

**Best  
SELLER**

ДОКТОР КУРПАТОВ  
ТАТЬЯНА ДЕВЯТОВА



*5 наиболее важных вопросов*

ПСИХОЛОГИЯ  
БОЛЬШОГО ГОРОДА

Андрей Курпатов

**5 наболевших вопросов.  
Психология большого города**

«Курпатов А.В.»

2013

## **Курпатов А. В.**

5 наболевших вопросов. Психология большого города /

А. В. Курпатов — «Курпатов А.В.», 2013

Нам довелось жить в эпоху перемен. Впрочем, назвать это жизнью даже как-то язык не поворачивается... Постоянный стресс, утрата ориентиров, крушение кумиров и прочее, и прочее, и прочее. Кардинальным образом изменились наши представления о жизни, и автоматически изменились мы сами. Какова наша психология "на сейчас"? Чувство одиночества, конфликт поколений, современная "ячейка общества", психология счастья и психологическая культура – об этом и о многом другом беседуют доктор Курпатов и Татьяна Девятова, продолжая разговор, начатый ими в "Мифах большого города".

© Курпатов А. В., 2013

© Курпатов А.В., 2013

# Содержание

Вместо введения	5
Пролог	7
Глава первая	11
В поисках родственной души	15
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# **Андрей Курпатов Татьяна Девятова 5 наболевших вопросов Психология большого города**

## **Вместо введения *от доктора Курпатова***

Признаюсь – иногда у меня случаются приступы малодушия. В такие минуты я начинаю думать, что, может быть, я все преувеличиваю, что большинство людей живет в радужном мире, где нет тех проблем, о которых я обычно рассказываю, что все на самом деле значительно лучше и прекраснее, нежели я привык об этом думать. В конце концов, понятно, что к доктору люди со своим счастьем не «ломаются», а все больше с проблемами, страданиями да невзгодами приходят. Так, может быть, у этого доктора глаз замылился, вот он все и видит в черном цвете? Вот такое малодушие... Каюсь.

Но длиться эти «приступы» недолго. Поскольку понятно, что кого-кого, а доктора Курпатова заподозрить в недостатке оптимизма сложно, а его, выражаясь научным языком, «выборка» слишком разнообразна, чтобы думать о возможности серьезной ошибки. У меня на приеме были люди и очень бедные, и очень богатые, и бесправные, и власть имущие, и успешные, и неуспешные, и «звезды», и те, о существовании которых знают только их близкие да статистические агентства. Были... И я могу сказать с уверенностью, что какого-то «волшебного счастья» нет нигде – ни в коммуналке, ни за фасадом глянцевых обложек. Всюду жизнь с одними и теми же психологическими проблемами.

Журналисты очень любят задавать мне этот вопрос: «Доктор Курпатов, вот вы лечите звезд... А скажите, пожалуйста, чем их проблемы отличаются от проблем обычных людей?» И очень удивляются, когда я, хорошо подумав, отвечаю: «В принципе – ничем». Во-первых, потому, что люди – они всегда люди, степень известности или финансовой состоятельности не делает их больше или меньше людьми (со всеми вытекающими отсюда последствиями). А во-вторых, тот бульдозер перемен, который укатал нашу страну за годы перестройки, буржуазной революции и становления суверенной российской демократии, не разбирал, кого ему давить, кого – нет. Он давил всех подряд, и последствия налицо. С одной стороны, психическое нездоровье, когда у нас, по статистике, на одну голову приходится полтора психических расстройств. С другой стороны – общий негативизм и ажитация, перемежающаяся тотальной апатией.

Кто-то, правда, испытывал это давление из-за финансовых трудностей, а кто-то в большей степени из-за трудностей психологического свойства, ведь быть известным и/или богатым человеком в стране, которая голодна, озлоблена и нетерпима, – это то еще, надо сказать, удовольствие. Да, бутерброд может быть и с икрой, и с маслом, но, как у Леонида Филатова в «Федоте», «и икра не лезет в горло, и компот не льется в рот». И здесь я ничуть не преувеличиваю. Почему, вы думаете, наши звезды настолько закрыты и ничего хоть сколько-нибудь правдивого о себе публике не рассказывают? А они боятся. Да, они живут в самом настоящем ужасе. Не из-за того, что у них денег не будет, чего боится большинство россиян (хотя и их этот страх стороной не обходит), а из-за того, что уверены – скажи они правду или хотя бы полуправду, то тут же окажутся у позорного столба, и камни с помидорами полетят в них вперемишку одно с другим. Причем без каких-либо серьезных на то оснований...

В «Психологии большого города» продолжается наш разговор с Татьяной Девятовой о том, что мы пережили за эти годы и, главное, во что нас эти годы превратили. Портрет получается нелицеприятный, но – что поделаешь? Как там говорят про зеркало?.. Не пенять на него, да? Вот и не будем. Разумеется, любой сводный портрет, суммарный образ – это как средняя температура по больнице – вроде и цифра, но в каждом конкретном случае, как говорится, есть нюансы. Но и спорить с тем, что эта цифра имеет место быть, – бессмысленно. И если в среднем по больнице 40 вместо желанных 36,6 – это, наверное, заставляет задуматься. А кричать в этот момент: «Нет, но у меня-то 35!» – не аргумент в дискуссии такого рода.

Татьяна, конечно, постоянно спрашивает меня о том – что делать и как это исправить? Я со своей стороны честно пытаюсь ответить, хотя понятно, что единого, некоего универсального спасительного рецепта при такой постановке вопроса не существует в принципе. В этом и отличие наших с Татьяной подходов: она думает о практическом приложении выводов, которые кажутся закономерными при психологическом анализе современной российской жизни (мне они с такой точки зрения как раз не очень интересны), а мне кажется важным понимать сущность происходящего, некий «тренд», направление движения, куда мы все движемся и где, вероятно, окажемся, если все оставить как есть (Татьяна со своей стороны этим интересуется в меньшей степени). Но для читателя, я полагаю, именно такая двойственность и подходит лучше всего.

В «Мифах» мы говорили о «справедливости», о «национальном величии», о «работе» и «образовании», а также о «свободе». В «Психологии большого города» речь идет об одиночестве, о семье и браке, о поколениях, о счастье и культуре. То есть о системе отношений. Об отношениях человека с самим собой, с другими людьми (отдельное место здесь занимают «вторые половины» и поколения – старшее и младшее), а также отношениях человека с миром (культура, в частности, и особенно – психологическая культура). Наконец, Татьяне удалось вытянуть из доктора и главу о психологах и психотерапевтах (хотя он долго сопротивлялся), которую она шутливо назвала – «глава-бонус». Вот такой круг вопросов, вполне, мне кажется, значимый для всех нас.

Не могу сказать, чтобы я был абсолютно доволен результатами своей работы – ответами, выводами, классификациями и так далее. Мне хотелось указать на некие общие закономерности, и мне кажется, что в этом смысле все удалось. Хотя по большому счету важнее тут все-таки сам факт такого разговора, что мы вообще об этом, точнее, о нас с вами говорим.

Спасибо!

Андрей Курпатов

## Пролог

Думаю, это известно всем: самое последнее, что пишет автор перед сдачей книги в печать, – это предисловие. Правда, я уже в ходе работы над книгой начала делать некие наброски вступления, собирать для него мысли, идеи, реплики. Но когда мы, наконец, приблизились к финалу – безжалостно их выкинула. Потому что поняла, о чем – самом важном – нужно сказать обязательно.

**Почему люди читают психологическую литературу?** Почему вообще интересуются психологией? И что отличает этих людей от тех, кто книжку по психологии за километр обойдет, приговаривая «чур меня, чур», и уж точно никогда не возьмет ее в руки?

Думаю, что на меня не обидятся те, кто чурается психологической литературы, за нелестное мнение о себе. Поскольку они никогда его не прочтут. А именно: эти люди не думают, не чувствуют и не знают, чего они не знают. То есть не то чтобы совсем не думают, думают, конечно. Думают, например, что во всех их бедах виноват кто-то другой или что-то другое, из недружественного внешнего мира. Чувствуют, что что-то в их жизни не так, вкривь-вкось, но источник этого дискомфорта, его локализацию почувствовать уже не могут: что-то там жмет, где-то давит, а вот что и где – непонятно. Или попросту не знают, не догадываются, что жить-то можно гораздо лучше – веселее, полнее, насыщеннее, счастливее, чем привыкли жить они. Как лягушка, прожившая всю жизнь в болоте, не может представить себе море.

Людей же, ищущих в психологии ответы на пусть иногда размытые, плохо сформулированные, но очень важные для них вопросы, отличают противоположные качества.

**Они чувствуют.** Чувствуют, что что-то в их жизни не совсем идеально, и за это, скорее всего, ответственны не только окружающие, звезды и правительство.

**Они думают.** И понимают одну простую истину: если продолжать жить, думать и действовать по-прежнему, то ожидать, что получишь другой, лучший результат, по крайней мере, нелогично, а по большому счету – глупо. Значит, нужно что-то изменить в своей привычке жить, начать как-то по-другому думать и действовать. Конечно, и в этом случае результат не гарантирован, но пробовать все равно надо, ведь это – единственный наш шанс что-то улучшить.

**И они знают,** что не знают чего-то важного, что позволило бы им это сделать. И активно ищут эти знания.

«Они» – это, собственно, и есть вы, наши читатели. И я – собеседник Андрея. Мы.

Если бы нас все в жизни, наконец, устроило – наверное, мы бы тоже переключились на детективы. Но мы читаем, слушаем и пытаемся понять, разобраться в устройстве себя, других, мира. Для чего? Кто-то – более смиренный – для восполнения дефицита, кто-то – более жадный – для обретения большего, чем есть сейчас, даже если уже есть в его жизни много чего хорошего и замечательного.

Когда-то, между прочим, не так давно, всего двадцать-тридцать лет назад, у нас было общество тотального дефицита. И сегодня, несмотря на изобилие продуктов и товаров, **мы так и остались обществом тотального дефицита.** Только дефицит этот ощущаем в совершенно другой сфере.

Меня не любят те, чья любовь мне необходима. Я одинок, и не находится на всем белом свете ни одной родственной души. Мною не восхищаются те, чьи восхищенные взгляды я мечтаю увидеть. Меня не уважают те, чье мнение мне небезразлично. Меня не понимают родные – те, от кого я жду понимания. У меня не получается достичь того, чего хочу. У меня нет таких интересов, которые не оставили бы места скуке, которые влекли бы меня вперед, придавали сил и жажды жизни...

Если вы когда-нибудь видели полностью, окончательно и бесповоротно счастливого человека – поздравляю, вы обозначились. Но людей, которые, как нам кажется, счастливее нас, безусловно, встречал каждый. И ведь была при этом, уж признаемся самим себе, была такая мимолетная белая зависть и обязательно мелькала мысль: «Эх, мне бы так...» Независимо от того, по какому критерию этот встречный был более счастлив – или внешнеостью удался, или талант ему какой волшебный свыше даден, или способности предпринимательские, или просто характер веселый, и поэтому люди к нему тянутся, или энергии – хоть на троих дели, или друзья хорошие, или родители золотые... ох, долго могу перечислять. Да вы, наверное, не хуже меня этот список продолжите.

Все это – наши собственные мечты о себе самих, о том, какими нам хотелось бы быть, как жить, чтобы чувствовать себя более счастливыми.

А ведь человеку для счастья надо совсем немного: любимый человек рядом, дружная семья, хорошие дети, верные друзья, ну и чтобы было куда с ними со всеми скопом сходить развлекаться и отдохнуть. В общем-то, и весь набор. Про хорошую работу и материальный достаток специально не упомянула – мы про них очень подробно говорили в книге «Мифы большого города». Да и не является работа для всех светом в оконце, и не заменит она собой эти «сердечные» радости. А если по факту заменяет семью, друзей, любимых, отдых – это уже, извините, к психотерапевту.

И вот про все эти «слагаемые» счастья – книга, которую вы уже начали читать, и каждому такому «кирпичику» в фундаменте счастья отведена отдельная глава. Точнее, сказ не просто «про них», а про то, какие поправки внесли в эту формулу счастья последние двадцать лет нашей удивительной жизни в этой удивительной стране.

Увы, мы, россияне, за последнюю пару десятилетий по уровню «счастливости» скатились в самый конец списка стран-участниц гонки за счастьем и теперь плетемся в арьергарде планеты всей. И пусть кто-то уехал тренироваться счастьем за границу, большинству-то придется достигать своих вершин здесь, на родине. А значит, нам просто необходимо разобраться с тем, что стало с нашими представлениями обо всех этих абсолютно необходимых для каждого человека вещах.

Вот, пожалуй, и все... Нет, не все.

Еще, именно в прологе, я хочу немного рассказать о «писательской кухне» и поделиться своими впечатлениями о работе с Андреем.

Книги по психологии бывают разные. К некоторым, признаюсь, я бы тоже на версту не подошла. Ничего не поделаешь – болезнь роста, издержки бурного развития новой отрасли знания и сферы услуг. И пока у нас в стране укомплектуется профессиональная армия опытных, квалифицированных психологов и психотерапевтов, умеющих, что архиважно, писать ясно и нескучно, да еще и дельные вещи, – читателям придется немного помучиться. И поучиться отделять зерна от плевел в этой области.

Но, слава богу, у нас уже есть качественные научно-популярные книги психологической тематики. Я искренне считаю, что «производственная проза» Андрея – один из лучших образцов хороших изданий по психологии. Сейчас постараюсь объяснить, почему я так думаю.

Но сначала немного истории, а точнее, той самой «кухни». Все книги этой серии пишутся двумя авторами, которые сначала ведут устный «сократический диалог», как почти пошутил Андрей в предисловии к первой нашей книге «Мифы большого города». Конечно, это нельзя назвать сеансом психотерапии, и это не привычное психологическое консультирование. Но это и не обычное интервью, это именно диалог – терапевтический диалог (кстати, возможно, сейчас, в этот самый момент, я становлюсь автором нового научного термина), в котором один из собеседников – давайте я назову этот персонаж «человек, который хочет жить лучше» – в результате осознает, ПОНИМАЕТ, какие заблуждения и неверные установки мешают ему в



достижении этой благородной цели, и, главное, еще понимает, каким образом ему к ней теперь двигаться.

Лишь потом аудиозапись этих интервью расшифровывается, затем несколько раз поочередно редактируется, дописывается и переписывается обоими авторами. Так происходит трансформация беседы в письменный текст, в литературное произведение.

И здесь мне кажется очень важной одна деталь. Андрей как-то признался, что все редакторы, с которыми ему приходилось работать – в издательствах, в СМИ, на телевидении, – сетовали на то, что у него много «повторов».

А это, скажу я вам по секрету, совсем не повторы. Дело в том, что обычный редактор подходит ко всем текстам как к литературным и, естественно, оценивает и правит их, опираясь на правила русского языка. Но **у языка и у человеческой психики законы разные!**

Психологи, например, знают, что есть такой железный психологический закон, особенность человеческой психики, которую Андрей в своей книге «Самые дорогие иллюзии» назвал «иллюзия взаимопонимания». Любое слово имеет для каждого человека свой смысл, отличный от того, который вкладывают в него другие люди. Парадокс, да? Но это действительно так: у каждого из нас свой уникальный жизненный опыт, свой уровень знаний, культурная и социальная среда. И когда мы пытаемся сообщить другому какую-то мысль – тот слышит не нашу мысль, а сочетание слов, каждое из которых имеет для него другое значение. В результате мы очень часто друг друга или не совсем верно понимаем, или не понимаем вообще.

Психологи и психотерапевты не просто знают об этом законе – они обязаны учитывать его в своей работе. Ибо в этой профессии ответственность за понимание несет не только тот, кто внимает, но и тот, кто говорит. А главная цель психотерапевтического контакта – не сообщить что-то клиенту, а сделать так, чтобы тот это ПОНЯЛ, прочувствовал. И при этом еще удостовериться в «приемке» мысли. Именно поэтому квалифицированный специалист повторяет одну и ту же мысль разными словами, с опорой на различные культурные контексты, с учетом образования, возраста, предполагаемой эрудиции клиента, с привлечением метафор, литературных, исторических и бытовых примеров – до тех пор, пока не увидит на лице клиента «радость узнавания».

Поэтому так часто психотерапевтическая сессия превращается в диалог полиглота с туристом из неизвестной страны: «Ду ю спик инглиш?», «Парле ву франсе?», «Шпрехен зи дойч?», «Чи размовляете вы украинською мовою?», наконец, «Говорите по-русски?»

К сожалению, психотерапевт, пишущий книгу, лишен возможности смотреть в глаза «человеку, который хочет жить лучше» – своему читателю. Но обязанность «донести» свои мысли при этом остается. А значит, остается и этот принцип донесения – разными словами, на разных языках.

И если вам вдруг покажется, что автор повторяется и «сколько можно, все уже и так всё поняли», вспомните про этот феномен: нет, пока не все! Одновременно с вами эту книгу читают тысячи человек, и кто-то поймет мысль автора сразу, кто-то – на втором примере, до кого-то она «дойдет» на третьем... Но и вы не потеряете время – у вас есть отличная возможность сравнить эти «повторы» и лишний раз проверить себя, уточнить – а все ли вы правильно поняли? Более того, наличие в книге по психологии таких «псевдоповторов» чаще всего свидетельствует именно о высокой квалификации специалиста.

Ну вот, теперь вы знаете один из основных признаков качественной профессиональной прозы.

А в самом конце пролога я поделюсь неожиданными результатами своих изысканий смысла самого этого слова. Практически все образованные люди уверены, что слово «пролог» – греческое, синоним слова «вступление». И только один знакомый филолог-востоковед сообщил мне о том, что, оказывается, это слово имеет и славянские корни. Так назывались древ-

нерусские сборники кратких житий, поучений и назидательных рассказов, расположенных в последовательном порядке по годовым праздникам.

А программисты знают, что Прологом назван один из языков программирования. Его отличие от других состоит в том, что это так называемый «непроцедурный» язык: в нем не нужно шаг за шагом прописывать все необходимые формулы, достаточно просто определить разные значимые факторы и установить отношения, связь между ними. А потом с помощью процедур, заложенных в самом языке, автоматически получить необходимые логические выводы. Эта особенность делает Пролог удобным для написания экспертных систем.

Плохие психологические книги иногда очень напоминают такие «сборники поучений и назидательных рассказов», они пестрят советами типа «делай вот так» или «не делай так», призывами и рассуждениями, абсолютно неприменимыми в реальной жизни (Почему? В силу психологических же законов!). А хорошие психологические книги написаны на языке, похожем по структуре и функциональности на Пролог. Они не навязывают жестких алгоритмов действия в каких-то конкретных жизненных ситуациях, но показывают общие принципы, опираясь на которые, человек может уже самостоятельно выделять в любой ситуации важные факты и факторы, находить связи между ними, понимать, какие процессы происходят, и самостоятельно делать правильные выводы. Другими словами, после прочтения книги человек может сам создать и заложить в себя эту внутреннюю, психологическую «экспертную систему» и потом использовать ее на практике в самых разных ситуациях.

Мне думается, что эта книга как раз из таких.

Татьяна Девятова

## Глава первая

### Одиночество среди людей

Когда я поведала Антону, своему брутальному другу из силовых структур, о работе над книгой «Психология большого города», он тут же презрительно протянул: «А, небось про одиночество в большом городе». Хотя и было обидно такое небрежительное отношение, но в общем и целом он угадал с первого раза. Конечно, не только об одиночестве эта книга, но волею первых читателей рукописи тема эта перенеслась из середины книги в ее начало. По степени важности.

*Ты, одиночество святое,  
Своим богатством, чистотою  
Проснувшийся напомнишь сад.  
О, одиночество! Пред сердцем  
Захлопни золотую дверцу  
К желаньям, что за ней стоят.*

Так воспел одиночество немецкий поэт Райнер-Мария Рильке в конце девятнадцатого века. А в конце двадцатого ему уже подпевали российские барды: «Холодный взгляд любовь таит, и красота гнетет и дразнит... Прекрасны волосы твои, но одиночество прекрасней» – одна из самых популярных и любимых народом песен Дольского. Одиночество не имеет века приписки, не имеет географических границ. И обязательно окружено неким неземным светом, а люди, страдающие этим святым недугом, склонны почитать себя великомучениками. Любовь и одиночество – вот самые востребованные презенты от муз, поставщиков вдохновения поэтов и писателей.

В реальной жизни одиночество – не так поэтично, иногда совсем не эстетично и всегда – больно. Почему? Вопрос этот вполне логично адресовать психотерапевту.

Странная эта тема – одиночество. И парадоксальная. Тем более в большом городе. Я провела опрос среди знакомых питерцев и москвичей о том, какая у них самая «ноющая» проблема. То есть не острая, а хроническая, так сказать. Знаете, что ответило абсолютное большинство? ОДИНОЧЕСТВО.

Что удивительно: все, кого я опрашивала, с моей точки зрения, люди вполне благополучные, у всех интересная работа, с личной жизнью порядок – ни разводов, ни измен. То есть вроде бы внешне все в норме. И вот тут-то они начинают мучиться от одиночества.

**– Что это вообще такое – «одиночество»? – свои рассуждения я продолжаю уже в Клинике психотерапии доктора Курпатова. Мы с Андреем выбрали местом разговора об одиночестве его тихий, уединенный кабинет. – Вот у филологов есть такой специальный термин «семантическое поле» – поле смысла, которое лежит под тем или иным словом, понятием у каждого человека. Такое ощущение, что у разных людей под словом «одиночество»...**

**– Это чистая правда. За словом «одиночество», как правило, никакого фактического одиночества не стоит. Есть чувство одиночества, но это не одно и то же. По большому счету, это слово – просто способ обозначить свои переживания, связанные с внутренней неудовле-**

творенностью. Но речь, разумеется, не идет о реальном одиночестве – когда человек один: на необитаемом острове, в одиночной камере...

Мой учитель Олег Николаевич Кузнецов многие годы занимался изучением феномена одиночества. Большая часть его исследований касалась психологии космонавтов, он пытался понять, что происходит с психикой человека, заброшенного, так сказать, на космическую орбиту в полном одиночестве в некоем подобии консервной банки. Проводились специальные эксперименты по герметизации: человека закрывали на продолжительный период (неделя, месяц) в специальном отсеке и наблюдали за его поведением.

И надо сказать, что собственно «одиночество» – это тяжелейшая драма, настоящее испытание для психики. Мы, как выразился Аристотель, «социальные животные», мы нуждаемся в социальных контактах, в общении. Но если это общение есть, а человек чувствует себя одиноким?.. Это я называю «социальным одиночеством» и рассказываю об этом феномене в монографии «Индивидуальные отношения (теория и практика эмпатии)». Но, подчеркиваю, это разные вещи, потому что, если тебя окружают люди, ты уже не можешь быть «объективно» одиноким. Проблема в том, что нам недостаточно социума как такового, нам надо каким-то особенным образом чувствовать себя в этом социуме.

Иными словами, мы говорим о том дискомфорте, который испытывает личность, находясь в социуме, не будучи в него должным образом интегрированной. То есть я как бы и в социуме, но, с другой стороны, не ощущаю, что этот социум принимает меня. Или... я сам не принимаю этот социум. Последнее уточнение – самое важное. Ведь если разобраться, то мы увидим, что сам по себе «социум» играет на самом деле в этой пьесе лишь вторую роль. Главную играет сама личность.

Но все же какую-то играют – и социум, и внешние обстоятельства. Недавно знакомая поведала мне грустную историю одного юноши, который в течение почти десяти лет «бегал» от призыва в армию и вынужден был практически не показываться на улице, в общественных местах. Со временем единственным источником общения для него стал Интернет, он создал свой сайт с форумом, в котором проводил сутки напролет. Интернет-знакомства удавались ему легко. Но когда ему «стукнуло» двадцать восемь и появилась возможность выйти из подполья, он так и не смог начать нормально общаться с живыми людьми и оказался в изоляции, даже с девушками не мог познакомиться. И только в последние месяцы благодаря одной «матери Терезе» – очень альтруистичной и жертвенной девушке – эта стена одиночества, которой он себя окружил, стала потихоньку разрушаться.

**– Но почему именно в больших городах люди жалуются на одиночество? Удивительно, но в деревне на десять домов люди находят себе и друзей, и жен, и мужей, и к кому в гости вечером сходить. Приезжают в большой город – и вокруг них никого, тишина, они потерялись. Хотя в этом городе, кроме них, живет еще миллион, два, а то и десять миллионов других людей.**

– Трагедия большого выбора... Когда в магазине один вид печенья, то проблем с выбором не возникает. Пришел, увидел и купил. А если на прилавке сотни сортов, человек стоит, думает, а потом и вовсе машет рукой – мол, и без печенья обойдусь. Почему так происходит? Дело в том, что, имея большой выбор, мы начинаем сравнивать, мысленно пробуем то, другое, третье и вдруг, словно бы пресытившись, теряем всякий аппетит. То есть мы еще не поели, а ощущение переедания уже возникло. Кроме того, за этим длинным прилавком с печеньем есть еще и следующий – с чем-то другим, но, несомненно, тоже вкусным. И возникает иллюзия, что, может быть, не за этим прилавком, а за следующим мы найдем именно то, что нам

действительно нужно. Там, разумеется, повторяется то же самое – всё мысленно попробовали и разочаровались.

Возможно, вы скажете, что я не прав, потому как сейчас все равно в супермаркетах покупают больше, чем при прежнем дефиците в советских магазинах. Но я же не говорю об объеме покупок, я говорю о внутреннем ощущении человека от приобретенных благ. Раньше, когда советскому гражданину удавалось «отхватить» что-нибудь в универсаме или в магазине одежды, он был счастлив до потери сознания. При том, что качество этой покупки, по сравнению с нынешними-то товарами, явно не было замечательным. Но он был счастлив и светился восторгом! А сейчас выходит из супермаркета с полной телегой продуктов и рассеянно качает головой: купил вроде бы много, а радости – никакой.

Та же ситуация и когда человек перед телевизором сидит, два десятка каналов... Переключается с одного на другой и ни на одном остановиться не может. Раньше после программы «Время» фильм какой-нибудь покажут, детектив советский, «Следствие ведут...» – счастье необыкновенное! А сейчас и то тебе, и другое, но абсолютное ощущение, что «смотреть нечего». Прямо так и говорим: «Смотреть нечего!» Но там масса всего посмотреть. Только вот внимание не задерживается. Надо потрудиться, сделать над собой усилие, чтобы вникнуть в происходящее на экране – что за фильм, о чем говорит этот человек в сером пиджаке? А сил нет, желания трудиться нет, и все... Смотрим рекламу – спокойно, с чувством, с толком, с расстановкой.

И вот ровно то же самое происходит и в системе наших социальных связей. Человек в большом городе, разумеется, имеет куда более широкий круг общения, нежели житель деревни. И выбор потенциальных собеседников у него огромный! Тут даже говорить не о чем! Конечно! Но что это за связи, что это за общение?... «Привет-пока»? «Пересечемся-по-делу»? «Созвонимся-отэсэмэсимся»? «Спишемся-сайсикьюшнимся»? В этих бесконечных встречах «накоротке» мы растрачиваем весь запал своего социального интереса, своей потребности в социальных контактах. Запас растрочен, а ощущения полноценного общения не возникло. Вроде бы и должен быть доволен – ведь столько людей вокруг и такое общение насыщенное, а ощущение социального голода... и хоть ты тресни!

### **– Возможностей познакомиться – куча! А одиночества просто МНОГО.**

– Снова поправлю вас – не одиночества, а некоего чувства, которое мы называем одиночеством. Я вынужден это уточнять, в противном случае мы не поймем главного. Когда вы говорите о деревне в 25 человек, вы говорите о том, что ее жители не испытывают *чувства одиночества* (или испытывают, но меньшее, чем в городе). И мы не имеем в виду субъекта, который уже третий год подряд заперт в одиночке, сидит там и с тараканами разговаривает. Поверьте мне, рассказ последнего об одиночестве поверг бы нас в ужас! То, что он испытывает в одиночной камере, и то, что мы испытываем, ощущая свое «одиночество» в большом городе, – это абсолютно разные вещи. Послушав такого очевидца *реального одиночества*, вам бы и в голову не пришло назвать свое состояние неудовлетворенности миром этим словом.

А в остальном вы абсолютно правы. Однажды я совершенно случайно услышал по радио весьма примечательное интервью с Земфирой. Сейчас уже я, конечно, не вспомню всех подробностей, не помню и вопроса, который ей задавали, но ответ ее звучал примерно следующим образом: «Иногда я беру свою телефонную книжку и начинаю просматривать все номера – кому бы я могла позвонить? У меня в телефоне больше двухсот номеров. И когда я дохожу до последней буквы списка, я понимаю, что позвонить мне некому. Хотя я, несмотря на то, что обо мне пишут, девочка хорошая, культурная, и если мне кто-то позвонит ночью и будет рыдать, я его, конечно, выслушаю. Но мне позвонить – некому».

Ситуация, я думаю, понятна. При этом нам ведь с вами абсолютно очевидно, что на самом деле количество людей, готовых с замиранием сердца выслушать ночные откровения Земфиры, измеряется если не сотнями тысяч, то, по крайней мере, десятками тысяч! И все они с огромным удовольствием сидели бы ночи напролет и выслушивали ее горести, поддерживали, говорили, что она лучшая, а все, кто ее подвел, – враги народа и вздернуть их надо вверх ногами... Но она говорит: «Нет, некому мне позвонить». Почему так? Потому что ей не нужно, чтобы ее просто выслушали! Ей нужно, чтобы ее выслушал кто-то конкретный... Точнее, даже не конкретный, а некий абстрактный человек, к которому она – Земфира – испытывала бы определенные чувства. Иными словами, речь идет не о том, что соответствующих людей в ее окружении нет, а о том, что она сама не испытывает к другим тех чувств, которые бы хотела испытывать. Вот в чем дело.

Понятно я объяснил? Ну или так еще можно сказать. Нашей условной Земфире важно, чтобы ее не просто выслушали, а как-то по-особому выслушали. И чтобы это был какой-то особенный человек, который будет ее слушать и что-то ей говорить. То есть, иными словами, *речь идет не об одиночестве, а о запросе к людям*, с которыми она, собственно говоря, хочет или не хочет вступать в соответствующее взаимодействие. И у нее такого человека нет. Но правильнее было бы сказать – ее внутреннее состояние не позволяет такому человеку появиться. Да, она хочет, чтобы он появился, но она сама не готова чувствовать этого человека так, как чувствуют подлинного своего собеседника. Она будет подсознательно требовать от него быть каким-то, каким он не является. То есть она представляет себе некий идеализированный образ, к которому она будет испытывать некие, опять же идеализированные, чувства.

## В поисках родственной души

– «Я искала тебя ночами темными...» Ну, с Земфирой этот парадокс очевиден. А с простыми смертными – та же история?

– Надеюсь, вы понимаете, что я говорю сейчас именно о простых людях, а пример с Земфирой я привожу просто для наглядности – даже такой востребованный человек мучается одиночеством. Представьте себе: она приходит в какой-нибудь клуб или еще куда-нибудь и по громкой связи сообщает, что ей тоскливо и она хочет с кем-нибудь поболтать по душам... У нее же очередь выстроится в три ряда! У нее выбор будет огромный! Кого хочешь – оприходуй и разговаривай хоть до потери сознания! Но не в этом же дело. Не в «одиночестве», а во внутреннем состоянии – во внутренней, то есть нашей собственной, готовности, или неготовности, к этому разговору.

То есть речь идет о наших внутренних проблемах, а не о том, что пустота вокруг. Когда же мы произносим слово «одиночество», то сразу возникает ложное ощущение, что, мол, в этом «моем одиночестве» виноваты – *они*, окружающие, которые меня бросили, оставили, предали и так далее и тому подобное. Потому что мне НЕКОМУ позвонить. Пребывая в этом не явном, но вполне очевидном состоянии обвинителя окружающих, я как бы снимаю, слагаю с себя всякую ответственность за тот дискомфорт, который я испытываю. По сути же речь идет о каких-то моих особенных требованиях к этому миру, к этим людям. Я не говорю, что человек не вправе иметь вот такое, особое ощущение от своего бытия и своих отношений с другими людьми. Но я говорю о том, что надо сначала очень четко определить корень проблемы, первопричину, источник этих тягостных для себя ощущений. Я ясно сформулировал?

– В общем, да. Но давайте все-таки разберемся с этим запросом к миру: «Нет такого человека». А кто это – «такой человек», которого люди ищут и отсутствием которого тягостятся, называя это одиночеством?

Мы устроили мозговой штурм с главным редактором журнала «Психология на каждый день» Галиной Черняевой: пытались понять, что именно люди понимают под словом «одиночество». Сделали «контент-анализ» – есть такое модное словечко у маркетологов и психологов – и вынули на свет божий устойчивые словосочетания, которые встречались в ответах большинства людей: «нет родственной души», «нет родной души». Эта загадочная «родственная душа»... Люди ищут и не находят именно «родственные души».

*Мне несколько раз снился один и тот же сон. Какая-то непогода, темно, дождь-снег-вьюга, звонок в дверь, я открываю: на пороге стоит какая-то девушка, вымокшая насквозь, продрогшая, замерзшая, волосы на лицо налипли. Я ее впускаю в дом, даю сухую одежду, отогреваю, начинаю поить чаем, кормить, мы с ней начинаем разговаривать о чем-то, и тут я начинаю чувствовать что-то «неладное». Мне очень-очень хорошо с ней, по-особенному тепло и светло – так хорошо, как я не чувствовала себя ни с одним человеком, даже странно. Меня начинают терзать смутные сомнения, я начинаю спрашивать, как ее зовут. Она говорит: «Татьяна», мои подозрения только усиливаются, я спрашиваю, какая у нее фамилия, а она отвечает: «Девятова»...*

*По этому сну я поняла, что мне до боли хочется найти человека по-настоящему близкого, родного, ту самую пресловутую «родственную душу». Но Андрей, похоже, не очень-то приветствует романтические описания психологических процессов и понятий.*

– Я, Татьяна, каюсь, лириков не особенно жую, мне физики как-то ближе по системе внутренней организации – чтобы все четко, конкретно, определенно и по делу. «Родственная душа» – название, конечно, красивое. Я бы, как говорится, и сам бы не отказался... Но психологи частенько любят использовать красивые понятия, не имея под ними никакой внятной структуры. Вот есть понятие, вот есть от него ощущение – и довольно им. А мне не довольно. То есть у них это подчас просто слово, звук даже, а не концепт. Ощущение есть, но ухватиться не за что.

Поэтому, раз уж зашла об этом речь, давайте прямо сейчас попробуем создать некий концепт этой «родственной души», то есть определим внутреннюю структуру этого, такого милого нашему сердцу понятия. Разберемся, собственно говоря, в генезе этого чувства: «у меня нет родного человека», «родственной души», «по-настоящему близкого человека». Можно, наверное, долго приводить синонимы. Какой еще, например?.. «Человека, с которым у меня было бы что-то настоящее, глубокое, подлинное» и так далее.

Все правильно я пока излагаю? Ага, киваете, идем дальше. А дальше у доктора Курпатова есть несколько монографий – «Философия психологии (новая методология)», «Теория личности (психология и психотерапия)», «Индивидуальные отношения (теория и практика эмпатии)» (они написаны в соавторстве с доктором медицинских наук, профессором А.Н. Алехиным). Там последовательно излагается теория личности человека. И там я на все эти вопросы отвечаю, мне кажется, достаточно подробно. В том числе и о том феномене, о котором сейчас собираюсь вам рассказать...

Вот когда вы встречаетесь, например, со своей мамой, вам нужно что-то делать для того, чтобы... Ну, вы же с ней не такая, как со мной? Согласны. Какая-то другая. А вам нужно что-то специально делать с собой, чтобы стать такой, какая вы обычно с ней? Как-то перестраиваться определенным образом, настраиваться? Нет? Правильно, это происходит само собой. А когда вы встречаетесь с кем-нибудь из своих сотрудников или с вышестоящим начальником, авторитетным человеком, вы же ведете себя не так, как со своей мамой, и не так, как со мной? Правда? И не так, как с человеком, у которого вы спрашиваете на улице: «Который час?» или «Как пройти в библиотеку?»

То есть всякий раз, в зависимости от того, в какой ситуации вы находитесь, вы *автоматически* превращаетесь в какого-то другого человека. Вы превращаетесь в «дочь» в отношениях с мамой, в «прохожего» в общении с другим прохожим, в «начальника» в отношениях с подчиненным. Вы превращаетесь в «ученика», общаясь с корифеем от науки, вы превращаетесь со мной в «собеседника», «соавтора», «интервьюера». В отношениях с детьми мы все автоматически становимся «родителями», в отношениях с представителями противоположного пола – в «представителей противоположного пола» (своего собственного) и так далее. И все это нескончаемая череда, масса, можно сказать, – неисчислимое количество ВАС.

А ведь правда! То, что я бываю разной в общении с разными людьми, – это как раз не новость, особенно если люди эти «чужие», а отношения – прагматичные: партнеры или подрядчики, например, и я веду с ними переговоры. Каждый раз в таких ситуациях я вполне сознательно строю свое поведение. А вот то, что я автоматически, неосознанно «меняюсь» в общении с близкими людьми, родственниками или, наоборот, совершенно незнакомыми людьми – с продавцами в магазине, официантами в кафе, – это как-то не приходило в голову. Но кажется, так и есть.

– И вот эту череду наших ролей, которые мы играем неосознанно, и не играем даже, а прямо ощущаем себя в них, можно назвать я-отождествленными ролями. Мы тождественны этим ролям. Вы отождествлены с ролью дочери, жены, сотрудника, любой другой. Нигде нет наигрыша, нигде нет ощущения, что такой я – это не я, и я только «притворяюсь» сыном (в



вашем случае – дочерью) для своих родителей, учеником для своих учителей, проходим для прохожих. Нет, это все – вы. Или все же где-то вы – это не вы? Нет, вы в данном случае – *везде* вы! Самоощущение себя в этих ролях для нас естественно и органично.

Но теперь встает вопрос, а где вы, Татьяна, НАСТОЯЩАЯ? Когда вы общаетесь с мамой? Или когда вы со мной разговариваете? Или с Борисом Дмитриевичем? Или с Владимиром Ивановичем? Или с прохожим на улице? Где *настоящая* Татьяна, «та самая»?

– **Не знаю, может быть, это – тоже иллюзия, но я бы дала такой ответ на этот вопрос: только в по-настоящему близких отношениях.**

– А-а-а, мы до этого еще не дошли! Вперед забегаете... Мы пока только о я-отождествленных ролях говорим, то есть о тех, где мы привычно являемся теми, кем привыкли быть в тех или иных отношениях. А о других ипостасях нашей личности мы еще сказать не успели. Так что не по сценарию реплика! Мы пока лишь размечаем структуру собственной личности, к ощущениям и переживаниям перейдем позже. Впрочем, уже здесь можно заметить, что если бы вы могли испытывать искомое чувство «родной души» в описанных я-отождествленных отношениях, то вы никогда в жизни не пожаловались мне на чувство одиночества. Потому как если вы в своих привычных социальных контактах находите «родную душу», то для вас ощущение «родной души» было бы привычным. А много вы видели таких людей, для которых это *привычное чувство*? Боюсь, ни одного. И это как раз вполне естественно. Ведь если бы «родная душа» превратилась в привычное ощущение, то потерялся бы элемент *спонтанности* (живости, жизненности, если хотите) в отношениях, а без этого никакой «родной души» нет и быть не может.

Но мы забежали вперед, и я возвращаюсь к своему вопросу. В какой из своих я-отождествленных ролей человек является *настоящим*? В роли ребенка, родителя, воспитуемого, воспитателя, учителя, ученика, товарища, сотрудника, подчиненного или начальника транспортно-портного цеха? В какой?... Нет, на самом деле ни в одной из этих ролей мы не являемся *настоящими*. Мы, конечно, во всех этих случаях являемся собой, но только *частью себя*, а поскольку часть не есть целое – мы чувствуем, что мы не до конца востребованы, не восприняты во всей своей полноте, в общем – в гости ходили, а остались незамеченными.

И это происходит при любой формализации отношений!

Допустим, юноша и девушка влюбляются друг в друга. Но они же сразу вольно или невольно начинают играть! Прямо-таки целая пьеса в голове раскручивается! Там вся великая русская литература XIX века встает, понимаете, и раскланивается. Там грезится все на свете! Мужчина «фильтрует» свой... речевой поток. Девушка думает, что бы ей такое сделать и как – как голову повернуть, ножку поставить или улыбнуться, чтобы он – возлюбленный – это заметил и восторгся ею. Восторгся и наконец-то уже к ней проникся. И вот она эту юбочку надевает уже второй час, прикладывает и прикидывает – достаточно ли она привлекательна в ней будет, покорит ли его и вызовет в нем желаемые чувства... Можно ли назвать ее в такой ситуации *настоящей*? Да, она руководствуется настоящими чувствами, но при этом не является самой собой, а пытается быть какой-то... Любые наши отношения с другими автоматически превращаются в какую-то часть нас. И мы уже не можем это контролировать, мы ничего не можем с этим сделать.

Супруг, который по идее должен быть самым близким человеком, в результате оказывается жесткой моделью. Да, мы какие-то вопросы обсуждаем, какие-то не обсуждаем, какие-то дружеские связи акцентируем, какие-то, наоборот, уводим в тень, потому что ему это неприятно, неинтересно и так далее. Мы решаем массу всяческих вопросов, у нас деловое взаимодействие... А на самом деле – спектакль с четко прописанными ролями.

Стараюсь внимательно вслушиваться и вдумываться в слова Андрея. И это приносит неожиданные и иногда неприятные открытия. Считала свои отношения с супругом очень теплыми, глубокими, искренними, но вот – узнала в этом описании пару ролей, которые мы все же играем друг для друга...

– Но при этом есть же *тот*, кто, загримировавшись, исполняет каждую роль?! *Невидимка*, который входит в те или иные я-отождествленные роли и каждый раз надевает на себя разные костюмы: дочери, матери, сотрудника, прохожего – кого угодно. Невидимка, который на каждый свой очередной спектакль надевает соответствующий наряд. Когда вы в театре выходите играть Офелию, вы надеваете костюм Офелии и ждете Гамлета, а не Отелло. Потому что если, по сценарию, выйдет Отелло, то надо одеться по-другому и надо платок обязательно при себе иметь, чтобы его потом куда-то передать, чтобы затем его выкрали и подсунули, правильно?

И это происходит автоматически, это лежит внутри самой структуры нашего социального поведения. А этот невидимка постоянно находится в ситуации перепрыгивания из одного костюма в другой. Но! Есть этот момент его полета!!! Перелета! Когда он еще не в том костюме, но уже не в этом. Он может во время беседы взять и вдруг дистанцироваться, выскочить из ситуации, подняться над ней и воскликнуть: «Боже мой, и это – мои родители! Ну ничего не понимают вообще!» Невидимка вышел, костюм остался – держится, не падает, не оседает. А невидимка походил где-то, вернулся в костюм «ребенка» и сказал: «Да, мама, хорошо, папа, все, как вы скажете... Ну, я пошел. До свидания!»

И у нас проблемы, собственно говоря, с этим *невидимкой*. Именно он в нас ноет, воеет и плачет. Уставший, измученный от этих бесконечных спектаклей, которые, с одной стороны, и составляют его существование, а с другой – не дают того ощущения жизни, в котором он нуждается. И это ведь со всеми так происходит, со всеми людьми, **ВООБЩЕ** со всеми! Нет ни одного человека, который бы не переживал чего-то подобного. Да, одни это переживают как развернутый драматичный экзистенциальный кризис, другие – как хандру, что, мол, никто меня не любит, никому я не нужна и так далее. То есть одни в области духа экзальтируются, а другие просто брзжат, ворчат, пьют и ипохондризуются. В общем, кто-то глубже это чувствует, объемнее воспринимает, а кто-то попроще. Но суть одна и та же: плач невидимки... Вроде и есть он, а вроде и нету. И очень ему от этого плохо.

Исключение из данного правила – редкость: люди, которые находятся на самом высоком уровне личностного развития, небольшая компания святых – мать Тереза, может быть. Не знаю... Мой список закончился. Впрочем, я не слишком верю, что и «невидимка» Терезы была всем и слишком довольна. Я видел очень интеллектуальных, одухотворенных, гениально одаренных людей, но каких-то святых, как о них рассказывают: пришел, сел перед ним, и тепло тебе сразу стало, и все твои маски сняты, и сразу твой «невидимка» освободился и наслаждается безмятежностью блаженства, и счастье есть, его не может не быть, – нет, таких не встречал.

Еще хочу заметить, что вот этот «невидимка» (в монографии он у меня «сущность» называется), который мигрирует, в зависимости от состояния окружающей среды, из одного костюма в другой, – он же бессодержателен. У него есть только нота чувства, нота переживания. Он как звук камертона: «Тун-н-н-н-н...» В нем нет ничего, какой-то там ширины, глубины, длины, он просто это «ун-н-н-н...» И весь мир – это огромное количество вот таких одиноких камертонов. Поэтому и у супруги моей – Лилии Ким – роман, посвященный одиночеству, так и называется – «Я не один такой один».

Но к чему я это все говорю об этой бессодержательности, неспецифичности нашей исконной, внутренней сущности? Да к тому, что если внутри все мы по сути своей одинаковы, то чтобы ощутить в другом «родственную душу», нам нет нужды в каком-то специальном человеке, в определенном лице с неким заданным количеством черт. Нет, нам нужен просто тот

человек, который не побоится с нами и перед нами «раздеться». Фигурально выражаясь, разумеется... То есть человек, который не будет с нами в каких-то определенных, пусть и прекрасных, но формализованных, привычно-отработанных отношениях. А будет «голым», как есть, без всяких попыток быть каким-то... Не будет ни ощущать себя, ни воображать себя каким-нибудь доктором, например, в отношениях с нами, или учителем, или учеником, или родителем, любовником, женой, сыном... он не будет находиться ни в какой роли.

И мы получим то, что я называю «индивидуальными отношениями». Это когда друг с другом взаимодействуют не «личности» с их «богатым жизненным багажом», а сущности. Это отношения, в которых особенно и говорить-то не о чем. Это отношения, в которых время течет как-то неопределенно, есть или нет – непонятно. Отношения, где все *красиво*

## **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.