

18+ Александр Соловьев

ПСИХИКА НА ГАРАНТИИ

Самое простое руководство
по устройству, уходу
и применению



Александр Соловьев
Психика на гарантии.
Самое простое
руководство по устройству,
уходу и применению

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57283931
ISBN 9785005127334

Аннотация

В новой книге Александра Соловьева вы найдете действенные и простые в освоении методики практической психогигиены, собранные в единую систему и изложенные доступным языком. Использование этих проверенных методик станет надежным щитом от травмирующих ситуаций и перенапряжения, разовьет чувство уверенности, сделает счастливее, поможет в отношениях с людьми, духовном развитии и личностном росте.

Содержание

ПСИХИКА НА ГАРАНТИИ	5
СОДЕРЖАНИЕ	6
ПРЕИСЛОВИЕ	6
Глава 1. Бесценный дар природы	7
Глава 2. У психики тоже есть мускулы и пришло время их накачать	8
Глава 3. ЗДОРОВое мировоззрение	9
Глава 4. Общая психогигиена: восемь золотых правил	10
Глава 5. Психика в действии: полезные советы на каждый день	11
Заключение. От теории – к привычке	12
Предисловие	13
Глава 1. Бесценный дар природы	26
Жизненная сила и загадки эволюции	26
Происхождение психики	35
Между эгоизмом и альтруизмом	50
Береги, как зеницу ока	68
Диагноз – психологическая запущенность	76
Страх – голос души?	79
Конец ознакомительного фрагмента.	91

**Психика на гарантии
Самое простое
руководство по устройству,
уходу и применению**

Александр Соловьев

© Александр Соловьев, 2020

ISBN 978-5-0051-2733-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПСИХИКА НА ГАРАНТИИ

Самое простое руководство по устройству, уходу и применению

Люди освоили привычку следить за гигиеной тела, но многие даже не подозревают, что психика тоже нуждается в регулярном уходе и особых гигиенических процедурах. Такая небрежность не обходится без последствий и со временем ведет к психической запущенности. Синдром выгорания, хроническая усталость, невроз навязчивых состояний и эмоциональная неуравновешенность – это лишь малая часть ее проявлений.

Как решить психологические проблемы, укрепить нервы и восстановить расшатанное душевное здоровье?

В новой книге Александра Соловьева вы найдете действенные и простые в освоении методики практической психогигиены, собранные в единую систему и изложенные доступным языком. Использование этих проверенных методик станет надежным щитом от травмирующих ситуаций и перенапряжения, разовьет чувство уверенности, сделает счастливее, поможет в отношениях с людьми, духовном развитии и личностном росте.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕИСЛОВИЕ

Глава 1. Бесценный дар природы

Жизненная сила и загадки эволюции

Происхождение психики

Чем ближе к совершенству, тем больше удовольствия?

Между эгоизмом и альтруизмом

Как устроена психика

Береги, как зеницу ока

Диагноз – психологическая запущенность

Страх – голос души?

Психическое самоуправление и адаптация

Ободряющее напутствие искателю душевного благополучия

Глава 2. У психики тоже есть мускулы и пришло время их накачать

Внутренние резервы и право на неприкосновенный запас

Принцип активности: действуй и совершенствуйся

Мотивы: чего на самом деле хотят люди

Баланс и саморегуляция

Возможности воображения

Смех, юмор, остроумие

Чудо катарсиса

Осознание как волевой акт

Оптимальное состояние психики

Глава 3. ЗДОРОВОЕ мировоззрение

Банальная, но очень важная истина

Притча об обитателях подводного царства

Хватит страдать – это непсихогигиенично!

Курс на здоровье и душевный комфорт

Наводим порядок в шкафу убеждений

Воспитание независимости

Разберитесь, наконец, со своими потребностями

Глава 4. Общая психогигиена: восемь золотых правил

Ты – реален

Возлюби себя

Соблюдай чистоту мыслей

Не теряй равновесие

Поступай разумно

Управляй ситуацией

Отдыхай рационально

Цени удовольствия

Глава 5. Психика в действии: полезные советы на каждый день

Пробуждение

Утро

День

Вечер

Перед сном

Ночь

Амрит вела

Выходные

Заключение. От теории – к привычке

Предисловие

О том, чтобы эта книга появилась на свет, я мечтал еще со школы. Хорошо помню, как будучи подростком, пытался отыскать в библиотеке такое универсальное пособие, где доступным языком описывались бы действенные способы управления психикой.

И не только это. Я упрямо верил, что существуют некие золотые правила, соблюдая которые человек в любых жизненных обстоятельствах может оставаться таким, которому хочется сказать: «Браво! Твоей выдержке можно позавидовать. У тебя стальные нервы и к тому же отличный характер».

Но при этом важно, чтобы он не просто выглядел таким несокрушимым оптимистом, — он должен чувствовать себя таковым внутри — то есть обладать достаточно здоровым духом и уравновешенной психикой.

Откровенно говоря, те годы были непростыми для меня. Я был жутко закомплексован и, несмотря на сильные стороны — такие, как врожденный характер сангвиника, довольно развитая наблюдательность и неумная тяга к знаниям, — испытывал серьезные трудности в общении.

До стальных моих нервам было далековато. Я терялся в сложной ситуации, цепенел в новой обстановке, а рядом с девушками впадал в ступор. Зато, находясь в компании приятелей и желая среди них утвердиться, я превращался

в настоящего придурка и болтуна: мог совершить несуразный поступок или наврать с три короба, чтобы потом запутаться во вранье, быть на нем пойманным и целую вечность себя в этом корить.

Вот почему иногда я переставал быть сангвиником и превращался в холерика и впадал то в уныние, то в эйфорию. Короче говоря, психика в те годы у меня была крайне нестабильная.

Вдобавок ко всем напастям организм вырослел, и меня, как и многих моих сверстников, преследовали эротические фантазии и связанные с ними состояния, к которым тоже надо было как-то приспособливаться. Возможно, кто-то из читателей, особенно мужского пола, понимает, о чем я говорю.

А жизнь тем временем подбрасывала такие головоломные задачки, словно их нарочно для меня придумывал некий хитроумный сценарист.

В девятом классе я по уши втрескался в самую красивую девчонку из моей школы. Разумеется, я не осмеливался признаться ей в чувствах, и это еще больше усиливало мою нерешительность и скованность. Случайно встретившись с ней взглядом на перемене, я спотыкался на ровном месте.

Примерно в то же время меня стал донимать один здоровенный парень из десятого класса. Он невзлюбил меня за что-то и при каждой встрече придумывал новый способ поглумиться.

Ух, до чего же он был изобретателен, этот вечно ухмыля-

ющийся толстяк! А я-то даже понятия не имел, как отвечать на его дурацкие насмешки и всякий раз просто стоял и выслушивал их, переминаясь с ноги на ногу, ненавидя и его, и себя, украдкой поглядывая по сторонам: только бы девчонка, в которую я влюблен, не застала меня здесь в эту бесславную минуту.

Постепенно багаж моих неудач и поражений тяжелеет, и это настолько меня удручало, что иногда я чувствовал себя буквально на грани кризиса.

Видели голливудские фильмы про юных лузеров, которые терпят невзгоды, а позже ни с того, ни с сего открывают в себе сверхспособности? Так вот, та часть фильма, что про невзгоды, – это обо мне. А вторая – фантастическая – о том, что творилось в моем воображении.

Иногда я думал, что моя жизнь – сплошная катастрофа. Я ведь не знал, что многие в этом возрасте, который называют переходным, тоже страдают от стереотипов мышления и поэтому испытывают сомнения и страхи, с которыми им предстоит разобраться. Я был глубоко убежден, что мой случай один на миллион, поэтому считал, что мне будет невероятно сложно привести свою жизнь в порядок.

Позже, читая умные книги, внимательно присматриваясь к окружающими, я понял, что психологические проблемы есть у многих людей. Точнее – у подавляющего большинства. И каждый преодолевает их по-своему – кто-то с большим успехом, кто-то с меньшим.

Многие учатся маскировать их внешние проявления за показной бравадой, чтоб затем так и жить всю жизнь, хохорясь и пряча страхи глубоко в душе. Другие же ведут себя осторожно, как полевые суслики, и стараются поменьше высовываться и избегать острых ситуаций, а если избежать не удастся, «прогибаются» и терпят, смиряются, год за годом копя в себе токсичный негатив. А есть и такие, которые умудряются превращать свои детские разочарования в творческую силу. Такой способ психологи называют сублимацией. Вы ведь слышали о феномене Илона Маска? А знаете, что на самом деле этот человек стал суперуспешным в том числе и ради того, чтобы насолить школьным обидчикам?

Отчасти к последним – сублиматорам – правда, далеко не в такой степени, как Маск, – относился и я, хотя тогда еще этого не понимал и не догадывался, что как раз в этом заключалась моя большая удача. Я категорически не хотел мириться со своими страхами и поражениями.

Это недовольство я трансформировал в поиски знаний и навыков. Я упрямо пытался разобраться в себе, найти общий язык с окружающим миром, утвердиться среди равных, доказать состоятельность. Не для того, чтобы побеждать и властвовать. И не для того, чтобы хвастаться крутостью. Моя конечная цель была куда практичнее: я стремился к элементарному душевному комфорту – состоянию, в котором, как я планировал, должна будет пройти основная часть моей увлекательной, творческой жизни.

Словом, я считал так: комфорт для психики – это как моторное масло для двигателя; если его будет недостаточно, быстро наступит износ. И вокруг себя я видел множество подтверждений этому.

Чтобы побороть неуверенность, я решил укрепить физически и стал ходить в спортзал. Вы уже знаете, что я был неплохо промотивирован, так что тренировался так упорно, как только мог. Рядом пыхтели другие подростки, и наверняка у них были те же мотивы. Глядя на них, я старался изо всех сил, глубоко веря в то, что уважение окружающих достигается исключительно тяжким трудом. Как же я был наивен!

Спустя несколько месяцев изнурительных занятий на турнике и с гантелями мои мышцы заметно окрепли и даже слегка увеличились в объеме. Это отразилось на походке, осанке и поведении: внешне, как мне казалось, я и вправду стал вести себя более дерзко.

Тем не менее, было очевидно, что внутреннее состояние изменилось не так значительно, как хотелось бы. Меня не покидало чувство, что привычные страхи по-прежнему неотвязно бредут по пятам. Моя страстная влюбленность до сих пор оставалась тайной за семью печатями, а тот здоровяк-десятиклассник продолжал видеть во мне удобную мишень для издевок. Короче говоря, мне нужны были по-настоящему кардинальные решения.

Одним из мест, где я искал ответы на свои подростковые

вопросы, была, как я уже писал выше, городская библиотека. Я считал, что современные ученые знают много важного и интересного о работе человеческого мозга, о том, что такое психика и как она устроена, и надеялся, что им известны какие-то особые секреты ее правильного использования. Если бы я узнал эти секреты, то, возможно, научился бы настраиваться таким образом, что в любой ситуации чувствовал себя уверенно и действовал эффективно.

Провинциальная библиотека не отличалась разнообразием «научпопа», но все же там нашлось несколько полезных книг, с которых и началось мое психологическое образование. Правда, в основном это была литература по психиатрии, предназначенная для спецов, работающих с психическими расстройствами. Но были там и какие-то книги по психопрофилактике.

Помню, например, «Психогигиену» Карла Гехта, психотерапевта из ГДР. Эта книга несколько месяцев лежала на моем столе. Время от времени я брал ее в руки. Продираясь сквозь нескончаемые отступления о преимуществах марксистского метода в науке, я находил кое-какие любопытные мысли, записывал их, а после обдумывал.

Отлично помню и другую книгу, по-настоящему вдохновившую меня в те годы, – «Искусство быть собой: индивидуальная психотехника». Вы, наверное, о ней слышали. Ее написал врач-психотерапевт Владимир Леви. Эта книга поведала мне о способах повышения самооценки, а также о чу-

десных возможностях аутогенной тренировки и других методов психического самоуправления, которые я тут же попробовал применить на практике.

Я поразился тому, насколько сильно этот ликбез повлиял на мое мировосприятие. Я действительно становился спокойнее и увереннее, и сам не заметил, как жизнь постепенно стала налаживаться.

Например, я записался в школьную вокально-инструментальную группу и после нескольких репетиций уже выступал вместе со всеми на вечерах в качестве гитариста и бэк-вокалиста. Да что там, – когда приходилось, я запросто исполнял номер в одиночку при большом количестве народа, и это было круто!

День за днем я шагал к своей цели, совершая одна за другой маленькие победы. Книги не только служили опорой, но и открывали передо мной увлекательный и многообразный мир психологии и нейронауки. И это было действительно захватывающе! Со временем я так увлекся изучением научной и популярной литературы, что решил после окончания школы поступать в медицинский институт.

Прошло много лет. За это время та девчонка, в которую я влюбился в школе, стала моей женой, и у нас чудесная взрослая дочь. Тот парень, что донимал меня в школе, теперь один из моих приятелей, и мы часто общаемся: он тактичный, позитивный человек, отличный муж и отец троих детей. А я стал врачом-психофизиологом – я исследую психи-

ку в ее единстве с телом, мозгом и нервной системой, и мне нравится моя работа. А еще я пишу книги по психологии и научным методикам саморазвития.

В сфере медицины я уже больше тридцати лет. За это время мне довелось тесно пообщаться с огромным количеством людей – как тех, кто имел психологические проблемы, так и тех, у кого таких проблем никогда не было. Я много наблюдал за своими клиентами и понял, что один из главных столпов, на которых держится психическое здоровье, – уважение к собственной психике.

Для человека очень важно умение содержать ее в чистоте и равновесии. Кстати, это не так то уж и сложно – для этого надо по-настоящему осознать ценность своей психики, хорошенько усвоить основные правила ухода за ней и выработать привычку регулярно их соблюдать.

Кто-то удивится и возразит, что люди не похожи друг на друга, у каждого – своя судьба, условия жизни, свой характер. К тому же психика – слишком сложное явление, чтобы к ней можно было применить стандартные правила. Они скажут: «Человек – не робот и не компьютер, он не может действовать по заданному алгоритму».

А я возражу на это: еще как может! Даже в самых сложных ситуациях простые алгоритмы мышления и поведения могут оказаться спасительными. Научитесь ухаживать за психикой и усвойте правила ее эксплуатации – и скоро вы сами увидите, как заметно улучшится ваша жизнь.

Для пущей уверенности в необходимости этой книги перед тем, как взяться за работу над ней, я провел небольшой опрос. В нем согласились поучаствовать несколько десятков добровольцев из числа моих клиентов и знакомых. Я просил их назвать пять основных правил ухода за зубами и пять основных правил ухода за душой.

Как и следовало ожидать, большинство испытуемых на первый вопрос отвечали, не задумываясь: зубы надо чистить по утрам и вечерам; зубная щетка должна двигаться сверху вниз; времени на чистку зубов необходимо отводить не менее трех минут; после приемов пищи полезно использовать зубную нить; важно своевременно обращаться к стоматологу – и так далее. Не было сомнений, что все эти детали каждый из них усвоил еще в детстве и потому знал как таблицу умножения.

А вот на второй вопрос ни один человек не смог дать вразумительных ответов. Многие просто не поняли, что я имел в виду под выражением «уход за душой» и стали вдаваться в пространные религиозно-метафизические рассуждения о морали.

Между тем, уход за душой – это не следование религиозному уставу и не магия, а вполне научно обоснованная дисциплина, которая называется психогигиена. Она отвечает за сохранение психического здоровья, и в ней есть достаточно четкие инструкции и методы.

Это вызывает удивление, но большинство людей до сих

пор толком не знают, как правильно ухаживать за психикой. Несмотря на то, что современная жизнь полна напряжения и стрессовых ситуаций, и всем без исключения приходится регулярно их преодолевать, психогигиеническая компетентность в обществе остается на критически низком уровне.

Как же так? Неужели психика представляет для человека меньшую ценность, чем зубы? Может быть, душевная боль слабее зубной? Что? Вы серьезно?

Нет, конечно, не слабее! И даже намного опаснее. В последние десятилетия статисты отмечают катастрофический скачок нервных и психических расстройств. Вы наверняка об этом читали. По печальным прогнозам ВОЗ, через три десятка лет половина людей на планете будут страдать хронической усталостью, депрессиями, неврозами, синдром психического выгорания и массой других проблем. Да это же самая настоящая эпидемия!

Все так и будет, если мы ничего не изменим. Посмотрите на своих знакомых и близких. Послушайте, о чем они говорят. Многие ли из них жалуются на жизнь и плохое здоровье? Уже в наше время миллионы людей не успевают приспособиться к суете, напряжению, наплыву информации и новым моделям общественного поведения.

Все эти испытания на прочность приводят к постоянным перегрузкам, из которых неизбежно вытекают психологические проблемы. Психика устает и изнашивается. Пытаясь восстановить ее, люди пьют таблетки, ходят к психотерапев-

там, записываются на всякого рода тренинги. Ради того, чтобы душа испытала облегчение, они готовы поверить в чудеса. И мало кто задумывается о том, что психика, как и тело, нуждается в элементарной ежедневной гигиене. Люди забывают банальную истину, хорошо известную еще со времен Гиппократов: всякую болезнь легче предупредить, чем вылечить.

Если вы читаете книги по психологию и саморазвитию, то хорошо знаете, что очевидные вещи на самом деле не всегда бросаются в глаза. Иногда надо внимательно и пристально всматриваться в узор ковра, чтобы разглядеть на нем упавшую булавку. Хорошо, конечно, если есть волшебные очки – вроде тех, что были у моей бабушки. Помню, благодаря им она часто находила упавшую булавку или пуговицу быстрее меня.

Я бы очень хотел, чтобы эта книга была для вас чем-то вроде тех очков. Пусть она поможет разглядеть и лучше почувствовать то, чем вы, собственно, и являетесь – вашу психику. После того, как это случится, вы сможете понять, насколько она ценна.

В этой книге я постарался доступно разъяснить, что собой представляет человеческая психика, из какой материи сделана, как и с какой целью возникла в ходе эволюции, каким образом взаимодействует с телом и внешним миром, какими располагает скрытыми резервами и какие защитные и восстановительные меры необходимо предпринять для ее

долгой, плодотворной и максимально комфортной эксплуатации.

Здесь вы найдете действенные и простые в освоении методики психогигиены и самоуправления. Они основаны как на опыте человечества, так и на разработках современных нейрофизиологов, клинических психологов и психотерапевтов и объединены общей задачей: сохранить и укрепить психическое здоровье.

Все эти методики – универсальны. Вы сможете использовать их независимо от вашего пола, возраста, характера, темперамента, убеждений и рода деятельности.

Даже если у вашего начальника отвратительный характер, а ваш муж вас не понимает, они все равно помогут. Их повседневное применение изменит мировоззрение, оздоровит расшатанную психику, повысит ее устойчивость и сопротивляемость вредным влияниям среды, защитит от стрессов, позволит в короткие сроки вернуть ресурсное состояние, разовьет чувство уверенности в себе и поможет в отношениях с людьми, духовном развитии и личностном росте.

А можно сказать и так: идеальная цель этих практик – крепкие нервы, чистая совесть и легкий характер – все то, что сделает жизнь по-настоящему комфортной и счастливой.

Да, кстати... Вам, может быть, интересно, как мне удалось завоевать сердце самой красивой девчонки из моей школы и решить проблемы с тем парнем, что меня донимал?

По правде говоря, это были две разные и довольно за-

бавные истории, особенно для меня, но, чтобы детально изложить их, понадобилась бы отдельная глава, что никак не увязалось бы со структурой этой книги — все-таки она не обо мне.

Но если все же попытаться кратко рассказать об этих моих юношеских подвигах, то выйдет примерно вот что: по мере того, как оздоравливалась и закалялась психика, я становился все более сильным и уверенным в себе. Я учился делать то, что хотел делать и чего ни за что не осмеливался бы сделать раньше. Мои внутренние адаптационные механизмы на полную мощь включились в работу, и я получил доступ к тем ресурсам, которые прежде никогда не использовал. Постепенно я обретал способность управлять состоянием психики, становился общительным, жизнерадостным, целеустремленным человеком, и уже благодаря этому многие вопросы, которые я прежде считал великими проблемами, с легкостью разрешились сами собой.

Глава 1. Бесценный дар природы

*И создал Господь Бог человека из праха земного,
и вдунул в лицо его дыхание жизни,
и стал человек душою живою.*

Бытие

Жизненная сила и загадки эволюции

Что вы думаете о возникновении жизни на Земле?

Когда я представляю себе этот удивительный процесс, меня всякий раз охватывает таинственное мистическое чувство.

Вообразите себе пустынную Землю, где нет ни растений, ни зверей, ни птиц, ни даже мелких насекомых. Есть лишь голые равнины и холмы, и на протяжении целой вечности – никаких перемен. Ничто не предвещает зарождение чего-то теплого, подвижного, принципиально отличающегося от холодной, безжизненной тверди. И вдруг посреди этого унылого ландшафта происходит настоящее чудо: дух воплощается в материю, и она волшебным образом оживает.

Не сомневаюсь, что среди читателей найдутся такие, которые скажут, что эта гипотеза, мягко говоря, немного устарела. На самом деле не было ни чуда, ни воплощения. Все

выглядело гораздо прозаичнее.

Но как же было на самом деле? С чего все началось?

Биологи до сих пор толком не знают всей правды и потому по-прежнему ломают копья на сей счет. Одни доказывают, что сначала у больших молекул возникла способность к обмену веществ. Другие считают, что первичной была способность к кодированию и передаче информации.

Все это довольно сложно и, чтобы как следует разобраться, потребуется еще много времени. Тем не менее большинство исследователей твердо и небезосновательно убеждены, что жизнь на нашей планете зародилась благодаря длительной химической эволюции.

Сотни миллионов лет и многие триллионы слепых попыток ушли на то, чтобы солнце и первичный бульон¹, состоявший из теплой воды и химических элементов, сумели породить РНК², белки, а затем и первый одноклеточный организм, который мог бы самостоятельно дышать, питаться и размножаться, передавая потомству генетическую информацию о себе. Проще говоря, жизнь зародилась из забродившей жижи.

Как по мне, эта гипотеза ничуть не менее чудесна, чем те, что бытовали во времена невежества. Пусть это был не Адам

¹ Первичный бульон – так называют взвесь органических соединений (белки, аминокислоты, сахара и т.д.), заполнявшую водоемы древней Земли, из которой, по мнению некоторых ученых, возникли первые организмы.

² Первая макромолекула, научившаяся воспроизводить саму себя. Содержится в клетках всех живых организмов.

и не Ева, а всего лишь мутная, перегретая жижа, но ведь она в отличие от мертвых гор и камней дышала, питалась и размножалась. Следовательно – стремилась жить!

Для чего возник первый организм? Какова вообще цель жизни? Окончательного ответа пока не существует. Кто знает, возможно, таким и вправду был замысел разумной Вселенной или Бога, а может быть, зарождение жизни на Земле – всего лишь феерическая случайность: так, по крайней мере, считают многие современные эволюционисты.

Какими бы ни были причины возникновения клетки-праматери, известно, что, во-первых, она появилась на свет в среде, которая была для нее родной, и во-вторых, ее наполняла мощная жизненная сила, заставившая настойчиво преодолевать всеобщий распад и энтропию.

– Первая клетка на нашей планете появилась на свет в среде, которая была для нее родной. Ее наполняла жизненная сила, заставившая настойчиво преодолевать всеобщий распад и энтропию.

Что это за волшебная сила, повелевшая первичному бульону загустеть иделиться на микроскопические капли слизи? Каким образом она вдохнула в них жизнь и внушила желание покрепче вцепиться в бытие и жадно поглощать подножный корм ради будущей эволюции?

Пока это тоже окончательно не выяснено, но мы можем

наблюдать и чувствовать различные формы, которые великая сила жизни принимает в существах разного уровня развития: инстинкт выживания, инстинкт размножения, творческий потенциал, стремление к самопознанию, любовь...

Люди всегда знали о существовании этой силы. Древние индусы называли ее праной – энергией, пронизывающей все живое. Она невидима, но в ней скрыта невероятная мощь. Вспомните хотя бы то неукротимое желание выжить, которая заставляло бороться со смертью в канадской тундре героя рассказа Джека Лондона «Любовь к жизни».

А что представляет собой среда, без которой не могла бы возникнуть жизнь? Я говорю об этой самой булькающей луже, по-матерински заботливо подогретой звездой по имени Солнце.

Тут ответ очевиден: это пространство, благоприятное для существования живого организма. Другими словами, такое уютное местечко, где организм получает максимум *комфорта*.

Кстати, вы наверняка слышали такое устойчивое выражение – «зона комфорта». Оно популярно среди современных психологов. Речь идет о таких привычных условиях, в которых человеку удобно находиться.

Характерно, что многие психологи призывают как можно чаще и решительнее покидать ее – эту самую зону, ибо, по их соображению, она мешает развитию личности. «Прочь из зоны комфорта! Хочешь быть счастливым и успешным –

встань с дивана и действуй!», – твердят они. Ради достижения успеха они советуют отказаться от привычных удобств, пренебречь милыми сердцу мелочами и даже пожертвовать самым святым – отдыхом.

Звучит, казалось бы, разумно, ведь без труда не выловишь и рыбку из пруда, а под лежащий камень вода не течет. Но стоит ли верить таким призывам безоговорочно? Лично у меня на этот счет имеются некоторые сомнения.

Я бы сказал так: в данных призывах есть солидная доля максимализма. На самом деле нас развивает и делает счастливее не столько отсутствие комфорта, сколько умение и возможность обеспечивать себе более качественный комфорт, и сейчас я покажу вам это на примере из биологии.

Вернемся в глубокую древность – в те архаичные времена, когда даже давно почивших динозавров можно было считать обитателями невообразимо далекого будущего.

Известно, что первые представители живой природы, сумевшие освоить фотосинтез, – прокариоты³ – предпочитали дышать углекислым газом, аммиаком, водородом и даже серой, которыми в те времена изобиловала наша планета.

Звучит фантастически, не правда ли?

Как бы там ни было, неприхотливым прокариотам вся эта неаппетитная для нас химия приходилась очень даже по вкусу. Они с удовольствием пожирали все, что попадалось им

³ Прокариоты – примитивные одноклеточные живые организмы, не имеющие ядра.

на пути. Маленьким всеядным монстрам древняя среда вовсе не казалась агрессивной, в то время как кислород был для них настоящей отравой. Они очень бы удивились, если бы узнали, что когда-нибудь на Земле будут жить люди, способные им дышать.

К их счастью на заре эволюции в земной атмосфере кислорода практически не было, он накопился там значительно позже – именно благодаря бурной жизнедеятельности этих праорганизмов (за что им, конечно, от нас отдельное спасибо!).

По нашим историческим меркам рай прокариотов длился невероятно долго – ни много ни мало миллиард лет, и все это время маленькие жизнелюбивые монстры беззаботно трапезничали аммиаком и прочими химическими деликатесами. Они жили в любви и достатке, не устраивая ни войн, ни кризисов, непрерывно разрастаясь и покрывая тончайшим зеленым покрывалом бескрайние земные равнины.

Их рай длился бы и поныне, если бы не проблема, заключавшаяся в том, что у примитивных, *допсихических* существ напрочь отсутствовал инстинкт самосохранения и органы чувств. Вдобавок ко всему их интеллект равнялся абсолютному нулю, поэтому они не имели ни малейшего представления о среде, в которой обитают, и не могли предвидеть катастрофу, что должна была неминуемо произойти с ними в результате неограниченной жизнедеятельности.

Неудивительно, что однажды на смену беззаботной жиз-

ни пришло настоящее светопреставление, которое привело к массовой гибели организмов. Постепенно «загрязнив» среду продуктом своих выделений – кислородом, большинство прокариотов отравились, а оставшиеся ушли жить в такие места, где кислород в дефиците.⁴

С началом кислородной катастрофы жизнь на Земле могла бы запросто закончиться, если бы не чудо эволюции. Жизненная сила, проявленная в примитивной программе «ешь-размножайся», стала яростно цепляться за любую возможность продолжить свою славную борьбу с энтропией, распадом и исчезновением.

Когда подножный корм окончательно иссяк, а среда насытилась кислородом и сделалась непригодной, земные организмы сумели приспособиться к новым условиям обитания благодаря мутациям. Мало того, они не просто выжили, а обрели возможность наслаждаться более продвинутым комфортом – научились усваивать высокоэнергетическую пищу (кислород), которая, соответственно, сделала их сильнее и выносливее. С тех пор кислородом предпочитает дышать практически вся флора и фауна, включая, разумеется, и нас.

Из этого примера отлично видно: приоритетным условием для жизни организмов – даже самых примитивных – всегда является комфорт – то есть пребывание в такой среде,

⁴ Кстати, не напоминает ли вам эта история сюжет какой-нибудь фантастической антиутопии на тему экологического кризиса? Мне кажется, она достаточно поучительна для всех нас.

к которой организмы приспособлены наилучшим образом.

Разумеется, каждое существо понимает комфорт по-своему, ибо вкусы зависят от устройства организма. Одному нравится закусывать аммиаком, другому – наслаждаться кислотой, третьему – валяться на диване, четвертому – слушать Брамса, а пятому – самому закаленному, энергичному и мятежному – покорять снега Антарктиды (почитайте блог американского спортсмена-экстремала Колина О'Брэди, не так давно пересекшего этот суровый материк пешком, и вы убедитесь в том, что он считает себя одним из самых счастливых людей на планете!).

Выходит, совершенствование связано не столько с выходом из зоны комфорта, сколько с возможностью повышать качество комфорта, подстраивая его под свои личные потребности. Отсюда вывод: эволюционировать – значит приспособливаться к более лучшей жизни.

– Эволюционировать – значит приспособливаться к более комфортной жизни.

Итак, жизнь на Земле существует и развивается благодаря следующим мощным первичным установкам:

- 1) жить;
- 2) жить там, где комфортно;
- 3) если жить становится некомфортно, находить комфорт в другом месте или создавать его собственными силами,

а для этого, в случае необходимости, изменяться самому – приспособляться и эволюционировать.

Вы спросите, почему я в книге по психологии так подробно рассказываю о жизни первых обитателей планеты, их целях, предпочтениях и быте?

Дело вот в чем. С момента возникновения первой клетки прошло около 4 млрд. лет. За этот огромный период времени организмы многому научились, но по-прежнему продолжают жить по тем же основополагающим принципам, что и далекие предки. И эти принципы надо учитывать, когда мы задумываемся о собственной психике и ее здоровье.

Если мы хотим познать себя, понять свое место на Земле, нам не помешает представить весь этот сложный путь, заглянуть в далекое прошлое и постараться увидеть самые истоки жизни, ведь все, что сейчас происходит с нами, есть ничто иное, как «эхо великой земной древности»⁵.

⁵ Виктор Пелевин. Тайные виды на гору Фудзи. – М.: Эксмо, 2018

Происхождение психики

Некоторые ученые сходятся на том, что феномен психики возник одновременно с появлением мозга у насекомых.

«Что? – спросит скептик. – Психика у насекомых? Но это невозможно!».

Еще как возможно. Поинтересуйтесь у инсектологов – специалистов по букашкам. Современные исследователи обнаруживают факты, подтверждающие, что большинство из этих мелких, копошащихся в траве козявок обладают зачатками интеллекта. Многие из них способны концентрировать внимание, обучаться примитивным навыкам и даже решать несложные логические задачи. Но ведь это и есть ни что иное, как самые настоящие психические процессы!

Поразительно, не правда ли? Вы удивитесь еще больше, если я скажу, что экспериментально подтверждено: признаки элементарной психической деятельности наблюдаются даже у простейших.

Вот пример.

Если затемнить часть сосуда с водой, в которой плавают инфузории, и сопроводить это действие условным «наказанием» (например, слабым электрическим током), то инфузории достаточно быстро усвоят, что им следует сторониться темных (опасных) мест и стремиться к светлым.

Такое поведение кажется разумным, не правда ли? Конечно-

но, можно было бы допустить, что это всего лишь обычная реакция на раздражение, на какую способны любые допсихические организмы, если бы не один факт: после полученного опыта привычка стремиться к свету у инфузорий некоторое время сохраняется даже в отсутствии «наказания». А это значит, что примитивные одноклеточные инфузории обладают кратковременной памятью и способны к выработке условного рефлекса – иначе говоря, к ассоциативному обучению.⁶

Вдумайтесь только: в уличных лужах есть зачатки разума!

По результатам этого эксперимента можно сделать еще один важный вывод: психическая деятельность в живом существе пробуждается в ответ на необходимость приспособливаться к изменившейся среде. Ведь если возникает проблема, то ее надо как-то решать. Инфузории пытаются восстановить утраченный комфорт, и у них это неплохо получается. Таким образом, психика примитивных животных – это своего рода элементарная смекалка, которую они способны проявлять в непредвиденных обстоятельствах.⁷

– Психическая деятельность в живом существе пробуждается в ответ на необходимость приспособливаться к изме-

⁶ Ю. Б. Гиппенрейтер. Введение в общую психологию. – М.: ЧеРо, 2001.

⁷ А вам, читатель, приходилось утрачивать привычный комфорт и затем благополучно приспособливаться к изменившимся обстоятельствам? Что, по-вашему, обеспечило вам эту адаптацию?

нившейся среде. Первичная психика – это смекалка, которую простейшие живые существа проявляют в случае утраты привычного комфорта.

Если есть способность обучаться, рано или поздно будет и результат, ведь никакое обучение не проходит даром. А уж тем более такое, которое длится сотни миллионов лет: доказано эволюцией.

Пройдя через великое множество испытаний, организмы пришли к открытию, что кроме пищи, света и тепла в жизни есть и другие важные ценности, и первейшая из них – защищенность. У тех, кто ее себе обеспечил, шансы продлить жизнь и сохранить потомство многократно возрастают. Все гениальное просто!

Чтобы получить надежную защиту от вредных условий и опасностей, организмам пришлось окрепнуть, изменить форму и вырастить новые органы. Как они этого достигли? Как и всех прочих улучшений – с помощью мутаций.

Наверняка многие из вас помнят из школьного курса биологии, что мутации – это случайные генетические изменения. Проще говоря, ошибки природы. Обычно эти ошибки приводят к порокам развития, мешающим жить. Но иногда благодаря ним возникают новые полезные свойства, помогающие адаптироваться к среде и способные сделать жизнь более комфортной.

Такие изменения называют полезными, и они – главный

инструмент эволюции. Именно с их помощью живая природа сотворила свое несметное богатство.

Если изменение организма помогало животному вести себя эффективнее в сложных обстоятельствах, то эволюция расценила его как выгодное и жизненно необходимое, поэтому предусмотрительно оставляла для дальнейшего развития. К подобным изменениям относятся появление органов чувств, улучшение памяти, ускорение реакции и т. д.

Парадоксально, но именно благодаря череде ошибок природы постепенно, мутация за мутацией возникла нервная система, а с нею началось активное развитие психики.

– Нервная система, а с ней и психика возникли благодаря череде ошибок природы. Эволюция сочла эти изменения полезными для выживания и не отсеяла, а стала активно развивать.

Когда животные научились чувствовать, различать и анализировать, они обнаружили, что окружающий мир таит в себе массу неизведанного и, возможно, полезного. В них проснулось любопытство, заставившее исследовать среду. Высматривая уютные местечки для жизни, вынюхивая то, что можно съесть, животные обрели новые полезные умения. Они научились ориентироваться в пространстве, быстро двигаться, сбиваться в стаи, зарываться в землю, вить гнезда, следить за чистотой тела и жилья, делать пищевые за-

пасы и т. д. Все эти умения закрепились на уровне инстинктов и стали гораздо эффективнее сохранять жизнь и обеспечивать еще более качественный комфорт.

Жизнь эволюционировавших существ стала куда интереснее и приятнее, чем жизнь их одноклеточных предшественников. Но что такое «приятно»? Каким образом живое существо понимает, что ему что-то нравится, а что-то – нет? Или как, например, различить «хорошее» и «еще лучшее»?

Для того, чтобы распознавать степени комфорта, в психике и организме должны были запуститься особые процессы. И однажды это случилось: животные научились испытывать эмоцию *удовольствия*.

Прежде живые существа принимали пищу и размножались просто потому, что биологическая программа говорила им: «Так надо». Отныне же они стали делать это еще и ради наслаждения, у которого, как оказалось, имелась шкала – от самого слабого до максимально сильного. Иначе говоря, от «неплохо» до «ах, как же замечательно!».

Так организм научился сам себя мотивировать: награждать за правильное действие приятными ощущениями. Это тонкое, высококачественное состояние стало возможным благодаря нейромедиатору дофамину.

Вы испытывали влюбленность, сексуальное влечение, интерес к чему-то новому, творческий азарт, восторг от путешествия? Так вот: все это – результат действия дофамина.

Система эмоциональной мотивации освободила жизнь из-

под тотального влияния примитивных биологических программ, сделала ее более яркой и насыщенной. На помощь инстинкту самосохранения пришло новое чувство: животные оторвались от вечного поиска пищи, огляделись по сторонам и с приятным удивлением обнаружили, что жизнь прекрасна.

Представьте себе, что было бы, если бы в живых существах не сформировался дофаминовый механизм удовольствия, или его функции взяли на себя другие мотивационные системы. Все мы были бы равнодушными биороботами. Без эмоции удовольствия не было бы смысла в искусстве, дизайне, развлечениях, домашнем комфорте, кулинарии и т. д. Мы не были бы способны ни влюбляться, ни радоваться чашечке хорошо сваренного кофе.

Но нам невероятно повезло. Именно дофамин делает нас живыми, трогательными, любопытными, игривыми, забавными, человечными...

Эта область эмоциональной сферы формировалась поэтапно. Сначала механизмы наслаждения связались с жизненно необходимыми действиями (питание, размножение и т.д.). Позже животные научились получать удовольствие и от действий, не связанных напрямую с физиологией.

Выражение «Не хлебом единым» относится не только к человеку. Посмотрите на щенков: эти неутомимые мохнатые комочки способны дурачиться целый день, игра доставляет им невероятную радость.

А еще собаки дорожат хорошими отношениями с людьми: они буквально тают от счастья, когда им чешут за ухом, и даже простое ласковое обращение может привести животное в состояние дикого восторга (и тогда к созданию этого ощущения присоединяется другой нейромедиатор – окситоцин).

Зрелые собаки умеют ценить покой. Я часто наблюдаю за тем, как наш могучий ротвейлер Маркус – выгулянный, сытый, благодушный – в холодное время года греется на солнце. Он сидит прямо, замерев в позе сфинкса, подставив лучам хищную морду, и... жмурится от удовольствия. В эту минуту Маркус умиротворен и внимателен. Он напоминает медитирующего буддийского монаха: нет сомнения, что наш пес наслаждается бытием. Верите или нет, но мне даже приходится видеть, как Маркус, задрав морду к небу, с самым безмятежным видом подолгу созерцает плывущие облака.

Известно, что предшественники собак, устройством организмов очень похожие на своих нынешних потомков, возникли от 35 до 40 млн. лет назад. А это значит, что как минимум столько времени (на самом деле намного дольше!) природе известен феномен удовольствия от процесса бытийствования⁸, и весь этот период она неустанно совершенствовала его механизмы. С каждым миллионом лет позитивные

⁸ Под словом «бытийствование» я подразумеваю способность животных и человека ощущать свое физическое присутствие в бытии, в настоящем. Подробнее об этом я пишу в книге «Жизнь в кайф. Инструкция, которую вы должны были получить при рождении».

эмоции, на которые были способны животные, становились все более глубокими и утонченными.

— Много миллионов лет назад благодаря совершенствованию организмов и усложнению психики животные открыли для себя эмоцию удовольствия. Так возникла и стала совершенствоваться биологическая система самовознаграждения и мотивации.

Продолжая бороться за место под солнцем, животные учились получать от жизни как можно больше удовольствия и стремились сделать его максимально продолжительным и высококачественным. Сравните змею, заглатывающую пищу целиком, кошку, играющую с мышкой, и обезьяну, несколько раз в день усердно, со знанием дела занимающуюся онанизмом.

Между прочим, есть серьезные научные основания утверждать, что именно стремление к удовольствию привело к усложнению психики и возникновению человеческого разума.

Чем ближе к совершенству, тем больше удовольствия?

Вспомните что-нибудь такое, от чего вы получаете глубокое наслаждение — такое состояние, которым вы дорожите

и в котором позволяете себе по-настоящему раствориться.

Что это? Секс? Изысканное блюдо? Музыка? Лежание в ванной? Прогулка по морскому побережью? Шопинг? А может, победа любимой футбольной команды?

Петрарка считал высшим наслаждением процесс познания, Гоголь – творчество, Горький – служение близким людям, а Брехт утверждал, что способность к наслаждению – это искусство, которое надо еще освоить.

В 2005 году американские биологи провели любопытное исследование. Они выяснили, что люди отличаются от шимпанзе мутациями в области особого гена, который кодирует белок продинорфин. Этот белок участвует в синтезе эндорфинов. Вы наверняка слышали, что эти вещества, вырабатываемые гипофизом, часто называют «гормонами счастья».

Эндорфины активно воздействуют на эмоции, улучшая настроение и вызывая чувство удовлетворенности. Кроме того, они помогают смягчить влияние стрессов, оказывают обезболивающее действие на организм, а в экстремальных условиях даже способны влиять на мобилизацию его резервов.

Та часть гена, в которой закодирована структура белка, у человека и шимпанзе одинакова. Поэтому и продинорфин, и эндорфины, образующиеся в организмах обоих биологических видов, полностью идентичны.

Эволюционным изменениям подверглась другая часть – та, что отвечает за регуляцию количества вырабатываемо-

го продинорфина и выбор ситуации, в которой необходимо начать синтез. Именно это изменение привело к тому, что положительные эмоции человека стали более насыщенными и продолжительными, чем у шимпанзе.⁹

О чем это говорит?

Это говорит о том, что организм человека награждает и мотивирует себя щедрее, чем организмы других животных, и за это человек должен благодарить природу. Для него жизненно важно, чтобы его окружала зона комфорта.

Парадокс, но многие современные люди, живя в привычном темпе, стремясь достижению социальных целей (таких, как карьера, деньги и т.п.), крайне редко позволяют себе расслабляться и удерживать внимание на приятных душевных и телесных ощущениях. Заполняя свою жизнь суетой, они буквально вытесняют врожденную способность получать удовольствие. И – что самое удивительное – зачастую они об этом даже не знают.

Однажды мой клиент – 35-летний мужчина, бизнесмен, – когда я спросил его, сколько времени в день он отводит на смакование удовольствий, немного нервозно ответил, что в последнее время бизнес, слава богу, идет «тьфу-тьфу-тьфу», и чтобы так продолжалось и дальше, ему надо работать с утра до ночи. «Пока некогда расслабляться, – сказал он. – Надо вкалывать. Для меня бизнес – это и есть удоволь-

⁹ Александр Марков. Эволюция человека: обезьяны, нейроны и душа. – М.: Астрель, Corpus, 2011

ствие».

Но можно ли считать удовольствием работу, вызывающую массу напряжения и беспокойства и требующую постоянно-го расхода большого количества психических сил? Воспринимает ли система самовознаграждения нервные перегрузки как нечто приятное, на что надо реагировать выработкой эндорфинов? Достаточно ли человеку такого вознаграждения для того, чтобы испытывать подлинное удовлетворение от жизни?

К сожалению, такой способ самовознаграждения похож на попытки невротика получать удовольствие от собственного невроза. Подобное удовлетворение – самообман.

Со временем механизмы самовознаграждения у людей, перегруженных заботами, напряжением и суетой, атрофируются. В итоге, достигнув карьерной вершины и разбогатев, даже выкладывая большие деньги за изысканные удовольствия, они оказываются неспособными по-настоящему насладиться ими: со скучающим видом они прогуливаются по палубам фешенебельных лайнеров или сидят за столиками дорогих ресторанов. Чтобы активировать центры удовольствия, таким людям нужны стимуляторы покрепче, чем шоколадка, хорошая погода или комплимент от незнакомца.

Так и хочется сказать: «Люди, цените естественные жизненные удовольствия! Не стесняйтесь наслаждаться приятными повседневными мелочами!».

Создавать себе элементарные комфортные условия

и от души радоваться им – жизненно важно для человеческого организма и сложной, утонченной психики. Тогда умение наслаждаться сможет и дальше продолжать свою эволюцию. Вполне логично предположить, что если люди не свернут с естественного пути развития, то в далеком будущем будут испытывать от жизни гораздо больше удовлетворения, чем сейчас.¹⁰

– Чем ближе к совершенству, тем больше удовольствия от жизни

Усвоим это и продолжим наш эволюционный экскурс.

Около полутора миллиона лет назад благодаря непрекращающейся эволюции, в ходе которой происходил естественный отбор и выгодные мутации, возник эректус – человек прямоходящий. На то время он был самым совершенным биологическим видом из когда либо существовавших.

Эректус значительно опережал в развитии человекообразных обезьян. Он обладал сложной психикой и, возможно, зачатками речи. Неизвестно, как звучал пещерный сленг эректусов, но есть множество подтверждений, что представители этого вида были первыми существами, которые закутались в шкуры убитых зверей, зажгли огонь и приготовили на нем еду, в которую для вкуса и запаха добавили немного трав.

У этого вида все еще отсутствовало абстрактное мышле-

¹⁰ Кстати, эту мысль не помешало бы взять на заметку футурологам.

ние, что резко ограничивало познавательную деятельность и возможность генерировать идеи. Поэтому всякое новое открытие (например, появление палки-копалки) рождалось с большим скрипом и не чаще, чем раз в миллион лет. К тому же эректусы не умели радоваться и наслаждаться так же глубоко и проникновенно, как на это способны современные люди. Им не позволяла это делать их несовершенная система нейрогуморальной регуляции. Поэтому, не будучи достаточно промотивированными, они жили, не задумываясь о создании более комфортного быта, и на протяжении сотен тысячелетий довольствовались тем, что имели.¹¹

Между тем, жизненная сила не отдыхала ни минуты: она толкала природу к развитию и еще более благоприятному будущему. Продолжая совершенствоваться и приспособляться к среде, эректус медленно, но верно превращался в сапиенса.

И однажды этот день наступил. Около 0,2 млн. лет назад на Земле появился человек разумный. Эту цифру ученые установили на основании скелетов, найденных во время раскопок. Черепа ранних представителей вида *Homo sapiens* практически ничем не отличались от наших.

Освоив территории обитания, наши предки занялись улучшением быта. Они усовершенствовали орудия труда,

¹¹ Если бы эректус каким-то чудом родился в наши дни, его можно было бы воспитать и, вполне вероятно, даже научить выполнять примитивную работу – то есть частично адаптировать к современной среде, сделать условно самостоятельным членом общества.

построили жилища, научились поддерживать огонь, обжигать глиняную посуду и готовить в ней еду. Пища стала качественнее, полезнее, а это значит, что мозг получил более сбалансированное питание, и заработал эффективнее.

К тому времени сапиенсы имели уже достаточно развитое абстрактное мышление, логику, хорошую память и умели переживать, чувствовать, наслаждаться жизнью ярче и глубже, чем предшественники – об этом тоже убедительно свидетельствуют их черепа.

Их словарный запас и воображение были достаточным для того, чтобы на досуге при свете костра рассказывать захватывающие, страшные истории, а иногда даже подшучивать друг над другом. Безусловно, они уже умели смеяться и плакать, а может, освоили и другие способы выражать чувства и снимать напряжение после стрессов, связанных с нелегкой жизнью. Например, издавать протяжные, ритмичные звуки, похожие на пение.

А однажды нашелся среди них самый мечтательный и творческий, – он достал из остывшего костра уголек и украсил каменный свод пещеры рисунками. На них он изобразил себя и товарищей, несущих с охоты богатую добычу. И остальные соплеменники, соответственно, стали теми зрителями, которые восхитились первым в истории человечества произведением искусства.

Зачем человеку вида *Homo sapiens* понадобилась столь замысловатая психика? Какой прок ему заниматься тем, что

никак не связано с физиологическими потребностями?

Ответ прост и однозначен: так решила эволюция. Не дав человеку крылья орла и силу льва, она наделила его мощнейшим средством приспособления к среде – мозгом, состоящим из 100 млрд. клеток, а с ним – сложнейшей душевной организацией и развитой системой самовознаграждения и мотивации. С такое усовершенствованной психикой жить стало легче и приятнее.

Между эгоизмом и альтруизмом

Как по-вашему, что лучше для человеческой психики – быть независимым одиночкой и посвящать все свободное время себе или создать семью и делить жизненные проблемы с любимым человеком?

Наверняка мнения будут разными. А многие современные люди не уверены, что существует правильный ответ на этот вопрос.

В отличие от нас, древние предки на сей счет сомнений не имели: они всегда жили дружными общинами. Так им было проще противостоять саблезубым тиграм и гигантским волкам, сражаться за территорию обитания с конкурентами-неандертальцами, спастись в ледниковый период от лютого мороза и т. д.

Но как они к этому пришли? Может быть, с помощью разума? Допустим, эволюционировав и став рассудительнее, они просто сказали друг другу: «Ребята, а давайте-ка объединимся и будем жить одним большим коллективом. Вместе мы – сила».

Ничего подобного – древние люди не договаривались жить сообща. Стадный образ жизни был у них в крови. И в этом нет ничего необычного – многие животные в природе инстинктивно сбиваются в группу ради лучшей защищенности.

Но большинство стадных животных ведут себя далеко не так, как люди. Каждый член группы защищает в первую очередь самого себя, и это природный и абсолютно здравый *эгоизм*.

В основной своей массе животные не склонны помогать друг другу, жертвуя при этом собой, ибо такое поведение противоречит самому принципу естественного отбора. Исключение составляют лишь некоторые социальные животные (муравьи, пчелы и др.), но весь их образ жизни продиктован инстинктом – у них нет выбора: в отличие от людей, ими руководит биологическая программа.

Добрым самаритянам не было места в дикой природе. Поэтому долгий период времени Земля представляла собой планету агрессивных эгоистов. Выживали, прежде всего, самые сильные, ловкие и хитрые.

Но однажды одна из случайных мутаций внесла в генофонд природы небольшую поправку. Благодаря ей у некоторых животных появилась странная и, казалось бы, бесполезная способность понимать, что чувствуют их сородичи, и более того – сопереживать им.

Известно, что шимпанзе пытается поддержать собрата, получившего травму при падении с дерева. Помогая раненому, обезьяна взваливает его себе на плечи. При этом она может даже отстать от кочующего по лесу стада, но, несмотря на это, не бросает друга в беде.

Как объяснить такую трогательную обезьянью гуман-

ность? Может быть, искрой божьей? Ученые долго искали ответ и наконец выяснили, что эмпатию у животных «продуцируют» те же нейроны мозга, которые помнят о собственной травме, случившейся в подобной ситуации. Такие нейроны способны отражать чужие эмоциональные состояния. За это их называли зеркальными.

По всем правилам эволюция должна была отсеять такое непрактичное изменение, ведь оно явно противоречило сути естественного отбора. Зачем одному животному жертвовать собой ради другого? Это же бессмысленно!

Но мудрая госпожа Эволюция подумала и вынесла вердикт: способность к сопереживанию у отдельной обезьяны полезна для сохранения целого стада. И сохранила эту мутацию.

Так возник эволюционный *альтруизм*. Под этим понятием ученые подразумевают парадоксальное поведение особей, уменьшающее их собственную приспособляемость к среде ради того, чтобы повысить приспособляемость рода.

– Альтруизм – свойство высокоразвитых животных, уменьшающее их собственную приспособляемость к среде, но повышающее приспособляемость рода.

От добросердечных обезьян эту особенность подвергать себя риску ради ближнего унаследовали древние эректусы. Они тоже умели заботиться о своих покалеченных сороди-

чах. Об этом говорят костные мозоли в местах переломов у найденных скелетов: раз уж им удалось сформироваться, значит, больным был обеспечен достаточный уход – без него они попросту погибли бы. Выходит, перемещаясь по лесу, эректусы, стиснув зубы и тяжело кряхтя, подолгу тащили раненых на спинах, а затем бережно выхаживали их в убежищах.

А по тому, как сращены переломов, следы которых обнаружены на скелетах *Homo sapiens*, живших 40 000 лет назад, можно утверждать, что в те времена люди уже умели оказывать друг другу настоящую медицинскую помощь. Так забота о ближнем стала частью человеческой культуры.

И это значит, что добрый самаритянин – не просто красивый образ, выдуманный древними моралистами, а естественный и закономерный результат эволюции!

А еще проявления эмпатии, альтруизма и другие чисто человеческие действия наших предков во многом обусловлены усложнением эндокринной системы и механизмов нейрогуморальной регуляции. Говоря простыми словами, внутренняя химия стала менее звериной и более человеческой.

Мало, кто не внес столько вклада в развитие общественного поведения, сколько это сделали два труженика-гуманиста – окситоцин и дофамин.

Оба вещества отвечают за возникновение привязанности, верности, доверия, дружбы и любви. Изменения механизмов и количества их выработки непосредственно повлияли

на развитие отношений между членами рода. Именно благодаря им оказывать помощь (делать добро) стало не только полезно для рода, но и просто приятно для души.

В итоге человечность, возникшая как феномен эволюции, не только значительно облагородила психические переживания древнего сапиенса, но и обогатила весь его суровый пещерный мир новыми ценностями и еще более изощренными представлениями о комфорте.

А затем произошло удивительное событие – люди научились мечтать. И одним из первых образов, который они себе нафантазировали, было такое условное место, где состояние наивысшего комфорта оставалось неизменным во веки веков. Это место они называли раем. С такой мечтой им стало проще терпеть невзгоды и лишения, которых в жизни было предостаточно.

Но что же случилось с тем лютым и бескомпромиссным звериным эгоизмом, который на протяжении миллиардов лет заставлял животных упрямо бороться за жизнь и безо всякой жалости пожирать конкурентов? Может быть, его вытеснил альтруизм? Или, превратившись в рудимент, он, словно хвост, отпал сам за ненадобностью?

Нет, природный эгоизм никуда не делся. Мало того, он остался практически в той же дикой форме, в какой существовал на протяжении миллиардов лет. Да – зубастый, упрямый и отчаянный – он живет в нас и сейчас.

Хотите узнать об этом эгоизме подробнее? Почитайте от-

кровенную книгу Сгрийверса Йоопа «Как быть крысой. Искусство интриг и выживания на работе».

Вы узнаете, какие чувства к конкурентам на самом деле испытывают современные люди, одержимые задачей достичь вершины карьерного роста, какое ради этого коварство они способны проявлять по отношению к тем, с кем работают в одной команде.

«В сражении внутри организации или между организациями существует только одно правило, – пишет Йооп. – Чтобы стать победителем, уничтожай или хотя бы ограничивай альтернативы другой стороны. Все сводится к одному: или твои интересы, или мои». ¹²

Другой автор – Ричард Докинз – в своей книге «Эгоистичный ген» аргументировано доказывает, что люди – не более чем «машины для выживания, самоходные транспортные средства, слепо запрограммированные на сохранение эгоистичных молекул, известных под названием генов». ¹³

Но так ли это?

Спросите об этом самих себя. Хотелось ли вам когда-нибудь быть первым среди равных? Испытывали ли вы потребность доказать конкурентам свою силу и тем самым завоевать всеобщее признание? Возникало ли хоть раз желание победить соперника любой ценой?

¹² Сгрийверс Йооп. Как быть крысой. Искусство интриг и выживания на работе. – М.: Олимп-Бизнес, 2006

¹³ Ричард Докинз. Эгоистичный ген. – М.: АСТ, Corpus, 2013

Возможно, среди вас, дорогие читатели, нашлись такие, кто на все эти вопросы ответил категорическим «нет». В таком случае я напомним одну ситуацию, в которой вы вели себя предельно эгоистично, не задумываясь о судьбах ближних, не тратя времени на эмпатические реверансы, а лишь всецело подчиняясь великой силе жизни. И более того – подавляющее большинство из вас никогда об этом не пожалело.

Было это несколько десятков лет назад. В ту пору вы существенно отличались от себя нынешнего и представляли собой мелкую, неказистую, но очень активную клетку с гаплоидным набором хромосом и длинным проворным хвостиком.

Возможно, вам непросто себе представить, что это были вы, но это были действительно вы.

Стремясь воссоединиться со своей потенциальной половинкой, вы извивались так отчаянно, как только могли. На предельной для себя скорости вы продвигались к заветной цели, страстно желая опередить конкурентов и стать лучшим из лучших.

И вам это удалось!

Итак, вывод: и альтруизм, и эгоизм являются важными свойствами психики, возникшими в ходе эволюции и крайне необходимыми для выживания. Это значит, что важно хорошо освоить и гармонизировать между собой оба вида мышления и поведения.

– Альтруизм и эгоизм являются важными свойствами психики, возникшими в ходе эволюции и необходимыми для выживания. Для полноценной комфортной жизни важно гармонизировать между собой оба вида мышления и поведения.

Как устроена психика

Когда вы покупаете бытовую технику и открываете инструкцию, то первое, что вы в ней находите, – информация об устройстве и комплектации. Тот, кто хочет, чтобы вещь служила долго и исправно, и намерен внимательно изучить правила ее использования, обычно не пренебрегает этими важными сведениями. Лучше потратить несколько лишних минут и хорошенько разобраться, что там внутри и как оно работает, чем потом недоумевать, почему оттуда внезапно повалил дым.

То же можно сказать насчет психики: перед тем, как начать осваивать правила ее эксплуатации, не лишним будет разобраться, что эта сфера собой представляет и как она устроена.

Прежде всего, усвоим, что психика – это не мозг, нервная и эндокринная система, а их нематериальное производное. Говоря научно, психика представляет собой «надорга-

низменный компонент бытия живого существа»,¹⁴ возникший в результате взаимодействия с окружающей средой.

С точки зрения нейронауки, *психика – это очень сложная программа*, которую вполне можно сравнить с компьютерной. В ней есть масса полезных (и не очень) приложений, причем одни из них встроены разработчиком-природой, другие установлены владельцем в ходе эксплуатации, а третьи как-то установились сами – это самораспаковывающиеся вирусы, транслирующие надоедливую рекламу. Если вы пользуетесь компьютером или современным «умным телефоном», то отлично понимаете, о чем я говорю.

Природа встроила в вас то, что вам наверняка пригодится для выживания: например, способность сосредоточить внимание или умение расслабиться.

Сами вы установили в себя то, что вам понравилось и сделало жизнь еще комфортнее, приятнее: например, любовь к путешествиям, позитивное мышление, пение в душе, привычку съедать пирожное на полдник...

Современное общество внедрило в вас собственные программы: например, переживания по поводу внешности, желание иметь дорогой гаджет, опасение быть отторгнутым коллективом или страх потерять работу.

Все это совокупное программное обеспечение функционирует в нейросетях головного мозга и на равных правах пи-

¹⁴ В.И.Гинецинский. Пропедевтический курс общей психологии. – СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 1997

тается его *биологическим электричеством*.

Почему важно усвоить, что психика – это не нервная ткань, не вещество, не гормоны, а программа? Да потому что наш мозг и нервная система – это органы, не способные к значительным изменениям, в то время, как психикой можно управлять по собственному желанию всегда и везде. Сказал себе: «Расслабься», – и почувствовал, как напряжение уходит. Этому действительно можно научиться, если освоить соответствующие техники.

С точки зрения психологии и социологии, а также учитывая все то, о чем говорилось в предыдущих разделах, заключаем, что психика – это все наши способности, знания, навыки, мышление, эмоции и особенности поведения, возникшие в ходе реагирования на окружающую среду и направленные на приспособление в ней. Они накоплены нами не только в течение жизни, но и за время того долгого пути, который мы прошли от простейших организмов до современного человека.

Вся эта отшлифованная временем система – наш замечательный универсальный инструмент, которым мы просто обязаны научиться правильно пользоваться.

Психику можно сравнить со швейцарским ножом: она такая же многофункциональная, и вместе с тем такая же цельная. Во время глубокого сна или медитации – это инструмент со сложными лезвиями, а во время напряженной работы или стресса некоторые лезвия в беспорядке разведены. Ес-

ли пользоваться ножом, не соблюдая технику безопасности, можно легко травмироваться.

Так же и с психикой. Неправильная эксплуатация может приводить к психологическим, а то и соматическим (телесным) проблемам, а правильная – обеспечит организму максимальный комфорт.

Психика явление чрезвычайно многогранное – ее нельзя увидеть целиком, если пытаться рассматривать лишь с одной стороны. Поэтому рассмотрим ее, разбив на отдельные составляющие и функции. Для лучшего запоминания будем использовать метафоры.

Итак, психика – это:

1. **Самость**, или душа.

Это отправной компонент психики, ее матрица – с ней мы приходим в мир.

Посмотрите в глаза трехмесячному младенцу: в них еще нет знаний о мире, об обществе, но есть душа – чистая самость. Еще до того, как возникает понимание, что я – это я, ребенок чувствует свою причастность к существованию, он – присутствует в реальности.

Самость проявляет себя в нас в самые лучшие и самые трагические минуты жизни: в моменты высшей радости или на краю опасности вы чувствуете, что вы есть.

Из «материи» самости формируются все остальные компоненты.

Попробуйте соприкоснуться сознанием с этой частью себя. Закройте глаза, ни о чем не думайте, просто всматривайтесь в себя и ощущайте свою природу: все, что вы почувствуете в медитативном состоянии, и есть ваша самость.

Эта составляющая требует особого ухода – ее надо осознавать, чувствовать. Ведь она страдает, когда обделена вниманием – то есть когда слишком много времени и энергии сознания расходуется на другие компоненты психики: например, на личность.

– **«Зеркало»**, или психофизиологическая способность отражать окружающий мир.

Эта функция психики позволяет ощущать и воспринимать внешние воздействия и реагировать на них: например, удивляться, гневаться, прятаться от дождя, ловить летящий мяч, улыбаться шутке, восхищаться красивым лицом.

Способность реагировать на среду имела даже у допсихических животных, но способность субъективно отражать и интерпретировать окружающую реальность возникла в ходе эволюции.

«Зеркало» – врожденное и способное к развитию свойство человека быть адекватным воздействиям среды, оно связывает нас с миром, показывая нам его субъективный образ.

«Зеркало» включает в себя целый комплекс психофизиологических свойств: внимание, реакцию, ориентацию в пространстве, образное мышление и т.д..

Уже в раннем возрасте (особенно в младших группах детского сада, где есть возможность сравнить одних детей с другими) хорошо видно, кого каким «зеркалом» наградила природа.

Коммуникабельность, активность, предприимчивость – все это связано с устройством «зеркала». Поэтому от данного свойства во многом зависит то, какой сформируется личность человека и насколько легко ему будет адаптироваться среди себе подобных.

– **«Карта памяти»**: способность хранить воспоминания о полученном опыте.

Играет важную роль в развитии интеллекта и обретении навыков. Способствует формированию внутреннего мира – именно от памяти во многом зависит его глубина и многообразие.

Хорошая память – залог жизненного успеха. Недаром ее считают основой психической жизни. И хотя память – природный дар, в течение жизни ее можно существенно натренировать.

– **«Компьютерный процессор»**.

Эта функция центральной нервной системы обеспечивает познание мира, анализ полученной информации, превращение ее в образы (воображение), мысли и т. д. Она отвечает за планирование будущего.

Эта составляющая зависит не только от врожденных свойств – интеллекта, памяти, скорости переключе-

ния внимания и умения устанавливать закономерности, но и от устройства личности, воспитания, моральных принципов и психического здоровья в целом.

«Процессор», работая в тандеме с другими компонентами, активно формирует внутренний мир человека и его отношение к внешней среде и окружающим людям. Он работает непрерывно, в течение всей жизни. От того, в каком режиме он функционирует и отдыхает, во многом зависит психическое здоровье человека.

– **«Пусковой механизм»**, или воля.

Это способность принимать самостоятельные, независимые решения, действовать на основе собственного мыслительного процесса.

Является очень важной функцией, ибо помогает избавиться от пассивных неосознанных реакций.

Задача воли – регулировать состояние психики, мобилизовывать ее резервы и управлять ими. Воля помогает противодействовать влиянию внешних причин, преодолевать ограничения.

Слабая воля превращает человека в вечного заложника обстоятельств, поэтому говорят: «Безвольный – что бездольный». При наличии правильного мировоззрения воля – основа независимого поведения.

– **«Энергия сознания»**: биологическое электричество, поочередно или одновременно активирующее все вышеописанные функции.

Этот параметр, условно говоря, – видимая часть психики: он связан с активностью мозга, которую можно измерить с помощью электроэнцефалографии или МРТ. Биоэлектрическая активность мозга всегда выше в тех долях, которые функционируют в момент исследования.

На психическом уровне сознание – это свойственный человеку способ отношения к объективной действительности, процесс осознания внешнего мира и самого себя.

Важным является то, что при этом сознание не фотографирует все подряд, как фотокамера, а отражает мир избирательно – в зависимости от настроек других функций психики.

– Внутренний мир человека.

Сюда можно отнести все пространство психической реальности, что развивается с момента первого опыта контакта души с внешней средой.

Внутренний мир характеризуется психическими состояниями (эмоциональным, волевым и др.).

– Явления психической реальности.

К ним относятся все процессы и события, которые происходят в психике: впечатления, образы, мысли, идеи, эмоции и т. д. Они и есть тот конструктор, из которого человек собственноручно создает свою жизненную историю.

Допустим, вы поссорились с близким человеком и переживаете об этом. Или задумались о смысле жизни и своем предназначении. Или увидели неприятную картину, и теперь

она стоит у вас перед глазами. А может, сели на диету и вдруг вспомнили о любимом лакомстве – мороженом. В вашем воображении – множество образов, вы чувствуете желания, эмоции. Это и есть то, что психологи называют явлениями психической реальности. Их можно осознавать, оценивать, переоценивать, вытеснять, менять местами, упорядочивать, изменять и т. д.

– **Личность**, или персонаж общественной игры, с которым человек себя отождествляет.

Например, я – Александр Соловьев, врач-психофизиолог, автор научно-популярных книг, мужчина в расцвете сил, муж моей жены и отец моей дочери. Это одновременно роль, образ и осознание того, что я – часть общества.

Личность чрезвычайно важна в жизни современного человека. Основное ее предназначение – быть щитом, мечом и посохом души, но по ряду объективных и субъективных причин она слишком часто бывает источником ее проблем.

Например, человек, слишком увлеченный карьерой, забывает о необходимости заботиться о душе. Он элементарно игнорирует ее бытийные потребности, и в итоге однажды его настигает жизненный кризис – иногда даже с психосоматическими последствиями.

– **Бессознательное.**

Теневая область психики, где протекают процессы, не зависящие от воли человека и не отображающиеся в сознании.

Иногда человек испытывает неясные побуждения, пред-

чувствия или видит во сне образы, в которых, как ему кажется, зашифрован некий смысл: так бессознательные процессы пытаются достучаться в сферу, освещенную сознанием.

Среди психологов бытует мнение, что в бессознательное человек вытесняет желания, неприемлемые обществом, или те, которые человек не может реализовать. Нейробиологи пока не подтвердили эту гипотезу, но это не значит, что она не верна.

Выше я перечислил лишь самые основные составляющие психики, и это довольно условная структура, в которой разные элементы расположены в одной плоскости. Я не выделил в виде отдельных элементов такие важные аспекты психики, как ощущение, восприятие, представление и т. д.

Во-первых, в настоящее время до сих пор не существует единого общепризнанного мнения о том, как устроена психика,¹⁵ а во-вторых, в задачи этой книги и не входит научный анализ ее устройства. Наша с вами цель – понять, какими инструментами психики мы будем пользоваться в тех или иных жизненных ситуациях.

Так какова же она – психика?

Прежде всего, не подлежит сомнению тот факт, что она субъективна. Это значит, что психика приспособлена для того, чтобы превращать сведения, полученные из объективной

¹⁵ Исследования в этой области продолжаются, и со временем возникают все новые и новые точки зрения.

реальности (внешней среды), в реальность субъективную – такую картину мира, которую можно видеть только на экране воображения и больше нигде.

Эту переработанную информацию можно всячески перестраивать с помощью внутреннего «процессора», а также производить множество других психических манипуляций. То, как вы это делаете – невольно и рефлексивно или осознанно и грамотно – характеризует качество устройства вашей психики, вашу психогигиеническую компетентность и жизненную мудрость, а так же самым непосредственным образом влияет на ваше психическое здоровье, настроение и качество жизни.

Береги, как зеницу ока

Мой отец был родом из Сибири. Он обладал большой физической силой и был мастером на все руки. Отец работал инженером на большом промышленном предприятии и при этом умел столярничать, плотничать, сверлить, стеклить, варить металл, ковать, строить, бетонировать, штукатурить и еще много чего.

Дома я редко видел его без инструмента в руке. Работать в мастерской было его любимым занятием. Правда, иногда у него что-то не ладилось, например, ржавый шуруп заклинивало в резьбе, и тогда он забывал о чувстве меры и мог запросто недооценить прочность металла. Из-за этого каждый год в отходы отправлялось множество трубных ключей, плоскогубцев, ножовок, стамесок, сверл, отверток и прочих хрупких, по отцовым меркам, инструментов.

Я говорил ему: «Папа, тебе выгоднее приглашать мастера, чем постоянно покупать столько новых инструментов».

А он перекачивал сигарету из одного угла рта в другой и отвечал: «А и черт с ними, главное – чтоб руки были целы». Но тут же, спохватившись, добавлял: «Только ты пример с меня не бери. Да, есть такое дело, иной раз увлекаюсь, плюю на правила, а не надо бы. Чтобы сдвинуть глыбу, не столько силы нужны, сколько знание, в каком месте точку приложения выбрать».

Поведав мне мудрость, он выбрасывал окурок и снова отправлялся проверять сталь на прочность: отец был неисправим.

Так и в жизни. Многие люди склонны недооценивать устойчивость своей психики. Они относятся к ней так, словно у нее – бесконечные резервы, видят в психике такую сверхпрочную алмазную кирку, которой можно смело крушить любую скалу. Хотя на самом деле все отлично знают: психика – вещь хрупкая. Конечно, у нее есть определенный запас прочности и другие скрытые резервы, но они ограничены. При неправильном использовании психика может элементарно сломаться. Иногда даже затянувшаяся неконтролируемая рефлексия может нанести ей существенный вред. И в этом случае, в отличие от инструментов, ее нельзя будет заменить на новую.

Каждый человек, приспособляясь к обществу и выстраивая семейные отношения, пытается сделать свою жизнь максимально комфортной. Но как бы он не старался, иногда обнаруживаются препятствия, которые кажутся труднопреодолимыми и мешают жить так, как хотелось бы.

Как люди воспринимают жизненные проблемы?

По-разному. Это зависит от угла зрения, под которым их рассматривают. Одни говорят о конкретных обстоятельствах: например, о сокращении на работе. Другие – об отсутствии понимания у окружающих. Третьи во всех бедах винят государство. Четвертые – собственную неудачливость.

А иные, озвучивая свои психологические проблемы, даже не задумываются о том, что чувствуют сами, а лишь механически повторяют то, что слышали от других: денег нет, погода плохая, слишком рано стало темнеть, старость пришла, в колбасу не кладут мясо, все мужики козлы и т. п.

Раз уж вы читаете эту книгу, то, возможно, в последнее время тоже сталкивались с какими-нибудь трудностями, которые отравляли вам жизнь и заставляли нервничать. Вспомните такие ситуации.

Что вы предпринимали для того, чтобы решить свои проблемы? Много ли душевных ресурсов потратили на это? А может, некоторые проблемы так и остались нерешенными?

В любом случае – нет причины для отчаяния. Природа дала каждому человеку способность адаптироваться к жизни и найти свою территорию комфорта, на которой он сможет жить полноценной жизнью. Просто иногда это – вопрос времени.

Важно понимать, что психологическая проблема – не муха, от которой можно отмахнуться, а непредвиденная «чрезмерность требований, предъявляемых к адаптационным возможностям»¹⁶ человека. Но то, что сейчас трудно, позже будет легко, если позволить себе измениться. А измениться – значит обрести новые знания.

Допустим, вы в очередной раз поссорились с мужем или

¹⁶ Блазер А., Хайм Э., Рингер Х., Томмен М. Проблемно-ориентированная психотерапия: интегративный подход. Пер. с нем. – М.: Класс, 1998

узнали, что ваша коллега на работе распространяет о вас неприятные слухи. Что с вами происходит после этого?

Возможно, вы расстроены, подавлены, злы, испытываете тревогу или раздражение, вас одолевают плохие мысли. А может, вы плачете или используете другой привычный способ избавиться от негатива.

В любом случае, то, что вы чувствуете и делаете – это естественная реакция вашей психики на случившееся, ее текущее состояние. Автоматически включились внутренние механизмы, инструменты психики занялись привычной работой. Словом, вы действуете так, как умеете. Но именно эти ваши реакции и характер психологической защиты определяют функциональность психики, уровень ее здоровья и ухоженности.

Вспомните, как вы ведете себя в таких ситуациях. Если вам удастся быстро проанализировать случившееся и легко решить проблему, это говорит о том, что вы способны правильно использовать возможности психики. Но если негативное психическое состояние затягивается надолго, значит, что-то вы делаете не так, и пора повышать психогигиеническую компетентность.

Какого бы уровня сложности не была ситуация – в любом случае, пока она существует, она требует решения. Если не решить маленькую проблему, в душе останется чувство дискомфорта, а если не решить большую – там останется травма.

Правда, далеко не всегда можно изменить внешние обстоятельства. Но в наше время, наверное, даже самые невежественные люди слышали, что кроме внешних обстоятельств существует внутреннее отношение к ним, которым можно как угодно манипулировать.

То, как человек решает свои психологические проблемы, во многом зависит от мировоззрения, врожденных и приобретенных способностей психики, темперамента, типа личности и уровня психического самоуправления.

Тем, у кого психика работает сбалансированно, в соответствии с грамотными алгоритмами, удастся быстро и без ненужных потерь восстанавливать душевный комфорт. Такие люди без особого труда находят новую работу, мирятся с друзьями, приспосабливаются к условиям любого государства и живут в свое удовольствие, даря радость себе и окружающим.

Но люди, у которых восстановительные механизмы барахлят, могут затягивать процесс решения проблемы надолго, постепенно превращая его в психологическое расстройство: например – в невроз.

Вы наверняка знакомы с теми, кто находятся в состоянии постоянного конфликта с кем-нибудь. Они вечно негодуют, ворчат, кого-то обвиняют, жаждут справедливости, и считают своим долгом непременно довести дело до конца, чего бы это им не стоило. Они часто так и поступают, и тогда это «доведение дел до конца» стоит им колоссальных потерь здоро-

вья – порой доходит даже до инфаркта и инсульта.

Помните историю о царе Пирре, победившем римлян, но положившем при этом все свое войско? Именно так безрассудно поступает тот, кто добивается справедливости любой ценой. Как по-вашему, оправдана ли такая пиррова победа? Разумно ли, когда человек, пусть даже по объективным причинам утративший жизненный комфорт, собственными усилиями делает свою жизнь еще менее приятной? Его душа и без того пострадала, а он эти страдания только усугубляет. Добровольно и осознанно!

Что-то тут не так. Вам не кажется? Разве природа создала человеческую психику для того, чтобы приносить ее в жертву? Нет, она служит другой цели – защитной. Она способна учиться, проявлять смекалку, умеет делать жизнь лучше и получать от нее удовлетворение. Как вы помните, об этом позаботилась эволюция.

Более того, в конечном счете, психика и сама является *ценностью и мерилom человеческой жизни*. Правильное ее использование делает человека счастливым и успешным. Но человек, не осознающий ее значения и не имеющий навыков ухода за ней, способен безжалостно ее угробить.

Я ни в коем случае не говорю, что в сложных ситуациях надо промолчать, перетерпеть, переждать и ценой уступки сберечь нервы. Отступление – далеко не единственная альтернатива победе любой ценой. И человек, изменивший взгляд на отношения с людьми, научившийся контролиро-

вать свою психику и освоивший правила эффективного поведения, хорошо это понимает.

Вместо того, чтобы биться лбом о стену, надо учиться искусству самоуправления. «Успокойся и подумай» – это элементарная истина, но многие люди – заложники собственного мировоззрения, которое запрещает им уступать, быть излишне вежливыми, демонстрировать слабость и нерасторопность, проявлять гибкость. Их принцип – «на меня где сядешь – там и слезешь» или что-то близкое к этому. А в конечном итоге – ишемическая болезнь сердца со всеми вытекающими последствиями. Вопрос: уважает себя отчаянный поборник справедливости или нет? Да нет же, и более того – он лишает себя естественного права на душевный комфорт. В итоге вся его жизнь – сплошная психологическая проблема.

Как люди попадают в эту ловушку?

Чаще всего негибкое, вредоносное мировоззрение, недуманно бросающее психику в бой, – результат неправильного воспитания. Так научили родители, улица, школа, телевизор, низкокачественная литература. Это вопрос менталитета. Есть, например, такие сообщества, где душевный комфорт и вежливость ценится очень высоко, и для того, чтобы разрешить проблемные ситуации, не требуется лихорадочно убивать собственные нервные клетки. И, если вы захотите и предпримете конструктивные действия, таким здоровым сообществом может стать ваша семья или офис, где вы ра-

ботаете.

Подробнее об этом и о том, как оздоровить мировоззрение и превратить его из вредного в полезное, мы поговорим в главе, которая так и называется «Здоровое мировоззрение». А сейчас я предлагаю вам запомнить следующее правило: в жизни человека немало проблем, и, чтобы их решать, нужна здоровая психика; но запасы прочности психики ограничены, поэтому к своему главному инструменту приспособления к среде надо научиться относиться бережно.

– Запасы прочности психики ограничены, поэтому к своему главному инструменту приспособления к среде надо относиться крайне бережно. Берегите психику, как зеницу ока.

Диагноз – психологическая запущенность

Именно так можно назвать то состояние, в котором находятся люди, долгое время пренебрежительно относившиеся к своей психике.

Износ и деформация психики, ее замусоривание вредными привычками и разрушающими социальными программами у каждого человека имеет разные причины, форму и степень выраженности. Как сказал писатель Алекс Михаэлидес в своей книге «Безмолвный пациент», «все мы чокнутые, только каждый по-своему».

Тем не менее, всех людей, страдающих психологической запущенностью объединяет схожее отношение к проблеме – неумение и какое-то странное, прямо мистическое нежелание ее решить.

Психологическая запущенность встречается среди людей разного возраста, пола, социальных групп. Например, ею может страдать как школьник из неблагополучной и неполной семьи, где его воспитанием занимается мать-алкоголичка (в этом случае обычно говорят о педагогической запущенности), так и взрослый, внешне, казалось бы, социально адаптированный человек: скажем, успешный бизнесмен или служащий высокого ранга.

Все эти разные люди могут испытывать эмоциональную

неуравновешенность и переменчивость настроения, вести себя непредсказуемо даже для самих себя, проявлять неадекватные реакции на слова и действия других людей. И само собой, их объединяет отсутствие полезной привычки соблюдать психогигиену.

Может, кто-то из вас удивится, но проблему психологической запущенности может иметь даже практикующий психолог, страдающий от незаживших детских травм и на этом фоне имеющий трудности с уравниванием эмоционального состояния и санацией мышления. Он работает с клиентами, помогает им разобраться с их проблемами, при этом сам не владеет способами эффективного избавления от перенапряжения психики и техниками уравнивания эмоций.

Я знаю немало таких психологов — их часто выводят из себя клиенты: некоторых из них они считают недалекими и эгоистичными. Негатив, накапливающийся в душе таких психологов, с годами приводит к профессиональному выгоранию.

Всему виной плохие привычки. Освоив в детстве малоэффективные (иногда прямо несуразные) способы психологической защиты и неверные алгоритмы управления эмоциями, люди, не задумываясь, пользуются ими на протяжении многих лет. К таким способам относятся, например, агрессия, истерическое поведение, игра в молчанку, самоедство, в результате которых люди либо наказывают ближних за соб-

ственный психический дискомфорт, либо занимаются методичным саморазрушением.

Все эти неправильные, порочные алгоритмы в малейшей мере не улучшают состояние психики, а лишь ведут к ее постепенному разрушению. Избавиться от них нелегко. Даже зная о правильных, научно обоснованных, действенных способах ухода за психикой, люди пренебрегают ими, как чем-то несущественным, и живут так, как привыкли.

В итоге с годами психика человека, страдающего психологической запущенностью, изнашивается настолько, что он теряет способность к позитивным эмоциям – они притупляются. В конце концов, такой человек устает даже по-настоящему злиться: он превращается в вялого невротика-брюзгу, застывшего в состоянии этакого вечного полураздражения, работающего в фоновом режиме.

Человек с изношенной, деформированной психикой перестает верить в осмысленность жизни, разучивается радоваться мелочам. Он досрочно превращается в разочарованного, ленивого и апатичного старика, и теперь ему уже не помочь никакими силами и никакими убеждениями.

Но до тех пор, пока человек испытывает боль, пока он ссорится с окружающими и самим собой, пока сопротивляется неосознаваемому злу, у него еще есть шанс измениться. Для того, чтобы воспользоваться этим шансом, он должен среди множества привычных раздражителей, эмоций и состояний распознать голос собственной души.

Страх – голос души?

«Весь мир – театр. В нем женщины, мужчины – все актеры» – так говорил Шекспир об обществе и душе. Это глубокое высказывание: надевая на себя маску личности, люди превращаются в персонажей игры. Среда их обитания – сложная многоуровневая пьеса, в которой участвуют миллиарды игроков, и здесь нет и не может быть окончательного победителя.

Странно, неуютно порой становится человеку среди множества ролей и сюжетов. Непросто ему живется в искусственной сфере, которую за века истории люди наполнили предрассудками, суевериями и заблуждениями. Противоречивые ценности, необходимость следовать нелепым правилам, неэффективные модели поведения... Что за жизнь? Как стать собой – здоровым, счастливым, удовлетворенным человеком – в этом безумном хаосе стереотипов?

Бесспорно, общество многому учит. Оно мотивирует и помогает совершенствоваться. Но оно не дает ясных ответов на вопросы, которые задает душа. Слишком много заблуждений и несуразностей в его морали, и весь этот абсурд вызывает сомнение, недоверие и бессознательный страх. Страх рождается в душе и становится привычным состоянием, которое приходится скрыть от окружающих, хоть это и непросто. Он вот-вот готов просочиться наружу, но об-

щество всякий раз повелевает: «Возьми себя в руки. Страх – твой позор. Спрячь его».

И человек пытается замаскировать это естественное чувство. Он глотает обиды, терпит несправедливость и подавляет в себе ужас. Он предает собственные мечты и ограничивает себя той фальшивой реальностью, в которой ему позволяют жить его собственные комплексы.

Стесняясь показывать свои чувства окружающим, он скрывает их за фальшивой веселостью, показной брутальностью или эмоциональным оцепенением. Так он и живет, внушая себе, что все в порядке, бояться нечего.

И каково же ему теперь, когда он научился себя так ловко обманывать? Может, надежно упрятав страх под маской самоуверенности, он и впрямь стал неуязвимым, эффективным, довольным собой игроком?

Часто встречаются люди, которые именно таковыми себя и считают. Они пытаются казаться активными, уверенными, успешными, но если к ним внимательно присмотреться, то в глазах можно обнаружить тревогу и печаль.

Подойдите к зеркалу и посмотрите себе в глаза. А теперь улыбнитесь и продолжайте всматриваться? Что стало с вашим взглядом?

Видите там беспокойство, сомнение, неуверенность? Если да, то знайте: так наружу сквозь маску личности пробируется страх, который живет в душе. Он рвется наружу всякий раз, когда вы пытаетесь о нем забыть. До тех пор, по-

ка есть серьезная психологическая проблема и пока психика не в состоянии ее решить, он не иссякнет, а будет лишь накапливаться.

Осознать этот страх – значит сделать первый шаг к пониманию себя, своих истинных желаний. Природа была дальновидна, когда подарила человеку это неприятное чувство. Страх – сигнал, спутник инстинкта самосохранения и одновременно – компас. «Твоя душа в опасности, – предупреждает страх. – Пожалуйста, позаботься о ней, прошу тебя».

И, сколько бы человек не притворялся бесстрашным, самодостаточным и сильным, он не разучится чувствовать страх. Пока он двоедушничает, весь его организм будет из всех сил сопротивляться фальши и лицемерию, посылая все новые и новые уколы адреналинового холода в область живота.

Потому что бояться – так же естественно, как дышать. Бояться – значит стремиться к жизни, хвататься за нее из всех сил. Даже могучий лев не стыдится своего страха – это важная эмоция, помогающая ему выжить. Разве человек глупее льва?

Если однажды, наплевав на ложный стыд, человек преодолевает табу, он сможет, наконец, внимательно *прислушаться* к голосу страха, к другим негативным эмоциям и осознать, что необходимо предпринять, чтобы избавиться от неудовлетворенности, разочарования, тошноты, предрасудков и прочих помех.

Не надо копаться в мыслях о будущем, изобретая способы предотвратить несуществующую опасность. Надо идти навстречу нынешнему, реальному страху. Не стесняйтесь его, не отворачивайтесь. Внимательно прислушивайтесь к тревожным сигналам, которые посылает душа. Если надо – признайтесь близким и друзьям, что вы боитесь. Идите навстречу внутренним сигналам – это самый эффективный способ избавиться от дискомфорта, который они причиняют.

Только когда вы как следует осознаете свои скрытые страхи, вы поймете, что ваша психика нуждается в оздоровлении и постоянном уходе.

– Бессознательный страх – спутник инстинкта самосохранения. Это сигнал о том, что душа в опасности. Всякий раз, почувствовав его, не игнорируйте, а идите ему навстречу.

— *

Психическое самоуправление и адаптация

А теперь представьте себе, какой была бы жизнь, если бы не было общества – того самого театра, осмеянного поэтами, которое создает столько проблем для человеческой души, заставляя ее лицедействовать, притворяться, изловчаться, приспособливаться, терпеть несправедливость, бо-

леть душой...

Вспомните, например, знаменитый фильм-антиутопию Джорджа Миллера «Безумный Макс»: разрушенный мир будущего и в нем – борющиеся за выживание одичавшие люди. Это история о том, как человечество пожертвовало тем, что создавало многие тысячелетия – общественным устройством и гражданским правом, и снова вернулось в те опасные времена, где царит борьба за выживание, насилие и жестокость, а жизнь человека ничего не стоит. Такая жертва привела не к свободе, а к полной разрухе. По окончании фильма невольно задумываешься: как же все-таки здорово, что мы живем не в таком жутком будущем.

Общество – не соперник человека, а его величайшее изобретение. Оно – не просто важный элемент комфорта. Общество надежно защищает от дикой природы, кормит, одевает, предоставляет кров, обеспечивает транспортом, спасает от опасных болезней, дает образование и даже развлекает, когда нам скучно. Без общества мы не могли бы получить и тысячной доли того, что имеем.

Между тем, все блага мы получаем не просто так, а лишь в том случае, если являемся достаточно хорошими членами этого общества. Хороший член общества – не тот, кто знает, что он – умница, и что его обожает родная мама, а тот, кто принимает общественные правила и со всей ответственностью готов им следовать.

Находясь среди себе подобных, люди обязаны подавлять

свои внутренние импульсы, тайные желания, сопротивляться искушениям, предпринимать трудные и порой неприятные действия, изгонять нежелательные и навязчивые мысли, постоянно контролировать эмоции и совершенствоваться. В противном случае их сочтут маргиналами.

Для некоторых непросто соблюдать все эти правила, ведь приходится то и дело ограничивать себя, подчиняться, прогибаться и делать кучу неинтересных дел. Дошкольнику, например, надо собирать игрушки, обедать и ложиться спать в дневное время. Школьнику – рано вставать и идти на учебу, а там целый урок прилежно сидеть за партой. Взрослому – ходить на работу и выполнять нудные задания, которые коварный начальник нарочно придумывает для того, чтобы превратить жизнь в рутину.

Разве каждый из них не мечтает, чтобы все было по-другому? Еще как мечтает, однако – что поделать, приходится терпеть.

Поэтому между самостью-душой и обществом всегда есть противоречие: что приятно для индивидуума, то часто не одобряется группой. Нельзя на официальном приеме вести себя так же, как у себя в спальне. Впрочем, человек способен привыкнуть ко многим требованиям общества. Такое насилие над собой возможно благодаря встроенной программе самоуправления. Именно оно помогает преодолеть эту проблему.

Психическое самоуправление¹⁷ – это *волевое воздействие* на свое психоэмоциональное состояние. Благодаря ему, человек в еще совсем невинном возрасте, как только начинает формироваться личности, приучается подавлять желания самости-души и регулировать свое поведение в среде. Он говорит себе: «Ладно уж, сделаю, как хотят эти взрослые. Может, и для меня от этого будет какая-то польза».

Со своей стороны, общество взрослых всегда радо поощрить такую жертву похвалой (а то и пряником), чтобы правильное поведение получше закрепилось в памяти. Так возникает мотивация.

– Психическое самоуправление – это осознанное волевое воздействие на свое психоэмоциональное состояние. В процессе приспособления к обществу ему помогает разумная мотивация.

Дети, у которых психика от рождения гибкая и которые получают правильное, гармоничное воспитание, умеют себя прекрасно контролировать, поэтому быстро выстраивают достаточно функциональную личность. Такие дети легко приспосабливаются в среде. Оказавшись в группе себе подобных (детский сад), они активно вступают во взаимо-

¹⁷ Многие психологи путают этот термин с психической саморегуляцией. Разница в том, что саморегуляция – процесс автономный, происходящий без участия сознания и воли. Об этой способности психики я подробно расскажу в следующей главе.

действие с ее членами, перенимают эффективные модели поведения и с живым интересом осваивают общественное пространство (играют с другими детьми, выполняют задания воспитателей и т.д.).

Когда такие дети осознают, что их действия каким-то образом нарушают групповые стандарты, и другие оценивают это отрицательно, включается «зеркало» психики. Дети реагируют следующим образом. Сначала они задумываются о том, как исправить ситуацию, чтобы восстановить хорошие отношения с другими членами группы (включается личность и «компьютерный процессор»). Разобравшись с этим в силу своих индивидуальных психофизиологических способностей, они принимают решение поступить определенным образом. Для этого они используют исполнительные аспекты психики и в первую очередь – волю («пусковой механизм»). В соответствии с ситуацией они меняют не только внешнее поведение, но и мысли с эмоциями. В этом и заключается гибкость психики.

Но есть и такие дети, которые не хотят, не могут или не умеют жертвовать привычками своего субъективного «я» (самость-душа). Ломать и переделывать себя – не для них. У них есть собственная мотивационная система: им дороже и приятнее те состояния, что достались от матери-природы, и те милые привычки, что они приобрели сами, чем те замысловатые, чуждые им ценности, что актуальны в том маленьком сообществе, куда они попали.

Я помню одного мальчика, который в садике вел себя как типичный аутист. Когда к нему обращались, он никак не реагировал – словно не слышал. Он не отвечал ни на одну просьбу воспитателя, не смотрел в глаза, а когда его брали за руку, проявлял раздражение или плакал. На самом деле таким образом малыш активно бунтовал против попыток взрослых приучить его к законам общества. Тем не менее, он был психически здоров, но для преодоления трудностей адаптационного периода мальчик нуждался в участии психолога.

Такие дети не спешат в сад, чтобы похвастаться там новой игрушкой или поиграть с друзьями в веселые игры, а предпочитают сидеть дома и рисовать красками или заниматься другим любимым делом. Они, хоть и способны общаться со сверстниками, но оказавшись в большой, шумной группе, ведут себя скованно, впадают в ступор или упрямо плачут. В новом обществе для них чересчур много правил и ограничений, и это им не по душе. Такие дети часто становятся изгоями, что неизбежно ведет к психологическим травмам, влияющим на всю последующую жизнь.

Неумение эффективно управлять психикой – одна из главных причин того, что человеку трудно приспособиться к обществу. Такие люди, даже будучи взрослыми, не способны наблюдать за собой со стороны, хорошо улавливать и быстро анализировать внешние сигналы, адекватно оценивать ситуацию, предугадывать ее возможные исходы и быстро приспосабливать к ней свое поведение.

Почему так бывает?

Причины разные. Неумение управлять психикой может быть связано с неправильным воспитанием или психической травмой, а может быть врожденным свойством, обусловленным, например, несогласованностью процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга.

Что делать, если вы взрослый человек, а по-прежнему испытываете проблемы с самоуправлением и адаптацией? В этом случае вам надо учиться правильно пользоваться психикой – быть уравновешенным, адекватно воспринимать внешние сигналы, рационально мыслить, эффективно действовать. И то, как это делать, мы детально обсудим в следующих главах.

С другой стороны, должен вас предупредить, что развитого умения управлять психикой и способности быстро адаптироваться к среде еще недостаточно для счастливой жизни. Ведь прогибаться под мир – это всегда в определенной степени жертва, и жизнь с годами непременно вскроет ее темную сторону.

Те, у кого система самоуправления развита лучше, действительно способны быстрее адаптироваться в коллективе, глубже погружаться в общественную жизнь, регулярно открывать для себя новые горизонты и чаще добиваться успеха. Сначала подобная активность помогает им, но со временем, годам к 40—50, многие люди из этой категории очень часто оказываются перед угрозой жизненного кри-

зиса¹⁸. На смену ощущению азарта приходит чувство опустошения и депрессия: жизнь насыщена событиями и она неумолимо пролетает, но где же в ней я?

Другие же (то есть те, у кого психическое самоуправление развито хуже) нередко так и остаются плохо приспособленными к среде, поэтому не добиваются высоких результатов в социальном рейтинге. Зато у этих людей больше шансов избежать психических проблем, связанных с кризисом среднего возраста, так как они привыкли больше доверять своей природе. Тем не менее они тоже от него не застрахованы, ведь в жизни у них достаточно много риска заразиться социальными программами-вирусами (хочу большую зарплату, квартиру, машину и т.д.), которые будут им постоянно напоминать, что они лентяи и неудачники. В итоге их начинает одолевать тревога или разочарование: жизнь проходит, а я в ней так ничего и не добился.

Выходит, встроенная система психического самоуправления – это палка о двух концах. Изменяя свои внутренние состояния и контролируя поведение ради того, чтобы нравиться обществу, можно недоиграть, а можно и переиграть. В обоих случаях есть риск стать несчастливым.

Присмотритесь к людям, которых вы знаете. Разочарование, апатия, депрессии, неврастения, психосоматические

¹⁸ Это случается, если они, используя все ту же способность к саморегуляции, не начинают уделять больше внимания естественным состоянием своего субъективному «я» – самости-душе, своим чувствам, ощущениям и телесным желаниям.

заболевания, алкоголизм, ожирение, ишемическая болезнь сердца и все прочие неприятные плоды дисгармоничной жизни с одинаковым успехом настигают и тех, кто неплохо приспособлен к обществу, и тех кто его всеми силами сторонится.

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.