

ВАСИЛИЙ
ЧИБИСОВ

ЛИШНЯЯ ХРОНОСОМА



Василий Чибисов

Лишняя хроносома

«Издательство АСТ»

2019

УДК 616.89:93/99
ББК 56.14

Чибисов В. В.

Лишняя хроносома / В. В. Чибисов — «Издательство АСТ»,
2019

ISBN 978-5-17-117412-5

Бессонница, повторяющиеся сны, прокрастинация, психосоматика, самокопание, панические атаки, опоздания... Как разорвать порочный круг психических проблем? Почему настоящий писатель всегда мечтает сжечь свою рукопись? Есть ли у Эдипова комплекса психический конкурент? Время узнать ответы! Вы научитесь контролировать панические атаки, использовать бессонницу по назначению, доводить творческие проекты до завершения. В книге использованы последние результаты теоретических, методологических и практических исследований Василия Чибисова – автора психоаналитических бестселлеров «Вся фигня от мозга» и «Путеводитель по психопатам». Спешите приобщиться к неоклассическому психоанализу и современным научным знаниям!

УДК 616.89:93/99

ББК 56.14

ISBN 978-5-17-117412-5

© Чибисов В. В., 2019
© Издательство АСТ, 2019

Содержание

Введение	6
Чистый Хронос	9
Что такое комплекс Хроноса?	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Василий Чибисов

Лишняя хроносома

© Чибисов В., текст

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Введение

Стоит ли читать эту книгу?

Можно было начать с теоретических определений, превратив первую главу в словарик. Но зачем просто так запоминать набор терминов и концепций? Я буду снабжать читателей теорией по мере необходимости. Посудите сами: если у вас нет комплекса Хроноса или вы далеки от психоанализа, то эта книга вам не пригодится. Поэтому предлагаю несколько простых признаков того, что мои знания будут полезны лично вам.

Главный вопрос – как вы относитесь к течению времени? Во всех смыслах. Как часто вы задумывались о том печальном факте, что человек внезапно смертен? Хотелось бы вам ускорить или остановить время? Развернуть поток истории вспять? Вернуться в эпоху своей буйной молодости? Поскорее отойти от дел и жить в домике среди заснеженных елей? Возвращаясь в город своего детства, вы испытывали щемящее чувство ностальгии, которое вскоре сменялось брезгливостью и душевной пустотой? Смотря в окно поезда, вы думали о чем-то бесконечно далеком и едва уловимым, потерянном, скребущемся в двери памяти?

Может быть, эти строки Тургенева вызывают у вас эмоциональный отклик?

*Утро туманное, утро седое,
Нивы печальные, снегом покрытые.
Нехотя вспомнишь и время былое,
Вспомнишь и лица, давно позабытые.*

*Вспомнишь разлуку с улыбкою странной,
Многое вспомнишь родное, далёкое,
Слушая рокот колёс непрерывный,
Глядя задумчиво в небо широкое.*

Если хотя бы на пару вопросов вы мысленно кивнули, то продолжаем. Если нет, то вот более житейские проблемы. Вы любите опаздывать? Вид чистого листа вызывает у вас творческий ступор? Вы не можете уснуть, прокручивая в голове сцены из прошлого? Вас преследует одна и та же идиотская ситуация, один и тот же типаж роковой женщины, один и тот же бессмысленный сон? Вам патологически не хватает времени на личную жизнь? Все планы на выходные оказываются пустой фикцией? Может быть, вы склонны к прокрастинации, обломовщине, самокопанию и самоедству? О! Попадание в цель, в больное место. Нет? Счастливый вы человек. Закрывайте книгу и не смущайте других читателей своим счастьем.

Если вы занимаетесь творчеством, то сколько раз вам хотелось уничтожить собственное творение? Ни разу? Книга не для вас.

Постоянно разрываетесь между желанием всемирной славы и соблазном упиваться ролью непризнанного гения? Не проходите мимо.

Вы правы, все эти критерии слишком субъективны. Тогда не замахнуться ли нам на отца экспериментальной психологии, на Вильгельма нашего Вундта? Вундт (Wilhelm Maximilian Wundt, 1832–1920) использовал обычный метроном для изучения человеческого сознания и обнаружил, что сознание структурировано, дискретно, обладает конечным объемом. Человек может без проблем удерживать в сознании от трех до семи похожих объектов. Попытка увеличить объем сознания требует дополнительных психических усилий. Психика склонна группи-

ровать однотипные раздражители – те же щелчки метронома – в небольшие серии по четыре-шесть элементов в каждой.

Я не прошу вас повторять опыты Вундта на себе. Не нужно считать метрономные удары или группировать их в ряды, комфортные для восприятия. В отличие от психологии позапрошлого века, психоанализ работает не столько с сознанием, сколько с *бессознательным*. Элемент психики (образ, воспоминание, слово, мысль, желание – что угодно) называется бессознательным, если в данный момент он не осознается. Это шутка? Так все просто? Никаких шуток. Именно так Сигизмунд Шломе Фрейд (Sigmund Freud, 1856–1939) определил бессознательное в одноименной работе (*Das Unbewusste*, 1915). Значит, равномерные щелчки должны раздаваться не в сознании, а где-то на границе восприятия, создавать едва заметный фон.

Поставьте в своей комнате обычный метроном – и пусть щелкает в одном ритме, насколько пружины хватят. Ваша задача противоположна той, которую Вундт ставил перед подопытными. Не надо фокусироваться на новом источнике звука. Постарайтесь вовсе не обращать внимания на метроном. Если вас раздражает резкость и громкость щелчков, можете поставить щелкающий тотем Хроноса в другую комнату или занавесить тяжелой тканью, как клетку с попугаем. Электронные метрономы позволяют легко отрегулировать громкость. Если вы любитель современных технологий и вам не жалко батареи смартфона, установите соответствующее приложение для музыкантов и носите источник щелчков с собой.

Никак не получается абстрагироваться от метронома? Сам факт его присутствия вызывает беспокойство? В то же время шум машин за окном или сосед с дрелью не доставляют никакого дискомфорта? В таком случае, у вас очень сильный комплекс Хроноса.

Однако не будем делать поспешных выводов. Потерпите максимально долго и поменяйте ритм метронома, передвинув грузик вверх или вниз по шкале. Стало легче, но спустя некоторое время тревога снова нарастает и опять хочется изменить ритм? Это тоже работа Хроноса.

Наконец, самый интересный сценарий. Щелчки вам никак не мешают, вы давно забыли о существовании метронома. Вдруг в ваше сознание стучится какое-то давнее и, в общем-то, безобидное воспоминание. И день за днем призрачный образ крепнет, обрастает деталями, тянет за собой другие события прошлого, уже не столь нейтральные и безопасные. Смените частоту щелчков, – и образ исчезнет. Еще несколько раз поменяйте ритм. Рано или поздно со дна бессознательного постучится другое воспоминание. Подобный поиск психических радиостанций – очередное проявление комплекса Хроноса.

Если же метроном никак на вас не влияет: не расслабляет, не мотивирует на подвиги, не вызывает ни тревоги, ни воспоминаний, – то и комплекса Хроноса у вас нет или он очень слабо выражен, или крепко спит глубоко-глубоко в бессознательном. Стоит ли ради упражнений с метроном искусственно выковыривать комплекс из психической бездны? Сомневаюсь. Полная нечувствительность к стихии времени делает эту книгу совершенно бесполезной для вас (не считая параграфов, посвященных Нарциссу и Эдипу).

Любопытный критерий подкинули игроки в популярную коллекционную карточную игру. В их вымышленной вселенной живет дракон Ноздорму Вневременный, довольно слабый по сравнению с другими легендарными существами. Зверюга обладает всего лишь одним особым свойством – длительность хода сокращается в шесть раз: с девяноста до пятнадцати секунд как для вас, так и для оппонента.

Игроки разделились на два лагеря. Большинство не испытывают особого дискомфорта из-за вынужденного цейтнота и продолжают планомерно реализовывать свой победный план, игнорируя драконью тушку. Нашлись и такие, в том числе среди киберспортивных чемпионов, кто просто на дух не переносит хранителя времени. Забыв о других вражеских существах и заклинаниях, они бросают все силы на уничтожение Ноздорму. Никаких ресурсов не жалко, лишь бы вернуть ходу его стандартную длительность. Так что любители компьютер-

ных игр могут переименовать предмет моих исследований из комплекса Хроноса в комплекс Ноздорму.

Чистый Хронос

Что такое комплекс Хроноса?

Постараюсь обойтись без академизмов и хитровыдуманных определений, которыми забиты мои не самые удачные книги.

Комплексы есть не у каждого, зато каждый когда-нибудь участвовал в конфликтах. Мы живем в мире, где все конфликтуют. Мир конфликтует сам с собой. Время от времени какой-нибудь локальный конфликт выходит за свои пределы, поднимается на новый уровень и внезапно разрешается. Постоянное диалектическое развитие посредством разрешения конфликтов является отличительной чертой нашего мира. Через единство и борьбу противоположностей – к разрешению противоречий, через конфликт – к гармонии. Такова диалектика нашей вселенной. Реальность, в которой мы живем, предельно диалектична. Законы диалектики выполняются с завидным метафизическим постоянством.

Миром правят конфликты. Человеком правят конфликты. Психикой правят конфликты.

Верно и обратное. Постепенно психика учится управляться с конфликтами. Человек учится управлять с конфликтами. Мир... пытается. Человек часто идет на поводу у эмоций, впадает в грех милосердия. Психика обожает ошибаться и лениться. Нужно срочно решить конфликт? Да пошли вы в бессознательное со своими конфликтами! И конфликты идут, «хотя им в принципе надо было ехать».

Собственно, так и рождаются комплексы. Комплекс – это нерешенный психический конфликт. Иногда говорят «вытесненный конфликт», подразумевая, что щупальца комплекса тянутся из бессознательного. Но мелкие комплексы вполне уютно чувствуют себя на поверхности сознания. Наиболее сложные и интересные конфликтные структуры застревают между сознанием и бессознательным. К тому же, вытеснение означает, что психика чем-то недовольна (и поэтому стремится вытеснить предмет недовольства в бессознательное); однако есть немало людей, осознанно наслаждающихся внутренними конфликтами. Поэтому предлагаю пока опустить слово «вытесненный», чтобы не ограничивать общность рассуждений.

Итак, комплекс – это нерешенный конфликт, но этого нам мало. Если конфликт просто повис в воздухе или спрятался в бессознательном, то он никак не проявляется. Психика очень экономна, она не будет конфликтовать на пустом месте. Нужен повод, нужна спорная территория, нужно пересечение интересов. Все значимые конфликты вертятся вокруг какого-либо ценного объекта. Потом этот объект физически покидает вас, но оставляет в психике глубокий след, слишком пустое место, шрам. Конфликтующие стороны никуда не делись, они просто уснули, потому что конфликтовать больше не за что (объект исчез). Но стоит только на горизонте появиться новому объекту, отдаленно похожему на старый, как конфликт вспыхивает вновь, уже вокруг «новичка». Вновь прибывший предмет или человек вставляет в пустующий слот на микросхеме конфликта.

В интернете много мемов с меткой «triggered». Персонаж мема (мини-комикса с несколькими уровнями символического кодирования) читает невинную фразу или слово. Внезапно внутри прочитанного слова обнаруживается другое (вложенное) слово, которое вызывает у персонажа лютую ненависть. Например, страшная красноволосая феминистка читает слово «Оxygen» (кислород), видит там «ху» (символ мужской хромосомы) и сильно злится, то есть ее «триггернуло». Или, если переводить буквально, у дамочки в голове сработал спусковой крючок. Чтобы у публики не возникало сомнений, к фотографии персонажа прифотошопливается табличка «triggered».

В этом и заключается разница между комплексами и конфликтом. Для обострения конфликта нужна объективная причина; для пробуждения комплекса нужен случайный повод. Конфликт разворачивается в настоящем вокруг реальных объектов и интересов; комплекс опирается на воспоминания, фантазии, идеалы и бессознательные ассоциации.

Комплекс разрастается гораздо быстрее, чем конфликт. Приходит новый участник. Чтобы включиться в конфликт, кандидат должен обладать ресурсами, интересами, мотивацией, опытом – иметь хоть какое-то реальное отношение к конфликтной плоскости. Комплекс, как губка, впитывает в себя все доступные ему психические ресурсы и бесконтрольно разрастается, если психика не находит противовеса. Можно сравнить два разных конфликта с металлическими шариками. Они сталкиваются и тут же упруго разлетаются со словами «ой, еще ваших проблем не хватало, со своими бы разобраться». Два родственных комплекса при столкновении ведут себя, как куски пластилина (пусть будет пластилин) – слипаются, теряя скорость и желание решать проблему. Как два тюленя, объединившись, создают клуб тюленей и пишут манифест: «Целый день лежит тюлень, и лежать ему не лень» – и на первом же собрании получают аншлаг, плавно перетекающий в вечное лежбище. Два разнородных комплекса могут взаимодействовать самым непредсказуемым образом: вплоть до развязывания тотальной психической войны до полного взаимного уничтожения.

Как следствие, разнится и реакция психики. Реагируя на конфликтную ситуацию, человек выбирает среди множества стратегий, ищет оптимальное решение. Реагируя на пробуждение комплекса, человек ничего не выбирает и ничего не ищет – он заложник ситуации, раб своей психики.

Кстати, как называется товарищ, для которого комплекс и конфликт – это одно и то же? Для кого любой конфликт тут же превращается в страшный комплекс? Кто в самой простой конфликтной ситуации *триггерится* (реагирует) так, как будто ему надавали на самый болезненный комплекс? Подсказка: загляните в мой «Путеводитель по психопатам», но в этой книге психопаты не рассматриваются.

Из всевозможных конфликтов нас интересуют только глубинные и фундаментальные. С кем нам неприятней и труднее всего конфликтовать? С родителями, согласен. Это самый очевидный и распространенный ответ, который отсылает нас прямо к Эдипу. С детьми, тоже верно. Предлагаю обобщить и от конкретных биологических детей перейти к абстрактной категории *порожденных объектов*: это и наследники, и плоды творчества, и результаты тяжелого труда, и прибавочная стоимость, и даже повторяющиеся роковые ошибки. Вот это уже Хронос, это по адресу. А как же Нарцисс? Правильный уточняющий вопрос. Нарцисс отвечает за конфликты с самим собой, со своим телом, с самооценкой.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.