

УДК 159.9
ББК 88.3
В12

Фотография на обложке выполнена П. Брискман

Вагин, Юрий.

В12 Доктор, у меня стресс. Психозы и страхи большого города / Юрий Робертович Вагин. – Москва : Издательство «АСТ», 2019. – 288 с. – (Доктор Вагин).

ISBN 978-5-17-115565-0.

Мы с дикими глазами вскакиваем утром с кровати, сломя голову несемся на работу, создавая толчею в транспорте, весь день крутимся как белка в колесе и вечером часто даже не находим в себе силы пообщаться с родными... Нас, жителей городов, неотступно преследуют усталость, депрессия, бесконечные стрессы и психозы. Мы боимся жить, не успеваем ловить прекрасные моменты, не замечаем судьбоносные встречи... Звучит как страшный сон, правда?

Вот как-то не хочется провести так всю свою жизнь, поэтому всем нам важно научиться грамотно реагировать на внешние раздражители, не потеряв себя и свою адекватность.

В своей новой книге психотерапевт Юрий Вагин говорит о разнообразных стрессах, о том, как они возникают и к чему приводят, о том, как можно изменить эти условия, от которых страдает наша прекрасная жизнь. Мы проанализируем наш социум, порассуждаем о роли работы и отдыха, подробно рассмотрим присущие нам психологические расстройства и способы их избегания, познакомимся с многочисленными экспериментами, которые помогут выстроить свою линию защиты против зависимостей и реалий, разрушающих наш внутренний мир. И да – мы уделим много времени смелости, которой часто так не хватает в жизни. Смелости взглянуть на нашу жизнь с другой точки зрения.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-17-115565-0.

© Вагин Ю., текст
© ООО «Издательство АСТ»

Введение

Эта книга — о разнообразных стрессах, подстерегающих в городской жизни. О том, что они возникают потому, что условия нашей жизни плохо подходят для нормальной жизни, и от этого страдают и наша жизнь, и мы сами. И о том, что эти условия можно изменить. А, значит, можно изменить жизнь. Как? Об этом впереди.


Сто лет тому назад в России жил академик Иван Петрович Павлов, который много издевался экспериментировал над собачками и поэтому сделал великие открытия. Экспериментировал он не только над собачками, но и над другими животными. Однажды академик Павлов взял стеклянный ящик (аквариум), разделил его стеклянной же перегородкой на две части, в одну часть посадил кошку, а в другую — несколько мышек. У мышек было все, что необходимо для полноценной жизни: тепло, еда, вода и другие мышки. Единственная проблема — рядом постоянно находилась кошка, от нее невозможно было сбежать. И мышки на глазах у ученого начали терять интерес к еде, воде, друг другу и вообще — к жизни, у них начинали выпадать волосики, появлялись язвы желудка и кишечника, поднималось артериальное давление и в течение семи дней мышки благополучно отдавали Богу душу.

Понимаете, к чему я клоню? Наличие проблемы в жизни человека не только отравляет жизнь, но и сокращает ее. Психологи знают, что если в коллективе из 10 человек нужно сократить половину, а уволить можно только одного (потому что у остальных дети, жены и мужа на иждивении), тот, которого уволят — не заболит.

Он будет страдать, переживать, но не заболеет. А оставшиеся девять (которые не знают: кого и когда уволят) через пару месяцев от напряжения заболеют все. Такие ситуации не только портят настроение, они ухудшают здоровье и сокращают жизнь. Но не все безнадежно. В 9 из 10 случаев подобные ситуации разрешимы, и мы их рассмотрим.

Вот думаете, ситуация кошки и мышек неразрешима? Разрешима. Если бы мышки были чуть умнее, если бы они набрались смелости, перестали жаться по стенкам и подошли прямо к кошке, то убедились бы, что они — самые счастливые мышки на свете. Потому что могут хоть каждое утро подойти буквально к носу кошки, повернуться к ней спиной, показать ей попу нижней частью спины, и им ничего за это не будет.

И да, мы уделим много внимания смелости, которой так не хватает в нашей жизни. Смелости взглянуть на нашу жизнь с другой точки зрения. Поэтому сейчас в самом начале мне хотелось бы пожелать вам смелости взглянуть на свою жизнь с моей точки зрения.

The image features a minimalist design on a white background. A large, thin black circle is centered. Two straight black lines intersect the circle: one from the top right and one from the bottom left. A thick black curved line, resembling a partial arc, overlaps the top right portion of the circle. In the center of the circle, the text "О РАБОТЕ И ОБ ОТДЫХЕ" is written in a bold, black, sans-serif font, arranged in two lines.

**О РАБОТЕ
И ОБ ОТДЫХЕ**

ОСНОВЫ СЧАСТЬЯ

Если вы мне хоть немного доверяете, то, надеюсь, не будете требовать от меня подробностей. Потому что, если честно, я их просто не помню. Я много читаю обзоров психологической литературы и не успел найти, где я это прочитал, но суть помню хорошо. В одном из крупных американских вузов женщина читает оригинальный авторский курс «Основы радости и счастливой жизни». Между прочим, там было написано, что на ее занятия всегда рекордная запись — 1200 человек. Во многих западных вузах на лекции и семинары студенты записываются сами по своему желанию и выбору. А зарплату преподавателям платят в зависимости от того, сколько человек записалось. Мне кажется — это разумно.

Так вот. Эта женщина написала простые вещи, о которых никогда не лишне вам напомнить. Особенно приятно, что ее выводы совпадают с моими. Важнейшими факторами счастливой жизни она считает отношения и общение с близкими людьми и... Как вы думаете, что еще? Не знаете? Отвечаю: продолжительный 8-часовой сон.

На сон хочу обратить особое внимание, чтобы вы понимали, почему он так важен. Как вы сами понимаете, если только спать по 8, 9 или 10 часов в сутки — счастливым не станешь. Для счастья необходимо еще очень много дополнительных условий: и отношения, и доход, и здоровье, и еда, и игры, и спорт, и развлечения, и путешествия, и много-много чего еще. Но вот на что я хочу обратить ваше внимание! Все вышеперечисленное будет перечеркнуто и обесценено фактором недостаточного сна. Это все равно, что оснастить космическую ракету

всем необходимым для жизни космонавтов на орбите, а топлива недогрузить, и ракета вашей жизни просто не долетит до орбиты вашего счастья.

Поэтому длительный сон — это важное и обязательное условие счастливой жизни. Если вы не выспитесь — никакие радости жизни не доставят вам никакого удовольствия, вы их просто не заметите в сумерках дремоты. Поэтому, чтобы утро, и день, и вечер были добрыми, ночной сон должен быть достаточным.

КТО РАНО ВСТАЕТ — ТОМУ БОГ ДАЕТ, А КТО
ПОЗДНО ВСТАЕТ — У ТОГО ВСЕ ЕСТЬ.

Как устроиться на работу

Знакомые часто обращаются ко мне с вопросом, как устроиться на работу туда, куда хочется. И я их этому учу. Научу и вас.

Итак, если вы хотите куда-нибудь устроиться на работу, вы должны прийти в это заведение и сказать: «Добрый день, мне бы очень хотелось у вас работать». Угадайте с одного раза, что вам скажут в ответ? Правильно. В зависимости от степени воспитанности более или менее вежливо предложат проходить мимо. В ответ аккуратно извинитесь и скажите, что великолепно понимаете, что в таком прекрасном месте хотят работать многие, а потом спросите, можно ли будет зайти как-нибудь еще раз. Вам скажут, что, если нечего де-

— Юрий Вагин —

лать, то заходите, только сейчас освободите поскорее помещение. Через месяц-другой идите второй раз. Приходите и говорите: «Добрый день, я такой-то, уже приходил месяц назад, очень хочу здесь работать». У вас вежливо поинтересуются, что вам сказали в прошлый раз и почему вы этого не поняли с первого раза. Вы ответите, что все поняли с первого раза, но, с другой стороны, у вас такая прекрасная организация и вам так хочется здесь работать, но... — вы все понимаете и уже уходите. Через месяц-другой вы идете в третий раз с тортом или цветами, в зависимости от праздника. Приходите и говорите: «Добрый день, меня зовут Вася, поздравляю вас с 8 Марта, Новым годом (и т. д. по списку), я очень хотел бы у вас работать, но я все знаю, все понимаю, поэтому вот вас с праздником, и я уже пошел». Вас остановят и спросят: «Вася, что ты хочешь?» — «Работать у вас хочу». — «Вася, а ты понимаешь?» — «Понимаю». — «Хорошо, давай свои данные и иди отсюда, Вася, спасибо за торт».

Далее происходит следующее. В любом коллективе, где работает более 5 человек, всегда кто-то когда-то что-нибудь натворит, или «зазвездится» и совесть потеряет. Начальник такого подчиненного видеть не может, слышать не хочет и нюхать тоже не может. А тут Вася, постоянный, как русский кризис, влюбленный в вашу организацию, как Ромео в Джульетту. Как его не взять? Звонят Васе: «Вася, зайди к нам, пожалуйста».

И надо сказать, что таким образом на работу устроилось много моих знакомых и учеников. И устроились именно туда, куда хотели.

Женщина и работа, или Бегите быстро

Договоримся на берегу, что, говоря о женском труде, мы будем иметь в виду цивилизованные страны, признающие равенство мужчины и женщины. Это такие страны, в которых феминизм как движение имеет не больше смысла, чем движение за право писать или рисовать левой рукой. То есть не имеет никакого смысла.

Вы не знаете такие страны? Я соглашусь. Их практически нет. Но время не стоит на месте. Еще вчера меня, левшу, в советской школе заставляли писать (и заставили) и рисовать (не заставили) правой рукой, а сегодня мои дочери свободно пишут левой, и никто и нигде не обращает на это внимание.

Почему бы не предположить, что послезавтра никому в голову не придет рассматривать женщину как многофункциональный кухонно-сексуально-родильно-воспитательный комбайн, созданный исключительно для ублажения мужчины и заботы о детях. Возможно, так будет. Сегодня это не так. Даже в «цивилизованных» странах женщины вынуждены отстаивать свое равноправие в суровых баталиях с мужчинами.

Одним из прав свободной женщины в свободной стране является ее право на равную работу и равную с мужчинами оплату труда. Именно право, а не обязанность. Никто не может обязать женщину работать лесорубом, грузчиком, пилотом или капитаном дальнего плавания, но она должна иметь право на выбор любой из этих профессий.

— Юрий Вагин —

Как к этому относятся мужчины? Я расскажу. О нецивилизованных мужчинах мы говорить не будем. С ними все ясно. Завернуть женщину с ног до головы в тканевую упаковку и разматывать перед употреблением. «Сущность женщины горизонтальная» — писал один поэт про женщину, которая на мотоцикле наворачивала горизонтальные и вертикальные круги на арене цирка. Поскольку наш мужчина-поэт (речь идет об Андрее Вознесенском) умел наворачивать палочки и круги только шариковой ручкой на бумаге, женщина на мотоцикле под куполом цирка пошатнула его вертикальную мужскую самооценку, и он отомстил ей привычным способом на бумаге: катаешься, мол, «а глаза полны такой горизонтальной тоской!».

Ладно, забыли про угрюмых, вонючих, волосатых, диких настоящих мужчин. Поговорим об условно цивилизованных в условно цивилизованных странах. Кто мы есть?

Условно цивилизованный мужчина формально сегодня признает право женщины учиться, получать высшее образование, работать, участвовать в социальной и политической жизни, иметь экономическую и сексуальную свободу. Но при этом все еще есть масса профессий и сфер жизни, в которые женщине пробиться практически невозможно. Нет, они все равно пробиваются (есть женщины-тореадоры, женщины-гондольеры и женщины-дирижеры), но их единицы. Хотя, помните апорию Эйнштейна: чтобы доказать, что фокстерьер может играть на скрипке, достаточно одного фокстерьера, играющего на скрипке.

Среднестатистический среднецивилизованный среднечеловек, признавая формально право женщин на труд, относится к нему как родитель к желанию своего ребенка

стать капитаном дальнего плавания: «Конечно, станешь, конечно, а теперь пойдем есть манную кашу». Мужчины не отрицают право и возможность женщины учиться и работать, но при этом бессознательно «заточены» на то, чтобы как можно быстрее вывести женщину из учебного и трудового процесса с помощью беременности, родов и ухода за ребенком. Мужчины гордятся: «Моя жена не работает». Мужчины хвастаются: «Я содержу семью». На это легальное порабощение уходит года три. Затем, чувствуя назревающий бунт, мужчина контрольным выстрелом, второй контрольной беременностью закрепляет зависимость женщины от себя, после чего на глазах начинает дичать и в течение пары лет превращаться из условно цивилизованного мужчины обратно в нецивилизованного. Некоторых особо упертых женщин приходится добывать третьей беременностью. Самая частая фраза, которую я слышу в кабинете перед тем, как женщина начинает рассказывать обо всех ужасах своей жизни: «Когда он понял, что я никуда от него не денусь...».

Но самое парадоксальное, что условно цивилизованная женщина тоже, как и условно цивилизованный мужчина, «заточена» литературой конца второго тысячелетия к детско-домашнему существованию. Она несильно сопротивляется мягкому, ласковому, нежному выдавливанию себя из учебно-трудоового процесса в дом и быт. Это отвечает ее общекультурному психологическому фону. Равноправие формально есть, но пользоваться им кто-то не умеет, а кто-то и не хочет. Секс-шопы есть, но ходит туда менее процента. В условно цивилизованных странах есть конституция, но кому из граждан придет в голову пользоваться ею в реальной жизни?

— Юрий Вагин —

Бог с ней, с конституцией, я не социолог. Я психотерапевт. Поэтому как психотерапевт я хочу предупредить женщин — в условно цивилизованной стране, выстраивая отношения с условно цивилизованным мужчиной, вам нужно помнить, что ситуация у вас, как у Алисы в Зазеркалье: чтобы стоять на месте, всегда нужно быстро бежать вперед. Чтобы не дать мужчине на ваших глазах стремительно одичать, вы должны (хотите этого или нет) не только иметь, но и пользоваться правами на учебу и труд. Никогда нельзя расслабляться. Никогда нельзя полностью полагаться на то, что мужчина позаботится о вас и обеспечит вашу жизнь. Мужчины бессознательно заинтересованы в том, чтобы внушить вам это. Хуже того — когда они внушают вам «Сиди дома, не работай», то сами верят в то, что это правда (поэтому женщины легко покупаются — видят, что не врут). Но как только вы поверите, как только позволите себе на минуту отпустить путеводную нить вашей свободы, образования, работы, тонкий цивилизованный слой мужской культуры растворится в вашей зависимости, и вы попадете в рабство совсем не к тому человеку, за которого выходили замуж, в рабство, из которого сможете сбежать, только очень сильно ободрав всю свою жизнь.

Только постоянная борьба женщины за равное образование, равный профессиональный труд и независимость от мужчины может сделать из мужчины человека. Бегите быстро.

Психологическая реанимация

Женщина из одного крупного города написала: «Доктор, помогите советом. Мой друг совсем не умеет говорить “нет” своему начальнику и его сыну. Он работает на износ без выходных с утра до вечера уже второй год. Выходные только в дождь, и то на полдня. Нервы у него не в порядке, чуть не плачет, понимает, что надо что-то менять, но не может отказать. Что делать?».

Чем я могу помочь? Разве что тем, что соглашусь и поддержу ее в осознании значимости проблемы. Неумение отказывать — это не просто одна из сотен проблем, с которыми сталкиваются люди. Это — фундаментальная проблема. С этим нельзя долго жить. Как бы вам это объяснить? У машины может много чего сломаться: дворники, стеклоочиститель, музыка, бампер может погнуться. Это плохо, но не смертельно для машины. А вот дырка в бензобаке или стук в моторе — это уже критично. С этим нельзя ездить.

Точно также нельзя нормально жить, если ты не умеешь говорить «нет». Вы это уже слышали много раз, и я лишь хочу снова высоко подпрыгнуть и махать двумя руками, повторяя, что это по-настоящему важно. Это — первично. Какой еще пример привести? Давайте про организм. Почки — это важно? Да. Но без них можно прожить несколько месяцев. Ноги — важно? Да, но без них можно прожить всю жизнь. А сердце? Сердце — это очень важно. Вы без него и пару минут не проживете самостоятельно. Точно так же неумение говорить «нет» — это не ноги, и не руки, и не печень и не селезенка нормальной жизни. Это — сердце. Не умея говорить «нет», вы и пары минут не проживете. Сразу приютят, подогреют и оберут.

— Юрий Вагин —

Поэтому, если вы столкнулись с человеком, который не умеет говорить «нет», ему нужна не психологическая помощь, ему нужна психологическая реанимация. Причем срочная. Иначе жизнь его убьет. Мучительно. Поспешите. Сам он не справится.

Матрица Эйзенхауэра

Вы не поверите, но многие проблемы, которые отравляют нам жизнь сегодня, отравляли жизнь людям вчера, и позавчера, и сто лет тому назад. И это — хорошо. Хорошо не потому, что мы с вами садисты и рады чужим проблемам, а потому, что нам не нужно изобретать велосипед и противоядия от этих проблем, они уже изобретены.

Вы, например, сталкивались с проблемой организации своих дел? Вам знакомо слово «аврал»? Знакомо состояние, когда руки опускаются, потому что дел много, а сил и времени мало? Тогда вы должны знать, что такое Матрица Эйзенхауэра. Не знаете? Тогда рассказываю.

Дауэйт Дэвид Эйзенхауэр, 34-й президент Соединенных Штатов, был человеком занятым. Чтобы успеть сделать все, он не изобрел машину времени, но придумал эффективный инструмент управления временем и де-