перерасти в ужас, постоянное ожидание и предощущение смерти. *Павшие герои не имеют детей. Если самопожертвование будет происходить на протяжении нескольких поколений, то можно ожидать, что гены, благодаря которым становится возможен героизм, будут постепенно исчезать во всей популяции. Е. О. Уилсон*

Впрочем, болезни болезнями, а есть еще и "чрезвычайные ситуации": можно сгореть в доме, попасть под машину или оказаться в автомобильной аварии, можно упасть вместе с самолетом, а можно с моста или с мостом, можно провалиться под землю по причине разрыва трубы с горячей водой, можно оказаться жертвой насильника, убийцы, домошника и т. п., можно погибнуть в беснующейся толпе, задохнуться в лифте или метро, можно стать жертвой взрыва или ; любого другого теракта.

Короче говоря, есть множество самых разнообразных поводов для беспокойства. Насколько эти страхи обоснованы? Ну судите сами: население Земли растет ужасающими темпами, ученые и не знают уже, как наша планета-матушка всех прокормит. Впрочем, если есть в подсознании воспоминания о "встрече со смертью", то никакие доводы и разубеждения на сознание уже не подействуют, а потому сделать из такого беспочвенного, по сути дела, страха культ на всю оставшуюся жизнь больших трудностей не составит.

"Я буду первым, даже если и с конца!"

Очередной наш герой (назову его Владимиром) никогда не служил в армии, не бывал в тяжелых авариях, да и серьезные болезни обошли его стороной. На первый взгляд его проблема может показаться связанной с половым инстинктом, но на самом деле речь идет о борьбе за власть. Вообще говоря, власть - вещь виртуальная. Как бы мы ни старались взять над другим человеком настоящий "верх" - это практически невозможно, он всегда останется "при своем".

Животное живет блаженно, не видит смерти и умирает, не видя ее. За что же человеку дано видеть это и почему оно для него так ужасно, что раздирает его душу, заставляет его убивать себя от страха смерти. Отчего это? Оттого, что человек, видящий смерть, есть человек больной, нарушивший закон своей жизни, не живущий жизнью разумной. Он то же, что животное, нарушившее закон своей жизни.

Л. Н. Толстой

Можно заставить его признать наше превосходство, однако подобное признание, скорее всего, окажется лишь пустой формальностью. Можно стать для кого-нибудь подлинным авторитетом, но и в этом случае наша власть распространится на мысли человека, но не на его желания. Истинная же мечта подсознания - властвовать именно над желаниями других людей. Как известно, можно "купить" женщину, но заставить ее полюбить себя - невозможно, если только она сама этого не захочет. В этом смысле она остается "неподкупной", а потому и неподвластной.

Итак, Владимиру 27 лет от роду, он банковский служащий, пять лет назад окончил престижный институт. Ему помогли устроиться на работу в банк, но продвижение по службе ограничилось двумя незначительными ступенями. Те, кто пришли с ним вместе, уже продвинулись дальше - кто за счет способностей, кто благодаря связям, а Владимир "стоит на месте". Ко мне как к психотерапевту он обратился с проблемой, заурядной для современных мужчин, - импотенция. Заболевания, способные объяснить этот недуг, у него отсутствовали (хотя он и пытался длительное время отыскать у себя "болезнь", посещая разнообразных предприимчивых урологов). Проблемы с потенцией возникали в тот момент, когда он уже намеревался приступить к главному, - половой орган бессовестно опадал, переставая демонстрировать какие-либо признаки жизни.

Мы начали лечение так, как если бы это была обычная "психогенная импотенция". Владимир имел все основания претендовать именно на этот диагноз. Во-первых, в 18 лет его первый сексуальный опыт был неудачным - он случился на фоне изрядного подпития, да еще и с нелюбимой женщиной, в общем, обычное дело. Во-вторых, его жизнь, как он рассказывал, была связана с избыточными стрессами. Стресс сам по себе очень неблагоприятно влияет на мужские половые возможности, а если человек в молодости еще и осечку дал в этом вопросе, то вполне логично заключить следующее. В какой-то момент на фоне стресса у мужчины

возникли проблемы с эрекцией, что возродило к жизни воспоминания о неудачном юношеском сексуальном опыте, как говорится, все сошлось. Страх импотенции наносит удар по эрекции, что, в свою очередь, усиливает этот страх при каждой последующей попытке, а это ведет к новым, еще большим проблемам с эрекцией. Психотерапевтическое лечение в этом случае проводится по определенной, хорошо отработанной схеме и дает быстрый положительный эффект, но избранная мною психотерапевтическая тактика оказалась ошибочной, о чем я догадался не сразу.

Как же я узнал о том, что мы делаем совсем не то? Во-первых, эффект от психотерапевтических техник, которые не могли не сработать, если бы я не ошибся с диагнозом, срабатывали, в лучшем случае, на треть. Во-вторых, случилось следующее... Через какое-то время я узнаю, что Владимир оказался в больнице с "сердечным приступом". Дело было вечером, дома он немного выпил и почувствовал сильное сердцебиение, испугался сердечного приступа, но со страхом справился. Всю ночь провел скверно, а утром отправился на работу. Там приступ повторился с невообразимой силой, казалось, что вот-вот сердце или разорвется, или остановится, или выпрыгнет из груди - возник страх смерти. Пульс то прощупывался, то не прощупывался, давление то поднималось, то, напротив, снижалось, дышать было трудно, возникло ощущение нехватки воздуха.

Соперничеством и сопоставлением уровней превосходства вы закладываете фундамент для постоянного зла; это ведет к тому, что братья и сестры ненавидят друг друга.

Сэмюэль Джонсон

Короче говоря, у Владимира случился обычный вегетативный приступ, который частенько происходит у людей в возрасте до 40-45 лет и является абсолютно безопасным для здоровья. На фоне стресса - перенапрягается отдел нервной системы, ответственный за регуляцию функций внутренних органов, что и приводит к таким состояниям. В результате Владимира госпитализировали, прямо на работу приехала "Скорая помощь" и его, еле живого, под руки сопроводили через все помещения банка в сию "карету".

Оказывается, проблема у Владимира была значительно сложнее, нежели мне представлялось вначале. Мы стали выяснять, в чем же дело. В глаза бросался вполне очевидный факт: приступ произошел не где-нибудь, а именно на работе, что само по себе весьма существенно. Причем Владимир не скрыл свое состояние; в целом-то, он ведь мог отпроситься, уйти с работы, вызвать "Скорую помощь" так, чтобы об этом никто из сотрудников не знал. Но нет, он, напротив, в течение двух-трех часов маялся в рабочем кресле, мерил с помощью сослуживцев давление и пульс, потом они же и вызывали ему "Скорую помощь".

Видимо, именно им и была адресована эта сцена, когда его, Владимира, на подгибающихся ногах волокли по кабинетам, коридорам и холлам банка.

Не буду вас больше интриговать и перейду к сути дела. Всеми этими замечательными способами Владимир боролся за власть. Странный поворот дела? Ничуть. Описанный "сердечный приступ" служил ему для демонстрации всем своим сотрудникам, начальникам и, главное, тем, кто вместе с ним пришел работать в этот банк, что он не хуже их, не менее способный, а больней. Если бы не его "сердечная болезнь", то он дал бы им фору и, несомненно, достиг даже больших успехов. А вот теперь полюбуйте, господа начальники, до чего вы довели такого замечательного сотрудника, не разглядели таланта, не оценили, упустили свой шанс! Кроме того, нельзя не учесть и еще одного нюанса: эта работа уже сильно поднадоела Владимиру, но бросить ее не было никакой возможности, поскольку надежды на лучшее трудоустройство нет, а сесть на шею преуспевающего отца - значит признать свое поражение.

С отцом же Владимира, надо заметить, была еще та коллизия! Бывший военный, воспитывавший сына один (мать благополучно сбежала с возлюбленным, когда мальчику было всего 4 года), видимо, желая развить в ребенке боевой характер, постоянно глумился над мальчиком, склонным от природы к музыке и рисованию, но никак не к строевой службе. Отец устраивал Володю в разнообразные спортивные секции, но чемпионских кубков сын домой не приносил и поводов для гордости отцу не давал. Отец же не находил другого способа стимулировать ребенка на спортивные подвиги, кроме как попреками и унижительными кличками: "слабак", "недоделок" и т. п. Конечно, ребенок чувствовал себя несчастным, конечно, его унижали все эти бесконечные требования отца - быть "настоящим мужиком", "закалять свой характер" и т. п. Но что скажешь отцу, который имеет свое представление о "счастье собственного ребенка"? Ничего.

Приходится терпеть, терпеть и ненавидеть, ждать момента, когда можно будет взять реванш.

Каким бы эгоистичным ни казался человек, в его природе явно заложены определенные законы, заставляющие его интересоваться судьбой других и считать их счастье необходимым для себя, хотя он сам от этого ничего не получает, за исключением удовольствия видеть это счастье.

Адам Смит

Теперь, наконец, случай и подвернулся, Володя взял реванш, но как! Не силой, не какими-то там немислимыми достижениями, о которых отец всегда может уничижительно выразиться: "Да ты, салага, пороху не нюхал!", девальвируя этим все достижения сына, а слабостью. Что ж, против лома есть прием:

"Я, папа, болен. Я, папа, умираю..." Тут отцу ничего не остается, как преклонить свои колена, признать чадо самым важным, самым нужным, самым дорогим. Чем не "верх"?! Чем не способ получить власть, которую иначе, иными способами заполучить не удавалось? Чем не способ заставить полюбить себя?.. Теперь-то он поймет, что не ценил, не любил, не дорожил своим единокровным сыном, но поздно! "Слышишь, папа, поздно! Опоздал ты, я умер!"

Конечно, все эти выкладки, если взглянуть на них здраво, выглядят как бред сумасшедшего. Но как же они тривиальны! Сколько людей подыскивают себе "симптом", чтобы прочувствовать эту трагическую и одновременно величественную историю собственной победы. Победы, которая достается не силой, а слабостью, я бы даже сказал - силой слабости! Жажда власти - это жажда господства, и нет разницы в том, как именно мы добились этого господства - повергнув врага или великомученичествуя. Для подсознания нет никакой разницы, а вот сознание никогда не признается, что вся эта катавасия с болезнями, страданиями и т. п. уловками затеяна ради удовлетворения этого своего подсознательного желания взять "верх". В довершение всего остается прояснить вопрос "сексуального бессилия" Владимира. Надо признать, что это "сексуальное бессилие" - как раз тот случай, когда психотерапевту впору воскликнуть: "А был ли мальчик?!"

Мы охотнее будем манипулировать другими, чтобы получить поддержку, чем согласимся встать на собственные ноги, чтобы вытереть собственную задницу.

Фредерик Пёрлз

Действительно ли Владимир страдал каким-либо "сексуальным бессилием"? Если спросить его сознание, то ответ будет положительным: да, страдал. Но если поинтересоваться на этот счет у его подсознания, то ответ будет отрицательным: нет, никакого "бессилия" не было и в помине. А что же это было? Все та же борьба за власть.

Мать оставила четырехлетнего мальчика отцу, который, как казалось ребенку, совсем его не любил. Мать предала, продемонстрировав этим свою власть.; Что может быть лучшим свидетельством власти, нежели отказ? Отказывать могут только подлинные властители! И она отказала, а он, вынужденный бороться за власть, стал вот так, таким странным невротическим образом отказывать женщинам "в любви и ласке". Кто же остался в дураках? Очевидно, на то невроз и невроз, чтобы водить своего обладателя вокруг пальца.

После того как все это прояснилось, мы, разумеется, изменили психотерапевтическую тактику. Теперь Владимиру предстояло признать свое стремление к власти, изменить отношение к родителям и женщинам.

Когда это было сделано, потенция больше не давала сбоев, хотя это и не главное. Главное, что жизнь Владимира перестала быть невротической борьбой за власть с помощью "симптомов слабости". Жизнь, в каком-то смысле, пришлось начать сначала, но лучше поздно, чем никогда.

Мания величия комплекса неполноценности

У каждого человека есть "комплекс неполноценности". Беспристрастная наука готова побожиться: у всех он есть, и никто не составляет исключения! Правда, некоторые считают, что "комплекс неполноценности" - это их основная проблема, но на самом деле больше всего от этого комплекса страдает как раз тот, кто клятвенно уверен, что никакого "комплекса неполноценности" у него нет. С этим парадоксом и следует разобратся...

Тот, кто не удовлетворен собой, постоянно готов к реваншу.

Фридрих Ницше

Первооткрывателем "комплекса неполноценности" был знаменитый австрийский ученый Альфред Адлер, ученик Фрейда. Он-то и заметил, что каждый человек страдает от "комплекса неполноценности", т. е. чувствует себя несостоятельным, а главное - слабым. Адлер рассуждал следующим образом. Всякий человек долгое время остается под опекой родителей (или воспитателей). Родители принимают за ребенка решения, говорят ему, что и как делать,

они лучше осведомлены по всем вопросам и всегда правы. Причем последнее они подтверждают не здравым рассуждением, а прежде всего силой, хотя бы и силой авторитета. В этих условиях у всякого человека формируется ощущение, что он ничего из себя не представляет, ничего толком не умеет, ничего не знает, тогда как другие люди, наоборот, все знают, все умеют, все могут. Патологическое желание взять реванш зреет и наливается. Проходит время, ребенок становится взрослым, но то, детское еще ощущение собственной несостоятельности у него остается. Дальше возможны два варианта развития событий: или "комплекс неполноценности" начинает "свою игру", или же человек предпринимает попытки преодолеть свою "неполноценность". Нерешительность, страх перед ответственностью, неуверенность - вот прямые проявления "комплекса неполноценности". Но есть у этой медали и обратная сторона: сверхкомпенсация. Чувствуя свою "неполноценность", человек может начать с ней бороться, например, он с головой окунается в работу, добивается немислимых успехов и доказывает таким образом всем и каждому (а в первую очередь самому себе), что "все-таки" он "кое-что" из себя представляет.

Смирение нередко оказывается притворной покорностью, цель которой - подчинить себе других: это уловка гордости, принижающей себя, чтобы возвыситься.

Ларошфуко

Чтобы окончательно убедиться в собственной состоятельности, необходимо, правда, соблюсти еще одно условие: нужно с той же неопровержимостью доказать, что другие люди уж точно из себя ничего не представляют. И тогда начинается любимая игра детей и взрослых - в "Царя Горы".

Забраться наверх, всех спихнуть вниз и насладиться сладким мигом своего величия - это мечта! Компенсируя свой "комплекс неполноценности", человек сражается с родственниками и друзьями, сотрудниками по работе и политическими оппонентами. Он всякий раз оказывается "наверху" (чего бы это ему ни стоило и чем бы это ему ни грозило), его слово всегда звучит последним. Он "ходит по головам", но даже это не доставляет ему удовольствия. Периоды падений воспринимаются как тяжелейшая трагедия, а мгновения триумфа пугают, поскольку обещают оказаться недолговечными и требуют "обороны по всем фронтам". Этот бессмысленный бег по кругу может продолжаться сколь угодно долго...

Существуют сотни вариантов, как можно "взять верх", доказать другому, другим и всем на свете их несостоятельность и ничтожность, а самому величественно выступить "во всем белом и с блестками". Вот несколько излюбленных стратегий. Во-первых, можно выдвинуть ультиматум с требованиями безоговорочной капитуляции. Формула проста: "Ты или полностью со мной соглашаешься, или я за себя не ручаюсь!" Впрочем, лобовая атака не всегда эффективна, чего не скажешь о шантаже: "Ты, конечно, поступай как знаешь, но я бы тебе не советовал, земля все-таки круглая..."

Если же и такой вариант кажется слишком опасным для собственного благополучия, то можно привлечь третьих лиц: друзей-подруг, сотрудников по работе или товарищей по партии, чтобы те "промыли" ему (ей) мозги или, на худой конец, хоть чуть-чуть "отрезвили". В принципе, можно сделать и "ход конем": согласиться навсе и все сделать по-своему.

Так или иначе, но победа за нами!

С другой стороны, есть множество обходных путей. Чтобы победить, отнюдь не обязательно вступать в бой "с открытым забралом", можно вообще обойтись без каких-либо сражений.

Стремление к превосходству в каждом индивидууме лично и уникально. Оно зависит от того, каково для него значение жизни. Это значение - не вопрос слов. Оно возникает в его стиле жизни и пронизывает его.

Альфред Адлер

Достаточно просто упасть навзничь, закатить глаза, посто-нать чуть-чуть, и все тут же вокруг тебя забегают, замечутся, а ты лежи себе и думай: "Давайте, давайте! Бегайте, да пошустрее!" Чем не победа? Очень даже победа. А если еще заставить всех окружающих чувствовать себя виноватыми, то вообще можно считать, что власть тебе обеспечена на долгие годы. В крайнем случае, можно признать за собой поражение, а потом думать, как замечательно ты их провел. Это тоже победа.

Можно использовать еще десятки других стратегий: заразить всех какой-то идеей и повести бог знает куда, можно назвать всех "дураками" и "остаться в дураках", можно вынудить окружающих признать твою правоту, "задавить интеллектом", а можно держать их в страхе, боясь при этом всех и каждого. Иными словами, есть варианты.

Как нетрудно заметить, всегда можно добиться желаемого результата: победить, оказаться

"наверху" и насладиться своим триумфом. Однако есть два немаловажных нюанса. Во-первых, это не моя победа, а победа моего "комплекса неполноценности", абсолютно меня победившего. Во-вторых, совершенно неясно, что мне теперь с этой победой делать. К делу ее не подошьешь, отношения с окружающими могут при такой тактике только разладиться, и в душе вряд ли поселится покой, а разве что кошки с большими и острыми коготками.

Да и с кем мы, собственно говоря, воюем? Получается, что сами с собой. В нас есть "комплекс", он заставляет нас или страдать от собственной никчемности (что, заметим попутно, полная ерунда), или преодолевать бесконечные страхи (оказаться "в последних рядах", "не сохранить лица" и т. п.). Не легче ли избавиться от этого злосчастного "комплекса неполноценности", от этого "пережитка роста", освободиться и жить дальше? "Хорошая идея, но как тогда защищаться?" - этот вопрос ожидает всякого, кто захочет пролить свет на душу страдающего комплексом неполноценности и потому мучающегося манией величия.

В мире, который кажется враждебным, усиливается интерес к собственной персоне, убывает интерес к другим людям.

Альфред Адлер

"Хоть и хочу, но не отдамся!"

Остается еще и третий тип невротического симптома, в основании которого лежит ставшая проблемой сексуальная потребность, т. е. страдает инстинкт самосохранения вида. В этом случае невротический симптом возникает по следующему сценарию: подсознание заявляет о своем желании сексуального контакта, а сознание не допускает самой возможности подобных отношений. В более мягких формах этого невроза сексуальность не подпадает под полный запрет, но реализуется не так, как бы человеку (его подсознанию) того хотелось. Вступая-таки в сексуальные отношения, он не позволяет себе пережить их сполна - чувственно, страстно, с временной и благословенной утратой сознания. Он, так сказать, входит в это дело "с холодным умом и железной волей", в этом деле не теряет ни того, ни другого и выходит из него все так же с "холодным и железным" чувством сексуальной неудовлетворенности.

Подобный случай уже был описан выше, я рассказывал о девушке, которая страдала от навязчивого стремления похудеть до 50 кг. Теперь же иная, но совершенно идентичная по сути история, хотя и с некоторыми нюансами "борьбы за власть". Впрочем, обо всем по порядку.

Героиню на этот раз я назову Татьяной. Когда она обратилась за психотерапевтической помощью, ей было 22 года, она училась на гуманитарном факультете одного из Санкт-Петербургских институтов. Проблема, которая вынудила ее искать помощи у психотерапевта, заключалась в следующем. Она совершенно не могла мыться в ванной собственной квартиры. Ей казалось, что все в этой ванной "грязное". Особенно грязными были, по ее мнению, вентиля, открывающие воду; впрочем, стены, раковина и прочие неперемные атрибуты любой ванной комнаты тоже казались Татьяне грязными. Поэтому, прежде чем помыться, ей приходилось мыть и перемыть всю ванную, на что (вы не поверите!) уходило не менее двух часов. Только после подобной уборки, ванная комната становилась "более-менее чистой". Симptom, конечно, странноватый, но на то он и симптом.

В ее семье все были патологическими чистюлями, а в особенности мама, с которой, как пыталась уверить меня Татьяна, у нее были "идеальные отношения". Квартира каждый день пылесосилась, всякий входящий в дом член семьи сначала занимался помывкой своей уличной обуви, чисткой одежды и лишь после этого мог делать что-то еще. Но даже в этой семье Татьяна умудрилась выйти на "первое место" в неравной борьбе с "грязью" - все-таки ванная, как ни крути, по сути своей самое чистое место в квартире. Когда симптом достиг своего апогея и на помывку ванной комнаты и Татьяны стала уходить большая часть дня, ее мама окончательно перепугалась и кинулась искать психотерапевта.

На первый взгляд, все элементы ситуации указывали на подсознательную борьбу Татьяны за власть, а вовсе не на подавленное сексуальное желание. Непосредственно за день до того, как у Татьяны развился этот симптом, ее мама посмотрела телепередачу, в которой рассказывалось, что некая женщина "X" покончила с собой, выбросившись из окна собственной квартиры, причем сделала она это после того, как помыла ванную. История, рассказанная тележурналистом, произвела на маму Татьяны неизгладимое впечатление, и она "в состоянии аффекта" пересказывала ее всем подряд.

Шаг за шагом должна быть обнаружена недостижимая цель превосходства над всем; намеренное сокрытие этой цели; властная, дающая направление сила этой цели; отсутствие у пациента свободы и враждебность по отношению к человечеству, этой

целью определяемые.

Альфред Адлер

На следующий день, вернувшись из института, Татьяна стала по заведенной традиции мыть свои сапожки. Но, помыв их, поняла, что теперь нужно закрыть кран с водой, а она трогала его грязными руками.

Следовательно, рассудила Татьяна, теперь руки опять испачкаются, а потому их снова придется мыть. Тут она увидела, как капелька воды упала с сапога на пол, потом подумала, что, видимо, подобные капли уже успели запачкать стены и раковину. Короче говоря, грязь вдруг в мгновение ока стала чудиться Татьяне везде! Сначала Татьяна пыталась все вымыть, но ощущение грязи не пропадало, и у нее началась истерика. Тут-то и появилась мама, которая, сопоставив состояние дочери с виденным ею накануне по телевизору сюжетом, впала в еще большую панику.

Интересная подробность: никто кроме матери (ни отец, ни младшая сестра) практически никак на эту Татьянину беду не среагировал, поэтому, можно предположить, что если кому эта истерика и предназначалась, так это маме. Если у этого симптома была цель взять над матерью "верх", то затея подсознания Татьяны удалась. Смущало другое: зачем выбирать такой экстравагантный способ доведения себя до состояния умопомрачения? Оставалось вопросом и то, почему данный симптом проявлялся только в собственной ванной и не распространялся на другие аналогичные "заведения"? Если уж у подсознания Татьяны стояла цель довести свою сердобольную мамашу до полного умопомрачения, то почему бы не сделаться совсем больной и не начать ощущать грязь везде? Короче говоря, что-то в этом ребусе остава-лось неясным, но лишь до тех пор, пока мы не подошли к выяснению "сексуального анамнеза".

Невротики дурачат только себя и никого больше, - или недолго дурачат кого-то еще, если они хорошие актеры.

Фредерик Пёрлз

Эта часть психотерапевтического исследования очень важная, именно здесь все и открылось. В свои 22 года яркая, эффектная, экстравагантно и со вкусом одетая молодая женщина еще не имела сексуального опыта. Онанизмом она тоже не занималась, полагая это дело "грязным". Я стал уточнять, почему у Татьяны не складывается личная жизнь. Ответ был замечательный: "Ну какая может быть личная жизнь! Мужчины, кроме моего отца, конечно, совершенно не умеют быть чистыми. Я когда смотрю на мужчину, то всегда оцениваю, насколько у него чистые ботинки. Мужчины совсем не следят за своей обувью, а если у них грязная обувь, разве же можно иметь с ними дело?!" Подобные рассуждения кому-то покажутся забавными, но именно они и приоткрывают загадку симптома. Сознание Татьяны всячески противилось подсознательному сексуальному желанию. Инфантильно влюбленная в своего отца, Татьяна, конечно, ревновала его к матери - явление это частое (Фрейд даже придумал для него специальное название - "комплекс Электры", в честь героини одного из древнегреческих мифов, которая подговорила своего брата убить их мать, предавшую память отца актом прелюбодеяния). Однако не это было здесь главным.

Весь внешний вид Татьяны, манера ее кокетливого поведения свидетельствовали о наличии у нее страстного желания нравиться мужчинам (по всей видимости, со всеми вытекающими отсюда последствиями). Но страх перед необходимостью отдаться мужчине, страх "потерять голову", лишиться защиты "холодного рассудка" оказался сильнее. Сознание объяснило этот конфликт просто: мужчины - "замарашки", а потому о сексе не может быть и речи.

Когда Адлера спрашивали, чем можно объяснить его диагностические успехи даже в тех областях, в которых он не специализировался, он отвечал с лукавинкой в глазах: "Может быть, это потому, что мне удается заметить за болезнью человека?" Филлис Боттом

Все хорошо и понятно, только вот сексуальное желание от этих объяснений никуда не делось. В целом, маневр замечательный: мужчина должен быть исключительным "чистюлей", а его ботинки, несмотря ни на что (погоду, время и место действия) должны быть идеально чистыми. В противном случае "ни-ни!" Помните сказку о Коньке-Горбунке? Царица запирается в тереме и не дается Царю-батюшке, сообщая о необходимости выполнить то одно, то другое, по сути, невыполнимое условие. Здесь совершенно аналогичная ситуация. Когда же подобное невыполнимое условие было Татьяной придумано, случилась неприятность - она слегка "заигралась", а потом и "доигралась". Вся эта затея, начавшаяся еще задолго до того инцидента в ванной комнате, должна была отвадить мужчин. Но тут в дело вмешалась мама, точнее - неосознанный конфликт с нею из-за претензий на "чистого", в отличие от всех других

мужчин, папу. В результате получилась "гремучая смесь": с одной стороны, подсознание Татьяны мучается от нереализованного сексуального желания, с другой стороны, секс сопряжен с чувством утраты "сознательного контроля", т. е. власть оказывается под вопросом. Сознание может сколь угодно долго уверять нас в том, что мы хоть сейчас готовы к сексу, а власть нам и близко не нужна. Но что это меняет? Ничего! Конфликт налицо, а сознанию ничего не остается, как найти подходящий симптом: "грязь в собственной ванной". Попала Таня со своими подсознательными конфликтами, как кур в ошип. Если посмотреть на всю эту ситуацию со стороны, то картина выглядит до крайности нелепой, и было бы смешно, если бы не было так грустно.

Сексуальный акт - это отдавание себя. Удовлетворение - результат полноценного отказа от себя в сексуальном объятии. Без такого отказа достичь удовлетворения невозможно.

Александр Лоуэн

Сексуальность, распростертая в подсознании, требует выхода, но страх отдаться, желание сохранить "верх", сыграли с Таней дурную шутку. Сознание, которому по понятным причинам мы все привыкли доверять, подавило истинные потребности этой девушки, лишив ее возможности нормальной и счастливой жизни.

В процессе терапии нам предстояло разрешить множество проблем. Первым делом необходимо было устранить симптом, поскольку до тех пор, пока сознание уверено, что ванная комната грязная, никакие убеждения не помогут. Используя соответствующие технологии, это сделать нетрудно. Потом предстояло увидеть, что "грязные ботинки" не являются препятствием к сексуальным отношениям. Далее следовало оставить родителей в покое, переключившись на свою собственную жизнь. Здесь предстояло разрешить конфликт жажды власти и сексуальности, понять, что это разного поля ягоды. Это оказалось самым трудным, поскольку именно с этого Танин невроз и начался.

Сексуальное наслаждение, действительно, уничтожает рассудок, но в этом-то вся его прелесть. Бороться же за власть в постели, по крайней мере, глупо. Жажда власти в каком-то смысле даже позитивна, но, усиливая здоровые амбиции, она не должна лишать человека радости. Только здравый смысл и желание жить нормальной, счастливой жизнью являются здесь порукой успеху. Понять себя, принять себя и жить для себя, чтобы радовать себя и других, - вот что является самой главной задачей, которую должен решить каждый из нас.

Глава третья

НЕВРОЗ СЕРДЦА, ДЕПРЕССИЯ И НЕВРАСТЕНИЯ

Итак, мы рассмотрели три возможных конфликта между сознанием и подсознанием, которые и приводят к возникновению невроза. Теперь хотелось бы узнать, каким бывает невроз, какие формы он способен обретать, под какими масками прятаться. Оказывается, что таких форм тоже три: во-первых, это навязчивые тревожные переживания, связанные с опасениями человека за состояние собственного здоровья; во-вторых, депрессивные состояния с не менее навязчивым желанием решить все проблемы раз и навсегда; наконец, в-третьих, классический случай невроза под названием неврастения.

Невроз сердца - вегетососудистая дистония

Сердце человека - самый чувствительный орган, и ему, положительно, не хочется покоя. Всякий стресс, любое жизненное потрясение - хорошее оно или плохое - сообщает нам о себе усиленной работой сердца, т. е. сердцебиением. Зачастую эти сердцебиения превращаются в настоящие сердечные приступы. Вообще говоря, сердечные болезни бывают двух видов: первый - когда сердце поражается каким-либо агентом (инфекцией или жировыми отложениями), второй - когда сердце начинает "барахлить" по причине наших душевых терзаний.

Чувства неполноценности сами по себе не являются ненормальными. Они - причина всех улучшений в положении человечества.

Абрахам Маслоу

Если сердце поражено болезнью, то это легко выявить с помощью электрокардиограммы, ультразвука, различных анализов и других исследований. Если же ваше сердце страдает из-за психологических перегрузок, то кроме сердцебиения, нарушений ритма или болей в области сердца (чаще в этом случае - точечных), у вас вряд ли обнаружат что-либо серьезное с помощью подобных методов исследования.

В случае органического поражения сердца страдает или сама сердечная мышца (это разнообразные миокардиты), или сосуды, которые ее кровоснабжают (атеросклероз). В

случае же сердечных расстройств психологической природы, собственно само сердце остается нетронутым, нарушается только его функция, которая может успешно и без последствий восстановиться при условии правильного психологического лечения. Что же происходит в этом, последнем случае? Функции сердца, как и любого другого органа, регулируются нервной системой. Стресс активизирует функции организма, чтобы обеспечить ему высокий тонус, необходимый для борьбы или бегства. Именно поэтому у человека, находящегося в стрессе, сердце начинает биться сильнее, а то и вовсе сбиваться со своего ритма.

Однако в жизни человека редко встречаются такие опасности, от которых можно было бы спастись подобным незамысловатым способом - физической борьбой или фактическим бегством. От страхов, которые находятся внутри головы, никуда не убежишь. Можно избежать встречи с начальником, но нельзя убежать от страха, что эта встреча произойдет.

Обязательными проявлениями психологического стресса являются: повышение артериального давления (иногда резкое снижение), учащение дыхания с чувством затрудненного вдоха, изменение тонуса мочевого пузыря и желудочно-кишечного тракта, напряжение мышц и увеличение свертываемости крови.

Научный факт

На любой стресс организм все равно реагирует старым, дедовским, а точнее говоря, животным образом. Организм реагирует, а мы не реагируем, сознание подавляет попытки подсознания избежать опасности или вступить с ней в схватку. В результате происходит перенапряжение этой функции: сердце активизируется, но поскольку эта активность, по факту, оказывается излишней и непродуктивной, возникают сбои. Как только к этим сбоям присоединяется тревога, страх смерти и т. п. переживания, у человека формируется "невроз сердца" - вегетососудистая дистония, а такие - вегетативные - сердечные приступы становятся полноценным невротическим симптомом.

Вегетососудистая дистония (ВСД) или, иначе, ней-роциркуляторная дистония (НЦД) - это, наверное, самый популярный терапевтический диагноз. Он действительно бьет все рекорды: среди пациентов участкового врача-терапевта число больных ВСД достигает 25%. Как же проявляется эта болезнь? Колебания артериального давления, сердцебиения, боли в области сердца (и колющие, и ноющие), перебои в его работе, затрудненное дыхание, головокружения, слабость, потливость, нарушения сна и т. п. - все вместе или по отдельности. Короче говоря, появляется все, что "делает" организм, когда его обладатель испытывает выраженное чувство страха или тревогу.

Современный цивилизованный человек путем работы над собой приучается скрывать свои мышечные рефлексы, и только изменение сердечной деятельности все еще может нам указать на его переживания. Таким образом, сердце было и осталось органом чувств, тонко указывающим наше субъективное состояние и всегда его изобличающим.

И. П. Павлов

Особенностью этого "заболевания" можно считать одно весьма примечательное обстоятельство. Человек, страдающий вегетососудистой дистонией, страдает по-настоящему, ему действительно плохо, приступы у него мучительные, симптомы - самые разнообразные. Однако при всем желании доктора хорошие "ничего не находят"! "Нет органической природы, - говорят. - Все органы в норме". Может быть, правда, и найдут что-нибудь малосущественное, плечами пожмут: "Вегетососудистая дистония у вас, не беспокойтесь, идите с богом". Хорошенькое дело, "не беспокойтесь"! У нас тут сердце из груди выпрыгивает, давление скачет, места себе не найти, а они говорят: "Не беспокойтесь!" А беспокоиться, действительно, нечего...

Стресс бывает не только у людей, но и у животных, и проявляется у всех одинаково: организм мобилизуется, чтобы решить жизненно-важную задачу - спастись от опасности. Впрочем, есть и отличие: у животных все опасности очевидны, а у человека спрятаны внутри головы. Наша беда в том, что сознание и подсознание у нас не дружат и найти общего языка друг с другом не могут. Возникающая здесь тревога, как правило, скрытая. Подсознание требует или от смерти спастись, или "верх" заполучить, или сексуальную потребность реализовать. Но разве может сознание все это допустить? Малодушничать стыдно, власть заполучить практически невозможно, а в сексуальные отношения вступить с понравившимся тебе человеком просто так, без всех этих "формальностей" - неприлично, а если ты еще и в браке состоишь, то и вовсе нельзя.

Как ведет себя в таких условиях наш организм? Тревога - это повод для бегства, а

следовательно, нужно напрячь мышцы, увеличить число сердечных сокращений и поднять артериальное давление, чтобы проталкивать кровь через сжатые мускулы. Для экстренного обеспечения напряженных мышц кислородом дыхание становится поверхностным и частым, но кажется, что затрудненным. Для улучшения теплообмена возникает потливость - у кого ладошки потеют, у кого - все подряд. Короче говоря, в кровь выбрасывается адреналин ("гормон тревоги", как его называют) и активизируется вегетативная нервная система (это отдел нервной системы, который отвечает за регуляцию функции внутренних органов).

Вот и расшифровка страшного термина "вегето-сосудистая дистония" - вегетативная реакция на стресс, ставшая избыточной (дистония), поскольку от "скрытых тревог" не убежать, а потому нам и не разрядить возникающее напряжение. Так что, действительно, ничего страшного. Я вам даже больше скажу!

Специалисты провели исследование: они посмотрели, каково здоровье у 60-летних людей, которые страдали в молодости вегетососудистой дистонией. Как вы думаете, какие были получены результаты? Вы не поверите, выяснилось, что эти "бывшие сердечники" (а по сути, невротики) отличаются даже большим здоровьем своего сердца, нежели их, никогда не страдавшие неврозом сердца, ровесники! Почему?! Да очень просто, ведь у страдающего вегетососудистой дистонией никакого поражения сердца нет, более того, оно у него постоянно "тренируется" во время этих приступов, закаляется, так сказать. Вот и результат!

Люди так плохо понимают себя, что ждут смерти, когда совершенно здоровы, или, напротив, считают себя здоровыми, когда их смерть уже на пороге.

Блез Паскаль

Но кто это объяснит нормальному, страдающему сердечным неврозом, невротик? Да никто! А что ему прикажете думать? Вот он и думает, что пора уже на тот свет собираться, сердце ведь вещь серьезная и немаловажная. И как только начнет оно в очередной раз шалить - все, пиши пропало. Страшно ведь помирать-то! Далее ситуация развивается, как в плохом детективе. Несчастные, перепуганные люди звонят в "Скорую помощь", а там их порасспрашивают, порасспрашивают да и откажут в выезде: "Не волнуйтесь, валерьяночки выпейте и лягте, полежите, все пройдет". Конечно, пройдет! Человек-то думает, что за ним смерть уже пришла собственной персоной, а потому страх его не только не проходит, а наоборот, нарастает, возникают опасения, что врачи что-то недосмотрели, упустили... Но в том-то вся и заковыка, ведь от этого страха и происходит активизация вегетативной нервной системы, от него в кровь адреналин и выбрасывается! Так что этот невротический сердечный приступ растет и разрастается, убеждая несчастного невротика в том, что если не сейчас, то уж в следующий раз он точно помрет - "скоропостижно и внезапно".

Не получив никакого полноценного лечения, человек начинает бояться повторения этих крайне мучительных сердечных приступов. Однако же именно этот страх и является, на самом-то деле, нашей основной проблемой, поскольку именно он и создает избыточную нагрузку на сердце. Результат не заставляет себя ждать - сердечные приступы начинают появляться у нас с завидной регулярностью.

Порочный круг замыкается, а человек оказывается один на один со своей проблемой: была одна - психологическая, стало две - психологическая и сердечная. Жизнь превращается в бесконечное ожидание очередного "сердечного приступа", а говоря строго по-научному - "панической атаки".

Ауди, страдающие от вегетососудистой дистонии, конечно, жаждут лечения, они приходят к терапевтам и подолгу рассказывают им о своих симптомах. Но что может сделать терапевт с психологическим стрессом, что он может поделать с неврозом? В лучшем случае послушать и покачать головой. А поскольку при современной-то жизни у всех стресс, а через одного - невроз, то доктор может и вовсе отправить своего пациента куда подальше. Пациенты сердятся: "Он даже не выслушал! А как же клятва Гиппократа?!" С клятвой, дорогие мои, все в порядке. Была бы здесь настоящая сердечная болезнь, а не стресс с его проявлениями, то, будьте уверены, вас и послушают, и необходимое лечение назначат. Но коли невроз, то уж не обессудьте, вопрос, что называется, не по окладу: терапевт ничего сделать не может, кроме как отправить вас к психотерапевту.

Когда врач говорит: "Ничего серьезного", - это большое счастье, радоваться нужно! Однако пациент, обеспокоенный своим состоянием, мучающийся от сердцебиений и скачков давления, этой радости, разумеется, не испытывает. Беда в том, что терапевты редко подробно объясняют такому пациенту, в чем, собственно говоря, причина его заболевания. Что-то скажут на своем непонятном профессиональном языке, и будь здоров! Некоторые могут

даже сказать: "Ваша болезнь не лечится". Страдающий услышит в этих словах приговор, а терапевт только и хотел, что успокоить...

С этой "неизлечимой болезнью" пациенты живут непозволительно долго, ходят по врачам, не находят лечения, впадают в тревогу, а стресс и невроз от этого только увеличиваются, "болезнь" прогрессирует. Любимыми лекарствами становятся корвалол и валокордин. Причем оба препарата отнюдь не сердечные, как принято думать, а успокоительные, противотревожные. На Западе, кстати, они запрещены, так что не злоупотребляйте. Пожилые люди, конечно, могут их принимать, но в возрасте от 18 до 45 лет, когда вегетососудистая дистония встречается наиболее часто, этого делать не следует. Любят "больные" с вегетососудистой дистонией "поесть" транквилизаторы - феназепам, например, нозепам и т. п., но это также малоэффективно, да и привыкание к ним развивается. С неврозом, который есть конфликт сознания с подсознанием, таким образом не справиться.

Тело и душа неразрывны, по крайней мере, до определенного момента. И потому если страдает тело, это еще не значит, что проблема в нем. Стресс в организм приходит через голову, а в случае невроза прямо в ней и рождается. Телесные проявления зачастую только проявления, а корни искать нужно в психологии человека.

Собака Павлова

Все мы со школьной скамьи помним опыты И. П. Павлова над собаками. Собаке дают пищу и звенят звоночком, делают это сочетание сигналов несколько раз, а потом однажды звонят звоночком, а еды не дают, у собаки же выделяется на это дело слюна. Таков закон формирования "условного рефлекса". Пища естественным образом вызывает у собаки слюноотделительную реакцию - это рефлекс безусловный. Вследствие опыта И. П. Павлова у собаки этой данная безусловная реакция (выделение слюны) сформировалась и в ответ на нейтральный стимул - на сигнал звонка.

Мало кто знает, что слюноотделительная реакция, с которой экспериментировал великий русский ученый, - это вегетативная реакция. То есть точно такая же, как и усиление работы сердца под действием вегетативной нервной системы. Последователи и ученики И. П. Павлова провели соответствующие опыты и научились формировать подобные условные рефлексы в отношении сердца, легких и других внутренних органов.

Так, например, удалось добиться возникновения сердцебиений у собаки в ответ на звук гудка после неоднократных введений ей нитроглицерина (приводящего к учащению сердцебиений и характерному изменению электрокардиограммы) при звуке этого гудка. В скором времени один только гудок (без инъекции нитроглицерина) мог вызывать те же самые изменения сердечной деятельности, что совершенно объективно регистрировала запись электрокардиографа.

Сердечные приступы, которые развиваются у человека, страдающего вегетососудистой дистонией, не проявление какой-либо сердечной болезни, а вот такие "условные рефлексы", которые сформировались у него при сочетании естественных, связанных со стрессом сердцебиений и каких-то внешних факторов. Теперь же эти сердечные приступы возникают всякий раз, когда человек начинает бояться возникновения этих приступов. Вот такая патологическая, но, в целом, безобидная связь...

Навязчивые состояния

Человек с "неврозом сердца" страдает от навязчивых состояний, ему неотступно кажется, что с ним вот-вот случится очередной приступ, который, по его мнению, может оказаться последним. Однако установившееся в медицинском жаргоне понятие "навязчивые состояния" охватывает значительно больший круг явлений. В узком смысле - целый перечень крайне неприятных психических симптомов, самые разные навязчивые действия и переживания. Если же посмотреть на это дело шире, то окажется, что навязчивыми являются многие наши поступки или даже, лучше сказать, ошибки, которые мы повторяем всю нашу жизнь, причем из раза в раз натываясь на одни и те же грабли. "Эх раз, еще раз, еще много, много раз!" - это и есть формула невроза навязчивых состояний.

Наиболее распространенной формой таких расстройств является навязчивый счет (когда люди, сами того не желая, вынуждены без конца пересчитывать те или иные предметы: считают люки, окна домов, этажи, складывают номера машин и т. п.), а также навязчивые движения (последние проявляются в виде своеобразных тиков). К этому неврозу относится и навязчивое "звучание музыки в голове", когда какая-то мелодия привязалась и человек вынужден постоянно как бы напевать ее. Бывают случаи, когда навязчивым становится перевод слов с одного языка на другой. Например, человек хорошо знающий английский язык,

в какой-то момент может начать автоматически без всякой надобности переводить все, что он слышит, с русского на английский. Навязчивыми могут быть и разнообразные влечения. Например, человек смотрит на стол, и ему начинает казаться, что предметы лежат на нем неправильно, и он не успокоится, пока не переставит их.

Кроме действительных болезней, мы подвержены множеству болезней мнимых.

Джонатан Свифт

Навязчивые состояния зачастую приобретают оттенок настоящих ритуалов, когда человек, движимый страхом, вынужден совершать целую последовательность действий, прежде чем сможет, например, выйти из квартиры или войти в подъезд. Каждому из нас этот феномен хорошо знаком по так называемым "приметам". Мы не преминем трижды плюнуть через левое плечо, если дорогу нам перебежала черная кошка; посмотреться в зеркало, если мы были вынуждены вернуться в квартиру; постучать по дереву, "чтобы не сглазить"...

Во всех этих случаях мы оказываемся заложниками усвоенных нами в процессе воспитания страхов - страха несчастья, сглаза, того, что "дороги не будет" и т. п. Правда, приметы - это у нас общепризнанные навязчивости, легитимные, можно сказать, а потому мы их ничуть не стесняемся. Если же у кого-то возникли ритуалы собственного производства, то тут уже не обнародуешь - смеяться будут. Вот человек с этими страхами и живет, с ними и мучается, вместо того чтобы обратиться за помощью к психотерапевту и от всей этой "нечисти" категорически избавиться.

Крайне распространенным случаем таких мучений является "страх общения", когда человек боится, что в процессе беседы с кем-либо у него могут покраснеть лицо или руки, что он начнет заикаться или не будет знать, что ему говорить и т. п. Обычно жизненная стратегия, приводящая в последующем к "страху общения", вырабатывается в подростковом возрасте. Ребята начинают избегать ситуаций, где они могут стать предметом внимания со стороны других людей. Некоторые боятся выступать перед даже небольшой аудиторией или, например, есть в присутствии других людей, встречаться с представителями Противоположного пола.

С физиологической точки зрения приобретенная привычка есть не что иное, как образование в мозгу нового пути разряда, по которому известные приносящие нервные токи стремятся всегда впоследствии уходить.

Уильям Джеймс

Человек, страдающий таким неврозом, "разумно" объясняет свой страх тем, что "неловко краснеть", "ужасно, когда у тебя пропадает голос", "неприлично, что у тебя руки дрожат", "неудобно, что тебе в туалет сразу хочется", "неприятно, когда тошнота подступает" и т. п. Поэтому, мол, не можем мы ни с кем общаться, а то конфуз выйдет! Должен сказать, что все вышеперечисленные, да еще и многие другие симптомы, на которые ссылаются "социофобики", - это банальные, хотя и несколько утрированные физиологические проявления страха, а не мистическое божье наказание. Проблема, на самом деле, в страхе, а не в каких-то там покраснениях и мочеиспусканиях, последние - только поводы, чтобы оправдаться, поскольку сам по себе страх - оправдание для самоизоляции несерьезное и ссылаться на него даже как-то неудобно.

Если же проблема в страхе, то следует выяснить, из-за чего этот страх возникает. Страдающие социофобией считают свой страх абсолютно оправданным, поскольку ощущают себя глупыми, некрасивыми, неуклюжими, несостоятельными, а по сути, просто на самих себя клеветают. Они всегда готовы найти железобетонные доказательства этой своей клевете и объяснить всеми возможными способами свой абсолютно бессмысленный и иррациональный страх. Разумеется, все эти "объяснения" и "доказательства" - чистой воды вымысел! Как правило, наши дорогие социофобики - люди и умные, и тонкие, и красивые, и были бы весьма успешными, если бы не пытались всячески препятствовать этой своей перспективе собственным же поведением.

Почему у людей возникают подобные состояния? С одной стороны, есть какой-то конфликт сознания и подсознания, а с другой стороны, действуют внешние факторы, которые и определяют именно эту форму невротического симптома. Например, социофобия в ряде случаев является результатом недалековидного родительского воспитания, базирующегося на акцентировании кажущихся или утрируемых недостатков ребенка. Другая причина - последствия некой незначительной, на первый взгляд, неудачи или проявления чьей-то грубости или черствости. Еще одна причина - банальное отсутствие навыков социальных контактов с последующей катастрофизацией этого, в сущности, невинного и легко

исправимого недостатка.

Наконец, проблема может скрываться и в бессознательном - в специфических вывертах сексуальности.

Короче говоря, всегда можно выяснить, какие "подводные камни" послужили основой для формирования страха общения. Если же мы находим первопричину, если мы знаем, какие именно ошибки допускаются человеком в межличностных контактах, то далее остается лишь подобрать необходимый набор психотерапевтических воздействий, способных исправить сложившуюся ситуацию.

Причинами навязчивых состояний могут быть и серьезные психологические травмы. Американские ученые, занимавшиеся психологической реабилитацией ветеранов войны во Вьетнаме, выяснили, что подсознание солдата, испытавшего сильное эмоциональное потрясение, связанное с угрозой для жизни, страдает от навязчивых переживаний, которые постоянно воспроизводятся его психикой. С чего бы? Война уже закончилась, мир... Но не тут-то было! Нельзя не учитывать, что мозг живет по своим законам, а не по прописанным для него правилам. А эти законы гласят: если ваша жизнь подвергалась угрозе, то теперь вы должны всячески избегать ситуации, где эта угроза о себе заявляет. И вот, чтобы не забыть эту ситуацию, психика с завидным постоянством нам о ней и напоминает.

Для беды и счастья не существует ворот, они порождаются самим же человеком.

Хань Фэй

Подобные воспоминания всплывают в голове сами собой, иногда прямо-таки захлестывают человека, вызывая у него страх, даже панику! Какие это могут быть ситуации? Конечно, не только война, но еще и пожар, ограбление, сексуальное насилие, смерть близкого, тяжелое заболевание, сопровождающееся приступами, и проч. В результате подобных психологических травм у человека формируется привычка постоянно, навязчиво проверять, закрыл ли он квартиру, выключил ли электроприборы, не заболел ли он чем-нибудь и т. п. Он регулярно испытывает тревогу, беспокоится, а подчас совершает огромное количество бесполезных действий, которые несколько снижают его озабоченность, но невроз от этого не только не уходит, а, напротив, лишь увеличивается. Все эти бессмысленные действия и переживания есть не что иное, как невротические симптомы.

Раздражение - чем не способ избавиться от тревоги?

Тревога - это, конечно, основной признак невроза. Она может проявляться по-разному: или какими-то страхами, или трудно определимым состоянием внутреннего напряжения. Именно в этом, последнем, случае основным признаком нашего душевного неблагополучия оказывается раздражение. Мы вдруг становимся раздражительными, нам начинает казаться, что все не так, что другие люди все не правильно делают, не правильно понимают... Что ж, раздражение кажется здесь весьма уместным. Но! - ведь раньше-то подобное поведение нас ничуть не беспокоило. Значит, дело не в них, а в нас, но каким образом?! Да все тот же пресловутый конфликт сознания с подсознанием, приводящий к формированию невроза, симптомом которого может стать навязчивая раздражительность, от которой сам раздражающийся, в первую очередь, и страдает.

Тревога - это состояние раненого зверя; берегитесь, он будет защищаться, проявляя агрессию, т. е. раздражение. Поэтому состояние раздражения для человека, страдающего неврозом, вещь обычная. Кроме того, раздражаясь, он хоть как-то может снизить степень своего внутреннего напряжения, правда, поскольку причины его состояния скрыты глубже, эффект от подобных мер длительным не бывает. После вспышки гнева, конечно, малость полегчает, но уже через каких-то пятнадцать-двадцать минут все вернется в исходное положение - будет то же напряжение, та же обеспокоенность и то же раздражение.

Конечно, все мы прекрасно знаем, что раздражаться нехорошо, "спускать собак" на кого ни попадая - дурно, сердчать на мир - глупо и бессмысленно. Но что поделать, если все кругом вызывает в нас это проклятое раздражение? Подавляешь его, подавляешь, а напряжение нарастает. Потом взрываешься так, словно бы ты не нормальный, культурный человек, а настоящее исчадие ада! Причем чем дальше, тем больше этот наш способ переделать окружающий мир с помощью раздражения и лобовой атаки оказывается неэффективным. Сами же мы вряд ли прислушаемся к тем, кто будет уже на нас раздражаться; и солнце не упадет на землю, сколько бы мы ни раздражались.

Раздражением тут не поможешь, но рассказывать это человеку, страдающему неврозом, бессмысленно, поскольку своим раздражением он защищается от всех и вся, с помощью раздражения освобождает себя, хотя бы и временно, от избыточного напряжения. Поэтому до

тех пор, пока сидящий в невротике конфликт между его подсознанием и его сознанием не будет выявлен, пока его невроз не будет устранен, надеяться на "перевоспитание" этого "невоспитанного" раздражительного человека не приходится. Он нуждается в помощи, а не в воспитании, поскольку страдает от собственного раздражения более всех тех, на кого он раздражается. Впрочем, всяческие "доброхоты", как правило, увидеть страдающего за раздражающимся не способны.

Самоконтроль похож на тормоза в поезде. Он полезен, когда вы обнаруживаете, что движетесь в неправильном направлении; но просто вреден, если направление верное.

Бертран Рассел

Депрессия

Депрессия - это еще один способ отрабатывать свой невроз. Не у всех вегетативная система оказывается настолько подвижной, чтобы обеспечить своего носителя невротическим симптомом в виде "сердечного приступа", не каждому удается выплеснуть внутреннее напряжение, вызванное тревогой, с помощью раздражения. Но тревога, характерная для невроза в целом, имеет свойство быстро превращаться в депрессию. Симптомы депрессии - это сниженное настроение, чувство подавленности, вины, тоска, пессимистическое видение будущего, утрата интереса к жизни, нежелание что-либо делать, снижение общего тонуса, а также нарушение сна, невозможность сосредоточиться, изменения аппетита и т. п.

Исследователи депрессии называют ее "обусловленной беспомощностью". Что это значит? Поясним на примере эксперимента. "Доброхоты"-естествоиспытатели проводили над собаками такой опыт... Одна группа собак получала крайне неприятные разряды электрического тока, другая, впрочем, получала точно такие же разряды. Вся разница заключалась только в том, что собаки из первой группы, что бы они ни делали, не могли избежать своей участи, тогда как собаки из второй группы, напротив, могли избавиться от этой экзекуции, вовремя перепрыгнув через специальный барьер. В результате эксперимента поведение животных в этих группах стало прямо противоположным: первые стали реагировать на удары током пассивно, вторые, напротив, выглядели тревожными и напряженными.

Я сегодня самый убогий человек из всех живущих. Если бы мои чувства равномерно распределить по всему человеческому роду, на земле не нашлось бы ни одной улыбки. Буду ли когда-нибудь чувствовать себя лучше, не знаю.

Из дневников Авраама Линкольна

Ученые стали рассуждать над полученными результатами. Если животное не может избежать страдания, оно свыкается с ним, перестает тревожиться. Если же животное имеет шанс на избавление от своего страдания, то тревога его не уменьшается, а только увеличивается. Покумекав, эти исследователи пришли к следующему выводу: пассивность является своего рода защитой, приносящей успокоение, активность же, напротив, только подзадоривает тревогу. Чувствуя себя беспомощным, покорно принимая свою нелегкую участь, животное как бы избавляется от тревоги. Можно сказать, защищается от собственной же тревоги, которая, как известно, способна досаждать самым серьезнейшим образом. Примерно то же самое, что и собаки из первой группы, испытывает человек, у которого развивается депрессия.

"Не бывает следствия без причины", - любил говаривать И. П. Павлов, а ошибался он редко. У депрессии, как и у любого явления, конечно, тоже есть своя причина: иногда явная (гибель близкого человека, нежданное расставание, утрата работы и т. п.), иногда скрытая (когда у человека, кажется, "все хорошо", а ему "плохо") - эти причины и вызывают невротическую депрессию. Они нам уже хорошо известны, но уточним важную деталь.

И еще я увидел все угнетение, творимое под солнцем: вот слезы угнетенных, а утешителя нет им, и в руке угнетателя сила, а утешителя нет им! И прославил я мертвых, что умерли давно, более, чем живых, что живут поныне; но больше, чем тем и другим, благо тому, кто совсем не жил, кто не видел злого дела, что делается под солнцем.

Экклезиаст

Всякий раз, когда между сознанием и подсознанием возникает конфликт, вся психика человека дестабилизируется, возникает чувство тревоги. Тревога же для организма - крайне неприятное состояние, своего рода Чернобыль индивидуального пользования, хотя бы потому, что она приводит к тягостным вегетативным расстройствам. Поэтому психика ищет способы снизить эту тревогу, и если мы не справляемся с ней фактическим разрешением внутреннего конфликта, то она сама, без нашего участия, решит эту проблему. Она сработает жестко и просто, как и у братьев наших меньших, формированием "обусловленной беспомощности".

Пики тревоги подобны удару молота по наковальне. Тут-то и выходит на сцену депрессия, которая, словно снег, застигает, скрадывает эти злосчастные "пики". По сути дела, депрессия выполняет защитную функцию, она спасает организм от разрушительной силы тревоги, но она не способна ликвидировать тревогу, она ее только прячет. Что же это за "снег", застилающий собой тревогу? Депрессия - это внутренняя речь, то, что человек думает во время таких состояний.

Знаменитый американский психотерапевт Арон Бек разделил эти "думы печальника" на три рода "депрессивных мыслей": мысли человека об окружающем мире, мысли о самом себе и мысли о своем будущем. Мир представляется в депрессии несправедливым, жестоким, абсурдным, пустым. О себе человек думает, как о "твари дрожащей": "я ничего из себя не представляю", "я неудачник", "я никому не нужен". Понятно, что при такой оценке окружающего мира и самого себя будущее не кажется ему перспективным: "Жизнь и дальше исполнится страданий и лишений, которые я испытываю сейчас".

Индивидуум имеет в себе способность понять факторы своей жизни, которые приносят ему несчастье и боль, и реорганизовать себя таким образом, чтобы преодолеть эти факторы.

Карл Роджерс

Нетрудно догадаться, как будет чувствовать себя человек, думая подобные гадости. Причем думает он в своей депрессии глубоко, самозабвенно, последовательно, как никогда в жизни! Защищаться так защищаться!

Однако если он верит этим своим депрессивным наветам на себя самого и на жизнь (а как можно им не верить, ведь он думает, что это его мысли, не отдавая себе отчета в том, что так думает не он, а его депрессия), то всякое желание что-либо делать у него пропадает немедленно. Таким-то маневром и достигается "обусловленная беспомощность".

И чем же эта, с позволения сказать, "защита" может человеку помочь, какой в ней прок? Да, вследствие депрессии тревога субъективно станет меньше, но ведь состояние от этого не улучшится. Более того, возникшая пассивность "избавит" человека от необходимости действовать, принимать какие-либо решения, а это ведет к апатии. Ситуация не будет меняться, и все причины, которые привели к возникновению тревоги и депрессии, останутся как есть, продолжая усугублять ситуацию.

Постепенно депрессия становится даже приятной, желанной, поскольку она уменьшает интенсивность тревоги, а с другой стороны, состояние будет продолжать ухудшаться, потому что жизненная ситуация из-за бездеятельности человека заходит в настоящий тупик! Конечно, несмотря на все эти ухищрения, человек все равно испытывает тревогу, однако теперь она подавлена депрессией. Что ж, порочный круг замыкается: тревога - депрессия - тревога - депрессия. И чем дальше, тем хуже.

Страдания настоящие и воображаемые причиняют одинаковые печали.

Генрих Гейне

Как узнать депрессию?

Главным признаком депрессии является сниженное настроение, по большому счету, его "вообще нет". Мир кажется серым и пустым, а чувство бессмысленности происходящего нагоняет такую тоску, что хочется или в петлю, или на мыло. У человека нарушается сон, снижается аппетит (зачастую до полного отвращения к пище), он худеет и буквально тает на глазах. Внутреннее напряжение может быть нестерпимым, а может начаться полная апатия. Прежние радости кажутся постными, удовольствия - чем-то загадочным и недостижимым.

Человек, страдающий депрессией, или безуспешно пытается чем-то себя занять, надеясь как-то избавиться от тягостных мыслей, или же ложится в постель и ничего не хочет делать. Он может стать озлобленным и раздражительным, может плакать днями напролет, а может не плакать вовсе, но от этого ему еще хуже.

Мысли роятся в голове, крутятся вокруг темы жизненных неудач, разочарований в работе или семье, у некоторых депрессивных пациентов начинаются разнообразные физические недомогания. Такова депрессия "крупным планом".

А таковы ее симптомы, на которые, в первую очередь, и обращает внимание врач-психотерапевт:

- 1) сниженное настроение, чувство уныния, подавленности, тоски;
- 2) утрата интереса, способности испытывать удовольствие;
- 3) снижение энергичности, активности, повышенная утомляемость;
- 4) трудности при необходимости сосредоточиться, удерживать внимание;
- 5) снижение

самооценки, возникновение чувства неуверенности в себе, идеи виновности и самоуничтожения; 6) мрачное и пессимистичное видение будущего; 7) идеи или действия по самоповреждению и суициду; 8) нарушения сна; 9) изменение аппетита (он может меняться в любую сторону: и уменьшаться, и увеличиваться); 10) снижение либидо (сексуального желания); 11) соматические жалобы без органических причин, а также ипохондрическая настроенность.

Неврастения: "Силы мои на исходе!"

Наконец, еще одной формой невроза является "неврастения". Неврастения - это состояние, которое развивается вследствие нагрузок, превышающих возможности нашей психики. Накапливающееся переутомление приводит к тому, что отдых уже не помогает, а в голове начинается сплошное мыслительное головокружение - опасения, беспокойство, суетливость, тревога и т. п. Впрочем, здесь я должен уточнить, что понимать под "нагрузками"? Заготовку дров, работу в доменном цеху? Как это ни покажется странным, психологические нагрузки по затратам энергии для организма - проблема не меньшая, а в ряде случаев даже и большая, чем тяжелый физический труд. Теперь представьте себе человека, у которого обе части психики - сознание и подсознание - находятся в состоянии хронических боевых действий, состоят в неослабевающем конфликте. Хорошая нагрузка?! Огромная! А потому неврастения в случае невроза возникает быстро, и тревога здесь отмечается характерная...

Слишком многие люди, населяющие различные части света, на деле душевнобольные, поскольку их реакции ненормальны, ибо противоречат их собственным желаниям и реальным возможностям.

Вильгельм Райх

Зачем, собственно, такой человек тревожится - он и сам, как правило, не знает. А дело в том, что психическое состояние его приведено непомерными нагрузками в полнейший упадок, а потому любой, даже самый незначительный стресс оказывается в отношении этой психики воздействием разрушительной силы. Любая мелочь выводит его из состояния равновесия. Человек реагирует эмоционально, ярко, но недолго, потому что сил нет, а на подобные всплески жизненной активности уходят последние ее капельки. Так замыкается порочный круг неврастении, из которого уже никуда не деться, никак не вырваться.

Конечно, каждый из нас знает, что такое усталость, но устать можно по-разному. Можно просто устать, после чего отдохнул - и порядок! Если устал так, что после отдыха "порядка" не наступило, значит, это уже не утомление, а переутомление; нужен более длительный отдых. Но бывает и третий вариант, когда усталость такая сильная, что даже серьезный отдых положения уже не поправит. В этом случае речь идет о неврастении, т. е. о болезненном состоянии.

Как заподозрить у себя неврастению? Во-первых, нужно знать, что неврастения может проявляться двумя диаметрально противоположными формами (типами); во-вторых, нужно знать, что это за формы, и в-третьих, помнить о том, что неврастения часто совсем не похожа на усталость, хотя именно ею, но очень сильной, и является.

Первый тип неврастении внешне не похож на усталость. Иногда даже, напротив, возникает впечатление, что человек чрезмерно здоров. Но это только на первый взгляд... Да, он может быть весьма активен, даже нетерпелив, может остро реагировать на любую мелочь, хвататься за разные дела, прямо-таки гореть, взрываться! Все это следствие его чрезмерной чувствительности, он становится подобен оголенному нерву.

Каждое событие, каждый звук, каждое ощущение вызывает у него бурную, часто раздражительную реакцию.

Мы не можем не бояться, не можем не беспокоиться. И мы еще говорим: "Господи боже, как мне не беспокоиться?" Глупец, разве нет у тебя рук? Разве не сделал их тебе бог? Вот сиди и молись, чтобы у тебя не текли слюны! С такими руками ищешь ты кого-то, кто бы высморкал тебе нос! Да лучше высморкнись и не вини!

Эпиктет

Он настолько ослаблен, что не может контролировать собственное эмоциональное состояние, и оно колеблется с необычайно большой амплитудой: от экзальтации до слез. Превалирует, конечно, пессимистичное настроение, и даже в момент душевного подъема дела не спорятся. Человек приступает к работе, но усидчивости нет никакой, все его отвлекает, раздражает, пугает, напрягает.

Глядя на человека, страдающего вторым типом неврастении, тоже не подумаешь, что он сильно устал. Кажется, что ему и устать не с чего, ведь он толком ничего не делает. Он

вялый, пассивный, бездеятельный, движется, словно его пыльным мешком ударили, ничего не хочет, ничто его не интересует. Временами он вроде бы и пытается мобилизоваться, но из этого ничего не выходит. Иногда он изредка жалуется на здоровье, а иногда только об этом и говорит: все у него что-то колет, болит, тянет, давит.

Неспециалист поспешит сказать, что у такого человека болезнь под названием "лень" с осложнением в виде "симуляции", но это абсолютно неправомочно! У него действительно произошел полный перерасход сил, а от этого разнообразные неприятные телесные ощущения усиливаются. Поэтому идти ему нужно не к терапевту, а к психотерапевту.

Впрочем, со стороны мы себя не видим, а потому следует помнить о типичных симптомах неврастении. Во-первых, чувство усталости у человека, страдающего неврастением, проявляется, главным образом, после умственной работы. Все мы привыкли думать, что умственный труд - это и не труд вовсе, но для нервных клеток - это труд значительно больший, чем физический, а потому ощущение утомления от умственной работы может быть весьма сильным. Часто оно сопровождается чувством общей слабости и сильнейшими головными болями.

Не совершенство, а полнота - вот что ожидается от вас.

Карл Юнг

Во второй группе симптомов - невозможность сосредоточить внимание, ощущение ухудшения памяти. Некоторые пациенты выглядят растерянными, говорят, что чувствуют себя поглупевшими, "тупицами", ничего не соображают, теряются, не могут справиться с обычными делами. Не случайно все это приводит к раздражению, вспышкам гнева и нервным срывам. Крайне болезненным симптомом оказывается нарушение сна. Страдающий неврастением часто подолгу не может заснуть, сон у него поверхностный, с пробуждениями и кошмарными сновидениями. Наутро он чувствует себя разбитым, с тяжестью в голове, усталость не только не проходит, но, кажется, еще больше накапливается.

Постепенно такое упадническое состояние может стать стилем жизни и способом существования. Человек, который не может, но очень хочет и даже пытается отдохнуть, - явление более чем частое в нашей жизни. Нам кажется это нормальным... Если неврастения как разновидность невроза воспринимается нами в качестве естественного атрибута нашего состояния, то, конечно, все нормально. Как вы догадываетесь, автор придерживается другого мнения.

Лучше конец дела, чем начало дела, лучше терпение, чем гордыня: не спеши скорбеть, ибо скорбь обитает в груди глупцов, не говори: "Как случилось, что прежние дни были лучше этих?", ибо не от мудрости ты спросил об этом.

Экклезиаст

Что делать?

Знаменитый русский вопрос "Что делать?" в данном случае уточняется: что делать при неврастении? Как известно, всегда лучше предотвратить неприятность, нежели потом исправлять то, что наворотил. Здесь правила достаточно просты.

Во-первых, следует соблюдать режим труда и отдыха; у каждого, конечно, он свой, но он должен обязательно быть. Нашей психике значительно удобней жить по графику, когда же ее постоянно дергают, она может заартачиться.

Во-вторых, нужно хорошо понимать, что такое отдых. В свое время было очень популярно выражение "активный отдых". Конечно, побывать на свежем воздухе, размять собственное тело - дело хорошее. Но нужно помнить, что такой, с позволения сказать, отдых может превратиться в настоящую работу. Если же вы чувствуете усталость, то необходимо дать себе возможность тихого и спокойного отдыха. Перекапывание грядок или пятичасовое бегание за мячом - это не то, что нужно, чтобы по-настоящему отдохнуть.

В-третьих, следует упорядочить и собственную работу. Не надо стремиться к какому-то общему идеалу, у каждого из нас свой запас сил: для разных людей один и тот же объем работы может быть и недостаточным, и избыточным. Перегрузки даже в молодости - перегрузки, а после 40 - в особенности. Пощадите свой организм! Если же есть возможность сочетать попеременно труд умственный и труд физический - обязательно ею воспользуйтесь. Если все это не помогает, то значит причина неврастении - хороший, махровый невроз. Так что, если симптомы неврастении настойчиво дают о себе знать, не пытайтесь выйти из положения только отдыхом, это все равно не поможет. У больного неврастением мозг капризничает, ему нужно помогать, как обычному больному, - лечением, а для этого обратитесь к врачу-психотерапевту.

Часть вторая НЕВРОТИЧЕСКИЕ СТИЛИ ЖИЗНИ

Невроз накрывает только часть наших сородичей, представителей вида Homo Sapiens, или, как я назвал этот вид в своей одноименной книге, "Ното-не-Sapiens". Остальные же - или нашли какие-то компромиссы между своим сознанием и своим подсознанием, или же у них подсознание от природы менее буйное, что, конечно, облегчает положение дел. Но отсутствие невроза, вызванного конфликтом между сознанием и подсознанием человека, еще не освобождает его от "невротической повинности". Наш инстинкт самосохранения, уволенный и безвременно отправленный в отставку, не простаивает, он настойчиво желает трудоустроиться, его энергия, освобожденная от бесконечной борьбы за выживание, должна быть куда-то направлена, она ищет для себя выхода, ищет и находит. Рассмотрением этих выходов мы сейчас и займемся, а насчитывается их семь штук.

Глава первая ТРУД И ТРУДОГОЛИКИ

Что уж никак не может быть невротическим поведением, так это труд! Данное утверждение столь же правильно, сколь и глубоко ошибочно. На самом деле, весь вопрос в том, чем этот труд мотивируется, что лежит в основе нашей неустанной деятельности? Если мы работаем, потому что нам это интересно, если мы от этого испытываем радость, если этот труд не лишает нас жизни, оттесняя ее "на 101-й километр", если труд для нас - это способ наслаждаться жизнью, то, конечно, слава такому труду! Однако же посмотрим правде в глаза: для большинства из нас труд - это необходимость, воспринимаемая, ко всему прочему, как наказание. Радости от него никакой, одна усталость, а также утомляющее однообразие - изо дня в день одно и то же.

Впрочем, есть и третий вариант, который встречается значительно реже последнего, но значительно чаще первого. Имя ему - трудоголия. Когда человек злоупотребляет алкоголем, его называют алкоголиком, когда же предметом злоупотребления становится работа, то речь идет о трудоголике. Кто такой трудоголик? Трудоголик - это человек, для которого работа - все! - абсолютно и стопроцентно! При этом его почти не интересуют конкретные, практические результаты деятельности, они воспринимаются как своего рода "побочный продукт" работы, а весь интерес - в самом процессе.

Трудоголик способен часами, днями и ночами сидеть над телефонами, устраивая какие-то сделки, проводя переговоры, подписывая договоры и т. п. Он может мучиться над какой-то научной (или околонучной) головоломкой; организовывать коллективы художественной самодеятельности и кружки по интересам; вспахивать грядки и высаживать в средней полосе кокосовые пальмы. Он может по сто пятому разу разбирать свою старую машину, изобретать приспособление для чистки картошки; рыбной ловлей заниматься во все времена года, фанатеть от футбольной команды или певца из поп-группы. Наконец, он может развивать какую-нибудь случайно попавшуюся на глаза систему маркетинга, улучшения памяти, омоложения и бог знает чего еще. Он скупает по этому поводу всю попадающуюся ему на глаза литературу и активно агитирует окружающих. В другом случае он становится затворником и полностью погружается в свою работу - научную, творческую, ремесленничество (вязание крючком или продувание карбюратора) и т. п. "Выход" работы для трудоголика - это просто этап, который он воспринимает как плацдарм для дальнейших поисков, открытий и занятости; в целом, он готов трудиться на совершенно абстрактную перспективу.

Конечно, трудоголик будет заверять вас: то, что он делает, важно для будущих поколений. Он скажет, что его деятельность несет в себе какой-то скрытый смысл, вообще необычайно важна или еще что-нибудь в этом роде. Однако все эти объяснения не более чем увертки. Сознание трудоголика пытается скрыть в этом "порыве трудового энтузиазма" нечто совершенно очевидное: наш трудоголик находится в состоянии хронического бегства, он бежит от жизни и от людей (в человеческом смысле, а не общественном), загораживаясь от них своей работой. Но почему? Что заставляет его бежать? Опять тревога...

Тревога это активность, мобилизация. Она необходима животному для двух вещей - борьбы или бегства, если получится одновременно и то и другое - вообще замечательно! Работа - именно такое мероприятие. С одной стороны, человек бежит от реальной жизни со всеми ее радостями и невзгодами, с другой стороны, он бросается на дело, которое, как правило, не

решаемо или не может быть разрешено, потому что или слишком объемно, или просто нереалистично. Причем, чем сложнее эта задача, тем лучше, потому что тем большее количество энергии она способна поглотить.

По сути дела, инстинкт самосохранения находит здесь идеальную формулу: есть с чем бороться, есть от чего защищаться, есть куда, в конце концов, потратить огромные, не востребуемые жизнью силы. Впрочем, ничего хорошего в этом нет: во-первых, жизнь превращается в бессмысленную гонку по вертикали, во-вторых, силы истощаются, в-третьих, вообще, на что они тратятся?

Хобби - это тоже труд

Когда мы говорим о "трудовой деятельности", речь идет не только о работе на профессиональном поприще, но и о любой другой деятельности, отнимающей силы и средства конкретного человека. Раньше в "стране советской" (по крайней мере, если судить по фильмам Того времени) рабочий человек души не чаял в своем деле, радел за него, и плохих и маленьких дел у советского человека не было, а были только большие и настоящие дела:

Люди страдают от нервных и психических перегрузок, которые им навязывает бег наперегонки со своими братьями. И хотя их дрессируют с самого раннего детства, приучая видеть прогресс во всех безумных уродствах существования, как раз самые прогрессивные из них яснее всех выдают своим взглядом подгоняющий их страх, и как раз самые деловые, старательнее всех "идушие в ногу со временем", особенно рано умирают от инфаркта.

Конрад Лоренц

"Все работы хороши, выбирай на вкус!" Трудоголики рассматривались коммунистической идеологией как высшее проявление "психически здорового типа".

Труд заменял советскому человеку все: маломальский комфорт, секс, а отчасти реализовывал потребность в положении "верха" (вспомните социалистические соревнования, почин товарища Стаханова и т. п. мероприятия). Теперь этот невротический стиль жизни несколько вышел из моды, хотя некоторые состоятельные люди сумели-таки свернуть себе на этом голову.

Впрочем, поскольку всякая деятельность - своего рода труд, то прежнему идолу быстро нашлась замена. Как ни покажется это странным, но почетное место Труда заняло теперь хобби (все, что к нему так или иначе может быть причислено). Создан новый тип трудоголиков, изнуряющих себя "активным отдыхом". Самые модные нынче "хобби" - это "культ собственного тела" и бесконечное, неустанное оздоровление.

Прежние воскресные посиделки в гаражах, а также сезонные окучивания грядок постепенно уходят на второй план. Теперь важно заниматься "престижным видом спорта" (до недавнего времени им был большой теннис, теперь борьба) или ковать собственные мышцы и пластику тела в разнообразных спортзалах, фитнесцентрах, на шейпингах. Если уж оздоравливаться то по полной программе: бассейны, сауны, солярии, массажи, мультивитамины, питье мочи, поедание глины, а также прочие "чистки". Все это можно сочетать, а также добавить сюда консультации диетологов, спортивных врачей, народных знахарей, целителей и магов в пятом поколении.

Кажется, что ничего зазорного, предосудительного, а тем более болезненного во всем этом нет. Однако смотря как это безобразие расценивать. Если смотреть поверхностно, то, конечно, спорт и оздоровление - дело хорошее. Если же смотреть в корень, то нетрудно заметить, что попали такие трудоголики на свои занятия, на орбиту, так сказать, здорового образа жизни случайно, а отнюдь не по здравому рассуждению.

Такой оздоравливающийся зачастую и "выпить не дурак", и травку, если случай представится, курнет, или же просто курит по пачке в день, или же так свою машину водит, что до смерти постоянно "четыре шага" и меньше. Если бы желание вести здоровый образ жизни было настоящим, а не простым оправданием всех этих бессмысленных и затратных мероприятий по "оздоровлению", то проявилось бы оно и по другим пунктам. Но нет! Целыми днями месить боксерскую грушу или тягать "массы" - это пожалуйста, а нормализовать режим сна и отдыха - ни за что на свете!

Или же обратная ситуация. Оздоровливается наш герой "народными средствами" в комплексе с ультрасовременными методиками выявления "латентных антигенов и токсинов в организме". При этом заставить его пройти пешочком хотя бы три километра в день невозможно, оторвать от компьютера, за которым он сутками пропадает, не удастся даже с помощью строительного крана, а если он в отпуск едет, то обязательно куда-нибудь в горы на сноуборде кататься.

Если здравый смысл во всем этом оздоровлении и продлении собственной жизни присутствует, то ни опасные развлечения, способные привести к фатальным травмам, ни гиподинамия не должны были бы иметь у этого человека места. Но все это как раз в наличии. *Одно из наихудших последствий спешки или, может быть, непосредственно стоящего за спешкой страха - это очевидная неспособность современного человека хотя бы ненадолго остаться наедине с самим собой. С пугливой старательностью люди избегают всякой возможности подумать о себе, как будто боятся, что это размышление откроет им какой-то ужасный автопортрет... Лихорадочную страсть к шуму, парадоксальную при обычной для современных людей неврастеници, можно объяснить только тем, что им необходимо что-то заглушить.*

Конрад Лоренц

Иными словами, никто не возражает против здорового образа жизни, боже упаси! Однако под прикрытием этого благого намерения обнаруживается способ траты немыслимой активности, вызванной скрытой тревогой. Причем ни меры, ни порядка, ни подлинного смысла этой своей активности человек не, ищет и не знает. Спроси его, и он признается, что ему и теннис этот надоел, и серфинг - приелся, да и "чистки организма" порядком утомили. "Но что-то же надо делать! Нельзя так жить!" - воскликнет он, наконец, будучи в растерянности и отчаянии. Действительно, куда-то тревогу свою надо пристроить, а потому он снова думает о новой ракетке и новых таблетках, а также записывается на прием к косметологу. Почему? Ответ прост: именно таким образом он привык сбрасывать избыток внутреннего напряжения, свою постоянную тревогу.

Наука о трудоголиках...

Трудоголик - название вполне научное. Этим термином, действительно, обозначают людей, которые предаются работе настолько, что кроме этой работы в их жизни ничего не остается. Эта разновидность невротического поведения относится в психотерапии к так называемому "аддиктивному поведению". Суть этого термина буквально в следующем: при возникновении трудной психологической ситуации (т. е. скрытого или явного стресса), человек склонен прибегать к разного рода уловкам, неосознанно и всецело переключаясь на другую проблему. Подобная тактика позволяет отодвинуть в тень наличествующий стресс. Однако чтобы сие стало возможным, нужно избрать такую проблему, чтобы она воспринималась сознанием как исключительно важная и значительная. Иными словами, человек должен убедить, в первую очередь, самого себя, что избранное им поприще действительно заслуживает, столь настойчивого и пристального внимания. Поэтому неспециалисту весьма трудно объяснить такому трудоголику, что его научные изыскания в области исследования, например поведения жуков, не менее важны, чем забота о собственной семье или ребенке.

Защищаясь от собственного стресса, трудоголик фактически жертвует всей остальной своей жизнью. И это вполне объяснимо, ведь если он прозреет, то достаточно быстро осознает бессмысленность этой работы, а также то, что его проблема лежит совершенно в другой плоскости (например в области сексуальности или выведенного из равновесия инстинкта самосохранения). Однако для того аддикция (в данном случае трудоголическая) и формируется, чтобы этого осознания не произошло. Вообще говоря, аддиктивное поведение - это один из лучших примеров для иллюстрации исключительной "несознательности" человеческой природы.

Учиться, учиться и учиться!

Понятие "хобби" так или иначе связано с понятиями "отдых" и "развлечения". Впрочем, большинство хобби даже при первом приближении таковыми не являются: активный отдых или экстремальные развлечения - вещи весьма специфические. Противоречивыми выглядят сами эти словосочетания, ну да ладно... Есть у невротиков "особая статья", которая, видимо, эти несовместимости вполне может совместить. Удалось ей и "образование" сделать невротическим занятием.

Счастье дается нелегко - очень трудно найти его в себе и невозможно в чем-либо другом.

Шамфор

Что должно толкать людей на получение образования? Дей-

ствительно, нам необходим определенный набор знаний для определенной деятельности, которую мы избрали в качестве своей основной профессии. Еще кое-какие знания нам необходимы для "общего образовательного уровня", чтобы, по крайней мере, понимать, о чем умные люди по телевизору говорят. Впрочем, и это, по большей части, уже лишнее. Но можем

ли мы на этом остановиться? Вопрос этот отнюдь не праздный.

Прежде чем попасть ко мне на психотерапевтический прием, многие наши сограждане вступают на шаткий путь получения дополнительного образования - кто второго, кто третьего. Зачем им это образование - они в большинстве случаев объяснить не могут (дают весьма путанные объяснения). Даже имея богатейший практический опыт в той или иной сфере деятельности, благодаря которому можно дать фору любому профессору с теоретической кафедры, такой субъект отправляется за получением "знаний". Зачем?! Он, конечно, найдет объяснения, в этом можно не сомневаться, но какой в этом смысл?

Неважно, как жестоко вы погоняете вашу лошадь, как прищипываете вы ее бока, неважно, как быстро она бежит; если вы мчитесь по кругу, вы не уйдете от той точки, в которой начали движение.

Суфийское высказывание

С другой стороны, если ты не удовлетворен сегодняшней своей работой, то кто даст гарантию, что ты будешь удовлетворен следующей, образование к которой сейчас получаешь? Удовлетворение или неудовлетворение - это чувство, и сидит оно внутри головы; от перестановки этой головы с одного места на другое ничего не изменится. Причем такой субъект и сам сомневается, что новая работа после получения соответствующего образования сильно его порадует. Но что есть "сомнение", если перед тобой стоят такие грандиозные задачи, как удовлетворение инстинкта самосохранения! Образование в этом смысле - объект для траты сил просто уникальный!

Образовываются наши герои на какой угодно счет: просто "по своей профессии", по "другой профессии", "для общего образования", "для интереса". Почему-то во все это верится с трудом, особенно когда человек параллельно образовывается по экономике, изобразительному искусству, навыкам ораторского мастерства и дайвингу. Невольно возникает ощущение: что-то тут не так. Да и это, кажущееся, на первый взгляд, достойным занятием - образование - для большинства оказывается все тем же способом занять свою тревогу. Увлечение на какое-то время, конечно, снимает тревогу, но смущает следующее: на что тратятся силы? Насколько быстро это надоест? Как тяжело будет избавиться от этой новой привычки? Когда возникнет вопрос о бессмысленности жизни?

Умрем на голом энтузиазме!

Впрочем, хобби и образование - это в подавляющем большинстве случаев дело затратное. А если у тебя таких денег нет, если заработки твои не предоставляют такой возможности, но компенсировать свою тревогу ты четко решил посредством трудоголии, что тогда?! Тогда, решаешь ты, пусть сама работа, хотя и не приносящая прибыли, хотя и не имеющая никакого практического выхода, пусть она станет моей "путеводной звездой"! И начинается...

Читая на досуге что-то из написанного о деяниях Александра Македонского, Юлий Цезарь погрузился на долгое время в задумчивость, а потом даже прослезился. Когда удивленные друзья спросили его о причине этого, он ответил: "Неужели же вам кажется недостаточно причиной печали то, что в моем возрасте Александр уже правил столькими народами, а я до сих пор еще не совершил ничего блестящего!"

Плутарх

Говорят, что теперь на голом энтузиазме никто не работает. Но позвольте спросить, если никто не будет работать на голом энтузиазме, если иначе как противозаконными средствами денег не заработать, то на чем тогда наша многострадальная страна держится? Нефть да газ, но это только 30% бюджета. Где остальные 70%? Купи-продай? Но ведь на что-то надо купить... Наука, искусство, образование, медицина, общественное благо, наконец, они-то должны как-то существовать, и ведь как-то же они существуют (хотя зачастую больше имитируют свое существование)! Как? На голом энтузиазме! Конечно, какие-то загадочные, непроизносимые вслух мечты за всем этим стоят, но в целом реализуются они на голом энтузиазме. А если что-то за этим энтузиазмом и скрывается, то именно невротическая трудоголия.

Как же все это у нас начиналось? Возможно, был когда-то давно в нашей жизни человек "самых честных правил", вдохновивший неокрепшее молодое сознание наше на избранное теперь поприще; возможно, был строгий начальник, который и требовал как следует, и желание выполнить его требования вызывал; возможно, в детстве вбили нам в голову идею "великого служения"... Возможно. Однако вопрос, откуда у невротического поведения ноги растут, - дело десятое, важно то, что теперь это невротическое поведение стало эпицентром возбуждения в головном мозгу, доминантою. Важно, что теперь, что бы мы ни делали, что бы с

нами ни происходило, мы никогда не выпускаем из вида этой своей доминантной цели и задачи.

Организовывать, создавать, проводить в жизнь - вот слова, которые патологическим образом парализуют всю жизнь трудоголика. Работа пожирает человека денно и ночно, она в центре его внимания, только ей одной он и интересуется, только на нее и считает нужным тратить свои силы. А результаты? Они не имеют принципиального значения, поскольку разнообразные препятствия, злключения и неприятности только усиливают, разжигают его. Для общества, возможно, это и неплохо (исключая разве близких родственников, друзей и прочих несчастных, кто был раздавлен во внутреннем пространстве субъекта господствующей доминантой).

Должен же хоть кто-то работать, пока остальные страдают невротами, исходят на хобби или, например, посвятили себя великому подвигу служения своей измученной этим семье. Должен... Слава трудоголикам, слава трудовому почину! Кто там гибнет на трудовой вахте? Ну что ж, за "святое дело", "за правое", за мировую эволюцию, впрочем, что мировой эволюции в такой жертве? Что ей до одной положенной на ее жертвенник человеческой жизни? Ей до этого дела нет. Хочешь - ложись, не хочешь - находи для себя другие способы невротизации, благо все невроты хороши - выбирай на вкус!

Двадцать три года, и ничего не сделано для бессмертия!

Фридрих Шиллер

Глава вторая БОРЬБА И РАЗРУШИТЕЛИ

Их жизнь - борьба, покой им только снится! Никого не напоминает?.. Итак, мы переходим к рассмотрению еще одного лидера чартов невротического поведения, где главное дело - это борьба, а сами борющиеся так или иначе выступают в роли разрушителей. С чем воюем? Ради чего воюем? Здесь эти вопросы не обсуждаются. Человек действует согласно знаменитому девизу г-на Портоса: "Я дерусь, потому что я дерусь!"

Если мы с вами вспомним основную функцию инстинкта самосохранения, то нам не трудно будет понять, откуда ноги растут у этого странного жизненного стиля. Итак, инстинкт самосохранения реализуется двумя средствами: борьбой или бегством. Если животное оказывается в ситуации угрозы, перед ним только две дороги: или нападать, или уносить ноги. Мероприятия эти весьма энергоемкие, а поэтому и выделяются на них значительные силы нашего организма. Впрочем, мы "Homo Sapiensy" - от большинства своих угроз убежать не можем, поскольку локализируются они внутри наших собственных голов. Тут больше поможет гильотина, чем нападение.

Любой невротик обязательно раздражителен, т. е. проявляет агрессию, защищается. Причем поскольку проявить агрессию в отношении, например, собственного начальника весьма и весьма затруднительно, поскольку чревато увольнением, дополнительными нагрузками или уменьшением заработной платы, то, как правило, страдают наши близкие, а в некоторых случаях домашние питомцы. Впрочем, люди культурные не позволяют себе (или, по крайней мере, пытаются не позволять) проявлять собственное раздражение, поскольку "это неприлично", "недостойно", "невежливо" или "просто неправильно". Однако средства выделены и надо их куда-то, говоря современным экономическим жаргоном, "расписать". И куда же? Если на причину, вызвавшую стресс, нельзя (зачастую просто потому, что она скрыта от сознания), на родственников, друзей, знакомых - тоже нельзя, то остается только на самого себя. В этом случае мы будем иметь уже не агрессию, а аутоагрессию (т. е. агрессию, направленную на самого себя), и это тоже - борьба.

Кто под руку подвернется?

Если вы не в курсе, то знайте: дети - существа ужасно жестокие! Они еще не стали людьми, находясь на промежуточном этапе от животного к человеку (нет в них еще сознательности!). Они еще не стали полноценными членами общества. Будучи от природы, как и всякие звереныши, они эгоистичны, фиксированы на себе, а других если и замечают, то уж точно не чувствуют, не догадываются, что другому человеку может быть больно, обидно, тяжело. Со временем это пройдет, но пока... пока дети жестоки. В любом детском коллективе (класс, кружок, отряд в летнем лагере) моментально определяются лидеры и "изгои". Последние становятся "козлами отпущения", или, как говорят англичане, "мальчиками для бития", то есть существами, на которых можно отыграться, на которых можно "спустить собак" и таким образом вволю разрядиться.

Дети, конечно, находятся в состоянии постоянного стресса, ведь воспитание само по себе - стресс. А если есть стресс, то есть и оба предписанных инстинктом самосохранения варианта поведения: бегство или нападение.

Современный человек достиг относительно высокой степени внешней безопасности, но это произошло за счет утраты внутренней гармонии.

Александр Лоуэн

От сильных, разумеется, убегают, а на слабых, понятное дело, нападают или "наезжают" (это кому как будет угодно). И даже если они, эти слабые, и не виноваты, они могут стать виноватыми. Помните крыловское: "Ты виноват уж тем, что хочется мне кушать! - сказал и в темный лес ягненка поволок". Дети разряжаются на слабых и не умеющих постоять за себя сверстниках, впрочем, если кто в этом и виноват, то вышеперечисленные создатели стресса, поэтому обвинять ребенка в жестокости то абсолютно неправомерно, ее можно только констатировать.

Впрочем, взрослые от детей мало чем отличаются. Разница только в том, что мы можем объяснить себе, почему в таких-то и таких-то ситуациях не следует раздражаться. Но ведь подобные объяснения не отменяют самого раздражения, они его, напротив, даже усиливают. По большей части взрослые не выглядят жестокими только потому, что они научились хорошо это скрывать, да так, что всякие обвинения их в жестокости кажутся просто некорректными. Во взрослой жизни часто встречаются "козлы отпущения", на которых тревожные, но внушающие страх персонажи "отыгрываются". Чаще всего "козлами отпущения" оказываются родственники (которым по самому их статусу приходится терпеть) или домашние животные (существа, как известно, молчаливые и терпеливые, поскольку зависимые).

Один из моих пациентов, находившийся в хроническом конфликте со своим начальником, от которого полностью зависел и материально, и психологически, завел для "битья" сначала бультерьера, с которым бился так, что последний (и без того глуповатый) совсем "головой двинулся", а потом кошку, которая от подобных "разборок" вошла в настоящий раж и показала-таки обидчику, кто, где и кому "царь природы" - искусала самым натуральным образом. Были, наверное, и другие способы справиться со своей тревогой и агрессией, однако легче идти по пути наименьшего сопротивления: получив взбучку от "старшего" - "взбить" "младшего".

С чем будем бороться?

До сих пор речь шла только о "реакциях", но не о стиле жизни, а ведь иногда борьба (такая или сякая), действительно, становится способом существования человека. Начинается все, как правило, с обычной неприятности - испытал человек где-то отрицательную эмоцию, почувствовал себя некомфортно, обиженным, нецененным и оскорбленным. В подсознании возникает возмущение, вызванное нарушением спокойствия нашего инстинкта самосохранения. Последний начинает тарабанить своими рабоче-крестьянскими кулачищами в сознание, которое, в свою очередь, быстренько соображает, как это возмущение урезонить, как обвинить обидчика, что ему "впаять" и какую "меру наказания назначить".

Инстинкт не "основа", не опора поведения, а источник энергии, питающий поведение. Поэтому он не предрешает характера поведения, а лишь силу его.

А. А. Ухтомский

Дальше больше. Поскольку в современном обществе любая социальная драма заканчивается банальным расхождением по углам ринга (это раньше стрелялись и застреливались), то возникает ситуация, характеризующаяся отсутствием чувства законченности, завершенности, удовлетворенности от ощущения поставленной точки. Что я имею в виду? К примеру, рассорились старые приятели, даже набили друг другу физиономии, а что дальше? Дальше - один пошел по знакомым и давай рассказывать, какой его обидчик нехороший, а другой уже у других общих знакомых сидит да желчь свою изливает. А этим, что посередине, которые все сидят и слушают, что им делать? Они головами кивают, но ничью сторону занимать не намерены, а потому у наших подравшихся приятелей нет никакого ощущения победы: битва была, а лавры где-то затерялись. Таким образом, борьба началась, да не закончилась.

Такая незавершенная ситуация - это настоящая катастрофа! Человек попытается поставить точку, терроризируя всех и вся. Но что толку? Такая стратегия эффекта иметь не будет. Постепенно сознание сформирует жесткую установку: "все люди - гады (козлы) и потенциальные предатели", "никому доверять нельзя", "ни на кого положиться нельзя", "ни с кем дела иметь нельзя", все равно - "обманут", "предадут" и т.п., потому что "каждый только о себе думает", "эгоисты" и "прохвосты". Такая внутренняя идеология - вещь ужасная, человек начинает видеть "подвох", "обман" и "предательство" прежде, чем вообще что-либо успеет

произойти. "Мир таков, каковы наши доминанты!" - говаривал некогда замечательный русский ученый А. А. Ухтомский. Поэтому бороться можно с кем угодно и сколько угодно.

Я выиграл - ты проиграл!

Как выяснили социальные психологи, нет более простого способа превратить друзей во врагов, чем заставить их участвовать в игре по формуле: "Я выиграл - ты проиграл!". М. Шериф в 1966 году провел очень показательный эксперимент. Он сформировал две группы мальчиков-школьников (11-12 лет) и поселил их в разных, удаленных друг от друга палаточных лагерях. Там ребята обживались, обе группы сплачивались, занимались совместной работой - обустройством лагеря, обеспечением себя топливом и провизией.

Но по истечении двух недель экспериментаторы свели обе группы вместе и объявили начало игр, которые проходили по принципу "я выиграл - ты проиграл!" Выигравшая команда получала все призы и медали, проигравшие оказывались ни с чем. Уже после нескольких дней таких соревнований прежде милые и чудные ребята из обеих групп превратились в "сборище злой, испорченной и разнузданной шпаны".

Противники обменивались оскорбительными выкриками, устраивали драки, нападали на лагеря друг друга. Короче говоря, рай в одночасье стал адом.

К сожалению, вся наша жизнь проходит под лозунгом этой игры: "я выиграл - ты проиграл!", поэтому нам вряд ли стоит удивляться, что для некоторых людей их борьба и тенденция к разрушению оказывается "делом жизни".

Решения проблем распределения нетривиальны. Дети дерутся, коллеги жалуются, члены групп откалываются, скандалисты распалются и нации воюют из-за вопросов честности. Как известно родителям, работодателями, учителям и президентам, наиболее распространенная реакция на любое решение о дележе - "это нечестно!"

Арнольд Кан и

Уильям Гэддерт

Независимость справедливости

Особенно приятно бороться за священную корову под гордым названием "справедливость". Что такое эта "справедливость", по большому счету, никому не ведомо. То, что для одного "справедливость", для другого - "попрание прав и свобод". Справедливость, дорогие мои, это такая фикция, на которую можно все списать и с помощью которой от всего можно отбояриться. Мы апеллируем к справедливости, когда нам недостает аргументов, и особенно когда у нас вовсе нет никаких аргументов, кроме, конечно, чувства обиды. Обида - это всегда плод неправомерных ожиданий и результат весьма самонадеянных попыток заставить мир крутиться вокруг нашей брэнной особы.

И зачем мы так уперлись в это слово "справедливость"? Пушкина убили в 37 лет, а Лермонтова и вовсе - в 26! О какой справедливости мы говорим, какой справедливости ищем? Подобная тактика - отыскать "виноватого" и "правду" - вряд ли может быть признана состоятельной. Если у нас что-то не получается, если мы сталкиваемся с препятствиями, то следует искать выход, следует искать новые возможности, следует, в конце концов, оставить проблему, которая не может быть решена.

Грех остается грехом, хотя бы его совершали мужи, в остальном почтенные.

Альберт Эйнштейн

Так или иначе, но среди нас множество людей, которые кладут свою жизнь на алтарь "борьбы за справедливость". Эти правдолюбы и правдоискатели зачастую никаких претензий к конкретным лицам не имеют, им важен "сам принцип": "все должно быть по справедливости, и никто не должен ее нарушать!" Эта борьба поедает огромное количество сил, а психическому аппарату это в радость - куда-то силушку надо девать! Вот и девают, мучая себя и других, причем уже просто так, словно бы на всякий случай, по инерции, по установившемуся стереотипу. Чтобы убедиться в том, что борьба за справедливость является формой невротического поведения, достаточно взглянуть на экспериментальные данные.

В результате исследований замечательного социального психолога Аи Росса выяснилось, что несправедливость больше ощущают те, кто уверен, что за счет-своей работоспособности, компетентности и полезности они имеют права на большие поощрения, и, даже получая больше остальных, они считают себя "самыми обделенными". Есть и другие интересные данные: раньше у женщин объективно было меньше прав, нежели у мужчин, но постепенно это неравенство было устранено. Как вы думаете, женщины стали думать, что их положение улучшилось? Ничего подобного! Они стали считать себя еще более обделенными, чем прежде! И с этим ничего не поделать, поскольку синоним слова "справедливость" - слово

"мало", а за "много" можно бороться сколь угодно долго, поскольку хорошего, как известно, много не бывает.

Справедливость независимости

Наконец, последний вариант борца - это борец за независимость. Да, есть такие люди, у которых когда-то и при каких-то обстоятельствах произошло ущемление этого пикантного места. И если в первом рассматриваемом нами случае воитель-разрушитель одновременно верит и не верит в "Братство", во втором - в "Равенство", то здесь, в третьем, - в "Свободу". Ничего не скажешь: идеалы Великой французской буржуазной революции живут и побеждают! По крайней мере, пытаются.

В чем же выражается эта "борьба за незалежность"? Разного рода суверенитета можно требовать от родителей, супругов, друзей, сотрудников по работе, от государства, "господствующей идеологии" или просто от устоявшихся мнений. Действительно, есть среди нас персонажи, которые невротично протестуют против всякого, как им кажется, проникновения в их жизнь. Во всем они чувствуют давление и пристрастность, уязвление их благородного самолюбия, а также неуважение к их достоинству - личному, социальному, половому, профессиональному, политическому.

Такого рода личности даже организуются в целые группы. Например, феминистки - женщины, уверенные в том, что их половое достоинство унижено от рождения "уродами мужского пола". То, что последняя формулировка в свою очередь унижает достоинство мужчин, этих воительниц не интересует никоим образом. Главное, что "мужчины везде распространили свои патриархальные нравы, логическую аргументацию, а также фаллическую символику". Есть повод побороться, а с чем и как - станет ясно во время драки, в которую, как известно, главное ввязаться.

Свобода - странная вещь. Каждый может легко обрести ее, если только он умеет ограничиваться и находить самого себя.

Иоганн Вольфганг Гёте

Есть в социальном обществе и масса вполне обыденных институтов, которые заставляют человека чувствовать себя зависимым, например, брак. Сколько моих пациентов и пациенток чуть ли не с первой минуты после оглашения знаменитого приговора: "Именем Российской Шедерации объявляю вас мужем и женой" - начинали качать права, не останавливаясь, даже оказавшись на больничной койке!

"Притеснение", которое так мучает этих борцов невидимого брачного фронта, как правило, вызвано не какими-то фактическими действиями супруга, а просто собственным ощущением "несвободы". Все это выглядит, по крайней мере, странно, однако если мы вспомним, что битва нам нужна по определению, то вряд ли удивимся.

Невротическое поведение - это невротическое поведение. И дело не в том, что оно болезненное, дело в том, что от него больно. Потому что невозможно работать с ощущением, что ты закабален; невозможно довольствоваться своим браком, полагая, что жизнь твоя скована этими жесткими и жестокими узами; невозможно, наконец, найти общий язык с родителями, если в каждом слове, которое бы ни слетело с их уст, слышится одно-единственное: "Ты несвободен!"

"Доброжелатель" - это тоже борец!

Кстати, о родителях. Дантевское "Благими намерениями выстлана дорога в Ад" - всем хорошо известно. Однако для большинства этот тезис остается лишь красивым литературным оборотом, которым можно блеснуть при каком-нибудь подходящем случае. Но Данте был прав значительно больше, нежели принято думать.

Родители все делают, как им кажется, во благо детей, особенно лишая их возможности свободного волеизъявления, права самостоятельно принимать решения, собственнлично ошибаться и таким образом учиться на своих ошибках.

Впрочем, этот грешок водится не только за родителями, но и за множеством других жизненных персонажей, которые позволяют себе подписываться именем "Доброжелатель". Что от этих доброжелателей ждать - понятно. Их хлебом не корми, дай вторгнуться в чужую жизнь и совершить в ней что-нибудь примечательное, за что им "потом будут благодарны". Но было бы большой ошибкой думать, что все это делается ради этой самой благодарности (кто ее видел, эту благодарность?), делается это потому, что такой человек избрал особый, весьма специфический способ борения - "жить чужой жизнью".

"На себя бы посмотрел! О себе бы подумал!" - кричат те, кто должен быть благодарен. Однако же я должен предостеречь подобных крикунов. Эти, "живущие чужой жизнью", именно о себе и

думают, с чем-то ведь им надо воевать, куда-то нужно свои силы направить. Были бы они заняты другим, были бы они загружены по полной программе, то о "чужих жизнях" и не вспомнили бы, но когда нечем себя занять, почему бы не вмешаться? Какая разница - драка это или гуманитарная помощь, главное - вмешаться, а там видно будет!

Аутоагрессивное поведение Под занавес этой темы - самая, может быть, печальная рубрика - "аутоагрессивное поведение". Аутоагрессия - это агрессия (борьба), направленная против себя самого. Кажется, что такие случаи редки, поскольку с кем-с кем, а с собой-то мы пребываем в состоянии хронического мира или, по крайней мере, удивительной челночной дипломатии, способной, как кажется, уладить любой возникший конфликт. Вспомним, что мы всегда себя оправдываем, даже если есть ощущение, что поступили как-то "не так", "неправильно" или "некрасиво".

Я полагаю, что основной барьер, мешающий общению между людьми, это наша естественная тенденция судить, оценивать, одобрять или не одобрять утверждения другого человека или другой группы.

Карл Роджерс

Мы находим достаточную аргументацию, стараясь убедить себя, что, в конечном счете (или по большому счету), мы были правы. Возможно, поступили, и "не идеально", но "не преступно" - это, точно. Однако же, здесь речь идет о сознании, точнее, о его способности к самооправданию. Проблема в том, что корни аутоагрессивного поведения залегают ниже сознания, в подсознании, т. е. это своего рода автоматизм, некий биологический рудимент, дающий всходы в социальной жизни.

У животных есть два принципиально отличных друг от друга вида агрессии: межвидовая и внутривидовая. Хорошо известна агрессия, используемая животным в целях личной самообороны, защиты - это проявление межвидовой агрессии. Но каждое животное - это еще и представитель вида, сохранением которого, само того не подозревая, оно занимается, причем очень усердно.

Что же нужно, чтобы вид не вымер? Только ли оборона от внешнего врага - животных других видов? Оказывается, нет. Главный враг любого животного - это его сородичи. Если бы животные одного вида жили в мире и согласии друг с другом, то это, в обязательном порядке, привело бы к серьезнейшей катастрофе! Перенаселение - чревато недостатком пищи, а "компактное проживание" - угрозой единовременной гибели всего вида от "стихийного бедствия".

С другой стороны, представители одного вида будут друг с другом беспрестанно ссориться, то как же они создадут необходимые супружеские пары? На этот случай природа предусмотрела важный механизм: "переориентацию внутривидовой агрессии". Как он проявляется? Допустим, самец испытывает агрессию по отношению к остальным своим сородичам, но одновременно льнет к самке. Есть вероятность, что и от этой самки в таких обстоятельствах могут остаться ножки да рожки.

Всякий бунт предполагает не только отвращение к незаконному вторжению, но и целостное, мгновенное принятие человеком определенной части собственного существа.

Альбер Камю

Но происходит следующее: самец, проявляя агрессивность и к самке, вдруг поворачивается к ней спиной и начинает изливать свою внутривидовую агрессию на соперников, других самок, вообще на кого придется. Таким образом он переориентирует свою внутривидовую агрессию, вырабатываемую на самку, на других представителей вида, чем, кстати, защищает свою будущую семью и будущее потомство.

Все природа хорошо придумала, спасибо ей! Однако же в человеческом обществе, в отличие от общества животных, как всегда, все наперекосяк. Мы живем не стаями, а семьями - это раз, так что если на кого и переориентировать агрессию со своей "самки", так только на детей, родителей или тещу. Во-вторых, агрессия в социальном обществе вообще, как и избиение невинной супруги в частности, понятное дело, не поощряется. Что же делать? Кто еще есть, на кого без зазрения совести можно перевести свою внутривидовую агрессию? Догадались? Правильно, на самого себя, при этом не рискуя быть осужденным и опороченным.

Даже не догадываясь об этом, мы переориентируем свою внутривидовую агрессию с наших сородичей на самих себя, жертвуем, можно сказать, собой, потому что мы "приличные люди". Совершенно неосознанно мы ставим свою собственную жизнь под удар, полагая, что все это в порядке вещей.

Большая часть нашей борьбы в жизни - чистая фантазия. Мы не хотим стать теми, кто

мы есть. Мы хотим стать фантазией, думаем, что должны быть похожи на идеалы. Это наше желание быть совершенным никогда не даст нам удовлетворения. Всегда есть что покритиковать, чтобы продолжить игру-самоистязание, которая может принять чудовищные размеры.

Фредерик Пёрлз

Вещи-то, может быть, и в порядке, да вот с головой у цивилизованного человека возникают проблемы.

Чем проявляется аутоагрессивное поведение? Читайте и узнавайте: нарушением правил дорожного движения (включая переход дороги на красный свет и вождение автотранспорта в нетрезвом виде), нарушением правил техники безопасности (на рабочем месте, при обращении с огнем, электричеством и т. п.), наркоманией, алкоголизмом, вредными привычками (курение, гиподинамия и т. п.), другими признаками ведения нездорового образа жизни, невыполнением предписаний врача или выполнением их по собственному усмотрению (непредохранение от инфекций, несоблюдение диеты и т. п.), экстремальными видами работ (например высотные) и спорта (альпинизм, парашютный спорт и т. п.), суицидальным поведением (мысли о самоубийстве, попытки самоубийства и т. п.), преступным поведением (человек, таким образом, подвергает значительной опасности не только других, но и себя), другим асоциальным поведением и прочее, прочее, прочее. Если такие проявления в жизни человека наличествуют в избытке, то стиль его существования - хроническая аутоагрессия, чреватая, правда, не гибелью, а общей невротичностью.

Глава третья ПЕЧАЛЬ И ПЕЧАЛЬНИКИ

Горе, как эмоция, печаль или страдание - это обычные психологические реакции. Они знакомы всем и каждому, это первое от момента рождения пережитое нами эмоциональное состояние! Мы появляемся на свет, издавая пронзительный крик, сообщая миру о своем страдании. Негативные эмоциональные переживания являются естественными психологическими реакциями. Природа этих реакций обусловлена законами функционирования психического аппарата, который, в свою очередь, выстроился под неусыпным руководством инстинкта самосохранения, будучи одним из инструментов последнего.

Критерий "объективной" оценки адекватности того или иного эмоционального переживания не может быть основан на логике здравого смысла, но подчинен логике законов психической организации. Поэтому, если человек испытывает тоску или тревогу в тех случаях, когда, как нам кажется, ему следовало бы радоваться, это не означает, что он капризничает или водит нас за нос. Следует думать, что он оказался заложником работы своего болезненного инстинкта самосохранения.

Привычное горе

Как это ни странно, горе, печаль, страдание могут быть привычками. Каждому из нас приходилось сталкиваться с людьми, которые привыкли страдать, печалиться и горевать даже в тех случаях, когда никаких поводов к тому нет и никаких неприятностей в их жизни не произошло. Проблема в этих случаях, как правило, уходит корнями в детство. Каждый ребенок проявляет реакции горя и печали, люди по-разному реагируют на демонстрируемое им страдание.

Вообще говоря, страдание есть зов о помощи, но на этот зов родители и воспитатели могут откликнуться несколькими способами. Они могут наказать ребенка за проявления страдания; они могут его успокоить, проявляя активные попытки устранить или уменьшить воздействие стимулов, вызывающих у ребенка это страдание; они могут не предпринимать этих попыток, а лишь обнимать и целовать свое чадо. Понятно, что в результате разных стратегий, выражаясь научным языком, "социализации страдания" мы получим совершенно разные психологические типы. Коротко расскажем о них.

В первом случае, при социализации страдания ребенка через наказание, мы рискуем получить человека, склонного к притворству, изоляционизму, личность заурядную и желающую избегать страдания любыми средствами. Это вполне естественно, поскольку если ребенок знает, что на просьбу о помощи он будет наказан, т. е. испытает еще большее страдание, то его личность вряд ли будет отличаться качествами активности, уверенности и честности. Однако если такое наказание сопровождается помощью в преодолении причин, вызвавших изначально страдание, то результаты подобного воспитания могут быть весьма и весьма благоприятными. Второй вариант социализации страдания, когда расстроенного ребенка, с одной стороны,

успокаивают, а с другой - обучают навыкам преодоления этого страдания, наиболее качественный, но и самый трудный. Подобного терпения хватит не многим родителям, но если же они будут великодушны, оставаясь при этом хорошими учителями, обучающими способам устранения причин страдания, то их ребенок, во-первых, научится и выражать собственное страдание (что само по себе очень важно), и эффективно с ним справляться; во-вторых, он и сам будет великодушен, будет оптимистично относиться к себе, к другим людям и к жизни в целом; в-третьих, он окажется более толерантным к жизненным неприятностям.

Всеми страданиями вокруг нас должны страдать и мы. У всех у нас не одно тело, но одно развитие, а это проводит нас через все боли в той или иной форме.

Франц Кафка

Третий вариант. Если ребенка только успокаивают, но не обучают навыкам устранения причин страдания, то в результате такого воспитания мы получим зависимый тип. Такой человек зачастую склонен к депрессивным реакциям, которые являются его неосознанной попыткой привлечь к себе внимание и заботу - таковы императивы его прежнего опыта и устоявшихся стереотипов поведения. В последующем, сталкиваясь с проблемами, он не будет пытаться решать их, а постарается или как-то замять, или, например, залить спиртным, "закусить" лекарственным средством или наркотиком.

Наконец, при смешанном типе социализации страдания, т. е. при использовании разных средств воспитания, повзрослевший ребенок будет постоянно испытывать противоречивые чувства в отношениях с другими людьми, а в палитре его эмоциональных реакций над депрессивными переживаниями станут превалировать тревожные состояния.

Таким образом, каждый из нас в процессе своего воспитания научился или преодолевать свое страдание, или, напротив, увеличивать его интенсивность; и то и другое - привычка. Причем последняя весьма выгодна: если вы проявляете страдание, то можете рассчитывать на сострадание, ведь тех, кто мучается, не мучают дополнительно, а жалеют.

Иными словами, проявление страдания может стать своеобразным защитным механизмом. Если человек получает позитивное подкрепление за демонстрацию страдания, то это его поведение закрепляется в виде стереотипа. Впрочем, желая таким образом защититься, мы не учитываем одной весьма важной детали: слишком усердствуя в проявлении страдания, мы автоматически его усиливаем, а потому, можно сказать, сами себя и наказываем этим страданием, надеясь, впрочем, что будем избавлены от чьей-то агрессии. Что ж, блажен, кто верует...

Наконец, нельзя не учитывать и культурального момента. В некоторых культурах проявление страдания - есть признак дурного тона. Но наша - российская культура не из этого числа. В России страдание всегда почиталось, великомученики обожествлялись, слабые (таков принцип общины) поддерживались. Страдающим и слабым поэтому в нашей стране, как это ни парадоксально, быть выгодно, а сильным и успешным - зазорно и накладно. Впрочем, это только на первый взгляд, который с течением времени неизбежно изменится. Так или иначе, есть люди, для которых страдать привычно, есть даже те, у кого страдание превращается в настоящую, особенную сладость! Сетовать в этом случае бессмысленно, таков, понимаете ли, стиль жизни, по сути своей - невротический, по распространенности - чуть ли не хит сезона.

Существуют загадочные натуры, не умеющие приноровиться ни к какому положению, в котором они находятся, и не удовлетворяются ни одним из них; отсюда страшное противоречие, пожирающее их жизнь и закрывающее им доступ к наслаждению.

Иоганн Вольфганг Гёте

Роль жертвы

Часто ли мы чувствуем себя "жертвой"? Часто ли мы ощущаем себя несправедливо обиженными, невинно страдающими? Часто ли нам кажется, что мы отдали себя на алтарь любви, верности или ответственности, а получили взамен лишь пренебрежительную холодность или и того хуже - не получили ничего. Иными словами, часто ли мы незаслуженно страдаем? Ответ на этот вопрос очевиден, нужно только его переформулировать: заслуженно ли мы страдаем, т. е. заслужили ли мы свое страдание? Нет, конечно! Впрочем, на этот счет существуют самые разные точки зрения...

Еще в своем раннем детстве мы освоили то, что психологи называют "ролью жертвы". Вообще говоря, с молодых ногтей мы изучили множество самых разнообразных ролей, но роль жертвы, как оказывается, лучше всего позволяет нам минимизировать собственное страдание. Для изучения этого феномена был проведен интересный эксперимент, в котором исследовалось то, как поведут себя взрослые люди, если им предстоит решать вопрос о том,

какого наказания заслуживает подросток-правонарушитель.

Экспериментаторы подготовили два специальных "документальных фильма". В одном случае ребенок, которого испытуемым надлежало наказать за правонарушение, выглядел во время инсценированного допроса стоически, держался мужественно, и хотя он признавал свой проступок, считая его неправомерным и ошибочным, но не увиливал и смело смотрел в глаза дознавателю. В другом фильме ребенок, которому по сценарию инкриминировалось то же самое преступление, напротив, плакал, раскаивался, просил о пощаде, говорил, что больше не будет и т. п.

Надо ли говорить, какой из этих двух мальчишек получил большее наказание со стороны исследуемых взрослых? Конечно, первому "впаяли на всю катушку", а второму "простили все". На чем же основывалось такое решение взрослых? Только на том, как вел себя ребенок под угрозой наказания: демонстрировал страдание или не демонстрировал его.

Какой же вывод? Очень простой: если в детстве, провинившись, мы проявляли признаки страдания, то могли рассчитывать на пощаду. Раскаивались мы при этом или нет, наших воспитателей не интересовало, они реагировали только на ту роль, которую мы отыгрывали - то ли роль страдающего (жертвы), то ли роль несломленного бойца. У первой, конечно, было больше шансов закрепиться и определять наше поведение в дальнейшем.

Оказывается, роль страдальца мила нам с раннего детства! В последующем, освоившись с этой ролью, мы стали извлекать с ее помощью дивиденды даже из неприятностей. Можно что-то себе выторговать (хотя бы жалость), кроме того, она хороша для отмщения и ряда других незамысловатых человеческих нужд.

Каждый раз, когда вы играете беспомощного, вы создаете зависимость, вы играете в зависимость. Другими словами, мы делаем себя рабами. Особенно если это зависимость от самоуважения. Если вы нуждаетесь в одобрении, похвале, обратной связи от каждого, тогда вы каждого делаете своим судьей.

Фредерик Пёрлз

К сожалению, мы слишком часто говорим о некой "попранной справедливости" и так редко замечаем собственные ошибки! В результате и страдания становится больше, и роль жертвы оказывается объемнее. Играя роль жертвы, мы лишь усиливаем свое же собственное страдание. С течением времени мы настолько вживаемся в роль жертвы и страдальца, что мир и действительно начинает восприниматься нами с этих позиций. По сути дела, мы сами создаем свое страдание, сначала упиваясь им, а потом в нем же и тонем.

"Ничто так не пьянит, как вино страдания!" - писал Бальзак и был прав. Однако же, многие из нас постепенно становятся-таки алкоголиками страдания.

Наше страдание - не более чем наша же собственная привычка страдать. У кого-то она развита в большей степени, у кого-то в меньшей, для кого-то страдание - стиль жизни, для кого-то - способ пережить очередной кризис. Но если это наш стиль жизни, то завидовать нам нечего. Если же мы таким образом переживаем собственные кризисы, то надо помнить, что "слезами горю не поможешь".

Пока бедствия кажутся нам неотвратимыми, мы смиренно претерпеваем их, но при первой же мысли о том, что их можно избежать, они делаются совершенно невыносимыми.

Алексис де Торквилль

Глава четвертая **СЕКС И СЕКСУАЛЬНО ОЗАБОЧЕННЫЕ**

Прежде чем перейти к рассмотрению этого невротического стиля поведения, который в буквальном смысле паразитирует на половой функции человека, мы должны уяснить, хотя бы особенность человеческой сексуальности*. Она, как оказывается, бесконечно далека от природной, что, по большому счету, и сыграло с нами злую шутку.

Научные исследования официально уведомляют: эволюционный прорыв в сексуальной сфере при переходе от обезьяны к человеку, несравним по своему масштабу даже с достигнутым нами интеллектуальным прогрессом! Укажем только на некоторые узловые точки.

Во-первых, у самок вида Homo Sapiens появился оргазм, что отличает их от всех остальных "женщин" животного царства. Событие исключительное - женщина получила позитивное подкрепление своей половой активности! Позитивное же подкрепление - движитель удивительный! Далее, женщины, в отличие от самок других видов, практически постоянно готовы к спариванию, и для этого им не нужно дожидаться "сезона", соответствующей гормональной перестройки и заветного преображения наружных половых органов.

Во-вторых, половая активность человека теперь оторвана от своей основной функции (а это продолжение рода - если кто запомнит); к репродукции человечества она не имеет теперь никакого отношения. В сексуальные отношения могут вступать и неполовозрелые лица, и вышедшие из периода репродуктивной способности; причем вопрос контрацепции в большинстве случаев важнее любого другого, хотя в двух перечисленных ситуациях это и не актуально. Важное, с биологической точки зрения, действие называется теперь не иначе, как "сексуальные игры" и "занятия любовью" (это надо было такое выдумать!). Является средством финансового обогащения (проституция), демонстрацией силы, порожденной, впрочем, личностной слабостью (сексуальное насилие), чертой социального благополучия и статуса (содержание любовниц, обладание "шикарными женщинами", пользование услугами "дорогих проституток" и т. п.). В конце концов, это скорее способ времяпрепровождения, нежели вообще сколько-нибудь осмысленное действие.

В-третьих, изменился характер сексуальных раздражителей (стимулов). У животных различных видов эти раздражители условно разделены на внешние и внутренние: изнутри их подпирают гормоны, снаружи их сексуальную активность провоцируют характерные запахи, звуки, окраска потенциального партнера, его позы и поведение. У человека, кажется, все то же самое, но на самом деле наша сексуальность инициируется не непосредственными раздражителями, а символами, например, словами и словосочетаниями - "я люблю тебя", "очень сексуально", "красивые ноги", "бюст - отпад!"

Дело выглядит так, как если бы в лице сексуальности природа подарила человечеству нечто вроде проторитуала, который культура легко превращает в ритуал в буквальном смысле этого слова.

Э. Геллнер

То есть нас возбуждает не сама готовность партнера, проявляющаяся непосредственными стимулами, а соображения о его готовности ("я люблю тебя"), не возбуждение, которое возникает у животного автоматически, вследствие действия какого-то запаха на соответствующие рецепторы, а представление о том, что это может быть возбуждающим ("очень сексуально"). В конце концов, "красивые ноги" - это, вообще-то говоря, какая-то полная абстракция! Какое отношение имеют ноги к возможности сексуального удовлетворения? - непонятно. По крайней мере, ни один зверь нас бы не понял. А "бюст" их и вовсе не заинтересует!

Такая подмена "естественных сексуальных раздражителей" на "символы сексуального" кажется незначительной. Но здесь-то собака и зарыта! Поскольку возбуждаться теперь можно и в отсутствии партнера - нарисовал в сознании, что хочешь, и привет. А сам партнер даже мешает, поскольку "бюсты", хоть и "отпадные", в реальности никогда не бывают идеальными, к тому же, какие они - "идеальные"? Никому не известно. Большие или маленькие? Торчащие или ниспадающие? Твердые или мягкие?

Это только самые очевидные отличия, но даже их, наверное, вполне достаточно, чтобы понять главное - джин человеческой сексуальности вырвался из бутылки, а потому жди беды... Когда же сексуальность человека называют "животным наследством", у меня лично возникает странное ощущение театра абсурда. Этим пытаются кому-то польстить, или же таким образом что-то судорожно скрывают в порыве внезапно напавшего смятения и стыдливости.

Мы считаем опасными тех, у кого ум устроен иначе, чем наш, и безнравственными тех, чья нравственность не похожа на нашу. Мы называем скептиками тех, кому чужды наши иллюзии, даже не задаваясь вопросом, не имеют ли они каких-нибудь других.

Анатоль Франс

Сексуальность человека к сексуальности животных имеет столь же малое отношение, сколь и современные исследования в крупнейших научных лабораториях мира к опытам в школьных пробирках. Сексуальность человека не имеет аналогов в животном мире ни по охвату, ни по интенсивности.

Подсчитано, что каждые десять минут мысли и эмоции человека так или иначе касаются сексуально-эротической тематики, тогда как у любого животного активизация этой сферы происходит аккуратно в предусмотренные природой для этого временные периоды да под воздействием вполне определенных физиологических стимулов.

Человек, безусловно, является самым сексуальным из живых существ. Сексуальность пронизывает наше существование, поскольку именно своей сексуальности мы обязаны появлением культуры, и именно она - культура - стала наиглавнейшим, двигателем нашей сексуальной эволюции. Все, что мы относим к феноменам культуры, в буквальном смысле

этого слова сочтется сексуальными стимулами, вызывая отчаянное перераздражение соответствующих участков мозга.

И чем сильнее мы пытаемся скрыть свою избыточную сексуальность, тем сильнее она дает о себе знать, проявляясь в самых неожиданных местах! Борьба за власть и высокий социальный статус, преступность и агрессивность, достижения в искусстве, науке и спорте - все это, без каких-либо оговорок, результат нашей повышенной сексуальности.

Сознательный сексуальный невротик

К чему привела эмансипация? Как минимум, к двум серьезным издержкам в головном мозгу граждан. Во-первых, женщины, которые теперь буквально обязаны всем и во всем походить на мужчин, совершенно разучились чувствовать себя женщинами. Они бы уже и согласились на эту "слабость", но тут возникают непреодолимые препятствия, связанные со вторым общественно значимым следствием эмансипации: мужчины, которые воспитываются теперь под кирзовым сапогом женской мужественности, совершенно перестали быть мужчинами. А как, позвольте спросить, женщине ощутить себя женщиной, если кругом одни слюни да сопли, слабость воли и узость мысли? Никак! Вот все и страдают.

Однако все-таки надо как-то проявить свою половую принадлежность... А как? Ответ простой - секс, секс и еще раз секс. Вряд ли нужно кому-то рассказывать о том, что "мальчик", с точки зрения субъективно значимых для него сверстников, становится "мужчиной" аккуратно в момент первого, но обязательно полноценного коитуса (полового акта). Девушкам в этом смысле легче, у них вроде как есть объективный признак взросления - это менархе (первые в жизни женщины месячные), оргазм же необязателен.

Впрочем, и тут без секса дело не обходится, поскольку в глубинах сознания женщины, где-то на границе его с подсознанием, находится прямо-таки железобетонное убеждение: "если меня хотят (если я желанна), то я - женщина", если нет, то, видимо, гуманоид.

В наш искушенный век многие мужчины разыгрывают сексуальные спектакли и являются исполнителями. В их сексуальном поведении преобладает желание произвести впечатление на себя самого и на окружающих своей сексуальной доблестью. Пока это желание лежит в основе сексуального поведения, сексуальный акт будет спектаклем, который всегда рискует потерпеть провал.

Александр Лоуэн

Так или иначе, но наличие в жизни человека сексуальных отношений решает для него принципиальную задачу: "Мужик я или не мужик?" - в случае мужчины, и "Мужчина, я, все-таки женщина!" - это в случае женщины. И задачка эта, и ее решение, - невротическая чушь, не более того. Ну, что такое "мужчина" и "женщина", если не идея, некое абстрактное соображение? Как можно его доказать или опровергнуть? А со стороны анатомической, тут даже при поверхностном обследовании сразу понятно, "ху из ху". Да, речь идет именно о неврозе. Невротической может быть признана любая деятельность человека, которая совершается им для одной цели, а объясняется им же какой-то другой целью. При этом первая обязательно неосознанна, а вторая - порождена сознанием.

В указанном случае все так и происходит, поскольку базовая цель (подсознательная) - это обрести самоощущение себя в своей половой роли, а формальная (то бишь сознательная) цель состоит в "уламывании" женщины или "соблазнении" мужчины. Тут одна цель к другой никакого отношения не имеет, поскольку подлинная мужественность, конечно, не в том заключается, что персонаж способен поработать половым членом, а истинная женственность с сексуальной реакцией мужчины никак сопряжена быть не может. Всякое смешение тут ошибочно, если же оно все-таки происходит в рамках отдельно взятой головы, а случается это до неприличия часто, то неврозу дорога открыта.

Чем же характеризуется наш "сознательный" сексуальный невроз? Параноидными попытками человека убедить себя в том, что ему надо во что бы то ни стало, несмотря ни на какие внешние препятствия (например, семейное положение) и внутренние сопротивления (прежде всего этим сопротивлением является банальное отсутствие реального полового влечения) вступить в сексуальные отношения с объектом "X" или "Y".

Сама существующая в нашем обществе "двойная" сексуальная мораль для мужчины является лучшим показателем того, что наше общество, сделавшее эти предписания, само не верит в их осуществимость.

Зигмунд Фрейд

Мужчины и женщины - невероятными усилиями воли убеждают себя в том, что секс им жизненно необходим ("для здоровья" или "просто надо"): "это вопрос жизни и смерти!" Надо

вступить в половые отношения! Зачем? Чего ради? Так уж ли, действительно, приспичило? И много с того радости? Этими вопросами могут задаваться родственники, друзья и знакомые, но никак не наши полоумные герои.

Удовольствия от этого секса, они, конечно, не получают никакого, но зато какие "моральные дивиденды"! Жизнь прожита не зря! И эту "покрыл", и того "соблазнила" - молодцы, присваиваем вам звания "Героев сексуального труда и полового фронта"! А то, что все это выглядело, словно дурной спектакль уездного театра с озабоченным мировым величием худруком во главе - это, право, существенного значения не имеет. Есть результат, поставленные цели выполнены: "обломал", "соблазнила". На сцене раскланиваются не подлежащие сомнению "мужчины" и "женщины". Пусть еще хоть кто-нибудь что-нибудь скажет! А ведь скажут же, черт возьми, скажут! Ведь если в подсознании комплекс "недостаточной мужественности" (или "недостаточной женственности"), то всюду намеки на эту его половую несостоятельность будут нашему невротик чудиться, и постоянно он вынужден будет заниматься поиском новых "доказательств", "убедительных доказательств"! Как там говаривал Филипп Филиппович: "Кем угодно, когда угодно, но чтобы это была такая бумажка! Окончательная бумажка! Фактическая! Настоящая! Броня!" Именно таких доказательств своей "мужественности" (или "женственности") ищет сексуальный невротик интеллектуального толка, ищет, искать будет и не найдет никогда, ибо пока доказывает - еще не владеет. Невроз всегда кружит по кругу!

Нет на земле ничего прочного, есть только условности, и в каждом климате они различны.

Оноре де Бальзак

Оправдавшееся предсказание

Когда женская эмансипация была только на заре своего становления, наш замечательный соотечественник Лев Шестов предсказал будущность этого процесса. "В ее глазах, - пишет Л. Шестов о женщине, - учение, обещающее ей свободу, - свет, а все прочее - тьма. Это заблуждение, конечно, но, если бы вы попробовали разубедить ее в этом, вы только даром потратили бы слова: она не поверит, ни за что не поверит вам, что то, с чем связаны ее лучшие надежды, само по себе может быть дурным или даже хотя бы не очень хорошим. Так что, по-видимому, рано или поздно женщины будут не менее образованы, чем мужчины, и обзаведутся твердыми, широкими взглядами, убеждениями на всю жизнь, мирозерцаниями, даже, пожалуй, научатся строго логически мыслить. Тогда, вероятно, прекратятся многие недоразумения, столь обычные между представителями различных полов.

Но, Боже, как скучно станет тогда на земле! Мужчины будут доказывать, женщины будут доказывать, даже дети, вероятно, станут рождаться всезнающими и всепонимающими-ми. И с какой тоской мужчины грядущих веков будут вспоминать о наших женщинах, капризных, взбалмошных, несведущих, мало понимавших и не хотевших понимать. Целая половина человеческого рода не хотела и не умела понимать! В этом была надежда: может быть, и в самом деле можно обойтись без понимания? Может быть, логический ум не добродетель, а порок. Но в борьбе за существование, в силу закона о выживании наиболее приспособленных, погибло уже немало лучших человеческих свойств, видно, суждено погибнуть и женской нелогичности. А жаль, страшно жаль!"

Страсти, сосредотачивая наше внимание на предмете нашего желания, заставляют нас рассматривать его с точек зрения, не известных другим людям.

К. Гельвеции

Несознательный сексуальный невроз

Далее ситуация усложняется, поскольку сексуальная активность может возникать не только благодаря описанным выше интеллектуальным спекуляциям, но и благодаря непосредственным условным рефлексам сексуального свойства, т. е. в результате банальных автоматизмов сексуального возбуждения. И если в первом случае у человека формируется сексуальный невроз коркового происхождения ("сознательный"), то во втором - подкоркового ("несознательный").

Чем отличается человек от любого животного? Последнее целиком и полностью управляется своими инстинктами и рефлексам, человек же, в принципе, может принимать и сознательные решения, обладает, так сказать, свободой воли. Однако же эта свобода возможна только в том случае, если он понимает, где у него инстинкты и рефлекс, а где здравое рассуждение.

Часто происходит иначе: человек целиком и полностью управляется своими физиологическими влечениями, а разум использует только для того, чтобы как-то самому себе

разъяснить, почему он это делает, несмотря на множество последующих осложнений (начиная от венерических заболеваний, заканчивая семейными скандалами).

Нехорошая, дурная жизнь у такого человека, она несет его по течению, а он даже маневрировать в нем не способен. Допускает ошибки, но их не видит, и потому исправить не может. Сам себя обманывает, а где - черт знает! Человек без здравого смысла, без способности управлять собственным поведением - существо жалкое и несчастное, к истинно человеческим отношениям неспособное. Впрочем, он и сам тем мучается, но что проку? Разве же от этого что-то меняется? Разве хоть кому-нибудь легче от этого? Но вернемся к этому "несознательному" сексуальному неврозу.

В целом, этот тип сексуального невроза кажется куда более адекватным, нежели первый - "сознательный", поскольку здесь делом правит подсознание, которое когда-то, по молодости, среагировало на какие-то стимулы сексуального характера, получило за это достойное положительное подкрепление в виде удовлетворения (яркого оргазма или других каких прелестей), а теперь работает неустанно в сформированном направлении, вертится как заведенное.

Формируется определенный стереотип с моментальным, при одном только виде сексуального объекта, включении половой доминанты. Здесь все по-настоящему, человек не убеждает себя, что возбужден, а действительно возбуждается. Сладострастники и сладострастницы - вот название этим невротикам. Они не могут пропустить ни одной юбки, ни одного торса, они возбуждаются с лету, двигаются по наитию, получают желаемое и отваливают как ни в чем не бывало.

Смерть есть символ абсолютной импотенции, полного бессилия и конечности, и возникающая из этого неизбежного переживания тревога заставляет нас отчаянно искать бессмертия в сексе. Половая активность - это самый удобный способ заглушить внутренний ужас перед смертью;

Ролло Мей

Другое дело, что сознание во всем этом "нейрофизиологическом шабаше" играет весьма странную, беспринципную роль. Оно, вынужденное хоть как-то оправдывать это абсолютно и в принципе "аморальное поведение", рассказывает леденящие душу истории о том, что "без женщин жить нельзя на свете, нет", и "как на свете без любви прожить", а также "секс - это наше ВСЕ!" При этом, с одной стороны, упомянутое "ВСЕ" выглядит как чистейшей воды ребячество, инфантильность и разнузданность, а с другой стороны, подобная промискуитетная активность постепенно оборачивается своего рода навязчивостью. Далее становится важно уже не столько содержание действия, сколько сам факт продолжения этого действия: партнеры сменяют друг друга, как перчатки, а зачем они меняются - уже никому не известно. Но и остановиться у этих бойцов сексуального фронта нет никакой возможности. Пошло-поехало! Начинается весело, а становится грустно, потому что закончиться это никак не может.

В конечном счете, какой именно у человека сексуальный невроз - "сознательный" или "несознательный" - не более чем "юридическая тонкость". Невроз - есть невроз, а потому всякие уточнения здесь лишь диагностического толка, т. е. интересны, скорее, специалисту, нежели самому носителю этого невроза или его родственникам, близким и знакомым. Впрочем, последние, не вдаваясь в подробности, решают для себя эту проблему (а для перечисленных персонажей это именно проблема) просто: находят необходимые объяснения, призванные все это назвать и снизить таким образом зреющее где-то внутри возмущение.

"Сознательных" сексуальных невротиков называют "чокнутыми", а "несознательных" - "кобелями" и "шлюхами". Выглядят эти оценки, мягко говоря, нелицеприятными, но разве кому-то есть до того дело, что эти несчастные не "отребье", а страдающие невротическим состоянием? Нет, последнее мало кого интересует. Трудоголика бы, наверное, так же отделали, да вот только его "общественная мораль" от подобных оценок защищает.

Пользуйтесь, но не злоупотребляйте - таково правило мудрости. Ни воздержание, ни излишества не дают счастья.

Вольтер

Сексуальная неудовлетворенность

То, что сексуальная удовлетворенность - явление важное в нашей жизни, наверное, никому объяснять не нужно. И тут даже дело не вкуса, тут, что называется, "природа требует". Однако требовать-то она требует, да вот только насколько мы ее слушаем, насколько оказываемся исполнительны? И каковы, кстати сказать, результаты подобной нашей неисполнительности в

отношении данного требования - это отдельный и большой вопрос!

Мы обычно думаем, что сексуальность - это только непосредственные сексуальные отношения, т. е. проще говоря, секс. А потому, когда речь идет о сексуальных расстройствах, все представляют себе лишь разнообразные сексуальные отклонения: фетишизм, вуйеризм, эксгибиционизм и т. п. В лучшем случае, некоторые из нас готовы посчитать сексуальным нарушением мужскую импотенцию и преждевременную эякуляцию или отсутствие оргазма у женщины. Но думать, что сексуальные расстройства только этим и ограничиваются, - большое заблуждение!

Устранить ложь - значит испортить представление, потому что именно лицедейство и притворство приковывают к себе взоры зрителей. Но и вся жизнь человеческая есть не что иное, как некая комедия, в которой люди, нацепив личины, играют каждый свою роль, пока хорег не уведет их с прощениума.

Эразм Роттердамский

Сексуальность распространена над всей нашей жизнью, как звездное небо над землей, от края до края. Есть эротические нотки в отношениях между родителями и детьми, есть они и в дружеских отношениях, и даже просто в приятельских. Ведь согласитесь, не с каждым мы готовы поддерживать хорошие отношения, этот человек должен быть нам симпатичен. А откуда эта "симпатичность" берется? Все оттуда - из сексуальности.

Зачастую эта незамеченная, скрытая сексуальность оборачивается серьезной проблемой! Свекровь ревнует сына к невестке, а проявляется это какими-то мелкими придирками и беспочвенными обвинениями. Отец, сам того не осознавая, питаящий нежные чувства к своей дочери, на дух не переносит ее бойфрендов. Конфликт на работе рассорились: новая в конторе появилась сотрудница, привлекла всеобщее внимание мужской братии. Что ж, ждем интриг и открытых скандалов. Сексуальность конкретного человека - это сложнейшее психическое образование, пронизанное всяческими скрытыми от сознания составляющими и характеризующееся множеством утонченных нюансов.

Сексуальность - это отнюдь не прихоть, не придаток к жизни. Она эту жизнь большей частью и формирует, она обеспечивает нам бездну положительных переживаний. Причем это касается не только и даже не столько самого секса, сколько жизни как таковой. Наконец, нельзя забывать, что сексуальность - это еще и потребность. Конечно, не такая жесткая, как в воздухе или еде, но не многим меньше, доложу я вам! Если же потребность не удовлетворяется должным образом, то возникает существенный психологический дискомфорт. Может возникнуть крайне неприятное чувство внутреннего напряжения (зачастую прямо тревоги!) или ощущение бессмысленности жизни, подавленность и еще бог знает какие "прелести".

Причем удовлетворение сексуальной потребности - это вопрос прежде всего качества, а не количества. Если у человека есть сексуальные отношения, это еще не значит, что его сексуальная потребность удовлетворена. Даже если он благополучно переживает оргазмы, испытывает удовольствие - это еще далеко не все. Важно то, "как" он переживает. И это опять-таки не вопрос "поз" и всяческой новизны в сексе, это вопрос качества переживания, силы эмоционального отклика, подлинности психологического контакта. Но именно эти, самые существенные, моменты, как правило, и выпускаются нами из виду.

Можно, конечно, относиться к сексуальности свысока, можно относиться к ней нейтрально, можно вообще никак к ней не относиться, дело, как говорится, хозяйское, но о последствиях этой "относительности" мы должны знать. Во-первых, если необходимого качества удовлетворения этой нашей потребности не достигается, жизнь теряет свой блеск и аромат. Во-вторых, возникает чувство тревоги, внутреннего напряжения или даже депрессии. В-третьих, формируются невротические симптомы - разнообразные фобии, навязчивости и т. п.

У меня любовник! Любовник! - повторяла она, наслаждаясь этой мыслью, словно новой зрелостью. Наконец-то познает она эту радость любви, то волнение счастья, которое уже отчаялась испытать. Она входила в какую-то страну чудес, где все будет страстью, восторгом, исступлением; голубая бесконечность окружила ее, вершины чувства искрились в ее мыслях, а будничное существование виднелось где-то далеко внизу, в тени, в промежутках между этими высотами.

Гюстав Флобер

После того как вся эта гадость сформируется, пути к отступлению уже закрыты. Человек, испытывающий чувство тревоги или находящийся в депрессии, лишается своего сексуального тонуса, ему уже ничего не хочется, ничего ему не надо, а секса-то - и тем более! Вот порочный круг и замкнулся: сначала проигнорировали живительную силу (оставили собственную

сексуальность неудовлетворенной или, без должного удовлетворения), а потом к ней и не подступиться, мосты уже сожжены. Конечно, в подобных случаях, а их - через один, если не каждый, сексуальной революцией проблемы не решишь; выход в свободное "сексуальное плавание" обернется "погружением без всплытия".

И вот, глядишь, человек уже и отказывается от своей сексуальности вовсе, однако же можно ли от нее отказаться? Она, так или иначе, все равно найдет для себя выход, и этот выход будет разумеется, невротическим. Носителей такого невроза называют "старыми девами" или "мужиками без хозяйства", "старыми козлами" - бог знает как их еще называют. Те же, как правило, воинственны, но не потому, что воюют, а потому, что не знают, куда им их боевую мощь деть. Среди них встречаются и свихнувшиеся "поборники морали", готовые законодательным образом запретить всякую половую активность, вынудив людей оплодотворяться исключительно пробирочным способом, и те, кто, напротив, всем своим видом демонстрируют готовность к чему-то "такому-растакому", на что, впрочем, никогда не решатся, но изведут и себя, и других порядком.

Беспорядочная половая жизнь

Понятно, что от степени сексуальной удовлетворенности человека будет зависеть многое: как он будет себя чувствовать, какое у него будет настроение, насколько он окажется продуктивен в той или иной деятельности. Однако по-настоящему существенно другое. Современный человек оказывается в ситуации хронического и тотального стресса, который приходит и снаружи, вследствие разнообразных жизненных перипетий, и изнутри - от собственного нетрудоустроенного инстинкта самосохранения. Часто он и сам не подозревает, насколько сильный стресс испытывает!

Когда люди впадают в одну крайность, они отвергают секс с пуританским ужасом и отвращением, а когда впадают в другую, - "освобождают" до вседозволенности и промискуитета. В обоих случаях сексуальные желания трактуют как "животные" - одни, чтобы приручить их, другие - чтобы позволить им проявиться во всем первобытном естестве.

Жить же в ситуации хронического стресса - значит мучиться, а потому надо искать средства снизить стресс. Вот мы и ищем...

Стресс - это напряжение, а состояние после полового акта, как известно, характеризуется расслаблением. Этот механизм наш организм помнит четко, а потому неосознанно и прибегает к подобному способу разрядки (у некоторых, впрочем, срабатывает обратная реакция, но это тема особого разговора). Иными словами, секс, по задумке, должен сыграть роль антистрессора, но здесь-то и возникают настоящие проблемы. С одной стороны, человек, находящийся в стрессе, неспособен к полноценному сексуальному удовлетворению, работает, можно сказать, вхолостую. С другой стороны, на таком уровне общей невротизации возникает искушение к постоянной перемене места (в нашем случае - сексуального партнера), а это уже не сексуальная жизнь, а беспорядочная сексуальная жизнь, приводящая, по ряду механизмов, к невротизации другого рода. Хотели как лучше...

Вот и оказываются на консультации у психотерапевта герои невидимого сексуального фронта. Попытки спастись от стресса толкают их на очередные "подвиги", а сексуальность человека хоть и избыточна, но пределы и границы имеет. В результате она или "вылетает", как пробки в электросети, или превращается в настоящий перпетууммобиле - крутится-вертится, а к чему, уже непонятно. В первом случае возникает физический упадок "мужской силы" или "женской страсти", а во втором - чувство внутренней опустошенности, за которой, гляди, и депрессия поспешает, И ЖИЗНЬ ветшает.

В жизни есть только две настоящие трагедии: одна - когда не получаешь того, что хочешь, а вторая - когда получаешь.

Оскар Уайльд

У сексуальности человека, Действительно, большие возможности, но не следует коня с коровой местами менять - и не уедешь далеко, и жеребец иссохнет. Стресс необходимо выявлять, а не ждать, пока все разрешится само собой "по природной мудрости". И бороться со стрессом можно только соответствующими средствами, любые суррогаты вредны для здоровья. Относительно же сексуальных отношений следует помнить: по самой структуре своей они не могут быть оторваны от всего человеческого. "Голого секса" не бывает, это все иллюзии, причем очень накладные; это невроз нагишом разгуливает, и сексуальный невроз - не исключение. Попытки же поставить все с ног на голову последней и отольются. Вот почему психотерапевт нужен в обоих случаях: и стресс - его епархия, и гармонизация отношений

между двумя людьми - также в его юрисдикции. К сожалению, задумываемся мы об этом слишком поздно, когда бессмысленно уже что-то менять, когда один шанс - жизнь начинать заново.

Нестандартная сексуальность

Сексуальное поведение человека страдает исключительным многообразием форм и видов. Стандартным сексуальным поведением являются сексуальные отношения между лицами разного пола, не состоящие в близком родстве и находящиеся в одной возрастной группе (последний критерий может варьировать, но и для него установлены рамки). Все остальное - это нестандартное сексуальное поведение, которое может быть и болезненным, и не болезненным, и преступным, и не преступным.

Я научила женщин говорить... Но боже, как их замолчать заставить!

Анна Ахматова

, гомосексуальные отношения не рассматриваются современной наукой как болезненные, а закон не считает их пре-

ступными. Насилие, конечно, уголовно наказуемо, а потому насильник и преследуется, но пол жертвы значения в этом случае не имеет. Вообще говоря, закон у нас не наказывает за сексуальные отклонения, единственным исключением является педофилия.

Понятие "нормы", вообще говоря, весьма относительно. По большому счету, "нормальным" является то поведение, которое встречается чаще. Гомо-сексуалов, например, в популяции от 3 до 7%, а бисексуалов и того больше. Редкостью не назовешь, так что это почти норма. Далее встает вопрос о том, всегда ли оно болезненно, то, что встречается действительно редко. Отнюдь. Строго говоря, единственным достоверным критерием "болезни" можно считать мучительность данного проявления для самого человека. Впрочем, если эта мучительность продиктована нарушением социальной адаптации, то зачастую "лечить" надо не сексуальную особенность, а способ человека реагировать на осуждение со стороны окружающих.

Какие же формы сексуального поведения можно отнести к болезненным? Прежде чем ответить на этот вопрос, следует сразу оговориться: некоторые вкрапления некоторых проявлений нестандартных видов полового поведения в не болезненные формы сексуальной активности возможны и не являются признаком патологии. Даже в стандартной сексуальности есть элементы садомазохизма, педофилии, эксгибиционизма, вуайеризма, трансвестизма, фетишизма, транссексуализма и др.

Учитель сказал: "Мое дело, кажется, безнадежно. Я еще не встречал человека, который, зная о своих ошибках, признал бы свою вину перед самим собой".

Конфуций

Ну что это за звери? Диагноз садомазохизма, например, ставят в тех случаях, когда возможность сексуального удовлетворения у человека тесно сопряжена с проявлениями насилия - физического и (или) психологического. В целом, агрессия и сексуальная активность взаимосвязаны биологически, а поэтому нет ничего странного в том, что какие-то элементы насилия в сексуальном действе могут возбуждать и нормального человека. Исследования сексуального поведения братьев наших меньших показали, что у самцов агрессия и сексуальность - взаимоусиливающие инстинкты, а вот у самок, напротив, усиливают друг друга сексуальность и страх.

Нестандартность сексуального поведения, как правило, называется в обиходе "извращением", но этот термин следует употреблять с осторожностью. На самом деле, в случае большинства расстройств сексуального поведения пациенты просто оказываются заложниками, если так можно выразиться, неудачного условного рефлекса, специфического поведенческого стереотипа. Сексуальное поведение, шаблон сексуального поведения формируется у человека не сразу, есть некоторые узловые точки. Если возникновение первого сексуального возбуждения совпадает по времени и месту с какими-то определенными жизненными обстоятельствами, то некие элементы, характерные черты этих обстоятельств могут в последующем рефлексивно приводить этого человека к сексуальному возбуждению.

Вот пример. Если первое сильное сексуальное возбуждение возникло у подростка в ситуации, где значимым стимулом являлся какой-то предмет женского туалета, то впоследствии этот предмет может провоцировать у него сексуальное возбуждение больше, чем сама женщина. В этом случае врачи говорят о фетишизме.

Сексуальная умудренность препятствует сексуальной зрелости, и, если наша свобода

стремится к удовольствию, радости жизни и любви, этот барьер необходимо устранить.
Александр Лоуэн

Если это возбуждение возникло в ситуации подглядывания за чьим-то сексуальным актом, то по итогу получится вуайе-ризм, если же в ситуации собственного раздевания, то возможен эксгибиционизм. Это, что называется, как карта ляжет...

Далее, после того как карта легла и соответствующий стереотип сексуального поведения сформировался, ситуация закручивается по спирали. Если для кого-то "первым делом, первым делом" стали самолеты, это не сильно беспокоит общество - будет кому Родину защищать. Но если для кого-то "первым делом" стали садистические наклонности, страсть к подглядыванию или раздевание на людях, если кого-то стали возбуждать представители своего пола или другой возрастной группы, то здесь общество занимает воинственную позицию: "У нас места извращенцам нет!"

Какой реакции, интересно, на такую политику ожидают политизированные таким образом граждане? Они что, действительно думают, что заяви с высокой трибуны подобную бессмыслицу, и количество лиц, у которых сформирован соответствующий условный рефлекс сексуального характера, резко поубавится? Подобным образом подобные дела не решаются - это совершенно очевидно, но масло в огонь они подливают.

Сексуальность в условиях современного общества - нечто совершенно безрадостное. Этим и объясняется все то, что до сих пор написано в мире о изменности и опасности сексуальности. Но такая "сексуальность" - болезненное, искаженное отражение реальной жизни. И это искаженное представление полностью заглушило настоящее счастье любви, желание которого коренится в глубине души каждого человека.

Вильгельм Райх

Далее возможны два варианта. Одни поверят в неправильность своей сексуальности, начнут этим делом мучиться, а потому только об этом деле и станут думать, что, конечно, только усилит их нестандартность. Другие, напротив, решат, что их притесняют, и "назло врагам" так начнут в избранном природой для них направлении двигаться, что мало никому не покажется. В результате и те, и другие создадут целую когорту невротиков специфического толка, стилем жизни которых будет невротичное нестандартное сексуальное поведение. Не будь такой реакции, возможно, это было бы просто нестандартное сексуальное поведение, а так оно в чистом виде невротическое.

Нам давно пора освобождаться от предрассудков, но не с тем, чтобы усиливать у всех и каждого отклонения от сексуальной нормы, а для того, чтобы быть более человечными. И гомофоб (человек, испытывающий ненависть к гомосексуалам), надо вам сказать, более психически ненормален, чем психически здоровый гомосексуал.

Другое дело, что в условиях нашего подхода к человеку, когда все равняются по одной линейке, ожидать психического здоровья у гомосексуала не приходится. В целом, это его беда, но виновников следует искать не в нем, а в его окружении и в сексистской культуре, каковой наша пока и остается.

Болезненная зависимость - одно из самых сложных явлений, с которыми нам приходится иметь дело. Мы не можем надеяться понять его, пока не усвоим, что человеческая психология сложна, и будем настаивать на простых формулах, объясняющих все.

Корен Хорни

Часть третья **НЕВРОТИЧЕСКИЕ ЗАВИСИМОСТИ**

Буддисты учат непривязанности, и кажется, что речь идет о желаниях, но в этом не вся правда. Наша "привязанность" в значительной степени обусловлена нашими привычками. Стереотипы поведения (привычки) - один из основополагающих механизмов работы мозга, обслуживающий нужды инстинкта самосохранения. Проверенный однажды стереотип поведения, реализованный и, по случаю, не приведший к летальному исходу, запоминается мозгом, глубокими его структурами как "проходной вариант", как безопасная форма поведения. Остальные же возможные варианты поведения и действий, сколь бы хороши они ни были "на бумаге" (так их понимает, по крайней мере, сознание), не проверенные практикой, т. е. подсознанием (которое, надо заметить, по природной своей примитивности, читать не умеет) - суть катастрофа, ибо есть неизвестность, а хуже и ужаснее неизвестности ничего нет. Стереотипное же действие, привычная ситуация, напротив, дело понятное и знакомое - известнее некуда, и потому милее оно сердцу нашему любых замков воздушных и журавлей

непойманных, любой экономики дороже! Своя рубашка, знаете ли, к телу ближе, а потому, что бы ни происходило, как бы жизнь наша ни менялась, ригидный и костный мозг (в основании своем он именно такой - костный и ригидный) всеми своими фибрами пытается реализовать прежние, проверенные стереотипы поведения. Береженого, как известно, бог бережет. Вот наш мозг и ждет до последнего, он изо всех сил пытается реализовать прежнее, пусть и чреватое негативными последствиями, поведение. Чреватое, но родное, а главное - знакомое, известное. Привычка, таким образом, это наиглавнейший форпост инстинкта самосохранения, предохраняющего нас от пугающей неизвестности и потенциальной опасности.

Инстинкт же самосохранения - это наидревнейшее изобретение природы и потому, видимо, пребывающее теперь в стадии глубокого, не поддающегося лечению маразма. Сознанию известно, что не все то золото, что блестит, однако для подсознания, падкого на всяческие удовольствия, это далеко не так. Если приятно - значит хорошо, а последствия подсознание из-за своей ограниченности просто не способно просчитать.

После же того, как привычка сформировалась, даже если она и перестает приносить некогда приятные ощущения, она будет поддерживаться и удерживаться инстинктом самосохранения всеми доступными ему способами. Такова природа патологических зависимостей: человек хочет не потому, что ему от этого хорошо, а потому, что уже не может не хотеть. А это, согласитесь, далеко не одно и то же. По большому счету, всякую привычку можно признать зависимостью.

Глава первая АЛКОГОЛИЗМ

Чтобы понять, насколько важна и серьезна проблема алкоголизма, достаточно привести немного статистики. Если в 1984 году по данным Госкомстата СССР на душу населения приходилось 10,7 литров чистого алкоголя в год, то в 1998 году этот показатель составил более 14 литров. И это при том, что по данным специальных исследований, цитирую, "возможно, что в 2000 году "левой" была почти каждая вторая проданная бутылка водки, но почти наверняка - одна из трех". Следовательно, потребление алкоголя на душу населения выросло за это время почти вдвое.

В СССР алкоголизмом официально страдало 20% населения, впрочем, и эта цифра, видимо, далека от реальной. Если же употребление алкоголя с тех пор увеличилось в два раза, то алкоголизмом у нас страдает, как минимум, 40% россиян. И у этих 40% есть непьющие супруги, родители, дети. Таким образом, от алкоголизма, так или иначе, мучается подавляющее большинство наших сограждан. Каково видеть, что твой близкий человек постепенно, теряет человеческое лицо? Несладко. Впрочем, если бы издержки от алкоголизма этим и исчерпывались, то это еще куда ни шло, однако...

Печаль может быть устранена любыми средствами, кроме пьянства.

С. Джонсон

"Я не пью, я выпиваю!"

Алкоголики любят говорить, что они. "не пьют, а выпивают". Алкоголик никогда не признает за собой болезни, родственников не слушает, а врачам не верит. Поэтому подобные "филологические изыски" - это только лишнее свидетельство алкоголизма. Строго говоря, если человек выпивает, пусть и помалу, но регулярно, он уже алкоголик. Но не будем придираться, ведь "по праздникам" - это уже регулярно. Когда же действительно пора бить тревогу? С какого момента банальная выпивка становится болезнью? Как определить: алкоголик человек или нет? Вообще говоря, ставить диагноз - дело врача, но существуют и общие признаки, каковы они - читайте внимательно.

Раньше выпивал граммов 100-150, веселел, расслаблялся, а теперь выпил 200 и ни в одном глазу - пошло-поехало! Пропал рвотный рефлекс после хорошей дозы - приехали! Потерял контроль за количеством питания, позабыл, что делал, когда выпил - алкоголик по полной форме! Дальше хуже и гораздо серьезней. Если возникла необходимость опохмеляться и пить стал запоями, знай - "белочка" не за горами. Последний этап алкоголизма - это опьянение после одной рюмки, полная деградация и потеря человеческого лица.

Теперь, по всей видимости, нужно внести ясность, почему алкоголизм рассматривается врачами как болезнь. Поначалу употребление алкоголя становится привычным - это стадия, когда с болезнью еще можно справиться.

Число людей, которые себя погубили, куда значительно больше, нежели число погубленных другими.

Д. Леббок

Однако, как правило, пьющий этот этап пропускает и если спохватывается, то уже после того, как под действием регулярного приема алкоголя у него произошла системная перестройка соответствующих структур и функций организма. Выглядит это примерно следующим образом. Для того чтобы справиться с алкоголем - расщепить его и усвоить, человеку необходим специальный фермент - некая алкогольдегидрогеназа. Поначалу она вырабатывается у любого нормального человека в определенных, отнюдь не запредельных количествах, однако если вследствие злоупотребления алкоголем этот фермент требуется организму все в больших и больших количествах, то происходит модернизация соответствующего производства. Организм начинает сам, вне зависимости от потребности, производить большое количество этого злополучного фермента.

Избыточное количество последнего - вещь не праздная, поскольку изготовленное количество фермента должно быть израсходовано, а как это сделать иначе, нежели употреблением алкоголя? Никак. Но употребление алкоголя, в свою очередь, заставит организм вырабатывать еще большее количество этого фермента. Так формируется порочный круг. Фактически на второй стадии алкоголизма (когда пьет "и не пьянеет") человек находится в зависимости уже не от алкоголя, а от своего собственного организма. Вот почему человеку вряд ли следует гордиться, что он "поллитру скушал - и ни в одном глазу", поскольку это наипервейшее свидетельство его болезни.

Начало пути - рюмка, середина - выпивающая компания, легкая выпивка, пара рюмок за обедом. Конец - в тюрьме за убийство в пьяном виде, за растрату, в психиатрической больнице, в могиле от случайной и легкой болезни.

Джек Лондон

Впоследствии фермент, расщепляющий алкоголь, будет вырабатываться все в больших и больших объемах, возникнет необходимость опохмеляться - устранять избыток собственного фермента, накопившегося за 8 часов ночного сна. Начинаются запои, а дальше не за горами и белая горячка - состояние, при котором организм отравляется уже не алкоголем, а избыточным количеством собственного фермента. Это приводит к тяжелой интоксикации, вызывающей галлюцинации. Субъектам представляется возможность лицезреть разнообразных, не существующих в действительности чертиков, насекомых, животных, людей и т. п.

Параллельно вследствие хронического отравления алкоголем, из строя начинают выходить все органы и системы организма. Прежде всего страдают печень, которая занята спасением организма от токсинов, а также головной мозг, на долю которого выпадают самые тяжелые испытания. Человек начинает опускаться, его интересы сужаются до одного единственного вопроса - с кем выпить, когда уже можно будет выпить, где денег достать и т. п. Да, он не пьет, он выпивает, прости господи...

Ядовитое лекарство

"Русская охота", "русская рыбалка", "русская баня", русское бог знает что не может обойтись без спиртных напитков. "Русская водка, черный хлеб, селедка" - это наш крест. Говорят, что на Руси пили, пьют и всегда пить будут. Неправда, уже допились! По самым скромным подсчетам, в 70 % несчастных случаев, коих сейчас более чем достаточно, виновником является алкоголь. Да, на Руси пили всегда, но почему сейчас алкоголиков становится больше? Вопрос не праздный.

Алкоголь гораздо больше горя причиняет, чем радости, всему человечеству, хотя его и употребляют ради радости. Сколько талантливых и сильных людей погибло и погибает из-за него.

И. П. Павлов

Беда, как известно, одна не приходит. Разразилась в стране нашей "перестройка", перемены крутые, все порушилось, верить не во что и некому, жизнь прожита зря. Короче говоря, стресс для человеческой психики необычайный!

И стресс этот может по-разному проявляться, но как бы там ни было, приятного в нем мало. Возникает внутреннее напряжение, тревога, настроение снижается, сон нарушается - много всего разного. Плохо человеку, надо лечиться, но вместо того, чтобы пойти и чистосердечно "сдаться психотерапевту", он хватается за бутылку. Алкоголь в малых дозах, действительно, оказывает "психотерапевтическую" помощь, но есть у этой рубашки своя изнанка.

Если человек пьет от хорошего настроения, то вероятность возникновения алкоголизма у него относительно невелика. Но если он пьет, чтобы расслабиться, избавиться от беспокойства, настроение себе поднять - тут дело другое, алкоголизм не за горами! В мозгу образуется

своеобразная смычка между "приемом на грудь" и хорошим настроением. Человек начинает нуждаться в алкоголе, как раковый больной в обезболивающем. Зависимость возникает мгновенно, а болезнь прогрессирует стремительно.

Знаете ли, что пьет этот человек из стакана, дрожащего в его трясущейся от пьянства руке? Он пьет слезы, кровь, жизнь своей жены и своих детей.

Ф. Ламенне

Являясь противотревожным средством, алкоголь проявляет свой эффект даже при приеме относительно небольших количеств, поэтому к нему начинают прибегать и женщины, и очень молодые люди, полагая, что одна-другая бутылка пива или банка джин-тоники - это не страшно. Действительно, это было бы не страшно, если бы не одно обстоятельство - они пьют для того, чтобы "расслабиться", "успокоиться", "почувствовать себя нормальным человеком", то есть ради положительных ощущений, которые являются самым мощным фиксатором привычки тех действий, которые к этим ощущениям приводят.

Когда же привычка сформировалась - дальше дело времени, причем незначительного. В моей клинической практике все чаще и чаще встречаются женщины и очень молодые люди (22-25 лет), страдающие настоящим, развернутым алкоголизмом, развившимся всего за 2-4 года на фоне сравнительно небольших, но регулярно потребляемых доз алкоголя.

В принципе, возможно пить достаточно регулярно, в небольших количествах, в течение, скажем, 30 лет, и заручиться при этом только так называемым "бытовым пьянством". Но в наших условиях хронического стресса, когда все поголовно страдают невротическими расстройствами, рассчитывать на то, что ты станешь просто "бытовой пьяницей", не приходится. Глазом не успеешь моргнуть - и ты уже алкоголик.

Алкоголики социально опасны!

Было бы неправильно думать, что алкоголизм - это когда человек просто пьет. Алкоголизм - это, прежде всего, зависимость, а значит алкоголь для алкоголика ценность большая, нежели жизнь и качество жизни других людей, даже если ему эти люди безразличны. Больной человек на то и больной, что все головой понимает, а вот сделать с собой ничего не может.

Никакое тело не может быть столь крепким, чтобы вино не могло повредить его.

Плутарх

Придется выбирать - он пожертвует и вашими чувствами, и вашими материальными средствами, все это он принесет в жертву своему болезненному влечению.

Кроме того, алкоголизм зачастую протекает со множеством самых разнообразных дополнительных симптомов. Например, с патологическим опьянением, во время которого, как говорят люди, этого алкоголика хорошо знающие, он становится не похож сам на себя, его словно бы подменяют.

Агрессивность, злоба, желание непременно куда-то идти, выяснять отношения. Вынести все это, конечно, непросто. От человека, находящегося в состоянии патологического опьянения можно услышать такие вещи, что потом одно воспоминание о подобных "полетах мысли" милого-любимого родственника способно повергнуть его близких в настоящую депрессию.

Впрочем, вспышки агрессии у алкоголиков могут возникать и в отсутствие патологического опьянения. Они срывают свое раздражение на первом встречном, и чаще всего это те, кто живет с ними на одних и тех же квадратных метрах. В результате и сами алкоголики оказываются в безвыходной ситуации, и дети и жены их боятся, а отцы и мужья - ненавидят. От этого алкоголизироваться хочется еще больше, и порочный круг замыкается. Жизнь в семье алкоголика превращается в кромешный ад, где нет не только эмоциональной поддержки и понимания, но и банального уважения, внимания и интимных отношений между супругами.

Трезвость кладет дрова в печку, мясо - в кастрюлю, хлеб - на стол, кредит - государству, деньги - в кошелек, силу - в тело, одежду - на спину, ум - в голову, довольство - в семью.

Бенджамин Франклин

Видите ли, в чем дело... С одной стороны, алкоголизм - болезнь социальная, можно даже сказать - "дело семейное", с другой стороны, от хорошей жизни истину в вине не ищут. Конечно, каждый человек должен сам справляться со своими проблемами без алкоголя, но если мы считаем себя "близкими", то вряд ли сможем следовать правилу: спасение утопающих - дело рук самих утопающих. Конечно, речи не идет о поощрении алкоголика, напротив, он должен ощущать всеми фибрами своей души и осознавать, что, алкоголизируясь, сильно рискует - рискует остаться один, рискует встретить холодность и отчуждение.

Однако все эти меры хороши лишь при том простом условии, что осуществляются и прямо

противоположные действия: родственниками выказывается понимание истинных причин алкоголизации их близкого и ему оказывается помощь в том, чтобы данные причины были устранены или, по крайней мере, минимизированы. Но часто мы спохватываемся тогда, когда пить боржоми, мягко говоря, уже поздно, когда проблема уже окончательно и бесповоротно зашла в тупик.

От алкоголиков часто приходится слышать: "Ну да, жене не нравится, а мне-то что? Мне - ничего". Это самое большое заблуждение! Алкоголик, конечно, жизнь окружающим не скрашивает, но что он делает со своей - это вообще катастрофа.

Во-первых, алкоголики в 2 раза чаще обычных людей болеют и раньше других умирают (это статистика!).

Во-вторых, жизнь их бедна, как церковная мышь, поскольку все интересы алкоголика сводятся к спиртному, он говорит и шутит только на эту совсем несмешную тему.

Спирт так же консервирует душу и ум пьяницы, как он консервирует анатомические препараты.

Л. Н. Толстой

В-третьих, алкоголику труднее работать, а все, что он зарабатывает, вылетает в трубу - это в-четвертых.

В-пятых, личная жизнь алкоголиков - это сплошные семейные дразги, сдобренные мужской импотенцией и самым ужасным зрелищем - женским алкоголизмом.

В-шестых, рассчитывать на своих детей алкоголикам не приходится, равно как и на самих себя - это в-седьмых. Но, как говорится, на семь бед - один ответ: завязывать надо!

Согласно знаменитой формуле, спрос рождает предложение. Однако "предложение" вовсе не обязательно гарантирует результат. Сейчас рекламируются десятки разнообразных средств и методов лечения алкоголизма. Обещают поистине фантастические результаты: несколько капель чудесного гомеопатического средства (видимо, подмешанного в стакан с водкой), и народный артист СССР навсегда избавился от своего пристрастия к алкоголю. Или другой способ: некий кандидат наук неизвестно чего обещает несколько магических сеансов возбуждения каких-то никому не известных "резервов организма", и "вы не будете зависеть от алкоголя". Все это, мягко говоря, неправда.

Первая чаша принадлежит жажде, вторая - веселью, третья - наслаждению, четвертая - безумию.

Анахарсис

Избавиться от пристрастия к алкоголю - это, наверное, самый мужественный поступок, на который способен только человек, потому что труда стоит огромного. Чудодейственных лекарств от тяги к спиртному не существует и быть не может. Алкоголизм - не просто болезнь, а образ жизни, который, как нетрудно догадаться, химией не изменишь. Когда же вам обещают, что после беспробудного пьянства можно как-то ухитриться "не пить много", вас откровенно вводят в заблуждение. Алкоголик может только перестать пить, но он навсегда остается алкоголиком. Если сорвется, то все начнется по новой. Эта болезнь компромиссов не ведает.

Глава вторая НАРКОМАНИЯ

Хотите еще статистики? Каждый десятый школьник и каждый пятый старшеклассник в России уже пробовал или регулярно употребляет наркотики, а в Ленинградской области, например, таких старшеклассников - один из трех. Или о том, что СПИД приобрел в России характер эпидемии, вам, наверное, уже известно, а то, что это обусловлено не каким-то там сексом нехорошим, как там, на Западе, а именно наркоманией, причем самой ужасной - героиновой, это вам тоже известно? Да, о наркомании и наркоманах говорят сейчас много, но, к сожалению, чаще всего не по делу. Да, рост наркомании налицо. Да, наркомания и в школах, и в бизнес-центрах. Да, наркомания - это проблема национальной безопасности. Да, да, да! Но кто такой наркоман? Каким он видит мир? Как предугадать его поведение?

Болезнь к смерти

Ему всего 16, но он смотрит на меня, как уставший от этой жизни старик, в его больших изумрудных глазах с чудными, длинными ресницами нет будущего. "Доктор, - говорит он, - о чем думают все эти люди? Я хожу по улицам, вижу их улыбки, слышу их смех... Я не могу понять, о чем они думают. Это единственное, единственное, что я хочу знать. Только это". В его жизни не осталось больше ничего, кроме героина.

С чего все начиналось? Ему едва исполнилось 13 лет, он ходил в школу и спортивную секцию, но жизнь казалась пустой, ей не хватало блеска, в ней не было "драйва". Стеснительный с детства, подавленный своей матерью, ненужный ей, решающей свои личные проблемы, он нуждался в освобождении, он хотел жить. Но жизнь пропадала за извечной суетой и будничностью... Тогда-то и предложили, тогда-то и попробовал.

"Но ты ведь знал, что это опасность? Ты же понимал, что возникнет зависимость?" - говорю я. "Зависимость... - тянет он. - Становилось легче, я становился веселым. Зависимость... После первой дозы я почувствовал себя свободным, настоящим, живым. Потом еще раз, смотрю - нет зависимости, не тянет, я все контролирую. И еще раз - нет зависимости. Четвертый, пятый... А оказывается, что это и есть зависимость".

Его физиологическое развитие приостановилось. Несмотря на свои 16 лет, он выглядит едва ли на 14. Только глядя в глаза, понимаешь, что ему не 16, ему 61, ему 80, 90, 100 лет! Спрашиваю: "Что для тебя наркотик?" Он переспрашивает, словно эхо: "Наркотик? Наркотик - это ринг, ринг, ринг, где ты всегда проигрываешь".

Нет тирана страшнее привычки, и пока человек не сопротивляется ее повелениям, он не может быть свободным.

К. Боуви

Ему хочется бросить, потому что жить так, как он живет - от дозы до дозы - невозможно, невыносимо. Боль пронизывает все тело, мысли крутятся вокруг одной темы, хочется кричать, резерв сил исчерпан. "Хочешь бросить?" - спрашиваю я. "Да". "Действительно? Сильно хочешь?" "Да", - повторяет он еле слышно, ни один мускул не дрогнул на его резном, точеном, почти античном лице. "А вот представь, - предлагаю я, - вот тут, на столе лежит героин. Хочешь?" Он закрывает глаза, опускает голову, поводит плечами, его ломает: "ДА". И это "ДА" звучит, словно ропот, гул бездны. "А теперь сравни свое "хочу бросить" и героин, что победит?" "Героин", - отвечает он. Сейчас ему 16 лет, но ему никогда не будет 61, даже 40, даже 30...

Принять наркотик - значит выпить мензурку со смертельными бактериями. Никто не сделает этого просто так, от нечего делать, на фоне полного благополучия. Если человек начал принимать наркотик, значит, в его жизни, сколь бы успешной и беззаботной она ни казалась, накопилось множество психологических проблем.

Неслучайно специалисты рассматривают наркоманию как аутоагрессивное поведение, это означает главным образом вот что: человек убивает себя, чтобы уничтожить свои внутренние проблемы. Как правило, он не сознает этого, но бессознательная цель именно такова.

Наркотики бывают разными, "легкими" или "тяжелыми", но это всегда наркотики - всегда. Одни убивают жизнь изнутри, сужают ее до затылки, до пилюли, до одного укола, они превращают ее в сущий ад, где единственная отрада - доза, и в конечном счете - смерть. Другие, прежде всего героин, бьют наотмашь. Удовольствие, доставляемое наркотиком, заканчивается быстро, а дальше у человека остается только одно желание: хоть как-то уменьшить страдание.

Нет, смерть далеко не самое страшное, она даже желанна, когда места инъекций начинают гноиться, антибиотики не помогают, хирурги не могут обеспечить наркоз и режут по живому, а боль, которая идет изнутри, еще ужаснее и ломает все тело, когда мать хочет отправить своего ребенка в тюрьму, чтобы там он избавился от наркомании, когда мать желает смерти собственному ребенку. Вот когда действительно страшно!

Если же каким-то чудом человек избавляется от наркотика, он не выздоравливает никогда, он всегда на крючке, он болен пожизненно, он болен до самой смерти. Наркотик - это смертельная болезнь. Это должен знать каждый.

Электрод, вживленный в мозг

В 1952 году Ж. Олдс, исследуя мозг животного, открыл "центры удовольствия". Далее последовало множество экспериментов, и результаты были ужасающими! Белым лабораторным крысам вживляли в "центр удовольствия" электрод, который сами крысы могли возбуждать, нажимая на специальный рычаг.

Несчастливые животные умудрялись нажимать на рычаг более 100 раз в минуту; за сутки число нажатий превышало 5000! При этом крысы переносили самые сильные разряды, по сути - электрошок! Иногда разряды были настолько сильными, что отбрасывали животных к стенке клетки, но как только крыса приходила в себя, она снова бросалась к рычагу, чтобы получить новый разряд, подобный предыдущему...

Если у животного возникала потребность в сне, крысы дремали несколько минут, а потом

сразу же снова принимались за самостимуляцию. Они предпочитали даже обходиться без пищи, только бы не бросать рычаг. Крысы-матери оставляли свой выводок, чтобы заниматься раздражением своего "центра удовольствия".

Таков наркотик, так ведет себя наркоман - в его жизни нет больше ничего и никого: ни его детей, ни родителей, ни авторитетов. Есть только ОН - наркотик! Уговорить, объяснить, дать понять, надавить на жалость - нельзя. Этот "электрод" сильнее любого воздействия. Но было бы ошибкой думать, что можно удалить, вырезать из мозга соответствующие "центры", а человек будет жить дальше без наркотика. Во-первых, это технически невозможно, во-вторых, наркотиком поражены не отдельные "центры", а весь мозг, целиком. Когда говорят о наркотике, слово "зависимость" не отражает реального положения дел, это не зависимость - это рабство, это участь гладиатора, где каждый день - это мука и схватка со смертью.

Почти сто лет тому назад великий русский ученый А. А. Ухтомский сформулировал главный принцип работы мозга, принцип доминанты. В чем он заключается? Когда в мозгу возникает очаг возбуждения, он автоматически подавляет работу других центров. Более того, он постоянно усиливается, растет, а энергию подавленных им центров забирает на свой счет. Такой доминантой может стать, например, вера. Достаточно вспомнить жизнеописание христианских мучеников, которые переносили огромные страдания и даже наслаждались ими, воспринимая их как акт служения. Такой доминантой у наркомана становится желание получить наркотик.

Теперь рассмотрим следствия, которые вытекают из принципа доминанты в нашем случае. Знакомых и родителей наркомана удивляет его поразительная способность находить запрятанные деньги и ключи, обманывать, входить в доверие и водить вокруг пальца кого угодно. Но в этом нет ничего странного, когда наркотик становится доминантой, это не составляет никакой проблемы.

В каждом из нас слишком много винтов, колес и клапанов, чтобы мы могли судить друг о друге по первому впечатлению или по двум-трем признакам.

А. П. Чехов

У наркомана появляется "нюх" на все, что может так или иначе позволить ему решить единственную задачу - получить заветный яд. Подчеркиваю, единственную задачу, кроме наркотика в его жизни больше ничего нет. А удивительная изобретательность, изощренность ума, которой, кажется, этот человек раньше не отличался, продиктована именно принципом доминанты: весь, абсолютно весь мозг работает на решение этой одной единственной задачи - получить "дозу".

Чудодейственная таблетка

Самый прибыльный бизнес - лечение наркоманов. За этот рынок борются, о чудодейственных способах лечения вещают с телевизионных экранов, с газетных полос. Прыткие люди, прикрываясь благими намерениями, вкладывают деньги, чтобы зарабатывать их еще больше. Мы не научились платить за собственное счастье, а именно этой цели и служит по-настоящему хорошая психотерапия, мы привыкли расплачиваться только за свое горе, трудоустраивая и обогащая бизнесменов от медицины.

"Промывка", "чистка крови" - простая и никчемная процедура. Кровь пациента "разбавляют" с помощью специальных растворов, а потом сцеживают. Яда в организме становится меньше, тело словно бы вздыхает, на мгновение освобождается от бесконечного наркотического пресса. Эффективный способ снизить дозу - не более того. Заплати за "лечение", а потом можешь в два раза меньше платить за дозу наркотика, необходимую для достижения кайфа.

"Операция на центрах удовольствия" - самый экстравагантный способ запутать запутавшегося человека.

Доминанта и заключается в выделении важного, существенного для данного момента с торможением всего, что для данного момента индифферентно, но могло бы помешать главенствующей реакции момента.

А. А. Ухтомский

Мозг - удивительная система: если какая-то его часть выходит из строя, ее функцию берет на себя другой участок. Так, после инсульта, когда часть мозговой ткани гибнет, человек вполне может встать на ноги, восстановить прежнюю форму. Нет, мозг не регенерировал ту свою часть, -которая умерла, но он перестроился, перепоручил функции утраченного участка другим своим, непострадавшим клеткам.

Так и с "операциями на мозге" - участок, отвечающий за удовольствие, доставляемое наркотиком, разрушается хирургом, но вы ничего не можете сделать с самим мозгом, а он-то

хорошо помнит, когда и отчего он получал подлинное удовольствие. Наркотик нельзя стереть из памяти. Если человек не борется, не запрещает себе получать удовольствие, он все равно неизбежно вернется на прежнюю стезю, он вернется к наркотику, даже если ему удалить и половину мозговой ткани.

Вот почему так важна психотерапия - помощь в борьбе не на смерть, а за жизнь, помощь знающего, искушенного человека. Таким психотерапевтом может стать даже другой наркоман, который научился сдерживать себя от употребления "сладкой смерти". Вообще говоря, человек, вопреки устоявшемуся мнению, обучается лучше всего не когда он учится, а когда обучает. Поэтому, может быть, самый верный способ сдерживаться от употребления наркотика - это помогать держаться другим. Таковы общества анонимных наркоманов.

Наслаждение есть начало и конец счастливой жизни.

Эпикур

Три правила

Как помочь человеку, попавшему в зависимость от наркотика? Разъяснить нельзя, верить нельзя, полагаться на сознательность и здравый смысл нельзя. Что делать?! Родители наркомана впадают в панику, и эта реакция понятна - все усилия словно об стенку горох. Безысходность...

Теперь три вещи, которые следует знать каждому. Во-первых, наркомания - это не гром среди ясного неба, она следствие внутренних проблем подростка. С этими проблемами следует справиться раньше, прежде чем ваш ребенок найдет "кратчайший" путь их решения. Для этого нужно обращаться к специалистам.

Во-вторых, если гром уже грянул, действовать нужно немедленно, не закрывать глаза, не пускаться на самотек, не ожидать, что он (она), мол, образумится и все такое. Это болезнь, поэтому лечение необходимо начать сразу, а главное, сами родители должны знать, что делать. Наугад эта проблема решена быть не может, потому работать со специалистом должен не только сам наркоман, но и, прежде всего, его родители.

В-третьих, если ситуация уже зашла в тупик, то думать нужно не о наркомане, а о его близких. Это жестокая правда. Особую категорию пациентов Клиники неврозов им. И. П. Павлова, где работает ваш покорный слуга, составляют родители наркоманов, поскольку стресс, который они испытывают, не дай бог пережить никому.

Глава третья ИГРОМАНИЯ

Все мы отчасти люди азартные, только у каждого азарт проявляется по-своему. Один азартно засеивает свои шесть соток, другой азартно смотрит футбол, третий азартно читает книги, а некоторые азартно играют в азартные игры. Иногда последнее становится настоящей проблемой. Будь то подросток, не отходящий от игровых автоматов и просаживающий все карманные деньги и не карманные тоже, или взрослый дяденька, пропадающий в казино и оставляющий там суммы, которые любому нормальному человеку носить с собой страшно - все это одна и та же беда, имя которой "игромания".

А счастье было так близко...

Дьявол, как известно, играет на человеческих пороках. И один из самых наших залежалых пороков - это жажда удачи, надежда на счастье. На самом деле, желать тут нечего и надеяться тоже не нужно, только зря потом расстроитесь. Мне как психотерапевту приходилось лечить и игроманов, и владельцев казино и прочих подобных заведений. Так вот, странно, но первые утверждают, что выиграть в казино (т. е. у вторых) можно значительно больше, чем об этом говорят вторые. При этом первые приходили ко мне, что называется, без штанов, вторые - в очень недешевых штанах (и лечились последние, конечно, не от игромании).

В своих бедствиях люди склонны винить судьбу, богов и все прочее, но не самого главного виновника - себя.

Платон

Игрок, в среднем, оставляет в соответствующих учреждениях от 80 до 92% приносимых денег, хотя отправляется туда ровно за обратным - унести оттуда от 0 До 92% сверх вложенных средств. Что ж, судя только по этому факту, психологическое состояние игроманов является болезненным...

Но как же так получается, что одни люди попадают в зависимость от игры, а другие нет? Тут Действует несколько механизмов.

Во-первых, отношение к деньгам. Они, конечно, всем нужны, но в остальном отношение к ним у всех разное. Если человеку деньги доставались легко он и будет к ним относиться с "легкостью". Просадить тысячу-другую в казино - для него не проблема. Проблемы начинаются позже. Во-вторых, прежний опыт.

По Пушкину, "опыт - сын ошибок трудных", но есть в нашем подсознании и другой опыт - воспоминание о счастливых моментах, о том, как нам когда-то повезло или как могло повезти. Вот этот опыт и порождает настоящую драму: подсознание хранит это переживание и настойчиво требует повторения вызвавшей его приятной ситуации. Тут уж, сколько шишек ни получишь, сколько разочарований ни переживешь, сколь ни говори себе: "Все, ничего не получится! Пора заканчивать!" - внутренний голос будет толкать тебя вновь и вновь на старые, хорошо испытанные грабли.

Постарайтесь ответить на такой вопрос. Когда, по вашему представлению, вы будете более мотивированы на работу (на какую-то деятельность): в том случае, если вам будут оплачивать ее регулярно и в установленном объеме или же в том случае, если вознаграждение будет нерегулярным и различным по количеству?

Разумность, осторожность человека выражается не столько в том, что он никогда не совершает ошибки, сколько в том, что он не допускает ее повторения.

К. Боуви

Наверное, вы думаете, что если вам регулярно платить оговоренную изначально сумму, то работник из вас будет хоть куда. Однако данные научных исследований свидетельствуют об обратном: такой труд вам быстро наскучит и вы начнете халтурить.

Если же ситуация складывается таким образом, что вы не знаете, заплатят вам или нет, а также сколько вам заплатят, если заплатят, то вероятность того, что вы будете неустанно и качественно трудиться на этом поприще, значительно выше. Почему так? Ну бог его знает, конечно, но, наверное, есть в последнем случае место надежде: "А вдруг заплатят?.. А вдруг хорошо заплатят?.." Когда же известно, что заплатят, известно и то, сколько заплатят, то надежда просто не нужна, а потому и мотивация на труд слабенькая.

Жертвами такого "нерегулярного подкрепления" и оказываются игроманы - вот уж действительно нерегулярно и в суммах от рубля до миллиона. Психологическая ловушка: сознание вроде бы сохранено, но сознательностью и не пахнет.

В семье не без больного

Игроманами не рождаются, игроманами становятся. Появляется в семье человек, который пропадает вечерами, спускает несметное количество денег, слоняется по квартире, как в воду опущенный, что-то отчаянно себе соображает, а всем известно только одно: ходит он в казино или в метро к игральным автоматам. Попытки как-то его вразумить, наставить, что называется, на путь истинный, эффекта не дают.

"Да, да", - говорит он, а потом глядь, и вечером его нету, и "снова за старое", и долгов, как после капитального ремонта. Начинаются скандалы, слезы, взаимные обвинения, обиды, но все без толку.

Однако сетовать на этих "профессиональных игроков" и бесперспективно, и бессмысленно. Важно понять одну парадоксальную на первый взгляд вещь: несмотря на всю внешнюю "сохранность" рассматриваемого персонажа, несмотря на всю его вменяемость, сознательность и т. п., он болен. Да, да, болен! У него, можно сказать, "психическая инфекция". Откройте любую современную классификацию психических расстройств, и вы найдете там такую болезнь - "игроманию" или, иначе, "патологическую склонность к азартным играм". А потому такой "пострадавший" нуждается не в внушениях и назиданиях, а в лечении, в помощи врача-психотерапевта.

Психологи давно пришли к выводу, что каждый из нас относится к одному из двух психологических типов: мы или интерналы, или экстерналы. Что скрывается за этими мудреными названиями? Экстерналы - люди, которые всегда полагаются на случай, на судьбу, на удачу, на авось, которые рассчитывают не на себя, а на "стечение обстоятельств", т. е. ждут, а не делают. Вторые - интерналы - напротив, рассчитывают на себя, они всегда думают о том, что от них зависит, что они могут сделать, чтобы повернуть дело к лучшему. И они делают, а не ждут, пока удача сама свалится им на голову.

Не то жалко, что человек родился или умер, что он лишился своих денег, дома, имени, - все это не принадлежит человеку. А то жалко, когда человек теряет свою истинную собственность - свое человеческое достоинство.

Эпиктет

Специальные исследования показали, что интерналам, как ни странно, "везет" больше, чем экстерналам. Они меньше страдают от психологических проблем, они более успешны в жизни, они оптимистичны и трудоспособны. В отличие от интерналов, экстерналы, наоборот, сталкиваются с большим количеством психологических трудностей, неудачи -- это их "конек", они постоянно впадают в пессимистическое настроение и чаще других кончают жизнь самоубийством.

Игроман - классический случай экстернала.

Его попытки "разработать систему выигрыша" - отнюдь- не работа интернала, это только ее жалкое подобие. Он "разговаривает" с картами, думает, что игральному автомату известно чувство "справедливости", а потому, раз он "съел" уже столько денег, то должен и "поделиться". В сущности, игроман ведет себя, как ребенок, он словно бы забыл, что давно живет в мире взрослых.

Со своей экстернальностью можно справиться, но нужно знать как. Психотерапия учит не тому, как выигрывать в казино, а тому, как выигрывать в жизни. Разница, может быть, и незначительная с первого взгляда, но зато существенная, и более чем.

Знаменитый игрок

Среди "игроманов" встречаются весьма незаурядные личности. Пожалуй, наиболее известным "заложником лихорадки азарта" был Федор Михайлович Достоевский. Окончив Инженерный институт, т. е. практически в самом начале своей самостоятельной жизни, будущий великий русский писатель познакомился с миром игроков, профессиональных шулеров, закладов, денежных ссуд, векселей и процентов.

В желании выражается сущность человека.

Б. Спиноза

Осенью 1843 года он проигрывает за один вечер тысячу рублей (в то время громадные деньги), а в феврале 1844 г. - еще одну тысячу в "невинную" игру домино. В Сибири, по выходе из каторги, заменившей смертный приговор, он пристрастился к азартным играм и писал знакомым: "Ух, как играли жарко! Скверно, денег нет. Такая чертова игра - это омут. Вижу и сознаю всю гнусность этой чудовищной страсти, а ведь так и тянет, так и всасывает".

8 сентября 1863 года Федор Михайлович сообщал брату: "Миша, я в Висбадене создал систему игры, употребил ее в дело и выиграл тотчас же 10 000 франков. Наутро изменил этой системе, разгорячился и тотчас же проиграл. Вечером возвратился к этой системе опять, со всей строгостью, и без труда скоро выиграл 30 000 франков. Скажи: как после этого не увлечься, как не поверить, что счастье у меня в руках".

Достоевского в этот момент в Париже ждет красавица Сулова, но он задерживается в Висбадене с мечтой выиграть 100 тыс. франков. Выигрывает 10 400 и решает на следующий же день уехать, но не выдерживает, остается и проигрывает большую часть суммы. Из остатка он отправляет в Россию 500 франков для своей больной (первой) жены, но через неделю уже шлет умоляющее письмо к родным возвратить посланные деньги. Это путешествие послужило Достоевскому материалом для романа "Игрок".

Некоторые игроманы гордятся подобной близостью к писателю, хотя это выглядит, по крайней мере, достаточно странным - пытаться гордиться близостью в неврозе, пусть даже и с великим русским писателем. Если бы они могли гордиться аналогичными творческими способностями... Игромания не делает человека Достоевским, равно как и шизофрения не делает его Ван Гогом.

Компьютерное безумие

Компьютеры - это, конечно, хорошо. "Новые возможности", "необходимое знание", "в ногу со временем"... Однако нельзя забывать об одной существенной детали: компьютеры и все, что с ними связано, - это бизнес. Не случайно Билл Гейтс - этот бог современного компьютерного мира - стал самым богатым человеком в мире.

Человек есть существо, ко всему привыкающее, и, я думаю, это самое лучшее определение человека.

Ф. М. Достоевский

А бизнес, как известно, преследует одну цель - заработать, а на чем и за счет чего, его интересует в самую последнюю очередь. К сожалению, в этой "очереди" оказались наши дети, и кое-кто наживается на их здоровье.

Что такое компьютеры, уже всем хорошо известно, а вот что такое компьютерные игры? Компьютерные игры - это специальные компьютерные программы, которые выводят на экран картинку, превращая тем самым этот экран в поле игры. Это своего рода настольная игра, но

впечатляющая и достаточно сложная.

Компьютерные игры условно можно разделить на три группы: во-первых, традиционные игры в компьютерном исполнении (карты, шахматы, морской бой и т. п.); во-вторых, "стрелялки", где играющий сражается с виртуальными противниками при помощи самого разнообразного вооружения; наконец, в-третьих, "стратегии" - игры, нацеленные на приобретение разнообразных "богатств".

Чему учат эти игры детей? Даже игра в шахматы с компьютером лишает самого главного - общения, без которого любая игра становится сущим недоразумением. Если же вести речь о "стрелялках" и виртуальном "обогащении", то вывод здесь напрашивается сам собой: детей учат агрессии и получению "нетрудовых доходов". Чем это чревато, наверное, объяснять не нужно. Однако последствия здесь не только "общественно значимые", но и значимые с медицинской точки зрения.

Зачастую дети, погружаясь в виртуальный мир, не могут ему сопротивляться. Они еще не имеют достаточных психологических защит, а потому превращаются в настоящих невротиков - со страхами, приступами тревоги, болезненным раздражением, ночными кошмарами, навязчивыми состояниями и т. п. В более тяжелых случаях у детей развиваются даже так называемые "компьютерные психозы", т. е. состояния, характеризующиеся галлюцинациями, ощущением заговора, преследования, чудовищной опасности.

Принято думать, а мысль эта внушена соответствующими лицами не без корыстного умысла, что работа с компьютером развивает пользователя. Конечно, во всяком заблуждении есть доля истины, но, как правило, она безнадежно мала. Работа с компьютером, действительно, развивает, как, впрочем, и любая работа.

Но что может развить в ребенке компьютерная игра? Она, безусловно, способствует увеличению скорости реакции, тренирует память, развивает воображение ребенка. Но все это происходит в очень узком диапазоне жизни и отнюдь не означает, что ваш ребенок начнет лучше учиться или быстрее усваивать школьный материал. По ряду отягощающих причин компьютерные игры будут иметь прямо противоположный эффект.

По сути, весь смысл компьютерной игры сводится к запоминанию, где и как нужно повернуть "мышь" или на какую клавишу в какой момент данной конкретной игры следует нажать. Поэтому очевидно, что утверждение, будто бы подобная практика сильно развивает вашего ребенка, сильно преувеличено.

К чему же в реальности приводит пристрастие ребенка к игре на компьютере?

Люди всегда сваливают вину на силу обстоятельств. Я не верю в силу обстоятельств. В этом мире добывается успеха только тот, кто ищет нужных ему условий и, если не находит, создает их сам.

Бернард Шоу

Во-первых, речь идет именно о пристрастии, о зависимости, причем очень сильной. Подчас ничто не способно привлечь внимание ребенка, кроме компьютера, ничто не может отвлечь его от этого занятия.

Ребенок начинает вести себя, как настоящий наркоман: он думает только о компьютерных играх, говорит только о них, таскает деньги, чтобы попасть в компьютерный клуб, тратит на игру не только все свободное время, но и несвободное тоже (прогуливает школу, недосыпает и т. д.).

Во-вторых, компьютерные игры оказывают самое неблагоприятное влияние на психику ребенка. Он становится напряженным, эмоционально неуравновешенным, испытывает чувство тревоги, перемежающееся подавленностью или озлобленностью. У детей нарушается сон, зачастую им снятся кошмары, содержание которых почерпнуто из компьютерных игр. Это болезненное общение с компьютером делает ребенка замкнутым, он астенизируется, не может сосредоточиться на учебе или другой важной для него деятельности.

В-третьих, все это сказывается и на физическом состоянии ребенка. Он перестает уделять должное внимание спорту и физическим нагрузкам, подрывает свое здоровье постоянным пребыванием за экраном компьютера (мерцание экрана, излучение и т. п.).

Родителям очень важно осознать, что их ребенок попал в зависимость от компьютера, по сути дела, болен этой зависимостью. Разъяснить ребенку пагубность данной привычки практически невозможно, тактика запрета оказывается малоэффективной, а "битие", как известно, непедагогично, да и к тому же бессмысленно. Все это делает необходимым обращение к специалисту - детскому психиатру или психотерапевту. Лучше, конечно, предупредить возникновение этой зависимости, нежели потом с ней бороться.

Для этого необходимо, чтобы на домашнем компьютере просто не появлялись игровые программы. С самого начала ребенка нужно ориентировать таким образом, чтобы компьютер воспринимался его сознанием как способ учебы или форма работы, но вовсе не как развлечение. Зачастую родители просто не желают тратить время, чтобы учить ребенка работе на компьютере, а потому они полагаются на то, что он обучится этому сам.

Игра, конечно, быстро научит малыша пользоваться компьютером и стучать по клавишам, но издержки этого "самообучения" слишком серьезны. Детская психика еще не сформирована, она находится в развитии и весьма податлива, тем более на искушения. Именно поэтому она нуждается в бережном и тщательно выверенном к себе отношении, иначе жди беды.

"Утопленники Интернета"

Наконец - Интернет. Сколько о нем сказано всяких самых замечательных вещей! Он, видите ли, и общая база данных всего человечества, и лучшая библиотека, и способ общения, и бог еще знает что! На деле же это свалка, с одной стороны, и способ довести и без того нездорового современного человека до состояния полного и безоговорочного сумасшествия, с другой.

Не секрет, что для многих людей значительную проблему представляет сам процесс общения, многие испытывают трудности в поиске друзей или просто собеседников. Общаться, поддерживать беседу - это искусство, кроме того, это еще и своего рода борьба: часто наши собеседники пытаются продемонстрировать в разговоре собственное превосходство, эрудицию, способность ставить окружающих в тупик. Многие оказывались в ситуации, когда в беседе их пытались выставить дураками, опозорить и т. п.

К сожалению, инстинкт самосохранения группы, т. е. иерархический инстинкт, предполагает конкуренцию и борьбу за власть. А поскольку у человека этот инстинкт, как правило, гипертрофирован, то и ведется эта борьба часто против правил.

Интернет же предлагает удивительные возможности для человека, желающего вступить в общение с другими людьми, но испытывающего на этом пути существенные затруднения. Интернет - это поле для безграничного анонимного общения. Имени твоего никто не знает, где ты живешь, как выглядишь - тоже никому не известно. Всегда, как кажется, можно из этой игры выйти, можно понаблюдать со стороны.

Короче говоря, если у тебя есть проблемы с общением, то милости просим - Интернет избавит тебя от всех трудностей. Если у тебя лицо краснеет, когда ты с незнакомым человеком разговариваешь, здесь этого никто не заметит, если у тебя во время разговора руки трясутся или заикание начинается, то это общению по Интернету никаким образом не мешает. Бояться и стесняться ничего не нужно, все очень просто и "демократично".

Мы живем в атмосфере стада. Мы стыдимся всего, что в нас есть подлинного: стыдимся самих себя, своих родственников, своих доходов, своего произношения, своих взглядов, своего жизненного опыта точно так же, как мы стыдимся своего обнаженного тела.

Бернард Шоу

Наконец, поскольку своего визави ты тоже не видишь и не знаешь, то его можно придумать, причем таким, каким тебе хочется. Что этот человек совсем не соответствует твоим ожиданиям, ты, может быть, никогда и не узнаешь, и не разочаруешься. Правда, если посмотреть ей в лицо, состоит в том, что общение это все-таки липовое, а визави - выдумка на 99%. Но, об этом ведь можно и не думать.

Главное же в Интернет-общении то, что оно ни к чему тебя не обязывает - поговорили и разошлись. Проявлять дружеских чувств здесь не нужно, помощь оказывать товарищу по интернету тоже несподручно, терпеть чью-то слабость или противостоять чьей-то силе так же нет необходимости. В общем, идеальное место! Идеальное!

Вот люди и пропадают в Интернете, тонут в нем самым натуральным образом. Общаются, дружат с отсутствующими в действительности персонажами, как шизофреники, ей богу! Впрочем, проблема значительно глубже, чем может показаться. Ведь к чему все это приводит? Живет человек среди идеальных друзей и собеседников, которых сам себе и придумал на 99 /о такими, какими хочет их видеть, а потом, общаясь с нормальными, живыми людьми, видит, насколько они - живые - плохи и не подходят для общения. Не такие они хорошие собеседники, как хочется, а такие, какие есть! И начинает такой "утопленник Интернета" избегать настоящего общения, все более и более погружаясь в мир иллюзии.

Кроме того, если бы у него не было возможности общаться с "Интернет-другом", то пришлось бы над собой работать, ведь общение - это не столько способ поговорить, сколько возможность научиться говорить, возможность измениться самому, какие-то свои качества

человеческие улучшить, т. е., по большому счету, человеком стать. Без настоящего, фактического общения нет и не может быть человека.

Это явление встречи с "ты" именно и есть место, в котором впервые в подлинном смысле возникает само "я".

С. Л. Франк

Только в живом общении мы обретаем собственное, человеческое лицо, научаемся контролировать свои эмоции и поведение, развиваем и совершенствуем свою личность. Но это недоступно человеку, погруженному в мертвые воды Интернета, где все искусственно, а потому и сам он становится искусственным, ненастоящим.

Поколение Интернета - поколение киборгов, людей, лишенных способности сочувствовать, сопереживать и быть сильными. Впрочем, объяснять это "утонувшему в Интернете" бессмысленно. Ему удобнее общаться с себе подобными, чем с живыми пока еще людьми.

Глава четвертая ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ЛЮБВИ

Как это ни прискорбно, но любовные чувства, равно как и прочие описанные здесь "забавы", могут быть болезненными, приобретая характер невротической зависимости. Впрочем, все здесь не однозначно, однако в каких-то случаях о любви действительно нужно говорить, как о болезни, а в каких-то - как о высшем благе. Если это все-таки болезнь, то какова ее природа?

Любовное помешательство

Что перед нами - болезнь или здоровье, определить достаточно просто. Во-первых, нужно понять, насколько "больной" адекватен. Во-вторых, насколько ему хорошо, а если и хорошо, то не скрывается ли за этим "хорошо" какого-то подвоха. Если использовать представленные критерии, то влюбленный, безусловно, болен.

Как это обычно и бывает, всякая болезнь есть результат страдания нормальной, естественной функции организма или мозга. Какая же функция страдает, когда мы "заболеваем" любовью? Эта функция - один из базовых механизмов работы нашего мозга, механизм, открытый российским ученым А. А. Ухтомским и названный им "принципом доминанты".

Хочешь достигнуть цели своего стремления - спрашивай вежливее о дороге, с которой сбился.

В. Шекспир

Принцип доминанты, как мы уже говорили, это механизм работы мозга, благодаря которому в нем господствует единственный очаг возбуждения. Все прочие возбуждения, которых, понятное дело, тьма - тьмушкая, не только не принимаются в расчет, не только не рассматриваются и не реализуются, но, напротив, тормозятся и переориентируются, можно сказать, сдаются в плен господствующего возбуждения, переходят в его полномочное и безграничное пользование.

Передавая свое возбуждение господствующему центру (в нашем случае доминанте любви), они, эти прочие центры, ускоряют его работу, поторапливают и усиливают его. Головной мозг - это целая вселенная, но порядок в ней поразительный! Бесчисленные возбуждения, благодаря способности мозга к образованию доминанты, сводятся, концентрируются, оптимизируются и направляются на служение единой цели, для достижения одного результата. Замечательно, любо-дорого смотреть! Однако человек обладает удивительной способностью использовать себе же во вред то, что, казалось бы, создано природой ему в помощь! Доминанта - это как раз тот случай...

Считается, что всякий влюбленный безумен. Но можно ли представить себе безумца, который влюблен? Ни в коей мере.

Ролан Барт

Что происходит с влюбившимся? Была у него до этого фатального момента (когда любовь нечаянно нагрянула) жизнь, но вот - бац! - и привет, нет ее больше, с молотка пошла. Страсть пожирает влюбленного, словно паразит. О чем бы влюбленный человек ни думал, мысли, роящиеся в больной голове, подверженные неведомой силе любовного тяготения, неизбежно финишируют на объекте влюбленности.

Все прежние увлечения, занятия и интересы, включая друзей и врагов, пропадают, словно бы их и не было вовсе! Все время посвящено ему - объекту любви. И на работе - мука, и с друзьями - скука, и отдых - не отдых. Внимание не сосредоточить, ничего не получается, все из рук валится, а перед глазами (галлюциноз своего рода) стоит Он (Она). И каждый телефонный звонок звучит, словно глас Господа на горе Синайской, и сердце так от этого

звонка бьется, что того и гляди выпрыгнет из груди. И сна нет, только думы, только мысли - мысли тяжкие, мысли нежные. Только разговоры беспрестанные все внутри головы (бред своего рода), непрекращающиеся разговоры с объектом любви, разговоры, беседы, споры, уверения, клятвы, признания, откровения - внутри головы.

И деньги для больного этой болезнью - не деньги, и время - не деньги, препятствие - не препятствие, расстояние - не расстояние. А силы-то, силы столько, что горы можно своротить, звезду с неба достать, достать и не обжечься, потому что не чувствует он - влюбленный - ничего, кроме жгучей своей страсти. Ух! Это, друзья мои, играется с влюбленным (влюбленной), как кошка с мышкой, доминанта...

?Сак же это сумасшествие может закончиться? Все мы уповаем на здравый смысл, но сами эти надежды - первый признак его отсутствия. Всякая доминанта, и любовная в том числе, может сойти со сцены нашей психической жизни, только если потребность, в ней заложенная, удовлетворится. Или же, второй вариант, если произойдет какое-нибудь чрезвычайное событие, способное оттеснить эту доминанту на второй план. Что ж, и то и другое возможно, а финал всегда печален.

Рассмотрим первый вариант. Оказывается, когда объект нашей страсти отвечает нам взаимностью, желание любить его и дальше начинает внезапно таять. Месяц, ну полгода - и нет его вовсе! Добившись желаемого, мы перестаем в нем нуждаться. Стоило ли так усердствовать? Рассмотрим теперь второй возможный конец любовной доминанты. Допустим, объект нашей любви проявляет себя каким-то образом, который совершенно не совместим с его образом в нашем внутреннем пространстве. Мы неизбежно испытываем чувство тяжелейшего разочарования, кажется, почва уходит из-под ног, а с ней и то, что звалось прежде любовью. Печально...

Всякие отношения, замешанные на страсти, подобны бенгальскому огню: светят ярко, но не греют и быстро выгорают. Это большое заблуждение - думать, что такая любовь может длиться вечно, что на таком фундаменте возможно семейное счастье. Впрочем, влюбленному, больному с любовной лихорадкой это не объяснишь, доминанта не позволит.

Однако же за любую ошибку приходится платить: слезы, разочарование, ненависть, одиночество - вот наша плата. Мы выходим из этой инфекции под названием "любовь" истощенными, обессиленными, полными тоски и пессимизма. Не случайно многие, не справившись с этой ношей, пытаются свести счеты с жизнью. Глупо и бессмысленно, но что поделаешь? Доминанта...

Взгляд в зеркало

Великий русский ученый И. М. Сеченов, анализируя мужскую любовь, пришел к выводу, что мужчина любит в женщине свое наслаждение. Потом, в самом начале ушедшего века, О. Вейнинггер постулировал: мужчина проецирует на женщину лучшие свои качества и любит в женщине свои собственные достоинства.

На свете немало людей, которые и рады бы полюбить, да никак не могут; они ищут поражения, но всегда одерживают победу и, если дозволено так выразиться, принуждены жить на свободе.

Жан де Лабрюйер

Наконец, З. Фрейд вывел формулу: мужчина любит в женщине свою мать, а женщина любит в мужчине своего отца. В конечном итоге, получилась крайне запутанная ситуация... Вообще, кто-то кого-то любит или нет?

Оказывается, что никто никого по-настоящему не любит, а любят все только свои собственные фантазии. Каждому, кто хоть раз испытывал чувство любви, хорошо известно, как старательно рисует наша фантазия образ любимого человека: его недостатки нами игнорируются, его достоинства, напротив, возводятся на пьедестал и обожествляются. При достаточном старании получается настоящий голливудский персонаж - любо-дорого смотреть! Главное, что называется, не приглядываться, а то мираж рассеется, и привет...

Заложники страсти и прочих комплексов

Итак, состояние "жгучей любовной страсти" по природе своей болезненно, но когда она становится зависимостью? В том случае, если объект оказывается недоступен, если он отвергает, бросает, изменяет и т. п. Обоюдоострая страсть, если она и встречается, то длится недолго и в зависимость, как правило, перерасти не успевает.

Только безответная или отчасти безответная любовь способна поставить все с ног на голову, превратив человека в свое подобие, в собственную тень, выведенную изнутри любовным томлением. Как такое становится возможным? Ответ на этот вопрос скрыт в наших мечтах и

надеждах на большое и светлое чувство взаимопроникающей любви с человеком, который по самой природе своей на такие отношения не способен.

Любовь, как огонь, - без пищи гаснет.

М. Ю. Лермонтов

Мечта каждой женщины, хотя зачастую эта фантазия и камуфлируется прекрасной представительницей прекрасного пола, незамысловата - это "рыцарь на белом коне". Мечта каждого мужчины, не пугайтесь, - "женщина-вамп", хотя и не многие мужчины в этом признаются. Несмотря на то, что и те, и другие успешно скрывают свои подлинные мечтания, искушенный взгляд они обмануть не в силах.

Конечно, женщине очень хочется, чтобы мужчина, которому она фактически перепоручает свою жизнь, был надежным и сильным, чтобы он мог брать на себя ответственность за решения, и за нее - свою избранницу, давал ей ощущение защищенности и т. д. Иными словами, он должен быть "каменной стеной" - этого ждет женщина от мужчины.

Когда же мужчина не отвечает этим ожиданиям женщины, на нее сначала нападает раздражение, потом тоска, а потом раздражение в квадрате. Она отчаивается, злится, требует от мужчины быть мужественным: "Ну будь же ты мужиком, в конце-то концов!"

Но, как это ни парадоксально, эффект оказывается прямо противоположным! В момент, когда женщина предъявляет мужчине все эти требования, она выходит из себя, она мечет молнии, она подобна фурии, т. е. фактически становится желанной для мужчины "женщиной-вамп". А именно это и "заводит" современного среднестатистического мужчину, именно этого он и ждет, именно это поведение своей избранницы он подсознательно и провоцирует.

Все высокие побуждения, идеи, замыслы и чувства человека не стоят и ломаного гроша, если они не укрепляют его для лучшего выполнения долга в будничной жизни.

Г. Бичер

Что же это за странность такая с нашими мужчинами? Казалось бы, мужчина должен желать женщину, которая его любит, любит беззаветно, ценит, дорожит, смотрит ему в рот и ни о чем больше не думает. Так бы оно, вероятно, и было, если бы не плачевные результаты женской эмансипации.

Такие женщины сейчас, как видно, совсем не моде, женщиной-мечтой стала амазонка. Чуть больше века назад женщины начали целеустремленно отвоевывать себе мужские права, и ста лет им хватило... Теперь женщины занимают все без исключения "руководящие посты". Почему-то принято думать, что "руководящий пост" - это должности президента или директора, а ведь на самом деле это далеко не так. Подлинно руководящим постом является роль; "воспитателя", "учителя", "врача", "судьи" - ведь именно они принимают все жизненно важные для каждого из нас решения.

Именно эти люди обладают подлинной властью, именно эти должности, как правило, и занимают женщины. Вот и получается, что наши мальчики с младенчества оказываются под пятой "слабого пола": мамы, бабушки, воспитательницы, учительницы, врачи, заведующие "детской комнатой милиции". Оказываясь под этой пятой, они привыкают к ней и жаждут ее. Жаждут и провоцируют женщин на проявление "доминантных" качеств, и если угадывают их, то влюбляются патологически, т. е. с тяжелой и хронической зависимостью.

Глупее этой ситуации, конечно, трудно себе представить: женщина нуждается в сильном мужчине и, подобно громовержцу, требует от своего избранника указанных качеств. Мужчина же, с детства привыкший к женскому тоталитаризму, только того и ждет, чтобы любимая женщина на него "наехала".

Клеопатра. Любовь? Насколько ж велика она?

Антоний. Любовь ничтожна, если есть ей мера.

Клеопатра. Но я хочу найти ее границы.

Антоний. Ищи их за пределами вселенной.

Вильям Шекспир

Причем, чем больше на него "наезжают", тем больше он восхищается той силой и мощью, с которой этот "наезд" осуществляется. Кроме того, учтем, что истинные причины такого поведения женщины, как правило, для мужчины покрыты завесой тайны. Женщины - существа по природе своей скрытные, это свое требование, обращенное к мужчине, они обычно всячески камуфлируют.

Мужчина же по природе своей существо нелюбопытное, а потому все эти бесчисленные женские подтексты так и остаются им не прочитанными. Мужчина интерпретирует такое женское поведение не как разочарование в его мужественности, а безотносительно, т. е. как

проявление ее "природной силы", ее "характера", ее "личности". Интерпретирует и восхищается.

В результате получается разговор слепого с глухонемым, а поведение женщины, требующей от мужчины мужественности, роковым. Она сама роет себе могилу, поскольку подобная тактика может вызвать только обратный эффект: вместо "рыцаря на белом коне" она получит "слабака" и "нюню".

Вот и возникает этот трагический вопрос: "Почему я всегда влюбляюсь не в того?" "Аюбовь, - говорят в народе, - зла..." Продолжать не буду, поскольку все это, знаете ли, смотря с какой стороны посмотреть. Хотя действительно любовь человеческая выкидывает коленца: возникает там, где, казалось бы, и не должна была возникнуть. При этом она никак не появляется там, где ей сам бог велит! Впрочем, что чувству слово "должна"?..

Факт остается фактом: женщины если и влюбляются, то влюбляются в "рокового мужчину". "Я все умом понимаю! Понимаю, что он не для меня, понимаю, что ненадолго это!

Любовь всегда слепа к недостаткам и стремится к радостям.

Уильям Блейк

Я все понимаю, доктор, я сделать с собой ничего не могу!" - реплика на приеме у психотерапевта частая и, кажется, обрекающая его труд по укреплению психического здоровья пациентки на полное заведомое фиаско.

Отчего влюбляется женщина в "рокового мужчину"? Ответ достаточно прост: он ощущается ею, зачастую неосознанно, как эманация мужественности, как само, спустившееся с небес мужское начало. "Мужчина-положительный", напротив, воспринимается ею не как мужчина, а как "человек" или, того хуже, "баба", скулящая, нудящая и т. п.

Так что если женщина чувствует себя зависимой от любви, то можно безо всяких дополнительных исследований заключить:, она сознательно, полусознательно или бессознательно воспринимает его как самую Мужественность. Благодаря чему? Как это ни странно, благодаря тому, что он ей отказывает...

Кто-то удивительно точно сравнил любовь с клинком - один тянет за острие, другой за рукоять, одному он упирается в грудь, другому - вонзается в сердце. Потом перемена мест, и все начинается сызнова. Так именно получается, когда любишь не человека, а его идеализированный образ - какого-нибудь "рыцаря" или "мачо", какую-нибудь "вамп" или "Святую Деву Марию". Всякое несоответствие любимого "заданным параметрам" приводит к страданиям, причем эти страдания обоюдны. Любовь может быть неразделенной, но страдают от нее всегда оба.

Часть четвертая НЕВРОЗ ОРГАНИЗМА

Сначала обратимся к пресловутой статистике, которая сообщает следующее: от 34 до 57 /о посетителей поликлиник нуждаются не в терапевтическом, а психотерапевтическом лечении. То есть практически каждый второй человек, приходящий на прием к участковому врачу, обращается не по адресу (если, конечно, в этой поликлинике по счастливой случайности не оказалось психотерапевта). Странное дело! Как можно перепутать? Зачем идти к терапевту, когда у тебя "с головой не в порядке"?

Оказывается, можно, да и еще как можно! Дело в том, что психологические проблемы вовсе не обязательно проявляются "психологическими проблемами", они могут предстать в образе любого другого телесного недуга: сердечного, желудочного, легочного и какого угодно еще, - а могут и привести к соответствующим недугам.

Глава первая ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Некоторые люди, проявляя поразительную силу воли, способны сдерживать все свои эмоции. Кажется, что на таких героев нужно равняться, однако не торопитесь. Вопрос вот в чем: сдерживать свои эмоции - это то же самое, что не испытывать эмоций? Вероятно, нет.

Сдерживать - это сдерживать. Тут-то, как говорится, собака и порылась. Сдерживать можно только внешние, психологические проявления эмоции, но телесные, а они всегда есть, сдерживать невозможно, это не в нашей власти. Наступает черед закона сообщающихся сосудов: вы подавили свои психологические реакции, а реакции организма в результате только усилились. Оружие, которое было направлено вовне, оказалось направленным вовнутрь.

Красиво звучит: "Умейте властвовать собой!" Все мы горазды давать "умные советы", а вот что из этого выйдет, нас уже вроде бы и не касается. Жаль, лучше бы касалось, в следующий раз поостереглись бы! За "власть" над своими эмоциями властителю придется расплатиться собственным здоровьем: желудочная язва, гастрит, гипертония, нейродермит, астма и прочие мерзости ему обеспечены. Психологическая природа этих болезней ни у кого сомнений не вызывает, поэтому их и называют "психосоматическими".

Гипертоническая болезнь, или последствия гнева

Одним из самых неприятных психосоматических заболеваний является гипертоническая болезнь, которая в конечном итоге может привести к инфаркту или инсульту. В целом, в подъеме артериального давления нет ничего страшного. В худшем случае у человека с повышенным артериальным давлением возникнет слабость, головокружение, мушки перед глазами и т. п.

Артериальная гипертония - это, по большому счету, просто повышение давления крови, т. е. кровь сильнее выбрасывается сердцем и с большим усердием давит на стенки сосудов. Само по себе это не опасно, сосуды могут выдержать большое напряжение, поскольку стенки у них эластичные, как резина. Но со временем, если это давление не снижать, упругость сосудистой стенки уменьшится, и она станет ломкой, как старая резина, которая, сами знаете, трескается. В местах таких трещин очень хорошо закрепляется жир (холестерин), начинают расти холестериновые бляшки, что приводит к атеросклерозу: просвет сосудов сужается, а потому питание соответствующих органов ухудшается.

Надежда и желание взаимно подстрекают друг друга, так что когда одно холодеет, то и другое станет, и когда одно загорается, то закипает другое.

Ф. Петрарка

Атеросклерозом поражаются и сосуды сердца, которое, как и любой другой орган в теле, кровоснабжается сосудами. В результате сердце получает меньше питания, а это не что иное, как ишемическая болезнь сердца, что проявляется специфическими болями в области сердца, возникающими при физических нагрузках, когда сердцу особенно требуется питание.

Совершенно аналогичная ситуация складывается и с сосудами, кровоснабжающими головной мозг - развивается атеросклероз сосудов головного мозга, что приводит к нарушениям памяти, слабости, головокружениям, снижению слуха и прочим "мозговым" неприятностям.

В какой-то момент такая холестериновая (атеро-склеротическая) бляшка может под действием повышенного артериального давления и вовсе оторваться. В этом случае возможно два варианта развития событий. В первом варианте в месте отрыва бляшки сосуд лопается и кровь через образовавшуюся в сосуде дырку, вытекает в окружающие ткани, поражая их (чаще всего это случается в мозгу, а состояние это называется "геморрагическим инсультом"). Или же, во втором варианте, оторвавшаяся бляшка спускается ниже по руслу сосуда, поскольку же сосуды имеют свойства постепенно сужаться, то в какой-то момент она полностью закроет просвет своего сосуда. Питание и кислород перестанут поступать по этому сосуду к соответствующим тканям организма, что приведет или к инфаркту, или ко второй форме инсульта - к "ишеми-ческому инсульту".

Что ж, болезнь как болезнь - гипертония, атеросклероз и трагические их последствия. Почему же мы говорим о них в этой книге? А потому, что первопричиной развития гипертонической болезни является психологический стресс, причем не тот, который человек испытывает в случае каких-нибудь экстренных жизненных потрясений, а хронический, возникающий вследствие его собственных психологических особенностей.

Философия и медицина сделали человека самым разумным из животных, гадание и астрология - самым безумным, суеверие и деспотизм - самым несчастным.

Диоген

Если у нас по тем или иным обстоятельствам возникают отрицательные эмоции, они должны найти для себя выход. Например, если вы раздражаетесь, то это может проявиться конфликтом, бранью, руганью, даже дракой с обидчиком. Однако если вы человек приличный, то ваше сознание не позволит вам проявить свой гнев подобным образом. Но как-то же гнев должен найти для себя выход, вот и находит...

Гнев - это "нападение", так что кроме собственно эмоциональных реакций он сопровождается специфическим состоянием тела: нарастает мышечное напряжение, учащается сердцебиение, повышается артериальное давление. Все эти телесные проявления необходимы для осуществления вашего гнева, однако же если вы подавляете возможные "неприличные" реакции, то ваше телесное состояние оказывается фактически единственным

способом разрядки.

На уровне подсознания происходит переключение с психологической части эмоции на телесную ее часть. То есть вся сила вашего раздражения переходит внутрь, в организм, а сознание, вполне вероятно, не заметит не только этого переключения, но даже и того, что вы испытали гнев. Не случайно специальными исследованиями было показано, что люди, страдающие гипертонией, внешне, как правило, очень обходительные и милые, но на самом деле они испытывают зачастую сильнейшие чувства гнева и раздражения, чего, впрочем, не только не проявляют, но часто и не осознают.

Когда двое находятся под влиянием самой неистовой, самой безрассудной, самой обманчивой и самой кратковременной из страстей, им приходится заверять друг друга, что они останутся в этом возбужденном, ненормальном и изматывающем состоянии до тех пор, пока смерть не разлучит их.

Джордж Бернард Шоу

Для доказательства этого феномена Ю. М. Репин и В. Старцев провели очень интересный, хотя и не самый гуманный эксперимент на обезьянах в знаменитом Сухумском обезьяннике. У обезьян, хотя они ближайšie наши родственники, человеческого сознания нет, не знают они и человеческих правил приличия, поэтому если у них возникает гнев, то они его и проявляют соответствующим образом - нападая на обидчика.

Эти же два исследователя сделали так, чтобы обезьяны подвергались разнообразным раздражающим" воздействиям, но не могли проявить свои эмоции - для этого их просто связывали. То есть с помощью такого нехитрого способа обезьян временно сделали людьми, которые раздражение испытывают, но проявлять его не проявляют - сдерживают себя. Что же случилось с этими несчастными мартышками? Уже через несколько недель после подобной экзекуции у всех подопытных животных развилась гипертония, а также нарушился жировой обмен, что выразилось в развитии атеросклероза и ожирения.

Почему у обезьянок развились атеросклероз и ожирение - тоже понятно, ведь жир - это запасы энергии.

Вследствие хронического стресса обменные процессы усиливаются, а поскольку проявить свой гнев обезьянки не могли, то возросшие объемы жира не утилизировались, а накапливались. Животные, подвергавшиеся во время описанного эксперимента стрессу, естественным образом испытывали целый спектр негативных эмоциональных реакций (прежде всего - гнева), но не имели возможности эти состояния выразить, таким образом они оказывались в положении человека, вынужденного постоянно контролировать свои эмоциональные реакции. Как и у человека в такой ситуации, у них стала развиваться гипертония, а за ней и атеросклероз.

Страх во всех видах является, безусловно, важнейшим фактором, подрывающим здоровье современного человека, вызывающим у него повышенное артериальное давление, сморщивание почек, ранние инфаркты и другие столь же прекрасные переживания.

Конрад Лоренц

В другом эксперименте самку гиббона отделили от ее самца и поместили в соседнюю клетку с другим половозрелым самцом этого вида. Догадываетесь, чем дело кончилось? Да, именно так: у самца, разлученного с подругой, наблюдавшего за тем, как она теперь совокупляется с другим самцом, быстро развилась гипертония... Гнев, который не находил для себя выхода в виде соответствующих агрессивных действий, нашел его, углубившись в организм несчастного гиббона.

Что ж, можно думать, что ты не страдаешь от невроза, но в этом случае придется пострадать твоему организму. Если же ты понимаешь, что в этом мире все связано, и тело твое не живет отдельно от психического аппарата, то, верно, позаботишься о том, чтобы избавить себя от невротических состояний. Клинический опыт свидетельствует со всей очевидностью: одними таблетками (гипотензивными средствами) победить гипертонию нельзя, придется еще и с психотерапевтом позаниматься, и лучше раньше, чем позже, пока телесная болезнь не зажила своей собственной жизнью, приближая нас к финалу нашей.

Не нужно себя насиловать!

Человек, по сути, оказался между молотом и наковальней: не раздражаться он не умеет, а раздражаться нельзя. Если же подавлять раздражение, то придется мириться с гипертонией, атеросклерозом, ожирением, ишемической болезнью сердца, инфарктом, инсультом. Что же делать?..

Правило, причем раз и навсегда: насиловать себя нельзя, это вредно для здоровья. Если что-

то надо сделать, это надо сделать, но насиловать себя - это чистой воды безрассудство! Необходимо, прежде всего, разобраться, а почему это надо сделать и кому это надо.

Вот, например, нам не следует раздражаться на родственников. Почему? Потому что это приведет к ряду неблагоприятных последствий: они, во-первых, расстроятся, во-вторых, сами будут раздражены, в-третьих, нас не услышат (хотя мы и будем кричать в своем раздражении), в-четвертых, воз ни на йоту не сдвинется с места.

Следовательно, нам действительно не нужно раздражаться, не нужно, потому что бессмысленно. Иными словами, нам от нашего раздражения никакого проку, более того - сплошные убытки! Поэтому не раздражаться - это именно нам нужно, нам, а не кому-нибудь, мы в этом сами и заинтересованы.

Итак, если мы поняли, что нам что-то нужно, то очевидно, что речь должна идти уже не о каком-то там подавлении и сдерживании собственных эмоций, а о сознательной, осмысленной выработке новых форм поведения, новых привычек вести себя в прежних, раздражавших нас до сих пор, обстоятельствах.

Привычка - вещь особенная. Если я привык раздражаться в ответ на какие-нибудь действия или поступки своих близких, то я буду раздражаться в этих ситуациях автоматически. Но в этом случае я уже абсолютно себе не принадлежу, а это, согласитесь, весьма неприятно! Таким образом, выясняется, что насиловать себя у меня нет никаких оснований, нужно просто увидеть, что мое раздражение - бессмысленно, с одной стороны, и вредно для меня самого, с другой.

Что ж, теперь нам известно все, что нужно знать прежде, нежели мы решим изменить свое поведения в ситуациях, традиционно вызывающих у нас раздражение. Во-первых, мы знаем, что раздражаемся мы по привычке, а потому раздражаемся не мы сами, а, строго говоря, наша привычка. Во-вторых, понятно, что раздражение - дело затратное, бессмысленное (т. е. неэффективное), неприятное и, главное, влечет за собой последствия, которые нам не нужны ни под каким соусом.

И вот теперь, увлеченные этими знаниями, мы сталкиваемся с ситуацией, которая обычно вызывает у нас раздражение. Например, автобус сначала не приходит, потом приходит, но переполненным, а потому войти в него нет никакой возможности. Другой пример: дети наши не сделали уроки вовремя, разбросали свои вещи и выступили, ко всему прочему, с каким-то очередным ультиматумом. Третий пример: на работе дел невпроворот, а наши дорогие сотрудники решили выйти на восьмичасовой перекур (несмотря на все законы, принятые на этот счет Государственной Думой). Так что, будем раздражаться? Это ведь так естественно, так привычно!

Нет, теперь мы повременим с эмоциональной бурей, теперь мы памятуем о главном: раздражение наше бессмысленно, оно вызовет огонь на себя (т. е. на нас), а нас, собственно, приведет на больничную койку.

Неравноценный обмен получается, нечестно! Вот тут-то, при осознании, и отпадает у нас желание раздражаться, тут-то и рождается новый вариант поведения, который, конечно, окажется куда более эффективным и целесообразным. Только нужно помнить о главном...

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, или страх ответственности

Что такое гастрит и дуоденит, или их более серьезные проявления - язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, наверное, известно многим. Но знаем ли мы о том, какова причина этих болезней? Как вы думаете, из-за чего они возникают? Из-за инфекции, травм, онкологических процессов или, может быть, от банального нарушения диеты?.. Ничего подобного!

Эти милые наши гастроэнтерологические "друзья" - следствия скрытого или, может быть, скрывающегося в организме невроза, очень схожего с подобным при гипертонической болезни. С той лишь разницей, что гипертония развивается у людей, склонных (хотя зачастую и подсознательно) к раздражению и реакциям гнева, а перечисленные желудочно-кишечные заболевания поражают людей гиперответственных или, проще говоря, тревожных, что, по большому счету, одно и то же.

Не буду долго останавливаться на существенных только для врача подробностях, а сразу расскажу вам о данных одного интересного эксперимента, проведенного над животными. Обезьянку, вопреки ее желанию, и в этот раз заставили быть человеком, но несколько иначе, нежели в предыдущем случае, - ее "назначили ответственной". Теперь мучителем обезьян выступал некий доктор Дж. Брейди. Вот как дело было...

Двух взрослых обезьян поместили рядом друг с другом на специальных стульях, которые

ограничивали движения туловищ животных, но позволяли им двигать конечностями и головой. Перед каждой из обезьян находился небольшой рычаг. Регулярно, через каждые 20 секунд, обе обезьяны одновременно получали короткий удар током в ноги. Обезьяны могли, впрочем, избежать удара, если в соответствующий момент одна из них (первая) нажимала на рычаг, при этом рычаг второй обезьяны не был подключен к электрической цепи (так что от того, нажимала она на свой рычаг или нет, ничего не зависело).

Иными словами, первая обезьяна оказалась ответственной за предотвращение ударов электрическим током их обеих, а вторая - нет. В результате нескольких попыток первая обезьяна освоилась со своим (работающим) рычагом, а вторая перестала обращать внимание на свой (неработающий) рычаг.

Итак, обе обезьяны находились в сходных условиях, поскольку получали они одинаковое количество ударов электрическим током. Различие состояло только в том, что одна испытывала чувство ответственности за свою судьбу (ну и, в каком-то смысле, судьбу своей напарницы), а другая никакой ответственности не несла - на отключение тока она повлиять не могла.

Эксперимент продолжался следующим образом: шесть часов продолжалась "токовая серия", после чего следовал шестичасовой перерыв, во время которого животные не подвергались ударам тока. В период, когда применялся ток, горела красная лампочка, что быстро уяснила "ответственная" обезьяна. Так что если лампочка не горела, то на рычаг она не нажимала, а в тот период, когда эта лампочка была включена, она нажимала на рычаг каждые 15-20 секунд, надеясь таким образом предотвратить экзекуцию.

Через 23 дня непрерывного исследования одна из обезьян умерла.

Эмоции - сама наша жизнь, это собственно язык организма; они модифицируют основное возбуждение в соответствии с ситуацией, в которой нужно действовать.

Фредерик Пёрлз

Догадываетесь, какая из двух? Разумеется, та, которая находилась в постоянном стрессе "ответственности", на вскрытии же обнаружилось, что смерть последовала вследствие язвенной болезни двенадцатиперстной кишки. Вторую обезьяну экспериментаторы тоже умертвили и исследовали. Что же выяснилось? Выяснилось буквально следующее: желудочно-кишечный тракт этой второй ("безответственной") обезьяны был здоров, как у здорового младенца - без намека на какой-либо гастрит или язву!

Исследователи на этом не успокоились и провели повторный эксперимент. И в этом случае результаты были точно такими же, с той лишь разницей, что у первой ("ответственной") обезьяны теперь развилась еще и язва желудка. Вторая ("безответственная") обезьяна и на этот раз была принесена в жертву науке в добром здравии, лишь в целях сравнения: на вскрытии у нее не было обнаружено никаких признаков телесного недуга! Но и это еще не все, исследователи начали мучить крыс подобными же опытами, и точно так же, в условиях угрозы, у крыс возникала язвенная болезнь желудка!

Короче говоря, чувство тревоги, каким бы оно ни было, то ли связанное с исключительным чувством ответственности, то ли с непосредственным стрессом при воздействии тех или иных угроз - с неизбежностью приводит к развитию гастритов, дуоденитов и язв как желудка, так и двенадцатиперстной кишки.

Можно ли вылечить эти состояния, используя лишь таблетки и другие лечебные жидкости, наподобие обволакивающих средств? Вряд ли. А считать эти болезни неврозом организма? Это - пожалуйста! Так или иначе, язвенники - это обычные невротики, невроз которых, впрочем, проявляется весьма своеобразно.

История "стресса"

Немногим, наверное, известно, что понятие стресса, который мы рассматриваем теперь только как "психологический стресс", было введено в научный обиход, чтобы обозначить именно телесные изменения, которые возникают в организме при неблагоприятных воздействиях - больших нагрузках или угрозе.

Автором теории стресса был Ганс Селье, который обнаружил, что если подвергать стрессу животное, то в желудке у этого существа быстро образуются язвочки, а его иммунная система, ответственная за защиту организма от разнообразных инфекций, быстро летит в тартарары.

Основным механизмом, приводящим к данным изменениям, оказался механизм выработки "гормона тревоги" - хорошо всем известного адреналина. Именно он активно выделяется организмом в момент действия стресса и приводит ко всем характерным изменениям - страданию желудочно-кишечного тракта, иммунной недостаточности и прочим телесным

недугам.

Г. Селье опубликовал свою первую работу о стрессе в 1936 году, однако еще в 1914 г. блистательный американский физиолог Уолтер Кеннон (бывший одним из основоположников учения о мобилизации функций организма, борющегося за существование) описал физиологические аспекты стресса. Именно У. Кеннон определил роль адреналина в реакциях стресса, назвав его "гормоном нападения и бегства".

Пусты слова того философа, который не врачует никакое страдание человека. Как от медицины нет никакой пользы, если она не изгоняет болезни из тела, так и от философии, если она не изгоняет болезни души.

Эпикур

На одном из своих докладов У. Кеннон сообщил, что благодаря мобилизационному эффекту, который оказывает адреналин в условиях сильных эмоций, в крови увеличивается количество сахара, поступающего таким образом к мышцам. На следующий день после этого выступления У. Кеннона газеты пестрили заголовками: "Разгневанные мужчины становятся слаще!"

Интересно, что уже в 1916 г. между И. П. Павловым и У. Кенноном завязалась переписка, а потом и многолетняя дружба, которая, надо думать, оказала значительное влияние на дальнейшее развитие научных представлений обоих исследователей.

Депрессия под "маской"

Впрочем, есть еще один очень примечательный случай "болезни от нервов" - это депрессия, спрятавшаяся за маской какого-нибудь телесного недомогания. У больного гипертонией непрофессиональный взгляд не обнаружит повышенной раздражительности, у больного с язвенной болезнью желудка он не заметит и страха, скрывающегося за повышенной ответственностью и радением за дело. У пациента с "маскированной депрессией" только психотерапевт увидит саму депрессию, больной же всегда уверен в том, что у него не психическая проблема, вызванная недостатком серотонина - "гормона радости", как его называют, а телесное заболевание.

Эти пациенты предъявляют самые разнообразные жалобы, которые заставляют врачей думать то о том, то о другом телесном недуге. Впрочем, жалобы пациентов с "маскированной депрессией", как правило, не укладываются в рамки ни одного из возможных телесных заболеваний, не обнаруживаются при обследовании пациента и объективные данные, способные объяснить его симптомы.

Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра.

Конфуций

Этих пациентов часто мучают странные боли - какое-то "крайне тягостное", "мучительное", "изнуряющее", "выматывающее" "жжение", "зудение", "выкручивание", "сдавливание", "щекотание". Эти ощущения могут быть "звенящими", "рвущимися", "скоблящими", "ерзающими" и т. п. Загадочной выглядит и локализация этих ощущений: они никак не соответствуют местоположению определенных, способных болеть, органов.

Они могут находиться, например, на "внутренней стороне щек", в "середине прямой кишки", в "ногтевых фалангах", "под кожей затылка" и т. д. Боли эти не исчезают после приема анальгетиков и появляются, когда им вздумается, без определенной, характерной для "нормальных" болезней динамики.

Иногда у таких пациентов, особенно в запущенных случаях, проступают, наконец, и типичные симптомы депрессии: нарушения сна, тяжелее больными переносится первая половина дня, отмечается некоторая заторможенность, снижается либидо, возникают ощущения "упадка сил", чувства тоски, уныния, подавленности, которые, впрочем, рассматриваются этими больными как "естественная реакция" на соматическое страдание и на безрезультатность его лечения и т. п. Наконец, у пациентов постепенно возникает желание покончить с собой.

Врачи используют самые разнообразные способы помочь таким пациентам, но все попытки оказываются тщетными до тех пор, пока врачу не приходит в голову назначить такому больному антидепрессант - препарат, способный повысить количество "гормона радости", т. е. серотонина, в веществе мозга. И тут, о чудо, все симптомы телесного недомогания проходят, словно бы их и не было вовсе! Человек, который зачастую мучается какими-то болезненными состояниями на протяжении пяти, а то и десяти лет, обошел уже десятки врачей, вдруг в считанные дни оказывается совершенно здоров! Как же такое может быть?..

Вовсе не думать или думать пореже о недугах. Ведь стоит только обратить внимание на свое сердце, прислушаться к нему, чтобы пульс стал быстрее на 10-15 ударов.

А. П. Чехов

Вы, наверное, знаете, что такое "фантомные боли". Это когда у человека болит, например, правая нога, которой, по тем или иным причинам нет, ампутировали ее после травмы или какой-то болезни. Понятное дело, что отсутствующая нога болеть не может, равно как и чесаться или двигаться, но все эти ощущения возникают, что только лишний раз свидетельствует: наша нервная система - чудесник почище самого Дэвида Копперфильда.

Так вот этот "чудесник" может запрятать депрессию так глубоко, что и с собаками не разыщешь. Вместо тоски и уныния, свойственных депрессии, он предлагает нам мучительные боли в различных частях тела, до неприличия тягостные ощущения жжения, растяжения, покалывания. Все это способно сбить с толку кого угодно!

Кого угодно, только не замечательных русских ученых. Феномен "маскированной депрессии" открыл в 1927 году профессор Д. Д. Плетнев. Однако исследовать эту проблему в должной мере он не успел, поскольку уже в 1937 году его обвинили в нелепом уголовном преступлении - "убийстве" В. В. Куйбышева и А. М. Горького, после чего последовала традиционная для этого исторического периода смерть ученого - в застенках НКВД. Его труды были изъяты из библиотек, да и само его имя запрещалось упоминать.

Впрочем, упавшее было знамя исследования "маскированной депрессии" поднял другой русский ученый - П. К. Анохин, один из лучших учеников И. П. Павлова и А. А. Ухтомского.

Индивидуум имеет в себе способность понять факторы своей жизни, которые приносят ему несчастье и боль, и реорганизовать себя таким образом, чтобы преодолеть эти факторы.

К. Роджерс

Здесь, к сожалению, нет места для обстоятельного изложения научного наследия П. К. Анохина, однако один иллюстративный эксперимент многое сможет прояснить.

Трудно представить себе, что наш мозг самодвижущееся существо, способное буквально на любые фокусы. Нас не сильно удивляет тот факт, что в голове могут "звучать голоса", что "внутренним взором" можно видеть картины мировой трагедии. Все эти и многие другие экзерсисы психического списываются нами на болезнь (шизофрению), а потому мы думаем, что в этом нет ничего странного. Но все-таки задумываемся: поразительно!

Впрочем, пока дело касается психического, кажется, что можно найти какие-то "логичные" объяснения всем этим несуразностям и справиться с удивлением. Но когда на сцене появляются "физические ощущения", в нас все-таки рождается благородный ропот: "Не может быть!" В подобном случае ничего более не остается, как перейти к экспериментальным данным.

Суть опыта, принадлежащего П. К. Анохину, состояла в следующем. У всех млекопитающих нервная система, с помощью соответствующих нервов, руководит работой как мышц, так и внутренних органов. П. К. Анохин сделал следующее: он пересек у собаки два нерва - один, который иннервировал лапу, а другой, который иннервировал легкие и желудок. После этого он зашил их обратно, но как бы меняя местами. Теперь нерв, который шел к лапе, оказывался связанным с той зоной мозга, которая отвечала за работу легких и желудка.

Современный цивилизованный человек путем работы над собой приучается скрывать свои мышечные рефлексy, и только изменение сердечной деятельности все еще может нам указать на его переживания. Таким образом, сердце было и осталось органом чувств, тонко указывающим наше субъективное состояние и всегда его изобличающим.

И. П. Павлов

А тот нерв, который шел к легким и желудку, напротив, сообщался с той частью мозга, которая до сих пор отвечала за работу мышц и чувствительность кожи лапы собаки.

Что получилось в результате этой операции? Без преувеличения, произошло чудо! Легкое почесывание кожи прооперированной лапы этой собаки стало вызывать у животного неукротимый кашель, который временами, при настойчивом раздражении, переходил в гортанный хрип. Если же, предупреждая возможность раздражения кожи, животному давили на мышцу, то у собаки возникала неукротимая рвота! То есть, мозг продолжал думать, что эти раздражения приходят от легких и желудка, тогда как на самом деле, вследствие проведенной операции, эти раздражения шли от мышц и кожи лапы. П. К. Анохин назвал эти реакции "химерами".

Однако за первым чудом, помедлив, последовало и второе, куда более впечатляющее: уже через несколько месяцев ни тот, ни другой феномен не мог быть воспроизведен. "Химеры" исчезли! Что же произошло?! Упрощая, можно сказать, что мозг в буквальном смысле этого слова перестроился. Поскольку подобные реакции - кашель и рвота в ответ на раздражение

лапы - не имели никакой приспособительной цели, более того, были очевидно вредны для организма, по нейрофизиологическим путям, благодаря новым связям, произошла полная функциональная перестройка соответствующих отделов центральной нервной системы, и она вернулась в исходное!

Длительное вмешательство в целостный эмоциональный комплекс и переадресовка всей силы эмоционального выражения на внутренние, внешне не констатируемые процессы создает стойкое патологическое повышение тонуса ряда внутренних органов.

П. К. Анохин

Но коли так, то ничто не мешает ей же - центральной нервной системе - из этого "исходного состояния" и выйти. Добавим сюда стрессы, конфликты между сознанием и подсознанием, а также генетические дефекты, и мы получим доказанную возможность формирования "маскированной депрессии" - состояния, при котором подавленное настроение проявляется не слезами, а разнообразными болевыми ощущениями.

Что ж, если даже и этот эксперимент не убеждает нас в поразительных возможностях нашей психической организации, то уже, наверно, ничто не сможет убедить, кроме, разве что, эффективности использования антидепрессантов при "маскированных депрессиях", а ведь они помогают...

Осознание своей болезни и готовность лечиться есть уже начало излечения.

М. Сервантес

Глава вторая **ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА**

Откройте любой женский журнал, да и мужской, впрочем, тоже можете открыть, и вы все непременно обнаружите там какую-нибудь милую статейку о том, как бороться с лишним весом. Возможно, вам посоветуют сесть на специальную диету, приобрести сверхсовременное лекарство, пищевую добавку или устройство для массажа. Короче говоря, вам расскажут и предложат, но вы уже и сами знаете, что толку от этого, мягко говоря, никакого, если не считать, конечно, нескольких новых килограммов к тем, что вы и так уже, вкуче с отчаянием, носите...

Почему же все эти безумные диеты и способы похудения не помогают? К сожалению, ответ слишком прост: вас обманывают, поскольку проблема не в том, что и как вы едите, а почему вы едите больше, чем это необходимо вашему организму. А едите вы больше нужного по психическим, точнее - по невротическим причинам.

Единственный способ

В США от ожирения страдает более половины взрослого населения, впрочем, и дети в этом отношении у них также под угрозой. Однако же, именно там, на этом, давно уже не диком, вроде бы, Западе и разрабатываются по максимуму бесчисленные способы борьбы с излишним весом. Отчего же они не помогают?! Парадокс?..

Страх опасности в десять тысяч раз страшнее самой опасности.

Д. Дефо

Отнюдь! Когда проблему решают не с того конца, решиться она не может.

Конечно, причины у ожирения могут быть разными, зачастую что бы человек ни делал, значительно свою массу тела он снизить не может. В этом случае в первую очередь речь идет об эндокринных расстройствах, которые могут только лечиться, хотя, признаем это, лечатся из рук вон плохо. Но нельзя же допустить, что 52 % американцев страдает эндокринными расстройствами, предполагающими ожирение! Конечно, львиная доля как их, так и наших толстяков оказались заложниками своего образа жизни, а не болящими страдальцами.

Наверное, я не открою большого секрета: единственный способ похудеть - это меньше есть и больше двигаться. И то, и другое относится не к области медицины, а к области психологии и поведения. Иными словами, таблетками в этом деле не поможешь, как бы их ни рекламировали. Нужно, действительно, меньше есть и больше двигаться.

Впрочем, что значит - меньше есть? Примерно то и значит. Если вы добавите к своему обычному рациону на каждый день всего один обычный кусочек хлеба, то за один год ваша масса увеличится примерно на пять кило. А как его заметишь, этот один кусочек?! С движением то же самое: оказалась у вас работа ближе к дому на 200 метров, глядишь, за год килограмм и находишь, точнее говоря, не находишь, чтобы не было этого килограмма. Мелочь, казалось бы... А вот ведь как выходит!

Боремся с тревогой

Итак, проблема в нашем образе жизни, в нашем поведении. Много едят, мало двигаются... Действительно, приятнее перекусить, чем круги наматывать. Тем более, что ходить особенно некуда, а есть иногда хочется очень. Вот в этом "очень хочется есть" вся и проблема. Думать, что толстяк хочет есть от голода, по крайней мере, странно. В нем еды на всю наполеоновскую армию! Так откуда же это желание?

Чтобы ответить на этот архиважный вопрос, необходимо обратиться к физиологии. Внутренние органы и системы нашего организма регулируются вегетативной нервной системой, которая состоит из двух систем-антагонистов. Одна отвечает за мобилизацию организма - это для случая опасности; другая - за отдых и пищеварение - это для соответствующих случаев. Когда активизируется первая, вторая подавляется, активизируется вторая, подавляется первая. В этом весь их антагонизм и состоит.

Мы, сами того не сознавая, находимся в состоянии постоянной, хронической тревоги. Из-за этой постоянности мы ее и не замечаем. Поэтому у всех цивилизованных людей, страдающих тревогой по полной программе, перенапряжена первая из двух перечисленных систем. Часть людей, испытывающих тревогу, так подавляют свой отдых и свое пищеварение, что или не едят вовсе, или все в них сгорает, как в доменной печи. Про таких говорят, что, мол, не в коня корм. Действительно, и на коней они похожи, и массу не набирают.

Другие же приспособились иначе. Их организм начинает защищаться от тревоги старым, проверенным способом - пускает в ход вторую из перечисленных систем, которая подавляет первую, а с ней и тревогу. Если сильно набить себе желудок, то рефлекторно усилится действие -второй системы, а потому первая - ответственная за тревогу - действие свое снизит, снизится и тревога. Кровь, что называется, отольет к желудку, в голове возникнет приятная дурнота, а на теле появятся еще несколько дополнительных граммов-килограммов.

Вечерком к холодильнику...

Ничто на земле не только не проходит бесследно, но и не появляется ниоткуда. Если у человека, да тем более толстого, появляется жор, значит, есть тому причина. И причина эта состоит в том, что подобным образом, неосознанно, т. е. сами того не понимая, эти "счастливики" снижают собственное чувство тревоги. Тревогу снижают, а вес наращивают. Многие из вас знают: лучший способ справиться с душевным расстройством - это конкретно, душевно, так сказать, перекусить чего-нибудь вкусенького, да побольше, побольше!

Чем эффективнее работает этот способ борьбы с тревогой, тем менее осознается тревожащимся его внутреннее напряжение, а потому отправляется он за помощью не к психотерапевту, что следовало бы сделать в первую очередь, поскольку именно он и знает, что с тревогой делать, а к диетологам, косметологам, массажистам и культуристам. Неверной дорогой идете, товарищи! Неверной...

Если чрезмерное и исключительное увлечение едой есть животность, то и высокомерное невнимание к еде есть неблагоразумие, и истина здесь, как и всюду, лежит в середине: не увлекайся, но оказывай должное внимание.

И. П. Павлов

Тревога - стресс для организма пренеприятнейший: это нагрузка на сердце и сосуды, на другие органы. А потому если мы сами не умеем справляться с чувством тревоги, то организм делает это за нас, и делает, как умеет. Самый простой способ - прийти с работы, сесть у холодильника и поглотить все, что в нем есть. Вот вам и "меньше есть" и "больше двигаться": нате-ка, выкусите! Боюсь, что, когда мы поймем, что "голова - всему голова", включая и излишний вес, будет уже слишком поздно. Психологическая культура в обществе нашем граничит с полной безграмотностью. Когда мы возьмемся за голову? Вопрос, остающийся без ответа. Однако одно понятно: пока мы не возьмемся за голову, придется хвататься за складки на животе.

Новомодные диеты

Парадоксальным является следующее обстоятельство: чем менее приемлемы для человеческого организма диеты, предлагаемые на рынке, тем более активно их на этом рынке предлагают. В питании важно все: с одной стороны, и объем потребляемого продукта, и качество его приготовления, и химический состав пищи, и регулярность приема; с другой стороны, важны возраст человека, состояние его здоровье и т. д. Этого рекламируемые диеты, как правило, вовсе не учитывают, а результат плачевен: если обменные процессы были только нарушены, теперь они и вовсе превращаются в наемных убийц, приводя незаслуженный приговор в исполнение.

Один мой друг имел обыкновение делить свое тело на три этажа: голова, грудь и живот. И

он часто желал, чтобы обитатели верхнего и нижнего этажей ладили между собою лучше.
Лихтенберг

Вегетарианские диеты, например, хороши лишь с идеологических позиций, а утверждение, что белок - это всегда белок, вне зависимости от его происхождения (животный он или растительный), - чистой воды профанация! Здесь есть огромное количество нюансов, которые неспециалистам неизвестны, а люди оказываются заложниками банальной игры слов. Белок белку - рознь, и соя никогда не заменит мяса, для организма это два разных белка, из которых последний более важен, нежели первый. И вот еще пример из "идеологии вегетарианства". Знаете, где больше всего белка? Правильно, в грибах. Только есть один нюанс: этот белок вообще, т. е. никаким образом, не усваивается организмом - считай, что в грибах белка нет вовсе.

Особой популярностью у населения пользуется так называемое раздельное питание. Суть этой экзекуции сводится к следующему: белки, жиры и углеводы следует употреблять отдельно. Грубо говоря: утром - хлеб, днем - масло, вечером - рыбу. Все это кажется очень логичным, особенно, если ничего не понимаешь в том, как функционирует желудочно-кишечный тракт.

На деле же все обстоит следующим образом: при поступлении в организм любой пищи желудочно-кишечный тракт реагирует на это выделением ферментов, необходимых для ее расщепления и усвоения.

Поскольку же наш желудочно-кишечный тракт является существом несознательным, то выделяемые им ферменты готовы к работе сразу со всеми возможными питательными веществами, т. е. и с белками, и с жирами, и с углеводами.

Можно думать, что ты ешь углеводы, а остальное оставляешь на обед и ужин, но желудочно-кишечный тракт все равно выделяет все виды ферментов. Куда, в таком случае, если мы едим, например, углеводы, идут ферменты, призванные расщеплять белки и жиры? Они - таки находят себе белки и жиры, благо сам желудочно-кишечный тракт большей своей частью состоит именно из этих веществ.

Таким образом, благодаря раздельному питанию мы отдаем себя себе же на съедение! Чем все это кончается? Визитом к гастроэнтерологу... Можно, конечно, в один день заправлять машину бензином, в другой - заливать масло, а через месяц - тормозную жидкость, но боюсь, что поездка на подобном транспорте не покажется вам приятной.

Впрочем, вегетарианство и раздельное питание - это только полбеда. Вторая половина беды - это "чистка", "очистка организма". Господи, чего тут только не рассказывают, уму непостижимо! Мне, например, приходилось слышать такие пассажи: "Кишечник подобен канализационным трубам. Со временем канализационные трубы засоряются, их стенки покрываются наростами. То же самое происходит и с кишечником. Наша диета позволяет очистить кишечник от подобных наростов и шлаков!" Подобным дельцам следовало бы прочистить головной мозг, причем в местах не столь отдаленных. Но ведь у нас, кроме врачей, никто за здоровье людей ответственности не несет, а на неведении зарабатывать - занятие перспективное.

В действительности, кишечник - это часть живого организма, его стенки состоят из клеток, которые живут очень недолго, отмирают и покидают желудочно-кишечный тракт, освобождая место для своих новых, молодых собратьев. Эта ротация кадров происходит постоянно, как и на коже, что вы хорошо знаете по эффекту загара: на юг съездил - загорел, через месяц, глядь, белый, как снег. Почему? Ротация кадров - загоревшие клетки кожи состарились и сошли, а новые, которые не загорали, их заменили. Теперь представьте себе, какие бы в нашем городе были хорошие канализационные трубы, если бы они не стояли на своих местах с царствования г-на Гороха, а каждую неделю самообновлялись? Пришлось бы их чистить? Вряд ли. А какой тогда прок от "чистки" кишечника? Никакого! Ну, и совершенной загадкой выглядят предложения по очистке суставов, лимфы, мочеполовой системы и т. п.

Глава третья **ОСТЕОХОНДРОЗ**

Остеохондроз - это заболевание, которым мы расплачиваемся за блага, дарованные нам цивилизацией. Мы ходим на двух ногах, а не на четырех, как наши сородичи, мы высвободили руки для иных занятий, сделавших нас людьми. Но позвоночнику не объяснишь, что, мол, извини, теперь нагрузка перераспределилась, вся масса тела повисла на тебе, как зимняя одежда на вешалке, надо потерпеть.

Терпеть он не хочет и не терпит, а потому и оказывается буквально самым слабым звеном человеческого организма. Однако, как показывают исследования, если бы проблема заключалась только в этом, то страдающих остеохондрозом было бы на порядок меньше! Оказывается, психический фактор играет чуть ли не главную роль в возникновении и, особенно, в проявлениях остеохондроза.

Призванный быть стойким, но подвижным

Позвоночник устроен достаточно сложно и представляет собой своего рода архитектурное сооружение - изящное, но должно быть крепким и удобным в использовании.

Человек есть, конечно, система (грубее говоря - машина), как и всякая другая в природе, подчиняющаяся неизбежным и единым для всей природы законам; но система, в горизонте нашего современного научного видения, единственная по высочайшему саморегулированию. Во мне остается возможность, а отсюда и обязанность для меня, знать себя и постоянно, пользуясь этим знанием, держать себя на высоте моих средств.

И. П. Павлов

Переменяясь межпозвоночными дисками, взгромоздились друг на друга 24 позвонка, не считая крестца и копчика, и образовали четыре изгиба (два кифоза и два лордоза) - таково краткое описание устройства позвоночного столба. Чтобы вся эта конструкция не рассыпалась, позвонки перетянуты множеством связок и мышц, которые создают своеобразный корсет. Упомянутые межпозвоночные диски - это хрящи, которые чем-то похожи на подшипники: внутри неподвижного кольца находится относительно подвижный шар, обеспечивающий смещение позвонков друг относительно друга и амортизацию. Удивительно продуманная конструкция!

Впрочем, позвоночник - это не только основная часть остова организма, но еще и костный чехол для спинного мозга. Последний располагается внутри позвоночного канала, который имеет отверстия, через них-то от спинного мозга и отходят нервы, направляющиеся к внутренним органам, мышцам, коже и проч.

По этим нервам, как по телефонным кабелям, бежит информация от мозга ко всем органам и обратно. Здесь надо заметить, что величина этих отверстий напрямую зависит от состояния межпозвоночных дисков, и если они уплощены, то отверстия будут меньше, что чревато серьезными последствиями.

Дальновидный человек должен определить место для каждого из своих желаний и затем осуществлять их по порядку. Наша жадность часто нарушает этот порядок и заставляет нас преследовать одновременно такое множество целей, что в погоне за пустяками мы упускаем существенное.

СР. Ларошфуко

Тревога - напряжение защиты

Всем хорошо известно, что при возникновении тревоги мышцы напрягаются. Такова защитная реакция: с одной стороны, напряженная мышца становится твердой и упругой, защищая таким образом скрывающиеся за ней органы, с другой стороны, напряжение мышц необходимо для осуществления бегства или нападения, обязательных в ситуации опасности.

Но что происходит с позвоночником, если мышцы, образующие его корсет, будут по тревоге приведены в действие? Во-первых, ухудшится кровоток, поскольку внутри напряженной мышцы крови двигается затруднительно; во-вторых, эти мышцы притянут друг к другу позвонки, что уменьшит отверстия, через которые выходят нервы; в-третьих, сами мышцы начнут сдавливать нервные окончания.

Результат очевиден: сначала нервы просто сдавливаются, а потом, при более длительном напряжении, начнется постепенное разрушение позвонков и межпозвоночных дисков, тут нервам придется совсем несладко!

Хотя большинство пациентов не воспринимает истинную степень своего страха, вовсе не трудно не только ощутить, но даже увидеть его. Каждая хронически напряженная мышца пребывает в состоянии страха и выдает его своим напряжением.

А. Лоуэн

Вот мы и подходим к вопросу о происхождении остеохондрозных болей. Сами того не замечая, мы все находимся в постоянном психологическом стрессе, поскольку с завидной регулярностью испытываем страхи за самих себя, за свое будущее, за близких нам людей. Тревога и прочие неприятные эмоциональные состояния, конечно, дискомфортны, но мы, благодаря удивительному нашему терпению, с ними сжились.

Однако позвоночнику такое соседство отнюдь не греет душу! В нем неизбежно начинаются

изменения, которые, в конечном итоге, приводят к тому, что нервы, выходящие из позвоночного канала, зажимаются. Возникают крайне тягостные ощущения, прежде всего болевые, как в той зоне, где произошло это сдавливание (в шее, спине или пояснице), так и по всей длине сдавленного нерва, т. е. в верхних и нижних конечностях, в груди и еще бог знает где.

Депрессия - беда не приходит одна

Впрочем, мы были бы несправедливы, упоминая тревогу и ничего не говоря о депрессии. Депрессия - это не только сниженное настроение и упадок духа, но и определенное состояние нашего психического аппарата в целом. Оказывается, что при депрессии, которая, как любящая сестрица, сопровождает тревогу практически повсеместно, в головном мозгу происходят удивительные трансформации: мы становимся куда более чувствительными к боли. Депрессия словно бы насильно приковывает наше внимание к любому ее эпицентру!

Боли в затылке объясняются перенапряжением мускулатуры. Человек напряжен так, словно бы желает защититься от угрозы нападения сзади. Головная боль, локализующаяся на лбу над бровями и ощущаемая как "обруч на голове", вызывается хроническим подниманием бровей, характерным для пугливого ожидания, которое "читается" по глазам.

Вильгельм Райх

В результате боль не только не ослабляется, но, напротив, значительно усиливается. А депрессии словно бы того и надо! Она начинает с этой болью играть и продолжает свое мероприятие даже после того, как в зоне непосредственного поражения (в случае остеохондроза - в месте сдавливания нерва) от последнего уже и след простыл. Это может показаться почти фантастикой, но с помощью антидепрессантов врачи умудряются справиться с болью, даже при раке (!), у одной трети пациентов, а еще одна треть больных испытывает существенное облегчение.

Но и это еще не все! Оказывается, депрессия может скрываться за болью, только одной ею и проявляясь. То есть мы, сами того не осознавая, можем впасть в грусть-печаль, но вместо этой грусти-печали будем испытывать просто боль, например, в позвоночнике. Будучи существами разумными, мы, конечно, решим, что вся проблема в позвоночнике, но на самом деле проблема не в нем, не в нервах и не спинном мозгу, а мозгу головном!

Глава четвертая ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Конечно, головная боль может возникать из-за тысячи самых разнообразных причин, но, как говорят сарые и опытные врачи, "чаще бывает то, что бывает чаще". А чаще всего головная боль возникает у людей, которые не в ладах с собственным психическим аппаратом, т. е. проще говоря, страдают неврозами.

Впрочем, невроз - это вовсе не "немой укор" и "клеймо" какое-нибудь. Все хорошие люди болеют неврозами, а те, что не болеют, у тех и голова не болит: "Она же - кость!" Что ж, каждому свое... Теперь о головной боли: какая она бывает, и что с ней делать.

Причины головной боли

Если постараться быть максимально кратким, доходчивым и практичным, то следует резюмировать эту проблему следующим образом: существует три типа головных болей, возникающих по психологическим причинам.

Первый тип: головная боль, связанная с мышечным напряжением. Что это значит? У человека, испытывающего хронический стресс, мышцы шеи становятся своеобразной муфтой, которая время от времени пережимает сосуды, идущие в голову. К делу подключаются также мышцы лба, челюстей, затылка и проч. Вследствие этого печального события возникают головные боли, проявляющиеся ощущением внешнего давления, стягивания, натяжения. Человек в этом состоянии чувствует, что у него словно бы каска на голову надета. Эта боль, как правило, появляется в связи с эмоциональными перегрузками. В свою очередь, она и сама вызывает чувство тревоги или страха (например сумасшествия или инсульта).

Второй тип: головная боль, связанная с реакцией той части нервной системы, которая регулирует тонус сосудов. Что это значит? Часть наших нервов подходит к нашим же сосудам, чтобы в одних обстоятельствах их расширять, а в других - сужать. На фоне психологического стресса в нервной системе человека начинается полная неразбериха: в тот момент, когда следовало бы расширить сосуды, она их сжимает, и наоборот, когда надо сузить, она их расширяет. Само по себе это не составляет никакой проблемы, можно сказать, что сосуды мозга делают зарядку, тренируются. Но субъективное состояние человека, конечно, весьма

неприятно: в голове что-то пульсирует, напрягается, мозг словно что-то пронзает. Может возникнуть также тошнота, головокружение и прочие неприятности.

Третий тип: головная боль, которая только кажется болью, а фактически болью не является, но, несмотря на все это, неприятна до жути! Что это значит? Это значит буквально следующее: когда человеку психологически плохо (а плохо каждому из нас бывает часто), его мозгу нужно найти "козла отпущения", который это "плохо" возьмет на себя, примет, так сказать, удар. Голова подворачивается под это дело часто. В результате, с головой на самом деле все в порядке, а ощущение, что она отваливается, на плечах не держится, что вот-вот треснет, как арбуз переспелый, или испарится, словно туман утренний. Еще одна печальная особенность этой головной боли состоит в том, что никакие анальгетики на нее не действуют.

Товарищи, не проходите мимо!

Что делать с головной болью? - вопрос отнюдь не праздный, и многие решают его весьма экстравагантно. Например, каждому из нас хорошо известно, что мышечное напряжение можно снять, если, как говорится, "принять на грудь". Поэтому те, кто страдает головной болью "первого типа", рискуют стать закоренелыми алкоголиками, причем в кратчайшие сроки. В этом случае их голова начнет болеть уже по другим причинам...

С другой стороны, также не секрет, что никотин способствует изменениям сосудистого тонуса, а потому некоторые предпочитают справляться с головной болью "второго типа" соответствующим образом: три пачки сигарет в день, и будь здоров, только раком не болей! А ведь рискуют... Наконец, тем, кому ничто не помогает справиться с головной болью, т. е. имеющие головную боль "третьего типа", сначала лезут на стенку, а потом и в петлю. Нехорошо, дорогие мои, плохо! Так дела не делаются...

Что можно порекомендовать страдающим головной болью? Все, понятное дело, зависит от причины головной боли. Если она связана с мышечным напряжением, то следует его снять. Для этого можно использовать специальные техники для расслабления мышц: потяните голову вправо, затем влево, назад и вперед; поднимите брови вверх, как можно выше, а затем зажмурьтесь; стисните зубы, а потом откройте рот максимально широко; наконец, потяните вверх плечи и позвольте им опуститься как можно ниже. Наконец, просто сделайте себе массаж, самомассаж.

Если головная боль вызвана сосудистыми причинами, нужно нормализовать свое дыхание. Мы, как правило, дышим урывками, словно крадем чей-то воздух, хорошего в этом мало: возникает кислородное голодание, и наши сосуды начинают потихонечку сходить с ума. Положите одну свою руку на верхнюю часть грудной клетки, а другую на пупок. Когда вы делаете вдох, ваша нижняя рука должна подниматься, а верхняя почти не двигаться. После спокойного вдоха сделайте медленный выдох, намного дольше, чем вдох. Короткая пауза, и продолжайте - спокойно и равномерно.

Мне довелось немного попутешествовать: я видел смертных, много уступающих нам, видел и много нас превосходящих, но никогда не видел таких, чьи желания были бы ограничены истинными нуждами, а нужды - возможностью их удовлетворения.

Вольтер

Если же у вас головная боль "третьего типа", то затягивать с обращением к психотерапевту я бы вам не советовал. Впрочем, и в любом другом случае, помните, головная боль - самый частый признак психологического неблагополучия.

Глава пятая БЕССОННИЦА

Сначала бессонница возникает как следствие стресса, а затем она и сама становится стрессом. То, что человек, находящийся в состоянии стресса, не может заснуть - вполне естественно. Кто ж спит, когда нужно или нападать, или бегством спастись?! Конечно, сна в этом случае быть не должно, а если и будет, то поверхностный, с частыми пробуждениями.

Сон тревожного человека не дает ему ощущение отдыха, человек просыпается еще более уставшим, чем он же, но отходивший несколькими часами назад ко сну. Однако же, после того, как сон нарушился, возникает новое беспокойство поверх прежнего. Теперь донимают не только те стрессы, что лишили сна, но сам этот факт - отсутствие полноценного сна.

Если невротик нуждается в симптоме - из бессонницы можно сделать отменный симптом!

Если же человек не нуждается в симптоме, но слишком впечатлительный или чересчур ответственный (т. е. боится, что, не выспавшийся, он окажется плохим работником), то и этого может быть вполне достаточно, чтобы замкнуть порочный круг: стресс - бессонница - стресс -

бессонница. И проблема нарушений сна отнюдь не уникальна: во всем мире от бессонницы страдает, как минимум, каждый третий, а то и каждый второй человек.

Любая активизация нервной системы сопровождается изменением состояния мышц, а в мозг, в свою очередь, постоянно поступает информация о каждом изменении положения тела, суставов и о мышечных напряжениях.

М. Фельденкрайц

Нарушения сна могут быть сами разными. Одному не заснуть, он ворочается в кровати, как барашек на вертеле. Другой заснет вроде бы хорошо, но посреди ночи проснется, словно от внутреннего толчка, и не знает, что теперь делать: сна ни в одном глазу, а вроде бы еще спать и спать! Третий мается с пяти утра, четвертый спит так чутко, что кажется, и не спит вовсе! Беда, одним словом! Впрочем, тут несколько бед.

Человек, который испытывает трудности с засыпанием, как правило, находится в состоянии острого стресса, т. е. решает какие-то важные жизненные задачи и решить их не может, потому сон и не наступает.

Если же сон поверхностный, то, вероятнее всего, донимает человека не острый, а хронический стресс. То есть какого-то особенного стресса у него нет, а есть множество жизненных неприятностей, которые, наслаиваясь друг на друга, создают ощущение беспросветности - куда ни кинь, везде клин.

Тот, кто просыпается среди ночи, чаще всего страдает от невроза тревоги, который и будит его посреди ночи: "Вставай, вставай! Тревога! Опасность! Угроза!"

Наконец, если у человека проблемы с ранним, без будильника пробуждением, которое сопровождается, кроме прочего, плохим психологическим состоянием в первой половине дня, доктор заподозрит у него серьезную депрессию.

Короче говоря, скажи мне, как человек спит, а я скажу, что у него не в порядке. А теперь спросите у меня, как заснуть тому, кто сон потерял. Отвечаю...

Сон - выручатель нервной системы.

И. П. Павлов

Принцесса на горошине

День выдался непростым, казалось бы, теперь только в постель и спать, спать и спать. Но вот мы ложимся в постель и начинаем ворочаться - не улечься. То рука затекает, то на спине лежать некомфортно, на живот повернулся - и тяжело, словно бы_ гранитной плитой прежде срока придавило. В чем же дело? Дело в напряжении мышц. До тех пор, пока мышцы человека не расслабились должным образом, заснуть невозможно.

Научный факт: сон и мышечное расслабление ходят рука об руку. Когда кто-то засыпает в метро, его клонит в сторону. Почему? Мышцы расслабились вот его и повело. Если же мышцы не расслабляются, то вероятность наступления полноценного сна снижается до нуля. Очень выраженное напряжение приведет к тому, что человек и вовсе не заснет; если напряжение "средней степени тяжести", то сон будет поверхностным, чутким, без ощущения отдыха после пробуждения.

Мы накапливаем мышечные напряжения в теле в течение дня в невероятном количестве. Каждый стресс, каждая неприятность сопровождается мышечным напряжением, которое, не разряжаясь должным образом, только усиливается и в таком виде хранится в теле. Вспомним чудную сказку про "Принцессу на горошине". Многие думают, что эта сказка про женскую чувствительность, однако же она про нашу, вне зависимости от пола, реакцию на стресс.

Для проверки на принадлежность девушки к голубым кровям ее укладывают на десятки перин, под которыми спрятана горошина. Наутро несчастную обнаруживают спящей в кресле. Оказывается, она полночи не могла заснуть, потому что лежала в постели, "словно бы на камнях". Скажете, она горошину почувствовала? Нет, конечно.

Принцесса наша находится в стрессе, подумайте сами: из отчего дома, причем царственного, ее выгнали, она, бедная, мыкалась при непогоде по неизвестной местности, что дальше с ней будет - ей неведомо, а тут еще новое испытание - попадает в замок, где все на нее смотрят, с нескрываемым подозрением - "А не самозванка ли?" Что ж, нормальная стрессовая ситуация, приводящая к выраженному мышечному напряжению.

Теперь прислушаемся к тому, как объясняет принцесса свое состояние: "Не могла заснуть, лежала, словно бы на камнях". О каких "камнях" идет речь? О горошинке?! Нет, дорогие мои, речь идет о мышцах, именно они, напряженные, мешали принцессе заснуть, именно они были теми камнями, которые не позволяли ей благополучно улечься и заснуть.

В состоянии этой принцессы находятся многие из нас, хроническое мышечное напряжение -

настоящий бич цивилизованного человека, которому не дозволено проявлять свои эмоциональные реакции действиями. Вместо "борьбы" и "бегства", т. е. вместо естественных реакций, мы предлагаем организму "панцирь" мышечного напряжения, где все потуги стянуты дополнительными потугами. Заснуть в состоянии такого мышечного напряжения просто невозможно. Поэтому до тех пор, пока расслабление не будет достигнуто, думать о хорошем сне никак не приходится.

Так что первым делом, если вам не заснуть и вы работаете у себя в постели вентилятором, возьмите-ка лучше и потянитесь, как следует. Хорошенько потянитесь - руку, ногу, одну, другую, мышцы спины, шеи (прогнитесь для этого в шейном отделе, потом в шейно-грудном, потом в грудном и поясничном), и сон заявится, даже не предупредив о своем появлении!

Мои мысли, мои скакуны...

Впрочем, одними мышечными напряжениями дело, как правило, не ограничивается. Следующий пункт - это навязчивые мысли. Только человек ложится в постель и закрывает глаза, как в голове его начинается настоящий переполох. Мысли, цепляясь друг за друга, лезут в сознание и начинают сбивать человека с пути ко сну. В таком "шуме" не заснуть, даже будучи тугим на ухо! Что же это за мысли? О чем мы думаем, пытаюсь заснуть?

Здесь все - наше прошлое с его бесчисленными незавершенными делами, ситуациями, где так и не удалось расставить точки над "i". С кем-то мы разругались, кому-то чего-то не досказали, не так сказали, лягнули что-то, допустили дипломатическую ошибку и просчет в боевом расчете. Делали какое-то дело, но оно нуждается в продолжении - а как, а что, а сколько, а почему, а зачем? Предприняли какой-то шаг, но результата еще не знаем. На виртуальную доработку и переработку этих незавершенных дел мы и тратим время, положенное блаженному сну.

Беда в том, что нам кажется возможным вернуться в прошлое и изменить его. Недовольные результатами того или иного дела, тех или иных действий, мы предпринимаем бездну усилий, чтобы в мыслях своих вернуть прошлое и изменить обстоятельства, не понимая, что это невозможно, что все уже прошло.

Но, не желая принять данность свершившегося факта, мы предпринимаем и предпринимаем в голове эти бессмысленные попытки. До тех пор пока мы не признаем, что дело сделано, а сделанного не воротишь, как бы нам того ни хотелось, ожидать благословенного сна не приходится.

Жизнь учит лишь тех, кто ее изучает.

В. О. Ключевский

Впрочем, еще хуже дела, которые нам предстоит сделать... О, вот уж поистине непочатый край для размышлений, думаний и передуманий. Как поступить? Какое решение принять? На чем сосредоточить главные силы? А не запустим ли мы здесь? А не пропустим ли мы там? А что скажут? А что подумают? А что сделают те' - другие? А справимся ли, а сможем ли? Вот те вопросы, которые способны лишить сна всякого - здорового и больного.

Беда в том, что мы постоянно пытаемся забежать в будущее, и иногда нам даже кажется, что мы знаем, каким оно, это будущее, будет. А потому полагаем возможным продумать какие-то меры, которые мы предпримем тогда, когда то, что, как нам кажется, должно произойти, произойдет.

В старых добрых сказках говорят: "Утро вечера мудренее". Чистая правда! Чтобы справиться с мыслями относительно будущего дня, одолевающими вас на ночь глядя, сначала четко сформулируйте рассматриваемые темы и проблемы, а затем честно, положив руку на сердце, ответьте себе на один вопрос: могу ли я решить этот вопрос сейчас? Ответ, разумеется, будет отрицательным. Хорошо.

Теперь проверьте еще раз и убедитесь, правильно ли вы ответили на этот вопрос. Может быть, есть какая-то возможность сделать сейчас то, что можно будет сделать только завтра? Нет? Очень хорошо. Верите вы себе или нет? Не верите - сверьтесь с самим собой еще раз. Когда же вы убедитесь, что сейчас действительно ничего более не остается, как уснуть, а завтра - будет, что будет, тогда только вы и сможете заснуть блаженным сном невинного ребенка.

Тревога - это напряжение между сейчас и потом.

Ф. Пёрлз

Толкование сновидения

Сновидения толковали всегда, но единства взглядов по этому вопросу нет до сих пор. Толкование сновидений - конек психоанализа. Дело это не простое, в двух словах не

объяснишь, но принцип можно с легкостью продемонстрировать на одном весьма примечательном анекдоте.

"Сновидица лежит на кровати в большой овальной комнате. Полупрозрачные двери, расположенные по периметру комнаты, выходят в темный парк, где бушует ветер. Вдруг одна из дверей открывается, на пороге появляется незнакомый, красивый, обнаженный мужчина и направляется к кровати сновидицы. Та в ужасе вскрикивает: "Что вы собираетесь делать?!" Мужчина недоуменно замирает: "Не знаю, мэм, это же ваш сон..." Иллюстративно.

Психоанализ полагает, что в сновидении человек видит то, что хотел бы переживать в действительности. Однако сознательно он стесняется этих своих желаний, а потому считает подобные сны досадным недоразумением. Годы психоанализа уходят на то, чтобы сновидица поверила: она хочет, чтобы указанный мужчина появился в ее жизни со всеми "своими" нетактичными намерениями.

Поскольку сознание с бессознательным не дружит, последнее обретает в сновидении символические формы, за которыми и прячет свои истинные желания. Так, по крайней мере, считает психоанализ. Например, сновидица тонет в море, но чудом спасается, ухватившись за продолговатый выступ скалы.

Психоаналитик интерпретирует сон следующим образом: вода - женская стихия, продолговатый выступ - мужской половой орган. Все понятно - драма сна заключается в "комплексе кастрации" (т. е. в желании женщины иметь половой член). Выглядит натянуто, но в целом впечатляет. Впрочем, следует предостеречь психоаналитиков-самоучек от скороспелых "анализов": даже во сне не всякий продолговатый предмет - фаллос, и не всякое отверстие - его отсутствие.

Лучший врач тот, кто знает бесполезность большинства лекарств.

Бенджамин Франклин

По этому поводу между Фрейдом и его учеником Адлером (или Юнгом - история путаная) состоялась такая перепалка: "Господин Фрейд, вы слишком зациклились на сексе! - кричал раздосадованный ученик. - Что вы себе думаете?! А что мне думать о сигаре, которая постоянно находится у вас во рту?!"

Недвусмысленный намек на фаллический символ прозвучал достаточно угрожающе, однако Фрейд сдержался, сделал паузу, после которой произнес свое хрестоматийное: "Видите ли, любезнейший, иногда сигара - это просто сигара..."

Так или иначе, но психоаналитический оптимизм относительно возможности подобного толкования сновидений разделяют далеко не все ученые. Наш легендарный соотечественник И. П. Павлов много занимался изучением сна. Сон, по его мнению, это торможение работы мозга, однако это торможение отнюдь не является покоем, это просто особенная форма работы. Сознание во сне не выключается полностью, но, подобно прожектору, спонтанно движется, высвечивая то одно, то другое содержание, которое и становится сновидением.

Что же делает наш мозг, когда он вроде бы отдыхает? Он пытается найти решение тех вопросов, которые не были решены бодрствующим сознанием. По сути дела, во сне мы решаем те же самые проблемы, которые занимают нас и в дневное время. Мозг настойчиво складывает головоломки, и иногда у него получается. Однако, в этом ему лучше помочь, что и обеспечивает профессиональная психотерапия и чего не следует ожидать от разнообразных сонников и прочих преискурентов подобного рода.

Бессонница - это насилие ночи над человеком.

В. Гюго

Ждет-пождет душа-девица...

Сон, конечно, явление важное, и не просто потому, что мы отдыхаем во сне, а еще и потому, что сон - это, на самом деле, активный процесс, когда вся информация, поступившая к нам в течение дня, переформировывается и занимает специально отведенное для нее место. Это своего рода "форматирование жесткого диска", как сказал бы компьютерщик. Однако это "форматирование" хорошо, если в нашей "машине" нет "вируса", т. е. невроза. Если же мы в стрессе, если у нас невроз, если же мы, наконец, живем, потакая собственным невротическим стилям поведения, то хорошего от этого "форматирования" ожидать не приходится.

Так или иначе, но с тем страхом, который замыкает порочный круг между нарушением сна страхом отсутствия сна, и отсутствием сна вследствие страха его отсутствия, необходимо справиться.

Хочется нам спать, ложимся мы в кроватку, вроде бы и готовимся, вроде бы и стараемся заснуть, хотим даже, а сон не идет! Но мы-то ждем, дожидаемся, вследствие чего и начинаем

беспокоиться: вдруг не уснем?! Вот ужас, вот кошмар! Промаемся полночи и как будем утром себя чувствовать?! Разбитыми, невыспавшимися, неработоспособными! Катастрофа! Ну все, пиши пропало, с такими мыслями сна не будет.

Все эти переживания неизбежно приведут нас к возникновению чувства тревоги, а тревожный человек заснуть не может. Пограничники и сторожа (а мы теперь выполняем именно эту скромную миссию) спать не должны!

Многие скорее считают добродетелью раскаяние в ошибках, чем старание их избежать.

Г. Лихтенберг

Иными словами, проблема в следующем: пытаюсь заснуть, вы начинаете тревожиться, предполагая, что не заснете, и именно поэтому заснуть не можете.

Возникает дурацкая ситуация: организм уже давно хочет спать, но вы постоянно его тормозите, спрашивая: "Эй, ты уже спишь или как?" Тот взбудораживается и начинает сверяться - спит он или еще не спит? Сверяется - значит не спит! Беда! Разумеется, подобная тактика засыпанию никак не способствует.

Как же выйти из этой игры? Ответ прост и парадоксален одновременно: перестаньте себя мучить, откажитесь от желания заснуть. Скажите себе: "Не буду спать и баста! Незачем мне это дурное занятие, только время тратить!" Скажите и продолжайте лежать с закрытыми глазами, убеждая себя в том, что если сон не придет, то это только к лучшему.

Отказавшись от желания заснуть, вы выключаете из игры ваше сознание, оно уйдет в тень, и тревога послушно исчезнет. После этого организм, если ему уже действительно хочется спать, сам собою, быстро, естественным образом справится с этой задачей.

Жизнь - это то, что люди больше всего стремятся сохранить и меньше всего берегут.

Ж. Лабрюйер

Впрочем, если ни один из представленных здесь нехитрых способов борьбы с нарушением сна не срабатывает, значит, проблема в другом - в недостатке серотонина. Серотонин - это специальное вещество, которое обеспечивает большое количество важных функций мозга. На фоне длительного стресса, после формирования тревоги и плавного перетекания ее в депрессию, запасы серотонина истощаются, а это неизбежно скажется на качестве сна. Дело в том, что без серотонина сна не будет ни при каких условиях, серотонин тут ответственный персонаж, а потому если вы хотите уснуть, то его количество вам придется поднимать до нужных пределов. Как? Есть один способ - отправляйтесь-ка к психотерапевту.

Вместо заключения:

"Я БЫ НА ВАШЕМ МЕСТЕ НЕ ПОШЕЛ К ПСИХОТЕРАПЕВТУ!"

Идти к психотерапевту - это не к подруге на кухню, не в гараж к товарищу по несчастью. Идти к психотерапевту - значит встретить незнакомого человека, которому поневоле приходится доверять. А кто он такой, чтобы ему доверять?! Так что я бы на вашем месте не пошел к психотерапевту, а ну его...

Да и потом, идти к психотерапевту - вы что, больные, право? Кому сейчас легко? Да всем нелегко! - факт. Что какой-то психотерапевт может сделать? Улучшением жилищных условий он не занимается, зарплаты не повышает, начальника вашего с должности снять не может. У него у самого - "условия", "псевдозарплата" и "начальники", прости господи! Я бы на вашем месте не пошел к психотерапевту.

Да и кто они, эти психотерапевты? У нас среди психотерапевтов и инженеры есть, и экстрасенсы, даже сектанты встречаются. А врач разве пойдет в психотерапевты? Да ни за что! Чтобы врачу официальную сертификацию по психотерапии получить, нужно сначала институт закончить, причем медицинский, потом психиатром стать да три года в этом качестве оттрубить, и еще сверх того два года психотерапии учиться - только после всего этого заветную корочку наконец дадут: "врач-психотерапевт". Но зарплата та же, что и у любого врача - тысячи две, три. А за два упомянутых года из собственного кармана тысячи 2-3 "зеленых рубликов" - вынь да положь! Нет, в здравом уме и твердой памяти ни один врач не пойдет в психотерапевты, а я бы на вашем месте не пошел к психотерапевту, если он не врач. Ну а если психотерапевт не врач, что тогда? Тогда вот что: если сосуды склерозированы или внематочная беременность - будет "лечить" он вас гипнозом и медитацией. Если же у вас психологические трудности в общении с противоположным полом (о чем вы и не догадываетесь, списывая возникающие проблемы на "самцовую черствость" и "бабскую тупость") - так все это он только усилит из половой солидарности или от бесполой глупости.

Если же у вас невроз, то совсем плохи ваши дела! Здесь нужны знания и опыт работы, причем

в "полевых условиях", т. е. в медицинском учреждении, а эти знания и этот опыт имеют только врачи. Прочие же в деле лечения невроза - шарлатаны чистой воды! Усугубят дело до такого состояния, что потом и с семьей пядями во лбу не разобраться. Я бы на вашем месте не пошел к психотерапевту, если он не врач!

А знаете, сколько практикующих врачей - психотерапевтов в славном городе Санкт-Петербурге? Во всех поликлиниках их 20 и еще 22 - в диспансерах, не скажу каких. Правда, должны быть в больницах, но это к вопросу об "исчезающих видах". Впрочем, в других городах российских дела не лучшим образом обстоят. Всего же в горемычной нашей стране их меньше двух тысяч - капля в море. Теперь о потенциальных пациентах врача-психотерапевта. Только не пугайтесь, считается (но это в научных кругах), что той или иной профессиональной психотерапевтической помощи нуждаются 75 % населения!

Нам бы следовало удивляться только нашей способности чему-нибудь удивляться.

Ларошфуко

Теперь держитесь за стул. Из оставшихся 25% нужно вычесть тех, кому психотерапия не поможет, а именно: страдающих психическими заболеваниями (это до 7 /о), детей и стариков - одним еще не помочь, другим уже (это 10%), остаются наркоманы и алкоголики (это свыше 45%), а также прочие группы (5 /о), итого: 67 /о. Вычитаем из 25 обещанные 67 и получаем минус 42 /о - это у нас избыток населения такой, перебор, так сказать. Теперь сопоставим: "исчезающий вид", с одной стороны, и 142% населения - с другой. Капля в море уже кажется при таком сравнении каплей в океане! И что могут эти психотерапевты сделать? Я бы на вашем месте не пошел к психотерапевту!

Впрочем, вернемся к означенным 75% - не завывают ли цифры друзья ученые? По большому счету, конечно, хватанули, нечего сказать. Впрочем, если учесть их выводы о психологическом, социальном, культурном, идеологическом и экономическом кризисах, то в целом, может быть, они и правы, а может быть, даже и поскромничали. И ведь что такое психотерапия? Психотерапия занимается повышением качества жизни, т. е. грубо говоря, должна сделать человека счастливым, несмотря ни на что.

В конечном счете, качество жизни определяется не "прожиточным минимумом" и даже не "прожиточным избытком", а тем, как человек эту жизнь ощущает. Если он "весь в шоколаде", а у него слезы в глазах да челюсть свело, то плевать хотелось на такой "шоколад"! А если у него, прошу прощения, одно место голое, но при этом в душе птички поют и жить хочется, так, в общем, можно и проветриться, вреда не будет.

Однако я бы на вашем месте все равно не пошел к психотерапевту. У нас ведь каждый сам себе психолог.

Особенно хорошо мы можем другим помочь - посоветовать, растолковать, в положение войти, да вот только в своих проблемах ни черта не смыслим: "Мы и сами с усами!" Только вот по усам течет, да в рот не попадает. Не зря европейцы гордятся тем, что ходят к психотерапевту: это у них признак высокой культуры, самосознания и финансового благополучия. А у нас признак другой: "шизик". Ну что ж, как там в Европе эти "шизики" живут - известно, да и как наши "на смерть здоровые" - тоже ясно.

"Разруха сидит не в клозетах, а в головах!" - говаривал Филипп Филиппыч. Головой нужно думать: куда идти, к кому и зачем. Без этого проку не будет. Судить же о предмете, имея о нем лишь весьма абстрактное представление, - это не признак большого ума. Психотерапия же пока для россиян - большая загадка. Вот, собственно, почему я и стал писать сейчас все эти книжки: "Счастлив по собственному желанию" (12 шагов к душевному здоровью), "Как избавиться от тревоги, депрессии и раздражительности", "С неврозом по жизни" (инстинкт самосохранения человека), "Чтобы не было мучительно больно" (психотерапевтические техники, необходимые каждому), "Самые дорогие иллюзии", "Красавица и чудовище" (тайны мужской и женской психологии) и другие аналогичные пособия для желающих выйти из того дурацкого положения, в котором все мы оказались.

Человек никогда не должен стыдиться своих заблуждений, то есть, иначе говоря, того, что сегодня он мудрее, чем был вчера.

Джонатан Свифт

Это у них там говорят: "У меня все ОК! - я хожу к психоаналитику". А у нас говорят: "Дело - труба! - хожу к психотерапевту". Я думаю, именно из-за того, что мы так относимся к психотерапии, мы так и живем, а их жизнь кажется несбыточным счастьем будущих поколений. Слишком долго нас уверяли, что у нас нет личного, что все кругом - "общественное", а потому и личных проблем у нас тоже не должно быть. В конце концов, мы в это поверили, но наши

"личные проблемы" от этого никуда не делись. Сейчас необходимо восстановить пробел в знаниях собственной психологии, ведь в конечном итоге это знания о собственной жизни, без которых качественной ее сделать нельзя.