

Содержание

Предисловие 4

Личность 10

Отношения 118

Дети 206

Список иллюстраций 319

Предисловие

Было время, когда я работал дверь в дверь с наркологами. Советскими наркологами, врачами старой закалки. К ним всегда была очередь — кто поодиночке, кто с мамой, кто с женой или мужем. И вскоре оказалось, что некоторых из очереди наркологи отправляют домой, прямо сразу. Однажды я у них поинтересовался, что это за жестокость такая — отказывать в помощи человеку, который о ней просит. Разве мы не обязаны?! И все такое... В ответ мне объяснили, что отказывают только тем, кого привели «на аркане», жена настояла, например. «Такие никогда не бросают пить, по крайней мере до тех пор, пока сами не решат бросить», — сказал опытный врач. Возможно, это жестокий, но правильный подход.

Когда ко мне обращаются с просьбой записать на прием, я всегда спрашиваю, чье это решение — обратиться к психологу. Бывает, слышу, что женщина звонит записать сына или муж настаивает, чтобы его жена пришла поговорить. И тогда я тоже отказываю, как те наркологи. Жду звонка от самого подростка или женщины, попавших в сложную ситуацию. И если такой звонок раздается, приглашаю на консультацию.

И снова пример из практики наркологов. Если жена страдает от алкоголизма мужа, плачет, убивается, терпит безденежье, а то и побои, все время ищет врачей и норовит подсыпать в чай супругу отворотное зелье — это только ее проблема и ее выбор. Ее муж пьянство большой бедой

не считает, пьет себе в свое удовольствие. Это жене плохо, а ему-то хорошо, особенно «выпимши». И да, из такой диспозиции «спасти» алкоголика невозможно. Но все обычно надеются и прилагают массу усилий. И кладут свою жизнь на борьбу за спасение того, кто не хочет спасаться. И не обязательно от алкоголизма, а, например, от неподходящей девушки, «плохой» компании, непрестижной работы... Напрасные усилия!

А вот когда человек сам говорит себе «У меня проблема, и я с ней не справляюсь», то и рекомендации психолога на пользу, и терапия результативна. Но невозможно помочь тому, кто наличие проблемы — с зависимостью ли, с тревогой, с низкой самооценкой или неудачами в отношениях — напроць не признает. В принципе отрицает! Да и зачем к нему лезть с советами, если у него все в порядке? Проблема вообще не считается проблемой, пока она не мешает жить...

А вот когда человек, которому не нравится его жизнь, осознает или хотя бы начинает подозревать, что дело не в жестокости мира или стечении обстоятельств — что дело в нем самом, и решает измениться, то у него есть все шансы! Шансы стать счастливым. Причем в любом возрасте, семейном положении, благосостоянии и пр.

Я не то что верю, я знаю по опыту психолога, что быть счастливым — это решение. И если вы считаете, что у вас нет проблем, которые мешают наслаждаться жизнью, вам все нравится — эта книга не для вас.

Это книга для тех, кто хочет и готов меняться.

Эта книга для тех, кто сейчас живет несчастливо, часто не понимая, что с ним происходит и вопрошая «За что мне все это?».

Кто считает, что жизнь несправедлива, кто уже не верит в любовь, кто думает, что «главное, чтобы не было войны» и «чтоб не хуже, чем у людей».

Кто боится смеяться, кто терпел, страдал, выживал и решал проблемы. Кому дети в тягость, работа не в радость, семья — обуза...

Это книга для тех, кто принял решение со всем этим связать. Покончить.

Это книга для тех, кто не знал, что существует другой мир, другая жизнь — «без нервов». И есть люди, которые не тревожатся заранее и без повода, работают на любимой работе, живут с любимыми людьми.

Книга для тех, кто не предполагал, что буквально рядом живут мужчины и женщины, которые нравятся себе полностью, от длины ног до характера и возраста, и принимают себя и жизнь целиком. Что есть семьи, где муж и жена познакомились в 9-м классе и сейчас, в 86 лет, думают, как бы умереть в один день.

Что есть родители, которые не грузят детей своими ожиданиями и не хотят, чтобы они выросли в больших руководителях, стали юристами, а хотят, чтобы они просто выросли и были счастливы.

И есть отношения, в которых не остается места для ревности, зависти, сравнений себя с другими...

Жизнь коротка, и большинство из нас не успевает ощутить радость и удовольствие от нее.

Обидно, что каждый ребенок, родившийся в сложной невротической семье, с молоком матери впитывает конфликты, предательство, холодность, неспособность радоваться, страхи и вырастает с ощущением, что а) так живут все и б) люди рождены для страдания.

Это не так, можете мне поверить. Можно жить по-другому, и жизнь вовсе не такая страшная, как вам кажется. Вы можете быть счастливы, и расплачиваться ни за что не придется. Любовь не надо заслуживать, тем более что ее нельзя заслужить. Вас могут любить за то, что вы — это просто вы. И каждое утро

можно просыпаться без тревоги, но с чувством предвкушения, будто у вас день рождения или сегодня Новый год.

Самое интересное, что именно в этом блаженном состоянии вы можете хорошо зарабатывать...

Теперь самое главное. Многие, даже зная, что есть эта нормальная радостная жизнь и спокойные гармоничные отношения, не верят, что все это вполне достижимо, в том числе лично для них. Потому что не знают, КАК к этому прийти, с какой стороны взяться, что делать и куда бежать, чтобы достичь всего этого.

Так вот, эта книга именно про то, КАК перерасти свои страхи, тревоги, комплексы и стать счастливым.

Но для этого нужно две вещи: решить изменить свою жизнь и не бояться этого.





Любой конфликт в семье, на работе, в любви и дружбе — это лишь отражение вашего внутреннего конфликта. Поэтому разбираться надо не с окружающими — разбираться надо с собой. И победив невроты, зажить с радостью.

Лично

ПОСТЫ

Про первое правило

Им только дай волю...

ПЕРВАЯ УЧИТЕЛЬНИЦА

Совет «делать только то, что хочется» наши граждане воспринимают как призыв к анархии. Свои самые сильные желания они считают непременно неизменными, порочными, опасными для окружающих. Люди уверены, что они тайные беспредельщики, и попросту боятся дать себе волю! Я вижу в этом серьезный симптом всеобщего невроза.

Говоришь человеку: «Делай то, что хочешь!» А он: «Ну что вы! Разве так можно?!»

Отвечаю: «Если вы считаете себя хорошим человеком, то да. Можно и нужно». **Желания хорошего человека совпадают с интересами окружающих.**

Шесть правил, которые помогли не одному десятку людей выйти из невроза, — результат 30 лет практики. Это не значит, что я думал над ними 30 лет. Скорее, однажды они сами стихийно выстроились, как таблица Менделеева в голове Менделеева, когда он проснулся.

Правила на первый взгляд простые:

1. Делать только то, что хочется.
2. Не делать того, чего делать не хочется.
3. Сразу говорить о том, что не нравится.

4. Не отвечать, когда не спрашивают.
5. Отвечать только на вопрос.
6. Выясняя отношения, говорить только о себе.

Объясню, как они работают. Каждый невротик еще в детстве получает в свою жизнь некий раздражитель, и, скорее всего, не один. Так как это назойливо повторяющийся раздражитель, психика ребенка вырабатывает одни и те же стереотипные реакции на него. Например, родители орут — ребенок пугается и уходит в себя, а так как орут они постоянно, то ребенок постоянно находится в страхе и подавленном состоянии. Он растет, и поведение продолжает закрепляться. Раздражитель — реакция, раздражитель — реакция. Так проходит год за годом. В мозге за это время формируются крепкие нервные связи, так называемая рефлекторная дуга — выстроенные определенным образом нервные клетки, которые заставляют реагировать привычным образом на любой аналогичный раздражитель. (А если ребенка били или вообще бросили? Представляете, какие у него вырабатываются реакции на жизнь?)

Так вот, чтобы помочь человеку преодолеть страхи, тревоги, неуверенность, низкую самооценку, эту дугу нужно сломать. Создать новые связи, новый их порядок. И есть только один способ это сделать без применения лоботомии: с помощью поступков, непривычных для невротика.

Ему надо начать действовать по-другому, ломать свои поведенческие стереотипы. И когда есть четкие инструкции, как вести себя в каждой конкретной ситуации, — измениться легче. Не размышляя, не рефлексирюя, не обращаясь к собственному (негативному) опыту. **Для жизни в целом не имеет значения, что вы думаете, — имеет значение только то, что вы чувствуете, и то, что вы делаете.**

Мои правила предлагают способ поведения, совершенно несвойственный невротикам и, напротив, характерный для

психически здоровых людей: спокойных, независимых, с высокой самооценкой, тех, что себя любят.

Самое большое сопротивление, массу вопросов, сомнений, а также обвинений в мой адрес вызывает первый пункт. Мне говорят: «Это что? “Люби себя, чихай на всех, и в жизни ждет тебя успех”?» Хотя про «наплюй на всех» я никогда и нигде не говорю.

Почему-то все упорно считают, что жить, как хочешь сам, — значит жить в ущерб окружающим. Кроме того, в нашем обществе бытует презрительное отношение к собственным желаниям, как будто они обязательно должны быть низменными. И порочными. Я бы даже сказал, что наши граждане относятся к своим желаниям с опаской или со страхом. Концепция такая: «Мне только дай волю! Я же ууух! Меня ж потом не остановить будет!» (Секс, наркотики и рок-н-ролл или типа «Я тут всех порешу!» и «В гневе я страшен!».) Если это правда то, чего он хочет, то что же это за человек такой? Дальше он обычно признает, что ему нужна твердая рука, крепкая узда и прочее. По-моему, такая психология называется рабской.

Есть еще один концепт. У мамы любимым криком вслед (возможно, отцу) было: «Ты не можешь жить, как ты хочешь!» И чего похуже она говорила про тех, кто так и живет (возможно, опять же про отца). У бабушки была присказка: «Не для радости живем, а для совести»; и у всей семьи была примета: если сегодня много смеемся, значит, завтра плакать будем. Результат — человек с тревожной психикой органически не может делать то, что хочет. Даже определить, чего именно хочет, не может. Он как бы заранее виноват и уверен, что за исполненные желания придет расплата и поэтому превентивно надо вести себя «как надо».

И еще «делать то, что хочется» часто путают с «быть эгоистом». Но тут большая разница! Эгоист не принимает себя и никак не может успокоиться. Он абсолютно зациклен на себе,

своих проблемах и внутренних переживаниях, главное из которых — чувство обиды. Он не может вам помочь или посочувствовать вовсе не потому, что такой плохой, а потому, что у него нет на это душевных сил. Ведь у него с самим собой бурные, захватывающие отношения. И всем кажется, что он нечуткий, черствый, холодный, что ему на всех наплевать, а он в это время думает, что это как раз на него всем наплевать! И продолжает копить обиды.

А кто такой человек, который себя любит? Это тот, который всегда выберет дело, к которому у него душа лежит. А когда надо решить, как поступить, он, может, прикинет: что эффективно, что разумно, как чувство долга велит, а потом сделает как ХОЧЕТСЯ. Даже если потеряет на этом деньги. И много чего он может потерять. Но на кого ему при этом обижаться? У него все хорошо. Он живет среди тех, кого любит, он работает там, где нравится... У него с собой обо всем договорено и гармонично, и поэтому он добр к другим и открыт миру. А еще он уважает чужие желания так же, как уважает свои.

И кстати, именно поэтому у него нет того внутреннего конфликта, который характерен для невротиков, живущих двойной жизнью. К примеру, с женой — из чувства долга, а с любовницей просто из чувства. И тогда он жене подарок покупает потому, что «так надо», а не потому, что ХОЧЕТ ее порадовать. Или на работу идет потому, что ему нравится то, что он делает, а не потому, что у него кредит и он надеется еще пять лет потерпеть в этом офисном аду. Вот она — раздвоенность!

Желая достичь результатов, многие считают своим долгом побороться с собой, подавить эмоции, сказать себе: «Ничего, привыкну!» Результат, достигнутый без борьбы и самопреодоления, их, видимо, не радует. Вот универсальный пример

такой борьбы: с одной стороны, девушка хочет есть, а с другой — похудеть. Поэтому, даже если худеет, — проигрывает. Она в проигрыше сама себе потому, что все равно мечтает о пирожном, она хочет есть, особенно ближе к часу ночи.

Примерно это я и говорю своим клиентам, когда объясняю первое и, наверное, самое важное из моих шести правил. По которым, кстати, я и сам стараюсь жить. И не буду делать вид, что мне это легко далось. Чтобы «жить как хочется», поначалу требуется много усилий. Психика привычно ведет тебя по пути компромиссов и страхов, а ты ловишь себя за руку и говоришь: «Стоп, что ж я делаю? Я же этого не хочу!» И так много раз, после которых становится все легче и легче принимать решения. В свою пользу, но не в ущерб кому-то. Я же знаю, что человек я хороший, а значит, мои желания не создадут проблем.

И, честно говоря, жить становится все легче и легче. Более того, потренировавшись, через какое-то время ты больше уже не можешь по-другому. Иной раз и думаешь «поступить разумно», но вопреки желанию и воле, а организм уже сопротивляется. До тех пор, пока не отказываешься от того, чего по настоящему не хочешь, но вроде нужно. И наступает радость. Правда, я таким образом недавно лишился приличного дохода, но уж лучше дохода, чем здоровья и радости.

...

— Вы говорите, надо делать только то, что хочешь. А не спровоцирует ли это волну ненависти по отношению ко мне?

— По вашему вопросу видно, как сильно вы зависите от мнения окружающих.

— От него зависит, насколько легко мне будет житься!

— Насколько легко вам будет житься, зависит исключительно от того, насколько хорошо вы относитесь к себе.

Про смысл жизни

*Тот помер, не найдя смысла в жизни. А тот помер,
найдя смысл в жизни. А тот помер, не ища смысла в жизни.
А этот вообще еще живет. Надо бы с ним поговорить.*

Михаил Жванецкий

Сразу скажу, что не претендую на лавры писателей и философов, то есть людей, которые занимаются поисками смысла жизни профессионально. И не очень-то верю, что его можно обрести рациональным путем. Как и в это вот: «Я прочла “Братьев Карамазовых” и поняла смысл жизни». Я бы вообще не поднимал этот вопрос, если бы ежедневно не сталкивался с ситуациями, когда псевдопотеря смыслов и целей причиняет страдания. И если бы в числе последствий не значились тяжелые депрессии и даже суицид.

Я уверен, что причины и следствия тут поменялись местами. Как мы это традиционно видим? Человек ищет и не находит смысла в жизни, ложится на диван, депрессирует, мучается. (У нас в стране пострадать — любимая национальная забава, но сейчас не об этом.) На самом деле у него, конечно же, сначала что-то случается, какой-то сбой: от двойки за экзамен до потери близкого человека — и тогда он переходит к широким обобщениям, уверяется, что он лузер, жизнь — тлен и смысла в ней нет никакого... Либо вдруг понимает, что живет совсем не так, как хочет, как планировал. Результат тот же. Или наоборот, осознает, что достиг всех своих целей, а счастья-то нет. Либо... Понимаете,

вопросы о смысле бытия возникают не от большого ума и зрелости, а именно потому, что человеку все как-то не живется. Мешают какие-то установки, комплексы, особенности психики. Здоровые, психически благополучные люди не ставят перед собой ни таких вопросов, ни рациональных целей. И уж тем более не пытаются реализовать их любой ценой. Они наслаждаются эмоциональной стороной жизни! Просто живут.

За смысл отвечает рациональная часть мозга (и нас самих), а за психическое благополучие и счастье — эмоциональная. Если эмоции подавлены или дискредитированы, начинаются умозрительные поиски смыслов, которые рано или поздно заканчиваются разочарованием, кризисом, если не трагедией.

А ружье, которое выстреливает в зрелом возрасте, заряжается опять-таки в детстве. Какие успехи родители с удовольствием фиксируют и поощряют? У мальчиков: хорошую учебу и физическую силу. У девочек: хорошую учебу и физическую красоту. Считается, что можно на этом жизнь построить. И еще много чего прямо с детства завязано на слове «надо».

Что говорят детям в старших классах? «Ты ДОЛЖЕН хорошо учиться», «Мы с отцом костями ляжем, чтобы ты поступил», «Хорошее образование открывает перспективы». Как будто любое образование — хорошее. Как будто оно может что-то гарантировать. Вы знаете, что, по статистике, люди с «хорошим» образованием чаще всего становятся наемными работниками?

Да, а девочкам в уши часто жужжат, что выходить замуж надо **ВОВРЕМЯ**, а то потом могут не взять. По-моему, **нельзя, да и просто опасно внушать детям, что брак — это самое лучшее, что может случиться с ними в жизни. Самое лучшее — это счастье. А счастье — это максимальная личностная реализация: в любви, дружбе, семье, детях, профессии — во всем, в чем человек талантлив и что хочет попробовать.**

А что на деле? Придумают себе смыслы заранее (впитают с молоком матери), а когда они перестают работать или оказываются ложными, впадают в отчаяние. В такой момент важно понять, что нет никакого абстрактного смысла жизни. **Что смысл жизни — в самой жизни. Цель жизни — в том, чтобы получать от нее удовольствие. Жизненный ориентир — самореализация.**

Кстати, те самые психически благополучные люди (это не инопланетяне — они действительно ходят среди нас) не ведут с детьми беседы о том, какими людьми те должны вырасти. И не рассказывают, что не обмануть ожидания родителей — их главная задача на ближайшую жизнь.

Иногда неспособность получать от жизни удовольствие и как следствие непрерывные поиски смысла жизни связаны с неразвитостью эмоциональной сферы. Это может быть и наследственной, и приобретенной особенностью психики. Человеку кажется: вот сейчас поменяю работу, или разведусь, или перееду — и наконец-то все будет хорошо. Но внешние перемены происходят, а внутри ему лучше не становится. Потому что счастье очень мало зависит от наружных обстоятельств. Все в нас самих, это правда. Виктор Франкл не то что не сломался, но и психологически не изменился в концлагере.

Другой вариант — нестабильная психика. Когда человек мечется, все чего-то ищет и не может остановиться, задержаться на чем-то, обрести покой. (Если психика стабильная, человеку что-то нравится очень долго.) И снова дело не в отсутствии смысла и цели, а в том, что и то, и другое слишком часто меняется. Происходит бесконечное перебирание работ, жен, квартир, партнеров... А всего-то надо полюбить то, что есть. Себя и свою жизнь. И тогда развитие, рост, положительные перемены происходят естественно и плавно.

И эмоциональная недоразвитость, и психологическая нестабильность вполне излечимы. Главное — точно знать, что жизнь должна быть в радость.

...

— У меня все хорошо: семья, трое детей, жизнь наполнена заботами. Но я начала задумываться, что я буду делать, когда они вырастут? В чем будет смысл моей жизни тогда?

— Это как раз следствие установки, что призвание каждой женщины — дом, семья, материнство. И если до замужества у девочки не образовалось других интересов, она пытается зацепиться за детей как за смысл. Но дети подрастают, и неизбежно начинается кризис. Впрочем, кругом много и других примеров: например, когда 70-летняя мать звонит 48-летнему сыну, учит его жить и контролирует, съел ли он кашку на завтрак — она так и не нашла себе больше смысла и занятия, кроме материнства. А ваша задача найти! Начать искать и реализовывать себя стоит уже сейчас. Надо понять, чего вы хотите от жизни, КРОМЕ семьи и детей. Нормально хотеть рожать. Ненормально хотеть только этого.

...

— Подруга в депрессии, потеряла смысл жизни, потому что выяснилось, что муж ей изменяет. Как ее поддержать? Ей надо решить, продолжать ли отношения.

— Тут главное не говорить: «Да разведись ты с этим козлом!» И еще не надо говорить: «Да ничего страшного!» Не надо обесценивать ее проблему. Но постарайтесь показать, что она не одна и имеет полное право принять любое решение. Проявите деликатность: в моменты, когда человеку так тяжело, близкие не могут заменить своим смыслом его потерянный. Не могут заменить своей жизнью его разрушенную. Но могут поддерживать и быть рядом.

Многие относятся к своим желаниям с опаской, а то и страхом. Концепция такая: «Мне только дай волю! Я же уух! Меня ж потом не остановить будет! (Секс, наркотики и рок-н-ролл или типа «Я тут всех порешу!» и «В гневе я страшен!».) Если это правда то, чего он хочет, то что же это за человек такой? Дальше он обычно признает, что ему нужна твердая рука, крепкая узда и прочее. По-моему, такая психология называется рабской.

...

— Я живу, рационализируя все подряд, и по-другому не умею. Как отказаться от рациональных целей, чтобы следовать за эмоциями?

— Так бывает и когда эмоциональная сфера подавлена, и, наоборот, когда человек гиперчувствительный, тревожный. Чтобы не сойти с ума, ему приходится постоянно себя контролировать. Его рационализация — это попытка удержаться на плаву, защититься от собственных эмоций, от самой жизни. И то, и другое лечится. Идите к психологу.

При подавленности я советую для начала научиться не бояться выражать свои эмоции. Хочется кричать — кричите! Как пела черепаха Тортила, «хочешь драться — так дерись!». Не бойтесь выглядеть невоспитанным, конфликтным... Головы бы поотрывать конфликтологам, которые объясняют про культуру конфликта. Подавление эмоций — прямой путь к онкологии.

Смысл конфликтов — слить негатив, если этого не происходит, негатив уходит в физиологию. У животных не бывает болезней сердца, потому что у них нет рефлексии, они знают, что в острой ситуации надо либо бежать, либо драться. И еще старайтесь доверять положительным эмоциям, желаниям. Делайте то, что хотите, а не то, что надо...

...

— Что делать, если у меня тяжело больна мать и вся моя жизнь проходит рядом с ней?

— Я это вижу так: вы жили, искали по мере сил смысл жизни, тут выяснилось, что у вас больная мать и — оп! — оказывается искать больше ничего не нужно. Так? Это ведь всегда вопрос выбора, вопрос, соглашаетесь ли вы с тем, что предлагает вам жизнь. Проблему ухода за мамой всегда можно решить, хотя бы на несколько часов в день — есть сиделки. Другой вопрос, что вы будете делать, когда вам не надо будет ухаживать за мамой? Вы знаете? Вернетесь на работу? На какую? Вам нравится ваша работа? Ответьте себе на эти вопросы, и тогда многое станет понятным.

И еще про пожилых мам: психиатры всего мира склоняются к тому, что после определенного возраста, скажем, после 60 лет, всем надо пить антидепрессанты.

...

— Я люблю свою работу, но она отнимает очень много сил и нервов. Это значит, что надо искать другую?

— Для работодателя невротик — самый лучший работник. Потому что невротик все время переживает: вдруг опоздает, вдруг что не так, вдруг он работает недостаточно? И зарплату не просит повысить, потому что не уверен в себе.

Все эти поводы для ваших переживаний реальные? Вы уверены? Вполне возможно, что с работой все в порядке, а у вас к ней невротическое отношение. Это как в любви — от нее кто-то становится сильнее, а кто-то страдает и умирает. Не меняйте работу, попытайтесь изменить свое отношение к ней.

...

— Все было хорошо, я реализовалась и в работе, и в отношениях. Потом родила ребенка, у него диагностировали тяжелый аутизм. Теперь вся моя жизнь посвящена ему. Я очень его люблю, но периодически теряю смысл жизни. И уж конечно не могу больше получать от нее удовольствие. Что посоветуете делать?

— Сделать все, чтобы не чувствовать себя заложницей — ребенка и ситуации. Если есть какая-то возможность высвободить время, нанять человека, который квалифицированно сможет ухаживать за вашим сыном, проводить с ним время, развивать, — сделайте это не сомневаясь. Сделайте все, чтобы начать воспринимать сына именно как ребенка, а не как инвалида и больное существо. Лучше проводить с ним 5 минут, но с желанием, чем если он вас раздражает 24 часа в сутки... И обязательно надо что-то решать с вашим чувством вины — это деструктивное чувство и плохой советчик.

...

— Правильно ли я понял, что если кто-то не получает удовольствие от жизни, то он просто какой-то недообследованный? Ему надо к психологу?

— В общем-то, да. Правильно.

— А правильно ли я понимаю, что все эти поиски смысла жизни — есть поиски любви?

— Спасибо за эту глубокую мысль. Конечно, желание, чтобы тебя любили, правит миром. Даже не с рождения, а с зачатия важно, чтобы мать, которая тебя носит, хотя бы хотела тебя родить. Потому что маленький ребенок хочет, чтобы родители ему физически принадлежали... Как важно, чтобы любовь ощущал подросток, уже говорилось — это жизненно важно! Собственно, вся эта борьба за успех, популярность, красоту, все эти невероятные усилия, пластические операции, инстаграммы, сбор лайков — все это поиски любви... Неудовлетворенность жизнью и есть отсутствие любви. Человек чувствует, что его не любят. Он не понимает, что происходит, и думает: что сделать, чтобы меня любили? Вы же уже знаете что? Начать с того, что самому себя полюбить!

Про невротиков

*90% наших забот касаются того,
что никогда не случится.*

МАРГАРЕТ ТЭТЧЕР

А Жванецкий предложил: «Давайте переживать неприятности по мере их поступления» — и это есть самая здоровая и эффективная схема. Не заранее бояться, не потом расстраиваться и мысленно возвращаться, а именно так — по мере поступления. Но именно так и не получается.

Постоянно о чем-то тревожиться — вот наше нормальное состояние. Притом что мы знаем: волнение не помогает, а сильно мешает решать проблемы. Зато мы не знаем, чем вообще займемся, если перестанем психовать и волноваться, верно? Какая-то пустота внутри образуется, куда ее? В этом-то и проблема.

Тревоги — это страхи без адреса. Сильнее всего они обостряются в сумерки — научный факт. И вот родители парятся из-за детей, девочки — из-за мальчиков, мальчики — из-за денег... Некоторые думают, что так и устроен мир. Ничего подобного. Так устроен только мир невротиков, которые ежеминутно создают ад в своей голове.

Тревожиться без причины либо по причине ничтожной — это и значит быть невротиком. В нашей стране таких большинство.

Чем от невротиков отличаются психически здоровые люди? Тем, что они, конечно же, тоже нервничают, но испытывают реальные эмоции, у которых есть реальные весомые причины — это конкретные события, раздражители во внешнем мире. Невротики же причины своего раздражения непрерывно генерируют в себе.

Для тревожных людей жизнь — это лишь череда проблем, которые надо решить, и волнений, которые надо либо заглушить (алкоголем, например), либо реализовать (поистерить по полной, например). Так, глядишь, и день прошел.

Невротика всегда необходима та самая ложка дегтя в любой, даже самой большой бочке меда. Дискомфорт, фрустрация, гнев, обида — чувства, с которыми им привычно, с ними они всегда как дома. И что характерно, они и сами не умеют радоваться жизни, и другим не дают.

Когда психика заточена под волнение, за поводом дело не станет: недомытая чашка в раковине, не опущенное сиденье унитаза, курс доллара, пьяницы в метро... И пошло-поехало с утра. Ведь если у человека есть потребность в постоянных переживаниях, ему необходимо упереться в какой-то негатив, чтобы «успокоиться» и сказать себе: «Я же не просто так волнуюсь, я волнуюсь по поводу!» Понимаете, какая подмена? Вы сначала всего боитесь и только потом находите, в чем разместить свой страх.

Кстати, многие при всем желании и возможностях жить за границей тем не менее остаются в стране — у нас-то тут есть из-за чего понервничать всласть, а в старушке Европе поводов для волнений не набирается до привычного уровня — и скучно, и грустно, и все такое.

Однажды попробуйте остановиться и точно выяснить, из-за чего вы нервничаете? Насколько адекватна ваша реакция имеющимся раздражителям?