

**BEST  
SELLER**

ДОКТОР КУРПАТОВ  
ШЕКИЯ АБДУЛЛАЕВА



*11 самых актуальных  
вопросов*

**СТРАХИ БОЛЬШОГО  
ГОРОДА**

Андрей Курпатов

**11 самых актуальных вопросов.  
Страхи большого города**

«Курпатов А.В.»

2013

## **Курпатов А. В.**

11 самых актуальных вопросов. Страхи большого города /  
А. В. Курпатов — «Курпатов А.В.», 2013

Вдумчивая и внимательная журналистка на правах друга расспрашивает доктора Курпатова о... страхах. Что беспокоит городского жителя? Страх нападения, ограбления. Страх столкнуться с грубостью и хамством. Страх допустить профессиональную ошибку и встретиться с непрофессионализмом врача. Страх попасть в аварию, а того хуже - в авиакатастрофу. Страх за родных и близких. И множество других страхов... Страх смерти, в конце концов! «Страхи большого города» - настольное пособие для горожанина. Об этом доктор Курпатов еще никогда не рассказывал!

© Курпатов А. В., 2013

© Курпатов А.В., 2013

## Содержание

Вместо введения от доктора Курпатова	5
Пролог	7
Глава первая. Первым делом, первым делом... Мы боимся самолетов	8
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# Андрей Курпатов, Шекия Абдуллаева

## 11 самых актуальных вопросов.

### Страхи большого города

#### Вместо введения от доктора Курпатова

Рассказывать о страхе – это уже стало для доктора Курпатова «доброй традицией». Иногда мне кажется, что я столько о нем уже сказал, причем в таких разных формах и видах, что дальше и больше сказать уже невозможно.

Теме страха посвящена моя книга «Средство от страха», которая задумывалась и создавалась как подробное руководство по борьбе со страхом: все начинается с классификации страхов и разъяснения соответствующих механизмов, а дальше следуют инструкции – как шаг за шагом избавиться от страха. Книга «Счастлив по собственному желанию» имеет чуть более широкий диапазон применения, но зато техники борьбы со страхом описаны в ней максимально подробно. В книге «С неврозом по жизни» я рассказываю о том, каковы истинные причины наших страхов, что стоит за ними. В книге «Человек Неразумный» речь идет о природе и механике страхов. В книге «Самые дорогие иллюзии» – о логических ошибках, которые приводят к возникновению страха. В серии книг «Все решим!», где собраны ответы на письма моих читателей и телезрителей, есть отдельный выпуск, который называется «Здоровье и страхи», а также выпуск, посвященный «комплексам», которые есть не что иное, как эти самые страхи. В серии моих компьютерных и CD-дисков есть диск, который называется «Как побороть страх?», на нем собраны истории из моих телевизионных программ, посвященные борьбе со страхом, впрочем, в дисках «Как побороть ВСД?» и «Проблемы из детства» речь тоже идет именно о страхах. Была у меня и отдельная тематическая программа на Первом канале про страхи – «Почему я боюсь?» И это далеко не полный перечень...

Поэтому, когда Шекия сказала мне: «Андрюша, а теперь, я думаю, мы должны написать книжку о страхах “большого города”!», и так еще восторженно сказала, я, честно сказать, слегка поперхнулся. Шекия – человек и внимательный, и чувствительный, так что она посмотрела на меня с настороженностью и произнесла почти по слогам: «Нет? Плохая тема, думаешь?» Тут я протянул что-то невнятное – мол, неплохая, конечно, хотя... но, наверное, если... однако... и вообще. Короче говоря, проявил чудеса дипломатии. Суть же моих внутренних, неозвученных рассуждений сводилась к следующему: повторяться нет никакого резона – кому нужно, тот читает «Средство от страха», а сказать что-то новое о страхах я уже не могу, хоть стреляйте в меня из пулемета.

Кроме того, лет пять назад я уже давал большое интервью какой-то питерской газете, которое так и называлось – «Страхи большого города». О чем конкретно там шла речь, я уже сейчас, конечно, не помню, но то, что ничего выдающегося из этого интервью не получилось, это у меня зафиксировалось в памяти, и «осадок», как говорят в таких случаях, «остался». Ну, право, надуманная тема!

Понятно, что на селе и в городе страхи чуть отличаются по содержанию: в мегаполисе, например, можно бояться ездить в метро, а в деревне – что «Скорая помощь» по проселочной дороге вовремя к больному не доберется, но суть-то, механика страхов – она одна и та же. Какая разница, чего человек боится, если он боится? Бороться-то, в любом случае (если, конечно, вы не представитель городского правительства или поселкового совета), надо не с метро и не с бездорожьем, а со страхом. Если человек боится, то мы имеем дело с определенным психи-

ческим феноменом, последний характеризуется своей внутренней природой, о которой науке уже все известно и в популярной форме изложено, причем неоднократно.

Но шло время, и Шекия то так напомнит мне о «страхах», то иначе, то историю какую-то расскажет, то вопрос какой-то задаст. И вот что значит хороший журналист! Несмотря на очевидную усталость от темы, я почувствовал в себе желание комментировать ее слова, отвечать на ее вопросы, что-то объяснять. И очень скоро стало понятно, что я сильно заблуждался насчет своего вердикта – «все сказано». На самом деле, как выясняется, сказано еще далеко не все, и при этом далеко не все сказано так, как, наверное, следовало бы сказать.

В чем же уникальность этой книги доктора Курпатова? Да, она опять «про страхи», как говорится: и снова – здравствуйте! Но Шекия заставила меня взглянуть на эти «медицинские проблемы» с другой – с общекультурной, с идеологической, если хотите, точки зрения. Так что, в конечном счете, книга получилась даже не столько о страхах, сколько о предрассудках, но в широком понимании смысла этого слова.

Темы, может быть, и банальные, но с другой стороны – не часто про такое прочтешь. Например, страх, что тебе нахамят в общественном месте, или страх перед врачебной ошибкой, или страх лишиться кровно нажитых сбережений, или страх допустить ошибку, наконец, страх смерти и несчастного случая... По-моему, вполне актуально, да и мне интересно, ведь речь пойдет не о классических фобиях, а о самоощущении человека.

Может быть, это, конечно, и «баловство» с точки зрения врача-психотерапевта (мои коллеги любят покритиковать за это доктора Курпатова), но вот с точки зрения обычного человека, мне думается, совсем это никакое не баловство, даже напротив – абсолютно серьезные и насущные вещи. По крайней мере, мне так сейчас кажется. Не знаю, как покажется вам, но я искренне надеюсь, что какой-то прок от этой книги все-таки будет.

Дай-то бог! И удачи!

*Андрей Курпатов.*

## Пролог

Я всегда боялась воды. Классическая история: в детстве чуть не утонула и после этого поняла, что уверенно чувствую себя только на берегу. Я начинала задыхаться от страха, оказавшись в воде – будь то бассейн или залив. Плавать так и не научилась.

Сначала я этого стеснялась. Потом привыкла. К тому же обнаружила, что людей, которые боятся воды, не так уж мало. Наверное, так и жила бы себе спокойно со своим дурацким страхом, если бы однажды на пляже не заметила, какое огромное удовольствие получают люди, качаясь на теплых волнах. Нет, теоретически я всегда понимала, что плавание – дело полезное и приятное. Но в тот день вдруг очень четко осознала, какого удовольствия лишает меня мой страх. А вот с этим я уже смириться не могла. Потому что одно дело – не уметь плавать, а другое – лишиться удовольствия. Чувствуете разницу?

Страхи отравляют жизнь. Разумеется, большинство из них не смертельны, и с ними, как с хроническими болезнями, вполне можно сосуществовать. Вот только качество жизни становится уже не очень – как, собственно, и полагается при хроническом заболевании. Вы отказываетесь от путешествий, потому что вам страшно летать на самолетах. Теряете возможность карьерного роста, потому что не решается публично высказать и защитить свою идею, пусть даже очень интересную и перспективную. Лишаетесь хорошо оплачиваемой работы, потому что боитесь не выглядеть отличником. Никогда не веселитесь от души на вечеринках, потому что вам некомфортно от мысли, что на вас обратят внимание окружающие.

При этом страхи кажутся такими логичными, такими убедительными, такими... заслуживающими уважения, что ли. Ведь не случайно страх – самое надежное оправдание. «Я боюсь выступать», – и доклад тут же поручат другому. Любое иное объяснение не примут: например, что вам лень выполнить подготовительную работу, или вместо конференции вы планируете съездить на дачу, или вам просто скучно этим заниматься. По сути, страх ничем не более убедительная причина для отказа, но звучит гораздо благороднее.

Как вам, кстати, идея: страх – лучший друг и советчик? Ведь мы всегда и прежде всего прислушиваемся именно к своим страхам. Мы им потакаем, холим их и лелеем. Постоянно заигрываем с ними и очень редко противоречим. Позволяем им играть главную роль во многих ситуациях и принимаем жизненно важные решения в зависимости от того, что подскажет нам страх.

Но почему в таком случае мы не испытываем никакой благодарности к страхам, защитившим нас от блестящей карьеры и спасшим от увлекательных путешествий? Почему в разговоре используем не очень-то приятные глаголы: говорим, что страхи нас мучают, преследуют, что мы «извелись от страха»? Кажется, так не отзываются о друзьях.

Но есть еще одно устойчивое словосочетание: избавиться от страха. Мне оно нравится, потому что звучит жизнеутверждающе и сулит в будущем много радости. К тому же, я, кажется, уже нашла эффективное средство для борьбы: страхи боятся разоблачения – последовательного и убедительного. Так и случится. Главное – не бойтесь их победить.

*Шекия Абдуллаева*

## Глава первая. Первым делом, первым делом... Мы боимся самолетов

«Самое страшное – самолеты!» – несколько раз подряд услышала я в ответ на вопрос о страхах. Дело в том, что, прежде чем начать наши беседы с доктором, я обратилась к друзьям: чего они боятся больше всего?

Мы с доктором Курпатовым приступили к работе над книгой летом, так что свой опрос я проводила в разгар отпускного сезона. Кто-то только что вернулся из летнего путешествия, кто-то планировал отдых. Самолеты и соответствующие страхи были чрезвычайно актуальны. Как, впрочем, и разговоры о средствах борьбы с этим конкретным страхом. Средство, как вы догадываетесь, весьма специфическое, зато очень популярное: алкоголь в неограниченных количествах до и во время полета.

«Плохо только, если летишь не отдыхать, а на деловую встречу, – пожаловался один карьерно-ориентированный приятель. – Тогда эффективное средство отменяется, а других – нет. Вот и летишь три часа в самолете, не зная, чем мысли занять, чтобы не прислушиваться к гулу двигателей».

Я категорически против пьянства. Поэтому к Андрею в его клинику на Таврической, дом 1, приехала, движимая благородным порывом: книга, которую мы начинаем писать, должна спасти моих друзей от страха перед полетами, а заодно и от всех вытекающих из этого страха последствий.

У меня, конечно, есть свой рецепт, правда, не уверена, что он всем покажется эффективным. Но я все равно расскажу: меня настолько пугает дискомфорт в поезде, отсутствие душа и нормальной еды, что выбор всегда оказывается в пользу самолета. Там тоже, конечно, с питанием не здорово, но если обед оказался пластиковым, то есть шанс в этот же день хотя бы поужинать нормально. А если ехать в поезде три дня...

Впрочем, мы не будем заикливаться исключительно на самолетах. В конце концов, я не просто собеседник, а настоящая писательница, так что вполне способна перейти от частного к общему.

**– Андрюша, сегодня мы будем говорить про «техногенные» страхи, – торжественно объявляю я, поудобнее устроившись в кресле в кабинете доктора Курпатова. – Я так назвала страхи перед достижениями цивилизации: самолетами, лифтами, метро, автомобилями.**

– Шекия, вообще говоря, выделение этих страхов в какую-то отдельную категорию – достаточно условная штука. Все эти «техногенные» страхи – обычное беспокойство человека за здоровье и жизнь, только в «техногенных» декорациях. Тут идея, не блещущая новизной: вдруг что-нибудь со мной случится, когда я нахожусь в замкнутом пространстве, а помощь оказать некому. Ужас-ужас! Почему что-то должно случиться? В связи с чем? С какого такого перепугу? Эти вопросы себе никто не задает. Представили драматизм, нарисовали в голове трагическую картинку собственной скоропостижной кончины в лифте общественного пользования и давай бояться!

Когда же мы боимся, то мы боимся не только головой, но и всем телом – страх ведь психофизиологическая реакция. Я об этом тысячу раз в разных книжках рассказывал. Появляется мышечное напряжение, дрожь, изменяется характер дыхания и так далее. Но поскольку здравый смысл в этот момент человек отказывается использовать, все летит в тартарары. Он интерпретирует эти естественные физиологические реакции страха как признаки тяжелой болезни и

ждет наступления неминуемой, «скоропостижной» смерти. В общем, находит подтверждение своих собственных опасений в своих же собственных страхах и впадает в настоящую панику – «Спасите! Помогите!»

Все это было бы очень смешно, если бы не было так грустно. Зачем человеку голова? – спрашивается. Непонятно. Вот застрял он в лифте, испугался, начинает задыхаться. Это потому, что ему воздуха не хватает? Нет, из-за собственного страха. И как с этим бороться? Не остановить безумного бизона, поющего Кобзона... Детский сад. В автомобильных пробках та же самая история, типичная ситуация – такой же приступ страха, что, мол, станет плохо, что помощи не дождешься, что ни одна «Скорая» через такое столпотворение машин не просочится. И вот так будешь биться в предсмертных конвульсиях в собственной машине, и станет она твоим последним пристанищем...

*Вот уж об этом я никогда не думала! Обычно в «пробках» меня заботит только мысль о том, опоздаю я на встречу или нет. Теперь буду бояться приступов. Спасибо, доктор, подсказал...*

– В общем, перво-наперво нужно перестать драматизировать весь этот общественный транспорт – дело не в самолетах, метрополитене, лифтах и аттракционах луна-парка. Они ни в чем не виноваты и не созданы для убийства людей. Дело исключительно в твоём собственном страхе за твою грешную жизнь, ничего другого. Но почему ты решила, что твоя смерть придет к тебе именно от этого лифта, от этого самолета, от этой электрички, как будто бы ты – тот самый вещий Олег, а они – твой конь любимый-ненаглядный? В связи с чем? На каком таком основании? Нет ответа.

Хотя кое-что, конечно, все эти страхи объединяет. Что именно? Это страх утраты контроля над ситуацией. У нас есть иллюзия, что обычно мы все контролируем...

**– Почему иллюзия? Просто в самолете или в вагоне поезда под землей, действительно, от тебя, от твоих действий практически ничего не зависит.**

– Не иллюзия? Тогда назови мне хотя бы одну ситуацию, которую можно контролировать полностью, в которой все зависит от тебя?

**– Ну, скажем, если человек сидит дома, закрыв дверь на замок...**

– А взрыв бытового газа у соседей, когда он уснет? А короткое замыкание, когда он пользуется электроприборами? А теракт? А смерть от внезапного сердечного приступа – дверь-то на замке? А инфекционные заболевания – они дома не развиваются? Отравление, опять же. А грабитель в окно влезет, например? Или придет под видом сантехника?

**– Да что ты меня пугаешь сегодня всю дорогу?! – приехала, называется, за советом в клинику психологического консультирования к лучшему психотерапевту страны.**

– Я всего лишь прошу назвать ситуацию, в которой человек абсолютно все контролирует.

*Почему он смотрит на меня с такой иронией? Уверен, что я не смогу привести подходящий пример?*

*...Ну да, не смогу, – спустя минуту признаюсь я сама себе.*

– Потому что, если есть такая ситуация, в которой ты все контролируешь, тогда ладно, тогда понятно, почему мы боимся самолетов и лифтов. Но если такой ситуации нет в принципе, то какие у нас основания думать, что самолет чем-то ужаснее, чем любой другой предмет? Какая бездна несчастных случаев случается с людьми в совершенно обычной для них, повседневной обстановке! Какой-нибудь ерундой поцарапался в собственной квартире, гвоздем обычным, а потом умер от сепсиса. Боже мой, ты знаешь, сколько таких историй? Самолет на этом фоне – вообще невинное создание! Просто о гвоздях в новостях не рассказывают, это как-то не впечатляет... А вот самолет! Это – да! Летел, падал... Художественно.

**– В общем, ты намекаешь на пресловутый кирпич, который может на голову упасть? Ну да, ты сейчас скажешь, что на улице может сбить машина, а в помещении – обрушиться крыша. Но ведь так с ума сойдешь от страха! Это же бред какой-то – бояться падающего потолка!**

– А ты пытаешься доказать, что бывают страхи логичные, а бывают – шизофренические, так я понимаю? Вот признайся: много ты знаешь людей, которые задохнулись в лифте?

*Ну, если честно, ни одного, но, может, я просто плохо информирована?*

– Если лифт такая, понимаешь, «зона риска», почему не вывешивают объявления специальные – мол, будьте осторожны, в этом месяце в нашем районе пять человек задохнулись в лифте... Не видела таких объявлений, нет? Или, может, в программе «Дежурная часть», этом телевизионном хите всех времен и народов, регулярные сообщения звучат: «В этом году в России в лифтах задохнулись тридцать пять тысяч человек»? Или, я не знаю, может, кто-то тебе рассказывал хотя бы раз в жизни, что некий твой дальний родственник, знакомый знакомых умер в лифте трагической смертью храбрых, посинел от нехватки кислорода? Прямо весь синий был! Нет, никто не рассказывал? Странно...

**– А что, в лифте человеку ничего не угрожает? – все-таки мне не хватает достоверной информации из компетентных источников! Честно говоря, лифты я недолюбиваю.**

– По-моему, это вообще самая безопасная ситуация: бандиты не нападут, собаки не покусают, – *смеется мой доктор.*

**– А может, по капле выдавливать из себя раба? Например, боишься самолетов – значит, непременно выбираешь только авиапутешествия. Опасаешься застрять в лифте – заставляешь себя ездить на лифте даже на второй этаж, убеждаясь каждый раз в том, что это безопасно.**

– Лучше, конечно, когда это не самодеятельность какая-нибудь – на «авось», на «айда!» и «была не была!», а когда это психотерапевтическая процедура. Чтобы не получилось так – мол, я вот разок в лифте проехала, совершила подвиг, показала, что я герой немислимый, и теперь отстаньте от меня все, пожалуйста, я с чистой совестью пойду пешком. Разовые акции, чтобы только доказать себе и другим, что мы это можем, нельзя назвать эффективным средством борьбы с невротическим страхом.

Любая фобия – это набор рефлексов. По большому счету, просто привычка так реагировать на определенные обстоятельства, например, на лифт или на самолет. А никакая привычка просто так не уйдет, нарушь ты ее один раз, без осознанного внутреннего решения от

нее избавиться. Если ты привык пить кофе с молоком, то, выпив один раз кофе без молока, ты свою привычку этим, конечно, не изменишь. Но если ты понимаешь, что тебе необходимо, тогда есть все шансы.

Большое значение имеет «идеологическая» начинка нашего страха. Те мысли, которые его сопровождают, окружают, объясняют и оправдывают, по сути – удерживают этого колосса на его глиняных ногах. Если человек действительно думает, что лифт – это опасно, если он искренне верит в то, что в лифте можно задохнуться и умереть, то сколько ты его ни вози в этом лифте, толку не будет никакого.

Успех возможен, только если мы начнем рассуждать здраво. Прежде всего, признаем, что наш страх глупый, иррациональный, бестолковый и бессмысленный. А это так. Мы сами должны максимально критически отнестись к своему страху. Когда же мы выходим на борьбу с ним, нашими действиями должно руководить желание вытравить из себя этот страх, а всякие эти заигрывания – в пользу бедных.

Иначе же получается как у курильщиков. Как те думают? «Я знаю, что могу бросить в любой момент, поэтому и курю спокойно». И не бросают, разумеется.

*А ведь доктор прав. Между разовым участием в аттракционе и реальной, ежедневной жизнью – огромная разница. И касается это, пожалуй, любого страха. Я сейчас вспомнила, как очень давно первый раз прилетела в Турцию. Разумеется, тут же записалась не только на все экскурсии, но и на рафтинг.*

*Нам предстоял спуск по горной реке на резиновых лодках. Конечно, для профессионалов этот маршрут выглядел несерьезно. Но для таких дилетантов, как мы, и пороги «нулевой» сложности казались настоящим экстримом. А для меня экстрим был гораздо сильнее: я не умела плавать и ужасно боялась воды. Но решила: буду выдавливать из себя этот страх.*

*Поездка удалась. Удовольствие я получила колоссальное. И еще очень гордилась собой – а как же, такая смелая! А на следующий день на пляже поняла: чуда не случилось – я по-прежнему боялась воды.*

*Избавиться от страха удалось только после методичных занятий в бассейне, под руководством и контролем замечательного тренера Наташи.*

### **– А если не перебороть страх, то...**

– А если не побороть, но с соответствующими обстоятельствами тебе сталкиваться все равно приходится, то каждое такое столкновение с ними будет для тебя как удар электрического тока – едешь в лифте и сжимаешься от страха. В конечном итоге, желание войти в него с каждым таким разом у тебя все меньше и меньше. А вот желание воспользоваться лестницей будет только расти. И дальше образуется вилка: сядешь в лифт – «будет больно», пойдешь по лестнице – «будет распрекрасно». То есть, чистой воды положительные и отрицательные подкрепления. В результате езда на лифте вытесняется как мука-мучная, а лестница превращается в счастливый променад.

Шекия, ты только задумайся! Вот человек уверен, что умрет в лифте, прямо живет с этой мыслью! Или, например, «знает», что разобьется на самолете. Или еще какую-нибудь ерунду в этом духе думает... Представила? И вот он подходит к лифту, подходит и решает – ехать или не ехать? Идет к кассам и выбирает между окошками – в авиакасы или в железнодорожные? Ситуация накаляется, поджилки трясутся, и в последнюю секунду – нет, на лестницу! Нет, на поезд! Знаешь, что он чувствует в этот миг?.. Думаю, догадываешься. У него же чувство, что он себе жизнь спас! Должен был в лифте умереть, а не умер! Должен был на самолете разбиться, а не разбился! Счастье! Любой нормальный человек, узнав, что ему надо идти на пятый этаж пешком, матерится на чем свет стоит. А этот – нет. Он – счастлив! Конечно, он ведь от смерти

себя спас. Проблема только в том, что он эту смерть сам себе и придумал... А в остальном он в полном, пардон, шоколаде.

Надо быть объективным. Понятно, что лифт может застрять. Что в этом странного? Он же машина. Все машины в какой-то момент глохнут, и потом их ремонтируют. Допускаю, что не следует садиться в лифт, который постоянно ломается, – потому что времени жалко, если застрянешь. Но ведь мы боимся не того, что он остановится, а того, что с нами случится в этот «трагический момент». И доктор спорит не с тем, что лифты, мол, ломаются, а с тем, что эта ситуация – фатальная и смертельно опасная. Не фатальная и не опасная. Время потеряешь – вот и вся беда. Иногда времени, действительно, жалко, но в целом, это не повод, чтобы жить в постоянной истерике, хотя многие, должен тебе сказать, к этой своей истерике привыкают и считают, что это, вроде как, в порядке вещей.

«Ну, не перехожу я по мостам, – говорит мне женщина. – Что в этом такого?!» Я отвечаю: «Ничего такого. Просто вы инвалид, а в остальном – все просто прекрасно!» «Я инвалид?» – «Да, инвалид. То есть, человек с ограниченными возможностями».

*Говорят, что страх появляется или после того, как ты попал в какую-то историю, или именно потому, что ты на самом деле этого ужаса не пережил. Но вот моя нелюбовь к лифтам живет параллельно от событий, происходящих со мной. Я боялась лифтов и до того, как провела в нем больше часа, и после.*

*...Мы тогда застряли в грузовом лифте вдесятером. Журналисты и руководители одной фирмы, проводившей конкурс «Мисс наш магазин», приехали поздравлять победительницу. Девушка жила на одиннадцатом этаже.*

*Вообще я сама не понимаю, чего ради залезла в этот лифт. Для меня одиннадцатый этаж – не проблема, я девушка энергичная, спортивная и т. д. Ну, в общем, двери закрылись, а лифт никуда не поехал (наверное, мне следовало все-таки подняться пешком – случился явный перегруз). И только я собралась испугаться, как один известный в Петербурге «бутербродный» журналист (так называют представителей СМИ, бывающих на всех, без исключения, фуршетах) начал вопить: «Помогите! Здесь умирают люди!» Мою роль уже играли, и я тут же успокоилась.*

*Наши коллеги, оставшиеся на воле, побежали за спасателями. В смысле – за лифтершей. А та заявила, что ее рабочий день закончился и она придет завтра. На то, чтобы убедить милую женщину выпустить нас во внеурочное время, ушел почти час.*

– А как ты думаешь, если бы лифтерша знала, что вы можете умереть, она бы сказала: приходите утром? – спрашивает Андрей, выслушав мою историю с многочисленными отступлениями и подробностями про «бутербродных» журналистов. – Но ты такого вывода почему-то не сделала.

*Честно говоря, я об этом не подумала.*

*Даже то, что мы, вдесятером просидев в лифте целый час, вышли оттуда живыми и невредимыми, меня не впечатлило! Согласна: нелогичный у меня страх. Но зато вполне безобидный. Во-первых, я про него не рассказываю всем подряд. Во-вторых, поднимаюсь пешком – ну кому я этим мешаю? Опять же для здоровья польза – это же физическая нагрузка. Когда ты постоянно или за рулем, или за компьютером, надо использовать любую возможность для физических упражнений.*

*И потом, мой страх вполне себе сосуществует со здравым смыслом: например, с тяжелым чемоданом я не потащусь по лестнице. Хотя, с другой стороны, именно в этот момент опаснее всего застрять в лифте – можно опоздать на самолет.*

*Кстати, самолеты! И тут я почувствовала угрызения совести. Ну что я все про лифты да про лифты. В конце концов, друзья говорили про самолеты. Нельзя быть такой эгоисткой!*

**– Андрюш, давай вернемся к нашим полетам во сне и наяву. Ты говоришь, что с нами в любой момент может случиться все что угодно, поэтому глупо бояться конкретно самолетов или аварии в метро. Но ведь вероятность того, что обвалится потолок, значительно меньше, чем вероятность авиакатастрофы.**

– Не уверен. С учетом особенностей современного строительства и изношенности существующего жилищного фонда, событие весьма вероятное. Ты вспомни – «Трансвааль-парк», рынок в Москве, общежитие в Питере... А все эти взрывы бытового газа, короткое замыкание, пилорамы какие-то вечно горят в непосредственной близости от мест «компактного проживания» людей, самодельные бомбы взрываются где надо и не надо.

В любой момент может случиться все что угодно. Например, в дорогой ресторан или клуб, где, казалось бы, много охраны, могут ворваться грабители, начнется перестрелка. К сожалению, это не сюжет из фильма. Вот ты, я заметил, в ресторанах часто выбираешь место у окна, а не боишься, что какой-нибудь пьяный водитель не справится с управлением и въедет на огромном джипе, вдребезги разбив стекло?

*Огромные окна – так, чтобы почти от пола и до потолка, – действительно, люблю. Правда, до разговора с доктором не считала их опасной зоной.*

*Впрочем, один раз я на этот счет нервно шутила. Меня пригласили в дорожный ресторан. В зале были заняты всего два столика: за одним сидели мы с моим спутником, за другим – два очень известных в Петербурге бизнесмена. Сначала это показалось мне забавным: вот, мол, сиюю тут наравне с олигархами. А через несколько минут я посмотрела в окно (именно такое – от пола до потолка): на улице выстроились два ряда охраны этих товарищей. В общем, если их подопечным угрожала опасность, то и мы с моим знакомым были в зоне риска. Причем именно мы сидели на виду, а настоящие герои выбрали более укромное место в самом углу зала.*

– Ну, вот видишь, как много опасностей грозит во время банального обеда, – смеется Андрей. – А в самолете – только то, что он может упасть. При этом люди, которые готовят его к полету, летят вместе с нами. Это очень важное обстоятельство! В этом смысле, к хирургу под нож ложиться – куда более рискованное предприятие, он ведь не умрет вместе с пациентом, если операция пойдет как-то не так. А тут, как в песне – «лично тебя касается»... Конечно, в целом, пилоты достаточно серьезно относятся к полетам. Опять же в самолете значительно ниже криминогенные риски – там все-таки на входе проверяют и людей, и багаж. Ни в поезде, ни в автобусе таких проверок нам пока не устраивают.

**– Просто, если самолет падает, то погибает сразу очень много людей. Жутко как-то...**

– Про что я и говорю – тут «картинка» пугает, а не объективность угрозы. Знаешь, это вообще специфика такая у страхов. Мы всегда «выбираем» себе какую-нибудь «красивую» смерть, чтобы ее бояться: в катастрофе какой-нибудь или от теракта, а если болезнь, то обязательно «разрыв сердца», или от страшной врачебной ошибки, ну или ВИЧ, на худой конец. Но что-нибудь такое – «романтичное». Причем если уж мы придумали себе помирать, то обязательно – или при огромном скоплении людей (на площади, в толпе), или, напротив, в абсо-

лутном одиночестве (в запертой квартире, в глухом лесу). В общем, чтобы трагизм был. Чтоб художественно...

А то, что подавляющее большинство из нас умрет тихо и банально, от какой-нибудь долгой, ничем не выдающейся хронической болезни, в окружении родственников и друзей, это мы в расчет не берем. «Разрыв сердца», который, честно говоря, редкость чрезвычайная и даже казуистическая, разве что после четвертого инфаркта может произойти, – об этом мы думаем на полном серьезе, а вот, например, разрыв кишечника – этого мы не боимся, это нас как-то не воодушевляет. Умереть в престарелом возрасте во время акта дефекации, а это, на самом деле, не редкость, – об этом мы почему-то совсем не думаем. Картинка не впечатляет, «некрасиво».

Звать на помощь, биться в конвульсиях, стенать и мучиться – это художественно, а тихо и спокойно, без всякого пафоса, бытовым, так сказать, образом отойти в мир иной – это нехудожественно, и мы в этом направлении не думаем, и таких страхов у нас не формируется. Причем стоит кому-нибудь по соседству бояться больше, чем мы, как мы тут же теряем всякий интерес к собственной пьесе. Но если бы угроза была действительной, разве бы мы стали бояться меньше? Нет. Но тут у нас отобрали «главную роль», и нам уже не хочется в это играть. Мы теряем драйв. Страх должен быть «красивым», «ярким», «драматичным». Это образ, художественный образ. И все бы ничего, если бы не последствия служения такому, с позволения сказать, «искусству».

Мы боимся летать на самолетах, но не боимся автомобилей. Между тем, у каждого восьмидесятого в справке о смерти будет записано – «умер в результате ДТП», а про самолет – это только у каждого четырехмиллионного. И при этом человек считает, что поступает вполне логично, когда из-за страха авиакатастрофы отказывается от перелетов, но при этом гоняет по дорогам как сумасшедший, себя не помня. А метро, по статистике, вообще самый безопасный вид транспорта! Но какое безумное количество людей категорически отказываются спускаться в метро, полагая, что их смерть уже притаилась в одном из перегонов и ждет не дождется, когда же там, наконец, остановится поезд с нашим героем.

*Не хочется, конечно, так сразу соглашаться с Андреем, но в наших с вами рассуждениях, господа, действительно, не много логики.*

*Да, мы чувствуем себя в большей безопасности там, где, как нам кажется, контролируем ситуацию. Например, за рулем автомобиля. И, соответственно, неудобно нам там, где к управлению нас не допускают: мы нервничаем от того, что не в курсе, как обстоят дела в кабине пилота или машиниста, в капитанской рубке. И нам от этой безызвестности плохо. Но почему тогда там, где «все под контролем» – на дороге, на автотрассе, – столько страшных аварий?*

*Андрей сказал, что на днях увидел на одном автомобиле надпись по-немецки: «Не веди машину быстрее, чем успевают лететь твой ангел». Но ведь и у ангелов бывают нелетные дни...*

– Невротический страх напрочь лишен здравого смысла, хотя человек, который испытывает этот страх, находится в полной уверенности, что он – само здравомыслие, – *объясняет мой доктор.* – Но на самом деле, это совсем не сложно проверить. Ведь если ты адекватен и последователен в своем поведении, тебя нельзя заподозрить в алогичности. Но в том-то все и дело, что человек, страдающий от невротических страхов, ужасно непоследователен. Он боится самолета, почти уверен, что умрет, как только тот поднимется в воздух, но при этом садится на борт! Нормально?.. Очевидно, что в чем-то он себе здесь врет. Он или сильно сомневается в том, что самолет, действительно, разобьется (или что с ним там случится смертельный приступ), но пытается убедить всех в обратном, или хочет умереть и, соответственно, только делает вид, что боится, а на самом деле реализует этот свой коварный план. Если выбрать

один из этих двух вариантов, то второй, надо думать, сразу отпадает, и остается только первый. То есть, по большому счету, это какое-то дуракаваляние.

*Ой, у меня про это есть очень показательный пример. Один мой знакомый – успешный такой бизнесмен, которому по долгу его бизнеса приходится постоянно мотаться в Москву, – никогда не летает самолетом: жена не разрешает. Бойтятся за любимого. Правда, при этом он разъезжает на своем джипе на сумасшедшей скорости (потому что в его представлении крутому бизнесмену на крутой машине так положено).*

*Но самое любопытное другое: когда его пригласили принять участие в правительственной поездке в какую-то дружественную нам страну, он с радостью согласился. То ли мнение жены по сравнению с мнением власть имущих оказалось не столь значимым, то ли гордость за право быть в свите короля вытеснила из супруги всякий страх. А может, просто страх был истерично-фальшивым? Специфический такой способ показать свою неземную любовь к мужу?*

– Знаешь, как я лечу пациентов, которые боятся, что они не закрыли входную дверь или не выключили утюг?

*Не очень понимаю, при чем здесь утюг, но вопрос актуальный. Надо узнать, как от утюжной болезни избавиться.*

– Последовательностью... Я договариваюсь с ними (совершенно серьезно, ответственно и обстоятельно), что, как только у них возникнет мысль про незакрытую дверь, невыключенный газ или утюг, они, где бы в этот момент ни находились и чем бы ни занимались, тут же все бросят и вернутся домой. Проходит на раз! Потому что когда ты срываешься с важных переговоров, или уходишь посередине спектакля из театра, или возвращаешься с дачи, хотя собирался провести там все выходные, или приостанавливаешь амурное свидание на самом интересном месте... и едешь проверять утюг, то чувствуешь себя последним идиотом. Это очень терапевтично!

**– А что, реально делали?**

– Некоторые – да. Но большинство говорили: «Нет, дорогой доктор, спасибо! Лучше уж я не буду бояться». Тут же в чем дело? Когда ты начинаешь нести ответственность за глупости, которые сам и сочиняешь – а все наши страхи плод нашего собственного сочинительства, – то ты автоматически меняешь тактику и просто запрещаешь себе выдумывать всю эту ерунду.

Представить себе пожар в собственном доме от невыключенного утюга – дело нехитрое. И это тебя даже заводит, бередит нервы, создает драматизм, развлекает, а потом еще и спасение случится счастливое! Узнаешь, что дом не сгорел, и будешь счастлив необыкновенно! Это как новую квартиру получить от городского правительства! Ту потерял в огне, а тут – на тебе, жилье, пожалуйста...

Мы не отдаем себе в этом отчета, но наши невротические страхи держатся на сумме положительных переживаний – эмоциональный экшн, которого многим так не хватает, счастливое спасение от «страшной напасти», которую мы сами же в своей голове выдумали. Это все, выражаясь научным языком, положительные подкрепления. Почему люди ходят на блокбастеры и фильмы ужасов? Именно такая история – пережить драматизм, а затем счастливо спастись. А когда у тебя фобия, даже билета в кино покупать не нужно! Голливуд собственного производства.

Но вот мы включаем здравый смысл и говорим себе: «Дружок, все это, конечно, прекрасно, но давай ты будешь уже взрослым дяденькой (или тетенькой), который (которая) несет ответственность за собственные слова... И если ты считаешь для себя возможным придумывать разнообразные катастрофы, которых нет, то, будь добр, отвечай за свои слова. Придумал себе пожар из-за невыключенного утюга или чайника, ну тогда – встал и пошел спасать жилище. Не надо сидеть в театре, не надо вести переговоры, не надо отдыхать на даче и устраивать свидание. Не надо! Ноги в руки – и на пепелище! Ведь если бы в твоей квартире, действительно, происходил пожар, ты бы так и поступил. Ну, так действуй! Все в твоих руках – сам придумал пожар, сам беги спасать квартиру! Молодца!»

В результате, если раньше подобная фобия доставляла человеку, как это ни парадоксально, множество насыщенных эмоциями минут и даже сладостных переживаний, то теперь она, напротив, ставит его в дурацкое положение и подкрепления абсолютно отрицательные – неловко, неудобно, накладно и так далее. И если прежде мозг получал вознаграждение за свои фантазии, то теперь он получает за них по шапке. А потому его спонтанная активность в этом направлении становится все меньше – да, мысль появляется, но мозг, учитывая новые вводные, понимает, что сейчас ему придется туго, и словно бы говорит этой мысли: «Спасибо, дорогая, и до свидания!»

Лечение последовательностью может быть использовано в любом случае с классическими фобиями: испугался, что у тебя инфекция какая-то, – тут же встал и пошел обследоваться в платную клинику, испугался, что у тебя приступ сердечный случится, – лег на кровать и не вставай до вечера, ну и так далее. Если ты подходишь к самолету и начинаешь думать, что он разобьется, – тут же, дружок, разворачивайся и иди сдавай билеты. Отправляйся на железнодорожный вокзал и попытайся сесть на поезд. Только сделай это независимо от того, насколько важна для тебя эта поездка, – ведь жизнь важнее любой встречи, на которую ты можешь опоздать. Будь последователен: считаешь, что разобьешься, – шагом марш из аэропорта, и сейчас же!

А все эти объяснения невротические – это какой-то сумасшедший дом. Меня человек спрашивает: «Как вы думаете, мне лететь самолетом?» Я недоуменно отвечаю: «Не вижу никаких противопоказаний». А он: «Но ведь, если разобьюсь, мои дети останутся сиротами». Нормально?.. Во-первых, почему я должен нести ответственность за то, что в его воображении дети уже осиротели? А во-вторых, если ты действительно так переживаешь по поводу сиротства своих детей, то зачем ты их производил на свет? Или тебе кто-то гарантирует, что ты будешь жить и ничего с тобой не случится, пока они не достигнут совершеннолетия? Почему в автомобиль тогда садишься? Это куда опаснее самолета! Вот у меня тоже маленький ребенок, и я два раза в неделю летаю на самолете. И что, я обрекаю Сонечку на сиротство таким образом? Бред. Красивое объяснение своего страха – ничего больше, к фильму ужасов и блокбастеру еще и мелодраму добавили. Прекрасно!

**– Знаешь, однажды в аэропорту наблюдала такую сцену. Муж и жена плюс пара их друзей летят в Турцию. За десять минут до посадки жена заводит классическую песню про то, что страшно лететь. И произносит ровно следующее: «Плохо, что дети не с нами. Если мы разобьемся, останутся сиротами. Уж лучше бы вместе летели – вместе бы и погибли».**

– А вот не стыдно людей так «заводить»? Ей-то полегчало: конечно, всех вовлекла в свою галиматью и успокоилась. А люди, которые вроде на отдых собрались, теперь в шоке. Но ее душенька спокойна – она всех предупредила, теперь все знают, что мы разобьемся, а потому не страшно. Можно не скрывать ни от кого эту ужасную тайну. Приятно! Красота!

**– Кстати, я тоже заметила: люди не стесняются бояться. Ну, например, про самолеты все говорят очень активно. И еще тема: напиться перед полетом, оправдывая свое состояние страхом.**

– Я бы сказал – не стесняются своей глупости. Они эти страхи популяризируют, рекламируют, и им не совестно. Впрочем, все это мало кто понимает. У меня на программе, еще когда она называлась «Все решим!», была женщина, которая панически боялась ездить на автомобиле – обычным пассажиром, страх аварии у нее был. Так вот, она ужасно стеснялась своего страха, а потому, если и садилась в машину, то только в темных очках, чтобы никто не видел ее испуганных глаз. Я ее спрашиваю: «А вы считаете это зазорным – бояться ездить на автомобиле?» Она говорит: «Ну, конечно, ведь никто не боится, а я боюсь, прямо как маленькая, – и добавляет: – Вот бояться самолетов – это не стыдно, потому что все боятся». И вот как это назвать? Если все боятся, то, значит, можно, логично, оправданно, а если никто не боится, то это, значит, неправильно. Но разве общественное мнение – это критерий опасности? Раньше все Страшного Суда боялись, теперь – единицы. Что-то случилось с самим Судом?.. Он перестал быть таким строгим как раньше? Ну это же смешно.

**– Может, надо объявить: страхи – неприличная тема в приличном обществе?!**

– Вообще-то, это даже объявлять не нужно. Кто же будет гордиться глупостью?.. Просто надо понимать, что рассказывать про свой страх самолетов – значит, признаться окружающим: «Я, извините, невротик, у меня панические страхи, и вообще я глуповат малость». Знаешь, это тот редкий случай, когда самокритика – самое то! Обычно я большой противник самокритики, просто ярый, а тут нет, тут я поголовно за самокритику!

Глупо думать, что ты знаешь, от чего умрешь. Это чистой воды безумие. Даже в сказках и мифах, где, вроде бы, чудеса возможны, герои все равно не могут угадать, от чего именно помрут. Отец Эдипа, вещий Олег и многие другие персонажи – все были проинформированы об антураже грядущей смерти, но не поняли намека и сгинули, совершенно неожиданно для себя. Если ты веришь в судьбу, то бесполезно пытаться избежать своей участи. Если же ты не веришь, то тогда к чему вообще все эти тревоги?

Когда в Москве на Каширском шоссе террористы взорвали два дома, в Клинике неврозов в Петербурге, где я тогда работал на кризисном отделении, собралась целая палата женщин, которые в панике сбежали из своих домов, будучи в полной уверенности, что именно их подъезды взлетят в ближайшее время на воздух. Вернуться в свои квартиры они не могли. Понять, наверное, это можно. Но вот я захожу в эту палату, смотрю на этих моих красавиц и не могу отделаться от мысли: «Милые-родные, вот о чем вы думаете?! А если они вздумают взорвать психбольницу? Это же какой яркий ход и оригинальный!» Вот какая в этом логика – опасаясь взрыва, перебежать из одного дома в другой, не зная о том, какой из них, в принципе, более «взрывоопасен»?..

Страх – это попытка предупредить несчастье. Но проблема в том, что никто из нас не знает, откуда это несчастье придет. Случиться может все, что угодно, и ото всего на свете не застрахуешься, а попытка контролировать все вокруг – не более чем игра. Если вы хотите быть в абсолютной безопасности, то нужно нанять машину МЧС, «Скорую», отряд милиционеров – и пусть ездят рядом.

**– А сверху вертолет охраны? – воодушевляюсь я.**

– Нет, он может упасть – это опасно, – *с трудом сдерживая улыбку, говорит доктор.* – Так что сверху мы все равно останемся незащищенными.

Когда ты понимаешь, что застраховаться невозможно, твой страх оказывается безработным. Ты сам от него избавляешься, как от бессмысленного, не нужного тебе сотрудника. Если мы нигде не контролируем ситуацию, то почему нужно бояться именно самолетов или лифтов? Если уж бояться, то бояться нужно всего. Только вряд ли у кого-нибудь хватит на это силы духа. И это хорошая новость!

Когда мы писали эту книгу, случилась страшная трагедия: разбился самолет, летевший из Анапы в Петербург. Не выжил никто. Город говорил об этом почти неделю. Журналисты в своих материалах делали акцент на том, возвращают ли билеты те, кто собрался куда-то лететь в эти дни. И почти с удивлением констатировали, что возвратов и отказов практически нет. А меня удивили слова одного знакомого: он собирался в отпуск в Египет, но после крушения самолета задумался – стоит ли?

Что мне показалось странным? Что эти слова произнес человек, который даже в центре Петербурга ездит на скорости 120 километров в час. И считает ниже своего достоинства держать руль двумя руками.

### **Соображения доктора Курпатова**

Дело было совсем недавно... Мы семьей – я, Лиля и Сонечка – летим на отдых. С трудом вырвались на неделю, и единственное желание – долететь, плюхнуться там где-нибудь и ровно всю эту неделю не вставать. Доктор от усталости слабо фиксирует происходящее, Лиля суетится на регистрации, Сонечка летит на самолете первый раз и живо исследует обстановку.

«Доктор Курпатов!» – слышу я вдруг и поднимаю постоянно падающую на грудь голову. Передо мной милая, замечательная женщина, которая, поздоровавшись таким образом, почувствованно добавляет: «Как же хорошо, что вы летите с нами, доктор Курпатов! Теперь я спокойна!» В ответ доктор Курпатов только улыбается...

Приятно, конечно, что ты самим фактом своего присутствия можешь внушить людям такую бездну оптимизма и веру в жизнь. Но, честно говоря, я не волшебник и даже не учусь этому делу. А потому самолет, в котором лечу я, никак, против обычного, не застрахован ни от внештатных ситуаций, ни от поломок, ни от ошибок диспетчера, ни от прочих происков пресловутого «человеческого фактора».

Просто, если ты думаешь, что все будет хорошо, ты будешь чувствовать себя хорошо, а будешь думать, что все будет плохо, будешь чувствовать себя плохо. И самое примечательное во всем этом, что вне зависимости от того, как ты будешь себя чувствовать – хорошо или плохо, полет, поездка и даже телепортация, не дай бог, пройдет так, как она пройдет, и с этим ничего не поделаешь.

Я ни в коем случае не пытаюсь убедить кого бы то ни было в том, что самолеты не разбиваются, лифты не ломаются, электрички не стоят временами в тоннеле, сосульки не падают на голову прохожим, а сами прохожие не падают на скользком тротуаре. Нет, все это случается. Равно как тысяча других неприятностей. Но вопрос не в этом, вопрос в том, что наш страх не способен никаким образом повлиять на этот процесс, никак.

Мы не можем застраховаться от несчастья, и факт этой неопределенности необходимо принять со всей определенностью. Философ Кьеркегор как-то грустно пошутил в адрес покойного Гегеля: «Это же надо было всю жизнь толковать о разумности Вселенского Абсолюта, чтобы потом умереть от холеры!» Так и с нашими страхами – мы можем придумать себе любой предмет для боязни, но какой в этом толк? Случится то, что случится... Так что, все эти наши выдумки – чистой воды бессмыслица.

## **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.