

## ПРЕДИСЛОВИЕ

# НАСТРАИВАЙТЕСЬ НЕ РАССТРАИВАТЬСЯ

«У каждого мгновенья свой невроз, своя фобия и своя истерика», — шутят специалисты, и в этой шутке все — чистая правда. Невротические расстройства настолько плотно вошли в нашу жизнь, что без них представить жизнь невозможно.

У вас ничего подобного отродясь не бывало?

И вообще ваши нервы крепки, словно корабельные канаты, а психика устойчивее гранитной скалы?

Хорошо, думайте так, как вам больше нравится. Только положите руку на сердце и вспомните, когда в последний раз оно «тревожно сжималось» без явной на то причины... А сколько раз вы проверяете, заперли ли вы входную дверь, когда уходите из дома?.. И неужели вас никогда не преследовала мысль, будто в вашей жизни все не так, как должно было бы быть?.. Ну уж а во время авиаперелетов... Впрочем, давайте не будем слишком сильно углубляться в тему. Всеу свое время, а пока что у нас с вами происходит предварительный разговор. Вы пытаетесь понять,

нужно ли вам прочесть эту книгу, а я пытаюсь объяснить, что не просто нужно, а очень-очень нужно.

Все карты раскрыты в самом начале. Игра идет честная, а разговор — откровенный. Вас никто не собирается запугивать, обманывать и даже интриговать. Более того, давайте сразу уточним, что не испытывать страха протivoестественно и ненормально. Страх — это один из компонентов Великого Инстинкта Самосохранения, без которого невозможно выжить в этом суровом и вечно изменяющемся мире.

Тревожиться — это нормально и очень полезно. Чем разумнее существо, тем лучше оно моделирует ситуации, способные возникнуть в будущем, и тем больше опасений по поводу этого самого будущего оно может испытывать. Как, по-вашему, что заставляет вас переходить проезжую часть на зеленый свет (если вы вообще имеете такую полезную привычку)? Советы родителей? Школьный урок, посвященный правилам дорожного движения? Неуклюжие слоганы вроде «Красный — стоп, зеленый — ход!»? Вариантов ответа может быть много, но, скорее всего, вы проявляете столь похвальную сознательность, поскольку боитесь попасть под автомобиль или (чур нас, чур!) — под трамвай. Вы моделируете вероятную ситуацию, устращаетесь и поступаете так, чтобы избежать ее. Нормальные герои всегда переходят улицу на зеленый и не прут напролом, а выбирают безопасные обходные пути. Недаром же в песне поется:

Глупцы, героя строя,  
Бросаются вперед,  
Нормальные герои  
Всегда наоборот.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> В. Коростылев. «Нормальные герои». Песня из кинофильма «Айболит-66» (помните-знаете такой?).

Боязнь простудиться заставляет нас одеваться по погоде, а желание сохранить и жизнь, и кошелек заставляет выбирать наиболее безопасные тропинки-дороги. Короче говоря, если вы прожили на белом свете столько, что успели научиться грамоте и теперь читаете эту книгу, то вы многого боялись и нередко тревожились. Это помогло вам выжить и дожить...

Но бывает и иначе. Как говорили в старину аптекари: «В ложке — лекарство, в стакане — яд». Нужно во всем соблюдать меру, в том числе и в тревогах. Совершенно естественно и абсолютно нормально проверить, заперли ли вы входную дверь при уходе из дома. Но для того, чтобы убедиться в том, что вы все сделали правильно, достаточно одной проверяющей попытки. Две или три подряд — это слишком, ну а десять или больше — совсем чересчур. В студенческой скорпомощной практике автора этой книги был такой случай.

↑ **Поступил вызов к мужчине 45 лет, повод — «плохо с сердцем». Приехав по адресу, бригада обнаружили мужчину, который повторял одно и то же действие — нажимал на ручку входной двери, убеждаясь, что она заперта, отходил на два шага, возвращался к двери, снова нажимал на ручку, снова отходил и снова возвращался проверить... «Он уже пятый час так мучается, — сообщила соседка, вызывавшая «скорую». — Бледный весь, трясется, явно с сердцем у него нехорошо...» Минут через 10 после укола, который пришлось делать тут же, возле двери, отойти от которой пациент ни в какую не соглашался, пациент порозовел, перестал трястись и согласился «проехать до больницы». Хочется верить, что дальнейшем все у него было хорошо.**

Эта книга поможет вам лучше узнать себя, научиться отделять важное от второстепенного и бороться со своими недостатками. Разумеется, это не пособие по самолечению и не суперуниверсальная панацея от всех невротических расстройств. Это просто полезная книга, которая поможет вам жить спокойнее и понимать — что к чему, зачем и почему.

Но будьте осторожны — в процессе чтения вы можете узнать то, что вы всегда хотели знать, но о чем боялись спрашивать.

Настраивайтесь не расстраиваться и помните, что счастливая жизнь начинается со спокойствия и на нем же заканчивается.

## ГЛАВА ПЕРВАЯ

# ЧТО ТАКОЕ НЕВРОТИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО И ЧЕМ ОНО ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ПСИХИЧЕСКОГО?

*Лошадь  
сказала,  
взглянув на верблюда:  
«Какая  
гигантская  
лошадь-ублюдок».  
Верблюд же  
вскричал:  
«Да лошадь разве ты?!  
Ты  
просто-напросто —  
верблюд недоразвитый».  
И знал лишь  
бог седебородый,  
что это —  
животные  
разной породы.*

Владимир Маяковский

Слова «нервничать» и «психовать» — синонимы. Ну, разве что второе слово звучит немного грубее первого. Или, скорее, даже не грубее, а фамильярнее. Незнакомому человеку в автобусе лучше сказать: «Ну зачем вы так нервничаете?», на

«психуете» человек может обидеться и разнервничаться еще сильнее. А вот члену семьи или какому другому близкому человеку можно посоветовать: «Не психуй!» Возможно, ваш совет будет принят к сведению, но толку от него не будет никакого... Почему? Читайте дальше! В свое время вы все узнаете.

А вот термины «невротическое расстройство» и «психическое расстройство» обозначают не одно и то же. Далеко не одно и то же несмотря на то, что в обывательском сознании нервы неотделимы от психики, а психика от нервов. Собственно, так оно и есть, ведь психическую деятельность осуществляет нервная система. Даже больше — и психические, и невротические расстройства могут лечиться психиатрами... (а вот невропатолог психические расстройства лечить не может — это не его сфера). Но тем не менее знак равенства между этими разновидностями расстройств ставить нельзя.

Рассмотрим два примера.

**Пример первый.** Иванов старается избегать людных мест, поскольку в толпе он чувствует себя неуютно — возникает немотивированное чувство беспокойства, дрожат руки, учащается сердцебиение, временами становится трудно дышать. Иванову очень тяжело ездить в транспорте в часы пик и работать в офисе среди других сотрудников, поэтому он получил профессию, позволяющую ему работать дома (какую именно — не важно, вставьте любую по вашему выбору), и организовал свою жизнь таким образом, чтобы как можно реже бывать на людях. Но это не означает, что Иванов вообще не выходит из квартиры. Он регулярно совершает прогулки в парке, который находится рядом с его домом, выбирая для этого ранние утренние часы, когда там никого нет.

▲ Пример второй. Петров старается избегать людных мест, поскольку в толпе он чувствует себя неуютно — к нему может незаметно подобраться киллер, подсланный международной террористической организацией, у которой с Петровым давние счеты. Петров умен и хитер, он настолько искусно «шифруется», что место его жительства не может установить никто. Поэтому киллеру остается только одно — искать Петрова на улицах или в транспорте при помощи портативного прибора, анализирующего запахи. Да — именно запахи. Фотографий или видеоматериалов с изображением Петрова у заказчиков его убийства нет, есть только носовой платок, который у Петрова однажды украли на конспиративной квартире. Поэтому Петрова ищут по запаху. Петров практически не выходит из квартиры. На жизнь он зарабатывает копирайтингом, а все необходимое заказывает в интернете с доставкой. Если же обстоятельства складываются так, что выхода из дома избежать нельзя, Петров обильно опрыскивает себя пахучей туалетной водой, которая перебивает его естественный запах.

Представили наших героев? Вжились в образ? Прочувствовали и осознали? У одного из них невротическое расстройство, а у другого — психическое.

Можете сказать, у кого какой тип расстройства?

У Иванова — типичное невротическое расстройство, для которого характерно отсутствие качественных изменений психической деятельности. В глубине души Иванов признает, что его страхи беспочвенны, но ничего с собой поделать

не может. Время от времени он пытается себя «перенастроить» — убеждает самого себя в том, что другие люди для него никакой опасности не представляют, что в офисе работать веселее, чем дома, что нельзя жить таким бирюком, но все эти доводы забываются сразу же после того, как Иванов оказывается в толпе и все возвращается «на круги своя».

Без профессиональной помощи Иванов со своей проблемой справиться не может, это первое. Проблема существенно осложняет жизнь Иванову, это второе. Оба этих обстоятельства Иванов осознает. От обращения к врачу его удерживает боязнь того, что его «запишут в шизофреники» и, чего доброго, отберут водительские права. А машина сильно выручает Иванова, когда ему приходится передвигаться на значительные расстояния. В салоне своего автомобиля он чувствует себя спокойно, в отличие от салона автобуса или вагона метро.

А вот у Петрова — расстройство психическое, то, что в художественной литературе принято называть манией преследования, а по-научному персекуторным бредом или бредом преследования. Бредом, а не манией, обратите внимание, с научной точки зрения это разные термины. Бред — это расстройство мышления с возникновением болезненных представлений, которые не соответствуют реальности и в которых человек убежден настолько твердо, что переубедить его невозможно. А «маниакальным синдромом» врачи называют болезненный синдром, для которого характерно сочетание повышенного настроения с психическим и двигательным возбуждением. Слова «мания» во врачебном лексиконе вообще нет, оно используется в быту для обозначения психических нарушений.

По каким признакам у Петрова можно диагностировать психическое расстройство? (Мы с вами, разумеется, рас-



суждаем условно, поскольку заочно диагнозы в психиатрии не выставляются.) Разве не может он на самом деле быть объектом, «заказанным» киллеру некоей международной террористической организацией? Вполне может, мало ли что в жизни случается. Международные террористические организации существуют, а стало быть, у них есть враги, которые устраняются наемными убийцами.

Но вот обстоятельства готовящегося убийства вызывают вполне обоснованные сомнения в психическом здравии Петрова. Откуда у него стопроцентная уверенность в том, что дома он в безопасности? Почему он уверен в том, что его место жительства никто не может определить? Что это за поиск такой — в толпе, наугад, с помощью какого-то портативного анализатора запахов?

Все это странно и все это настораживает. И если Иванов из предыдущего примера осознает, что с ним что-то не так (это уже мы выходим за рамки примера), то Петров в своем психическом здравии не сомневается. У него все в полном порядке, только вот с киллером в толпе встретиться не следует.

Главным и определяющим признаком психического расстройства (психического заболевания) являются нарушения мышления, восприятия и поведения. У Иванова ничего такого нет. Его расстройство является следствием перенесенной в детстве травмы. В шестилетнем возрасте он отстал от родителей на вокзале и около четверти часа метался в толпе в состоянии сильного испуга, пока его не остановил милиционер и не отвел к родителям. Страх засел в сознании мальчика очень глубоко, и с тех пор многолюдное окружение вызывает у Иванова тревогу. Всегда и везде. И если в школьные и студенческие времена Иванову было «немного не по себе» на людях, но это не мешало ему посещать занятия. Однако со временем тревога нарастала, и в ре-

зультате Иванов превратился в добровольного затворника.

Причиной невротических расстройств практически всегда являются какие-то психические травмы, в результате которых нечто обычное, например — толпа людей или высота приобретают для данного конкретного человека личное символическое значение. Бессознательное значение, то есть такое, которое сознание контролировать не способно. Очень хочется сказать самому себе: «Да все это чушь и пустяки», а не получается. Точнее, сказать-то можно, но вот по назначению эти слова не доходят, теряются где-то по дороге.

Примечательно, что человек может не помнить то событие, которое травмировало его и вызвало невротическое расстройство. Ему кажется, что «так было всегда», а на самом деле когда-то все было иначе. Приведенный пример предельно простой, но сколько бы факторов ни участвовало в формировании невроза (а обычно этих факторов бывает много), все они будут травмирующими. Без психологической травмы невротические расстройства не возникают. Все эти расстройства носят приобретенный характер, в отличие от психических расстройств, которые в большинстве случаев обусловлены врожденными причинами, наследственной предрасположенностью.

То, что приобретено, может быть потеряно. Невротические расстройства обратимы, то есть полностью излечимы! От них можно избавиться навсегда, если, конечно, человек сам того хочет...

«Сам того хочет? — удивятся сейчас некоторые читатели. — Да разве может быть иначе? Ведь “невротик”, в отличие от “психа”, осознает свою болезнь и потому должен избавиться хотеть от нее! Любой невроз — штука неприятная, и жизнь она осложняет капитально».

Да, невротическое расстройство осложняет жизнь, причем сильно. С этим не поспоришь. Но вместе с тем невроз

дает своему обладателю ряд выгод, причем довольно значимых. Специалисты называют эти выгоды вторичными, но их можно было бы назвать и «первичными», поскольку выгоды обуславливают возникновение невроза и поддерживают его.

Напрашивается вопрос: так что же именно приводит к развитию невроза — психологическая травма (психологический конфликт) или же выгоды? И то, и другое. Травма всегда первична, с нее все начинается, а выгоды дают возможность смягчить ее последствия, научиться жить с ней.

Получение выгод от невроза — заведомо неверное решение. Человек больше проигрывает, чем выигрывает, но он этого не понимает. Ему кажется, что все наоборот...

Вы окончательно запутались? Давайте перейдем к приемам и все сразу же станет ясно.

Есть ли среди ваших знакомых хронически несчастливые люди, которые годами не могут найти хорошую работу, защитить кандидатскую диссертацию, расстаться с партнером, который не подходит им по многим параметрам, и т. п. Схема всех несчастий простая: есть Заветная Мечта, она же — Великая Цель, и на пути к ней есть множество препятствий, которые никак не удастся преодолеть. Желаящий сменить работу проваливает все собеседования, несчастная женщина, замордованная мужем-тираном, покорно сносит оскорбления и побои, а в другой семье любящий муж никак не решится расстаться с женой, которая постоянно и открыто ему изменяет... Порой отчаяние становится настолько отчаянным, что дело может дойти до попытки самоубийства. Но если попытка окажется неудачной, после все возвращается «на круги своя», лишь иногда меняются «декорации» — например, искатель новой работы может изменить направление своих поисков, но неудачи будут продолжать преследовать его с прежним постоянством. Женщина

уйдет от мужа-тирана к другому мужчине, который окажется ничем не лучше прежнего... И так далее.

А еще среди ваших знакомых найдется хотя бы парочка человек, которые тяжело болеют на протяжении многих лет и которым врачи-невежды ничем помочь не могут. Вот совсем, от слова «ничуть». Регулярные обследования приводят к двум результатам — врачи или не могут найти причину тяжелого недомогания, или же ставят неверные диагнозы.

Да будь эти врачи семи пядей во лбу, они все равно не смогут отобрать у человека его любимый, привычный, бережно лелеемый невроз, за который человек крепко держится, но при этом постоянно декларирует намерение излечиться. Выгоды стоят дороже проблем. И вообще все врут, как утверждает доктор Хаус (а уж он-то зря не скажет).

Давайте поищем выгоду от «тяжелых болезней», «безуспешных поисков работы» и других невротических расстройств. Только с одним условием — не надо сейчас иронично усмехаться и вспоминать поиски отсутствующей черной кошки в темной комнате. «Кошка», которую мы будем искать, сидит на подоконнике в светлой комнате. Как зайдешь — так сразу же и увидишь.

От человека, который, «несмотря на все старания», никак не может найти высокооплачиваемую и перспективную работу, членам семьи нельзя многого ожидать и требовать. Забота о близких перекалывается на их собственные плечи. Человеку удобнее быть «неудачником без ответственности», чем успешным и ответственным. Возможно, он этого до конца не осознает, но так оно и есть. Причем «неудачника» никто не сможет упрекнуть в лени, безответственности, безынициативности или же черствости («Не хочет проявлять о нас заботу!»). Разве человек виноват в том, что ему хронически не везет?