

**ДОКТОР
АНДРЕЙ КУРПАТОВ**



**ТРИ
ИНСТИНКТА:
ЖИЗНЬ, ВЛАСТЬ, СЕКС**

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА

Андрей Владимирович Курпатов

Три инстинкта: жизнь, власть, секс

Текст предоставлен автором
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=164834

Аннотация

Прежде чем решить проблему, нужно знать, в чем она состоит. В этой книге собраны и подробно освещены все способы, которыми мы разрушаем наше собственное счастье, а то и саму жизнь. Поэтому если у вас есть желание разобраться в причинах своих неудач, ознакомьтесь: неврозы, невротические зависимости и неврозы организма. Любой человек может вырваться из порочного круга психологических проблем, нужно только хотеть и знать, как это сделать.

Книга также издавалась под названиями «С неврозом по жизни», «3 роковых инстинкта. Жизнь, власть, секс».

Содержание

От автора	4
Предисловие	6
Введение: Инстинкт самосохранения	10
Благо войны	11
Инстинкт самосохранения, здарсьте!	13
Несчастье защищенности	15
Революционная ситуация	19
Мирный военный атом	21
Мой зверь – не ласковый и не нежный	25
Часть первая. Невроз собственной персоной	30
Глава первая. Конфликт сознания с подсознанием	31
Неудовольствие желания	31
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Андрей Курпатов

Три 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 об 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, к примеру, – 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*

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 каж-

дому из нас в отдельности не чуждо. Второму оппоненту приведу навскидку только пару «жареных фактов». 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 Фемида, 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. 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!

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 десятый-двенадцатый год после благополучного завершения военных баталий, когда все тяготы и лишения уже позади! Удивительно? Весь-

ма! 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, здравствуйте!

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 инфузориям¹. **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».

¹ Если раньше кто-то и мог сомневаться в дарвиновских выкладках, то теперь это уже никак невозможно, извините. Геном человека расшифрован, о чем, кстати говоря, не замедлил сообщить сам президент Соединенных Штатов. Хотя, по большому счету, открытие это более чем относительное – ни тепло ни холодно. Ну знаем мы последовательность нуклеотидов в цепях ДНК, что дальше? Однако существенно другое: выяснено, что в наших, т. е. человеческих, генах обнаружены гены червячков, дрозофил и прочей живности, с которой мы себя сравнить до сих пор не решались. Оказалось, что зря...

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 номером, 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 ма-тушкой-природой и предназначен. Кроме случайности – ничего! Бояться **случайности технически невозможно, поскольку предохраниться от нее нельзя; на то она и слу-чайность, что возникает всегда неожиданно.** Следова-тельно, никакая ее профилактика невозможна, в противном случае это уже не случайность, а закономерность. Но нет та-кой закономерности, чтобы нам что-то специально угрожа-ло – 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 ближай-ший перекресток и ложитесь поперек дороги. Что будет про-исходить дальше? Для начала вас будут аккуратно объезжать машины, потом, словно из-под земли, возникнет наряд ми-лиции – покричит, пошумит и определит вас в «обезьян-ник». 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 металличе-

ской 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.

Удивительно, хотели помереть, а вот на тебе! Да, социальные институты устроены таким образом, что мы оказались защищенными от всех возможных бед и напастей: медицина, худо-бедно, бережет наше здоровье, государство с его себе-сами, 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.

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).

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

Вариантов, куда можно пристроить тревогу, неисчисли-
мое множество – один другого хуже. А ведь мы даже не осо-
знаем 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 взято-
го существования – конструктивно и экономически выгод-
но. 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 се-
бя в состояние, близкое к полной невменяемости. Что
нам с этой своей энергией, этим своим «добром» немисли-
мым 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 – со-
ображениями выживания, мы автоматически будем выиски-
вать всяческие угрозы и опасности, даже если на самом-то
деле их нет.**

И вот парадокс! Вроде бы все у нас хорошо, все продума-
но, 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!

Насколько мы сознательны?

Представьте, что вы согласились участвовать в научном эксперименте, цель которого, по утверждениям его устроителей, 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 преувеличение². 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

² Я даже написал по этому поводу книгу «Как избавиться от тревоги, депрессии и раздражительности», где описал все механизмы, которые действительно определяют наше поведение. Здесь же рассказано, почему сознанию, на самом деле, отведена столь незавидная роль – роль английской королевы, которая, как известно, царствует, но не правит.

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.

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?! Такова

проблема, и для желающих знать предлагается все ниже следующее 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.

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 невротичен, 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 Лейбниц, 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, Л. 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 во-

все 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 прокатила 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 углу-

бился 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 Будда 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 кон-

фликт 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 шалят 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 невротичности не избежать.**

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! 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 источает в этот момент доктор существенной роли не играет. Главное, чтобы я мог говорить, а он бы меня слушал, эффект не заставит себя ждать.

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.