

**Best
SELLER**

ДОКТОР КУРПАТОВ
ТАТЬЯНА ДЕВЯТОВА



5 судьбоносных вопросов
**МИФЫ БОЛЬШОГО
ГОРОДА**

Андрей Курпатов

**5 судьбоносных вопросов.
Мифы большого города**

«Курпатов А.В.»

2013

Курпатов А. В.

5 судьбоносных вопросов. Мифы большого города /
А. В. Курпатов — «Курпатов А.В.», 2013

"Больна ли психически наша страна, пережившая перестройку и эпоху дикого капитализма? Что это вообще значит – жить в эпоху перемен? И, если честно, здоровые в России, вообще, имеются?" – этими вопросами доктора Курпатова одолевают с завидной регулярностью. И вот он, наконец, решился на них ответить. Как и просили – честно, без обиняков. Свой ответ доктор Курпатов держит перед Татьяной Девятовой – замечательной и незаурядной женщиной, таланты которой увенчались титулом "Профессиональный успех года" журнала Cosmopolitan. Самое то – поговорить о справедливости, работе, свободе и... о любви к родине.

© Курпатов А. В., 2013

© Курпатов А.В., 2013

Содержание

Вместо введения	5
Пролог	9
Глава первая	11
Одна нога там...	16
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Андрей Курпатов Татьяна Девятова

5 судьбоносных вопросов Мифы большого города

Вместо введения *от доктора Курпатова*

В своих книгах я уже не раз поминал это старое китайское проклятие: «Чтоб вам жить в эпоху перемен!» Но о том, что это такое – жить в эпоху перемен (с психологической точки зрения), – еще не рассказывал. Все собирался с силами и думал, как это правильно сделать, поскольку тема ух какая непростая.

Все мы вместе пережили очень страшное и непростое время – пресловутая горбачевская перестройка, развал Союза, последующая эпоха «дикого капитализма» в современной России. При внешней банальности и уже даже привычности, случившееся – самая настоящая психическая травма. Травма, которую мы получили, но так и не осмыслили, а значит, и не залечили должным образом. И она продолжает ныть, как в плохую погоду плохо сросшаяся кость. Хотя кажется, что уже «все хорошо»... В общем, настало, мне думается, время подвести психологические итоги последних двадцати лет, осмыслить происшедшее, залечить раны и понять, как нам жить дальше.

За эти два десятилетия мы многого насмотрелись и видели разное – еще помним первوماйские демонстрации и парады на Красной площади «в ознаменование Великой Октябрьской социалистической революции» (мне даже довелось, будучи нахимовцем, в таком параде участвовать), но помним и баррикады во время путча ГКЧП (три ночи я тогда провел перед зданием Ленсовета), помним приватизацию с ваучерами и пирамиду «МММ» с Леней Голубковым. Помним Андрея Сахарова на трибуне съезда Советов и Ельцина во время последних его выборов – «Голосуй сердцем!» Мы все это помним. Всю эту «эпоху перемен».

Но дело не в этом, не в том, что поменялось во внешнем мире, а в том, что переменилось в нас самих. А в нас самих – постепенно, незаметно, но необратимо – изменились мы сами. Изменилось наше представление о жизни, о себе, о своей стране, о семье, о нравственности, о вере, о работе, о деньгах и успехе. Были мы-прежние – с одними представлениями, а теперь уже мы-другие – у нас иные представления. Мы переродились и сами того не заметили. Но, как показывают специальные научные исследования, такое перерождение – это как болезнь. Травма.

Так что об этой книге я думал уже давно. Очень. Сколько мне задают три следующих вопроса, столько и думал. Первый: «Больна ли психически наша страна?» – об этом меня, как правило, бизнесмены спрашивают (симптоматично – не находите?). Второй: «Зачем вы занимаетесь популяризацией психотерапии?» – это классический вопрос журналиста (странно, что журналистов это удивляет). Третий: «А здоровые у нас вообще имеются?» – этот вопрос задают уже все, невзирая на чины и звания, а также профессиональную ориентацию. Тоже симптом, как ни крути.

Отвечая на эти вопросы, всякий раз, если по-хорошему, следовало бы начать с объяснения феномена, который получил в научной литературе, благодаря профессору Ю.А. Александровскому, название «социально-стрессовые расстройства» (это наш с вами общий диагноз, если кто еще не догадался...). Но объяснить неспециалисту, что такое «социально-стрессовое

расстройство» (ССР – сокращенно), – смерти подобно. Какая-то вода получается – невнятно, масса слов и ноль определенности. Вроде бы и понятно, и смысла много, но как-то он все струится по дереву и в рот не попадает. Ну хоть убейся!

Сейчас, ради интереса, заглянул в руководство по диагностике и лечению пограничных психических расстройств. Думал – приведу определение ССР для большей понятности. Вдруг кому-то в такой форме будет интересно прочитать... Посмотрел. Три страницы текста – одна только расшифровка этой аббревиатуры из трех букв, а определения, как положено в медицине, и вовсе нет. В общем, трудно объяснить, что это такое – «социально-стрессовое расстройство». Трудно. А мы все им боеем. Вот такая закавыка, гигантская... Очевидно, что разъяснение вопроса на целую книгу тянет, а то и не на одну. Так что я умиряю свое наивное желание сразу поставить все точки над «і» и надеюсь, что все станет понятно в процессе дальнейшего повествования.

Впрочем, тут сразу возникает несколько сложностей... А главная, наверное, в том, что от «эпохи перемен» мы пострадали все вместе, скопом. Когда кто-то один сходит с ума – это не может остаться незамеченным. Вокруг есть здоровые, и они тебе на твое состояние укажут и скорую психиатрическую помощь для тебя вызовут. И врачи не будут в недоумении, что их, понимаешь, потревожили. Но совсем другая история, когда чуточку «того» становится сразу вся страна – от первого до последнего ее гражданина: и ты сам, и окружающие, и даже врачи, которым, казалось бы, уж совсем не пристало с ума сходить. И теперь расскажи о такой болячке, чтобы все поняли, о чем речь. Да еще так, чтобы никого не обидеть...

Как это сделать? Только в рамках «сократического диалога» – то есть когда ставится проблема, выдвигаются разные версии, случается дискуссия и сам собой рождается вывод. И хотя мне не слишком импонирует аристотелевская фраза, что, мол, в споре рождается истина (мне почему-то кажется, что истина все-таки рождается в голове, а не в споре), другого пути нет. Поэтому мне нужен был собеседник, который бы, с одной стороны, осознавал проблему, внутренне переживал ее, но с другой – имел бы несколько иное о ней представление, привык разглядывать ее с другого ракурса. И такой собеседник, к великому счастью, у меня нашелся – Татьяна Девятова.

Мы познакомились с Татьяной случайно – один психологический журнал попросил ее сделать со мной интервью. Хотя Татьяна уже долгое время работает в области, как она говорит об этом, «менеджмента психологических услуг», наши пути до этого напрямую не пересекались. Только несколько раз, как потом выяснилось, косвенно – при составлении Татьяной справочников «Психология и психотерапия в России» и «Психологи Петербурга». И еще мне довелось много сотрудничать с всероссийской «Психологической газетой», первым главным редактором которой тоже была Татьяна (впрочем, к тому времени она уже перешла на другую работу).

Жизнь Татьяны – это, по-моему, образец по-настоящему небезразличного, искреннего, открытого и, я бы сказал, прочувствованного отношения к тому, что происходит вокруг. Когда случается цунами (а по нашей стране в вышеупомянутые годы прокатилось нечто подобное), большинство людей пытаются спрятаться в каком-нибудь панцире, забиться куда-нибудь в угол и переждать катастрофу, надеясь, что вся эта разбушевавшаяся стихия когда-нибудь успокоится и можно будет вернуться к нормальной жизни. А другие – нет. Они не прячутся, не выжидают, они выходят навстречу волне (вероятно, не всегда понимая, насколько это опасно) и пытаются ее «оседлать». Татьяна Девятова – именно такой человек.

Когда подули сначала теплые, потом промозглые ветра перестройки, Татьяна «пошла в народ». Получала высшее образование, успела поработать ночным сторожем, землекопом и проводником (как она мечтательно вспоминает: «Стройотряды, стройотряды...»), няней в доме ребенка и учительницей математики. Потом начался период «хиппования» – уход из дома, попытки спасти юных наркоманов, работа с трудными подростками. Ну и интеллекту-

альный труд, разумеется: работа редактором в журнале «Юность», издательская деятельность – последняя книга А. Володина «Записки нетрезвого человека», «В ожидании Нобеля» Саши Соколова (эту книгу Татьяна ценит намного выше его легендарной «Школы для дураков», которой зачитывалась тогда вся страна), последние прижизненные сборники стихов Виктора Кривулина и Иосифа Бродского (тот самый, в котором впервые было опубликовано стихотворение: «Посмотрим в лицо трагедии, увидим ее морщины, // Ее горбоносый профиль, подбородок мужчины...»).

А потом крутой поворот – обращение в сторону психологии. Но не в практическом смысле, а в смысле организационном – то есть в роли менеджера, что в России и так занятие непростое (если работать серьезно), а в области психологии – и вовсе нечто сверхъестественное, на мой взгляд. Попробуй организовать то, что находится в состоянии затяжных, перманентных и крайне непростых родов... Задача. Но результаты впечатляют – основаны первое в России независимое периодическое профессиональное издание и первая российская профессиональная психологическая премия «Золотая Психея», подготовлены потрясающие справочники, создан свой частный психотерапевтический центр и психологический портал www.mental.ru. Как результат – номинация на премию «Профессиональный успех» журнала Cosmopolitan. В общем, картинка с обложки – успешная женщина, умница и красавица...

Татьяна изнутри знает всю психологическую «кухню», лично знакома и работала со многими известными российскими психологами и психотерапевтами. Но лишь в этой книге она впервые решилась поговорить с психотерапевтом не о работе, а о том, что волнует ее саму. Почему? Потому что на смену «успеху» пришло разочарование. Как написала мне Татьяна в электронном письме, «добровольная социальная смерть после драматического осознания того, что на наемной работе я исполняю не свои, а чужие желания и борюсь не за свои, а за чужие интересы. А где же мои?.. И долгий – затянувшийся по сей день – поиск своего: своих желаний, интересов и смыслов, своего истинного предназначения. Прислушивание к себе, к слабым, атрофированным собственным “тягам”. Попытки отличить собственное от чужого, наносного, заданного родителями, социумом, другими людьми...»

Переживая этот кризис, Татьяна попробовала, кажется, все: и найти свое женское счастье, и создать свой бизнес, и поработать на ниве общественно-политической деятельности, и построить домик в деревне – чтобы сбежать туда из города и стать «ближе к земле». «Пожалуй, – говорит Татьяна, – я не была только шахтером и нефтяником... А если объединить всех разнорабочих, рыбаков, владельцев бизнеса, членов партии, учителей, менеджеров, психологов, литературную и СМИ-богему и добавить к этому неполностью счастливых женщин, а также тех, кто не удовлетворен своей жизнью, точнее, ее качеством, – точно больше половины страны получится. Так что я – полноправный и яркий представитель абсолютного большинства населения РФ. И муляж его основных проблем...»

В общем, лучшего собеседника на тему «Что такое жить в эпоху перемен?», а главное – как жить после того, как они случились, мне не найти никогда. Вот мы и начали беседовать... Сначала собирались назвать эту книгу «Психология большого города», потом передумали, решили, что «Мифы большого города» – это будет более правильно. Назвали «Мифы», стали говорить о наших российских «мифах», а наговорили столько, что в одну книгу – ну никак не помещается. Не знаю, то ли я был слишком обстоятелен в своих объяснениях, то ли Татьяна была настолько дотошна, но одна книга превратилась в две: «Мифы большого города» и «Психология большого города». В первую отошли главы, посвященные «справедливости», «родине», «работе, успеху и деньгам», «образованию» и «свободе». Во второй – в «Психологии большого города» – разговор продолжается, но идет уже о «семье», о «поколениях», об «одиночестве», о «культуре», о «психологии», о «счастье».

Вот и все, что мне хотелось сказать в начале нашего вынесенного на публику разговора с Татьяной. Впрочем, есть и еще одно... Просьба.

Эта книга кажется мне очень важной, и я искренне надеюсь, что она кому-то поможет, кого-то приободрит, кого-то заставит задуматься. Но, к сожалению, это не практическое руководство по лечению «социально-стрессовых расстройств». В ней нет однозначных ответов и прямых рекомендаций. Я даже не уверен, что все изложенные здесь мысли правильны, абсолютно точны и вообще доказуемы. Поверьте, на это есть объективные причины. В конце концов, авторы этой книги – такие же «пострадавшие» от «эпохи перемен», как и все мы, вместе взятые. Так что, пожалуйста, не судите строго... И приятного вам чтения!

Андрей Курпатов

Пролог

Когда Андрей Курпатов предложил мне написать с ним книгу – я испытала очень противоречивые чувства. Этих чувств было так много, что понадобилось время, чтобы отделить их друг от друга, опознать и поименовать.

Честно скажу – я не испытала никакой гордости от такого предложения и меня совсем не порадовала участь покрасоваться лицом на одной обложке с известным человеком. Скорее наоборот. Амбиции мои лежат совсем в другой области, и человек я не публичный.

Есть и еще одна причина. Почти 15 лет я работаю в сфере практической психологии, но не как практик, а как менеджер, организатор, и постоянно общаюсь с представителями «помогающих профессий» – психологами, психотерапевтами, наркологами, психоаналитиками, психиатрами. В свое время мы с коллегами даже организовали для них «Психологический клуб», куда специалисты могли прийти и поболтать друг с другом да и просто «оттянуться» вдали от клиентов-пациентов.

В общем, я знаю эту «кухню» изнутри. И поэтому навсегда потеряла способность восхищаться и гордиться знакомством с известными в этой области людьми. Более того, скажу по секрету: ко всем психологам и психотерапевтам, даже очень статусным, я отношусь с сочувствием, а иногда – с состраданием. И вижу в них прежде всего людей.

Людей, оказавшихся с этой непростой, но очень нужной людям профессией в стране, у жителей которой напрочь отсутствует адекватное, взвешенное представление о ней, о ее возможностях и ограничениях. Вот и приходится им выслушивать каждый день мучительную чушь. Или придыхания: «Ой, вы же психолог, вы меня насквозь видите, так скажите, как мне дальше жить?» Или бредовый страх: «Сейчас вы поманипулируете моим сознанием». Или откровенное пренебрежение: «Болтуны и мошенники, только на бабки разводят...» Незавидная доля, ничего не скажешь, ни в какой другой профессии такого ужаса нет.

А известность, популярность только добавляют проблем. Знаю, что многие относятся к Андрею Курпатову как к «звезде экрана», восхищаются и даже творят из него кумира. Что мне, признаться, не очень по сердцу, а иногда становится просто обидно за человека, который искренне пытается донести до людей нужные, полезные знания, поделиться своим опытом, а ему: «Ой, а можно автограф? И еще мы вместе с вами сфотографируемся!»

А вот в профессиональной среде – другая крайность. Чего только я не слышала о нем в «кулуарах цеха». Он и шарлатан, и пишет как Дарья Донцова (вот такое ругательство; интересно, как его воспримут миллионы поклонников творчества Донцовой – сразу побегут скупать все его книги?), и много о себе мнит, и выпячивает свое «я»...

Что это? Профессиональная ревность? Отголоски советских времен, когда не принято было говорить «я», все прятались за безликим «мы»? Обесценивание чужого труда? Или простое человеческое нелюбопытство, нежелание взглянуть пристальнее на деятельность коллеги, оценить ее не на основании слухов и чужих мнений, поверхностных знаний – «прочитал две страницы, мне не понравилось». А оценить по существу и непредвзято? А может, они в чем-то правы?

В итоге главным аргументом в решении поучаствовать в написании этой книги стало для меня желание узнать Андрея получше, и не только как профессионала, но и как человека, если хотите – гражданина своей страны.

И рассказать об этом тем, кто пока не взял на себя труд оценить его работу не по внешним атрибутам успешности, а по содержанию и результатам.

А еще меня заинтриговала сама идея – посмотреть, как изменились за эти годы перемен наша психология, наши представления о жизни, о самих себе. Понять, какие из этих представлений мешают нам жить. Ну и что с этим делать, конечно.

Собственно, эта книга обо всех нас – людях, живущих в России, со всеми нашими достоинствами и заморочками.

Но начнем мы с главного. Правда, не с главного достоинства, а с главной нашей иллюзии.

Татьяна Девятова

Глава первая

Главная иллюзия россиянина

«Главное – начать!» Эта крылатая фраза первого рулевого перестройки никак не хотела выходить из головы. Наверное, потому, что других мыслей, обранных в слова, там не было. Самих-то мыслей, конечно, вился целый рой, но вот слов... А я уже шла на первую встречу с Андреем Курпатовым, и надо было с чего-то начинать.

Интересно, а понимал ли сам Михаил Сергеевич, что получится в результате этого начинания, какие метаморфозы произойдут со страной за последующие двадцать лет? Представлял ли масштаб изменений не только в экономике и политике, но и масштабы перестройки мировоззрения, психологии всех своих сограждан?

Думаю, вряд ли. И не потому, что был недалек от истины. А потому, что этот опыт перемен оказался уникальным. И вряд ли мы до конца его осознали.

Я шла по Суворовскому проспекту, всматривалась в витрины магазинов и лица прохожих, стараясь найти и зафиксировать эти изменения. Вот салон элитной мебели «Олигарх», фотосалон иностранной корпорации «Сапон», с помощью услуг которого мы останавливаем мгновения сегодняшней жизни. Лощеное здание банка и напротив – обшарпанный винный магазинчик, у которого привычно кучкуются уже изрядно повеселевшие безработные и бомжи. Но тем не менее не забывают поклянчить у меня мелочь. Середина рабочего дня...

А по проспекту мчатся машины. Много машин. Ну, «Жигули» – это мы видали и до перестройки, а иномарки – да, новый штрих к портрету большого города. В них – вполне обеспеченные граждане, они смогли «перестроиться» и заработать себе на такую жизнь, какой до перестройки никто и помыслить себе не мог.

Почему одни люди смогли измениться, «вписаться» в новые экономические условия, а другие остались на обочине жизни? Что мешает огромному количеству россиян жить так, как они мечтали об этом в юности? Или как мечтают жить сейчас?

Почему? Мы же все, ну или почти все – добрые, хорошие, мы были честные и щедрые. Были? И еще мы – особенные. И остаемся особенными. Эти особенности были причиной многих наших прошлых побед. Не стали ли они же источником нынешних поражений?

До Клиники психотерапии Андрея Курпатова на Таврической улице я дошла с твердым желанием отыскать особенную и главную причину наших проблем и неудач.

* * *



Ну, первую отличительную особенность нашего народа я могу назвать и без обращения к психотерапевту: это – грандиозные задачи, которые мы любим перед собой ставить. Повернуть реки вспять, выполнить пятилетку за три года, устроить мировую революцию, принести коммунизм всему миру... Идея поставить диагноз всей стране – примерно из этой же оперы. Но все же не совсем. Действительно, самое важное в любом деле – цель, которую ты перед собой ставишь. И конечно, средства, с помощью которых планируешь ее достичь. В истории с мировой революцией мы преследовали странную цель – сделать ИМ хорошо, осчастливить все человечество. Правда, исходя из собственных представлений об этом «хорошо», но сейчас не об этом речь. Взявшись за эту книгу, мы поставили перед собой цель более приземленную

и домашнюю – разобраться, как сделать хорошо НАМ самим. И достигать ее собрались ненасильственными методами.

Поэтому и сформулируем цель иначе: в этой главе мы будем искать главную психологическую проблему, которая мешает нам жить. Хотя, как ни называй, аналогия с врачебной практикой все равно остается. В карточке больного сначала пишется основной диагноз и только потом – сопутствующие.



– Андрей, давайте вначале расставим акценты. В этой серии уже вышли книги «Секс большого города» и «Деньги большого города» и выйдет еще несколько. О чем вы уже успели рассказать подробно в других книгах и какие «мишени» определили для себя в этой?

Кстати, слово «мишень» – это не только термин из военного дела. В психотерапии так называют самые глубокие, базовые, корневые проблемы человека, на которые накручиваются все остальные, внешние его неурядицы. И именно с ними работает специалист. Помните анекдот про мастера, который кувалдой корабль чинил? Потребовал за работу 100 долларов, подошел к кораблю, походил, посмотрел и – ударил разок по корпусу. И корабль тронулся с места. А когда возмущенный заказчик спросил: «И что, я должен платить 100 долларов за один удар кувалдой?» – мастер ответил: «Нет, за удар я беру один доллар, а 99 – за то, что я знаю, куда ударить». Вот это «куда ударить» – и есть психотерапевтическая мишень. Кстати, гонорар психотерапевта тоже на 99% состоит из того, что он правильно определяет эти «мишени».

– Первая книга в этой серии – «Секс большого города». Она о том, как современные женщины ощущают себя в отношениях с современными мужчинами. А ощущают они себя неважно... Мы не слишком об этом задумываемся, но женская эмансипация, начавшаяся почти полтора века назад, уже сделала два полных круга и зашла на новый, на третий. Первый круг был очень важным – женщины обрели социальные права и перестали именоваться «вторым полом». Успех!

Второй круг, или, если хотите, виток, на который зашла женская эмансипация (теперь уже, точнее говоря, это феминизм, а не эмансипация), на мой взгляд, принес женской половине человечества весьма спорные победы и трофеи тоже весьма сомнительного качества – произошла самая настоящая девальвация мужественности, а «мужчина» превратился в вид хиреющий и вымирающий. Самим женщинам от этого стало не по себе, они исполнились негодованием и попытались силой выбить из мужчин мужественность – высечь, так сказать, огонь из камня. Но получили, как, впрочем, и следовало ожидать, обратный результат. И ситуация благополучно зашла в фатальный тупик. Третий виток...

В общем, по этому вопросу у меня есть несколько соображений, но книгу я адресовал не теоретикам, а практикам и рассказывал в ней не о том, что и как случилось в процессе внутри- и межполовых трансформаций последних полутора веков, а о том, как теперь женщинам жить со всем этим безобразием. Признаюсь, сделал это по необходимости. Уж слишком часто у меня спрашивают: «Как выйти замуж?» А тут все неправильно, начиная от самой постановки вопроса. Сплошные фантазии и очень мало здравого смысла, стремления разнообразные и

ноль осмысленности. Вот, собственно, к этой осмысленности своего женского существования в пространстве мужчин я и призывал моих читательниц со страниц «Секса в большом городе».

Вторая книга серии – «Деньги большого города». Деньги – это по большому счету только бумажки, средство обмена между людьми, производителями товара. Но мы относимся к ним очень лично: мы их любим, ненавидим, стыдимся их, презираем, временами способны даже восхищаться ими. Все эти реакции слишком сильны и личностны, чтобы можно было адресовать их неодушевленному предмету. Почему? Потому что деньги давно стали для нас не просто предметом, но идеологической конструкцией.

Мы соизмеряем себя, других и вообще все вокруг с деньгами. Они стали мерой вещей, и не только вещей, но и мерой человечности, что уж, конечно, ни в какие ворота... Количество комплексов и предубеждений, связанных в нашем сознании и подсознании с деньгами, неприлично велико. Насколько это правильно? И как выработать в себе ровное, спокойное, взвешенное отношение к деньгам? Об этом мы и говорили с Шекией Абдуллаевой, когда писали эту книгу – «Деньги большого города».

Вообще же вся эта книжная серия в каком-то смысле – разговор о господствующих в нашем обществе взглядах, о наших представлениях о самих себе, о нашей так называемой ментальности. А проще говоря, о социальных мифах. Все книги серии – это дискуссия с существующими в обществе установками, которые, скажу вам как психолог психологу, страшная сила. Сеансы черной магии с последующим разоблачением... Мне кажется, об этом очень важно говорить. Ведь именно эти установки, социальные мифы – выступаю сейчас от лица доктора – провоцируют наши психологические проблемы, по сути культивируют и создают их. А как гражданин своей страны я считаю, что именно они – эти установки и социальные мифы – мешают нам развиваться, двигаться вперед, содействовать улучшению качества жизни огромного количества россиян.

– С какими человеческими иллюзиями вам чаще всего приходится сталкиваться во врачебной и консультативной практике? Они присущи человеку вообще или возникли в эти последние пятнадцать-двадцать лет?

– Вы правы, тут надо разделить – национальные, или, если угодно, социокультурные мифы и мифы (или лучше сказать – психологические иллюзии) общечеловеческого употребления. В свое время, когда я задумывал книгу «Самые дорогие иллюзии», то в оборот были взяты именно эти – вечные общечеловеческие иллюзии, можно сказать – «архетипические» мифы. А писал я эту книгу в следующем режиме: собирал группу пациентов Клиники неврозов им. И.П. Павлова и рассказывал им об этих иллюзиях, каждый раз о какой-то новой. «Сегодня я расскажу вам про эту иллюзию, завтра – про другую...» Всего получилось 15 таких лекций. Но потом, при сведении текстов, при выявлении принципиальных, узловых психологических заблуждений человека, у меня неожиданно получилось всего четыре основные иллюзии. Остальные, как выяснилось, лишь производные от этих базовых заблуждений.

Первая иллюзия – это **иллюзия счастья**. Суть ее в следующем: у человека есть ощущение, что счастье находится «где-то», что оно прячется за неким горизонтом, в тридевяти царстве-государстве, что к нему надо совершить какой-то особенный прорыв, после чего искомое счастье и наступит, причем окончательно и бесповоротно – только бы добраться. Но, как всем нам хорошо известно, за каждым очередным таким прорывом обнаруживается, что счастье все еще за линией горизонта. Линия горизонта, вообще говоря, она всегда вдали, и идти к ней можно до бесконечности. Собственно, с этой иллюзией боролись многие философы, по крайней мере восточного происхождения, ну и в особенности – психотерапевты: «Секундочку, – говорили они, – счастье только здесь и сейчас. Если вы сейчас не умеете его испытывать, то идти вам, собственно, некуда. Вы его все равно нигде не найдете, поскольку, если вы уже сей-

час не испытываете счастья, его пока еще просто не существует в природе. Как можно его в таком случае найти?» Но в нас существует такой мотор, некий биологический механизм, который понуждает человека вечно куда-то бежать, ставить перед собой новые цели, достигать их, разочаровываться и заходить на новый круг. Поэтому мы постоянно испытываем неудовлетворенность и тем сильнее мечтаем об этом несбыточном, виртуальном, придуманном нами счастье. Впрочем, в книге это все яснее и понятнее, на мой взгляд, изложено.

Вторая иллюзия, которую я определил в качестве такой архетипической, базовой, – это **иллюзия опасности**. Если коротко, то тут такое дело: мы, по самой логике своего внутреннего устройства, все время предполагаем, что в будущем случится что-то плохое, какое-то несчастье. Будущее неизвестно, а жить в неизвестности ужасно, поэтому наша психика вынуждена рисовать себе будущее. Но рисовать она его может, лишь основываясь на своем прошлом опыте. А что значимо в нашем прошлом опыте? Нейтральные моменты жизни или, может быть, счастливые минуты? К сожалению, ни то и ни другое. Инстинкт самосохранения вынуждает нас помнить вещи неприятные – на всякий случай, как предупреждение, мол, бывает и такое, поберегись! И вот мы этот свой прошлый опыт проецируем в будущее и видим там неисчислимое количество самых разных опасностей. Но реальная опасность, скорее всего, придет откуда-нибудь из другой точки, будет иной по содержанию. Если какого-то несчастья нет в нашем опыте, то мы и не думаем о том, что это может с нами случиться. А несчастья бывают разными... В общем, как шутит доктор, любовь, равно как и прочие неприятности, нечаянно нагрянет, когда ее совсем не ждешь.

Третья иллюзия – **иллюзия страдания**. Суть ее такова: мы стремимся к роли слабого и беззащитного существа, поскольку, пребывая в этой роли, мы надеемся, что кто-то «сверху», увидев наши страдания, начнет нас опекать и защищать. Это, вообще говоря, такая стайная конструкция. В стае ты или вожак, или подчиненный. Если ты подчиненный – ты должен всячески изображать страдание, слабость, в этом случае ты с большей вероятностью находишь некие выгоды, преимущества, защиту со стороны сильных. Проявляя свои амбиции, ты, напротив, нарываешься на конфликт, подставляешься под удар и будешь бит. В общем, усьми гордыню и страдай, а за то тебе будет Царствие небесное иже еси на небеси. Относительно социальной выгоды страдания целые научные работы написаны и всяческие исследования проведены. Так что это не мои фантазии.

И последняя иллюзия – **иллюзия взаимопонимания**. Тут такая логика: за нашими словами скрываются некие значения (смыслы), которые у каждого из нас разные. Значения слов, которыми мы оперируем, рождаются из нашего собственного, личного опыта, который, несмотря на универсальность понятий, у каждого свой. Мы же этого не понимаем и никак не учитываем. Когда мы кому-то рассказываем, например, о своих чувствах и ощущениях, мы передаем эту информацию знаками. Мы говорим: «Мне больно. Я страдаю». Но «больно» бывает по-разному: если один человек испытывал в своей жизни только боль от занозы или от того, что стукнулся лбом о низкий потолок, а другой пережил боль значительно более острую, непереносимую, до крика, то они просто не поймут друг друга. Да и страдание бывает ох какое разное...

В общем, как ни крути и ни упражняйся, все равно получается классическая триада мыслительных конструкций, о которых я рассказывал уже во многих своих книгах и научных статьях¹ – «требования» (иллюзия счастья), «прогнозы» (иллюзия опасности), «объяснения» (иллюзия страдания). И собственно отношения знак – значение (отношение между ощущениями и образами подкорки, с одной стороны, и знаками, обитающими в сознании, – с другой) создают четвертую иллюзию – иллюзию взаимопонимания. Никаких других мыслей

¹ В частности, в книгах «Человек Неразумный» и «Средство от страха», а также в монографии «Руководство по системной поведенческой психотерапии». – (Прим. ред.)

в наших головах нет, только «требования», «прогнозы» и «объяснения», вот и вылезают эти наши «автоматические мысли» (как называл их Арон Бек) в виде классических «иллюзий».

Это архетипические иллюзии, с которыми имеем дело мы все – независимо от исторического, так сказать, контекста и страны проживания.

Ну, насколько я понимаю, эти химеры преследовали еще древних римлян. Хотя вот так, по большому счету, у всех моих знакомых эти иллюзии присутствуют в полном комплекте, и совершенно точно портят им жизнь. Да и себя я узнала в этом описании, как в зеркало посмотрела повнимательнее... Но, наверное, это еще полбеды: жило же как-то человечество с этими иллюзиями испокон веков. Кажется, кроме «вечных» иллюзий за время этих глобальных социальных изменений мы заработали ряд своих, можно сказать, национальных.

Одна нога там...

– Андрей, у меня иногда возникает такое ощущение, что часть меня «перестроилась», а часть заржавела и осталась на месте. Смотрю на старшее поколение, на молодых – то же самое. Одни никак не могут выбраться из тумана холодного прошлого, другие уже барахтаются в горячем тумане настоящего. Но большинство – где-то посередине. Точнее, ни там ни сям. Одной ногой в прошлом, другая занесена над будущим. Очень неудобная поза, надо признаться. В общем, нет какого-то умиротворяющего соответствия человека и времени. Мы чего-то «не догоняем», чего-то не воспринимаем и делаем «криво»? Что?

– А так и есть: одна нога здесь, другая – там. И это вполне естественно: мы сформировались в одной культуре, а жить приходится в другой. Причем подчеркиваю – мы не просто *были* в одной культуре, а потом волею судеб *оказались* в другой. Нет, мы именно *сформировались* в другой культуре, *делались другой культурой*. А жить приходится в той, которая, кроме нескольких внешних признаков, ничем на нее не похожа.

Для жизни в воде животному необходимы жабры, плавники, определенная конструкция позвоночника, обтекаемая форма тела, чешуя и так далее. И, приспосабливаясь к этой среде обитания, эволюционные предки нынешних рыб формировали у себя эти самые жабры, плавники и прочие необходимые для жизни в воде органы и структуры тела. Формировали и сформировали. Но теперь рыбы, как бы они того ни хотели, не могут жить на суше. А млекопитающим, которые по земле бегают, будет, в свою очередь, плохо на дне морском. Причина та же – они для другой среды обитания формировались, под другие условия жизни «заточены».

Люди, в отличие от других животных, имеют две среды обитания: одну – биологическую (или физиологическую, если хотите), а другую – психологическую (или социальную, если угодно). В биологической среде нашего обитания за последние пятнадцать-двадцать лет изменилось немного (говорят, что из-за падения производства экология в России стала лучше, но и все вроде бы). А вот с точки зрения психологической, социальной – среда нашего обитания совсем другая.

Ведь что такое эта психологическая (или социальная) среда обитания?

Во-первых, информационная составляющая. Она изменилась кардинально! И дело не только в том, что информации стало больше, намного больше, а в том, что она стала теперь принципиально *другой*. И другой не только в смысле ее содержания, но и в том, как она структурируется, подается, анонсируется, кем и как транслируется, какие значения и коннотации приобретает, как осмысливается и интерпретируется.

Тут же черт знает что такое! То, что мы всех слушаем и никому не верим, то, что мы все понимаем, но ничему не удивляемся, – это не случайность, это наш нынешний формат отношений с информацией. Она девальвировалась, лишилась внутренней структуры, единой, интегрирующей ее логики. Мы живем в информационном хаосе – не прислушиваясь, не вникая, не интересуясь по-настоящему, не озадачиваясь, не вопрошая, не анализируя. Мы жуем информацию, совершенно не ощущая ее вкуса, то есть – смысла.

Не удержусь от того, чтобы бросить камень в огород журналистской братии: их перья к этому явлению приложились основательно. За редким и счастливым исключением нынешние журналисты-ремесленники складывают слова в статьи исходя из особенностей «производственного процесса», опираясь при этом на самые примитивные потребности будущего читателя и слушателя. Без ответственного подхода к тому, чем отзовутся эти слова, без неотступных дум о цели и смысле того, что пишут. Их, конечно, можно

понять: журналистика – это тоже производство, это поток, это конвейер. Но в результате... мы, читатели, постепенно устаем воспринимать этот белый, а чаще, черный шум и «отключаемся». Кстати, об этих издержках ремесла с горечью упоминает Шекия Абдуллаева – другой соавтор Андрея в этой книжной серии.

И к первому тут же примыкает второе...

Во-вторых, психологическая (социальная) среда обитания – это жизненные ценности человека и культуры в целом, приоритеты, смыслы – пресловутая «дихотомия добра и зла». И тут все у нас встало с ног на голову. Что «хорошо», а что «плохо» – богатство или бедность, равенство или успешность, любовь или здравый расчет, предприимчивость или восторженный романтизм, дружба или партнерство, развитие или приспособление, жизнь человека или цели общества? И вообще, в чем смысл жизни? Зачем? Откуда? Куда? С кем? Как? А верить во что?

Мы с колес меняем ценности и жизненные приоритеты, приспосабливаемся к новым смыслам и ностальгируем по старым. Одно порушено, другое – временка с новорусским размахом. В общем, это сумасшедший дом какой-то! Но мы это даже не фиксируем, не отдаем себе в этом отчета.

И в-третьих, психологическая (социальная) среда нашего обитания – это еще в каком-то смысле и внутренняя структура общества. Во всяком обществе есть определенные касты, сословия, кланы, слои и прослойки. Есть система отношений между ними и способы взаимодействия представителей разных групп. Есть и четко структурированное, внятное отношение между поколениями – кого за что уважаем, что от кого и почему ждем и как проявляем эти чувства. Есть во многих обществах и то, что называется «общественным договором» между поколениями. Все это есть, но не у нас. У нас – *было*.

А еще в большинстве обществ, не переживающих, как мы, эпоху глобальных перемен, есть авторитеты (в хорошем смысле этого слова). Это некие люди типа «культурные ориентиры» (где-то это политические лидеры, например в Китае, где-то представители собственно культуры, как в Западной Европе, где-то религиозные деятели, например в Иране. У нас все это тоже было. Причем ух как было! Кто начальник, кто дурак – было известно всем и каждому. Даже сомнений не возникало. «Вы не согласны с центральной линией партии?!» А сейчас?..

И вот мы как те рыбы, выброшенные на берег: психологически сформировались в одной культуре, в одном обществе, в одной социальной среде, а жить приходится в другой – чужеродной. Нам кажется, что мы хорошо умеем приспосабливаться, но кто такие – «мы»? Формирование личности человека завершается к 16–18 годам. Дальше никаких принципиальных изменений в структуре нашего внутреннего устройства уже не происходит, сама эта структура приспособляется. И если изменения среды серьезные, кардинальные, то и приспособление имеет лишь внешний характер. А вот внутренние противоречия остаются, внутреннее несоответствие этой внешней – социальной (психологической) – среде сохраняется в полной мере. К возрасту ранней взрослости рельсы в нас уже проложены, осталось только ездить. Никаких капитальных перестроек в нас уже не будет, только развитие, умеренная реконструкция и реставрация того, что есть в наличии.

Невеселый вывод психотерапевта. А ведь многим людям, и мне в том числе, кажется, что мы способны к кардинальному изменению себя в любом возрасте, именно на этом убеждении часто строятся мечты о лучшей жизни. Вот стану веселым и жизнерадостным – и люди ко мне потянутся. Вот увеличу работоспособность в два раза – и добьюсь больших успехов. Изменяю в себе это качество, стану другим человеком – и сразу будет у меня другая жизнь, другая судьба. Оказывается, это тоже иллюзия?

Поэтому действительно: одна нога здесь, а другая – там. Так и живем. Одна нога на одной стороне (СССР), вторая – на другой (РФ), а тело повисло над пропастью. И щель увеличивается, разверзается, я бы сказал, с каждым днем, с каждым часом. Была бы у нас вера в некие идеалы или в Бога, она дала бы нам возможность держаться, не ощущать этой ужасной внутренней паники, потерянности и растерянности. Но мы ведь и верить-то по-настоящему потеряли способность! И вовсе не потому потеряли, что мы какие-то плохие, недоразвитые или проклятые до скончания веков, а потому что нельзя ТАК уверовать дважды. Как-то, конечно, можно и во второй раз, после разочарования, уверовать, но истинно – как оно *может* быть – это только один раз в нашей жизни случается.

Раньше, в СССР, мы искренне и истинно верили. У нас был «Бог», самый настоящий, со всеми чертами и атрибутами. Звали его – Владимир Ильич Ленин. Как сейчас помню, в гимне нахимовцев (когда я был этим самым нахимовцем) так и значилось: «Вперед мы идем, с пути не свернем, потому что мы Ленина имя... в сердцах своих... несем!» Трам-пам-пам! И разумеется, это не только нахимовцев касалось. И были, кстати сказать, у этого нашего секуляризированного «Бога» свои «апостолы» – большевики, чьими именами назывались города (Свердловск, Куйбышев, Калинин, Фрунзе, Горький и т. д.), и своя «Церковь» была (коммунистическая партия – КПСС) во главе с «папой» (генсеком) и «архиерейским собором» (ЦК, Политбюро), был и «Рай», кстати сказать, «загробная жизнь», «второе пришествие» – маячащий на горизонте коммунизм и разрекламированное на все лады «светлое будущее».

В общем, это была вера самая настоящая. Полный комплект признаков. Ни для психолога, ни для психиатра сомнений никаких. А вера – психологически – штука, которая возникает по механизму импринтинга: один раз возможно и накрепко, а второй раз – как ни старайся, толку не будет, лишь некое подобие. И так мы, еще в молодые годы, усваиваем некий «объект» веры (сначала неосознанно принимаем как некую данность, не требующую обоснований), а дальше включается определенная внутренняя механика нашей психики, на этот «объект веры» направленная, он закрепляется, и формируется *вера*. В ней, может быть, и здравомыслия не много и логики никакой, но если мы поверили, то нас потом не переубедишь и за уши не оттащишь...

Впрочем, если переубедишь (а нас в лихие годы перестройки сильно переубеждали, с фактами на руках уговаривали – помните эту новость о том, что Ленин расстрельные листы подписывал? – ух!), то второй раз заставить нас во что-то поверить по-настоящему не получится. Не поверим мы, и баста! Импринтинг уже был, второго Бога не предвидится. Пленка засвечена. Новый снимок сделать, конечно, можно, но вот только ни того, что было на этой пленочке раньше, ни того, что теперь отпечаталось, уже не разобрать. Каша и грязь. Что-то подобное раньше люди в связи с религиозными вопросами испытывали: «Стыдно мне, что я в Бога верил // Горько мне, что не верю теперь» (это по Сергею Есенину), а мы – в связи с крахом марксизма-ленинизма. И хотели бы сейчас во что-нибудь уверовать, и стараемся, а как ни рядимся, получается одна профанация.

И вот на фоне всего этого безобразия и культурологической неопределенности, в состоянии потерянности и катастрофического несоответствия своей внутренней структуры внешней среде (социально-психологической, разумеется) живет и пытается быть счастливым человек – постсоветский и новороссийский. Так возможно ли для него счастье?

Как, например, он ощущает сейчас семью и брак? Что это для него теперь? Это для него то же самое, что было двадцать или, например, сорок лет тому назад? Нет, конечно. Мой папа, например, когда делал предложение маме, выразился следующим образом: «Как ты насчет того, чтобы создать новую ячейку общества?» Разумеется, это только оборот речи, кажется, что простая формальность. Но давайте задумаемся, что за ним – за этим «оборотом» – стоит? Совершенно особое отношение не только к себе и партнеру, но прежде всего к обществу, которое конституирует эту связь между мужчиной и женщиной. Общество не только узаконивает их

связь официальной регистрацией брака, но и определяет роль и место появившейся «ячейки» в своей структуре, присваивая ей определенные права, обязанности, статус, ответственность и так далее. Причем не общество это делает. Это делают сами люди, движимые тем императивом, который в них это общество укоренило.

А что сейчас такое – «брак»? Мы его «для кого-то» заключаем? Или уже только для самих себя? Только для самих себя. Современный мужчина, надумавший наконец вступить в брак, решает это для самого себя. Современная женщина, получившая наконец заветное приглашение, решает это для самой себя. Общество и государство лишь формально фиксируют их отношения. Точнее, молодожены не воспринимают больше свое решение как «социальный акт». Заключение брака стало для людей теперь *личным актом*, личным выбором, личным событием, фактом, как говорится, личной биографии. А потому с такой легкостью и в таких безумных количествах происходят разводы, процветают внебрачные связи, пышным цветом растет двоеженство (когда мужчина живет на две семьи).

О новых форматах и проблемах современной российской семьи у нас с Андреем еще разгорится жаркая дискуссия на страницах другой книги – «Психология большого города». И не во всем мы сойдемся во мнениях.

Брак настолько перестал быть существенным социальным институтом, что даже формат «любовницы», «любовника» вышел из употребления. Люди не говорят сейчас: «У меня появилась любовница», «Я тайно встречаюсь с любовником». Нет, они говорят: «Я встречаюсь с женатым мужчиной», «Моя партнерша официально замужем». В период моей работы на кризисном отделении Клиники неврозов им. И.П. Павлова чуть не в половине случаев в графе «семейное положение» амбулаторной карты значилось – «формально замужем». Попытайся здраво кому-нибудь объяснить, что это значит – «формально замужем»... Ничего ведь не получится.

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.