

Алексей Вилков

# НЕВРОЗЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ



18+

Алексей Вилков

# **Неврозы нашего времени**

«Автор»

2014

**Вилков А. С.**

Неврозы нашего времени / А. С. Вилков — «Автор», 2014

В книге описаны наиболее актуальные неврозы современности, и даны практические рекомендации по основным сферам жизнедеятельности личности, иллюстрированные показательными примерами из психотерапевтической практики. В данном пособии вы узнаете, где найти корни наших проблем, что такое «невроз» и как от него избавиться, как преодолеть личностные кризисы, управлять собственным временем, как научиться эффективно общаться и справляться со стрессом, сохраняя спокойствие. Книга предназначена для широкого круга читателей.

© Вилков А. С., 2014

© Автор, 2014

## Содержание

Введение в большую неврологию	9
Конец ознакомительного фрагмента.	40

# **Алексей Вилков**

## **Неврозы нашего времени**

### **Предисловие**

Психология личности необозрима.

Нашей задачей является лишь попытка приоткрыть двери в мир психологических конфликтов и актуальных неврозов повседневности.

Найдется ли в мире хоть одна личность, свободная от проблем?

Ответ очевиден, потому что каждый несет на себе бремя прошлого, настоящего и даже будущего. Все мы пережили рождение, детство, отрочество и юность, успев накопить тяжелый груз комплексов и неудач, и приобрести массу полезного практического опыта. Психологически здоровый человек в современном мире – нонсенс, но стать здоровым вполне возможно, пройдя путь самосовершенствования и личностного роста.

Чем же болен современный человек?

Диагнозов сотни, и, чтобы разобраться во всех хитросплетениях психологических отклонений, нам потребуется не один десяток книг. Впрочем, можно сократить это путешествие и поговорить о самых распространенных проблемах нашей цивилизации.

Все мы находимся в социальной среде, давящей на нас непосильным грузом, отчего нам приходится либо прогибаться под суровый мир, либо раскалываться на части – мир прогибается под нас лишь в исключительных случаях.

Изначально человек стремится к совершенству и не стоит на месте, желая развиваться и двигаться вперед, но это получается далеко не у каждого. Внешние обстоятельства, внутренний стержень, воля, темперамент и характер – все это определяет силу и мотивационную составляющую личностного напора, приводящего к успеху или к поражению.

Каждый может достичь большего, и каждый силен во многом, а потенциал человека безграничен. Так и мы верим в силу светлого разума, одновременно понимая, что человеку часто необходим наставник, помощник, катализатор. Тот, кто занимается психотерапией в любом ее проявлении: психологическом, клиническом, духовно-эзотерическом или сугубо прикладном, пусть даже воспитательно-педагогическом. По своей сути это общая взаимосвязанная психотерапия, где каждый влияет на другого и опосредованно на самого себя.

### **Где корни наших проблем?**

Столь принципиальным вопросом задавались с момента зарождения психологической науки. Естественно, психоаналитики остановились на детстве. Что влияет на нас? Наследственность, раннее развитие, воспитание, окружающая среда. Очень важным моментом является взаимодействие малыша и матери на первом году жизни. Как мать относится к своему ребенку, желанный он или незапланированный? Что она испытывает по отношению к нему: любовь, заботу, преданность, ненависть или тревогу? Часто матери испытывают противоречивые чувства, не всегда осознанные и проявляющиеся в поведении. Младенец все очень тонко воспринимает, весь мир для него – это мать, поэтому его обращенность к миру опосредована материнским отношением.

Если сравнить ребенка в колыбели, окруженного неиссякаемой заботой, с заброшенной коляской в коммуналке, где каждый член семьи занят своим делом, выводы будут однозначными. В первом случае младенец впитает с материнским молоком любовь к людям и себе, во втором – вырастет угнетенным, отстраненным и заброшенным. Ему суждено попасть в среду, в которой придется как-то существовать и развиваться, справляясь с огромным количеством проблем. Но готов ли ребенок, растущий в атмосфере враждебности, к подвигам? Скорее, нет. Впереди его ждут трудности и серьезные испытания, но фундамент будущих проблем заложен уже сейчас.

Позже развитие ребенка продолжится, его самосознание трансформируется в личность, на которую будет влиять ближайшее окружение: мать и отец, если речь идет о полной семье, бабушки и дедушки, тетушки и дядюшки и другие второстепенные персонажи. Мать оказывает первостепенное влияние; отец вторичен, но тоже важен – его отсутствие может тяготить ребенка и стать источником первых комплексов.

Мальчик видит в отце силу и защиту, образец поведения, наблюдает его отношение к матери. Это образ его тайных фантазий о могуществе. Отец может стать причиной ревности, ведь психоаналитически ребенок жаждет обладать матерью, чтобы она принадлежала исключительно ему, а отец является третьим лишним.

И не так важно, существует ли воспетый фрейдистами Эдипов комплекс на самом деле, ведь наверняка каждый испытывал подобные эмоции.

Девочка, со своей стороны, видит перед собой образец мужественности, получает первые знаки внимания и поддержку с элементами чувственной любви. Если отца рядом нет, то впоследствии она часто не может научиться общаться с противоположным полом, теряется в кругу сверстников или ее тянет исключительно на плохих парней. Иногда она идеализирует реального или воображаемого отца, упрямо ищет его копию, находит (чаще неудачную), подделывает под себя, разочаровывается и прерывает отношения в самом начале.

Сын, растущий без отца, часто не имеет образца для подражания, поэтому сливается с матерью, и может сформировать гомосексуальные черты поведения, закрепляя которые, имеет все шансы пополнить число сексуальных меньшинств. Девушки подвержены этому в меньшей степени, но чаще склонны к одиночеству, постепенно превращаясь в старых дев.

Таким образом, мы определили важность присутствия родителей обоего пола для формирования здорового характера и мировоззрения ребенка.

Но разве ребенок сидит взаперти и не видит вокруг никого, кроме взрослых? Отнюдь. С малых лет он начинает общаться со сверстниками и сравнивать себя с другими детьми. Выбатывается универсальный комплекс неполноценности, корень всех человеческих побед и поражений, двигатель прогресса. Каждый ребенок априори сомневается в себе: хватит ли у него сил на достойную жизнь, красив ли он по сравнению с остальными, умен, талантлив, популярен?

Смутные сомнения терзают душу и мешают радоваться жизни.

Каждый находит в себе настоящие и мнимые недостатки: ах, мой нос значительно длиннее, пальцы слишком тонкие, зубы не отливают белизной, а волосы слишком редкие, выпадают и вот-вот начнут сесть. Что с этим делать и как придать себе уверенности?

Неполноценность усиливается с поступлением в школу, где ролевые взаимодействия обостряются, и начинается борьба за место под солнцем. Там же проявляются различия в способностях: кто-то учится лучше, кто-то отстает. Интересы начинают разниться, и видны первые склонности к гуманитарным или техническим специальностям. Первые оценки, похвала и осуждение, слезы, напряжение – все это заполняет жизнь юного создания. Если раньше ребенка наполняли фантазии, он мог путешествовать в своих мирах и быть рыцарем, суперменом, миллионером и иметь тысячу друзей, то сейчас реальность начинает отеснять иллюзорность, избегая лишь немногих застрявших в грезах детей.

Параллельно приходят кризисы первого, третьего и последующих лет, обостряясь в подростковом возрасте – час икс для любого молодого человека. Это время значимых перемен, когда внешность меняется чуть ли не каждый день, когда появляются глобальные противоречия в отношении к самому себе и окружающим людям, прежде всего к родителям и устоям общества. Подросток отрицает все и вся, ему наплевать на авторитеты, он становится центром мироздания и вождем мировых революций, примеряя все на себя. Он сбрасывает шкуры и надевает ослепительные мантии, бунтует просто потому, что хочет бунтовать, его захватывает процесс, а не результат, и он не видит цели и смысла, но остро чувствует содержание процесса.

Мнение родителей опасно не потому, что оно неправильно, а потому, что поступает от далеко не авторитетных лиц. Мнение улицы гораздо важнее – формируются группировки, стаи, банды, где старший вожак предстает героем. Вот ему-то и хочется верить, сказать: «Возьми меня с собой, сделай героем!».

В этом нежном возрасте информация усваивается исключительно через улицу, и мудрые родители, кто умеют направить эту разгульную «уличность» в нужное русло, не игнорируя собственное чадо, а уважая его мнение. Разумные родители наберутся терпения и подождут разрешения кризиса, когда ребенок, наконец, успокоится, поумнеет и возьмется за учебу. Многие родители записывают детей в спортивные секции и музыкальные школы, чтобы они с пользой тратили энергию – а ее у подростков хоть отбавляй. Так ребенок минует сомнительные компании, но пребывает в кругу по интересам. Важно, чтобы этот круг отражал его потребности, и он сам сделал выбор, а не просто подчинился воле сильного и мудрого взрослого.

Подростковый возраст – время первой любви и первых разочарований, сентиментальных прогулок под луной, платонических и эротических переживаний. Желания могут быть вполне взрослыми, но реализовать их пока затруднительно, и подросток начинает страдать: он уже не маленький, но еще и не взрослый. Но кто же он тогда? Непонятно кто – странное существо, почти как гуманоид, только по-человечески разговаривает. И ростом не вышел, неказист, кожа в прыщах, ноги кривые, уши торчат, нос красный, как у деда Мороза, слишком бледен, худощав или, наоборот, заплыл жирком от бабушкиных пирожков. Разве он идеален? Увы...

Что поделать с ужасной несправедливостью? Остается лишь ждать и верить в скорые перемены.

Приходит первая любовь: чарующая, страшная, мучительная, капризная, если повезет – взаимная, но чаще всего не очень счастливая. И влюбляться хочется в кого-то взрослого и значительного, к кому никогда не подойти: в строгую учительницу, недоступную старшеклассницу, соседку по лестничной клетке, а то и далекую кузину. Но понемногу вулкан страстей затухает, подросток взрослеет, и черты его уязвимости сглаживаются.

Однако не у всех этот период протекает гладко.

Чем опасен подростковый возраст для формирования невротичной взрослости? Можно выделить следующие пиковые моменты:

- 1) неуверенность в себе и влияние комплекса неполноценности;
- 2) тревога о прошлом, настоящем и будущем;
- 3) гигантская пропасть между «хочу» и «могу»;
- 4) чрезмерный инфантилизм и маска самостоятельности;
- 5) стойкая неудовлетворенность собственной внешностью;
- 6) неудачи на любовном фронте – сто поражений на одну мимолетную победу, девиз «Все или ничего!» оборачивается полным фиаско;
- 7) расстановка приоритетов;
- 8) формирование жизненного сценария, обусловленного влиянием родительского начала, собственными желаниями и силой воли.

Жизненный сценарий у каждого свой. На него влияют родители, накопленный ими опыт, установки и воспитание. Часто, сами того не желая, ребенку внушают: ты никчемный, у тебя ничего не получится. И он делает выбор в пользу сценария неудачника, убеждая себя: «Делать нечего, я стою столько же, сколько мой недотепа отец. Так почему бы и мне не стать таким же? Это мне по плечу!».

Девушка запросто может подумать: «Горячо любимая мамочка одинока, мужчины обходят ее стороной. Мне нравятся мужчины, но они все негодяи. Их можно только использовать, но лучше вообще не связываться и ни в коем случае не раскрываться перед ними, иначе "поматросят и бросят"».

Так к пяти годам формируется родительский сценарий по Эрику Берну. Но иногда ребенок не соглашается с влиянием неудачливых предков и путем колоссальной работы над собой или путем необъяснимой внутренней силы вырывается из-под родительского крыла, сбрасывает одеяло опеки и формирует свой сценарий, часто совершенно противоположный. Он может быть как позитивным, так и негативным: ребенок из семьи алкоголиков становится известным спортсменом, а подросток из обеспеченной семьи сбегает и начинает бродяжничать, приобретает зависимости и кончает свой недолгий жизненный путь в колонии строгого режима или больничной палате. Таким способом происходит реализация позитивных и негативных установок.

Как связаны между собой ранние периоды развития с реализацией сценария? Ответ дается в схематичной формуле:

1) базовое доверие к миру приводит к принятию себя, что формирует позитивный родительский сценарий или антисценарий «назло» или «вопреки»;

2) базовое недоверие вызывает отрицание себя и окружающего, что способствует формированию негативного родительского сценария или негативного антисценария.

И наиболее редкий вариант:

3) базовое недоверие на отрицательной почве с принятием-непринятием себя (борьба мотивов и внутренних сил) с победой рационального начала, что вопреки всему формирует позитивный антисценарий.



## **Введение в большую невротологию**

Что такое невроз?

В сегодняшнем мире невозможно найти человека, не испытывавшего хотя бы раз в жизни невротические симптомы. Ритм мегаполиса располагает к возникновению неврозов, жизнь «на оголенном нерве» сама по себе патогенна и формирует особый неоневроз.

В условиях хронического стресса человек особенно подвержен вредному воздействию окружающей среды. Он сам носит в себе невротические зерна и сам их взращивает, не считая удобрений и поливки со стороны любящих и заботливых родителей.

Первый этап формирования невроза – психологическая травма или любой пережитый стресс, имеющий особое значение для конкретной личности.

Затем наступает этап психологической реакции на стрессогенную ситуацию, когда человек не находит средств для управления стрессом.

Предпосылками здесь являются:

- 1) ограниченное время для осознания проблемы и ее причин, принятия конструктивного решения;
- 2) ригидность личностных установок, неспособность осознать свои потребности;
- 3) недостаток жизненного опыта и ресурсов для ориентации в проблеме, отсутствие информации для принятия адекватного решения;
- 4) субъективизм в оценке, приводящий к неспособности своевременно изменить ее;
- 5) тревожность и мнительность как особенности личностного развития;
- 6) нереалистичная самооценка.

В другом случае при накопившихся неразрешимых конфликтах возникает симптом – формируются страхи, депрессия, тревога. Симптоматика усложняется, человек не может справиться самостоятельно и все глубже погружается в невроз. Дальше присоединяется реагирование тела, невроз усложняется, влияя на все сферы жизни. Человек стремится противостоять ему, спасается бегством или ищет успокоения, но часто выхода поблизости нет, потому что прежние конфликты не осознаны и не отреагированы – это вызывает постепенное угасание эмоций и принятие своего невротического поведения.

### **Неврозы современности**

Неврозы – это разнообразная группа функциональных психогенных расстройств, которая характеризуется различными проявлениями с одновременным сохранением самосознания личности и возможным осознанием своих проблем.

Термин «функциональный» означает психогенную природу данного недуга: невроз почти никогда не вызывает анатомических изменений, и возможно полное излечение без каких-либо последствий и осложнений.

Распространенность неврозов растет с каждым днем – как минимум тридцать процентов населения страдают подобными расстройствами, и ни один человек не избежал тех или иных невротических проявлений своей личности.

Классифицировать неврозы можно по-разному. Сначала необходимо разделить неврозы по длительности.

Выделяют невротические реакции, собственно невротическое состояние и невротическое развитие личности.

Невротические реакции присутствуют у ста процентов людей. Любой здоровый человек может в течение дня так или иначе отреагировать, подумав о какой-либо проблеме, посмотрев по телевизору новости, услышав дурную весть, проехав на общественном транспорте или просто оставшись наедине с самим собой. Но благодаря нашим психологическим защитами эти неадаптивные реакции быстро редуцируются. Человек понимает, что подумал о несуществен-

ном, отстраняется, улыбается и живет дальше – до следующих невротических реакций. Но у некоторых людей реакции могут затянуться и в силу личностных особенностей превратиться в настоящий невроз, требующий разрешения.

Невроз имеет свои фазы, или интервалы течения. При своевременном обращении к специалистам он еще может быть редуцирован и удален, но от будущих неврозов человек по-прежнему не застрахован, если не научится методам профилактики. А в том случае, если он заболит снова, это будет новый невроз, как мозаика собранный из других личностно-поведенческих фрагментов.

В худшем случае невроз может затянуться на долгие годы и привести к невротическому развитию личности, когда невроз и его носитель сращиваются. Становится трудно отделить болезнь от человека, он начинает холить и лелеять ее и ни за что не желает с ней расставаться.

В нем особенно сильно работают механизмы психологической защиты и вторичные выгоды: невроз становится родным, человек не представляет себе жизни без него, расставание с ним означает появление дискомфорта.

Невротическое развитие – это выраженная дисгармония личности и своеобразный невроз характера, исправить который гораздо сложнее.

Причины неврозов разнообразны. Различные школы психологической и психотерапевтической науки по-разному объясняют их происхождение и динамику.

Пионером в неврологии по праву остается психоанализ, считающий невроз следствием столкновения либидонозных и агрессивных инстинктов с требованиями совести и собственным эго, а также результатом неосознанного конфликта между противоречивыми желаниями личности. Классики психоанализа во главу угла ставили сексуальные конфликты, столь распространенные в конце девятнадцатого – начале двадцатого века. По мере развития общества и свершения сексуальной революции фрейдистский пансексуализм отходит на второй план, и все большее внимание уделяется социальным факторам. Согласно психоаналитическим воззрениям, невроз берет начало в детстве и связан с нарушением той или иной стадии развития.

Невроз – компромисс между инстинктивными влечениями и психологической защитой личности. Классики выделяли актуальный невроз, связанный с настоящим пациента, и причину, которую следует искать в значимой ситуации, а не в прошлом; травматический невроз – следствие катастрофической эмоциональной ситуации; и невроз характера, он же невроз судьбы, связанный с длительным невротическим стажем, заложенным в детстве и переплетенным с последующим развитием и многократно повторяемым стереотипом поведенческих схем.

Последователи психоанализа указывали на весомый вклад социальных и культурных факторов – у каждого времени свой невроз, и у каждой культуры своя невротическая почва. Карл Юнг, Эрих Фромм, Карен Хорни, Гарри Салливан и другие выдающиеся психоаналитики своего времени вступали в увлеченные споры с отцом-основателем, предъявляя ему неопровержимые доказательства своей правоты. Дальше огромное значение приписывалось экзистенциальным факторам существования человека, которые описали психотерапевты Джеймс Бьюдженталь, Ролло Мэй и Ирвин Ялом. Несколько ранее стремительно развивалась гуманистическая психология устами Карла Роджерса, указывающая на невроз как на нарушение отношений личности. Мощное течение бихевиоризма видело невроз как неправильное поведение, синтез психоанализа и гуманизма – гештальт, кристаллизируя неудовлетворенные потребности, нарушение границ с внешней средой и особенности телесных проявлений. На современном этапе все больше говорят о наследственной предрасположенности невротических расстройств, что можно поставить под сомнение. Неизменным остается лишь значение психической травмы, хотя представителями разных школ она трактуется часто противоположным образом.

Очевидно одно: любой невроз неразрывно связан с личностью, ее мировоззрением, жизненным опытом, социальными установками и общим физическим состоянием.

### **Связь психики и тела**

Впервые об этом заговорил основатель телесно ориентированной психотерапии Вильгельм Райх, выдвинувший теорию о телесном реагировании и мышечном панцире, который оказывает влияние на поведение невротика. Мышечный панцирь – своеобразный кокон, сдерживающий телесные проявления человека, порождающий скованность движений и напряжение различных групп мышц. Невротик передвигается как робот, он не способен к спонтанности. Напряжение возрастает, энергия копится, и ее невозможно распределить. Для работы с мышечными «зажимами» Райх предложил комплекс физических упражнений, направленных на правильное распределение энергии. Его главным учеником стал Александр Лоуэн, продолживший исследования психологии тела и написавший на эту тему несколько книг с разнообразными телесно ориентированными техниками.

Невротика не могут управлять своим возбуждением, они неустойчивы к боли и удовольствию, а их энергия расходуется неэкономно. Удовольствие – это свобода движений и свобода от мышечного напряжения. Но существуют различные ограничения, за счет которых удовольствие блокируется, мышечное напряжение не находит выхода, и тогда личностные особенности выражаются в позах, движениях, жестах.

Освобождение от хронически зажатых мышц приводит к разным телесным проявлениям: теплу, холоду, покалыванию, эмоциональному подъему – все это Лоуэн считал проявлением высвобождения биологической и жизненной энергии.

Каждая часть тела имеет свои «зажимы».

Глаза – неподвижность, пустой взгляд.

Рот – удерживает эмоциональное выражение страха, плача, гнева. Челюсть слишком сжата или неестественно широко открыта. Панцирь может быть ослаблен с помощью плача и имитации различных звуков, а также кусания, рычания и сосания.

Шея – удерживает крик и плач.

Грудь – сдерживает гнев, печаль, радость и страсть. Посредством грудного дыхания сдерживаются любые эмоции.

Диафрагма, солнечное сплетение – панцирь удерживает сильный гнев, а также своеобразно изгибает позвоночник.

Живот – боязнь нападения, подавление злости и неприязни, боязнь щеколки.

Таз – подавление сексуального удовольствия и гнева. Раскрепощение проводится путем мобилизации мышц таза.

### **Ни минуты покоя**

На возникновение невротических проявлений влияет стресс. Согласно классическому определению, стресс – это неспецифическая реакция на любое воздействие внешней среды.

Можно смело утверждать, что с момента рождения вся жизнь человека есть постоянный стресс. Именно он потенцирует и тренирует жизненные ресурсы, но одновременно приводит к сбоям как в психике, так и в теле. Современный темп жизни поднимает стресс до невероятных величин. Напряженная работа, ритм большого города, конкуренция, правила и распорядки, финансовые кризисы, социальные бунты, сильнейшие психоэмоциональные перегрузки – все это давит на нас непосильным грузом. Человеку приходится держать удар, защищаться, адаптироваться и противостоять мощному давлению.

Стресс вызывает первоначальное напряжение всех систем организма, заставляя его сопротивляться. Сопротивление может занять длительное время, но неизбежно заканчивается истощением – это закономерный финал неотреагированного процесса. Стресс изначально физиологичен, отсюда вытекает понятие эустресс – позитивное воздействие внешней среды, которое повышает иммунитет организма, тренируя и активируя его ресурсы; и дистресс – затяжной, хронический, долговременный и застойный процесс, приводящий к сбою в организме, начиная от банальной усталости и переутомления и заканчивая психосоматическими

заболеваниями. Стрессоры, то есть негативно влияющие факторы, сугубо индивидуальны и зависят от личностных особенностей и сложившегося мировоззрения человека.

Управление стрессом начинается с оптимизации образа жизни и формирования позитивного мировоззрения. Существует несколько важных жизненных сфер.

1. Сфера общения – социальные, формальные и неформальные контакты, занимающие большую часть нормального социального функционирования.

2. Сфера тела – отношение к своему организму, умение уделить ему внимание; не выжимать себя до капли, а вовремя остановиться, позволить организму отдохнуть; не чинить его, а заниматься профилактикой, давая себе своевременный отдых.

3. Сфера фантазий – наши представления о будущем, планы, надежды и мечты. Невозможно жить только прошлым и не думать о будущем, хотя многие застревают на одном месте, забывая о ходе времени.

4. Профессия – инвестирование в карьеру и самореализацию. Трудоголизм, болезнь нового тысячелетия – такая же зависимость, как и все остальные, только социально одобряемая и культивируемая.

Чаще всего нас выводит из себя:

- 1) вторжение в личное пространство;
- 2) несоблюдение общественных норм;
- 3) личные выпады – несправедливые упреки, обвинения и угрозы.

Сложно оставаться невозмутимым в ситуации, когда напряжение, тревога и страх усиливаются, и мы спасаемся от стресса бегством, загоняем себя в угол, принимаем стимуляторы, прибегаем к различным видам допинга, но совершенно не занимаемся саморегуляцией и нормализацией индивидуального режима дня.

Раздражение – верный спутник стресса, вызывающий прямую агрессивную реакцию, от которой часто невозможно удержаться.

Сохраняя спокойствие, мы приобретаем следующие выгоды:

- 1) более трезвый взгляд на события;
- 2) избавление от тревоги и страха;
- 3) выработку уверенности в себе;
- 4) избавление от иррациональных установок;
- 5) более позитивный и конструктивный образ мышления.

Методы профилактики стресса включают в себя довольно простые, но проверенные действия.

1. Регулируем свое время. Часто мы не в состоянии расставить акценты и берем на себя слишком много – проблемы и дела копятся, но не разрешаются сами собой. В работе со временем важно иметь свою цель – это придает силы и наполняет энергией. Если же цели нет, то возникает негативная цепочка событий. Отсутствие цели приводит к отсутствию плана, мы не видим положительных результатов, что сказывается на нашей самооценке. Возникает чувство неполноценности, наступает творческий кризис, перерастающий в общий застой и депрессию – о продуктивной работе можно забыть.

В противостоянии стрессу важно расставить приоритеты, затем составить четкий план и неукоснительно следовать ему. Стресс не страшен, когда выверен каждый шаг и мы идем вперед, соблюдая заданный алгоритм. Цель всегда приводит к успеху, если ставить разумные задачи и идти от победы к победе, ценя и развивая свои достижения, деля цели на краткосрочные и долгосрочные. Расставляя приоритеты, мы помним, что первостепенно, а что следует отложить на потом. Не путать главное и второстепенное – один из залогов сохранения внутреннего спокойствия.

2. Берем на себя ответственность. Не только за свое поведение и поступки, но и за свое отношение к самому себе.

3. Разрешаем себе допускать ошибки. На ошибках учатся, гласит старая истина, и лучше допускать мелкие просчеты, чем взрываться от одной серьезной ошибки, допущенной в самый неподходящий момент.

4. Избавляемся от иррациональных установок. Выработывая позитивные способы мышления, мысля креативно и нестандартно, мы легче находим выход из ситуации.

5. Обучаемся методам релаксации и саморегуляции. Это широкий спектр техник, начиная с самовнушения, аутотренинга, мышечной релаксации и заканчивая основами йоги и медитации. Любая работа над телом и духом пойдет на пользу, лишь бы в меру и без фанатизма. Важно уметь расслабляться в любых ситуациях: взять паузу и позволить себе отвлечься, потянуться, пройтись, зевнуть, пообщаться с приятным собеседником.

6. Практикуем регулярные физические нагрузки. Мы интуитивно потянулись в фитнес-центры – спорт приводит к последующей релаксации и помогает пережить отрицательные эмоции. Ощущая биение сердца и мощный выброс адреналина, но сидя в зажатой позе, мы провоцируем формирование застойного очага возбуждения. Неслучайно после трудного рабочего дня рекомендуют побить боксерскую грушу, выплеснув накопившуюся энергию.

Когда мы сталкиваемся с агрессией, полезно сохранять невозмутимость, а тут уместно использовать следующие нехитрые правила:

- 1) пресекайте агрессию с момента ее зарождения;
- 2) избегайте негативных раздражителей;
- 3) четко обозначайте конфликт, действуйте позитивно, наблюдайте за собственным состоянием;
- 4) ищите общее решение проблемы, стремясь к конкретным договоренностям;
- 5) осознавайте собственные ценности;
- 6) не будьте в плену стереотипов и чужого мнения;
- 7) сохраняйте индивидуальность и аутентичность.

Профилактика эмоционального выгорания особенно важна у представителей коммуникативных профессий. Принимая посетителей в офисе, торговом зале или за прилавком магазина, мы следуем принципу: «Клиент всегда прав» и понимаем – он не желает слышать, что мы устали, встали сегодня не с той ноги или кто-то испортил нам настроение. Приходится сохранять невозмутимость, приветливый тон и доброжелательность, причем чтобы это выглядело искренне. Еще придется и клиента зарядить бодростью, не показывая ни капли усталости.

Но вечно изображать из себя робота с улыбкой на лице невозможно. Организм дает сбой, и мы срываемся на домашних и близких, которые всегда поймут и простят. Нашим эмоциям нужен выход, копить негатив категорически противопоказано, поэтому необходимо выговориться, не копить раздражение.

1. Стоит научиться дистанцироваться от ситуации, разделять себя и другого и сохранять эти границы дома и на работе.

2. Гибкость ролей – фактор успешного управления стрессом. Ловко меняя роли, человек просто не замечает вредного воздействия среды. Он полностью погружен в жизнь, увлечен и охвачен процессом, живет естественно и непринужденно.

3. Следует отбросить любые жертвенные установки и прекратить искать виновных. Настала пора отвечать только за себя и ни за кого более, и тогда любой стресс будет только на пользу.

4. Ощутимую пользу приносят корпоративные мероприятия. Они повышают моральный дух сотрудников, усиливают сплоченность и мотивацию, снимают напряжения в ходе активного неформального общения. Корпоративы открывают границы – даже самый суровый босс оказывается человеком со свойственными ему маленькими слабостям.

Самое главное в управлении стрессом – осознание собственных ценностей и потребностей организма. Соблюдая эти правила, мы понимаем, как должны действовать и что придает нам уверенность и спокойствие.

Выделяют самые разнообразные виды неврозов, основные из которых истерический невроз, невроз навязчивых состояний и неврастения, а также различные тревожно-депрессивные состояния, фобические неврозы, посттравматическое стрессовое расстройство и сексуальные неврозы.

Одним из наиболее распространенных в настоящее время неврозов является тревожно – фобическое расстройство, в частности паническая атака – резко и спонтанно возникающий комплекс разнообразных жалоб, образующих вегетативный криз: сердцебиение, удушье, стеснение в груди, головокружение, потливость, жар. Человеку вдруг начинает казаться, что наступает смерть, и он не может ее предотвратить. Ему негде спрятаться и некуда бежать, он боится потерять контроль над собой и сойти с ума. Приступы обычно происходят в людных местах и почти никогда в одиночестве. Часто они случаются в волнительных ситуациях, требующих больших энергетических затрат, например перед ответственным выступлением или важным мероприятием. Постепенно человек начинает бояться возникновения приступов и ограничивает свое перемещение и общение. Возникает порочный круг, когда он находится в постоянном тревожном ожидании «внезапной смерти».

Случай из психотерапевтической практики: «Загадочная ВСД»

*Лилия была очень умной и привлекательной девушкой, кружила головы мужчинам, любила флирт, активно примеряла разные роли и образы. Ее карьера стремилась вверх, но она не собиралась останавливаться на достигнутом. На первый взгляд абсолютно успешная, яркая, интересная, но все это оказалось ширмой, за которой скрывались нити внутренней марионетки. Лилия отличалась повышенной тревожностью, боялась покраснеть на публике. Любые волнения вызывали у нее яркий румянец, который приводил к дополнительной нервозности, переросшей в настоящий комплекс. В тревожной ситуации у нее сосало под ложечкой, ощущался легкий тремор пальцев и возникали внутренние подергивания, напоминающие судороги. Непременным условием этого проявления было большое скопление людей, публичное выступление, разговор с важным клиентом, обсуждение нового проекта, даже просто переговоры с шефом. Обычно симптомы появлялись еще до начала ситуации, набирали максимальную силу к дебюту и неожиданно исчезали, когда Лилии удавалось преодолеть себя и отстраниться, проигнорировав свои негативные реакции. Но так получалось далеко не всегда.*

*Волнение, страх и постоянное ожидание дрожи беспокоили девушку и мешали жить. Как только она думала о треморе, он тут же появлялся. Но возникали относительно большие промежутки, когда приступы не тревожили ее – обычно во время отдыха или развлечения.*

*Особенно часто проблема беспокоила ее во время неудачных отношений с многочисленными поклонниками. Лилия не умела завершать отношения, сказать нет и отвергнуть навязчивые ухаживания, думая, что все разрешится без ее участия. Увы, так случалось далеко не всегда, но девушка не собиралась ничего менять. Она отказывала поклонникам – добиться ее взаимности было почти невозможно, но не удаляла их из своей жизни, а только чуть отстраняла, давая им возможность уделять ей внимание. Лилия и сама периодически напоминала о себе, чтобы юноши не забывали ее, и она не осталась без восторженных отзывов. Некоторых поклонников сложившаяся ситуация не устраивала, и вместо комплиментов и цветов она начала получать агрессивные выпады вплоть до угроз: «Ты должна достаться мне или никому!». А Лилия весьма талантливо убегала от ухажеров, периодически оказываясь под возможным ударом.*

*Когда в ее жизни появился постоянный мужчина, она стала устраивать скандалы по одним ей известным поводам и провоцировать его на негативные эмоции, отчего начинались взаимные обвинения, доходящие до рукоприкладства. Она выгоняла его из дома, оставалась*

*одна, затем прощала, он возвращался, и все пускалось по кругу. Депрессивные мысли подкрадывались к ней по ночам, не давая уснуть, превращая отдых в бесконечную бессонницу, и утром она чувствовала себя разбитой и опустошенной. Потом снова объяснения, разборки и приступы дрожи.... Умом Лилия понимала, что дальше так жить нельзя. Прошедших отношений накопилось слишком много, но точку она не ставила, никак не связывая эти ситуации со своим состоянием.*

*На первой консультации она хотела казаться обворожительной дамой, как всегда пыталась флиртовать, но стоящие в глазах слезы показывали ее страдания. Точные вопросы вынудили девушку к признанию, будто она была на судебном заседании, а не в психотерапевтическом кабинете. Лилия узнала происхождение приступов, связь своих отношений и собственного поведения с реакцией окружающих. Научившись простым техникам релаксации и аутогенной тренировки, она справилась со своими приступами, но коренным образом менять отношения с мужчинами не собиралась, так и не став относиться к ним серьезно. Почувствовав себя значительно лучше, она прервала курс лечения, посчитав, что теперь ей все известно.*

*Спустя месяц в стрессовой ситуации тремор возник снова, но в этот раз Лилия знала, что делать, и справилась с ним успешней, настроившись пройти полноценный курс психотерапии. Каких только диагнозов не ставили ей другие специалисты: биоэнергетики находили прорехи в карме, другие считали ее абсолютно здоровой, третьи диагностировали психопатию, а одна светлая голова поставила диагноз «социофобия», совершенно противоречащий всему мировоззрению и характеру Лилию, только напугавший ее и усиливший симптоматику. Следующим «полезным» советом был пройти курс витаминотерапии в неврологической клинике. Наверное, не помешала бы также бальнеотерапия, грязелечение и горячие ванны с камфорным маслом. Лучше, чем ничего, плюс та же релаксация.*

*В итоге Лилия отказалась от предложенного лечения и продолжила справляться старыми проверенными методами, прекратила общение с несколькими нежелательными людьми, стала больше заниматься собой, сменила работу, и приступы прекратились. Трехлетнее периодичное наблюдение показало положительную динамику – Лилия больше не жалуется на дрожь.*

В наш век распространена агорафобия – страх открытых пространств, клаустрофобия – страх закрытых пространств и акрофобия – страх высоты. С последней фобией бороться довольно трудно. Она возникает, как правило, при реальной опасности, но затем сильнейший страх охватывает человека, когда он находится в безопасной обстановке: в лифте, на балконе или мосту. Он не может противостоять нахлынувшим переживаниям и стремится в будущем избежать таких ситуаций. В худшем случае он запирается дома и не выходит на улицу, ведя затворнический образ жизни. С современным сервисом и развитием интернет-технологий – это вполне осуществимо, и новоиспеченный невротик погружается в добровольную изоляцию, обремененную виртуальной зависимостью. Установив себе крутой аватар, он изучает социальные сети, ищет себе подобных и создает обсуждения, где каждый может поделиться сокровенным – наподобие виртуальных групп анонимных алкоголиков, – либо полностью отрицает свое заболевание и представляется успешным человеком, только усиливая истинную трагичность своего статуса.

Довольно распространены так называемые ипохондрические фобии – навязчивый страх наличия у себя какого-либо заболевания, чаще всего серьезного. В пиковые моменты такие люди утрачивают над собой контроль и обращаются к врачам, проходя бесконечные обследования. В нечестных на руку клиниках у них могут находить мнимые следы страшных заболеваний, несчастные убеждаются в истинности своих предположений и начинают лечиться. Обычно это касается венерических проблем, с другими же дело чаще заканчивается недоуменным взглядом доктора и направлением в психиатрический диспансер. Редкий соматический

врач заподозрит невротические симптомы и отправит на прием к психотерапевту. Бессмысленные поиски истины продолжаются, а воз и ныне там...

Отдельное место занимает экзистенциальная тревога, формально не имеющая явной причины, не связанная со страхами, но внезапно заставляющая задуматься и пересмотреть актуальные проблемы бытия: вопросы жизни и смерти, свободы и независимости, ответственности и изоляции. Но чаще от тревоги хочется избавиться другими способами: напиться, забыться, уйти с головой в работу, в неразборчивые связи, игровые автоматы и казино, спрятаться в компьютере или отправиться в турне по бескрайним далям.

Молодые люди, уделяющие слишком много времени виртуальному общению, рискуют испытать на себе социальные фобии – сильнейший страх оказаться в обществе, особенно в центре внимания. Впоследствии они начинают бояться негативных оценочных ситуаций и избегать их. Чаще социофобия развивается в подростковом возрасте, особенно значимом в формировании личности. Люди с социальными фобиями склонны к одиночеству, имеют невысокий уровень образования и часто страдают всеми вышеперечисленными фобиями, которые образуют у них устойчивый симптомокомплекс. Как правило, избавляясь от одной фобии, человек одновременно расстается со всеми остальными.

Рядом располагается эреитофобия – страх покраснеть в обществе, показаться смешным, нелепым или неадекватным, боязнь замешательства и неловкости. Невротик хочет быть всегда на высоте, ему сложно принять свои недостатки, он стремится к идеалу и желает избавиться от всех надоевших комплексов, одновременно культивируя их, внутри признавая себя уникальным и неповторимым. Ему кажется, что только его мучают такие странные и неповторимые недуги, а значит, он избранный, отчего испытывает жалость к себе и себялюбие, культивируя свои комплексы. Он боится опозориться и считает, что окружающие видят его изъяны; ведет себя чересчур правильно, почти до гротеска, и любые взгляды, улыбки или усмешки принимает на свой счет. Ему мнится, что смеются именно над ним, и он знает, как пренебрежительно на него посмотрели, как он глупо выглядит, неудачно одет или причесан. Он подходит к зеркалу и убеждается в их правоте: костюм начинает жать и колоться, прическа сбилась, а сам он красный как помидор. Руки дрожат, это точно заметно каждому, а значит, пора скорее мчаться домой, пока его с трудом сколоченная карета окончательно не превратилась в тыкву.

К отдельной статье относятся специфические фобии – боязнь стоматологов, змей, домашних животных, яркого света, автомобилей, декоративных растений и многого другого.

Очень распространены навязчивые мысли – тягостные, возникающие помимо воли, от которых невозможно избавиться. Они мешают нормально жить, страдалец понимает чуждость их возникновения, способен критично к ним относиться и противостоять им, но они вновь и вновь дают о себе знать.

Компульсивные действия – повторяющиеся стереотипные поступки, которые снижают тревогу и носят компенсаторный характер, постепенно приобретая характер защитных ритуалов

Вспоминается пациент, снижавший свое необъяснимое беспокойство тем, что десять раз обходил вокруг своего дома и только после этого с временным облегчением отправлялся на работу. Но если он видел какой-то знак – пролетевшую птицу, чаще сороку или голубя, или лай собак за спиной, – то рассматривал его как предупреждение об опасности и во избежание возможных последствий обходил свою девятиэтажку еще десять раз, после чего уже не отвлекался и смело шагал вперед.

Многие люди заражаются навязчивым мытьем посуды, уборкой. Им может казаться, что они недостаточно чисты, поэтому все свободное время они проводят в ванной. Но стоит им задеть кран или край ванны, как они снова уверены в своей загрязненности и вынуждены принимать душ повторно. Навязчивости очень мучительны и забирают огромное количество энергии.



Многие начинают навязчиво считать, или их посещают дурные, кошмарные мысли. Так, один пациент испытывал неукротимое желание прийти в церковь и выругаться на первого попавшегося священника. Он приходил в храм, выстаивал службу, борясь с греховным желанием, но так ничего и не произносил. Уставший и озлобленный на самого себя, он возвращался домой, думая, что в него вселилась нечистая сила.

Случайно услышанная фраза может нести для таких людей угрожающий смысл. Они начинают считать столбы, машины, лампочки и светофоры, деля их по особым признакам.

Часто навязчивости носят сексуальный характер, проявляя запретное влечение к лицам своего пола, животным, детям. Люди боятся потерять контроль над собой, и к навязчивостям присоединяется страх, чаще острых предметов, агрессии в отношении себя, родителей или соседей. Одновременно невротика одолевают мучительные сомнения в правильности своих действий. Он начинает задумываться, отключил ли он газ, закрыта ли входная дверь, что с электричеством, не перепутал ли он адрес, достаточно ли плотно задернуты шторы, спрятаны ли фамильные драгоценности, в сохранности ли счет в банке

Навязчивые действия могут проявляться самыми разнообразными двигательными нарушениями: особые тики, карикатурные движения головой, поглаживание живота, постукивание ногой, зажмуривание и частое моргание, покусывание, посасывание, срыгивание, скрежет зубами – и все это с отсутствием чувства чуждости и неприятности действия.

Разумеется, необходимо жить дальше, и невротики приспосабливаются к недугу: пользуются только определенным видом транспорта, ограничивают свои контакты и публичные выступления, носят марлевые повязки или не выходят на улицу без черных перчаток. Но иногда мысли настолько заполняют рассудок, что трансформируются в суицидальные: невротики начинают придумывать план ухода из жизни и иногда реализуют его.

Стоит отметить, что не описано достоверных случаев, когда пациенты реализовывали свои навязчивые мысли в отношении других. Мысли всегда остаются внутри, и если у молодой мамы возникает желание причинить вред своему ребенку, то реального действия она никогда не совершает. Она лишь без конца пережевывает умственную жвачку, часто открываясь родным и близким, наталкиваясь на непонимание и отвержение. Близкие крутят пальцем у виска и отправляют лечиться, а она боится сойти с ума, читает сомнительную литературу, находит у себя множество страшных психических заболеваний, но не решается сходить на прием к доктору. Иногда она все же приходит на консультацию, слышит верное заключение и необходимость лечения и возвращается назад, не решаясь прийти снова или выполнить полученные рекомендации.

Случай из психотерапевтической практики: «Не делай мне больно!»

*Впасть в невротическое состояние может каждый, и часто это случается тогда, когда совсем этого не ждешь. Внутренний конфликт ждет своего часа, копится и выбрасывается наружу из глубин бессознательного в самый неподходящий момент. Так и случилось с Марией, студенткой гуманитарного института.*

*Началось все, конечно же, с любви. Мария была юна, наивна и чиста, и эти эпитеты отражают многие стороны ее душевной жизни. Как-то поздним летним вечером девушка возвращалась с подружкой домой и пыталась поймать попутку. Остановилась симпатичная ино-марка, за рулем сидел приятный молодой человек, который представился Михаилом и предложил их подвезти. Он оказался врачом-травматологом, чем вызвал у студенток бурю эмоций. Первый изучающий взгляд, улыбка, легкое касание, поцелуй в щеку – и вот они уже обменялись телефонами, пообещав друг другу обязательно созвониться. Мария сразу отметила учтивость и привлекательность Михаила. Кроме того, он взрослый, умный, очень эффектный мужчина, да еще доктор, а она так мечтала быть врачом – им есть что обсудить.*

*Начались романтические свидания, поцелуи и объятия. Голова закружилась, и глаза заволокла любовная пелена. Мария легко и свободно увлеклась им на зависть менее удачливым*

подругам. Спустя две недели произошел первый сексуальный опыт. Влюбленные были счастливы и строили грандиозные планы.

Но постепенно отношения начали меняться. Михаил стал неотвратно отдаляться, все меньше говорил на откровенные темы, а близость сокращалась и сошла на нет. Он стал черствым, раздражительным и не скрывал своего недовольства, обвиняя Марию в разных пустяках. Девушка терпела и надеялась, что это временно и скоро пройдет. Несколько раз она провоцировала его на разговор по душам, но Михаил противился ее напору.

Однажды он сдался и рассказал ей про свою первую любовь. Типичная ситуация: он – молодой и неопытный мальчик, она – деловая особа старше него. Он влюблен как мальчишка, она – расчетлива и слишком прагматична. Он готов на все ради ее любви, а она лишь с иронической насмешкой стреляет глазами и думает: «Какой же он еще несмышленыш!». Нежданно-негаданно она бросает его, не сказав ни слова на прощание – просто исчезает из его жизни. Не передать словами, как он страдал, пытался найти возлюбленную – все оказалось тщетным. Мальчик-дурачок оказался лишь очередным приключением в ее жизни.

Михаил пережил расставание, но затаил злобу, почерствел душой и решил больше не попадаться в такие капканы, запретив себе влюбляться и любить. Он пообещал мстить всем остальным женщинам, поступая с ними так же, как когда-то поступили с ним.

Юноша повзрослел. Он знакомился с девушками, встречался, влюблял в себя и исчезал. Не все проходило гладко – бросали и его, но чаще ему удавалось заставить своих пассий страдать. Нет, Михаил совсем не испытывал облегчения, даже несколько не злорадовал и не упивался победой, а еще глубже прятался в скорлупе отчуждения.

Мария выслушала его историю с любовью. «Это не повторится, – подумала она. – Это все было в прошлом, а я другая, и он другой. И я смогу его изменить, он меня не бросит – это просто невозможно представить».

– Не делай мне больно, – предупредил Михаил. – Я не могу терпеть боль. Если ты сделаешь мне что-то плохое, то пожалеешь!

Друг корил себя за слабость – зачем он признался ей в тайном, но участь Марии была решена. Дождливый прохладным утром в середине августа девушка проснулась одна. Набрала выученный наизусть номер, но услышала только длинные гудки. Она звонила сутки напролет, опрашивала знакомых, но он исчез. А ведь она была верна ему и не сделала ничего плохого, не обижала, была преданна и вообще самая лучшая девушка на свете. За что так жестоко поступили с ней? Мария не находила ответа. Может, он просто зло пошутил или проверяет ее преданность? Пройдет день, и он вернется. Как он там без нее? Она же такая славная, любящая, верная, заботливая – таких не сыскать на всем белом свете. Ее нельзя бросать – как можно оставить идеал?

Но Михаила и след простыл. Оставшись одна, Мария вскоре поняла, как она мало о нем знает: ей не известен ни его адрес, ни место работы. Только марка его автомобиля, но она даже номер не успела запомнить. Слезы лились ручьем, настроение упало, и в голову стали закрадываться страшные мысли: причинить себе боль, расстаться с бренным миром... Но девушка не собиралась сдаваться. Она посещала места, где они бывали вместе, вглядывалась в лица прохожих. Иногда она замечала похожую походку или силуэт, и сердце начинало колотиться как бешеное и, казалось, выпрыгнет из груди. Ее бросало в пот и жар одновременно, ноги подкашивались, и ей чудом удавалось сохранить равновесие. Марию охватывала паника, она бежала в сторону прохожего, но он оказывался не Михаилом.

Приступы не утихали, а продолжали посещать ее с возрастающей частотой. Она все чаще думала о них, боясь их появления. Мысли наслаивались на страх и мучительные воспоминания, и приступы накрывали ее снова: на улице, дома, в институте – нигде невозможно было укрыться. Увидев автомобиль, как у Михаила, девушка мгновенно испытывала панику и невыносимые судороги. Ей нужно было как-то справиться с собой, успокоиться, забыться,

и Мария пыталась размышлять о другом. Теперь, гуляя по улицам, сидя в трамвае или слушая лекцию, она начинала считать: складывала числа, доли, проценты... Так ей удавалось успокоиться, но эти мысли стали навязчивостью, бессмысленная арифметика завладела ее рассудком. Постепенно появился страх сойти с ума. Начитавшись специальной литературы, Мария всерьез поверила в истинность ее психического расстройства и уже не вспоминала о пропавшем друге. Какая к черту любовь, если она погибает, на глазах превращаясь в сумасшедшую счетную машину?! Нужно было срочно что-то предпринять, и Мария решила обратиться за помощью.

Так она попала ко мне на прием. Девушка была напугана и совершенно не улавливала связи между произошедшими событиями и мучавшей ее симптоматикой. Рассказывала о себе неохотно, раскрывалась очень медленно. Мы искали связь прошедшего и настоящего, исследовали пусковые факторы ее невроза – и ей приходилось шаг за шагом признавать влияние пережитого опыта на ее мнимую болезнь. Осознание далось тяжело: Мария не хотела расставаться с потерянным любимым, невротическая привязанность как ремнями держала ее измученное тело. Разве ей нравилось страдать? На поверхности, разумеется, нет. Напротив, она готова была сделать все, чтобы избавиться от навязчивости, но избавиться от Михаила – это гораздо сложнее.

В ходе психоанализа Мария поняла, что ей мешает гордость. Ее униженное и оскорбленное эго не могло смириться с тем, что отличницу и красавицу так нагло окунули в помойное ведро, не дали высказать свое мнение. А по своей натуре девушка была природным лидером и сама разрывала отношения. Она ведущий, а не ведомый, и вдруг с ней так поступили. Нет, уязвленное эго к такому не готово, смириться с этим означало признать свое поражение и несовершенство, свои недостатки, на которые она давно закрыла глаза. Но стоило успокоить оскорбленную гордость – и пришло облегчение. Тогда ситуация оставалась незавершенной, гештальт требовал закрытия, душевная рана кровоточила, девушку раздирали внутренние противоречия. Осознание скрытой причины привело ее к выходу из тупика.

Мария справилась, пережила этот опыт и отпустила Михаила, вычеркнув его из своей жизни. Через неделю она позвонила мне и сообщила, что от ее навязчивостей не осталось и следа, она чувствует себя отлично и готова к новым отношениям. Спустя два месяца я встретил ее снова. Девушка была влюблена, но с неохотой рассказывала о кавалере. Оказалось, избранник старше ее на двадцать лет (прежний был старше на десять), но она безгранично счастлива. Девушка скрывает его от родных, переехала к нему и считает его своим гражданским мужем. Его дочь – давняя приятельница Марии, она и познакомила их на вечеринке. Теперь моя пациентка не нуждалась в советах, не было необходимости разбирать ее новое увлечение – ведь это совсем другая история...

Особое место занимают истерические расстройства, появившиеся в момент зарождения первой цивилизации.

«Невроз (бешенство) матки» – термин, известный несколько веков. Его обычно связывали с сексуальными нарушениями, позднее с сексуальными комплексами, сформированными в детстве, а также с психическими травмами, которые подверглись вытеснению в бессознательное, но влияющими на личность путем формирования симптома. Обычно истерические реакции возникают у предрасположенных к ним лиц, имеющих определенные особенности, чаще истероидов, но случаются и у других характерологических типов: шизоидов, психастеников и нарциссов.

Общими являются следующие личностные черты: сильно выраженный психический инфантилизм, то есть эмоциональная незрелость, возбудимость, повышенная внушаемость, театральность, демонстративность, впечатлительность и эгоцентричность. Такие люди бурно реагируют на любые жизненные события, их логика аффективна, они буквально живут эмоциями, воспринимая окружающих слишком экзальтированно и субъективно. Чаще в истерию

впадают женщины, однако в последние десятилетия мужчины начали догонять дам. Расцветом истерии можно считать времена до начала двадцатого века, когда она встречалась на каждом шагу и проявлялась различным образом: двигательными расстройствами с парезами и параличами, тремором, спазмами, тиками, обмороками и припадками.

В Средние века подобные проявления расценивались как доказательство одержимости и ведьминской сущности. Инквизиторы не церемонились и сжигали мужчин на кострах, а женщин сбрасывали в реку. Если она выживала, то ее признавали ведьмой, так как только благодаря паранормальным способностям ей удалось спасти. Если же женщина тонула, то это считалось божьим промыслом – значит, она ответила за свои проступки как истинная грешница. Среди самих инквизиторов истерики встречались на каждом шагу, просто они находились по другую сторону баррикад.

Позднее при бешенстве матки стали просто приводить в чувство, обливая ледяной водой. И сейчас в деревнях и селах можно встретить кликуш, демонстрирующих старые проявления истерии – именно они являются постоянными клиентами экзорцистов, запросто «вселяя» в себя нечистую силу и под священным влиянием на виду у толпы избавляясь от нее. Легендарные советские психотерапевты справлялись с истерическими параличами просто: заставляли встать пациентов с кровати, чуть ли не стаскивая их, обрушали на них праведный гнев или пугали пожаром. От мощного психологического воздействия все мнимые страдальцы вставали на ноги, и подобные случаи чудесного выздоровления неизлечимых пациентов довольно часты.

Истерия – всегда привлечение внимания, поэтому лучшим способом излечения является лишить истерика публики, оставить наедине с собой, чтобы он успокоился и пришел в себя. Если же рядом есть хотя бы один зритель, истерик продолжит свой спектакль, призывая к помощи и вызывая жалость. Таким образом, истерические проявления могут быть кратковременными, спонтанными или затяжными, проходить сами по себе или сохраняться длительное время. Истерия – большая притворщица, которая может копировать разнообразные заболевания, заставляя армию врачей проводить самое скрупулезное обследование. Часто параличи возникали в ответ на резкое психогенное воздействие, причем абсолютно любое: от колкого или обидного замечания, неприятного известия до ссоры или семейного скандала. В нашей повседневности подобные диагнозы встречаются редко, являясь лишь казуистическими случаями.

На сегодняшнем этапе истерические «штучки» проявляются в следующем:

1. Ипохондрические проявления: частые жалобы на свои недуги, боли в разных частях тела с полным отсутствием органической основы. Все объективные исследования показывают картину здорового человека.

2. Сексуальные неврозы в виде фригидности, болей в половых органах или сознательного отказа от близости вплоть до полного отвращения к сексу.

3. Жалобы на скуку, бессмысленность жизни и депрессивные состояния с апатией и тоской – так называемая «аристократическая меланхолия».

4. Приступы, напоминающие панические атаки, но имеющие четкость возникновения с психотравмирующими обстоятельствами.

5. Уверенность в неизлечимом заболевании и психогенные реакции по этому поводу.

Случай из психотерапевтической практики: «Немота поневоле»

*Работа в условиях психиатрического стационара очень полезна и плодотворна, особенно в год клинической интернатуры, когда я с головой погрузился в необозримый мир психических расстройств. Вспоминается интересный и довольно редкий в наши времена случай «соматоформного расстройства», когда психическая энергия трансформируется и направляется в разные органы, вызывая различные нарушения. Это и случилось с моей пациенткой, попавшей в дневной стационар по направлению из городского диспансера.*

*Перед собой я видел неуверенную и излишне нервную даму, которая задыхалась от слез, держа в руке влажный носовой платок. У нее немел язык, отчего она не могла разборчиво говорить. Вот так жалоба! На ум приходят книжные случаи из девятнадцатого века с псевдопараличами, глухотой и слепотой, когда экзальтированные барышни ежедневно падали в обморок и жаловались на необъяснимые недомогания.*

*Но здесь все по-настоящему. Софья Николаевна трудилась экономистом в государственной организации, растила дочь-подростка и жила вполне спокойно и счастливо до того момента, пока ее мужу не поставили диагноз «рассеянный склероз». Болезнь протекала очень тяжело, и через несколько лет он получил инвалидность. Вся тяжесть ухода за мужем легла на плечи жены, и она не справлялась, горе обрушилось внезапно и непосильным грузом. Тут-то и появились проблемы с языком. В минуты острых переживаний ее язык немел и отказывался двигаться, Софья теряла дар речи и только мычала в ответ. При первой беседе она говорила неразборчиво, заметно волнуясь, но постепенно успокоилась. Она совершенно не понимала происходящего, была дезориентирована, одновременно стыдилась себя и мечтала выплакаться и выговориться.*

*В ходе лечения мы решили переформировать ее реакцию горя и отчаяния в отношении неизлечимого мужа, с которым она не в силах что-либо сделать, на ее последующую жизнь, особенно на дочь, нуждавшуюся в воспитании и заботе. Необходимо было дать мощный стимул, показать перспективы развития и найти потерянный смысл.*

*Именно логотерапия, то есть терапия смыслом, и стала главным направлением работы. Одновременно Софья записалась в группу по обучению аутотренингу и проходила ежедневное «лечение разговорами». Спустя пару дней она отметила резкое улучшение, стала посещать занятия с удовольствием и выглядела очень довольной, окунувшись в психотерапевтическую среду. Когда пришло время выписки, поводов продлевать больничный лист не было. Женщина даже несколько расстроилась и позволила себе вновь начать старые жалобы, успешно парированные психотерапевтическими приемами и суровым разговором с заведующим отделением. Софья сильно привязалась к режиму, буквально купалась в заботе и внимании, позабыв о работе, проблемах и семье. Пришлось возвращаться в будни, к мужу и дочери, но теперь она знала, как ей поступать и что делать. Безусловно, ей был необходим курс поддерживающей терапии, и она несколько раз появлялась в стенах дневного стационара на частные консультации, стремясь вновь получить больничный – приходилось апеллировать к ее силе воли и пресекать любые попытки вернуться в болезнь.*

*Ее состояние оставалось удовлетворительным, речь текла плавно, и язык двигался исправно.*

Истерики всегда полны сил и часто являются настоящими энергетическими вампирами, присасываясь к друзьям, близким и случайным прохожим, жалуясь или просто надоедая сплетнями и обсуждением последних новостей. Их переполняют эмоции, они не прощают равнодушия и быстро замечают отсутствие интереса, обвиняя в черствости, надменности и жестокости. Энергию свою они тратят неэкономно и не по делу, поэтому стоит направлять ее в полезное русло. Довольно часто истерики декомпенсируются при отсутствии занятости: скучающие домохозяйки, бойкие пенсионеры и брошенные дети – люди, не имеющие определенных занятий, легко поддаются болезни и докучают окружающим.

Истероидные личности манят, привлекая своей яркостью и необычностью. Их одежда, внешний вид, импозантность завораживают, пока не приходит осознание их поверхностности и ограниченности. Когда их разгадали, истерики вдруг становятся другими: ворчливыми, раздраженными, злыми, обвиняют окружающих во всех грехах и стремятся быстрее завершить общение, отправляясь на поиски других, пока еще не задетых ими людей. Такова их природа, и в том они не виноваты, а осознать свои проблемы хочется далеко не всем. Истерики закрывают глаза на собственные недостатки, делая вид, что хорошо чувствуют и понимают окружающих,

стремясь к разрешению чужих проблем и играя в эксперта на все случаи жизни. Но довольно быстро становится понятно, что таким образом они лишь привлекают к себе внимание и их интересует процесс, а не результат.

Случай из психотерапевтической практики: «Бойся мыслей своих»

*Актуален случай с одной пациенткой, страдающей полным набором навязчивостей в отношении себя и своего годовалого ребенка на фоне фрустрации ее демонстративных потребностей. Проблема заключалась в том, что она вышла замуж не по любви за холодного мужа, который изменял ей и не уделял должного внимания. Пациентка страдала сексуальной неудовлетворенностью и полным отсутствием обычного человеческого общения с близкими. Чтобы привлечь внимание мужа и всей семьи к своей проблеме (они жили в одной квартире), она дала волю своему неврозу.*

*Пациентка никак не могла решить: выгнать мужа или оставить все как есть. Она не определялась, а только страдала и жаловалась, и от ее назойливости у домочадцев болела голова. Но она не успокаивалась, связывалась с разными «специалистами» и экстрасенсами, которые ставили ей неутешительные диагнозы и предрекали тяжелые последствия, предлагая пути выхода. Кто-то винил мужа и справедливо предлагал развестись, другой навесил ярлык хронического заболевания с обострениями и ремиссиями, третий уверял в порче и сглазе, рекламируя целительный ритуал очистки. Бедняжка верила каждому, все сильнее запутываясь и сомневаясь в собственной адекватности. Родители и муж давно от нее отвернулись, направив на очную ставку в «Кащенко», высмеивая или откровенно злясь и призывая забыть эти глупости.*

*И действительно, со стороны может показаться, что все это дурь и блажь. Для здорового человека – да, но не для невротика. С одной стороны, она и сама понимает абсурдность происходящего, с другой – все глубже погружается в невроз, сливается с ним, ничего не делая, а только переживая потоки пугающих мыслей. Мать говорит: «Займись делом!», а муж кричит: «Отстань от меня, такая ты мне не нужна, я давно тебе изменяю!». Страдалице только и остается, что жалеть себя и жаловаться, исполняя надоевший однообразный спектакль. Ее любимая болячка – это все, что у нее есть, а насколько приятнее пребывать в слабом и защищенном состоянии, нежели взять себя в руки, принять решение и шаг за шагом изменить себя и жизнь вокруг. Воли хватает не у всех. Выгода от заболевания иногда преувеличивает, а переубедить невротика получится далеко не у каждого специалиста. Остается ждать и верить, что она сама до этого дойдет, но гарантий никто не даст, кроме нее самой. А ей, видимо, до сих пор это в радость.*

### **Неврастения**

Состояние, знакомое каждому. Временами мы все попадаем в это болото, но обычно не застреваем в нем надолго и выпутываемся своими силами.

Неврастения включает в себя психическую слабость, повышенную утомляемость и часто возникающую периодическую усталость. Существует огромное количество людей, которые плохо переживают стресс, то есть неспособны переработать большой объем информации при нехватке времени и одновременной высокой мотивации этой деятельности. Многие ломаются, как спички, а виной тому особенности эмоционального реагирования – вот вам информационный невроз в действии. Его также называют синдромом менеджера, потому что обычно он возникает у белых воротничков и лиц, занимающих высокие посты – то есть должности, где важна личная ответственность, любой проступок грозит увольнением или выговором, сильна конкуренция и велики риски. Здесь особенно значима роль психического переутомления, как триггера последующих состояний: постоянное недосыпание, недоедание, физические и эмоциональные перегрузки. Особенно подвержены этой напасти лица с астенической конституцией и тревожно-мнительными чертами характера.

Как распознать у себя признаки неврастении?

Нужно только прислушаться к своему телу – симптомом является разбитость, слабость, отсутствие бодрости и снижение жизненного тонуса, анергия и непереносимость прежде привычных нагрузок. Каждый поступок требует колоссальных усилий, копится раздражение, проскальзывающее по любому поводу. Если на рабочем месте можно еще потерпеть – излить желчь на шефа нецелесообразно и равносильно самоубийству, – то в домашней обстановке легко происходит вымещение недовольства на близких. Звуки становятся громче, любое прикосновение может вызвать неприятную реакцию. Все слишком раздражает: тиканье настенных часов, журчание воды, скрип дверей, добавляется учащенное сердцебиение или аритмия, проблемы с пищеварением вплоть до «медвежьей болезни», если тревога выйдет за контролируемые пределы. Частым спутником будут опоясывающие головные боли в височной или лобной области. Ощущения самые изменчивые: стягивание, покалывание, давление и сжатие, ощущение своеобразного похмелья при полной трезвости. Тут же напоминает о себе остеохондроз и радикулит: боли перемещаются вдоль позвоночника, отдавая в конечности. Наконец, наслаивается головокружение, неустойчивость походки, сонливость и гиперчувствительность – даже легкое прикосновение или поглаживание может вызвать боль. Многие связывают подобные неприятности с погодой, солнечной активностью и магнитными бурями, но дело исключительно в нас самих.

Дневная сонливость сменяется вечерней бессонницей или сном с частыми пробуждениями, с обилием обрывочных сновидений смутного и неприятного содержания. Наступает паника и пробуждение, а потом заснуть гораздо сложнее. Характерно раннее пробуждение с взглядом в потолок: спать не хочется, но и встать нет сил, тяжесть в теле, и настроение насмарку. Пора идти на работу, но как подняться с постели? Подступает раздражение, еле-еле удается затащить себя в душ, умыться или наспех принять ванну, но облегчение не наступает, только подкрадывается сонливость и слабость. «Вставайте, граф, вас ждут великие дела!» – с таким девизом неврастеники кое-как добираются до работы, садятся за стол и впадают в полную протрацию. Пора приступать к службе, а руки ты прижаты к туловищу и не слушаются хозяина. Весь день раздражение усиливается, возникает всеобщее недовольство, и только во время обеда или кофе-брейка состояние немного улучшается.

Вследствие рассеянности снижается общая производительность труда, быстрее возникает утомление. Трудно уследить за мыслью собеседника, портится почерк, ноет в затылке, пятиминутный перерыв не приносит облегчения – самочувствие продолжает оставаться неважным. А дела стоят на месте, и беспокойство нарастает, ибо никто чужие задачи выполнять не собирается. Где-то сзади маячит ответственность и штрафные санкции, выговор, лишение премии и попадание в список на сокращение в связи с полным несоответствием должности – все это перемешивается в голове, но делать ничего не получается, потому как горшочек не варит. Если хвататься за новые дела, оставляя предыдущие невыполненными, то путаница усложнится и все пойдет шиворот-навыворот. А нужно лишь просто взять выходной или отправиться в отпуск, но кто проявит такую щедрость? Черта с два! И делу время, и потехе час.

При долгом течении неврастеничного режима можно заразиться меланхолией. Появляются страхи возможных соматических проблем, и неврастеники пополняют ряды вечно диагностирующихся, находят болячки, сидят в коридоре с другими пациентами и обмениваются жалобами, примеряя чужие симптомы. Придя на прием с одним перечнем проблем, он заходит к врачу наполненный соседскими симптомами, а уходит вовсе обескураженный. Так пациенты крадут друг у друга симптомы, удивляя участковых терапевтов и диагностов.

А всего-навсего при неврастении необходимо:

- 1) нормализовать режим труда и отдыха;
- 2) создать условия для занятия релаксацией;
- 3) использовать массаж и водные процедуры;
- 4) в течение рабочего дня делать перерывы с физическими упражнениями;

- 5) брать двухнедельный отпуск как минимум два раза в год;
- 6) проконсультироваться у психотерапевта для адекватной реабилитации и подбора комплекса упражнений;
- 7) нормализовать сон и избавиться от вредного времяпрепровождения;
- 8) чаще предаваться непринужденному и неформальному общению, стараясь не замыкаться в себе.

Следует помнить, что полноценный отдых является самым действенным лечением неврастения при коррекции характерологических черт и выработке индивидуальных антистрессовых техник. Не стоит углубляться в неврастение и вымещать отрицательные эмоции на окружающих. Поэтому, если самостоятельно справиться с недугом не удастся, вам прямая дорога в психотерапевтический кабинет. Важно заниматься профилактикой и помнить, что любая неврастения обратима. Лучше не запускать ее, так как она может привести к реальным болезням, когда защитные силы организма дадут сбой. Так и до психосоматики недалеко, но это уже тема отдельного выступления.

Отдельного упоминания достойно посттравматическое стрессовое расстройство, возникающее после сильной травмы у лиц с предрасположенностью к нему. Расстройство появляется спустя минимум полгода после пережитых событий, обычно связанных с угрозой жизни и здоровью, имеющих экстраординарный характер или выходящих за пределы предыдущего опыта. После войны, техногенных катастроф, природных катаклизмов и террористических актов с людьми происходят странные болезненные вещи – это затяжная и отставленная во времени реакция на стресс. Но пациенты редко обращаются за помощью, переживая кризис собственными силами.

Первые признаки заболевания – растерянность, страх, ступор или возбуждение в спокойной обстановке, сужение сознания и дезориентировка, так называемые «флешбэки», когда пациенты вновь переживают прошлое во всей красе, с возникновением иллюзий и образных галлюцинаций. В таком состоянии люди опасны для себя и окружающих, а после приступов они выглядят раздраженными, замкнутыми и молчаливыми, перестают получать удовольствие от жизни. Мир других, их интересы кажутся им несущественными и не достойными внимания. Пациенты могут часами рассказывать одни и те же истории любому, лишь бы собеседник находился рядом, будто они рассказывают их для самих себя. Во сне вновь переживается старое. Они уверены, что окружающие, не пережившие подобное, не поймут их и не смогут помочь, они ищут товарищей по несчастью и обмениваются травматическим опытом. Но подобное общение становится для них тягостным и еще больше напоминает о пережитом, отчего они изолируются от окружающих. Через год возможен переход в состояние обреченности с возникновением суицидальных мыслей, но их это не заботит, они утрачивают трудоспособность.

Многие возвращаются к жизни, полностью изменяют себя, увлекаются чем-то новым, заводят новые хобби, лишь избегают в разговорах определенных тем и становятся непонятны прежним знакомым. Они не жалуются на судьбу и государство, а тихо – мирно доживают свой век, пребывая в субдепрессивном состоянии. Лишь периодически у них возникают нарушения сна с кошмарными сновидениями и эмоциональные всплески. Если рядом есть семья, то прогноз относительно благоприятный, потому как пережить травму в хороших социальных условиях легче. В других случаях возможно затяжное течение с алкоголизацией и психопатизацией. Для лечения используются самые разнообразные психотерапевтические подходы. Затруднительным считается создать мотивацию пациента, которую необходимую вырабатывать при прямой поддержке родственников.

### **Депрессия**

Депрессия – это расстройство, постепенно становящееся эпидемией и грозящее всему человечеству. По неутешительным прогнозам Всемирной организации здравоохранения, депрессия скоро станет самым распространенным недугом.



Невротическая депрессия может быть нескольких видов, связанных с психотравмирующей ситуацией или особенностями характера. В том и другом случае протекает она различно, но переносится организмом достаточно тяжело.

Отдельно выделяют дистимичный, или депрессивный, характер, характеризующийся угнетенным настроением, когда человек раздражается по любому поводу. Такие люди имеют заниженную самооценку, пессимистичны в своих ожиданиях, имеют негативное представление о себе и окружающих, не ценят себя, очень тревожны и опасаются возможных проблем, плаксивы, назойливы и нудны. Сниженный фон настроения сохраняется у них на протяжении почти всей жизни, иногда прерываясь на короткие промежутки, но непременно возвращаясь на круги своя. С такими людьми тяжело общаться, они не выносят долгого пребывания в обществе, им все надоедает и раздражает их, но одновременно они тяготеют к одиночеству и нуждаются в общении. Многие просто не могут вынести их в связи с тягостным, надоедливым и въедливым настроением, поэтому чаще они переносят тяготы своей жизни в одиночестве, предавшись горестям в четырех стенах. Дистимичные люди могут завидовать успешным и веселым знакомым, считая их легкий нрав искусственной бравадой, часто «присасываются» к общительным и великодушным гипертимным людям, или ищут себе подобных и проводят время в склочном обсуждении других, непохожих на них людей.

Депрессия связана с сильным психогенным воздействием – это реакция на потерю близкого человека, серьезное заболевание, увольнение, развод, любое другое серьезное событие. Все переживается индивидуально и зависит от личностных предпочтений. Однотипное событие может быть воспринято в различной степени. Для кого-то неудача в семейной жизни и развод – это стимул для получения долгожданной свободы и новых отношений, для других – крах всех жизненных устоев, глубокий личностный кризис и страх навсегда остаться одиноким и никогда не создать семью. Одни переносят тяжелые известия стойко, другие легко теряют силы, попадая под депрессивный вал.

Депрессия неразрывно связана с суицидом, когда с виду смирный и скорбящий человек вдруг готов биться о стены, нанести себе увечья или выброситься в окно. Если в этот момент ему никто не мешает, он реализует всплеск аутоагрессии. Остановить его крайне сложно, а предсказать поведение затруднительно. Известно, что женщины более склонны к суицидальным попыткам, чаще заявляют о них и используют для угрозы, но по-настоящему совершают суицид не так часто – в отличие от мужчин, которые, если заговорили об этом, то скорее всего реализуют задуманное. Женский суицид – это общественный акт, нацеленный на привлечение внимания, тогда как уход мужчины в мир иной совершается молча, тихо, в пустой запертой квартире, чтобы никто не заметил и не предотвратил. Женские способы самоубийства – это выпить большую дозу снотворного или вскрыть вены в горячей ванне, а мужчины склонны к более brutalным способам: прыгнуть с крыши, повеситься или броситься под поезд. Впрочем, некоторые женщины также склонны к подобному рода радикализму, и случаи падения на рельсы в метрополитене прямое тому доказательство.

Есть возможность предупредить суицид. Как известно, самоубийца всегда озвучивает подобные идеи заранее, оставляя время обдумать детали – важно отнестись к его словам со всей серьезностью. Практика показывает, что необходимо обсуждать суицидальные намерения, так как это способствует их устранению. Проговаривая возможный суицид, человек как бы совершает его в символической форме и избавляется от него.

Особенно опасна тревожная депрессия, заставляющая больного искать выход из ситуации, не дающая ему сидеть на месте, требующая постоянно предпринимать мысленные шаги к разрешению той или иной проблемы.

Признаки депрессии всем известны: стойкое сниженное настроение в течение двух недель, упадок сил, сердечная тоска, снижение работоспособности и внимания, заторможенность, тоска, пессимистичный взгляд на жизнь, заниженная самооценка и негативное воспри-

ятие реальности. Мир видится сквозь темные очки – все плохо, ни одной позитивной мысли, никакой прежней пестроты. Человек теряет способность получать удовольствие от прежних занятий, его не волнует работа и семья, как и разного рода телесно-душевные удовольствия – все это отходит на задний план, а впереди пустота и табличка с надписью: «Выхода нет».

Невротические депрессии чаще связаны с личностными неудачами в самореализации, личной жизни, интимных отношениях и установлении социальных контактов, с собственной заниженной самооценкой с декомпенсированным комплексом неполноценности. С психоаналитических позиций депрессия является невыраженным гневом, агрессивными импульсами, направленными на себя самого, когда человек считает себя достойным саморазрушения.

Психотерапия показана при любых формах депрессии и является, прежде всего, терапией межличностных отношений. Необходимо научиться адекватно реагировать на внешние стимулы, сформировать собственный эмоциональный мир и, что особенно важно, научиться выражать эмоции. Некогда появился модный ныне термин «алекситимия» – неспособность описать свое эмоциональное состояние, обсудить накопившееся, подобрать слова для происходящего. Такие люди копят эмоции, раздуваются, как воздушный шарик, и в пиковый момент взрываются. Алекситимичные пациенты помимо тревожно-депрессивных состояний склонны к онкологическим заболеваниям. Подмечено, что онкология поражает в первую очередь пессимистов, замкнутых и обиженных на весь свет, видящих во всем лишь плохое, не способных радоваться простым мелочам и считающих себя недостойными любви и счастья, отягощенных чувством зависти и неиссякаемым чванством и ханжеством. Они сами разрушают себя изнутри, подрывая иммунитет, а, как известно, раковые клетки постоянно образуются в любом организме с рождения, и лишь силами иммунной системы они уничтожаются собственными клетками. Верна поговорка, что оптимисты живут гораздо дольше, а главное – счастливее.

Наши эмоции должны находить выход – не зря мудрые японцы ставят в «разгрузочных» кабинетах куклы начальников и каждый офисный клерк может поколотить ее, выразив накопленный за день негатив. Разрядившись, он с облегчением возвращается домой, где уже не срыгается на близких. Но иногда и кукла не помогает, если напряжение и гнев копятся постоянно и в больших количествах, – здесь требуются более эффективные методики.

Не менее опасной является соматогенная депрессия – так называемая «депрессия без депрессии», когда на первое место выходят чисто соматические жалобы: сердце ноет, подкакивает давление, головные боли, нарушение сна и необъяснимая тоска. Пенсионеры осаждают поликлиники с терапевтическими жалобами, и им лечат гипертонию или обострение сердечных недугов, не думая о депрессивном начале, который трудно распознать. Еще труднее поставить правильный диагноз, участковый терапевт задумается о нем в последнюю очередь и в лучшем случае назначит успокоительное «от нервов».

Как определить первые признаки депрессивного состояния?

Можно согласиться с утверждениями или опровергнуть их:

- 1) последние две недели у меня плохое настроение;
- 2) я стал плаксивым и раздражительным;
- 3) чувствую упадок сил и растерянность;
- 4) мне кажется, что я уже ни на что не способен;
- 5) мир видится мне в серых тонах и не приносит прежнего оптимизма;
- 6) мне все сложнее самостоятельно заснуть, я просыпаюсь усталым и разбитым;
- 7) все чаще испытываю тревогу и тоску без значимого повода.

**NB!** Следует помнить:

- 1) депрессия всегда подкрадывается незаметно;
- 2) любая депрессия имеет свои причины:

– ваши физиологические факторы (нарушение работы нейротрансмиттеров, мозговых химических передатчиков, посылающих сигналы из одной части мозга в другую);

- ваши мысли и чувства (негативные и иррациональные);
  - ваши действия;
  - ваши проблемы с потерей контроля над ситуацией.
- 3) нельзя замыкаться в себе и пытаться самостоятельно справиться с недугом;
  - 4) время в данном случае не лечит, а скорее ухудшает общее состояние;
  - 5) необходимо выговориться и постараться наладить отношения с окружающими.

**NB!** Помните, что у любой депрессии есть причина, но не каждая причина зависит от нас. Скорейшее начало лечения избавит от осложнений и предотвратит наихудшие последствия, сохранив социальную адаптацию.

Частым источником невротической депрессии является несчастная любовь.

Сложно найти в мире человека, не испытывавшего это мучительное чувство. Несчастливая любовь может быть несколько типов:

- 1) неразделенная любовь, когда человек испытывает влечение к противоположному полу, но в ответ получает безразличие или отвержение;
- 2) неожиданное расставание по инициативе одной из сторон после длительного или очень интенсивного романа;
- 3) измена и спровоцированный ею конфликт;
- 4) исчезновение объекта любви без выяснения отношений и прощального разговора;
- 5) фанатичная любовь к кумиру и идолопоклонничество без возможности приближения к объекту обожания.

Данная болезнь поражает сентиментальных девушек и впечатлительных юношей. Это время разбитых сердец, клятв в верности и смерти, первых угроз наложить на себя руки и демонстративных суицидов. Женщины чаще и острее переживают это чувство, обливая слезами подушки, предаваясь апатии и хандре. Им не мил белый свет, их наполняет жалость к себе и ненависть к партнеру, или они считают виноватыми себя, ведь они упустили свой шанс. Подобные мазохистские наклонности очень распространены в нашем обществе, но они соседствуют с желанием мести, стремлением наказать бывшего возлюбленного: «Быть тебе ни с кем, если не со мной! Ты еще пожалеешь! Ты навсегда останешься один! Никто тебя не полюбит так, как я!». И начинается великое страдание в одиночку или с подругами, с пережевыванием косточек и осознанием полного краха судьбы. Кажется, что все пропало и дальше некуда – вот он, настоящий ад. Но проходит день-два, неделя, и обычно становится чуточку легче, помогает поддержка друзей и родных. У некоторых состояние отчаяния задерживается, предвосхищая переход в истинную депрессию, когда горевать поздно – пора из нее выходить, но уже с помощью квалифицированного специалиста.

Случай из психотерапевтической практики: «Виновата я!»

*Когда я работал в отделении реабилитации психиатрической клиники, ко мне попала довольно интересная пациентка с депрессией. На первый взгляд депрессия была невротическая, и причина находилась на поверхности, но необходимо было провести тщательную диагностику и определить влияние психотравмы.*

*Кристина училась на искусствоведа и увлекалась культурой Востока. Отдыхая в Варшаве, она познакомилась с симпатичным испанским переводчиком Мигелем из Алжира. Девушка увлеклась им и не заметила, как влюбилась. Влюбленные провели счастливые недели и договорились продолжить общение по приезду на родину. Кристина постоянно думала о новом увлечении, завязалась ежедневная переписка. Мигель казался ей очень интересным, а девушка всегда мечтала покинуть родные пенаты и обосноваться где-нибудь на побережье. Тайно подумывала она и о восточной стране. Мама поддерживала ее стремления, надеясь на будущее благополучие дочери в стабильной Европе, и относилась к ее зарубежной дружбе с пониманием.*

Несколько раз Кристина вновь отправлялась в поездки, их долгожданные встречи носили незабываемый характер, а вскоре Мигель предложил переехать к нему в Алжир. Сам он был подданным Испании, но колесил по миру, выполняя переводческие контракты. Кристина решила не сразу, будучи склонной к сомнениям – ей всегда было сложно принять решение. По характеру она была очень мнительной и застенчивой, долго привязывалась к понравившемуся человеку, отличалась хрупким телосложением и в школьные годы подрабатывала моделью на подиумах. Но гуманитарные склонности взяли верх, и она без проблем поступила сразу на второй курс полюбившегося факультета. Девушка свободно владела двумя языками и не испытывала никаких проблем за границей.

После бессонных ночей Кристина дала согласие и переехала к Мигелю в Алжир, поселилась в его съемной квартире в деловом квартале столицы и начала тихую семейную жизнь. Гуляя по городским улицам, она часто отмечала враждебное отношение местного населения. Одевалась она скромно, так как была знакома с восточными обычаями, но ее европейская внешность притягивала взгляды зевак. Ее окликали, пытались познакомиться, обзывали, и Кристина стремилась скорее вернуться в квартиру. Первое время она скрывала от мужа проблему, затаила грусть и ностальгию по дому, но и носить паранджу не соглашалась. Мигель будто ничего не замечал, считая, что им хорошо здесь обоим. Ситуация ухудшалась, но Кристина не жаловалась и держала все в тайне. Мигель улавливал перепады ее настроения, спрашивал, предлагал помощь. Она просила уехать отсюда, ссылаясь на тоску по родителям, но Мигель напоминал о данных обязательствах и просил подождать.

Кристина предприняла еще несколько попыток выйти на прогулку, но нескромные взгляды не прекращались. Ей казалось, будто она идет по оживленной торговой площади совершенно голая и все кричат ей в спину: «Гуляющая девка! Сколько ты стоишь?». Кристина не оборачивалась, лишь ускоряла шаг. Ноги несли ее к дому, за дверьми которого она могла укрыться, но тягостные мысли не покидали ее. Кристина считала себя виноватой, искала в себе изъяны и вспоминала прошлые грехи. Она стала перечитывать классику, но заметила, что видит в романах свои отношения с Мигелем, переносит сюжеты Достоевского и Толстого в свою жизнь, угадывая последующие строки, словно читая между ними. Результатом догадок стал страх за будущее их отношений.

Мигель заметил серьезный душевный разлад в любимой и согласился отправить ее к матери, обещав приехать чуть позже. Кристина не помнила, как купила билет на самолет, но вскоре она была в Москве, где ее встречала радостная мама. Депрессивное состояние на удивление не пропадало: нарушился сон, она перестала есть. Пыталась гулять по родным улицам, но неведомая сила тянула ее обратно. Теплые письма Мигеля чуть приподнимали ей настроение, но она словно угадывала в них намеки на расставание. В ответ она требовала признания в расставании и измене. Мигель просил держать себя в руках, успокоиться, как-то себя занять. Кристина перечитывала тома классиков, но строчки будто доказывали ей неверность мужа. Она записалась на йогу, но не могла сконцентрироваться на занятиях. Жалуясь на повышенную рассеянность, она обратилась к знакомому психологу, и после нескольких сессий без улучшения состояния была направлена в психиатрическую больницу.

В стационаре она выглядела потерянной и очень беспокойной, жаловалась на мучительное чувство вины, как она не справилась и сдалась. Мигель это не оценит и обвинит ее. Кристина совсем не верила в излечение, но вела себя покорно. Первую неделю ее состояние улучшалось медленно, но после выходных она заметно похорошела, вернулся аппетит, даже мать заметила позитивные изменения в дочери.

Постепенно все вернулось на круги своя, и сеансы психотерапии стали носить более эффективный характер. Кристина часто говорила о муже, собираясь к нему вернуться. Доктора советовали ей остаться здесь, так как вновь окунаться в психотравмирующую ситуацию преждевременно. Но упрямая пациентка оставалась непреклонной. Прервав курс лечения,

*вооружившись справками и рецептами на антидепрессанты, она срочно вылетела к мужу. Пару раз от нее приходили сообщения благодарности и уверения в удовлетворительном самочувствии. В скором времени муж переехал с ней в Испанию, но это не спасло их брак от развода.*

### **Постпраздничная меланхолия**

Иногда невротическая депрессия может быть связана с определенными датами.

Не секрет, что затянувшиеся праздники отнимают много сил и эмоций. Нас захватывают разноплановые чувства и впечатления, а потом как снег на голову начинаются серые будни. Многим не удается быстро и безболезненно переключиться с режима отдыха на работу, кто-то может мысленно застрять в празднике, а затем с тоской и апатией вспоминать былое веселье и никак не войти в рабочее русло. Часто подкрадывается хандра, мучительная меланхолия и целый набор ощущений и мыслей, условно подходящих под термин депрессивного состояния.

Сама по себе данная меланхолия не связана с красными датами календаря. Но каковы отличительные признаки того, что ваши праздники затянулись или выход из них не прошел гладко?

Наиболее частыми проявлениями могут быть:

- 1) плохое или колеблющееся в течение дня настроение;
- 2) бессонница или повышенная сонливость;
- 3) раздражительность и плаксивость;
- 4) ощущение тяжести в теле;
- 5) отсутствие энергии и физическая слабость;
- 6) частые мысли о собственной никчемности и неполноценности;
- 7) пессимистическое видение будущего и окружающих.

Перед праздниками у многих людей обостряется чувство тревоги. Мы склонны подводить итоги своих достижений перед рубежом, за которым следует другая эпоха, новое десятилетие, и многим кажется, что время пролетело безжалостно быстро, оно несправедливо к нам, не дает возможности вернуть прошлое, чтобы исправить допущенные ошибки и поменять многое местами. Перед знаменательными датами многие бросают жен, семью, работу, в худшем случае высказывают суицидальные мысли и даже воплощают их.

Известны случаи обострения психосоматических заболеваний или разрыв со старым, годами проверенным укладом, когда благополучные офисные сотрудники отправляются покорять Гималаи или улетают в кругосветное путешествие, а вечный домосед вдруг превращается в заядлого экстремала и покупает горящий тур в опасные страны.

Каждый справляется с тревогой и депрессией как может: кто-то пытается утопить горе в вине, заводит ни к чему не обязывающие знакомства, увлекается казино, проигрывая состояние, сознательно идет на риск, играя в русскую рулетку, устраивает скандалы, причиняет боль себе и близким, совершает правонарушения, попадает в больницы с обострением хронических заболеваний, получает травмы в результате аварии или несчастного случая – набор поведенческих реакций крайне разнообразный.

Другие, наоборот, с радостью ждут перемен, обещая себе начать все заново, избавиться от вредных привычек, найти новую работу, обрести долгожданное призвание, жениться, начать заниматься спортом, бросить курить, и дочитать последний том из собрания сочинений любимого классика. Мы уверяем себя, что обязательно сделаем это. Не сегодня, но непременно завтра, в понедельник, первого числа, в новом году. Но на деле возвращаемся к привычному существованию, и снова откладываем все, обманывая себя до бесконечности. Именно необходимость перемен часто пугает нас и приводит в уныние, потому что для этого требуется наше участие и сила воли. Только так, преодолевая сопротивление, мы действительно сможем добиться успеха в нелегком деле изменения себя и своей жизни.

Часто люди тратят слишком много энергии на продолжительные торжества, в результате чего приходит бессилие. В подобные моменты многих настигает экзистенциальный кризис, то есть кризис существования, включающий такие вечные категории, как принятие ответственности за себя, свободу и изоляцию, одиночество, проблемы смысла жизни и свободы выбора. Эти неразрешимые противоречия пугают и провоцируют внутреннюю тревогу и тоску.

При подведении итогов нас постигает разочарование, но одновременно появляются надежда. В преддверии праздников обостряются накопившиеся проблемы, их хочется сбросить с плеч, и на какое-то время нам кажется, что мы достигли в этом успеха, но все до поры до времени, пока суровая реальность не покажет истинное положение дел. Чаще всего подобного рода депрессивные состояния возникают у одиноких и пожилых людей, несчастных, покинутых и забытых, которым не к кому обратиться за советом и помощью, выплакаться, да и просто поделиться чувствами и наболевшим.

Как же бороться с нахлынувшей меланхолией?

1) вспомнить все пережитое в праздники и поблагодарить себя за отлично проведенное время;

2) поставить перед собой новые цели и задачи на самое ближайшее время;

3) создать себе новую мощную мотивацию: зачем мне делать то или иное, стоит ли игра свеч;

4) набросать на бумаге конкретный план первостепенных действий;

5) меньше заниматься самоанализом и больше действовать;

6) набраться терпения и не ждать чудесного исцеления в один миг.

Для тех, кто устал от многочисленных и шумных собеседников, необходимо побыть одному. Для тех же, кто, наоборот, тяготится вынужденным одиночеством, будет полезно чаще общаться с друзьями и родными, не застревать в печальных и неадаптивных мыслях. Для профилактики телесной слабости и навалившейся апатии очень полезны обычные гимнастические упражнения и танцы, расслабляющая или тонизирующая музыка, витамины – все это приводит к скорейшему восстановлению сил.

Первый рабочий день важно начинать постепенно. Нельзя сразу брать быка за рога и работать, как стахановец. Напротив, полезно сперва «раскачаться», плавно и не спеша настраивая себя на рабочий лад, периодически делая короткие перерывы. Одновременно можно с улыбкой вспомнить часы отдыха, обсудить с коллегами полученные подарки и пережитые впечатления, подумать, как тогда было хорошо, но в то же время и сегодня все налаживается и возвращается на круги своя. Есть смысл двигаться дальше, просто жить и работать, ожидая следующих выходных и праздников.

В исключительных случаях томительная хандра может затянуться надолго. Если самостоятельные меры не приносят эффекта, необходимо обратиться к специалисту, но чаще от такой мимолетной депрессии благодаря собственному усердию и терпению, как и от праздников, не останется и следа.

Стоит помнить, что из подобной ситуации всегда есть выход, но в состоянии депрессии наше сознание сужается, и человек видит лишь свет в конце туннеля, не обращая внимания на многочисленные извилистые тропки к спасительному выходу. Важно наглядно и предельно просто показать человеку, что жизнь продолжается и она яркая и интересная, несмотря на кажущуюся будничность и однообразие. Жизнь у нас одна, и прожить ее нужно полноценно, что и остается пожелать каждому.

### **Как пережить расставание?**

Стойкое снижение настроения зачастую связано с потерей.

Расставание с любимым человеком рано или поздно происходит в жизни каждого. Наша жизнь довольно непредсказуема и часто подкидывает сюрпризы. Вряд ли кому-то удастся избе-

жать потерь и разочарований, и каждый в глубине души скажет: «Да, такое со мной было», вспомнив, как ему было нелегко пережить, простить и отпустить.

Разлуки неизбежны, и если нам кажется, что наша половинка останется с нами навечно, и мы навсегда слились с ней в единое целое, то противоречивая реальность вносит свои коррективы.

Человек не стоит на месте, а постоянно развивается, и то, что объединяло в начале отношений, неожиданно начинает отталкивать. Первое время мы видим только плюсы и сходства, бесконечно идеализируя партнера, самозабвенно закрывая глаза на недостатки, а спустя время замечаем отличия и подчеркиваем минусы, придираясь к каждой отталкивающей черте. Постепенно противоречия накапливаются, люди отдаляются друг от друга, утрачивая доверие и накапливая раздражения, недомолвки и недопонимание.

Личностный рост у каждого свой, и идет он по строго индивидуальному маршруту. Один растет и развивается быстрее, а другой запаздывает или вовсе застревает на месте, поэтому к возможному расставанию необходимо быть готовым каждому. Редкие счастливые исключения лишь доказывают общее правило.

Чем опасны расставания с любимыми людьми:

- 1) крах надежд, иллюзий и мечтаний;
- 2) растерянность и страх перед неопределенным будущим;
- 3) выраженная реакция горя с последующей депрессией и апатией;
- 4) снижение самооценки;
- 5) утрата доверия к людям – человек закрывается, уходит в себя, погружаясь в непроницаемый кокон;
- 6) обида, которая гложет изнутри и мешает начать все с чистого листа.

Но главным удручающим фактором считается болезненная привязанность.

Актуальны слова классика об ответе за тех, кого мы приручили. Привязанность не желает растаять без следа, а еще долго напоминает о себе, мучает и мешает полноценно жить. Все мы боимся одиночества, внутреннего и неизбежного, а близкое, по-настоящему интимное общение с любимым создает ощущение единения, уменьшая нашу экзистенциальную тревогу. И мы готовы расстаться со свободой, лишь бы быть вместе, обрекаем себя на узы, лишь бы не остаться один на один с непредсказуемым и пугающим бытием.

Как же пережить расставание с наименьшими потерями и сгладить его последствия? Когда расставание неизбежно и партнеры приходят к общему решению разойтись, необходимо:

- 1) сесть и обсудить это намерение вдвоем, выразить друг другу все чувства, не оставлять ничего недосказанного внутри, подвести окончательный итог близости;
- 2) поблагодарить партнера за проведенное время, простить обиды и разногласия, вспомнить радостные моменты и пережитые мгновения счастья;
- 3) мысленно поставить точку и отпустить партнера, пожелав ему удачи и счастья с другим и сохранив в памяти воспоминания о прожитой любви;
- 4) оценить пережитый опыт и вынести положительный урок, поблагодарив себя и партнера за проведенное вместе время;
- 5) настроиться на будущее, представив себя независимым, свободным и счастливым.

Оставшись одному, не стоит сидеть на месте, плакаться в жилетку знакомым и родным и лежать в постели, уткнувшись подушку или сверля глазами потолок. Необходимо найти в себе силы двигаться дальше.

Полезно научиться ценить свое одиночество, но в то же время нельзя оставаться один на один с разочарованием и пустотой. Важно получать поддержку и заботу со стороны близких, чаще проводить время в веселых компаниях, а главное – принять ответственность за свою жизнь. Нужно взглянуть на ситуацию со стороны, мысленно выйти из собственного тела и понаблюдать за собой, будто просматривая фильм на экране кинотеатра. И затем приблизиться

к самому себе и дать поддержку, заботу и тепло, новую силу, которой так не хватало в прошлом, а также подарить себе искренние заверения в любви.

Не стоит бросаться в новые отношения, не завершив старые. Часто это не выход, а шаг в тупик или даже в пропасть. Одни, пережив расставание, заводят бессмысленные контакты и неразборчивые связи; другие с головой уходят в работу, становясь истинными трудоголиками и проводя в душных кабинетах круглые сутки; третьи погружаются в виртуальное пространство, превращая свой статус в вечный онлайн; многие прибегают к разнообразным стимуляторам, пытаются забыться и расслабиться в соблазнительном дурмане.

Кто-то поступает более мягко: предается старому хобби, заводит домашних питомцев, устраивается на новую должность, меняет обстановку и круг общения, отправляется в далекое путешествие, пытаясь скрыться от самого себя. Это помогает, но не всегда, ведь от себя не убежишь. Отправляясь на поиски новых приятных впечатлений, гораздо важнее не наломать дров и сохранить все самое ценное в себе.

С незапамятных времен известно, что время лечит. Необходимо взять паузу, обдумать, осмотреться и просто отдохнуть от пережитых чувств, расставшись с мучительной привязанностью. Здоровый человек не может оставаться в вечном одиночестве, не ища общения и поддержки. Но важно уметь прощать и прощаться, хотя на практике так поступают лишь единицы. Большинство, уже расставшись, продолжают изнурять себя прошлыми отношениями, сотни раз проговаривая и проживая давно законченные события, перечитывая потертый томик своей жизни. Разум понимает необходимость перемен, а чувства не дают забыть, гордость мешает простить.

Оставляя данную ситуацию без перемен, мы рискуем сорваться и заболеть лишь только потому, что не можем освободиться и отпустить груз прошлого. Часто собственных ресурсов не хватает и необходима психологическая помощь в поддержке и переживании наступившего кризиса. Только взяв на себя полную ответственность за свою судьбу, человек сможет успешно преодолеть этот кризис и двигаться по избранному пути дальше, обновленный и сильный.

Случай из психотерапевтической практики: «Психосоматика»

*Будучи очень демонстративной девушкой, Соня имела за плечами комплекс отличницы с синдромом недоступной принцессы и слишком иллюзорно и наивно относилась к окружающей действительности. Она ждала романтических признаний, прогулок под луной, цветов, шампанского, стихов. Соня требовала, чтобы мужчины завоевывали ее, но почти всегда уходила у них из-под носа. Не обладая выдающимися внешними данными, она предъявляла повышенные требования к кавалерам и не мирилась с их незначительными недостатками, закрывая глаза на свои недочеты и обходя острые углы. Она искала и нашла себе принца, готового ради нее на подвиги, и отношения закружились стремительным вихрем. Соня и сама увлеклась, но не допускала принца к телу, принимая от него лишь красивые слова, намеки и обожание. Принц терпел долго, ждал, надеялся получить желаемое и, наконец, переехал в другой город, хотя и слал ей горы писем с признаниями, закручивая переписку в духе женских романов.*

*Соня начала страдать, плакать, ощущать нехватку заботы и обвинять кавалера в том, что он ее больше не любит и один во всем виноват, а она, невинная птичка, надеется и ждет его. Она не верила в возможные измены и сама была страдальчески преданна ему. Постепенно он стал писать и звонить все реже. Из-за страха потерять любимого Соня начала болеть: сначала легкие простуды, недомогания, боли в животе, затем артериальные кризы, гормональные сбои с нарушением менструального цикла. Девушка оставалась убежденной девственницей, считала связь до брака аморальной и заставляла друга терпеть, делая это главным испытанием и доказательством их любви.*

*Позже ей в голову закрались мысли о возможной неверности. «Любит? Не любит?» – гадала она. Когда ей было совсем плохо, возлюбленный бросал все дела, приезжал к ней и сидел у постели – тогда ей становилось немного легче. Любовь спасала их и воскрешала из мертвых.*



*Влюбленные голубки наслаждались счастьем, но, как только друг отбывал на вечернем поезде в дальние края, Соня быстро сдавалась и вновь впадала в мучительную меланхолию, обвиняя его в черствости и непонимании ее плачевного состояния. Постепенно друг приезжал все реже, ограничиваясь короткими посланиями и звонками. Соня активно желала его вернуть.*

*Вдруг она стала страдать от учащенного мочеиспускания и не теряя времени обратилась к врачу, который поставил диагноз: синдром гиперактивности мочевого пузыря. Ей назначили многочисленные анализы и курсы симптоматической терапии, но особого облегчения Соня не испытала. Временами, когда она сама успокаивалась, на каникулах или отдыхе, она улавливала улучшения и даже называла их стойкими ремиссиями, оживала и ждала новой любви, не успев покончить со старой. Друг звонил, иногда приезжал, но она встречала его намного сдержаннее, корила и скрыто обвиняла во всех своих неурядицах, будто именно из-за него и его любви она и пострадала.*

*Перед экзаменами в институте синдром обострялся, лекарства не помогали, и ей посоветовали обратиться к психотерапевту, видя корень проблем в психологических комплексах. В ходе работы с Соней на первое место вышла борьба с ее жесткими и иррациональными установками – она жила девизами «Мне все должны», «Все должно быть идеально», «Мне надо», «Мой долг». Она делила мир на черное и белое, была истинной перфекционисткой и требовала подобного поведения от окружающих. Постепенно она осознала вторичную выгоду своего заболевания и обучилась методикам сохранения душевного равновесия. Тревожные ожидания и страх по поводу мочеполовой системы угасли, и учащенные позывы в туалет прошли.*

*Сама того не замечая, Соня перестала жаловаться и усилила интенсивную работу над собой, ведь именно в ней коренился источник проблем. Она рассталась с другом, но не спешила ходить на свидания с поклонниками и ударилась в учебу, так как ее здоровье наладилось, а долгов к тому времени накопилось много. Самое главное, она поняла, что в силах изменить свое состояние и полностью ответственна за свои симптомы и неурядицы. Несколько раз она посещала нефролога, но отказалась принимать лекарства, стала активнее заниматься спортом, записалась в танцевальную школу, увлеклась чтением фантастической литературы и японским языком. Таким образом, она направила недюжинную энергию в нужное русло, и времени на прошлые глупости не осталось. Продуктивная занятость и более трезвый взгляд на саму себя явились для нее первостепенной причиной выздоровления. Она была очень благодарна врачу и довольна проведенным курсом психотерапии, сумев взять под контроль свои психосоматические проявления.*

### **Невротические установки**

Невротические личности отличаются наличием самых причудливых дезадаптивных мыслей. Невротики всегда мыслят они по-особому, и эти мысли непременно мешают им.

Невротик очень принципиален и отстаивает свою точку зрения, даже несмотря на сложившиеся не в его пользу обстоятельства, цепляясь за нее как за последнюю надежду. Ошибочные мысли многолики, а оценочные суждения не блещут оптимизмом.

Приведем конкретные примеры автоматических заблуждений.

1. Вечный долг. Любой невротик скажет, что все ему должны, а он особенный; он приспосабливается к окружающим и предъявляет чрезмерные требования по поводу поправленных прав и свобод, знаний, силы своего таланта и способностей. Невротик всегда предъявляет претензии миру, но не желает брать на себя ответственность.

2. Негативное предсказание будущего. Невротик видит перед глазами только плохое, любую мысль или событие исказит и представит в невыгодном для себя свете.

3. Чрезмерный перфекционизм, когда все хочется сделать на пять баллов. Часто он сам ни на что не способен, зато ждет от других только лучшего и не приемлет недочеты.

4. Черно-белое мышление: все или ничего, плохой или хороший, отдать все до последний нитки или ничего от вас не нужно

5. Главенствование «я» с чтением мыслей – все на него смотрят и желают ему зла. Невротик уверен: он знает, что о нем думают окружающие, и как они сейчас поступят. Он заранее определяет, почему начальник плохо относится к нему, а подруга ревнует и ставит палки в колеса. Суровый взгляд шефа интерпретируется как возможная угроза, хотя на самом деле он просто плохо себя чувствует из-за обострения гастрита. Невротик предполагает возможную ситуацию и выход из нее за другого человека, как бы он поступил на его месте. Например, женщина уверена, что муж ее больше не любит просто потому, что он перестал уделять ей внимание или занят чем-то важным. Она думает, что стала некрасивой, или была ею всегда, или постарела и уже не привлекает его. Странно, но у нее не возникает желания проверить свои предположения, она продолжает теряться в догадках. Свидетельства неправоты либо не принимаются всерьез, либо вовсе игнорируются. Слабой стороной «чтения мыслей» является склонность угадывать, игнорируя случаи неправильного предсказания, что дает понять иррациональность данного суждения.

6. Приписывание человеческих качеств объектам материального мира. Невротики наделяют душой неодушевленные предметы. Например, игроки общаются с «однорукими бандинтами», пытаются договориться с рулеткой или убедить казино, что им наконец-то должно повезти – сколько же можно проигрывать?!

7. Гадание. Невротик предсказывает будущее, утверждая, что его дела становятся невыносимыми, а то и вовсе выглядят катастрофическими: я никогда не выиграю, я никогда не получу эту должность, я полный неудачник и останусь им навсегда. Причем заключения формируются не на основании объективной оценки реальности или результатов суждения окружающих, а связаны исключительно с его тревогой. Невротики страдают выраженным тревожно-депрессивным расстройством, имея негативное отношение в оценке собственного будущего, тормозят себя и не добиваются многого из того, чего могли добиться. Таким путем они сдерживают свой потенциал и неэффективно используют мозг.

8. Катастрофизация. Невротик всегда думает о возможных печальных последствиях самых нейтральных событий: будет ужасно, если случится то или это, я не переживу, если произойдет та или иная ситуация. Необходимо выйти за рамки катастрофического события и посмотреть на него со стороны, представив себя в той или иной ситуации, еще раз предъявив аргументы об обоснованности тревожного ожидания. Что будет? Что после этого последует? Тут невротики часто встают в тупик, осознавая ошибочность прежних заявлений.

9. Очень часто невротики используют ярлыки – чрезмерно упрощенное и субъективное описание людей, событий и самого себя с помощью штампа или однобокого суждения. Например: я – неудачник, а он – лучший; я – сама верность, а он – изменщик. Для профилактики подобных заблуждений необходимо учиться разносторонне оценивать явления, не закликиваясь на одной точке зрения и пытаясь описать их как можно полнее.

10. Обесценивание. Невротики часто возвеличивают неудачи, но отбрасывают реальные успехи и положительные события, делая вид, что ничего важного не случилось, это тривиально и не заслуживает обсуждения. Это одна из форм отказа от деятельности и планомерная попытка снизить значимость того или иного события. В таких случаях необходимо применять новые способы реагирования, хвалить себя в мелочах и видеть прекрасное в повседневности, а не в умозрительной форме идеального.

11. Сосредоточенность на негативной стороне событий с последующей концентрацией на негативной мысли: окружающие не любят и даже ненавидят меня. Для коррекции подобных мыслей необходимо учиться позитивному восприятию оценок, мыслей и мнений, а также создавать позитивные сценарии своей судьбы.

12. Невротическое мировоззрение неразрывно связано со сверхобобщением, когда на основе единичного случая делается глобальный вывод. Например: я не устроился на эту работу, значит, я полный неудачник и мне не светит любая другая должность. Человека захватывают

эмоции, а не разум, он не способен отделить первое от второго, его когнитивная схема страдает и дает информационный сбой, а умозаключения носят односторонний характер.

13. Чрезмерная персонализация проявляется в приписывании себе слишком большой вины за то или иное событие. При этом игнорируется тот факт, что на данное событие влияли другие люди и обстоятельства; общая ответственность подменяется сугубо личной, и искупать вину приходится одному.

14. Сосредоточение на объекте несоразмерного количества негативных чувств. Человек полностью переносит ответственность на другого, не видя в себе ничего предосудительного: виноват только он, а я совершенно ни при чем; меня так воспитали, поэтому виноваты родители.

15. Неправедливые сравнения: он более успешен, чем я; в моем возрасте многие добились этого, а я пока не смог. Человек сосредоточен исключительно на других и тратит большое количество энергии на сравнение себя с окружающими вместо реальной работы над собой, погружаясь в неудовлетворенность собственной жизнью.

16. Концентрация на прошлом: в прошлые годы успех был гораздо значительнее, в будущем подобного не достичь – остается только горевать и плакать, ведь это надо было делать раньше, а сейчас поздно, прошлого не вернуть. Сожаление, направленное назад, блокирует смелые и позитивные идеи. Отсюда необходимость перенаправлять энергию из прошлого в настоящее и строить адекватные планы на ближайшую перспективу, начиная с сегодняшнего дня.

17. «А вдруг?» и «Что если?». Иррациональное представление, что любой поступок предполагает следствие в виде вопроса. Если женюсь на этой женщине, что случится дальше? Если уволюсь, как быстро смогу устроиться на новую работу? Справлюсь с долгожданным назначением или совершенно не готов, или не достоин этого места? Невротик пытается потратить как можно меньше энергии в решении тех или иных проблем – наш мозг устроен согласно закону сохранения энергии. В решении многих ситуаций мы неосознанно экономим силы, прибегая к использованию шаблонов, стереотипов и формальных способов мышления. обстоятельные критичные размышления требуют дополнительной энергии, что с первого взгляда неоправданно и энергоемко, но при использовании старых схем велик риск наступить на те же грабли и окончательно захлебнуться в пучине стресса.

### **Введение в большую сексологию**

Старинные трактаты об интимных аспектах бытия имеют грандиозную историю: китайское «Искусство спальни», индийская «Камасутра», древнегреческое «Искусство любви» – все они подчеркивают значимость феномена сексуальности с момента зарождения первых цивилизаций.

Основателями современной сексологии можно считать двух немцев: Рихарда Крафт-Эбинга, открывшего миру все разнообразие сексуальных нарушений и извращений, и Зигмунда Фрейда, впервые показавшего влияние психосексуального развития ребенка на психическое здоровье и сексуальность взрослого. Работы врача и публициста Хэблока Эллиса по исследованию полового поведения сыграли большую роль в гуманизации сексуальности в Викторианскую эпоху. К пионерам современной сексологии относится Альфред Кинси, Уильям Мастерс и Вирджиния Джонсон, впервые изучившие половой акт в лаборатории и *in vivo*. Кроме того, они первыми разработали оригинальный подход в лечении сексуальных дисфункций, что породило секс-терапию, позже развитую в трудах Хелен Каплан. Большой вклад в развитие отечественной сексологии внес Георгий Васильченко, Абрам Святош, а также Николай Иванов и его известный последователь Ян Голанд, и другие специалисты.

Сексуальные неврозы – бич нашего времени, занимают ум каждого и влияют на нас постоянно, вовлекаясь в любые сферы и определяя поведение, эмоции, фрустрацию и удовлетворение, становятся как следствием, так и источником комплексов. Многие сексуальные

нарушения формируются в детстве, но многие приобретаются в ранней взрослости и в период становления сексуальности.

Рассмотрим особенности формирования сексуальных неврозов.

К сексуальным неврозам относятся функциональные психогенные половые расстройства, возникающие при непосредственном влиянии психологических механизмов, не связанных с соматической патологией. К травмирующим факторам относятся любые переживания: травматические события, межличностные отношения и личностные особенности каждого партнера.

Ситуационные факторы отличаются мультифакториальностью.

Это и отсутствие условий для близости, когда молодым людям негде уединиться, и они вынуждены встречаться в случайных квартирах, у знакомых или использовать редкие минуты, когда дома никого нет. Все это не идет на пользу интимности, влияя на без того расшатанные нервы. Опасность быть застигнутыми врасплох существует не только у молодых людей, но и у супругов, живущих с детьми, или при попытках совершить акт любви в поезде, автомобиле или под открытым небом.

Большое значение имеет страх нежелательной беременности или заражения венерическими заболеваниями, особенно при случайных половых связях, частой смене партнеров без предохранения или неуверенности в постоянном партнере в случае культивирования принципа свободной любви. Возможность огласки при внебрачных половых связях вызывает тревогу не только у женатых мужчин и замужних женщин, но и у холостяков и одиноких дам, находящихся в жестких морально-этических рамках. Немалое значение играет переутомление при формальном желании близости, в частности при исполнении супружеского долга, которому мешают стресс, усталость или алкогольное опьянение. Предрасполагают к неврозу и воспоминания о предшествующих сексуальных неудачах, особенно если партнер недоволен качеством близости. Многие просто боятся своей неполноценности и в глубине души думают, как их легко отвергнуть. У мужчин преобладает страх утратить мужскую силу в самый ответственный момент или оставить партнершу без оргазма, а женщины боятся остаться неудовлетворенными или вообще не познать настоящий оргазм.

Распространенные проблемы в парах:

- 1) частые конфликты;
- 2) межличностная дисгармония;
- 3) нарастание охлаждения и отчуждения;
- 4) неадекватное поведение партнера;
- 5) просьбы о неприемлемых способах сексуального удовлетворения;
- 6) насмешливость;
- 7) игнорирование желаний;
- 8) чрезмерный эгоизм без желания доставить радость другому;
- 9) сильные различия в сексуальных пристрастиях.

Особое влияние оказывают личные черты: мнительность, заниженная самооценка, склонность к контролю во время секса для максимального его продления и максималистская установка на полное удовлетворение партнера – чтобы секс был наилучшим.

Следствием неправильного и пуританского воспитания становится восприятие секса как греховного, грязного и негативного события.

Другим фактором является собственный отрицательный сексуальный опыт, глубинный страх близости и интимности, а также подсознательно негативное отношение к партнеру и чувство вины за получаемое удовольствие.

Обычно на формирование сексуального невроза влияют несколько факторов, действуя в комплексе.

В сексуальности используются следующие защитные механизмы:

1. Отнятие энергии у объекта. Проводится путем снижения энергетического потенциала и вызывает уменьшение либидо.

2. Перенаправление либидо. Его трансформация в агрессивность или другие сферы, в том числе гиперсексуальность, проявляется при частых супружеских изменах.

3. Перевод интимных конфликтов в личностные. Неустроенность в паре и противоречия, вытеснение из сознания неприемлемых сексуальных эталонов, закрытие внутреннего мира от партнера приводят к нарушению эрекции у мужчин.

4. Работа со временем. Обсуждение и доказательства, как было хорошо раньше и как плохо стало сейчас; откладывание первого сексуального опыта или последующих встреч; затягивание обращения за профессиональной помощью либо бесконечные поиски причин сексуальных дисгармоний; нелепые попытки оправдать сексуальные неудачи и обесценивание интимной жизни.

Адаптироваться к дисфункциям можно по трем направлениям.

В первом случае недостаточно привлекательный сексуальный образ заменяется в воображении более привлекательным. Так, муж может представлять кинозвезду или хорошенькую соседку, занимаясь любовью с женой. Одновременно его благоверная, закрыв глаза, видит спортсмена или дикаря с тропического острова. Чаше это недостижимый, но обязательно идеальный образ, который стимулирует поток фантазии и способствует настоящему удовлетворению.

В другой ситуации слабость эрекции у мужчин компенсируется изоэротизированной техникой секса, в том числе за счет личной идентификации с супругой и погружения в ее внутренний мир, либо смещением ценности сексуальности с физиологической стороны на духовно-нравственную с одновременной идеализацией отношений. При этом происходит сохранение лишь отдельных элементов ситуации: использование маски суперсамца, готовность часами рассказывать о своих мнимых победах, активный и безудержный флирт на людях, подчеркивание своей гиперсексуальности, хвастовство. Явно демонстрируется своя сила и умение обращаться с женщиной при негативном и грубом отношении к ней на самом деле, позиции «женщина не человек», женоненавистничестве.

В третьем случае секс становится культом, все силы направлены на самосовершенствование образцов сексуальной жизни: овладение изоэротизированными техниками, занятие тантрическими практиками, идеализация своих качеств, эгоцентризм, формирование позиции вечного поиска идеала, который бы удовлетворял все фантазии.

Если же невротик мирится со своими неудачами, формируется привыкание к данной позиции. Происходит обесценивание секса и дискредитация половой жизни с ее заменой иными способами времяпрепровождения: спортом, просмотром порнографической продукции и «зависанием» в интернете. Происходит принятие роли слабого и больного неудачника с одновременной идеализацией партнера.

Если же сексуальная дисфункция доказана, то человек реагирует двумя распространенными вариантами. В первом случае он обвиняет всех и вся и ищет причины патологии в сомнительной литературе или в интернете. При пассивной же позиции происходит избегание контактов под самыми причудливыми предлогами: скука, усталость, потребность в отдыхе; отрицается важность секса, он заменяется материальными и интеллектуальными благами.

Важность конфликтов в паре проявляется частым спонтанным выздоровлением «на стороне». В супружестве многое не получается, копится набор дисфункций, но со случайными людьми все проходит гладко, будто и не было отклонений. Встречается и обратный вариант, когда в супружестве все протекает идеально, а при попытках измены мужчина или женщина обнаруживают полную несостоятельность, что доказывает влияние психологической составляющей на весь спектр интимно-личностных отношений.

**NB!** При лечении сексуальных дисфункций обязательными являются следующие условия:

- 1) пациент имеет устойчивые партнерские отношения или состоит в браке;
- 2) у обоих партнеров есть желание повысить качество сексуальной жизни;
- 3) оба партнера согласны участвовать в сексологическом обследовании и неукоснительно следовать врачебным рекомендациям.

Чем же секс так важен?

Секс проник во все области нашей жизни, начиная с экранов телевизоров и рекламы, где всегда стимулируются или фрустрируются инстинкты. Мы чуть ли не постоянно думаем о сексе, особенно мужчины, которые даже могут не замечать, что думают о нем, если не остановятся и не осознают это. Человек – единственное существо, у которого секс отделен от продолжения рода. Все остальные представители фауны прибегают к этому процессу сугубо в определенные временные интервалы для единственной цели – оставить после себя потомство. С человечеством не все так просто: секс необходим сам по себе, он скрашивает его существование, дезактивируя экзистенциальное одиночество, растворяет человека в другом и в самом себе. Секс – источник привязанности и длительных отношений, необходимый для здоровья и иммунитета.

Сексуальная потребность витальна, то есть представляет собой жизненную функцию. Сексуальность проявляется не только в моменты физиологической близости, но и через непосредственное общение с противоположным полом, проходит через общую канву самовыражения. Личностный рост может иметь сексуально-эротический аспект, сама сексуальность неразрывно связана с существованием человека, определяя его поведение. Сексуальные проблемы всегда ухудшают качество жизни, снижают самооценку, вызывают деструктивные мысли, депрессию и широкий набор психосоматических нарушений. Поэтому необходимо в кратчайшие сроки устранять сексологические проблемы, пропагандировать здоровую сексуальность, направленную на сохранение парности отношений, улучшение сексуальной гармонии и предупреждение вредных последствий нездоровой сексуальности.

Каждый сам ответственен за свою сексуальность и при определенном усилии может менять ее – главное, не опускать руки. Что особенно значимо, поиск сексуальной гармонии возможен только при парном взаимодействии. Как бывает сложно договориться о самых незначительных пустяках, что уж говорить об интимном, тайном, сугубо личностном. Но договариваться все равно придется, ведь здоровый и полноценный секс – это всегда дело двоих, где каждый играет свою роль.

Нарушение полового поведения проявляется в многочисленных вариантах.

Многие не довольствуются традиционными парными контактами, стремясь увеличить их число.

1. Секс втроем – самая частая фантазия обоих полов, особенно мужчин. Они более склонны к ее реализации, потому что она повышает их маскулинность и доказывает превосходство. Женщины редко воспроизводят фантазии и довольствуются грезами, секс с двумя партнерами кажется слишком запретным. При возможных попытках его осуществления что-то их останавливает, они не рискуют, даже если имеют самый либеральный тип сексуального поведения. Если желанный опыт все же произошел и доставил удовольствие, он приносит страх за себя и свою «развращенность». Одна пациентка после связи с двумя мужчинами испытала сильное потрясение и решила впредь никогда этим не заниматься, даже отказавшись на время от обычного парного сексуального действа.

2. Групповой секс с неограниченным количеством партнеров. Свингерство – обмен парами, мало знакомыми между собой. Сами пары обычно имеют опыт совместного проживания, но с целью обострения сексуальных чувств или для профилактики тайных измен готовы разнообразить свой репертуар, давая партнеру свободу под своеобразным контролем. Чаше

обмен партнерами предлагает сексуально неудовлетворенный мужчина. Женщины могут занимать пассивную позицию, соглашаясь из страха потерять партнера, и часто не получают никакого удовольствия от случайного секса, но находят в этом способ разнообразить скучную сексуальную жизнь. Свингерство обычно заканчивается расставанием, чаще болезненным, и осложняется уходом от реальности. Сам по себе групповой секс часто встречается в асоциальных группах на фоне алкогольного и наркотического опьянения, в деклассированных общностях и по принуждению в сфере коммерческого секса.

Случай из психотерапевтической практики: «Тайная находка»

*Однажды ко мне за консультацией обратилась импозантная бизнесвумен балъзаковского возраста. У Роксаны был молодой друг Славик, которому недавно исполнилось двадцать два года. Он оканчивал юридический университет. Роксана вела себя довольно робко и уточнила, что ей всего-навсего нужно помочь разобраться, как поступить в одном деликатном деле. С собой она принесла распечатку электронной переписки и без объяснений положила ее на стол. В ней был довольно фривольный диалог Славика с безымянной гостьей виртуального форума, где ее благоверный доказывал собеседнице, что он прирожденный мазохист, хочет быть рабом и готов исполнить любой каприз госпожи. Они договаривались о встрече, но на этом переписка прерывалась.*

*Роксана якобы случайно наткнулась на это улику, когда любовник ушел от нее. Пара была счастлива несколько лет. Она ничего не требовала и не ждала от него, любила его как сына, заботилась со всем своим безграничным радушием и многому его научила. Лишь ее взрослый сын обвинял любовника матери в том, что ему нужны лишь ее деньги. Но однажды Славик собрал вещи, сказал, что нашел другую и больше не может быть с Роксаной, простился и покинул семью. Озадаченная женщина нашла переписку, но не стала обвинять юношу в измене, не испытала к нему ненависть, а просто расстроилась по одной простой причине: она не смогла дать ему то, что он хотел. Она не угадала его желания, ведь Славик даже никогда об этом не говорил и не намекал. Настоящая мазохистская позиция: страдать и молчать – в этом есть особенное удовольствие. Когда возлюбленный вернулся за вещами, Роксана не стала устраивать скандал, а просто сказала, что знает о его сокровенных желаниях.*

*– Ты такой негодяй! – выпалила она. – Ты мерзавец!*

*– О чем ты? – не понял Славик.*

*– Я знаю, ты хочешь, чтобы я отругала тебя!*

*– Что?!*

*– Ты хочешь, чтобы я тебя отшлепала!*

*Славик оцепенел:*

*– Как ты догадалась? Да, я этого хочу, очень давно хочу!*

*Дальше они реализовали все, о чем он так долго мечтал. Таким незамысловатым образом они вновь стали жить вместе. Роксана воспринимала его тайную страсть как детскую игру, ее это забавляло, не более, но одновременно пугало: что будет дальше? Не опасно ли это? И что еще он придумает и попросит?*

*С этой пикантной проблемой Роксана и обратилась ко мне. Я успокоил ее, объяснив психопатологию, распространенность и последствия данного пристрастия. Если она хочет быть со Славиком, любит его и необычные склонности друга ее устраивают, она вполне может забавлять его «особыми» играми. Вероятность чего-то большего в данном случае мала, юноша слишком скромный и впечатлительный. Главное – вытащить из него все мазохистские фантазии, чтобы между ними не осталось недосказанного, и у него не было повода искать что-то на стороне. Опасаться последствий «особых» пристрастий не стоит. Роксана – женщина в возрасте, мудра и понимает все мужские слабости. Пока он ее устраивает, она вполне может приспособиться под эксцентричного любовника.*

## **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.