

Вместо введения от доктора Курпатова

Рассказывать о страхе – это уже стало для доктора Курпатова «доброй традицией». Иногда мне кажется, что я столько о нем уже сказал, причем в таких разных формах и видах, что дальше и больше сказать уже невозможно.

Теме страха посвящена моя книга «Средство от страха», которая задумывалась и создавалась как подробное руководство по борьбе со страхом: все начинается с классификации страхов и разъяснения соответствующих механизмов, а дальше следуют инструкции – как шаг за шагом избавиться от страха. Книга «Счастлив по собственному желанию» имеет чуть более широкий диапазон применения, но зато техники борьбы со страхом описаны в ней максимально подробно. В книге «С неврозом по жизни» я рассказываю о том, каковы истинные причины наших страхов, что стоит за ними. В книге «Человек Неразумный» речь идет о природе и механике страхов. В книге «Самые дорогие иллюзии» – о логических ошибках, которые приводят к возникновению страха. В серии книг «Все решим!», где собраны ответы на письма моих читателей и телезрителей, есть отдельный выпуск, который называется «Здоровье и страхи», а также выпуск, посвященный «комплексам», которые есть не что иное, как эти самые страхи. В серии моих компьютерных и CD-дисков есть диск, который называется «Как побороть страх?», на нем собраны истории из моих телевизионных программ, посвященные борьбе со страхом, впрочем, в дисках «Как побороть ВСД?» и «Проблемы из детства» речь тоже идет именно о страхах. Была у меня и отдельная тематическая программа на Первом канале про страхи – «Почему я боюсь?» И это далеко не полный перечень...

Поэтому, когда Шекия сказала мне: «Андрюша, а теперь, я думаю, мы должны написать книжку о страхах “большого города”!», и так еще восторженно сказала, я, честно сказать, слегка поперхнулся. Шекия – человек и внимательный, и чувствительный, так что она посмотрела на меня с настороженностью и произнесла почти по слогам: «Нет? Плохая тема, думаешь?» Тут я протянул что-то невнятное – мол, неплохая, конечно, хотя... но, наверное, если... однако... и вообще. Короче говоря, проявил чудеса дипломатии. Суть же моих внутренних, неозвученных рассуждений сводилась к следующему: повторяться нет никакого резона – кому нужно, тот почитает «Средство от страха», а сказать что-то новое о страхах я уже не могу, хоть стреляйте в меня из пулемета.

Кроме того, лет пять назад я уже давал большое интервью какой-то питерской газете, которое так и называлось – «Страхи большого города». О чем конкретно там шла речь, я уже сейчас, конечно, не помню, но то, что ничего выдающегося из этого интервью не получилось, это у меня зафиксировалось в памяти, и «осадок», как говорят в таких случаях, «остался». Ну, право, надуманная тема!

Понятно, что на селе и в городе страхи чуть отличаются по содержанию: в мегаполисе, например, можно бояться ездить в метро, а в деревне – что «Скорая помощь» по проселочной дороге вовремя к больному не доберется, но суть-то, механика страхов – она одна и та же. Какая разница, чего человек боится, если он боится? Бороться-то, в любом случае (если, конечно, вы не представитель городского правительства или поселкового совета), надо не с метро и не с бездорожьем, а со страхом. Если человек боится, то мы имеем дело с определенным психическим феноменом, последний характеризуется своей внутренней природой, о которой науке уже все известно и в популярной форме изложено, причем неоднократно.

Но шло время, и Шекия то так напомнит мне о «страхах», то иначе, то историю какую-то расскажет, то вопрос какой-то задаст. И вот что значит хороший журналист! Несмотря на очевидную усталость от темы, я почувствовал в себе желание комментировать ее слова, отвечать на ее вопросы, что-то объяснять. И очень скоро стало понятно, что я сильно заблуждался насчет своего вердикта – «все сказано». На самом деле, как выясняется, сказано еще далеко не все, и при этом далеко не все сказано так, как, наверное, следовало бы сказать.

В чем же уникальность этой книги доктора Курпатова? Да, она опять «про страхи», как говорится: и снова – здравствуйте! Но Шекия заставила меня взглянуть на эти «медицинские проблемы» с другой – с общекультурной, с идеологической, если хотите, точки зрения. Так что, в конечном счете, книга получилась даже не столько о страхах, сколько о предрассудках, но в широком понимании смысла этого слова.

Темы, может быть, и банальные, но с другой стороны – не часто про такое прочтешь. Например, страх, что тебе нахамят в общественном месте, или страх перед врачебной ошибкой, или страх лишиться кровно нажитых сбережений, или страх допустить ошибку, наконец, страх смерти и несчастного случая... По-моему, вполне актуально, да и мне интересно, ведь речь пойдет не о классических фобиях, а о самоощущении человека.

Может быть, это, конечно, и «баловство» с точки зрения врача-психотерапевта (мои коллеги любят покритиковать за это доктора Курпатова), но вот с точки зрения обычного человека, мне думается, совсем это никакое не баловство, даже напротив – абсолютно серьезные и насущные вещи. По крайней мере, мне так сейчас кажется. Не знаю, как покажется вам, но я искренне надеюсь, что какой-то прок от этой книги все-таки будет.

Дай-то бог! И удачи!

Андрей Курпатов.

Пролог

Я всегда боялась воды. Классическая история: в детстве чуть не утонула и после этого поняла, что уверенно чувствую себя только на берегу. Я начинала задыхаться от страха, оказавшись в воде – будь то бассейн или залив. Плавать так и не научилась.

Сначала я этого стеснялась. Потом привыкла. К тому же обнаружила, что людей, которые боятся воды, не так уж мало. Наверное, так и жила бы себе спокойно со своим дурацким страхом, если бы однажды на пляже не заметила, какое огромное удовольствие получают люди, качаясь на теплых волнах. Нет, теоретически я всегда понимала, что плавание – дело полезное и приятное. Но в тот день вдруг очень четко осознала, какого удовольствия лишает меня мой страх. А вот с этим я уже смириться не могла. Потому что одно дело – не уметь плавать, а другое – лишиться удовольствия. Чувствуете разницу?

Страхи отравляют жизнь. Разумеется, большинство из них не смертельны, и с ними, как с хроническими болезнями, вполне можно сосуществовать. Вот только качество жизни становится уже не очень – как, собственно, и предполагается при хроническом заболевании. Вы отказываетесь от путешествий, потому что вам страшно летать на самолетах. Теряете возможность карьерного роста, потому что не решаетесь публично высказать и защитить свою идею, пусть даже очень интересную и перспективную. Лишаетесь хорошо

оплачиваемой работы, потому что боитесь не выглядеть отличником. Никогда не веселитесь от души на вечеринках, потому что вам некомфортно от мысли, что на вас обратят внимание окружающие.

При этом страхи кажутся такими логичными, такими убедительными, такими... заслуживающими уважения, что ли. Ведь не случайно страх – самое надежное оправдание. «Я боюсь выступать», – и доклад тут же поручат другому. Любое иное объяснение не примут: например, что вам лень выполнить подготовительную работу, или вместо конференции вы планируете съездить на дачу, или вам просто скучно этим заниматься. По сути, страх ничем не более убедительная причина для отказа, но звучит гораздо благороднее.

Как вам, кстати, идея: страх – лучший друг и советчик? Ведь мы всегда и прежде всего прислушиваемся именно к своим страхам. Мы им потакаем, холим их и лелеем. Постоянно заигрываем с ними и очень редко противоречим. Позволяем им играть главную роль во многих ситуациях и принимаем жизненно важные решения в зависимости от того, что подскажет нам страх.

Но почему в таком случае мы не испытываем никакой благодарности к страхам, защитившим нас от блестящей карьеры и спасшим от увлекательных путешествий? Почему в разговоре используем не очень-то приятные глаголы: говорим, что страхи нас мучают, преследуют, что мы «извелись от страха»? Кажется, так не отзываются о друзьях.

Но есть еще одно устойчивое словосочетание: избавиться от страха. Мне оно нравится, потому что звучит жизнеутверждающе и сулит в будущем много радости. К тому же, я, кажется, уже нашла эффективное средство для борьбы: страхи боятся разоблачения – последовательного и убедительного. Так и случится. Главное – не бойтесь их победить.

Шекия Абдуллаева

Глава первая. Первым делом, первым делом... Мы боимся самолетов

«Самое страшное – самолеты!» – несколько раз подряд услышала я в ответ на вопрос о страхах. Дело в том, что, прежде чем начать наши беседы с доктором, я обратилась к друзьям: чего они боятся больше всего?

Мы с доктором Курпатовым приступили к работе над книгой летом, так что свой опрос я проводила в разгар отпускного сезона. Кто-то только что вернулся из летнего путешествия, кто-то планировал отдых. Самолеты и соответствующие страхи были чрезвычайно актуальны. Как, впрочем, и разговоры о средствах борьбы с этим конкретным страхом. Средство, как вы догадываетесь, весьма специфическое, зато очень популярное: алкоголь в неограниченных количествах до и во время полета.

«Плохо только, если летишь не отдыхать, а на деловую встречу, – пожаловался один карьерно-ориентированный приятель. – Тогда эффективное средство отменяется, а других – нет. Вот и летишь три часа в самолете, не зная, чем мысли занять, чтобы не прислушиваться к гулу двигателей».

Я категорически против пьянства. Поэтому к Андрею в его клинику на Таврической, дом 1, приехала, движимая благородным порывом: книга, которую мы начинаем писать, должна спасти моих друзей от страха перед полетами, а заодно и от всех вытекающих из этого страха последствий.

У меня, конечно, есть свой рецепт, правда, не уверена, что он всем покажется эффективным. Но я все равно расскажу: меня настолько пугает дискомфорт в поезде, отсутствие душа и нормальной еды, что выбор всегда оказывается в пользу самолета. Там тоже, конечно, с питанием не здорово,

но если обед оказался пластиковым, то есть шанс в этот же день хотя бы поужинать нормально. А если ехать в поезде три дня...

Впрочем, мы не будем заикливаться исключительно на самолетах. В конце концов, я не просто собеседник, а настоящая писательница, так что вполне способна перейти от частного к общему.

- Андрюша, сегодня мы будем говорить про «техногенные» страхи, - торжественно объявляю я, поудобнее устроившись в кресле в кабинете доктора Курпатова. - Я так назвала страхи перед достижениями цивилизации: самолетами, лифтами, метро, автомобилями.

- Шекия, вообще говоря, выделение этих страхов в какую-то отдельную категорию - достаточно условная штука. Все эти «техногенные» страхи - обычное беспокойство человека за здоровье и жизнь, только в «техногенных» декорациях. Тут идея, не блещущая новизной: вдруг что-нибудь со мной случится, когда я нахожусь в замкнутом пространстве, а помощь оказать некому. Ужас-ужас! Почему что-то должно случиться? В связи с чем? С какого такого перепугу? Эти вопросы себе никто не задает. Представили драматизм, нарисовали в голове трагическую картинку собственной скоростной кончины в лифте общественного пользования и давай бояться!

Когда же мы боимся, то мы боимся не только головой, но и всем телом - страх ведь психофизиологическая реакция. Я об этом тысячу раз в разных книжках рассказывал. Появляется мышечное напряжение, дрожь, изменяется характер дыхания и так далее. Но поскольку здравый смысл в этот момент человек отказывается использовать, все летит в тартарары. Он интерпретирует эти естественные физиологические реакции страха как признаки тяжелой болезни и ждет наступления неминуемой, «скоростной» смерти. В общем, находит подтверждение своих собственных опасений в своих же собственных страхах и впадает в настоящую панику - «Спасите! Помогите!»

Все это было бы очень смешно, если бы не было так грустно. Зачем человеку голова? - спрашивается. Непонятно. Вот застрял он в лифте, испугался, начинает задыхаться. Это потому, что ему воздуха не хватает? Нет, из-за собственного страха. И как с этим бороться? Не остановить безумного бизона, поющего Кобзона... Детский сад. В автомобильных пробках та же самая история, типичная ситуация - такой же приступ страха, что, мол, станет плохо, что помощи не дождешься, что ни одна «Скорая» через такое столпотворение машин не просочится. И вот так будешь биться в предсмертных конвульсиях в собственной машине, и станет она твоим последним пристанищем...

Вот уж об этом я никогда не думала! Обычно в «пробках» меня заботит только мысль о том, опоздаю я на встречу или нет. Теперь буду бояться приступов. Спасибо, доктор, подсказал...

- В общем, перво-наперво нужно перестать драматизировать весь этот общественный транспорт - дело не в самолетах, метрополитене, лифтах и аттракционах луна-парка. Они ни в чем не виноваты и не созданы для убийства людей. Дело исключительно в твоём собственном страхе за твою грешную жизнь, ничего другого. Но почему ты решила, что твоя смерть придет к тебе именно от этого лифта, от этого самолета, от этой электрички, как будто бы ты - тот самый веший Олег, а они - твой конь любимый-ненаглядный? В связи с чем? На каком таком основании? Нет ответа.

Хотя кое-что, конечно, все эти страхи объединяет. Что именно? Это страх утраты контроля над ситуацией. У нас есть иллюзия, что обычно мы все контролируем...

- Почему иллюзия? Просто в самолете или в вагоне поезда под землей, действительно, от тебя, от твоих действий практически ничего не зависит.

- Не иллюзия? Тогда назови мне хотя бы одну ситуацию, которую можно контролировать полностью, в которой все зависит от тебя?

- Ну, скажем, если человек сидит дома, закрыв дверь на замок...

- А взрыв бытового газа у соседей, когда он уснет? А короткое замыкание, когда он пользуется электроприборами? А теракт? А смерть от внезапного сердечного приступа - дверь-то на замке? А инфекционные заболевания - они дома не развиваются? Отравление, опять же. А грабитель в окно влезет, например? Или придет под видом сантехника?

- Да что ты меня пугаешь сегодня всю дорогу?! - приехала, называется, за советом в клинику психологического консультирования к лучшему психотерапевту страны.

- Я всего лишь прошу назвать ситуацию, в которой человек абсолютно все контролирует.

Почему он смотрит на меня с такой иронией? Уверен, что я не смогу привести подходящий пример?

...Ну да, не смогу, - спустя минуту признаюсь я сама себе.

- Потому что, если есть такая ситуация, в которой ты все контролируешь, тогда ладно, тогда понятно, почему мы боимся самолетов и лифтов. Но если такой ситуации нет в принципе, то какие у нас основания думать, что самолет чем-то ужаснее, чем любой другой предмет? Какая бездна несчастных случаев случается с людьми в совершенно обычной для них, повседневной обстановке! Какой-нибудь ерундой поцарапался в собственной квартире, гвоздем обычным, а потом умер от сепсиса. Боже мой, ты знаешь, сколько таких историй? Самолет на этом фоне - вообще невинное создание! Просто о гвоздях в новостях не рассказывают, это как-то не впечатляет... А вот самолет! Это - да! Летел, падал... Художественно.

- В общем, ты намекаешь на пресловутый кирпич, который может на голову упасть? Ну да, ты сейчас скажешь, что на улице может сбить машина, а в помещении - обрушиться крыша. Но ведь так с ума сойдешь от страха! Это же бред какой-то - бояться падающего потолка!

- А ты пытаешься доказать, что бывают страхи логичные, а бывают - шизофренические, так я понимаю? Вот признайся: много ты знаешь людей, которые задохнулись в лифте?

Ну, если честно, ни одного, но, может, я просто плохо информирована?

- Если лифт такая, понимаешь, «зона риска», почему не вывешивают объявления специальные - мол, будьте осторожны, в этом месяце в нашем районе пять человек задохнулись в лифте... Не видела таких объявлений, нет?

Или, может, в программе «Дежурная часть», этом телевизионном хите всех времен и народов, регулярные сообщения звучат: «В этом году в России в лифтах задохнулись тридцать пять тысяч человек»? Или, я не знаю, может, кто-то тебе рассказывал хотя бы раз в жизни, что некий твой дальний родственник, знакомый знакомых умер в лифте трагической смертью храбрых, посинел от нехватки кислорода? Прямо весь синий был! Нет, никто не рассказывал? Странно...

- А что, в лифте человеку ничего не угрожает? - все-таки мне не хватает достоверной информации из компетентных источников! Честно говоря, лифты я недолюбиваю.

- По-моему, это вообще самая безопасная ситуация: бандиты не нападут, собаки не кусают, - смеется мой доктор.

- А может, по капле выдавливать из себя раба? Например, боишься самолетов - значит, непременно выбираешь только авиапутешествия. Опасаешься застрять в лифте - заставляешь себя ездить на лифте даже на второй этаж, убеждаясь каждый раз в том, что это безопасно.

- Лучше, конечно, когда это не самодеятельность какая-нибудь - на «авось», на «айда!» и «была не была!», а когда это психотерапевтическая процедура. Чтобы не получилось так - мол, я вот разок в лифте проехала, совершила подвиг, показала, что я герой немыслимый, и теперь отстаньте от меня все, пожалуйста, я с чистой совестью пойду пешком. Разовые акции, чтобы только доказать себе и другим, что мы это можем, нельзя назвать эффективным средством борьбы с невротическим страхом.

Любая фобия - это набор рефлексов. По большому счету, просто привычка так реагировать на определенные обстоятельства, например, на лифт или на самолет. А никакая привычка просто так не уйдет, нарушь ты ее один раз, без осознанного внутреннего решения от нее избавиться. Если ты привык пить кофе с молоком, то, выпив один раз кофе без молока, ты свою привычку этим, конечно, не изменишь. Но если ты понимаешь, что тебе необходимо, тогда есть все шансы.

Большое значение имеет «идеологическая» начинка нашего страха. Те мысли, которые его сопровождают, окружают, объясняют и оправдывают, по сути - удерживают этого колосса на его глиняных ногах. Если человек действительно думает, что лифт - это опасно, если он искренне верит в то, что в лифте можно задохнуться и умереть, то сколько ты его ни вози в этом лифте, толку не будет никакого.

Успех возможен, только если мы начнем рассуждать здраво. Прежде всего, признаем, что наш страх глупый, иррациональный, бестолковый и бессмысленный. А это так. Мы сами должны максимально критически отнестись к своему страху. Когда же мы выходим на борьбу с ним, нашими действиями должно руководить желание вытравить из себя этот страх, а всякие эти заигрывания - в пользу бедных.

Иначе же получается как у курильщиков. Как те думают? «Я знаю, что могу бросить в любой момент, поэтому и курю спокойно». И не бросают, разумеется.

А ведь доктор прав. Между разовым участием в аттракционе и реальной, ежедневной жизнью - огромная разница. И касается это, пожалуй, любого страха. Я сейчас вспомнила, как очень давно первый раз прилетела в

Турцию. Разумеется, тут же записалась не только на все экскурсии, но и на рафтинг.

Нам предстоял спуск по горной реке на резиновых лодках. Конечно, для профессионалов этот маршрут выглядел несерьезно. Но для таких дилетантов, как мы, и пороги «нулевой» сложности казались настоящим экстримом. А для меня экстрим был гораздо сильнее: я не умела плавать и ужасно боялась воды. Но решила: буду выдавливать из себя этот страх.

Поездка удалась. Удовольствие я получила колоссальное. И еще очень гордилась собой – а как же, такая смелая! А на следующий день на пляже поняла: чуда не случилось – я по-прежнему боялась воды.

Избавиться от страха удалось только после методичных занятий в бассейне, под руководством и контролем замечательного тренера Наташи.

– А если не перебороть страх, то...

– А если не побороть, но с соответствующими обстоятельствами тебе сталкиваться все равно приходится, то каждое такое столкновение с ними будет для тебя как удар электрического тока – едешь в лифте и сжимаешься от страха. В конечном итоге, желание войти в него с каждым таким разом у тебя все меньше и меньше. А вот желание воспользоваться лестницей будет только расти. И дальше образуется вилка: сядешь в лифт – «будет больно», пойдешь по лестнице – «будет раскрепасно». То есть, чистой воды положительные и отрицательные подкрепления. В результате езда на лифте вытесняется как мука-мучная, а лестница превращается в счастливый променад.

Шекия, ты только задумайся! Вот человек уверен, что умрет в лифте, прямо живет с этой мыслью! Или, например, «знает», что разобьется на самолете. Или еще какую-нибудь ерунду в этом духе думает... Представила? И вот он подходит к лифту, подходит и решает – ехать или не ехать? Идет к кассам и выбирает между окошками – в авиакасы или в железнодорожные? Ситуация накаляется, поджилки трясутся, и в последнюю секунду – нет, на лестницу! Нет, на поезд! Знаешь, что он чувствует в этот миг?... Думаю, догадываешься. У него же чувство, что он себе жизнь спас! Должен был в лифте умереть, а не умер! Должен был на самолете разбиться, а не разбился! Счастье! Любой нормальный человек, узнав, что ему надо идти на пятый этаж пешком, матерится на чем свет стоит. А этот – нет. Он – счастлив! Конечно, он ведь от смерти себя спас. Проблема только в том, что он эту смерть сам себе и придумал... А в остальном он в полном, пардон, шоколаде.

Надо быть объективным. Понятно, что лифт может застрять. Что в этом странного? Он же машина. Все машины в какой-то момент глохнут, и потом их ремонтируют. Допускаю, что не следует садиться в лифт, который постоянно ломается, – потому что времени жалко, если застрянешь. Но ведь мы боимся не того, что он остановится, а того, что с нами случится в этот «трагический момент». И доктор спорит не с тем, что лифты, мол, ломаются, а с тем, что эта ситуация – фатальная и смертельно опасная. Не фатальная и не опасная. Время потеряешь – вот и вся беда. Иногда времени, действительно, жалко, но в целом, это не повод, чтобы жить в постоянной истерике, хотя многие, должен тебе сказать, к этой своей истерике привыкают и считают, что это, вроде как, в порядке вещей.

«Ну, не перехожу я по мостам, – говорит мне женщина. – Что в этом такого?!» Я отвечаю: «Ничего такого. Просто вы инвалид, а в остальном –

все просто прекрасно!» «Я инвалид?» – «Да, инвалид. То есть, человек с ограниченными возможностями».

Говорят, что страх появляется или после того, как ты попал в какую-то историю, или именно потому, что ты на самом деле этого ужаса не пережил. Но вот моя нелюбовь к лифтам живет параллельно от событий, происходящих со мной. Я боялась лифтов и до того, как провела в нем больше часа, и после.

...Мы тогда застряли в грузовом лифте вдесятером. Журналисты и руководители одной фирмы, проводившей конкурс «Мисс наш магазин», приехали поздравлять победительницу. Девушка жила на одиннадцатом этаже.

Вообще я сама не понимаю, чего ради залезла в этот лифт. Для меня одиннадцатый этаж – не проблема, я девушка энергичная, спортивная и т. д. Ну, в общем, двери закрылись, а лифт никуда не поехал (наверное, мне следовало все-таки подняться пешком – случился явный перегруз). И только я собралась испугаться, как один известный в Петербурге «бутербродный» журналист (так называют представителей СМИ, бывающих на всех, без исключения, фуршетах) начал вопить: «Помогите! Здесь умирают люди!» Мою роль уже играли, и я тут же успокоилась.

Наши коллеги, оставшиеся на воле, побежали за спасателями. В смысле – за лифтершей. А та заявила, что ее рабочий день закончился и она придет завтра. На то, чтобы убедить милую женщину выпустить нас во внеурочное время, ушел почти час.

– А как ты думаешь, если бы лифтерша знала, что вы можете умереть, она бы сказала: приходите утром? – спрашивает Андрей, выслушав мою историю с многочисленными отступлениями и подробностями про «бутербродных» журналистов. – Но ты такого вывода почему-то не сделала.

Честно говоря, я об этом не подумала.

Даже то, что мы, вдесятером просидев в лифте целый час, вышли оттуда живыми и невредимыми, меня не впечатлило! Согласна: нелогичный у меня страх. Но зато вполне безобидный. Во-первых, я про него не рассказываю всем подряд. Во-вторых, поднимаюсь пешком – ну кому я этим мешаю? Опять же для здоровья польза – это же физическая нагрузка. Когда ты постоянно или за рулем, или за компьютером, надо использовать любую возможность для физических упражнений.

И потом, мой страх вполне себе сосуществует со здравым смыслом: например, с тяжелым чемоданом я не потащусь по лестнице. Хотя, с другой стороны, именно в этот момент опаснее всего застрять в лифте – можно опоздать на самолет.

Кстати, самолеты! И тут я почувствовала угрызения совести. Ну что я все про лифты да про лифты. В конце концов, друзья говорили про самолеты. Нельзя быть такой эгоисткой!

– Андрюш, давай вернемся к нашим полетам во сне и наяву. Ты говоришь, что с нами в любой момент может случиться все что угодно, поэтому глупо бояться конкретно самолетов или аварии в метро. Но ведь вероятность того, что обвалится потолок, значительно меньше, чем вероятность авиакатастрофы.

– Не уверен. С учетом особенностей современного строительства и изношенности существующего жилищного фонда, событие весьма вероятное. Ты вспомни – «Трансвааль-парк», рынок в Москве, общежитие в Питере... А все

эти взрывы бытового газа, короткое замыкание, пилорамы какие-то вечно горят в непосредственной близости от мест «компактного проживания» людей, самодельные бомбы взрываются где надо и не надо.

В любой момент может случиться все что угодно. Например, в дорогой ресторан или клуб, где, казалось бы, много охраны, могут ворваться грабители, начнется перестрелка. К сожалению, это не сюжет из фильма. Вот ты, я заметил, в ресторанах часто выбираешь место у окна, а не боишься, что какой-нибудь пьяный водитель не справится с управлением и въедет на огромном джипе, вдребезги разбив стекло?

Огромные окна – так, чтобы почти от пола и до потолка, – действительно, люблю. Правда, до разговора с доктором не считала их опасной зоной.

Впрочем, один раз я на этот счет нервно шутила. Меня пригласили в дорожный ресторан. В зале были заняты всего два столика: за одним сидели мы с моим спутником, за другим – два очень известных в Петербурге бизнесмена. Сначала это показалось мне забавным: вот, мол, сижу тут наравне с олигархами. А через несколько минут я посмотрела в окно (именно такое – от пола до потолка): на улице выстроились два ряда охраны этих товарищей. В общем, если их подопечным угрожала опасность, то и мы с моим знакомым были в зоне риска. Причем именно мы сидели на виду, а настоящие герои выбрали более укромное место в самом углу зала.

– Ну, вот видишь, как много опасностей грозит во время банального обеда, – смеется Андрей. – А в самолете – только то, что он может упасть. При этом люди, которые готовят его к полету, летят вместе с нами. Это очень важное обстоятельство! В этом смысле, к хирургу под нож ложиться – куда более рискованное предприятие, он ведь не умрет вместе с пациентом, если операция пойдет как-то не так. А тут, как в песне – «лично тебя касается»... Конечно, в целом, пилоты достаточно серьезно относятся к полетам. Опять же в самолете значительно ниже криминогенные риски – там все-таки на входе проверяют и людей, и багаж. Ни в поезде, ни в автобусе таких проверок нам пока не устраивают.

– Просто, если самолет падает, то погибает сразу очень много людей. Жутко как-то...

– Про что я и говорю – тут «картинка» пугает, а не объективность угрозы. Знаешь, это вообще специфика такая у страхов. Мы всегда «выбираем» себе какую-нибудь «красивую» смерть, чтобы ее бояться: в катастрофе какой-нибудь или от теракта, а если болезнь, то обязательно «разрыв сердца», или от страшной врачебной ошибки, ну или ВИЧ, на худой конец. Но что-нибудь такое – «романтичное». Причем если уж мы придумали себе помирать, то обязательно – или при огромном скоплении людей (на площади, в толпе), или, напротив, в абсолютном одиночестве (в запертой квартире, в глухом лесу). В общем, чтобы трагизм был. Чтоб художественно...

А то, что подавляющее большинство из нас умрет тихо и банально, от какой-нибудь долгой, ничем не выдающейся хронической болезни, в окружении родственников и друзей, это мы в расчет не берем. «Разрыв сердца», который, честно говоря, редкость чрезвычайная и даже казуистическая, разве что после четвертого инфаркта может произойти, – об этом мы думаем на полном серьезе, а вот, например, разрыв кишечника – этого мы не боимся, это нас как-то не воодушевляет. Умереть в престарелом возрасте во время акта дефекации, а это, на самом деле, не редкость, – об этом мы почему-то совсем не думаем. Картинка не впечатляет, «некрасиво».

Звать на помощь, биться в конвульсиях, стенать и мучиться – это художественно, а тихо и спокойно, без всякого пафоса, бытовым, так сказать, образом отойти в мир иной – это нехудожественно, и мы в этом направлении не думаем, и таких страхов у нас не формируется. Причем стоит кому-нибудь по соседству бояться больше, чем мы, как мы тут же теряем всякий интерес к собственной пьесе. Но если бы угроза была действительной, разве бы мы стали бояться меньше? Нет. Но тут у нас отобрали «главную роль», и нам уже не хочется в это играть. Мы теряем драйв. Страх должен быть «красивым», «ярким», «драматичным». Это образ, художественный образ. И все бы ничего, если бы не последствия служения такому, с позволения сказать, «искусству».

Мы боимся летать на самолетах, но не боимся автомобилей. Между тем, у каждого восьмидесятого в справке о смерти будет записано – «умер в результате ДТП», а про самолет – это только у каждого четырехмиллионного. И при этом человек считает, что поступает вполне логично, когда из-за страха авиакатастрофы отказывается от перелетов, но при этом гоняет по дорогам как сумасшедший, себя не помня. А метро, по статистике, вообще самый безопасный вид транспорта! Но какое безумное количество людей категорически отказываются спускаться в метро, полагая, что их смерть уже притаилась в одном из перегонов и ждет не дождется, когда же там, наконец, остановится поезд с нашим героем.

Не хочется, конечно, так сразу соглашаться с Андреем, но в наших с вами рассуждениях, господа, действительно, не много логики.

Да, мы чувствуем себя в большей безопасности там, где, как нам кажется, контролируем ситуацию. Например, за рулем автомобиля. И, соответственно, неуютно нам там, где к управлению нас не допускают: мы нервничаем от того, что не в курсе, как обстоят дела в кабине пилота или машиниста, в капитанской рубке. И нам от этой безызвестности плохо. Но почему тогда там, где «все под контролем» – на дороге, на автотрассе, – столько страшных аварий?

Андрей сказал, что на днях увидел на одном автомобиле надпись по-немецки: «Не веди машину быстрее, чем успевает лететь твой ангел». Но ведь и у ангелов бывают нелетные дни...

– Невротический страх напрочь лишен здравого смысла, хотя человек, который испытывает этот страх, находится в полной уверенности, что он – само здравомыслие, – объясняет мой доктор. – Но на самом деле, это совсем не сложно проверить. Ведь если ты адекватен и последователен в своем поведении, тебя нельзя заподозрить в алогичности. Но в том-то все и дело, что человек, страдающий от невротических страхов, ужасно непоследователен. Он боится самолета, почти уверен, что умрет, как только тот поднимется в воздух, но при этом садится на борт! Нормально?.. Очевидно, что в чем-то он себе здесь врет. Он или сильно сомневается в том, что самолет, действительно, разобьется (или что с ним там случится смертельный приступ), но пытается убедить всех в обратном, или хочет умереть и, соответственно, только делает вид, что боится, а на самом деле реализует этот свой коварный план. Если выбирать один из этих двух вариантов, то второй, надо думать, сразу отпадает, и остается только первый. То есть, по большому счету, это какое-то дуракаваляние.

Ой, у меня про это есть очень показательный пример. Один мой знакомый – успешный такой бизнесмен, которому по долгу его бизнеса приходится постоянно мотаться в Москву, – никогда не летает самолетом: жена не разрешает. Боится за любимого. Правда, при этом он разъезжает на своем джипе на сумасшедшей скорости (потому что в его представлении крутому бизнесмену на крутой машине так положено).

Но самое любопытное другое: когда его пригласили принять участие в правительственной поездке в какую-то дружественную нам страну, он с радостью согласился. То ли мнение жены по сравнению с мнением власти имущих оказалось не столь значимым, то ли гордость за право быть в свите короля вытеснила из супруги всякий страх. А может, просто страх был истерично-фальшивым? Специфический такой способ показать свою неземную любовь к мужу?

– Знаешь, как я лечу пациентов, которые боятся, что они не закрыли входную дверь или не выключили утюг?

Не очень понимаю, при чем здесь утюг, но вопрос актуальный. Надо узнать, как от утюжной болезни избавиться.

– Последовательностью... Я договариваюсь с ними (совершенно серьезно, ответственно и обстоятельно), что, как только у них возникнет мысль про незакрытую дверь, невыключенный газ или утюг, они, где бы в этот момент ни находились и чем бы ни занимались, тут же все бросят и вернутся домой. Проходит на раз! Потому что когда ты срываешься с важных переговоров, или уходишь посередине спектакля из театра, или возвращаешься с дачи, хотя собирался провести там все выходные, или приостанавливаешь амурное свидание на самом интересном месте... и едешь проверять утюг, то чувствуешь себя последним идиотом. Это очень терапевтично!

– А что, реально делали?

– Некоторые – да. Но большинство говорили: «Нет, дорогой доктор, спасибо! Лучше уж я не буду бояться». Тут же в чем дело? Когда ты начинаешь нести ответственность за глупости, которые сам и сочиняешь – а все наши страхи плод нашего собственного сочинительства, – то ты автоматически меняешь тактику и просто запрещаешь себе выдумывать всю эту ерунду.

Представить себе пожар в собственном доме от невыключенного утюга – дело нехитрое. И это тебя даже заводит, бережит нервы, создает драматизм, развлекает, а потом еще и спасение случится счастливое! Узнаешь, что дом не сторел, и будешь счастлив необыкновенно! Это как новую квартиру получить от городского правительства! Ту потерял в огне, а тут – на тебе, жильё, пожалуйста...

Мы не отдаем себе в этом отчета, но наши невротические страхи держатся на сумме положительных переживаний – эмоциональный экшн, которого многим так не хватает, счастливое спасение от «страшной напасти», которую мы сами же в своей голове выдумали. Это все, выражаясь научным языком, положительные подкрепления. Почему люди ходят на блокбастеры и фильмы ужасов? Именно такая история – пережить драматизм, а затем счастливо спастись. А когда у тебя фобия, даже билета в кино покупать не нужно! Голливуд собственного производства.

Но вот мы включаем здравый смысл и говорим себе: «Дружок, все это, конечно, прекрасно, но давай ты будешь уже взрослым дяденькой (или тетенькой), который (которая) несет ответственность за собственные слова...

И если ты считаешь для себя возможным придумывать разнообразные катастрофы, которых нет, то, будь добр, отвечай за свои слова. Придумал себе пожар из-за невыключенного утюга или чайника, ну тогда – встал и пошел спасать жилище. Не надо сидеть в театре, не надо вести переговоры, не надо отдыхать на даче и устраивать свидание. Не надо! Ноги в руки – и на пепелище! Ведь если бы в твоей квартире, действительно, происходил пожар, ты бы так и поступил. Ну, так действуй! Все в твоих руках – сам придумал пожар, сам беги спасать квартиру! Молодца!»

В результате, если раньше подобная фобия доставляла человеку, как это ни парадоксально, множество насыщенных эмоциями минут и даже сладостных переживаний, то теперь она, напротив, ставит его в дурацкое положение и подкрепления абсолютно отрицательные – неловко, неудобно, накладно и так далее. И если прежде мозг получал вознаграждение за свои фантазии, то теперь он получает за них по шапке. А потому его спонтанная активность в этом направлении становится все меньше – да, мысль появляется, но мозг, учитывая новые вводные, понимает, что сейчас ему придется туго, и словно бы говорит этой мысли: «Спасибо, дорогая, и до свидания!»

Лечение последовательностью может быть использовано в любом случае с классическими фобиями: испугался, что у тебя инфекция какая-то, – тут же встал и пошел обследоваться в платную клинику, испугался, что у тебя приступ сердечный случится, – лег на кровать и не вставай до вечера, ну и так далее. Если ты подходишь к самолету и начинаешь думать, что он разобьется, – тут же, дружок, разворачивайся и иди сдавай билеты. Отправляйся на железнодорожный вокзал и попытайся сесть на поезд. Только сделай это независимо от того, насколько важна для тебя эта поездка, – ведь жизнь важнее любой встречи, на которую ты можешь опоздать. Будь последователен: считаешь, что разобьешься, – шагом марш из аэропорта, и сейчас же!

А все эти объяснения невротические – это какой-то сумасшедший дом. Меня человек спрашивает: «Как вы думаете, мне лететь самолетом?» Я недоуменно отвечаю: «Не вижу никаких противопоказаний». А он: «Но ведь, если разобьюсь, мои дети останутся сиротами». Нормально?.. Во-первых, почему я должен нести ответственность за то, что в его воображении дети уже осиротели? А во-вторых, если ты действительно так переживаешь по поводу сиротства своих детей, то зачем ты их производил на свет? Или тебе кто-то гарантирует, что ты будешь жить и ничего с тобой не случится, пока они не достигнут совершеннолетия? Почему в автомобиль тогда садишься? Это куда опаснее самолета! Вот у меня тоже маленький ребенок, и я два раза в неделю летаю на самолете. И что, я обрекаю Сонечку на сиротство таким образом? Бред. Красивое объяснение своего страха – ничего больше, к фильму ужасов и блокбастеру еще и мелодраму добавили. Прекрасно!

– Знаешь, однажды в аэропорту наблюдала такую сцену. Муж и жена плюс пара их друзей летят в Турцию. За десять минут до посадки жена заводит классическую песню про то, что страшно лететь. И произносит ровно следующее: «Плохо, что дети не с нами. Если мы разобьемся, останутся сиротами. Уж лучше бы вместе летели – вместе бы и погибли».

– А вот не стыдно людей так «заводить»? Ей-то полегчало: конечно, всех вовлекла в свою галиматью и успокоилась. А люди, которые вроде на отдых собрались, теперь в шоке. Но ее душенька спокойна – она всех предупредила, теперь все знают, что мы разобьемся, а потому не страшно. Можно не скрывать ни от кого эту ужасную тайну. Приятно! Красота!

- Кстати, я тоже заметила: люди не стесняются бояться. Ну, например, про самолеты все говорят очень активно. И еще тема: напиться перед полетом, оправдывая свое состояние страхом.

- Я бы сказал - не стесняются своей глупости. Они эти страхи популяризируют, рекламируют, и им не совестно. Впрочем, все это мало кто понимает. У меня на программе, еще когда она называлась «Все решим!», была женщина, которая панически боялась ездить на автомобиле - обычным пассажиром, страх аварии у нее был. Так вот, она ужасно стеснялась своего страха, а потому, если и садилась в машину, то только в темных очках, чтобы никто не видел ее испуганных глаз. Я ее спрашиваю: «А вы считаете это зазорным - бояться ездить на автомобиле?» Она говорит: «Ну, конечно, ведь никто не боится, а я боюсь, прямо как маленькая, - и добавляет: - Вот бояться самолетов - это не стыдно, потому что все боятся». И вот как это назвать? Если все боятся, то, значит, можно, логично, оправданно, а если никто не боится, то это, значит, неправильно. Но разве общественное мнение - это критерий опасности? Раньше все Страшного Суда боялись, теперь - единицы. Что-то случилось с самим Судом?.. Он перестал быть таким строгим как раньше? Ну это же смешно.

- Может, надо объявить: страхи - неприличная тема в приличном обществе?!

- Вообще-то, это даже объявлять не нужно. Кто же будет гордиться глупостью?.. Просто надо понимать, что рассказывать про свой страх самолетов - значит, признаться окружающим: «Я, извините, невротик, у меня панические страхи, и вообще я глуповат малость». Знаешь, это тот редкий случай, когда самокритика - самое то! Обычно я большой противник самокритики, просто ярый, а тут нет, тут я поголовно за самокритику!

Глупо думать, что ты знаешь, от чего умрешь. Это чистой воды безумие. Даже в сказках и мифах, где, вроде бы, чудеса возможны, герои все равно не могут угадать, от чего именно помрут. Отец Эдипа, вещий Олег и многие другие персонажи - все были проинформированы об антураже грядущей смерти, но не поняли намека и стинули, совершенно неожиданно для себя. Если ты веришь в судьбу, то бесполезно пытаться избежать своей участи. Если же ты не веришь, то тогда к чему вообще все эти тревоги?

Когда в Москве на Каширском шоссе террористы взорвали два дома, в Клинике неврозов в Петербурге, где я тогда работал на кризисном отделении, собралась целая палата женщин, которые в панике сбежали из своих домов, будучи в полной уверенности, что именно их подъезды взлетят в ближайшее время на воздух. Вернуться в свои квартиры они не могли. Понять, наверное, это можно. Но вот я захожу в эту палату, смотрю на этих моих красавиц и не могу отделаться от мысли: «Милые-родные, вот о чем вы думаете?! А если они вздумают взорвать психбольницу? Это же какой яркий ход и оригинальный!» Вот какая в этом логика - опасаясь взрыва, перебежать из одного дома в другой, не зная о том, какой из них, в принципе, более «взрывоопасен»?..

Страх - это попытка предупредить несчастье. Но проблема в том, что никто из нас не знает, откуда это несчастье придет. Случиться может все, что угодно, и ото всего на свете не застрахуешься, а попытка контролировать все вокруг - не более чем игра. Если вы хотите быть в абсолютной безопасности, то нужно нанять машину МЧС, «Скорую», отряд милиционеров - и пусть ездят рядом.

- А сверху вертолет охраны? - воодушевляюсь я.

- Нет, он может упасть - это опасно, - с трудом сдерживая улыбку, говорит доктор. - Так что сверху мы все равно останемся незащищенными.

Когда ты понимаешь, что застраховаться невозможно, твой страх оказывается безработным. Ты сам от него избавляешься, как от бессмысленного, не нужного тебе сотрудника. Если мы нигде не контролируем ситуацию, то почему нужно бояться именно самолетов или лифтов? Если уж бояться, то бояться нужно всего. Только вряд ли у кого-нибудь хватит на это силы духа. И это хорошая новость!

Когда мы писали эту книгу, случилась страшная трагедия: разбился самолет, летевший из Анапы в Петербург. Не выжил никто. Город говорил об этом почти неделю. Журналисты в своих материалах делали акцент на том, возвращают ли билеты те, кто собрался куда-то лететь в эти дни. И почти с удивлением констатировали, что возвратов и отказов практически нет. А меня удивили слова одного знакомого: он собирался в отпуск в Египет, но после крушения самолета задумался - стоит ли?

Что мне показалось странным? Что эти слова произнес человек, который даже в центре Петербурга ездит на скорости 120 километров в час. И считает ниже своего достоинства держать руль двумя руками.

Соображения доктора Курпатова

Дело было совсем недавно... Мы семьей - я, Лиля и Сонечка - летим на отдых. С трудом вырвались на неделю, и единственное желание - долететь, плюхнуться там где-нибудь и ровно всю эту неделю не вставать. Доктор от усталости слабо фиксирует происходящее, Лиля суетится на регистрации, Сонечка летит на самолете первый раз и живо исследует обстановку.

«Доктор Курпатов!» - слышу я вдруг и поднимаю постоянно падающую на грудь голову. Передо мной милая, замечательная женщина, которая, поздоровавшись таким образом, прочувствованно добавляет: «Как же хорошо, что вы летите с нами, доктор Курпатов! Теперь я спокойна!» В ответ доктор Курпатов только улыбается...

Приятно, конечно, что ты самим фактом своего присутствия можешь внушить людям такую бездну оптимизма и веру в жизнь. Но, честно говоря, я не волшебник и даже не учусь этому делу. А потому самолет, в котором лечу я, никак, против обычного, не застрахован ни от внештатных ситуаций, ни от поломок, ни от ошибок диспетчера, ни от прочих происков пресловутого «человеческого фактора».

Просто, если ты думаешь, что все будет хорошо, ты будешь чувствовать себя хорошо, а будешь думать, что все будет плохо, будешь чувствовать себя плохо. И самое примечательное во всем этом, что вне зависимости от того, как ты будешь себя чувствовать - хорошо или плохо, полет, поездка и даже телепортация, не дай бог, пройдет так, как она пройдет, и с этим ничего не поделаешь.

Я ни в коем случае не пытаюсь убедить кого бы то ни было в том, что самолеты не разбиваются, лифты не ломаются, электрички не стоят временами в тоннеле, сосульки не падают на голову прохожим, а сами прохожие не падают на скользком тротуаре. Нет, все это случается. Равно как тысяча других неприятностей. Но вопрос не в этом, вопрос в том, что наш страх не способен никаким образом повлиять на этот процесс, никак.

Мы не можем застраховаться от несчастья, и факт этой неопределенности необходимо принять со всей определенностью. Философ Кьеркегор как-то грустно пошутил в адрес покойного Гегеля: «Это же надо было всю жизнь

толковать о разумности Вселенского Абсолюта, чтобы потом умереть от холеры!» Так и с нашими страхами – мы можем придумать себе любой предмет для боязни, но какой в этом толк? Случится то, что случится... Так что, все эти наши выдумки – чистой воды бессмыслица.

Если же кто-то считает себя наделенным даром пророчества, то тут уже доктор Курпатов не поможет. В остальном же, как любит шутить тот самый доктор: любовь, равно как и прочие неприятности, нечаянно нагрянет, когда ее совсем не ждешь...

Разумеется, я никого не призываю переходить дорогу на красный свет или игнорировать элементарные правила гигиены. Но для того чтобы выполнять эти нехитрые инструкции по технике безопасности жизнедеятельности, вовсе не обязательно пребывать в паническом страхе. По-моему, здравое рассуждение – вполне достаточный мотив для выполнения этих и подобных им разумных предписаний.

В общем, суть моих соображений в данном пункте сводится к следующему: от страха никакой пользы, один только вред. Если же сделать над собой некоторое усилие и понять это, то ваша жизнь станет намного, намного лучше. Если, конечно, вы не собиратель разного рода бессмыслиц и не мазохист.

И, наконец, последнее в этой главе... Признаюсь, я бы не стал об этом говорить, если бы Шекия не упомянула недавнюю катастрофу «Пулковских авиалиний». Знаете, мне однажды довелось консультировать женщину, которая выжила в страшной авиакатастрофе. Самолет падал с огромной высоты, а женщина каким-то абсолютным чудом осталась жива. А сразу вслед за ней в мой кабинет вошла женщина, которая только что похоронила своего малолетнего сына и свою мать. Их убили одноклассники ребенка, которые пришли к нему в гости, чтобы поиграть на компьютерной приставке, а в процессе игры решили расправиться с мальчиком и забрать игрушку. В этот момент в своей комнате проснулась бабушка и вышла на шум... Правда в том, что таких ужасных и нелепых смертей, когда «ничто не предвещало беды», в сотни, в тысячи раз больше, чем авиакатастроф, о которых потом две недели будут взахлеб и с надрывным сочувствием рассказывать по всем телеканалам.

Мы не застрахованы от несчастий, и мы не знаем, где и когда мы их встретим. Однако же, всякий «фобик» думает, что он знает... Хотите рассмешить Бога?... Расскажите ему о своих планах, в том числе и на катастрофу.

Глава вторая. Бойтесь публичности? У вас мания величия!

После продолжительных переговоров нам наконец удалось встретиться нашей большой дружной компанией. Кажется, про шашлыки на природе мы говорили уже несколько лет. И примерно столько же времени не собирались все вместе. Поэтому сейчас все были ужасно рады видеть друг друга, расспрашивали о новостях, шутили и смеялись.

«Слушай, Шекия, ты же написала несколько рекламных текстов для нашей компании!» – абсолютно невпопад вдруг воскликнула Рита. Громко так, с каким-то надрывом. Только сейчас все обратили внимание, что это едва ли не первая фраза, которую произнесла наша приятельница за тот час, как мы приехали на озеро. Она явно была не в настроении.

«А что, там что-то не так, в этих текстах?» – растерялась я. «Да нет, там как раз все очень даже правильно! Ты прекрасно разобралась во всех тонкостях нашей работы и... – Рита замаялась, – уже вполне можешь сойти за

специалиста. – Ну, это вряд ли: фирма, о которой шла речь, занимается медицинским оборудованием. И вдруг Рита совершенно серьезно произносит ровно следующее: – Понимаешь, мне надо выступить на конференции, и меня уже неделю трясет от ужаса при мысли, что я должна выйти к микрофону и что-то рассказывать. А в зале будут сидеть конкуренты нашей фирмы и злобничать. Я с ума сойду от страха, буду глупо выглядеть и ничего толком не расскажу, так что от моего профессионализма пользы особой не будет. А ты выступишь живенько, как ты умеешь, а? Текст я напишу, слайды подготовлю, а тебя мы представим в качестве PR-менеджера компании», – Рите казалось, что она здорово все придумала.

Но знаете, что поразило меня больше, чем странное предложение нашей приятельницы? Оно показалось абсурдным только мне. Все остальные искренне признались, что прекрасно понимают ее страх и если бы им пришлось выступать перед аудиторией, то они тоже постарались бы что-нибудь придумать, лишь бы не переживать этот кошмар. Особенно всем понравилась идея взять в «критический» день больничный.

Эту историю я рассказала Андрею спустя пару дней. Только что закончилась встреча с читателями. Мы несколько часов провели в книжном магазине, отвечая на вопросы и подписывая книги. Как обычно, в основном спрашивали доктора Курпатова, но меня это ничуть не расстраивало. Я сидела в стильном костюме и умопомрачительных сапогах, в салоне мне сделали очень удачную укладку, а самый успешный психотерапевт страны говорил обо мне, как о талантливом журналисте и соавторе. Я знала, что хорошо выгляжу и что мы написали две замечательные книги. Почему бы теперь не получить удовольствие от внимания публики? Я же его заслужила. Хотя жаль, что мне почти не досталось вопросов – я бы с радостью что-нибудь рассказала.

В общем, признаюсь: никакого страха публичных выступлений у меня нет. Может быть, уже нет – что ни говори, а пятнадцать лет в журналистике и десять лет преподавательской деятельности сделали свое дело. Но из солидарности с трудящимися я решила поговорить об этом с психотерапевтом. И оказалось, что подняла проблему мирового масштаба!

– Знаешь, недавно я познакомился с одним замечательным исследованием: американцам задавали вопрос – чего они боятся больше всего? 40 процентов респондентов ответили – публичных выступлений. Причем, этот страх занял первую строчку в общем списке. А вот страх смерти, только не падай со стула, назвали самым страшным только 20 процентов американцев! То есть, в два раза меньше!

– Ничего себе!

– Возможно, если бы респондентам дали время на размышление, то соотношение этих цифр изменилось, но в том-то весь и смысл, что страх публичности – первый, который пришел им в голову. Значит, дело не только в том, что он сильный и распространенный, но и испытывают его часто – не от случая к случаю, а регулярно.

В России страх публичности также становится все более и более актуальным, потому что в нашем обществе только начинает формироваться культура публичных выступлений. Ведь обычно у нас говорит «старший». Скажем, совещание – это выступление начальника. А в западных компаниях начальник обычно слушает, а не говорит. И всем сотрудникам важно

выступить, защитить свои проекты, свои предложения. От активности и убедительности зависит их карьера.

У нас в институтах просто «скачивают» рефераты из Интернета, а на Западе студенты все время выступают. И это важно: когда тебе приходится выступать нужно включать голову, а не бездумно переписывать чужие мысли. Когда ты находишься «под прицелом» окружающих, ты вынужден думать о том, как сделать свою работу лучше, чтобы не выглядеть глупо. В конечном итоге, такая ситуация работает на тебя.

Я никогда не даю студентам заданий в форме рефератов. У меня нет времени искать в Интернете первоисточник и выяснить, откуда и что они «скачали». Я даю задания, включающие самостоятельное творчество, а затем устное выступление. И выясняется, что пятиминутный монолог без бумажки перед аудиторией по-разному настроенных к тебе однокурсников – настоящий шок для будущих специалистов по коммуникациям!

– Однажды, классе в шестом, кажется, мне поручили провести урок биологии – тогда в моду входило самоуправление. Я должен был рассказывать о каких-то улитках, сейчас уже не помню, о каких именно и почему именно про них. Но это не важно... Как подготовиться к такому докладу? Пошел в библиотеку районную, искал нужный материал, переписывал, составлял его в рамках общего плана. Не представляешь, как дрожал тогда перед выступлением! Ничего не помню, только то, что было страшно. Чудовищный стресс! Но после такого урока биология перестала быть для меня просто учебником, она приобрела форму, объем, значение, смысл.

Публичное выступление делает тебя значительно более ответственным персонажем. Ты из роли пассивного участника превращаешься в активного деятеля, твое мнение приобретает вес и значение, тебя слушают. У нас же какая проблема одна на всех? Мы друг друга не слушаем, совершенно! Мы не слушаем чужих мнений, а как следствие – не имеем собственного. Знаешь, зачастую проблема страха публичных выступлений вызвана именно тем, что человеку, на самом деле, нечего сказать. Ему кажется, что ему есть что сказать. Но «кажется» и «есть» – это все-таки разные вещи. Вот и тревожно. В любом случае, публичное выступление – хорошая практика, но мы, в нашей культуре, к ней только идем.

– Ну, тогда тем более надо уже сейчас преодолевать этот страх. Честно скажу, не думала, что все так запущено...

– «Запущено» – это, конечно, слабо сказано. Вот один факт, который, мне кажется, может многое прояснить: в современной международной классификации все невротические страхи (фобии) разделены на две большие группы – агорафобия и социофобия. В первую группу входят все возможные страхи, а во вторую – страхи, связанные с публичностью. Улавливаешь: врачи посчитали, что все страхи можно объединить в одну группу, а вот социальные страхи – нет, они особенные и должны стоять отдельно. Короче говоря, страх публичности практически составляет одну из двух больших групп страхов. По-моему, это говорит само за себя.

Что такое этот «социальный страх», или «социофобия»? Это страх человека оказаться в центре внимания – когда на тебя смотрят, когда тебя слушают, когда тебя оценивают. Такой человек панически боится, что его сочтут некрасивым, неумным, несостоятельным, что он не справится, опозорится, переживет «провал», что о нем будут злословить, составят превратное мнение, станут презирать и так далее. Он нервно, болезненно следит за

тем, как и что он говорит, как выглядит. Ему кажется, что он говорит несусветные глупости, что он постоянно сбивается, причем ведет себя неуверенно, краснеет, бледнеет, потеет и так далее. У него может возникать чувство тошноты, головокружение, слабость в ногах – типичные симптомы панической реакции. Наконец, он абсолютно уверен, что всем это заметно, что все это принимают к сведению, анализируют и делают выводы. Разумеется, тут все преувеличено – и значимость события, и возможные «катастрофические» последствия «провала», и внимание окружающих, и реальные недостатки по форме и по содержанию. У страха, как известно, глаза велики. Иногда они велики до ужаса.

Но, в любом случае, это всегда страх внешней оценки, который заставляет человека всячески избегать ситуаций, когда он оказывается предметом общественного интереса. И в этом страхе, как нетрудно догадаться: тотальная, хроническая неуверенность человека в своей состоятельности. Именно это нужно для себя понять. Обычно же люди, страдающие социофобией, ошибочно полагают (осознанно или неосознанно), что проблема в реакциях окружающих. А дело не в этом... Конечно, мы не можем контролировать поведение и реакции других людей. Мы ведь даже можем прекрасно выступить, безукоризненно выглядеть, а оценки окружающих все равно будут, мягко говоря, нелицеприятными. Они – другие люди. Возможно, кстати сказать, не слишком воспитанные, чтобы реагировать доброжелательно и деликатно, возможно, не слишком талантливые, чтобы понять и оценить «ум» и «одежку», возможно, ангажированные, что заставляет их быть тенденциозными и необъективными в оценке, возможно, они просто по-другому думают, а прислушаться к чужому мнению не умеют. В общем, мы не можем рассчитывать на радушный прием, даже если все делаем правильно, даже идеально. А коли так, то почему мы должны зависеть от реакций других людей? Нелогично.

И в том ли дело, что реакции окружающих потенциально ужасны? Может быть, проблема человека, страдающего социофобией, все-таки в том, что у него нет «позиции», и более того – он не очень хорошо представляет себе, что это вообще такое – иметь свою позицию. Я могу быть начитан, образован и так далее. Но это не делает меня человеком с позицией. Благодаря набору знаний я не превращаюсь в человека, который имеет, переживает, несет в себе определенные ценности, который что-то лично для себя считает важным. Нет, я – просто человек с набором некоторых знаний. Позиция – это мое понимание жизни, предмета, вопроса. Мое, личное...

Раз уж я стал вспоминать детство, приведу еще один из собственного опыта. Лет мне тогда было, наверное, тринадцать. Как председатель совета дружины своей школы я принимал участие в городском съезде пионеров. Мероприятие пафосное и ответственное. И это, надо сказать, было самое начало перестройки. «Гласность» и «плюрализм» – только-только были объявлены новой политикой партии. Я внимательно слушал выступления, в которых ораторы самозабвенно рассказывали об успехах пионерских организаций, что, конечно, совершенно не соответствовало действительности. Подавляющему большинству школьников, носивших в тот момент пионерские галстуки, было совершенно по барабану, что такое пионерия и с чем ее едят. И тому было простое объяснение: в идеалы уже никто не верил (кстати, именно из-за этой бравады партактивистов), а интересы школьников, то есть активность на местах, – были никому не интересны. Вот и все. Или смерть пионерии, или надо все менять и ставить с головы на ноги. Потом начались прения, и я вышел на трибуну. Ну, и высказался... Честно сказать, у меня ноги дрожали от ужаса, но я говорил то, что думал, – мол, бардак, показуха, сами себе все время врем и рассчитываем, что далеко на такой хромой кобыле уедем. Едва я спустился с

трибуны, меня тут же взяли под белые руки, вывели из зала и сказали, что исключат из пионеров. Знаешь, было очень страшно, но я был уверен в справедливости своих слов. Наличие позиции и готовность ее высказывать – вот в чем дело. А как оценят? Ты думаешь об этом только тогда, когда ты не особенно болеешь за дело. Ну, а если не болеешь, то куда лезешь и на какую оценку рассчитываешь? Что все будут в восторге? Сомнительный план.

Пойми: важно, чтобы то, что становится предметом твоего выступления, было частью тебя. Как рука или нога. За свою руку я готов отвечать. И если кто-то на нее посягнет, я, пожалуй, стану ее защищать. А вот если кто-то раскритикует что-то, что мне и самому не очень-то важно, то я лишь покачаю головой.

Если ты не считаешь какую-то тему своей, не воспринимаешь ее как что-то по-настоящему значимое – не высказывайся. Но если ты пережил это, если вопрос имеет для тебя принципиальное значение, ты прекрасно выступишь, несмотря на весь свой страх и сомнения в собственном ораторском мастерстве.

– Но, Андрюш, не всегда речь идет о таких уж принципиальных вещах, как было у тебя на пионерском форуме. Иногда это просто конференция, где надо выступить с докладом. Никакого пафоса, никаких жизненно значимых вещей.

– Вот у нас и проходят такие конференции... нехорошие, – деликатно заметил доктор. – Ни о чем. По бумажке. «Надо выступить с докладом»... Кому надо? Зачем надо? Почему надо? Для галочки? Для занесения в личное дело? Вот у нас и получается: наука и общественная жизнь – одна сплошная галочка, но зато личное дело – пухлое, как дрожжевое тесто. Красота! И тут ведь вопрос не в пафосе, тут по сути вопрос – о смысле. Понимаем ли мы, что делаем, зачем делаем и ради чего делаем? Потому что, если не понимаем, то не надо делать. А если понимаем и хотим, тогда страхи все легко ретируются.

Может быть, я недостаточно точно определил то, что понимаю под словом «позиция»? Есть разница между «позицией» и «отношением». «Отношение» к тому или иному явлению есть у каждого – нравится или не нравится, хорошо или плохо, или никак. Мы имеем отношение. Но отношение – это реакция. Меня же интересует не реакция, а внутреннее действие. Если угодно, то мое отношение к моему отношению. Вот, мне что-то нравится. Как я обхожусь с этим «нравится»? Мне просто «нравится» – и все? Или мне нравится, и я готов за это бороться, мне нравится, и я хочу об этом рассказывать, мне нравится, и я испытываю потребность этим делиться? Вот это – позиция, и это очень важно.

Мы должны учиться формировать в себе такую «позицию», ведь в противном случае, мы постоянно будем зависимы от чужого мнения, несвободны, психологически уязвимы. Поэтому речь не идет о каких-то чрезвычайных эпизодах жизни, как, например, мой «пионерский форум», как ты выразилась. Нет, речь идет о нашей деятельности в целом. И если у тебя есть повод для какого-либо публичного выступления, ты должен иметь позицию – то, что ты думаешь, исходя из того, как ты это понимаешь. И этого нельзя стесняться. А мы ведь все ужасно стесняемся того, что мы думаем, как мы думаем. Человек что-нибудь говорит, а потом обязательно добавляет – мол, мне так кажется, это мое скромное мнение, вы можете не принимать это в расчет. Извиняется...

Знаешь, когда я учился в Военно-медицинской академии, у нас была базовая форма образования – лекции и практические занятия согласно учебному плану. А была дополнительная форма образования, которая называлась – «кружки»: кружок ВНОС – военно-научного общества слушателей. На занятия ты ходил как обычный студент, в обязательном порядке – то есть, никаких пропусков и индивидуальных планов. А на кружок ты ходил по выбору – какая кафедра нравится, на ту и ходишь. Впрочем, мог не ходить вовсе, и большинство, как раз, не ходили. Я ходил на кружок с первого курса – на кафедру психиатрии. Там у нас были занятия – нам что-то рассказывали, потом показывали пациентов с соответствующей патологией, а еще проводились «профессорские разборы». Проводились они не для нас, а сами по себе, но нас на них приглашали.

И вот в конференц-зале собирается вся кафедра – начальник кафедры, профессура, доценты, врачи клиники, адъюнкты и мы – кружковцы, то есть совсем юные студенты-медики, которые в специальности, прямо скажем, ни бум-бум. Лечащий врач зачитывает историю болезни пациента, которого представляют на данном разборе, – кто такой, с чем поступил, как его лечат и так далее. Тут надо оговориться, что на профессорский разбор представляют самых сложных и неоднозначных пациентов, тех, с которыми не «все понятно». Затем черед уточняющих вопросов к лечащему врачу, а потом приводят пациента. С ним долго и обстоятельно беседует профессор, ведущий разбор. В конце этой части уважаемого собрания ты можешь задать этому пациенту какие-то свои уточняющие вопросы. Дальше пациента уводят, и начинается обсуждение.

Кто, как ты думаешь, высказывается первым? Профессор говорит? Или лечащий врач? Или, может, заведующий отделением? Нет. Первыми в приказном порядке поднимают кружковцев. Курсант должен встать и сообщить свое мнение – понял он, что с больным, или не понял. А в курсе он или не в курсе – это никого не интересует, он должен встать и высказаться. Понимаешь, в чем фокус? Он должен сказать, что он увидел, не ориентируясь на мнение уважаемой публики, не кивать головой согласно – да, мол, правильно вы говорите, батюшка-профессор, а представить свое мнение. Причем, откровений от него никто не ждет, поэтому пусть он хоть глупость какую-то скажет, пусть что-то совершенно нелепое и бессмысленное, но свое, личное. Его не будут ругать, с ним не станут спорить. Просто убедятся, что ты думаешь, и на том – большое спасибо.

Кажется, что это абсолютно бессмысленная процедура! Какой прок от мнения курсанта, еще даже не изучавшего психиатрию, в оценке состояния трудного больного, которого даже в рамках отделения не смогли продиагностировать должным образом? Никакого. А тут никакого прока и не ищут. Не в этом смысл. В нас таким образом формировали навык – думать и высказывать свою точку зрения, несмотря на то, что вокруг присутствуют авторитеты, по сравнению с которыми ты в дисциплине – пока лишь тварь дрожащая. Да, потом они выступят, скажут свое веское слово, ты увидишь, что ни черта до этого не понял, но ты уже имел позицию, был вынужден ее занять!

Точно, так и есть. Когда я лежала в больнице при медицинском вузе, меня тоже водили на такую конференцию. Я наблюдала это шоу с интересом – в больнице ведь мало развлечений. Но мне, к сожалению, не позволили принять участие в дальнейшем разговоре, хотя я бы с удовольствием пообщалась – я ведь не боюсь публичности. К тому же мне было что сказать врачам, и я точно была убеждена в каждом своем слове. Если вам интересно – почитайте об этом в главе про здоровье.

- И все-таки люди боятся выступать не только потому, что равнодушны к теме выступления, - заступаю я за тех, кому страшно. - Они боятся выглядеть неуклюжими.

- Шекия, это же вопрос ценностей. На чашах весов лежит, с одной стороны, возможность сказать то, что ты считаешь нужным сказать, с другой - страх выглядеть как-то «не так». Вот если тебе что-то очень хочется сказать - «так и подмывает», «сил нет терпеть» и «не могу молчать!», ты что, правда, задумываешься о том, как будешь выглядеть? Если «аж, само с языка слетает», то о внешней стороне дела ты и не вспоминаешь - идешь и рубишь промеж глаз правду-матку! Места нет для страха! Другое дело, если ты не знаешь, что сказать, а сказать «надо», «обстоятельства требуют», тогда ситуация другая. Тогда ты думаешь о форме и о том, как это будет выглядеть, - кто как воспримет, что подумает и так далее.

Это такая шкала: на одном полюсе - очень хочу сказать, о форме не думаю, на другом - сказать нечего, и думаю о том, как буду выглядеть. Впрочем, для тех, кто уже натренировался, второй полюс не столь уж драматичен - они отработали несколько приемчиков, как правильно вести себя в той или иной ситуации, когда сказать нечего, но это необходимо, и не слишком переживают. Классическая ситуация такого рода - какие-то тосты или праздничные поздравления, когда ничего нового или особенного не скажешь, а от выступления не отвертись. Но в остальном - это вопрос ценностей, приоритетов.

Когда академик Сахаров Андрей Дмитриевич поднимался на трибуну Съезда Советов и говорил о том, что считал жизненно важным сказать, он, что, думал, как при этом будет выглядеть? А выглядел он, надо признать, и странно, и нелепо, и неловко, и доброжелателей в зале было немного. В общем, имелись у него поводы и растеряться, и убоиться, и засмущаться. Но у него были другие приоритеты. А у нас, по большей части и к сожалению, люди делом, которым занимаются, не горят. И получается двурушничество какое-то с самим собой: «Я должен что-то сказать людям, но не хочу, поэтому боюсь и нахожу любые отговорки, лишь бы избежать этих сложностей».

И есть еще один важный пункт - соответствие. Человек боится, что он не то говорит, не так выглядит, потому что у него в голове есть некий идеальный образ: каким он должен быть, как он должен держаться. И этот образ должен соответствовать органике, в противном случае поводов для беспокойства у этого человека будет множество. Однажды, у меня на программе была героиня, которая, будучи молодой девушкой с органикой Лизы Хохлаковой из «Братьев Карамазовых», репетировала свое поведение, представляя себя в образе Марлен Дитрих. Перед зеркалом, одевшись в строгий костюм и с сигаретой в зубах, она изображала великую актрису, а в публичных местах испытывала шок. Ну, нет соответствия, не похожа она на Марлен Дитрих и не может ею быть, не получается. Так зачем ставить себя в такую дурацкую ситуацию?

- Может, она чувствовала себя увереннее, когда подражала великой актрисе - стильной, красивой, яркой?

- Ну, представь Вупи Голдберг, которая бы изображала Марлен Дитрих! Это же караул! При том, что это моя любимая актриса. У актеров есть специальное понятие - амплуа. Они его ищут, подбирают - кто-то становится героем-любовником, кто-то бандюгана играет, кто-то - «маленького человека», но важно, что у тебя может получиться, а что не может. Георгий

Александрович Товстоногов, как рассказывают, расширял амплуа своих актеров, давал им разные роли, разные задания. Но это другая история – он воспитывал актера, учил его таким образом.

Но в целом, Дени де Вито, например, в роли Гамлета или Василий Лановой в роли Акакия Акакиевича – это комик-трест. Люди будут смеяться или выражать недоумение. По-моему, это вполне понятно. Но если про актеров понятно, то почему про самих себя непонятно? Ты говоришь – пусть подражает великой актрисе, чтобы чувствовать себя уверенной. С точки зрения формальной логики – все прекрасно. А вот посмотришь на такую Марлен Дитрих – и смеяться хочется. И что с этим делать?

В результате мы имеем следующее: человек чувствует себя неуверенным, подыскивает себе некий «сценический образ», не соответствующий его органике, после этого является в таком виде на публику, публика или смеется, или в недоумении, человек испытывает неловкость, конфузится, и убеждается в собственной несостоятельности. Где логика? Роль тебе не подошла – одно понятно, а причем тут твоя состоятельность или несостоятельность? Но он-то этого не осознает, у него просто провал, и все. И выводы..

В общем, ошибочная это стратегия – пытаться влезть в какой-нибудь не соответствующий твоей органике образ, который, впрочем, тебе кажется прекрасным, но на тебе смотрится – как седло на корове. Долой иллюзии, ноги в руки – и занимаемся делом.

– Ну, не знаю. Все хотят видеть себя высокими и стройными красавцами. Таким не страшно пройтись по залу, выйти на сцену, обратить на себя внимание огромной аудитории...

– Ну вот опять! Как будто, если ты прекрасно выглядишь, о тебе только хорошее будут думать!

А это он в точку!

– Вот если бы сейчас в ресторан вошел Дени де Вито, как ты думаешь, мы бы как среагировали? Маленький и толстенький, а мы бы все привстали...

– Но люди стесняются своих недостатков. Например, стоит сделать неудачную стрижку (у меня, кстати, сегодня очень даже удачная прическа), как кажется, что все только и смотрят на твою нелепую челку. А уж если лак на ногте облупился, так и вовсе не знаешь, куда руки спрятать. Про более серьезные вещи, как то: проблемы с фигурой, кожей, чертами лица – я и вовсе молчу: ужас!

– Когда мы объявляем что-то значительным в своей внешности (в плюс или в минус – не важно), наше внимание автоматически концентрируется на этой детали, мы придаем ей сверхценное значение и начинаем видеть в реакциях окружающих только то, что подтверждает наши собственные восторги или опасения – вот, посмотрели, заметили, осудили или восхитились. Выбери мы другой повод для своих переживаний, и возникнет уверенность, что все вокруг думают так же.

Проблема в том, что мы никогда не знаем, что на самом деле думает о нас человек, но мы же не можем взаимодействовать с ним, не имея в собственной голове идею того, что происходит в его голове. То есть, мы вынуждены

додумывать. А исходя из чего мы будем это делать? На чем будем базироваться в своих выводах и предположениях? На собственных аффектах.

Если мы боимся, что нас посчитают глупыми, то нам будет казаться, что нас считают глупыми. Думаем, что нас не уважают, будем видеть во всем проявления неуважения. Считаем, что некрасивы, – найдем миллион доказательств в пользу этой своей версии. На самом деле, нашего собеседника может совершенно не интересовать наш ум. Про уважение он и не вспомнил, потому что его другие проблемы сейчас занимают. Так что, это не неуважение, а просто «забыл» или плохо воспитан.

А внешность... Тут вообще черт ногу сломит. Это же в принципе очень странная материя! Возможно, ему нравится твой профиль, а вот то, как ты смеешься, – нет. Но как об этом можно догадаться? Нельзя, если он сам, конечно, не скажет. А он, скорее всего, не скажет. Но ты будешь думать, додумывать и, конечно, объяснишь его реакции тем, что заботит тебя. Найдешь таким образом «доказательство» своей теории. Только грош цена этому «доказательству».

Короче говоря, безумное это желание – угодить буквально каждому! В конце концов, нас пугает не то, что мы будем ужасно выглядеть, а то, что мы кому-то не понравимся. А это презумпция – мы обязательно кому-нибудь не понравимся.

– Да, наверное, в этом тоже страх публичного выступления – не понравиться кому-нибудь.

– Разумеется. А понравиться всем невозможно. При этом, то, что кому-то что-то не нравится, – это его глубоко личное дело. Тебе ведь тоже не все симпатичны. Если же для человека этот твой недостаток настолько существенен, чтобы с тобой не общаться или даже проявлять какую-то неприязнь, то так ли нужен он сам в твоём окружении? И можно ли его мнение считать умным, а потому значимым?

Вот я очень люблю ходить в книжные магазины. И вообще, очень люблю книги, как ты могла заметить. Но доктору Курпатову не так-то просто находиться в публичном месте. На него смотрят, его обсуждают, начинают звонить по телефону и сообщать родственникам, что они находятся в одном магазине с доктором Курпатовым. В общем, я пришел книжки посмотреть, а у людей аттракцион случился. По улицам слона водили, как видно, напоказ.

Поскольку же с психологической культурой в нашей стране, прямо скажем, плохо дела обстоят, а уважение к чужим заслугам – это вообще зверь неведомый, возникают разные ситуации. Да, по большей части отношение доброжелательное, ну или просто – «Ого! Ничего себе! Живой Курпатов!», но не все коту масленица.

Вот мы с Лилей пришли в книжный супермаркет, который работает круглосуточно. Время – третий час ночи. Очень я люблю это время в книжном магазине... Даже продавцы не всегда понимают, кто ты такой. Ходишь, смотришь книги. Прекрасно. Ты никому не мешаешь, и тебе никто не мешает. И тут объявляется какая-то парочка молодых людей, которые узнали доктора, и очень их это воодушевило.

Они начали бегать между книжными стеллажами и кричать из-за них какую-то бессмыслицу – комментировать книги, как им кажется, голосом доктора Курпатова, и хохотать. Вероятно, они думали, что могут меня как-то смутить, поставить в неловкое положение. В общем, вызвать на социофобическую реакцию. Но что в такой ситуации важно?... То, что они обо мне думают, или то, что я о них думаю?

Шекия, я психиатр с десятилетним стажем. И когда кто-нибудь начинает бегать по книжному магазину, воображая себя доктором Курпатовым, совершенно понятно, что я обо всем этом думаю. И если кому-то хочется так подставляться, то, пожалуйста, милости просим, пусть подставляется. Если кто-то настаивает на том, чтобы его воспринимали как душевнобольного, психопатизированного и неадекватного субъекта, никто не может ему это запретить. Это его личный выбор.

Мы живем в мире, где человек обладает огромной степенью свободы – свободы думать, действовать, чувствовать, относиться. И тут важно уяснить для себя два момента: во-первых, его свобода – это его свобода, а твоя свобода – твоя свобода, а во-вторых, то, как человек использует свою свободу, – говорит о нем, показывает каков он, и ничего больше, и безумие принимать это на свой счет.

– Пожалуй, ты прав, доктор. И все-таки давай дадим конкретные рекомендации нашим читателям. Что делать, если боишься общественного внимания?

– Вот всегда меня смущает вопрос о «конкретных рекомендациях». Все, что я сейчас говорил – про «позицию», про «образ себя» и про «свободу», – это и есть конкретные рекомендации. Это то, что нужно понять и, если ты согласен с этим на уровне здравого рассуждения, сделать частью себя, начать так думать. Если же ты начинаешь так думать, то ситуация меняется – ты пытаешься сам для себя понять свою «позицию», ты учишься соответствовать себе, своей органике, выжимая из нее максимум, и, наконец, ты отпускаешь других людей с миром (думают они глупости – пусть думают, не нравишься ты им – и не надо; в этом мире всегда найдутся люди, с которыми тебе будет хорошо и которым с тобой будет хорошо, и вы будете друг другу нравиться). В результате, в тебе просто не останется почвы для невротического социального страха – то есть, социофобии.

Подчеркиваю – это конкретная рекомендация. Если же кто-то думает, что есть другая конкретная рекомендация... Ну, не знаю, может быть, носить за пазухой головку чеснока, или прыгать на одной ножке перед встречей с незнакомым человеком, или повторять про себя, поднимаясь на трибуну, мантру: «Я прекрасная Звезда! Я звезда, звезду, звезду!» То таких «конкретных рекомендаций» у меня нет. К счастью... Я обращаюсь к здоровым людям, которые, я уверен, отдадут себе отчет в том, что, чтобы справиться с психологической проблемой, надо не заговоры читать и порчу снимать, а просто-напросто начать по-другому – правильно и эффективно – думать. И вот для них конкретные рекомендации уже прозвучали, другим, видимо, поможет только химия – противотревожные средства, антидепрессанты и нейролептики. Хотя в данном случае, это все равно что пушкой по воробьям стрелять – только оглохнешь и ничего больше.

Разумеется, каждая фобия имеет свой психофизиологический субстрат – мозг привык определенным образом реагировать на определенные обстоятельства. Привычка – это, грубо говоря, набор рефлексов, то есть определенное сцепление нервных клеток в головном мозгу. Конечно, это сцепление нейронов, по которым бегают нервные импульсы, побуждающие наши мысли, чувства и действия, просто так не разорвать и хирургическим ножом из головы не изъять. Мозг надо переучивать, формировать в нем новый, другой рефлекс (способ реагировать на определенные обстоятельства), добиться, чтобы в нем нервные клетки образовали новые связи, возникли другие нейронные сцепления. Это непросто, но никто и не обещал, что будет легко. Вот почему зачастую так важно делать определенные упражнения, которые

помогают переучивать мозг. Вся последовательность этих упражнений и технология их реализации есть в моей книжке «Средство от страха».

Впрочем, никакие упражнения не помогут, если ты продолжаешь думать, что ты должна нравиться всем, без исключения. В этом случае, стрессов не избежать. Если ты ставишь перед собой недостижимую цель, лишенную всякой логики и здравого смысла, ты будешь регулярно переживать фрустрацию. Что с этим поделаться?..

- А люди переживают, что скажут другие, - оправдываю я застенчивых знакомых. Впрочем, к чему лукавить: я иногда тоже по этому поводу «парюсь».

- Понимаю, очень важно, что скажет о тебе соседка с пятого этажа соседке с шестого. В конце концов, вполне можно убить на эти переживания жизнь. Почему нет? Тоже способ. Но, если кто не в курсе, мы уже достаточно давно вышли из общинной культуры, где мнение большинства являлось императивом для каждого конкретного человека. Когда община гарантировала человеку защиту, было страшно оказаться отверженным, и были резоны наступить на горло собственной песне ради спасения собственной жизни. В общем, в той стародавней ситуации мнение коллектива было для индивида вопросом жизни и смерти. Мы уже, все-таки, в XXI веке живем.

Помнишь, у Маяковского - «Кто там шагает правой? Левой, левой, левой!» Ну, я шагаю правой, и что? В целом, имею право. Возможно, Маяковский будет недоволен, зато Пушкин будет в восторге. Это же и есть плюрализм. По этому пути весь мир идет. Возможно, через какое-то время мы, наконец, сообразим, что стыд не в том, что ты «другой», а стыдно тебе на это указывать. Некрасиво это и неправильно, когда человеку навязывают некое «мнение». У него вполне может быть свое мнение, и оно, по большому счету, ничем не лучше и не хуже любого другого. Речь, конечно, не идет о базовых вещах - «не убий», «не укради» и так далее, но на этот случай органы правопорядка имеются.

Так что страх по поводу того, «что станет говорить княгиня Марья Алексевна!», - всего лишь рудимент древней культуры. Поэтому надо уже сказать себе: мы живем в другом веке, в другой стране, и то, что думают другие люди, - это их мнение, на которое они имеют право. Если они нетерпимы или деспотичны - это их проблемы, им с этим жить. Поверь мне, куда приятнее жить, когда ты не пытаешься навязать другим свое мировоззрение. Потому как навязать вряд ли удастся, а нервов будет потрачено много. Если не жалко нервов - пожалуйста, а если жалко - то ты перестанешь внутренне требовать от других, чтобы они были такими, какими ты хочешь их видеть. Перестанешь - и чувствуешь себя лучше.

У каждого из нас - своя жизнь, своя позиция, свои ценности. И нужно иметь мужество за них бороться, их отстаивать - за право так думать и так чувствовать. Это достаточно наивно - становиться в такую позу: мол, у меня есть мое мнение, мои взгляды, моя позиция, и вы все должны принять их к сведению. Они не должны. И, возможно, они будут недовольны даже. Возможно, будут судачить - один на пятом этаже, другой - на шестом. Но что с этим сделаешь? Ничего. Впрочем, у тебя всегда остается выбор - или отказаться от себя и подстроиться под других, или терпеть некоторые неудобства, но оставаться собой. И этот выбор надо сделать, а потом просто не будет повода переживать. Если выбрал первое - то подстраивайся

и не жужи. А выбрал второе – то какая разница, что там думают на пятом этаже? Пусть думают все, что хотят. Их мнение – за пределами твоей жизни.

Безусловно, существует определенная линия поведения, которой ты следуешь. Ты делаешь все, что в твоих силах: следишь за собой, носишь чистую одежду, не ведешь себя вульгарно, не делаешь ничего объективно плохого и никому не мешаешь жить. Так и не переживай о том, кто что подумает. Но ты хочешь, чтобы все вокруг стали относиться к тебе прекрасно – любить и восхищаться? Посмотри, за столиками сидят люди, – Андрей окидывает взглядом уютный ресторанчик, где мы после встречи с читателями пьем кофе. – Если тебе интересно чье-то мнение, давай обсудим: чье и почему?

Я оглядываюсь вокруг. Да нет, вроде ни одного интересного персонажа...

– Да, есть люди, которым мы хотим быть симпатичными. Что ж, если это важно для нас, давайте стараться. А так... Бессмысленная трата времени и сил. В твоей жизни, Шекия, был миллион случаев, когда ты хотела понравиться и не понравилась. И наоборот – вовсе не собиралась, а вызвала бурю чувств. В твоём окружении есть люди, которые дорожат отношениями с тобой, а есть те, что не сильно тебя любят...

М-да? Какая неприятность... Мне, признаюсь, кажется, что не любить меня просто невозможно. Такое я чудо! Правда, Андрей всегда загадочно улыбается, когда я говорю что-нибудь подобное вслух. Не верит?

– Но ты даже не догадываешься об их неприязни, – доктор читает мои мысли так четко, что я иногда думаю: может, мне не нужно ничего говорить вслух? – И вы общаетесь нормально, потому что они тоже стараются быть милыми. Это нормальный «политес», и относиться к этому как-то уж чересчур серьезно было бы, наверное, странно. Ты же не в разведку с этими людьми идешь и не жизнь собираешься с ними прожить, а буханку хлеба у них покупаешь, идешь вместе с ними по улице или, я не знаю, стрижешься у них, например, отдаешь им машину в ремонт. Какая разница, что они о тебе думают, если свои обязательства перед тобой они выполняют. Если не выполняют – это другой разговор. Но тут просто делай выводы и действуй по ситуации. Вот и все.

Знаешь, я всегда шучу, что проблема социофобии – это вовсе не проблема «комплекса неполноценности», а проблема «мании величия». Во-первых, социофобик хочет быть идеальным, что есть явный признак этой мании. Во-вторых, он безумно переживает, что к нему кто-то плохо отнесется, а за этим стоит подсознательное требование – «относитесь ко мне только хорошо!», и это мания величия. И, наконец, в-третьих, он постоянно беспокоится о том, как он выглядит «со стороны», полагая, видимо, что всем есть до этого дело, что все вокруг только о нем и говорят. Ну, мания! Однозначно! На самом деле, в подавляющем большинстве случаев мы им совсем не так интересны, как бы нам того хотелось.

– Слушай, а ведь ты прав! И лучшее доказательство – мы сами.

И правда ведь, даже если в транспорте или в кафе чья-то внешность, или голос, или одежда привлекут ваше внимание, как надолго этот человек займет ваши мысли? Секунды, не больше. При этом нам кажется, что если мы выделяемся подобным образом, то уж про нас будут думать часами! Мания величия, господа.

Надо, кстати, сказать доктору, что мне мания величия не свойственна. Ну, по крайней мере, в этом смысле...

Пару лет назад я выбирала очки для бассейна. Примерила обычные маленькие очки, как у всех, и вдруг почувствовала дикую боль в глазах. Очки давили на веки так, что в голове зазвенело. У меня, наверное, какая-то повышенная чувствительность: я даже у косметолога никогда не делаю маски для глаз. В общем, я поняла, что в таких очках плавать не смогу. Вариантов оставалось два: или отменить бассейн, или купить большие очки, похожие на маску для подводного плавания, в которых мне будет комфортно.

Я вполне допускаю, что кто-то из тех, кто увидел меня в бассейне, подумал, что я выгляжу странно. Но вы даже не представляете, насколько мне это безразлично! Я плаваю, мне этот процесс доставляет огромное удовольствие. Вряд ли я бы так кайфовала, если бы очки, пусть даже стандартные и как у всех, причиняли мне боль. К тому же у меня есть подозрение, что в первый день занятий удивившись моему виду, все благополучно о нем забыли. В конце концов, у людей есть всего час в неделю, чтобы поплавать, поиграть в мяч и просто подурочиться с друзьями в воде.

- Ладно, с манией величия в самих себе будем бороться. Но есть еще один страх, про который я сегодня хочу поговорить. Он в определенном смысле связан со страхом публичности – это страх перед начальством. Есть люди, которые боятся «стать заметными», возразить начальнику, поспорить с ним, даже если считают, что он не прав и его решение навредит делу.

- Что ж, страх этот понятен, ведь руководитель на то и руководитель, что он оценивает твою работу, а коли так, то может оценить ее и негативно. При этом, в каком-то смысле начальник на данный момент определяет твою судьбу – зарплату, карьерный рост и так далее. Так что в разумных пределах такой страх нельзя назвать невротическим.

Но вот думать, что от решения этого человека зависит вся твоя жизнь, – это совершенно ненормально. Может быть, что-то в твоей жизни и зависит от шефа, но не твоя жизнь, как таковая. Нельзя считать, что начальники управляют твоей жизнью. Да, нужно помнить, что ты – подчиненный, но понимать при этом, что субординация существует исключительно в рамках работы и касается она руководителя отдела, а не Ивана Ивановича, занимающего эту должность.

Чтобы не страдать ежедневно от этого страха, достаточно определиться раз и навсегда – ты самоценен или не самоценен? В конце концов, не будет у тебя этой работы – будет другая. Что же касается возможности высказать свою точку зрения, возразить, не согласиться с мнением руководства, то я уже говорил: если ты профи, тебе есть что сказать и это для тебя принципиально – ты обязательно скажешь.

- Что ж, надеюсь, в этом мы уже убедили наших читателей.

- Да, а форму высказывания надо поискать. Но этот поиск увенчается удачей только после того, как ты решишь для себя главный вопрос – тварь ты дрожащая, или человек? Хотя, мне кажется, ответ на этот вопрос для каждого из нас очевиден. На самом деле, никто, что бы он там ни говорил, не считает себя ничтожеством. А коли так, то просто нужно быть честным с самим собой, а не прятаться за красивым, как кажется, объяснением – «я боюсь, я не могу, пожалуйста, не ругайте меня, дяденька».

Мы боимся того, что о нас скажут другие. Почему? Потому что по себе знаем, что редко скажут хорошее?

Публичное выступление – это ведь не только доклад на конференции или интервью в прямом эфире. Сколько раз я наблюдала на корпоративных вечеринках и днях рождения, в кафе и ресторанах: люди, сидя на стульях, подпрыгивают под ритмичную музыку, и видно, как хочется им потанцевать, но выйти на танцпол они не решаются. И ведь ничего предосудительного они делать не собираются, но так боятся чужих взглядов! Так боятся выглядеть смешно в чьих-то глазах!

Какой эпизод вы сейчас вспомнили? Не танец, а караоке? Не караоке, а смешную историю, которую «проглотили», боясь, что вам не хватит таланта ее рассказать? Или изящную шляпку, которую вы никогда не наденете не потому, что она вам не идет, а потому, что такие шляпки не носят еще сто тысяч человек и вам в ней точно не слиться с толпой? Конечно, все это не является чем-то чрезвычайно необходимым в вашей жизни. Так, несколько минут радости, которых вы лишились из страха кому-то не понравиться. Кстати, в большинстве случаев вы даже не знаете, как этих «кому-то» зовут. Но их мнение от этого не становится менее весомым.

Месяц назад я вернулась из отпуска. Африка, море, пляж.. Про пляж я вспомнила сейчас не случайно. В отеле из соотечественников оказалось всего три женщины. Они накинулись на меня в первый же день в надежде обсудить завтраки, покупки и поведение местных жителей. Ни одна тема меня не интересовала, и я дала им понять, что люблю отдыхать в одиночестве. Вообще, на отдыхе я, действительно, ни с кем не общаюсь. Как друг ведущих психотерапевтов страны, сама назначаю себе лечение – молчанием. Знаете, для специалиста по коммуникациям трудно представить лучший способ восстановить силы.

Через несколько дней на пляже я заговорила – только не с ними, а с аниматором. Студент из Парижа, зарабатывающий летом на учебу, оказался интересным собеседником. Да и попрактиковать разговорный французский всегда полезно. У него было свободное время, и мы почти час проболтали под пристальными взглядами тех самых дам. Но солнце стало палить, и только я подумала, что пора бы собираться, как мой собеседник сказал, что через пять минут ему нужно быть в отеле. Получалось, что с пляжа в отель мы уйдем вместе – загорелый стройный юноша и я, неделю назад убеждавшая всех, что предпочитаю в отпуске ни с кем не общаться. Представляю, что скажут обо мне эти женщины! В первую секунду я хотела ответить, что еще позагораю. А потом... А потом вспомнила слова Андрея из нашей первой книги: умной женщине должно быть все равно, что о ней подумают тетки.

Кстати, с парижским студентом мы подружились и переписываемся до сих пор.

Соображения доктора Курпатова

Как вы думаете, какое впечатление производят люди, страдающие социофобией?

В подавляющем большинстве случаев – это самые настоящие упрямцы и великие бойцы. Да, они рассказывают на психотерапевтическом приеме страшные вещи – насколько ужасны для них любые публичные выступления, как трудно им в новом коллективе, что познакомиться с другим человеком – это для них почти катастрофа, и поэтому даже не уговаривайте, лучше сразу – расстрел. Даже просто позвонить кому-то, кого не очень хорошо знаешь, – это три раза потом облиться и пять раз упасть в обморок. Они боятся

ужасно, они уверены, что их несостоятельность торчит изо всех щелей и все вокруг только тем и заняты, что эту несостоятельность анализируют. Ничто не выдавало в Штирлице советского разведчика, кроме парашюта, волочившегося за ним по Линден-штрассе...

Вот примерно такие тексты и переживания, а смотришь... и сидит перед тобой упрямец и боец. Поэтому в голове одна мысль: твою бы социальную мощь, товарищ, да в мирных целях – цены бы ей не было! Да, страх публичности, как правило, это просто такая странная сшибка в мозгу – ум за разум, и вышла околесица. Человек предъявляет к себе какие-то невыносимые требования – мол, я должен быть на высоте везде, во всем и во что бы то ни стало. Но такой успех никому не светит – ни Леонардо да Винчи, ни Эйнштейну, ни Майклу Джексону. Этого просто не может быть! Но человек настойчиво ждет от себя побития всех мировых рекордов скопом. Боец! И стоит ему хоть чуть-чуть снизить эту планку, разрешить себе быть не всегда на высоте, и все тут же встало бы на свои места. Но не на того напали! Не сдамся! Упрямец...

В результате человек оказывается настолько фиксирован на своем состоянии, что его адекватность и дееспособность действительно снижаются. А как иначе, если вместо своего доклада я думаю о румянце, который залил мне щеки? Если вместо внимания к собеседнику я полностью сосредоточен на своем заикании? Если вместо обычного человеческого участия в общении я замкнулся и думаю только о том, что меня все считают умственно отсталым? Нет, в такой ситуации провалы неизбежны. И парадокс в том, что потом этим провалы будут расценены человеком как следствие его несостоятельности, хотя на самом деле они вызваны исключительно его невротическим страхом перед этой самой несостоятельностью.

И тут срабатывает еще одна уловка: человек предъявляет себе завышенные требования, впадает от этого в состояние паники, таким образом он добивается «провала», а затем ссылается на страх, на неловкость, на нервную судорогу, потоотделение, заикание, поперхивание и прочие «объективные обстоятельства». Все они, по сути, снимают с него всякую ответственность за провал: «Конечно, я не справился, я же был в ужасе и у меня щеки горели!» Таким образом, он и сам не виноват, и на послабление со стороны окружающих тоже вправе рассчитывать. Если же они его не пожалеют и по головке не погладят – они плохие люди, а он несчастный. И тут уже можно самого себя пожалеть по полной программе и найти для себя дополнительные аргументы, почему в следующий раз никуда ходить не надо, ни с кем знакомиться не надо, а выступать перед публикой и вовсе нельзя. А если не выступать, то ведь и провала не будет! Умница! И решен вопрос завышенных требований к себе: теперь, когда я никуда не хожу и никаких публичных шагов не делаю, у меня просто нет шанса оскандалиться! «Если у вас нету тети, то вам ее не потерять...» Прекрасно!

Но это выигрыш сиюминутный – да, сейчас полегчало, а что дальше будет, когда тебя в эту трясику засосет? Вот об этом лучше не думать вовсе... Впрочем, я бы как раз подумал. Да, социальные контакты, общение, выступление и так далее, и тому подобное – все это непросто. Это я вам как публичный человек говорю, у которого этого добра – предостаточно. Но тут ты оказываешься перед выбором – или следовать своему страху и прятаться, бежать от жизни, или перебороть свой страх и идти ей навстречу.

Неужели вы думаете, что доктору Курпатову было легко появиться на телевизионном экране перед многомиллионной аудиторией? И сейчас я не имею в виду те трудности, с которыми я столкнулся, когда пытался достучаться до телевизионщиков, – мол, поверьте, нужна такая программа! Нет, я имею в

виду трудности психологические... Когда ты стоишь перед камерой и понимаешь, что сейчас тебя увидят миллионы людей, причем, далеко не все будут рады твоему появлению и, более того, с большим скепсисом отнесутся ко всему, что ты говоришь. Это испытание, скажу я вам. И, конечно, хотелось сбежать, на все плюнуть, вернуться в свой кабинет и насладиться спокойствием. Но было бы это правильным? Думаю, нет. Поэтому я спрашивал себя: «Дорогой товарищ, тебе важно, что ты тут говоришь?» И сам себе отвечал: «Да, важно. Конечно». «Тогда не валяй дурака, а просто делай свое дело» – было мне ответом..

По-моему, эффективный способ.

Глава третья. Каждый имеет право на работу. И право на ошибку?

В два часа ночи раздался звонок. Вы ведь тоже, наверное, боитесь ночных звонков? Вот и я испугалась. А когда узнала голос Жени, совсем растерялась: то ли успокоиться, что с близкими все в порядке, то ли испугаться за Женьку. Впрочем, мы с ней не такие уж подружки, чтобы она звонила мне, если ей понадобилась срочная помощь.

Женя – дизайнер, трудится в рекламном агентстве. Мы познакомились пару месяцев назад, когда нас обеих пригласили поработать над весьма перспективным проектом. Мне нравится, как работает Женя: у нее и с креативом все в порядке, и со вкусом, и, что не менее важно, она очень оперативный и обязательный человек. Вот и сейчас, улетая в Бостон на две недели, заранее сделала все необходимые рекламные модули и разослала в редакции.

Так она мне из Штатов звонит?!

– Шекия, прости, что разбудила! Слушай, я только сейчас поняла, что поставила в модуль не тот офисный телефон. Ты не знаешь, еще можно что-нибудь исправить, или журнал уже сдан в печать?!

Поняла. На последнем совещании клиент попросил указать в рекламе другой фирменный телефон. И Женя должна была внести исправления в модуль. Разумеется, новый вариант она согласовала с заказчиком, но тот, видимо, ошибки не увидел. Ее заметят на следующий день после выхода журнала, когда шквал звонков обрушится на секретаря, а не на сотрудников отдела продаж.

Несмотря на то, что «обратно» уснуть было не просто, я на Женьку совсем не рассердилась. Мне ее переживания очень даже понятны. Я точно так же боюсь любой ошибки, которую можно допустить в работе. Даже за корректорами перечитываю по несколько раз любой буклет, подготовленный к печати: а вдруг они пропустили опечатку?

Но ошибки бывают не только такие – буквальные. Мне кажется, любой ответственный человек переживает, что однажды примет неправильное решение или по каким-то не зависящим от него причинам некачественно сделает свою работу. И оправдание в духе: не ошибается тот, кто не работает, – не утешает. Можно серьезно подвести людей и здорово испортить свою репутацию. Страшно!

Через пару дней я собралась в гости к Андрею. Честно говоря, перед поездкой в коттеджный поселок, где проживает доктор, я немного волновалась: очень боялась заблудиться. «Топографический идиотизм – это серьезно», – страшила я психотерапевта в надежде получить максимально подробные инструкции. Но поскольку Курпатов так и не сосчитал, сколько раз нужно повернуть направо и налево, чтобы добраться от моего дома к

нему в гости, я все-таки сделала лишний поворот. Пришлось останавливать попутные машины и уточнять маршрут. Водители, к счастью, попались доброжелательные, а я расспрашивала весьма подробно, ничуть не смущаясь: в конце концов, я не профессионал в области спортивного ориентирования, чего же мне стесняться ошибок?

Вообще-то, доктор никого в гости не приглашает. Объясняет просто: ремонт в доме не закончен, участок перекопан. Но ремонт – дело такое, его вообще закончить нельзя. И что же, я так и не узнаю, как там обустроился мой друг Курпатов? Мне же любопытно ужасно! Разумеется, для доктора заготовлена другая версия: производственная необходимость. В конце концов, я не в гости напрашиваюсь, а поработать. И меня не дизайн интерьера интересует, а исключительно страхи, которые волнуют всех нормальных людей..

Как выяснилось, про ремонт – чистая правда. Не критично, но все же. «Хорошо, что хоть переехать успели до моего “Ты попал на ТВ!” – шутит Андрей. – Потому что, как телевидение появилось, стало вообще ни до чего».

Ладно, пошли дом смотреть. Половина дома по справедливости отдана Сонечке, ну а родителям досталось по маленькому кабинету. По стенам – книги, книги, книги.. Лиля вышла поздороваться. Кстати, я привезла журнал, в котором опубликовано наше с ней интервью. По-моему, получилось замечательно. Лиля – прекрасный рассказчик, настоящий подарок для любого журналиста. Поэтому я не против, если она примет участие в нашей с доктором беседе. Но, к сожалению, уже через несколько минут Лиля ушла к себе. «Она окончательно с сюжетом определилась, – объяснил доктор. – Так что, теперь, пока книгу не закончит, будет как сомнамбула ходить».

– Понимаешь, Андрюш, в тех сферах, в которых ты не считаешь себя специалистом, ошибаться не страшно, – мы с доктором пьем кофе на веранде его дома, и я только что закончила подробный отчет о том, как добиралась с приключениями и интересными знакомствами. – Но если уж ты претендуешь в чем-то на звание профессионала, то, конечно, стараешься любое дело выполнить на «пятак с плюсом». Вот я, кстати, и в школе училась на «пятерки», и в университете. Ну а как по-другому? Тебя вызывают к доске, а ты молчишь и ничего ответить не можешь. Позорище.. А вот когда твоё сочинение всем в пример ставят – это приятно.

– Ну, нам, троечникам, легче, – рассмеялся Андрей.

Я еще по телефону рассказала доктору о ночном звонке.

М-да, нормальные пациенты, наверное, психотерапевту сны пересказывают, а я – ночные разговоры о работе. И сегодня предложила своему другу поговорить о страхе перед профессиональными проблемами. Причем к страху перед объективной ошибкой примешивается еще и опасение, что твоя работа не будет оценена по достоинству: вдруг правильно выполненное задание воспримут как неудачу? Думаю, меня поймут не только журналисты и пиарщики, но и дизайнеры, модельеры, архитекторы, режиссеры – да вообще все представители интеллектуальных и творческих профессий.

В том, что мы делаем, – нет стандартов. За это, собственно, и ценится наш труд. Но, с другой стороны, если единого стандарта не существует, то где критерии для объективной оценки?

- Помнишь, в книге «Деньги большого города» мы говорили о том, что вошли в цивилизацию, в которой изменилось качество и природа продукта. Раньше было понятно: есть пища, есть приспособления, помогающие добывать эту пищу, плюс увеселения для богатых, оружие. Сейчас все иначе. Да, ты производишь продукт. Но в гуманитарной сфере продукт не пощупать, он не имеет ни срока годности, ни веса. И поэтому мы теряем ощущение уверенности в происходящем.

Например, можно вкладывать деньги в покупку золота. Цена на него колеблется – то растет, то падает, но, в целом, золото – это всегда золото. А можно вкладывать деньги в картины. Однако, если произведения Пабло Пикассо почти гарантированно будут расти в цене, то вот стоимость произведений огромного количества художников вызывает серьезные сомнения. Что ни говори, а с килограммом золота ты будешь чувствовать себя куда увереннее, нежели с пятью натюрмортами живописца Пупкина.

Мы работаем в сфере, где не существует четких критериев качества продукта. И в этом, безусловно, кроется огромное количество страхов большого города.

- В том числе и страх оказаться невостребованным со своим непонятным продуктом?

- Разумеется. Хотя я не стал бы сгущать краски. Тут ведь, что важно? С одной стороны, ценность интеллектуальных, креативных, художественных «произведений» весьма условна и нестабильна. За весьма сомнительный логотип брэнда крупные компании готовы платить баснословные деньги – миллионы долларов, а за прекрасную книгу могут и двухсот долларов не дать. Политтехнологи зарабатывают столько, сколько лучшему редактору на телевидении и не снилось. Какая уж тут объективность? Прямо скажем, не слишком...

Впрочем, это данность, с которой ничего не поделаешь. Она может нам нравиться или не нравиться, но против лома нет приема: реальность необходимо принять такой, какая она есть, – это железное правило, иначе мы уходим в пространство иллюзии и просто повисаем в воздухе. Впрочем, то, что мы принимаем реальность такой, какая она есть, не лишает нас права думать и принимать решение – что с ней делать дальше? Но прежде, повторяю, ее надо принять, а не восклицать – «Боже-боже, все пропало!» В нашем случае, мы должны согласиться с фундаментальной неопределенностью ценности интеллектуального продукта.

С другой стороны, ценность человека, производящего или способного произвести такой продукт, с каждым днем только растет. Хэдхантеры – охотники за головами – это вовсе не герои фантастических телесериалов. Мы испытываем дикий дефицит профессиональных кадров в области производства интеллектуального продукта. Найти человека, который, во-первых, обладал бы развитым талантом (то есть не в зачатке, наподобие некоего атавизма, но именно развитым – разработанным, натренированным, пластичным), а во-вторых, умел бы включать голову, когда этого требует задание, безумно сложно. Отыскать иголку в стоге сена по сравнению с этим, право, плевое дело.

Итак, интеллектуальный продукт – тот самый: без веса и габаритов – вещь ненадежная. Причем, она еще и скоропортящаяся – бестселлеры живут год, от силы – два. Но вот человек, способный производить такой продукт – со всем своим весом и габаритами, напротив, представляет собой гигантскую ценность. Да и профессиональная жизнь его измеряется десятилетиями.

Поэтому, если ты такой человек, ты должна понимать, что ценно, по большому счету, не то, что ты создаешь, а то, что ты способна создать. Средство производства дороже продукта, а ты – это как раз средство производства, только не животноводческого хозяйства или металлургической отрасли, а интеллектуального продукта. Насколько хорошее средство – это продемонстрирует продукт, но позже, когда он выйдет в открытую продажу.

И тут, соответственно, еще одна сложность – твой продукт может быть замечательным, но.. Иоганна Баха благополучно забыли на сто лет, и Петра Ильича Чайковского, и Джузеппе Верди неоднократно освистывали. Я уж молчу про бедных художников, которые после смерти озолотили обладателей своих работ, доставшихся им за гроши. То есть, публика тоже может, мягко говоря, промахнуться. Как пошутил однажды Оскар Уайльд: «Пьеса была просто великолепна, а вот публика никуда не годилась».

В этом смысле, работодатель находится в еще более сложной ситуации, нежели творец, – с одной стороны, он принимает на работу кота в мешке, с другой – он продает конечный продукт коту в мешке. Леонардо да Винчи, как известно, так и не закончил свою знаменитую фреску «Битва при Ангиари», так что несчастным флорентийцам пришлось ее закрасить. Видимо, чтобы не допускать подобных ошибок и финансовых растрат, теперь все голливудские фильмы делаются как под копирку, плюс постоянные ремейки – «Миссия невыполнима-117» и «Матрица-Перестройка». Никакой оригинальности. Зритель дал понять, что ему нужно, и ему попытаются впихнуть все схожее, подобное и хоть сколько-нибудь напоминающее. И будут впихивать, пока в него влезает.

Впрочем, на этом проблемы не заканчиваются. Тут на сцену выходит «профессионализм» нанимателя (работодателя) – это тоже отдельная история. Представь: ты – работник интеллектуального труда – уходишь с прежнего места и приходишь в новую фирму. Говоришь, что умеешь писать статьи, читать лекции и проводить пиар-кампании. И слышишь в ответ: «Да кто ж не умеет писать?! Мы тоже в школе стенгазету выпускали. И про лекции все знаем – как-никак, в институтах учились». Ну, а про рекламу и связи с общественностью у нас вообще всем и все понятно. И что со всем этим делать?

Пока работодатель не убедится, что он благодаря тебе больше зарабатывает, ты будешь находиться в подвешенном состоянии. Причем, он скорее всего так и не убедится в этом до тех пор, пока какой-нибудь авторитетный товарищ не скажет ему – «Какой же замечательный пиар у твоей компании! Застрелиться и не жить!» А до тех пор он вряд ли будет связывать рост продаж и прочие успехи своей компании с твоей деятельностью, которую нельзя пощупать.

В конечном итоге, единственным противоядием от всего этого безобразия оказывается – твоя личная, субъективная, но непоколебимая уверенность в том, что ты способна делать нечто, обладающее исключительной ценностью.

И теперь мы подходим к страху перед ошибкой. Если профессионал убежден в том, что производит нечто исключительно ценное, не случится совершенно ничего страшного, даже если он совершит ошибку. Ошибся? Ну, что ж, исправляешь досадный промах и двигаешься дальше – потому что абсолютно уверен: лучше тебя эту работу все равно никто не сделает. Но в том случае, когда человек сомневается в том, что он производит замечательный продукт, он становится чрезвычайно зависим от того, что скажут другие по поводу его работы, от их оценки. И у него, конечно, возникает паника, а в итоге – вся деятельность парализована.

- Андрей, ну а если человек действительно плохо работает? Я сейчас, разумеется, не о себе, ты понимаешь. Но вот мне, когда я была редактором отдела в газете, нередко приходилось читать бездарные тексты, которые авторы гордо именовали статьями. Эти тексты не поддавались редактированию, единственное, для чего их можно было использовать, - показывать студентам, чтобы видели, как не нужно писать. Я (безусловно, максимально тактично) объясняла горе-журналистам, что их материалы никуда не годятся. А теперь они прочитают нашу книгу и решат, что нечего слушать чужие оценки, достаточно не сомневаться в собственном таланте.

- Подожди, ты что, решила, что я призываю не обращать внимания на оценку их труда? - доктор смотрит на меня с искренним недоумением. - Я говорю это тебе, потому что знаю о твоём профессионализме и хочу избавить тебя от привычки зависеть от мнения каждого, кто вообще сочтет нужным его высказаться. Я никогда не буду избавлять от страха ошибки плохого врача или плохого водителя! Но профессионалы должны относиться к своему труду с уважением.

Точка зрения окружающих - далеко не всегда есть справедливая и объективная оценка. Ван Гог за всю жизнь не продал ни одного полотна. При этом последняя его картина, проданная с аукциона, была оценена в 100 000 000 долларов. Тогда как прежде ее основным местом пристанища был чулан доктора, который лечил душевнобольного художника. Вот и оценка окружающих! Ложка дорога к обеду, но далеко не всегда к нему поспекает.

В этом смысле, конечно, целиком и полностью опираться на мнение других людей - было бы неправильно. Ставить это мнение прежде своих творческих устремлений - значит превратиться в посредственность. Да, человек, создавший некий интеллектуальный продукт, должен понимать, что он работает для людей, что у него есть аудитория. Он должен это понимать и учитывать. Но при этом, господствующие вкусы не должны определять внутреннее содержание того, что он делает.

Вот ты переживаешь каждый раз, когда мы начинаем писать книгу. Волнуешься, какой она получится, как ее встретит читатель. Да, она может получиться чуть лучше, чуть хуже. Она будет другой. Но с точки зрения журналистики (за что ты отвечаешь в нашем союзе) - в любом случае качественной. То, что ты пишешь, или я говорю - это то, что мы считаем нужным сказать или написать. Да, мы стараемся быть понятыми правильно и рассказать о том, что нас волнует, так, чтобы это было интересно. Но, возможно, люди не захотят читать наш текст...

- Так это ужасно, Андрюша!

- Шекия, Ван Гог не продал при жизни ни одной картины. Это не говорит о качестве продукта.

Стоп. Про Ван Гога мне надо подумать: нравится ли мне эта параллель? С одной стороны, великий художник. Гений. С другой - психически не совсем здоровый человек. Сто миллионов долларов - это, пожалуй, хороший гонорар. Но, черт возьми, только после его смерти!

Что же касается книги, то, действительно, я переживаю. Когда вышел «Секс большого города», я очень волновалась. И только услышав и прочитав в Интернете огромное количество положительных (и, чего уж там, восторженных и благодарных) отзывов, немножко успокоилась. Нет, я с самого начала не

сомневалась в том, что проект удался. Но мне было важно, чтобы все вокруг оценили, какую замечательную книгу мы с Андреем написали – умную, тонкую и полезную.

Впрочем, всеобщее признание не помешало мне переживать точно так же во время работы над вторым томом, который мы назвали «Деньги большого города». Да и сейчас я немножко нервничаю: в первый раз получилось удачно, во второй вроде тоже, а как сейчас сложится? Планку задали высокую – надо соответствовать.

– Эта логика рассуждений мне понятна, но здесь важно соблюдать меру. Всегда приятно слышать положительные отклики на твою книгу. Это любому автору приятно, даже если он делает вид, что ему все равно. Приятно, нечего и говорить. Но нельзя писать ради этих положительных откликов. Они приободряют, дают силы, внушают оптимизм – разумеется! И это важно. В конце концов, книга – это средство общения автора и читателя. Но если у тебя нет чего-то, что ты хочешь сказать, и ты пишешь лишь то, что хотят услышать, – ты создаешь жвачку, а не пищу для ума. Преуспеть с такой «жвачкой» – разумеется, проще простого, а вот от твоей «пищи», скорее всего, откажутся. Ведь мы, в массе своей, вообще-то говоря, не склонны утруждать себя интеллектуальной работой... Это из разряда «горьких правд» о человеке.

Когда я пишу книгу, я пишу книгу, которую мне нужно написать. Я напишу хорошую книгу, дельную – на «мой вкус». Понравится или не понравится – это «дело вкуса» каждого конкретного читателя. Я об этом не думаю. Более того, я знаю легион читателей, которым она не понравится, но я абсолютно уверен, что у меня будет мой читатель, которым я очень буду дорожить. Пусть даже всего один. У меня, как у автора, есть несколько книг, которые я считаю главными в своей жизни (возможно, мне еще удастся написать что-то, что будет мне так же дорого, но пока это только несколько книг). Но я готов биться об заклад, что ты никогда даже не слышала их названий, потому как большая часть этих работ до последнего времени не была опубликована, – это монография по новой методологии, теория развития личности, руководство по системной поведенческой психотерапии, теория пола, «Дневник “Канатного плясуна”», «Психософический трактат».

И у каждой из этих книг есть всего несколько читателей – моих, настоящих, и я могу пересчитать их по пальцам. Горжусь знакомством с каждым из них, очень дорожу их мнением и люблю их. Они – мои Собеседники, с большой буквы. Они услышали то, что я думаю. Именно благодаря этим своим работам я знаю, как лечить людей, что писать в своих популярных книгах (которые я тоже считаю очень важными, но по-другому), эти работы, в конечном счете, фундамент, на котором стоит все остальное, они – то, с чем я готов себя ассоциировать. Но знаешь, сколько умников в Интернете начинают свои посты со слов: «Ну, Курпатов, конечно, ничего своего не создал... Но пересказывает чужие идеи иногда забавно»? Девять из десяти! И я не могу ориентироваться на образовательный уровень, вкус, ум, а как следствие – мнение этих людей. Потому что, если ориентироваться на них, я сам скоро окажусь в списке умственно отсталых.

Спасибо, конечно, что они оказались небезучастны к судьбе доктора Курпатова. Но право, им не стоило так себя утруждать...

– Лучше и не скажешь! Но давай вернемся к истории с дизайнером Женей. В принципе, ничего криминального не случилось – в модуле даже в случае ошибки стоял бы телефон этой фирмы, а не жильцов из соседнего дома. Но я понимаю ее страх: недовольный клиент решит, что ей нельзя доверять,

скажет другим, что она сорвала ему рекламную кампанию, и в результате моя приятельница потеряет все заказы.

Кстати, заморочка с телефоном началась с того, что клиент настаивал: пусть звонят к нему в приемную. Ему очень хотелось проконтролировать количество звонков – он сомневался в эффективности рекламы. И только когда у секретарши, вынужденной ежеминутно переключать звонки на отдел продаж, не стало времени сварить шефу кофе, он признал, что реклама работает.

– Понимаешь, он говорил, что никто не звонит.. И я, честно скажу, начала волноваться: неужели, планируя рекламную кампанию, я в чем-то ошиблась?

– Думаю, очевидной ошибкой было бы в глянцевого журнале газетные трубки рекламировать. Но ведь ты же ориентируешься на аудиторию, когда размещаешь рекламу, учитываешь тираж, популярность, способы распространения издания. И даже если бы никто не позвонил, значит ли это, что проблема в неудачной рекламе? Может, тираж, отпечатанный где-нибудь в Финляндии или Болгарии, застрял на таможне?

– Но в итоге он буквально вынужден был признать, что мои предложения по продвижению продукта были правильными!

– Шекия, а если уровень продаж все же оставался бы на месте, как ты думаешь, какую бы причину он назвал? Свою ценовую политику или твой «провальный» медиа-план?

– Ну... боюсь, что и в его ошибках виноватой оказалась бы я.

– Тогда чего стоит его субъективная оценка ситуации? К сожалению, мы тут не имеем объективных критериев. Работает известный принцип: у победы миллион отцов, у поражения – один, и тот не сам вызвался, а был назначен. Если что-то идет не так, нужно найти «крайнего», и крайним, как правило, оказывается тот, кто слабее.

В целом же, проблема куда масштабнее – в России нет пока целостного, внятного, организованного информационного пространства. А тут все важно – и умение авторов «информационных сообщений» облекать их в нужную форму, и налаженная система распространения этой информации, и умение потребителя ее воспринимать. Это ведь все, на самом деле, навыки – система, привычка.

А как у нас измеряется телевизионный рейтинг, который определяет распределение львиной доли рекламных бюджетов? Мы не знаем ни того, кто смотрит ту или иную программу (портрет телезрителя), ни того, сколько их на самом деле – этих зрителей, ведь альтернативные системы измерения рейтингов различаются, зачастую, на десятки пунктов, а об их статистической достоверности и вовсе говорить не приходится. Как в такой ситуации возможна эффективная рекламная кампания? В такой ситуации может рекламироваться только та продукция, которую уж точно будут использовать, – зубная паста, шампунь и прокладки.

И если уж на телевидении такой бардак, что уж в целом говорить о медийном рынке? Ты можешь сделать прекрасную программу продвижения продукта, но она не выстрелит. К сожалению, таковы реалии не устоявшейся пока рыночной культуры. Однако ты зависела от мнения начальника и готова была сорваться, если вдруг что не так. Неправильно. Я понимаю, если бы ты просто переживала за результат. Такие переживания тебе, как

профессионалу, только в плюс. Но ты переживала не из-за того – сработает или не сработает, а сомневалась в собственной компетенции. В этом ошибка.

Вот, например, мы – всей нашей телевизионной командой – на протяжении нескольких лет делали качественную, очень важную и нужную программу. Разрабатывали ее схему, снимали пилотные выпуски и так далее. Но нам везде отказывали – мол, проект скучный, не заводит, герои с какими-то мелкими проблемами, и вообще это никому не нужно, передачу никто не будет смотреть. И ни я, ни мои редакторы не могли гарантировать телевещателю эфирного успеха нашего продукта, хотя мы были уверены в том, что программа – достойная. Всегда можно лучше, конечно, но и за то, что есть, нам не стыдно. И теперь скажи мне, что было бы, если бы я послушался этих сторонних оценок? Мне говорят: «Мало шансов. Спасибо и до свидания!» Ну, я бы и пошел – «до свидания», и было бы – «до свидания». Но мы верили – в программу, в то, что она необходима, и работали. Будет успех или не будет? – не тот вопрос, которым нужно задаваться. Верить ты в свое дело или не верить? – вот правильный вопрос. А мы верили, и вот результат – «Первый канал» и все-все-все.

Если ты веришь, что производишь состоятельный продукт, тебя не должны пугать ошибки. Если публике не нужны твои пряники – это, конечно, неприятность, но пряники-то у тебя все равно самые лучшие. Вот это надо зарубить на носу и бороться за дело, а не за мнение. Если же не веришь в свои «пряники» и постоянно ждешь от окружающих позитивного подкрепления, то любой промах будет восприниматься тобой как катастрофа. И в чем тут профессионализм?

Проблема не в самом страхе перед ошибкой, проблема в том, о чем нам этот страх сообщает. А сообщает он нам о том, что человек сомневается в ценности и состоятельности того, что делает. Я бы побоялся довериться такому «профессионалу». Единственный способ избавиться от страха – действительно верить в то, что производишь потрясающий продукт, и относиться к своей работе только так. Между прочим, в итоге качество продукта существенно возрастает, потому что в этот момент ты занимаешься делом, а не мучаешься вопросом – кто и что скажет.

Вот мне, например, важно услышать, что я хорошо выполнила работу. Причем даже если я сама уверена, что результат блестящий, даже если все вокруг довольны тем, как все получилось, очень хочется, чтобы этот успех признали вслух. Да, мне нравится, когда меня хвалят. Меня это стимулирует почти так же, как гонорар. В конце концов, я хочу видеть, что человек, который платит за мою работу, доволен и практически счастлив. Что в этом плохого?

– Ну, не знаю... Я понимаю тех, кто волнуется: вдруг вообще никому не понравится? Ты же сам говоришь – ни веса у продукта, ни срока годности. Никаких объективных критериев.

Недавно ко мне обратилось руководство одной компании: попросили подготовить тексты для их фирменного сайта. Обсудили условия, подписали договор. Я взяла интервью у всех сотрудников, изучила материалы, собрала дополнительную информацию. Через две недели позвонила директору, чтобы договориться о встрече для «сдачи-приемки работ».

«Можете готовить деньги, Иван Дмитриевич», – бодро говорю я. И вдруг на том конце провода: «Ну, даже не знаю, может, нас что-то не устроит...» У

меня не было сомнений по поводу качества моей работы, и я поняла, что в этой конторе не горят желанием оплатить мой труд.

- Я была абсолютно уверена, что написала хорошие тексты, профессионально выполнила заказ. Но ведь всегда можно сказать: не нравится. И что тут возразишь?

- Чтобы не бояться подобных «капризов» заказчика, надо договор заключать грамотно, - учит меня доктор. - Предусмотреть в этом документе возможность одной-двух доделок, и все - сдать им тексты по прејскуранту. Если же клиент полагает, что ты плохо выполнишь работу, например, напишешь бестолковые тексты, которые даже невозможно будет отредактировать, то зачем вообще к тебе обращаться?

Кстати, однажды я отказалась от такой работы. Клиент агентства, где работает Женя, задумал делать буклет, и нужно было написать пару текстов. Но едва Женя произнесла его имя, я тут же сказала «нет». Спасибо. Наслышана...

Николай Васильевич - владелец магазинов недорогой одежды - периодически вдохновляется идеей повесить в метро рекламные плакаты. Каждое обострение рекламной активности Николая Васильевича - это стихийное бедствие для всего агентства. Над эскизами трудятся все штатные дизайнеры, клиенту привозят пятнадцать-двадцать вариантов (!). Он внимательно смотрит, изучает и просит внести коррективы. Заменить красное платье на синее, снять с бабушки шляпку, подвинуть девочку ближе к мальчику... Когда пожелания учтены, Николай Васильевич отвергает все предложения.

- Я сразу сказала, что терпеть капризы вэбалмошного самодура не стану, - гордо заявляю я доктору.

- И правильно сделала, - наконец-то мой друг меня похвалил. - Если ты подозреваешь, что этот человек не оценит твой труд, то откажись от работы с ним. И когда он увидит, что специалисты один за другим отказываются от сотрудничества, может, сумеет сделать правильные выводы, что-то поймет, наконец.

Когда Женя вернется из Америки, я передам ей рекомендацию доктора. А то на нее смотреть страшно после каждого визита этого истероида Николая Васильевича: шляпку наденьте, платье снимите... Маньяк несексуальный!..

- Еще одна сторона проблемы, о которой мы сегодня говорим, - перфекционизм, - улыбнувшись моей реплике, продолжает психотерапевт.

- Да-да, Андрюш, очень серьезная проблема!

- Перфекционизм - это желание сделать все «идеально», а по сути - это просто невротически завышенные требования человека к самому себе. Есть несколько фактов, о которых в этой связи имеет смысл помнить: во-первых, «идеального» не существует в природе, во-вторых, всегда можно сделать лучше, в-третьих, ты никогда не знаешь, что на самом деле «лучше», поскольку у каждого все равно будет свое мнение на этот счет.

«Джоконда» Леонардо да Винчи - картина замечательная. Но можно ли назвать ее идеальной? Можно ли улучшить этот портрет? И что такое лучше, если одним он нравится таким, какой есть, а другие считают, что он вовсе

не так прекрасен, как о нем рассказывают? Понимаешь, если все это можно сказать про «Джоконду», то дальше любой перфекционист выглядит, мягко говоря, глуповато.

Опять же, хочу, чтобы меня поняли правильно: я не призываю людей наплеватьски относиться к своей работе. Я говорю о навязчивом желании человека улучшить, улучшить, улучшить... В целом, в этом желании не было бы ничего дурного, если бы за ним не стояло никакой невротической подоплеки, а она здесь с легкостью обнаруживается... Перфекционизм – это обычный, хотя, как правило, и социально одобряемый, невроз. Все неврозы формируются с какой-то вторичной целью, то есть под ними обязательно есть некая подоплека.

Прежде всего, такая тактика позволяет человеку бесконечно долго оттягивать момент завершения работы, а следовательно... и «час страшного суда», когда ее примутся оценивать. Человек ужасно боится оценки окружающих – что его раскритикуют или не впадут в экстаз, глядя на его творение, и его невроз помогает ему отдалить момент этой «катастрофы». Должен тебе сказать, что работать с таким перфекционистом – самое настоящее насилие над личностью. В какой-то момент складывается впечатление, что он просто издевается над тобой. Человек может быть ответственным – и это замечательно, и это по нему видно. Но ответственный человек прекрасно понимает, что сроки – это святое, что ты не имеешь права подводить других людей ради некоего «идеального» результата, который только тебе одному известен. Для перфекциониста-невротика сроков не существует. Можно считать, что это критерий болезни.

Впрочем, на этом невротические выгоды перфекциониста не заканчиваются. Посуди сама: если я сам критикую свою работу, считаю ее «неидеальной», мне легче принять критику: «Я сам самый строгий судья своего творчества!» – вскрикивает и трагически заламывает руки. Наконец, есть и третья выгода... Замучив всех и вся своим бесконечным причитанием: «Боже-боже! Гениального творения не получается! Ужас! Я наложу на себя руки!», перфекционист вынуждает окружающих быть благосклонными – одних из сострадания, других – просто потому, что они, судя по его рассказам, ожидали увидеть нечто действительно ужасное, а оказалось, что все не так плохо, как об этом говорил наш господин Перфекционист. В общем, перфекционист, если уж смотреть в корень, это не тот, кому нужен «идеальный результат», а тот, кому нужны наши идеальные реакции на его результат. Хотя, как и любой невротик, он, конечно, в этом никогда не признается.

Так он и формируется – этот пресловутый перфекционизм: ребенок с детства поставлен в условия, когда любовь выдается ему исключительно за что-то, а не просто так. Именно такое отношение родителей к ребенку создает условия, при которых он кровь из носу пытается учиться на одних «пятерки», все делать «идеально» и вообще – быть «премильм». В противном случае, его не вознаграждали – ни похвалой, ни просто хорошим, добрым отношением. Напротив, мама демонстрировала неприязнь, узнав, что у ее ребенка за диктант «всего» четыре балла. Впрочем, тут, конечно, есть еще и генетические факторы, и еще куча всего, включая проблемы сексуальной идентификации.

С другой стороны, надо признать, что в определенных «дозах» перфекционизм действительно «хорошее качество». Если человек пребывает в тревоге за результат, он, благодаря этому, часто оказывается эффективнее своих коллег, а потому успех становится на первых порах тем самым положительным подкреплением, которое человек ищет. Но дальше спираль

может закрутиться так, что за перфекционизмом потеряется сам человек. Невроз, вообще говоря, большой любитель скушать своего хозяина.

Пожалуй, доктор прав. Мне кажется, что я тоже иногда (да чего уж там – очень даже часто) проявляю этот самый перфекционизм (звучит благороднее, чем невроз, правда?). Я ужасно переживаю за любую оплошность, даже если это не моя ошибка, но она скажется на общем результате проекта. Наверное, в этом смысле я очень вредный партнер – безумно боюсь ошибок и со свойственным мне занудством стараюсь выверить все досконально. Но сроки для меня – это святое!

Знаете, что сказал мне один коллега, поработав со мной на двух проектах? «Шекия, твоя проблема в том, что ты стараешься сделать, скажем, три проекта на “отлично”, а надо делать на четыре балла, но зато десять». Дальше последовала теория о том, что задача менеджера – найти не оптимальное решение, а лучшее из худших.

– Понимаешь, мне кажется, что я должна знать ответы на все вопросы, которые так или иначе касаются сферы моей деятельности. И если я не предложу решения даже в безвыходной ситуации, то какой же я профессионал?

– Настоящий профессионал знает, что существуют безвыходные ситуации. Более того, его профессионализм состоит и в том, чтобы суметь отличить безвыходную ситуацию от той задачки, у которой все-таки есть решение. Если врач поставил диагноз и предупредил – надо оперироваться или вы умрете через год, а пациент отказался, разве врач перестал быть профессионалом? Он диагноз поставил, лечение определил, сроки назвал.

Заведомо невыполнимые задания дают только непрофессиональные бизнесмены (если, конечно, они не ищут повод от вас избавиться). И в данном случае совет доктора прост: никогда не работайте с непрофессиональными бизнесменами.

Не знаю, пусть это перфекционизм, но я все равно буду стараться по максимуму. Нескромно звучит, да?

– Есть, кстати, еще одна подсознательная выгода перфекционизма – выгода самооценки. Потому что если я перфекционист, то я, очевидно, хороший человек... в отличие от всех этих разгильдяев. И тут срабатывает мышеловка – человек оказывается в ситуации, когда он уже вынужден поддерживать миф о перфекционизме. Если я строю свою самооценку не на основе собственных достижений, а противопоставляя себя разного рода «неудачникам» (как мне кажется), то я должен иметь вокруг себя этих «неудачников». А чтобы делать окружающих такими, мне приходится воспевать свой перфекционизм. Проблема ведь в том, что такой «неудачник» вовсе не всегда неудачлив, у него, очевидно, будут какие-то успехи. Как их дезавуировать? Сказать себе: «Я перфекционист, а он – беспринципный тип». Прекрасный ход, правда?

И в целом, конечно, никто не вправе запретить человеку страдать неврозом. Но если он выбирает для себя такой путь, тогда уж пусть сразу смирится со всеми негативными последствиями такой жизненной стратегии – от язвенной болезни до нейродермита, от бессонницы до социальной изоляции, ведь с годами количество людей, которые хотели бы с ним сотрудничать, будет катастрофическим образом снижаться. Деньги, влияние,

связи – все это может помочь ему держаться какое-то, возможно, даже продолжительное время на плаву. Но когда с тобой сотрудничают только по этим причинам, а втайне – просто ненавидят, это, по-моему, хуже худшего.

– Ничего себе перспективу ты нарисовал, доктор!

– Ну, извините... И сразу же еще одна неутешительная для перфекциониста информация. Перфекционист – может быть идеальным подчиненным (с миллионом оговорок, разумеется), но никогда не будет начальником. Он просто не сможет, застрелится. Начальник должен быть готов к тому, что его подчиненные способны лениться, ошибаться, иногда выдавать откровенную халтуру. В случае прокола руководитель, безусловно, обязан компенсировать возможный ущерб клиентам, и, возможно, ему придется уволить виновного в неудаче сотрудника. Но при этом он не должен записывать чужие промахи на свой счет, потому что начальник – это организаторская должность. Он не вышивает крестиком, он руководит теми, кто вышивает крестиками. И если крестики не удались, он виноват не в плохих крестиках, а в том, что он нанял плохого вышивальщика. Это нужно уметь разделять внутри головы. Так что, просто извиняемся перед клиентом, компенсируем его неудобства и увольняем бракодела. Или переучиваем его, отправляем на стажировку...

– Ну, это естественно: извиняемся, компенсируем. Но вот ты говоришь, что перфекционизм ведет к бессоннице. А разве ситуации, о которых ты сейчас говоришь, способствуют крепкому сну? Ведь с ума сойдешь от переживаний!

– Переживать бессмысленно. Если мы допускаем ошибку, надо ее исправить, а не причитать. Нет хуже ситуации, когда сторона договора не выполнила свои обязательства, а затем стала долго и мучительно объяснять тебе, почему она дала такого маху. Ну, неинтересно это, право. Сделали ошибку, извинитесь и сообщите сроки, когда вы исправите ситуацию. Ошибки возможны, от них не застраховаться, важно другое – сможешь ли ты исправить положение и извлечь для себя выводы на будущее? Если да, тогда все в порядке. Если нет, то это профнепригодность.

Не допуская ошибок, ты не можешь стать профессионалом. Ошибка учит намного эффективнее, чем сотня правильных решений. И ошибки в принципе неизбежны, потому что невозможно контролировать все – такого не бывает. Просто, когда все организовано хорошо, ты знаешь, где произошел сбой, кто несет ответственность за эту ситуацию, и тебе понятно, с кого требовать. Неправильно думать, что ошибки носят частный характер: в одном случае из ста – это случайность, непредвиденное стечение обстоятельств, оставшиеся девяносто девять случаев – это неполадки самой системы.

Наша традиционная российская проблема – бездумное отношение к ошибкам. У нас это все легко проходит – ну, пошумим, покипятимся, а мер не примем и до ума не доведем. В этом – самая большая ошибка: невнимательность к собственным ошибкам. Переживания производителя – это, к сожалению, недостаточная компенсация неудобств клиента. Поволновались, всплакнули – и вроде уже искупили вину. Нет, заблуждение. Не искупили. Отношения «производитель – потребитель» – это не семейные отношения, где важно кто что чувствует, это отношения производственные, и ошибки должны компенсироваться не раскаянием, а фактическим действием.

Кстати, о переживаниях и извинениях. Прошлым летом мы с другом пришли поужинать в очень модный дорогой ресторан. Поели, заказали десерт и чай. Вы бы видели, какие нам принесли чашки! С отбитыми краями, с трещиной

около ручки и с такими мутными разводами, как будто их никогда не мыли специальными средствами! Кажется, такую посуду даже на дачу уже никто не возит. И это при том, что средний чек в ресторане стоит, как хороший сервиз.

Зову официантку, показываю ей посуду, жду реакции. Она извиняется и ждет, когда я угомонюсь, – никаких лишних телодвижений. О необходимости заменить чашки догадалась менеджер. И только управляющий к извинениям присовокупил карту постоянного гостя со скидкой.

Разумеется, я устроила всю эту сцену не ради пятипроцентной скидки. Просто мне было интересно: когда и кто из сотрудников ресторана предложит хоть какую-нибудь компенсацию за профессиональный прокол.

– Значит, профессионал говорит: я разберусь, приму меры?

– Нет, он говорит: ошибку видим, меры принимаем. И предлагает при необходимости компенсацию морального ущерба.

Слава Богу, номер журнала, о котором так переживала Женя, не успели сдать в печать. Я дозвонилась до редакции утром и попросила внести необходимые исправления. И тут же написала Жене письмо, чтобы не волновалась: как настоящий профессионал, она вовремя заметила свою ошибку.

Даже уверенный в своих знаниях и опыте специалист не всегда решится сказать вслух: я – профессионал. Во-первых, почему-то считается, что в такой форме эти слова звучат нескромно (мол, пусть о вас так говорят другие). Во-вторых, произнести эту фразу – значит взять на себя ответственность за решение, с которым, возможно, согласны не все. А для этого, кроме профессионализма, необходимо еще и мужество.

Андрей говорит, что страх сделать что-то не по высшему разряду приводит к серьезным нервным расстройствам и заболеваниям. Но, наверное, есть еще одна опасность: люди, которые боятся ошибиться, никогда не станут рисковать. И предпочтут смелой, но дерзкой идее банальный, шаблонный ход. Это не всегда будет полезно для дела, но зато риск сведен к нулю. Все по стандарту, как было миллион раз, как делают коллеги и конкуренты. Конечно, в этом нет ничего страшного. Только скучно, господа, не правда ли?

Соображения доктора Курпатова

Мне кажется, что работа может быть эффективной только в том случае, если вы работаете не за деньги, а на перспективу. Но беда нашего «бизнеса» (в широком смысле этого слова) заключается в том, что он живет без будущего. Доход, феерический успех и немислимое обогащение – все это должно случиться немедленно, сегодня вложили – завтра получили двести процентов прибыли, а лучше – триста или даже тысячу, а дальше хоть трава не расти. Понятно, что такой бизнес – это бизнес однодневок, здесь не думают ни о качестве продукта, ни о ценности профессионального имени, ни о серьезности дела, которым занимаются. Ни о чем, единственный вопрос – «А когда бабки вернутся?!» Это такая странная идея, что чем мутнее вода, тем больше в ней рыба водится. Идея сомнительная, но ловят...

К сожалению, большинству из нас – работникам, которые рассчитывают на зарплату, а не на «двести процентов», – приходится в таких обстоятельствах очень не- просто. Потому как мы в такой ситуации – расходный материал: отработали задание, выполнили, что сиюминутно имело смысл, – и до свидания. То, что мы можем профессионально расти, работодателя не интересует, – долго. То, что мы эффективны лишь в

коллективе единомышленников, а такие коллективы надо создавать, работодателю тоже невдомек, потому как сам он живет по принципу: бизнес – это изощренная технология по отъему денег, а потому товарищества в нем быть не может. То, что наша преданность делу способна на порядок улучшить качество нашей работы, – это тоже не замануха для работодателя, потому как сам он надолго задерживаться в этом бизнесе не намерен. Он здесь, пока прибыли в этом бизнесе его впечатляют, а когда перестанут впечатлять – он переключается в другое место. Но бог с ним, с работодателем, самое страшное – если мы сами, в конце концов, решим, что другого пути нет, что так и надо. Страшно, потому что если утвердимся в этом, то превратимся в тот самый – «расходный материал».

Понимаете, тут в чем дело... Бизнесмен вправе жить так, словно бы «завтра» не наступит. Бизнес – вещь хорошая, но неодушевленная. Но мы-то – каждый из нас в отдельности – не можем так жить, поскольку у нас в распоряжении наша жизнь. Не думать о своем будущем – это самоубийство. Мы должны постоянно инвестировать в себя и отдавать себе отчет в том, что без этих, весьма, надо сказать, долгосрочных инвестиций, будущего не будет. Какое-то будет, конечно, но очень сомнительное и посредственное. А для того чтобы в это будущее вкладываться, в него нужно верить, а верить в свое будущее – это верить в себя, в свои способности, в свой талант.

Многие работодатели, да я и сам с этим феноменом сталкивался неоднократно, жалуются: «Работники не включают голову!» Явление действительно массовое. А почему не включают? Потому что не верят в себя и не верят в то, что это может быть кому-нибудь нужно. Но вот как раз об этом я и толкую – какая разница, нужно это кому-то еще или нет?

Важно, чтобы это было нужно самому человеку. И только когда он поймет, что «включать» голову в профессии, в деле, которым он занимается, нужно ему, а не работодателю, тогда он начнет по-настоящему инвестировать в себя.

Работы меняются, работодатели меняются, все меняется, но мы – остаемся, и это главное, о чем нужно помнить. Это мы или становимся лучше – в профессиональном плане, внутренне, – или не становимся. И это наше внутреннее, профессиональное развитие важно для нас, а не для «дяди», на которого мы, как нам по старинке кажется, работаем. Мы же, на самом деле, ни на какого «дядю» не работаем. Если я расту профессионально, я увеличиваю свой капитал, и именно это имеет значение. А если я не расту профессионально, то и «дяде» от моей работы прибытку никакого, напротив – медленное движение под горку, к закату бизнеса.

Иногда мне кажется, что те, кто работают с мыслью, что они работают «на дядю», вообще не работают, и лишь те, кто работают на себя – на свой профессиональный опыт, на свой профессиональный уровень, – работают по-настоящему. Причем, и «дядя» доволен, и у работника, кроме зарплаты, две, а то и три сотни процентов прибыли – пусть и не в денежном эквиваленте, но на перспективу. И это надо понять, как-то определить внутри собственной головы, и после этого все проблемы с работой решатся сами собой. Человек переходит из разряда инструментов в разряд мастеров, а это уже совсем другой коленкор.

Страх допустить профессиональную ошибку понятен и даже, наверное, необходим, ведь работа – не то место, где следует расслабляться и безучастно взирать на происходящее. Но на самом деле этот страх, в основе своей, есть не что иное, как желание перепоручить ответственность кому-то другому – мол, я боюсь, а потому, может быть, вы мне подскажете, что и

как делать, или сами сделаете? Мы боимся, что нас будут ругать, что мы допустим какой-нибудь позорный «ляп», но не боимся того, что наш страх не позволит нам по-настоящему состояться в профессии.

Перепоручая ответственность, мы стремительно теряем обороты. Одно и то же дело, сделанное нами в одном случае с чувством внутренней ответственности за происходящее, а в другом – тят-ляп, «как начальник сказал, так и зашарашим», – это два разных дела. Первое – новый шаг к профессионализму и свободе, второе – стагнация в развитии и прыжок в рабство. Да, ни больше и ни меньше! Когда вы растете профессионально, меняется диспозиция в отношении вас и нанимателя: сначала он вам нужен (когда вы еще «молодой специалист»), а потом, когда вы уже профи, вы нужны ему. Вот почему я говорю о свободе..

Невротический страх ошибки парализует, он лишает человека дееспособности: боясь «напортчить», он перестает что-либо делать. А потому сам этот страх – и есть самая большая из возможных ошибок. Страх проявить активность, «включить голову», принять нестандартное решение, взять на себя ответственность – это результат патологического недоверия к себе. А не будет доверия к себе – не будет и настоящей работы, а не будет настоящей работы – не будет и самосовершенствования. Вы не можете инвестировать в себя, до тех пор, пока вы не начнете думать о себе самом как о потенциально прибыльном предприятии.

У меня есть большие сомнения насчет того, что в России когда-либо приживется «американская мечта», но какая-то своя «мечта» у нас должна, в конце концов, появиться.. И пусть это не будет девиз: «Сделай себя и добейся успеха!», возможно, мы все-таки сможем как-то модифицировать эту формулу на свой лад. Например (разумеется, это только предложение): «Поверь в себя и в свое право на успех!» – это вполне, мне кажется, отвечает духу нашей ментальности. Если же смотреть с этой точки зрения, то оказывается, что наш страх ошибки – это просто признак неверия – и в себя, и в свое будущее. Так, может, дело все-таки не в работе, а в нашем отношении к самим себе?

Глава четвертая. Безденежье и борьба с бедностью.. Страх – дело не рентабельное

Мы с Алиной решили, что в тысячу первый раз встречу переносить не будем ни за что. Понятно, что обе – ужасно занятые, но кофе-то раз в год вместе выпить можно? Алина – специалист по корпоративным праздникам, причем, хороший специалист. Я была на паре вечеринок, организованных ее командой, – вполне прилично. Мое мнение можно считать объективным, потому что такие мероприятия недолюбиваю. Так вот, Алинка – человек очень востребованный, поэтому буквально носится из фирмы в фирму, «порхает» с праздника на праздник.

Но мы все-таки увиделись: «ДэфЭ», капуччино, соблазнительные десерты. Уже через несколько минут наш разговор свелся к классическому: так жить нельзя. Я ругала приятельницу за то, что она сутками вкалывает, за то, что в отпуске в последний раз была в прошлой жизни, за то, что с легкостью отменяет визит к косметологу, если взбалмошный клиент вдруг решил еще немножко поговорить о работе.

«Наверное, надо иногда отказываться от заказов, а то я уже сплю по четыре часа и все равно ничего не успеваю, – проговорила Алина, когда я, наконец, увлеклась пирожным. – Давно, кстати, хотела танцами заняться».

тут же пообещала, что в пятницу утром возьму ее с собой на урок. Алина послушно записала в ежедневник адрес и время, и в этот момент абсолютно некстати зазвонил ее мобильник. «Вы хотите, чтобы именно я организовала ваш юбилей?.. Да, конечно... А вам когда удобно? Пятница, в 10.00? Буду, обязательно».

Я смотрела на Алину так, что она сама поняла: надо как-то оправдать собственное малодушие. «Ну да, я хватаюсь за любое предложение, потому что боюсь, что вдруг у меня кончатся деньги, работа кончится... Понимаешь, один раз откажешься, другой – и в результате останешься без работы и без денег. Или вдруг мои услуги будут никому не нужны: все-таки праздники проводить – не хлеб печь, явно не предмет первой необходимости. Знаешь, как страшно!»

С Курпатовым встречаемся в этот же день – в кафе «Папарацци». Место почти тематическое. И названия у блюд креативные: «Стоп-кадр», «Компромат», «Позитив», «Фотоальбом» (кстати, очень вкусный салат оказался). Ну а тему для беседы с доктором придумывать не пришлось: я пересказываю монолог Алины. Причем пересказываю весьма эмоционально – потому что мне понятен ее страх. Я ведь тоже о таких вещах периодически очень серьезно задумываюсь.

Однако доктора не так просто напугать. Я рисую кошмарные картины, а мой психотерапевт остается абсолютно спокоен.

– Так, давай сразу все расставим на свои места. Чего ты боишься на самом деле, когда говоришь, что боишься потерять работу? Чтобы ответить на этот вопрос, мы должны распутать клубок твоих мыслей, связанных с этим делом, а для этого надо задаваться одним и тем же вопросом – «Что будет дальше?»: «Ну, потеряешь работу, что дальше? Ну, не будет зарплаты, что дальше?» И если таким образом довести этот твой страх до логического конца, то мы увидим, что боишься ты, на самом деле, голодной смерти, нищенского существования и божевания. Именно это тебя пугает, такой вот трагический финал, а вовсе не частный факт утраты работы. Король Лир и драма века – вот что у нас в богатом воображении происходит.

Но если мы откажемся от бессмысленной аффектации и призовем на помощь здравый смысл (да будет он благословен!), то при таком – здоровом – рассуждении, и тут я уже говорю не как доктор, а как некий социальный гарант, мы поймем: за исключением каких-то экстремальных ситуаций, как то: болезнь Альцгеймера или последствия тяжелой черепно-мозговой травмы, от которых ты все равно не сможешь застраховаться, трагедий в твоей жизни, аналогичных тем, что ты себе выдумала, не случится. Шекия, надо отдавать себе отчет в том, что, если вынести за скобки всякую чрезвычайшину, ты никогда не останешься без куска хлеба, не станешь нищей в драматическом понимании этого слова. Ты, может быть, сменишь работу и, например, в шестьдесят лет будешь продавать цветы в цветочном магазине. Но это не фиаско, не катастрофа, не божевание и не голодная смерть. Спиноза большую часть жизни зарабатывал на хлеб выделкой линз и был этим весьма доволен. А Диоген на старости лет работал гувернером, окруженный любовью своих воспитанников. Так что, давай не будем драматизировать.

Стоит все это осознать, как тебе становится легче, и ты начинаешь думать о собственной профессии лучше, чем думала раньше. В случае Шекии Абдуллаевой – это серьезный интеллектуальный труд, особенность и прелесть которого заключается в том, что он дает ей поле для маневра. И если продавцу цветов, мягко говоря, трудно стать журналистом (что, в общем, не исключает других способов применения его способностей и талантов), то журналисту переквалифицироваться в продавца цветов не так уж сложно, да и в целом выбор специальностей у него будет огромный. Ты владеешь словом,

умеешь работать с людьми и с информацией, и в результате имеешь профессию, которую можно использовать в совершенно разных областях человеческой деятельности.

Итак, когда ты пройдешь первый этап и признаешь, что тебе не грозят нищета и голодная смерть, когда ты подумаешь о своей работе не как о написании статей, а как об объеме полезных и востребованных навыков, то паника сама собой сойдет на нет. У тебя, Шекия, на самом деле, не так много шансов стать нищей и никому не нужной. Я бы даже сказал, катастрофически мало... Буквально – никакой свободы выбора в этом смысле!

– Вот с тобой поговоришь, сразу спокойнее становится, – все-таки мне повезло, что я дружу с лучшим психотерапевтом в России. – Но знаешь, мне кажется, что наш с Алинкой страх связан именно с нашими профессиями. Профессии у нас не материальные: было бы не так боязно, если бы мы что-нибудь руками делали – ну, там, маникюр или вот поварами работали, – киваю я на свою семгу в нежном соусе. – И еще одна проблема: бухгалтер в 65 лет – это опытный и ценный специалист, и юрист, и доктор тоже. Зато пожилой массовик-затейник – это как-то комично, что ли. А в нашей, журналистской среде вообще говорят: стареть в журналистике неприлично. Я, когда вижу на пресс-конференциях бабушек из каких-то непонятных, никому не известных газет, так вся сжимаюсь от жалости и от ужаса, что это – словно картинка из будущего. И я же понимаю, что они вынуждены писать эти заметки ради жалких гонораров, потому что денег не хватает. А заметки их совершенно не нужны в современной журналистике.

Я сейчас, кажется, разревусь – мне, и правда, безумно жаль этих пожилых людей.

– Знаешь, Шекия, проблема не в том, что пожилые журналисты – «это теперь не модно». Проблема в другом: ты переросла свою профессию и теперь подсознательно пытаешься найти в ней какие-то недостатки, изъяны, ужасы, которые на уровне «логики» оправдают твой уход из этой профессии. Мол, не могу же я дожить до старости журналистом, поэтому и ухожу в PR! Это такая игра подсознания с сознанием и сознания с подсознанием. Ты привыкла к профессии журналиста, ты ассоциируешь себя с ней, а потому бечь из нее – это для тебя, своего рода, самоубийство (на подсознательном уровне). На уровне сознания ты понимаешь, что тебя теперь увлекает и интересуется совсем другое – реклама, PR и так далее. Но все новое страшит, в новом качестве ты еще не чувствуешь себя так же уверенно, как в прежнем. И вот снова «засада»... В результате твое консервативное подсознание, с одной стороны, и жаждущее перемен сознание, с другой, находятся в состоянии постоянного перетягивания каната, а в результате мы имеем эти бессмысленные гипотетические страхи. И все это надо просто понять и прекратить: оценить адекватно ситуацию, принять для себя решение о смене рода деятельности и уверенно двигаться в выбранном направлении. Да, сначала будет нелегко, но сначала всегда нелегко, однако же, тебя манят перспективы, а ты на них и работаешь. Вот и весь фокус.

Но если говорить о журналистике... Что ж, если тебе исполнится 70 лет, а ты к этому времени так и не станешь легендой какого-нибудь нового «рок-н-ролла», но будешь ходить на пресс-конференции, связанные с этим музыкальным направлением, возможно, это и будет как-то странно выглядеть. Хотя, должен заметить, что таких, как ты (тех, для кого этот «новый рок-

н-ролл» – непонятное веяние нового времени), тоже будет немало, и они, вероятно, пожелают услышать именно твое мнение об этой пресс-конференции. Так что, и в такой ситуации я не вижу ничего катастрофического – если у тебя есть твой читатель, то он будет с тобой и в твои тридцать, и в твои семьдесят. Ты говоришь с ним на одном языке, вы понимаете друг друга, вас объединяют общие представления о жизни, вы помните и любите своего – того прежнего – «Пресли» или «Леннона», а не новых идолов. Право, у вас будет о чем поговорить! В конце концов, ты работаешь для своего читателя, а не для ньюсмейкеров.

Но возьмем другой пример: если ты всю жизнь писала то про какую-нибудь колхозницу-селянку, то про дизайн интерьеров и пришла на встречу с французским философом с вопросом о его творческих планах, то, конечно, это будет выглядеть несколько нелепо. Но если ты всю жизнь боролась за право инвалидов полноценно жить в нашем обществе и появилась на пресс-конференции, посвященной этой проблеме, то весь зал будет тебе аплодировать. И, кстати сказать, если в свои 70 ты все-таки станешь легендой этого «нового рок-н-ролла» (возникновение которого мы тут гипотетически предположили), потому что лично знала и была дружна с каким-нибудь «новым Элвисом» и «новым Битлзом», и делала про них первые публикации, рассказывала об их творчестве, когда они были еще никем и звать их было никак, то, поверь, сами музыканты, проводящие эту пресс-конференцию в каком-нибудь мохнатом 2047 году, будут приветствовать тебя вставанием.

В общем, здесь очень важен вопрос соответствия. Я говорю о «попадании», о существовании в адекватном для тебя контексте. Ты берешь у меня самые профессиональные интервью, а потом спрашиваешь у меня, как тебе быть, когда ты потеряешь работу. Здравствуйте, пожалуйста... У меня это вообще в голове не укладывается, и что мне тогда другим журналистам говорить, если у тебя такие настроения?

– Ой, Андрюш, я об этом напишу обязательно, ладно? – все-таки я – молодец, вот и Курпатов так считает.

– Да и потом, Шекия, неужели ты никогда не встречала пожилых людей, которые вызывали уважение и с которыми тебе доставляло удовольствие общаться?

– Ну, разумеется, встречала.

– Значит, надо быть именно таким человеком. Кстати, это очень выгодно, потому что тридцатилетнему специалисту гораздо легче обратиться за советом к коллеге семидесяти лет, чем к тому, кто старше его всего лет на десять. Потому что 30 и 40 – это еще конкуренция, а ты в свои 70 уже вне этого состязания, ты над ним.

Вопрос не в зрелом возрасте, престарелом возрасте как таковом, а в том, что мы собой представляем в этом возрасте профессионально и лично. Дмитрий Лихачев, рассказывающий о культуре в свои тридцать лет, и в свои семьдесят не становился менее интересным, наоборот. Массив знаний, который он анализировал, опыта, который он имел, компенсировал все, включая и стариковскую усталость, и, возможно, даже некоторую тенденциозность суждений...

Мне кажется, я буду очень симпатичной старушкой. Не стану брюзжать на молодежь и осуждать новые явления в моде. Конечно, постараюсь быть мудрой

и завоюю популярность среди молодых, потому что с высоты прожитых лет и написанных книг смогу давать чрезвычайно осмысленные советы.

Вообще, у меня очень много планов на эти годы. Я бы хотела обойти все музеи в Петербурге, не пропускать ни одной театральной премьеры, перечитать массу книг. И еще я слышала, что у людей, которые танцуют в преклонном возрасте, больше шансов остаться в здравом уме. Словом, все вокруг будут обожать энергичную старушку в маленьком автомобильчике.

Но, черт возьми, на все это нужны деньги! А если их не окажется? А если я не смогу работать, или стариков вообще никуда брать не будут?

Настроение снова испортилось.

- Надо понимать, что наша работа - это инвестиции в зрелые годы, - объясняет доктор. - Нemoщность будет возникать по ходу пьесы. И важно, чтобы ты к этому времени имела какую-то «подушку безопасности». Это могут быть дети и внуки, а возможно, нужно просто специально поразмышлять об этом.

Да, мы не должны легкомысленно относиться к нашей старости. Но ужас перед ее ужасами нам тоже не поможет, зато существуют весьма действенные инструменты.

Во-первых, профессионализм, который позволит работать - пусть не так энергично, как сейчас, но достаточно, чтобы зарабатывать дополнительные средства и чувствовать себя в строю.

Во-вторых, нужно обратить внимание на разного рода пенсионные фонды или формы денежных инвестиций - не случайно эта практика существует во всех развитых странах. И нам следует думать о том, как и куда вкладывать деньги. Это не вопрос страха, это - прагматика. Общество создает институты, способные упростить нам задачу, оно пытается гарантировать тебе, что в старости ты будешь получать ту пенсию, которую ты заработала в течение жизни. Нынешние пенсионеры, наши родители - вот они оказались в крайне тяжелой и несправедливой ситуации, поскольку работали в одном государстве, а пенсию им платит другое, которое, соответственно, не чувствует себя обязанным делать это сполна. Но мы можем надеяться, что в будущем ситуация изменится. Впрочем, во многом это зависит от нас. И я постоянно повторяю: заботиться о пенсионерах сейчас - это вовсе не значит оказывать благотворительность, это значит учить наших нынешних детей заботиться о старших. То есть, если мы сейчас сами начнем менять свое отношение к пенсионерам, начнем проявлять заботу о них, причем, на всех уровнях, то таким образом мы сформируем новый, в чем-то даже неписанный закон общества, в соответствии с которым уже наши дети, впоследствии, будут относиться к нам - старикам.

В-третьих, не нужно ждать пенсии - это по сути своей ошибочная позиция. Нужно ставить перед собой цели и работать. Чем лучше мы будем делать это сейчас, тем надежнее мы обеспечим свою старость. Тут же как дважды два.

Так или иначе, но я бы не стал забывать, что мы состаримся в обществе, которое создается нашим с тобой поколением. И, если мы приложим усилия, к нам - старикам - будут относиться не так, как к старикам нынешним. Мы окажемся в одном «коридоре» с теми, кому сейчас двадцать и сорок, - это люди, которые будут реально представлять собой государство через двадцать-тридцать лет. Я вот смотрю сейчас на наш парламент... Там же нет ни одного человека, которого я по ментальности могу ассоциировать с нашим поколением. Может быть, два-три человека есть, конечно, но они фракциями не заведуют. А остальные - они же для нас, как бы это сказать помягше, ну, инопланетяне, что ли... Но будет-то по-другому через двадцать лет!

Звучит оптимистично, но очень хочется каких-то гарантий: все будет хорошо, получите – распишитесь.

– Моя подруга Ольга говорит, что накопления, отложенные «на черный день», – это наши материально выраженные страхи. Мы не тратим деньги, пытаюсь таким образом обеспечить себе хоть какие-то гарантии...

– Если бы ты говорила мне не про какие-то конкретные суммы, а про то, что у тебя есть некий инвестиционный капитал, который позволяет тебе зарабатывать дополнительные средства, то я бы порадовался за тебя и пожал руку. Это было бы правильное отношение. А сейчас у вас отношение кубышечниц – запихали деньги в матрац и сидим на нем, а их тем временем мыши поджигают. Надо начать относиться к средствам как к некоему финансовому инструменту, и в этом случае ты уже имеешь не ограниченную сумму, а долото и рудник. Тогда страхи будут меньше, а эффективность – выше.

– А я боюсь, что все рухнет – в нашей стране это вполне может случиться. Я вложу куда-нибудь деньги и вообще все потеряю.

– Ну, во-первых, никто не предлагает тебе вложить эти деньги скопом и без оглядки. Во-вторых, если ты сейчас не научишься пользоваться этим инструментом, то потом будет сложнее и куда рисковее, поскольку времени на восстановление возможных убытков у тебя уже не будет. А третье – это чисто философское соображение... Знаешь, я ежегодно страхую Сонечку, племянника, дом, машины. И слава богу, что несчастья не компенсируют мне эти расходы. Важно, мне кажется, иметь некую страховку, и когда срок договора истекает, я не испытываю никакого разочарования от того, что «деньги были потрачены впустую». Когда же ты, при твоём уровне доходов, ежемесячно откладываешь в Пенсионный фонд сто или двести долларов, – это тоже перестает быть для тебя проблемой. И даже если ты их потеряешь, ничего страшного. Только надо узнать, что это за компания, ее учредителей, гарантии, внимательно изучить договор. Это огромный массив работы, который следует проделать, чтобы начать инвестиции средств.

Хотя, если не вкладывать, а просто копить – тоже страшно. Вот в чем копить: в долларах, рублях, евро, в золотых слитках (ну, это я уже так, к слову) или в квадратных метрах? И ведь любой из вариантов – не надежен на все сто. И даже на девяносто девять. Потому что любая валюта может обесцениться, золото – подешеветь, недвижимость – стореть или рухнуть.

Причем потеря будет одинаково ужасной, независимо от того, идет ли речь о целой бизнес-империи или о накопленной за долгие годы тысяче долларов.

– Кстати, о бизнес-империях. Знаешь, Андрюш, единственный страх, в котором создавались знакомые мужчины, когда я собирала список для книги, – это страх потерять бизнес. Не знаю, действительно ли их больше ничего не пугает, но лишиться своих фирм они точно боятся.

– Бизнес для любого хозяина – это одновременно и дитя, которое он вскормил, поставил на ноги (если, конечно, это его «родной» бизнес), и кормилец, приносящий ему не просто зарплату, а доходы. Наконец, это еще и способ заручиться определенным статусом. Кстати, последнее имеет огромное

значение, потому что в нашей гордой, непокорной стране работать «на дядю» всегда стыдно. То есть, если ты на кого-то работаешь, ты уже какой-то недоделок. Это такой невроз массовый – пережиток социализма: с одной стороны, мы, мол, пролетарии – люди гордые, на буржуев не работаем, с другой стороны, мы, мол, не пролетарии вовсе, чтобы на кого-то работать. В общем, тупик идеологический... А собственный бизнес – это получается единственная форма существования, когда ты работаешь на самого себя. По людям это даже видно: вот это наемный рабочий, а у этого – свой бизнес.

В итоге потеря бизнеса представляется чудовищным несчастьем: в одночасье ты теряешь ребенка, кормильца и чувство «свободного» человека. Так что психологически понять этот страх можно. Почему этот страх относится к разряду распространенных, тоже понятно: количество прогоревших бизнесов на порядок превышает число бизнесов состоявшихся, и тот, кто владеет бизнесом, знает, как разоряются компании, – конкурентная среда существует во всем мире. Но у нас этот страх связан еще и с воспоминаниями о «бандитской эре» в развитии отечественного предпринимательства. В целом, и сегодня из-за слабости судебной власти нет никакой гарантии, что в дверь твоего офиса не войдут однажды какие-нибудь замечательные, «интеллигентные» молодые люди и не попросят тебя освободить кабинет. Да и государство не дремлет: всевозможные органы, призванные наводить порядок в нашей жизни, к сожалению, слишком активно участвуют в решении чисто экономических вопросов и часто как раз вопреки закону и порядку.

То, что страх кажется нам понятным, выводит его из круга невротических фобий, но можно ли его одобрить, должен ли человек поощрять его? Думаю, что нет. Поощрять страх – значит рыть самому себе могилу. Страхи любят разрастаться и подчинять себе всю нашу жизнь. Мне приходилось консультировать бизнесменов, панические страхи которых переходили все мыслимые и немыслимые пределы. Вот почему мне все-таки кажется, что мы должны перестать воспринимать свою фирму как детище и кормильца, перестать думать, что именно бизнес делает нас свободными. Важно понять, что бизнес – это дело твоих рук и твоего ума. И в этом смысле не он тебя освободил, а ты сам сделал себя свободным за счет своего труда и способностей. Он же являлся лишь инструментом, лишь техническим средством решения этой задачи. Иными словами, ты и так уже свободный человек, а потому, если и потеряешь бизнес – бывает, чем черт не шутит? – ты сможешь создать и другую форму своей жизни, и без ущемления чувства собственного достоинства.

Тут, правда, есть еще один нюанс – в нашей стране большинство бизнесов таковы, что продать их невозможно. У нас практически любое дело строится или на людях, или на связях. В этом смысле наши бизнесы от своих хозяев буквально неотторжимы.

Кстати, об этой проблеме говорится в умных деловых журналах. У дискуссий на тему: как передать свой бизнес в управление топ-менеджерам, встречаются очень показательные заголовки. Например: «Как не стать рабом своего бизнеса».

– Можно, конечно, думать, – продолжает доктор, – что отнять у бизнесмена фирму – это как крестьянина раскулачить, отобрав единственную корову. Но в отличие от коровы бизнес, все-таки, образование виртуальное. Если у тебя корову-кормилицу увели, то действительно вся семья, скорее всего, обречена на голодную смерть. Но если у тебя увели бизнес, а не корову, то ты вполне можешь родить новый. Ты не можешь родить корову. А бизнес – это сколько угодно, это – пожалуйста, было бы желание.

В общем, паническое настроение бизнесмена, боящегося потерять свое детище, в значительной степени связано с его неверием в собственные силы, в свою способность подняться, если, вдруг, случится падение. А хозяин бизнеса просто обязан думать о себе в позитивном ключе. Он же сумел создать это предприятие, развить его, добиться определенных успехов. И когда он перестает думать о себе хуже, чем он есть на самом деле, чувство неуверенности и страха уходит. Останется только осторожность, объективно необходимая в любом бизнесе.

- Ну а если осторожность не помогла? Вроде бы все предусмотрел, а нет: наступают, как пишут в договорах, обстоятельства непреодолимой силы. Построишь отель на берегу моря, а наводнение его смывает с лица земли. Откроешь магазинчик, а напротив построят сетевой гипермаркет, и ты разорен. Или... Андрюш, ну ведь это действительно ужасно: ты вложил столько сил, средств, ты рассчитывал, что обеспечил свою старость. И вдруг, по совершенно не зависящим от тебя причинам, ты все теряешь! Ну, вот как жить после этого?

- Прежде всего - отложить до лучших времен свою тревожность и обиды на Силы Небесные. Далее - определиться с целями в данной конкретной ситуации и решать актуальные на данный момент задачи. Люди, сами создавшие свой бизнес, вполне могут с этим справиться, они это уже доказали. Они умеют и бороться, и строить, в противном случае они бы не имели того успеха, который был у них до этого чрезвычайного происшествия. Им, сумевшим в нашей стране добиться успеха, сам Бог велел выкарабкаться из таких злослучений. Поэтому, в свете обнаружившихся «обстоятельств непреодолимой силы» печальные глаза мне понятны, но ситуация, извините, у вас, дорогие господа бизнесмены, по-прежнему лучше, чем у подавляющего большинства россиян, которые не имеют тех же навыков, талантов и способностей.

Тут, конечно, важный момент - это усталость. У нас же все бизнесмены российские с тридцати пяти лет мечтают на пенсию выйти - укатить в глушь, в какой-нибудь Саратов на Лазурном берегу. Российский бизнес - это, конечно, зона постоянного риска и еще что-то вроде балета - поэтому, пенсионные настроения бизнесменов вполне понятны. Кроме того, конечно, если бизнес рушится, то возникает ощущение бесполезности вкладываемых усилий, как у Чебурашки - «строили мы, строили...» и чебурахнулись. Наконец, теряется мотив, ведь сделать первый бизнес - это доказать свою состоятельность, «чего-то добиться». Это мотивирует. Есть огонек в глазах и желание победы. По второму разу в гору идти, разумеется, не так заманчиво.

Но тут же в чем дело и почему я настаиваю на том, что нельзя складывать руки? Если человек уже добивался успеха, это, скорее всего, произошло не благодаря «счастливому случаю», не с неба упало, просто человек работал, что-то делал в этом направлении. А почему он делал, а другой - не делал? Потому что у него, видимо, есть в этом внутренняя потребность, мотор, который и заставляет его двигаться. Я много писал об этом в книгах «С неврозом по жизни» и «Самые дорогие иллюзии», в последней даже пример приводил из практики. Так вот, этот мотор не выкинуть, он все равно будет работать. Только если человек отчаится и сойдет с дистанции, этот мотор будет работать вхолостую, и его придется или водкой заливать, или еще как-то. В общем, будет беда.

Так что, если у тебя этот мотор есть внутри, извини, пожалуйста, права на отчаяние ты не имеешь, в противном случае сам же себя изнутри и уничтожишь. Поэтому, если потерпели поражение, упали - встаем,

отряхиваемся, принимаем борцовскую стойку – и вперед! А для того, чтобы этот план осуществить, надо просто заставить себя понять, что никакой фатальной катастрофы не произошло. Какими бы значительными ни оказались финансовые потери, остался тот, кто умеет зарабатывать, а это главное.

Любые деньги профукиваются, но сам человек – как «средство производства», прощу прощения, – это неограниченные перспективы. Наводнение или землетрясение может лишит вас недвижимости, денег, драгоценностей, но вы никогда не потеряете свою профессию, свои знания, человеческий и профессиональный опыт. Это и есть реальный капитал каждого из нас. Все остальное действительно может стореть, потеряться, обесцениться...

– Вот после кризиса в августе 1998 года моего знакомого, потерявшего сотни тысяч, угнетало ощущение, что все, сделанное им за последние годы, обесценилось и пропало впустую.

– На самом деле, убеждение, что годы пошли насмарку, – иллюзия. Мол, если бы я не потерял сейчас эти деньги, то мог бы уже не работать. Но я повторяю: люди с таким активным мотором внутри не могут не трудиться. Да, если бы не критическая ситуация, у него были бы на тот момент не финансовые потери, а значительная прибыль. Но в любом случае он продолжал бы каждый день заниматься делами.

– Вот именно! Человек вкалывал сутками, переносил стрессы, тратил силы и нервы – и вдруг стал беднее в несколько раз. Не по своей вине! Все планы, замыслы, перспективные проекты летят к черту. А претензии предъявить некому. Понимаешь, это ведь очень страшно – в одночасье все потерять...

– Во-первых, давай не драматизировать. «В несколько раз беднее» – это еще не бедность. Жалко, конечно, но есть и те, кого жальче. Многие люди в силу ряда вполне объективных причин никогда не достигнут такой высоты, как та, которую такой человек называет своим падением. Надо иногда стойков читать, мне кажется...

Во-вторых, что называется, – делайте выводы. Проблема заключается в том, что человек, достигший успеха, некоторым образом внутренне успокаивается, забывая главное правило: если ты ставишь на лошадь, на которой ты не едешь, забудь о гарантиях. Помнишь, в 1997 году наше государство буквально уговаривало нас: «Ну, поставьте на меня... Поставьте...», обещая не проводить девальвацию и уверяя в стабильности рубля. А потом все вышло как в старом анекдоте: «Ну, не смогла я, не смогла...» Поставить на государство можно, иногда это даже нужно делать. Но не следует думать, что оно гарант. С ним самим, как мы знаем, может случиться все, что угодно.

Нужно держать это в уме: со всем, что зависит не от меня, может случиться все, что угодно. Мы объективно зависим не только от своих действий, но и от того, что происходит вокруг, в том числе и от действий других людей.

– Но ведь обидно терять то, ради чего было потрачено столько усилий! А иногда не просто потерять, а каждый день наблюдать, как рушится воздвигнутое тобой здание.

– Когда тонет «Титаник», нужно спасать то, что можно спасти, а не пытаться отодвинуть айсберг. Глупо повторять все время: «Я мог бы на этом заработать, а в результате терплю убытки». Такая установка – погоня за Синей птицей. Да, конечно, хорошо, чтобы был мир во всем мире, но... Я говорю в таких случаях: если хотите разочароваться, предъявите требования к жизни. На самом деле нужно настроиться на то, что действительно может свершиться. Нужно понять, что реально ты можешь сделать при нынешних обстоятельствах, а не спасать все и ничего одновременно. И тогда ты каждый день будешь жить достижениями, а не потерями.

Конечно, за один вечер трудно справиться со всеми страхами. Поэтому сказать, что я вышла из «Папарацци» вся такая смелая, – не могу. Безусловно, идеально мне подошел бы следующий вариант: записать под диктовку доктора, в какой пенсионный фонд отнести деньги, продать ли доллары, купить ли евро или копить на отпуск в рублях, а также какие именно ценные бумаги будут ликвидны во все времена.

Увы. Четкой инструкции на этот счет я не получила. Зато у меня появилось желание наконец-то разобраться в том, что такое паевые инвестиционные фонды, а также принять решение, какой управляющей компании доверить право распоряжаться моими пенсионными накоплениями. Придется, правда, регулярно отслеживать динамику доходности и, в случае чего, переводить средства в более успешные фонды. Ладно, назовем это занятие игрой ума. Кстати, интеллектуальные развлечения весьма способствуют сохранению ясного ума. Врачи рекомендуют старикам для тренировки мозгов решать кроссворды, но мне кажется, что сравнивать доходность различных компаний гораздо выгоднее и эффективнее для собственного благополучия.

Да, и еще. Уж очень мне понравилась идея Курпатова: я вхожу в зал, где проходит пресс-конференция, и все мне аплодируют. Желательно, чтобы стоя, конечно (Андрей это как-то упустил). Но в целом правильная идея. Имя – самая беспроигрышная ставка. По крайней мере, победа или поражение зависят только от тебя. Финансовые кризисы и стихийные бедствия в розыгрыше призов не участвуют. Надо только хорошенько потрудиться. Чтобы в 70 это выглядело так: я еду в своем маленьком автомобильчике с выставки на танцы, а у меня то и дело звонит мобильный телефон: «Шекия Бунятовна, умоляем, пришлите нам свою статью. У нас после каждой вашей публикации тиражи растут! О гонораре не беспокойтесь: ваше имя в журнале дорогого стоит». Ну и чего после этого бояться, скажите мне, пожалуйста?

Соображения доктора Курпатова

Хвататься за любую работу или не хвататься? – вот в чем вопрос. Я не знаю на него ответа. Вообще-то говоря, это не болезнь, и поэтому странно требовать от психотерапевта, чтобы он сформулировал по этому поводу какую-то истину в последней инстанции. Но у нас ведь есть здравый смысл, плюс некоторые знания из области психологии. К последним относится следующий факт: страх редко оказывается хорошим советчиком, поэтому если вами движет только страх за завтрашний день, то, наверное, что-то в принципе не так в вашем королевстве, и было бы неплохо с этим разобраться...

Елена обратилась ко мне в программу с «пустышной», как, наверное, скажут некоторые, проблемой. Впрочем, эта «пустышная» проблема довела ее до полнейшего отчаяния. Жизнь Елены, без преувеличения, представляла собой наглядный пример того, чем может обернуться для человека патологический страх бедности. Ведь именно этот страх и вогнал Елену в нищету...

Елена – очень талантливая швея, даже можно больше того сказать – модельер. Работала на дому. Все заказы выполняла по собственным эскизам,

всегда с выдумкой, очень аккуратно и непременно по принципу – каждому заказчику индивидуальный подход. Годы шли, а цены она поднимать боялась.

Объясняла просто: «Разбегутся заказчики, а мы с дочерью останемся без куска хлеба». На предложение все-таки пересмотреть свои расценки Елена реагировала панической реакцией – мол, нет, и баста, это будет катастрофа, умрем с голоду, даже не уговаривайте.

Хваталась Елена, разумеется, за все заказы подряд – кому юбку, кому пиджак, кому брюки, а кому вечернее платье и маскарадный костюм. И так изо дня в день. Работала по двенадцать часов в сутки, а то и больше, в результате – никаких сил, никакой личной жизни, и даже никаких шансов нормально пообщаться с ребенком. А в денежном выражении за все эти старания и страдания – жалкие крохи. В течение целого года Елена так и не смогла скопить деньги, чтобы купить любимой дочери недорогой компьютер. Впрочем, какой там компьютер, в холодильнике – шаром покати. В общем, на глазах слезы, голос дрожит, жить не хочется – хоть в петлю.

Что на это может сказать психотерапевт? Честно признаюсь – затруднительная ситуация. Психотерапевт – он же не аналитик швейно-модельного рынка, все-таки. Но я призвал на помощь весь имеющийся у меня здравый смысл и рассудил следующим образом. Моя гостья пытается конкурировать с Китаем (много и задешево), но при этом работает так, словно она главный дизайнер парижского модного дома «от кутюр» (индивидуальный подход и нестандартные решения). Женятся ли эта корова с этой газонокосилкой? Дополнить друг друга – дополняют, а вот телят явно не будет.

Все это я и попытался объяснить Елене. Если вы делаете уникальную работу, у этого есть свои преимущества. Например, человека с нестандартной фигурой китайский рынок оденет, но не украсит. И вполне очевидно, что такой человек будет готов заплатить больше за индивидуальный подход швейных дел мастера к своей фигуре. Кроме того, оригинальности китайский рынок тоже предложить не в состоянии. Соответственно, те, кто ищут оригинальность, тоже должны быть готовы раскошелиться.

Отсюда вывод: поскольку мы не китайский рынок и имеем свои конкурентные преимущества, то наши вещи должны стоить дороже, чем на китайском рынке. Кто хочет экономить – вперед, на рынок, а кто хочет то, что ему нужно от нас, – милости просим, но это будет дороже.

Разумеется, я неоднократно уточнял у Елены, уверена ли она в том, что ее продукция действительно имеет те конкурентные преимущества, которые заявляются в качестве таковых. Но моя гостья настаивала, что это действительно так. Ну, коли так – надо решаться и бросить вызов своему страху. Если ты уверен, что твой труд неправильно оценен, надо действовать. Мы начали с того, что составили для Елены новый прейскурант на ее услуги. Цены в нем поднялись по разным позициям – где в два, а где даже в три, в четыре раза. На том, собственно, наша беседа и завершилась.

Что же случилось дальше?.. Врать не буду – об этом оставалось только догадываться.

Но вот наступает Новый год, мы готовим предновогоднюю программу и приглашаем бывших участников «Доктора Курпатова» снова появиться в студии, чтобы они рассказали о своих успехах всем телезрителям. Вообще говоря, мы часто это делаем, и у меня в студии регулярно появляются так называемые «возвратники» (люди, которые уже побывали на программе, и теперь возвращаются, чтобы рассказать о том, что произошло в их жизни после разговора с доктором). А тут и вовсе Новый год – без «возвратников», понятное дело, никак не обойтись.

Мои редакторы трудолюбиво обзванивают людей, которые были героями моей программы в течение года, беседуют с ними, а потом докладывают «вести с полей» шеф-редактору программы и мне. Должен сознаться – это самая приятная часть работы на телевидении. Я называю эту чудную процедуру «Пункт Приема Вашей Радости». И вот мы сидим с Юлей Бредун, принимаем радости от одного из редакторов, как, вдруг, она и говорит: «Доктор, а помните Елену, которой вы новый преysкурaнт на пошив вещей подписывали?!» Тут я внутренне напрягся: «Все живы, я надеюсь?» – «Доктор, какое там живы! Просто живее всех живых!»

Ну, и дальше подробности.. Елена вернулась домой в родной город с этим новым преysкурaнтом, повесила нашу с ней бумаженцию на стену и стала ждать заказчиков. Конечно, многие, увидев эти цены, отказались от ее услуг и благополучно отправились на китайский рынок. Впрочем, отказались – что характерно – именно те, кто никогда по-настоящему и не относился к Елене как к хорошему профессионалу. Но многие, причем большинство, – остались. Почему остались? Потому что, как призналась потом одна из заказчиц Елены в интервью нашему корреспонденту: «Елена – мастер. За то, что она делает, я готова еще в два раза больше платить».

Елена, конечно, стала героиней новогодней программы «Доктор Курпатов». Наша съемочная группа ездилa к ней в город, засняла и новый компьютер дочери, и самого счастливого ребенка, который с гордостью рассказал на всю страну о том, как преобразилась ее мама и что теперь они вместе гуляют, отдыхают и занимаются. «Заказов стало меньше, времени стало больше, а заработок стал выше», – со светящимися на сей раз глазами рапортовала Елена.

Не знаю, стоит ли это добавлять, но, наверное, скажу.. За десять лет до нашей встречи, Елена потеряла мужа – очень богатого человека, с которым она жила до этого душа в душу и как за каменной стеной. Елена потеряла и мужа, и отца своего ребенка, и кормильца, и вообще – все, что у них было. Буквально – настоящий крах. На руках у Елены осталась годовалая дочь, а в самих этих руках был талант. Так прежнее хобби Елены, ее увлечение превратилось в профессию, которая, правда, из-за страха безденежья, на протяжении всех этих десяти лет позволяла женщине лишь одно – сводить концы с концами, но не жить. А теперь Елена начала жить.. Вот такие дела.

В общем, если говорить о паническом страхе перед безденежьем, то, я думаю, надо обращаться не к психотерапевту, а к самому себе. Обращаться с вопросом: «Чего сидим? Встали, пошли работать. И улыбаемся!»

Глава пятая. Огни большого города... Как страшно жить!

С Костей мы знакомы с детства. Росли в одном дворе, ходили в один детский сад и в одну школу. Близкими друзьями не были, но я знала, что Костя – хороший, честный, трудолюбивый парень. Сразу после школы он пошел работать, делал ремонты в квартирах – тогда как раз вошло в моду слово «евростандарт». Прилично зарабатывал, женился, родил ребенка.

Потом мы долгое время не виделись. И вдруг, буквально на днях, я услышала о нем от нашей общей знакомой. Татьяна Николаевна жила в нашем подъезде и дружила с Костиной мамой. Когда она решила начать дома ремонт, то, разумеется, обратилась к Костику. Тот пришел, все осмотрел,

сделал смету и получил на покупку строительных материалов две тысячи долларов.

А через два дня позвонил Татьяне Николаевне: «Я проиграл ваши деньги. Мне очень стыдно. Я уезжаю на Север, заработаю – верну». Оказалось, что наш правильный Костик уже год как «подсел» на игровые автоматы. И правильнее было бы сказать, что он не уехал зарабатывать на Север, а сбежал: обманутых вкладчиков, отдавших деньги на ремонт, оказалось немало.

Если сказать, что эта история меня поразила, значит ничего не сказать. Костя всегда производил впечатление очень порядочного человека. Более того, мне казалось, что он – фанатичный муж и отец, а в итоге жена, оставшаяся одна с ребенком, была вынуждена уехать к своим родителям, скрываясь от угроз кредиторов. Не все же вели себя так интеллигентно, как Татьяна Николаевна.

Кстати, это был еще один шок: обидеть добрейшую женщину, которая к нему относилась как к сыну!

Мне трудно понять, что за метаморфозы происходят с людьми, попадающими в подобную зависимость. Куда девается любовь к близким, уважение к самому себе, инстинкт самосохранения, наконец?!

Я лечу в Москву: у Андрея уже две недели нет возможности вырваться в Питер – съемки. Что ж, где, как не в столице, говорить о соблазнах большого города?

– Не секрет, что у мегаполиса есть свои, специфические опасности, – мы встретились с доктором в Останкино в перерыве между съемками. – И азартные игры – лишь один из примеров.

– Да уж, я бы даже сказал, что это не страхи, а настоящие ужасы большого города, – соглашается со мной доктор. – Причем ни возраст, ни социальный статус, ни материальное положение не являются абсолютной защитой от подобных угроз.

Но начнем с твоей печальной истории.

Попробуем разобраться в подноготной этого явления. Игромания – прежде всего желание каким-то чудесным образом разжиться деньгами. Именно чудесным образом, потому что в большом городе вообще непонятно, откуда берутся деньги. В селе все ясно: вскопал, засеял, взрастил, продал и получил то, что заработал. А в большом городе есть ощущение, что деньги берутся из воздуха. Ну, правда, вот ездят же люди на дорогих машинах – как они смогли их купить? А рестораны – на какие деньги в них едят? Новое элитное жилье, загородные дома – это все откуда? Рядовому обывателю найти ответы на такие вопросы так же сложно, как и представить себе жизнь индейцев в Амазонии – и правда, как они там живут? В результате обычному человеку, который никогда не вращался в бизнес-сферах, начинает казаться, что богатство берется исключительно из воздуха, по некой счастливой случайности и обязательно мистическим образом. Поэтому-то у нас и столь популярна эта странная идея, что можно разбогатеть в одночасье.

Впрочем, на сознательном уровне люди, которые идут играть в рулетку или в «однорукого бандита», делают это не за тем, чтобы разбогатеть. На вопрос «Зачем?» они отвечают вполне рассудительно: «Ну, были деньги, было время, не знал, чем заняться, хотел попробовать». И ты никогда не услышишь: «Я мечтал выиграть миллион и потому пошел играть». Желание оборвать денежное дерево, произрастающее на Поле чудес в Стране дураков, скрыто глубоко внутри: другим людям как-то удастся стать богатыми, а почему не мне? Человек подходит к игровому автомату и вдруг случается чудо – чудо преображения. В основе игровой зависимости, как правило,

лежит первый «невиданный успех». У меня в программе была женщина, которая с пяточка в игровом автомате, который называют «столбиком», сразу выиграла тысячу рублей. Из ниоткуда «свалились» такие огромные деньги. Конечно, наступает эйфория, деньги тут же тратятся на какие-то глупости. И дальше человек идет к игровому автомату, как за зарплатой, требуя «продолжения банкета». Время от времени он, конечно, что-то выигрывает, что, разумеется, несопоставимо с теми суммами, которые он проигрывает. Дальше он начинает занимать, долговая яма только увеличивается, денег не хватает. А где взять? Понятно, где..

- Ну да, тем более что уже столько потерял - надо вернуть. И с каждым разом сумма, которую нужно возвращать, только увеличивается. Замкнутый круг.

- Если бы замкнутый круг.. Пропасть! У меня был пациент - игроман. Он говорил: «Когда я слышу в метро объявление, что кто-то упал на пути и погиб, я абсолютно уверен, что это игроман, который проиграл последние деньги и таким образом покончил с собой. Я сделаю так же». Нам даже не представить, какая страшная трагедия происходит в жизни этих людей.

- Наверное, это трагедия не только из-за потерянных денег, да? Мне кажется, еще есть разрушенные мечты, чувство, что тебя обманули, и отвратительное ощущение себя лузером.

- Ощущение катастрофическое. Умные, толковые, вполне успешные люди, вдруг, в какой-то момент, понимают, что они себе не принадлежат, что они абсолютно подчинены своей зависимости. Это настоящий ужас, когда ты понимаешь, что не можешь самому себе доверять. Героем одной из моих программ был успешный бизнесмен, который всего за пару лет работы купил в Москве квартиру, машину и жил на широкую ногу. Однако же, к моменту нашей встречи, через год от начала игры в казино, он уже не работал - люди просто отказывались иметь с ним дело, а все, что он успел заработать, было отдано рулетке.

- Дикость какая! - вырвалось у меня.

- Конечно, всем нам кажется, что с нами-то никогда такого безумия не случится. Но это большое заблуждение. И конечно, игромания - это проблема далеко не только каких-то там «маргинальных слоев» и интеллектуально незрелых подростков. Очень серьезные и солидные люди, зачастую известные, оказываются в плену этой зависимости.

- Да я так и не думаю. Просто одни играют в киосках у метро, а другие - в респектабельных казино.

Я в казино была всего несколько раз. К счастью, мне там скучно. А в последний раз, когда один знакомый затащил меня в заведение весьма респектабельного уровня, я вообще испытала чувство отвращения.

За столом рядом с нами сидел молодой человек - постоянный посетитель данного казино. В эту ночь ему катастрофически не везло. Судя по всему, он играл уже не первый час и все - не в свою пользу. Симпатичный (все-таки следует быть объективной) и очень дорого одетый парень был уже изрядно пьян: официанты услужливо подносили бокалы один за другим.

Он делал ставки и с каждым проигрышем становился агрессивнее и омерзительнее. Как же он матерился! Как оскорблял крупье! Тот, правда, оставался невозмутимым, как и мой знакомый, кстати. А мне было чертовски неприятно: ну с какой радости я должна за свои деньги выслушивать этого хама?! Между прочим, если бы кто-нибудь вел себя подобным образом в ресторане или в клубе, мой спутник обязательно бы выступил: «Как вы ведете себя при даме, наглец?!» А здесь, в казино, – можно: у человека драма.

И такой фальшью показалась вся эта респектабельность, роскошный интерьер, дорогая мебель! И как же нелепо стали выглядеть все посетители, чувствующие себя VIP-гостями в солидном заведении. Разве при випах позволительно ругаться матом и истерить?

Все-таки смешно, когда, рассказывая о казино, некоторые товарищи стараются подчеркнуть свою избранность: мол, любят отдохнуть в приличном месте, расслабиться и красиво потратить деньги.

– Что бы «игроки» ни рассказывали про отдых и желание расслабиться – люди идут туда не выбрасывать деньги, а их выигрывать. Поэтому ссылки на весь этот флер роскоши и пресловутую респектабельность – лишь внутреннее оправдание для начинающих игроманов: мол, мы хотим всего лишь с шиком провести свое свободное время, получить удовольствие. Но это ерунда. В казино люди приходят за азартом. Азарт – это желание выигрыша, и они приходят сюда выигрывать, а не отдыхать. Но известный актер, спускающий в казино весь свой заработок, никогда не признается в том, что ходит сюда с тайной надеждой выиграть бешеную сумму. Он скажет, что просто хочет расслабиться. А что еще ему сказать? Правду?..

Знаешь, это большое счастье, если тебе с самого начала «не улыбнулась удача» и ты не выиграл сразу крупную сумму. Подавляющее большинство игроманов рассказывают одну и ту же историю: «Я зашел случайно, ничего не ожидал и вдруг выиграл огромную сумму». Один из моих пациентов в первый раз даже не играл. Он пошел в кафе, встретил друга. Тот говорит: «Дай 50 рублей, все, что выиграю, поделим пополам». И выиграл... Получилось по 600 рублей на нос. Поскольку в данном случае речь идет о небогатых людях, сумма эта была вполне значительной. Ну, и покатило... Все закончилось воровством.

Видимо, мне не удастся скрыть скептическое отношение к гражданам, мечтающим о миллионах, падающих с неба. Иначе почему Андрей счел необходимым сказать следующее?

– Шекия, поверь, если ты случайно нажмешь кнопку и из ящика вывалится десять тысяч, то твое сознание переменится, с ним что-то произойдет. Мы не управляем собственным поведением настолько, насколько нам кажется. Когда тебе достались деньги из ниоткуда и задаром, и при этом нет никаких оснований думать, что ты не можешь повторить этот фокус вторично, это бьет по мозгам, поверь мне.

Человек рассуждает, как кажется, абсолютно логично: «Ну, я же все равно выиграл, почему бы не рискнуть этими деньгами?» И начинается эффект парадоксальных подкреплений: то выиграл, то проиграл, потом еще чуть-чуть выиграл, потом снова, но очень много проиграл. И именно эти подкрепления держат человека. Нет определенности: вроде бы постоянно в минусе, но ведь всегда есть надежда...

Это как у женщин с любовниками: просто любит – скучно, постоянно бьет – надо гнать. А если то бьет, то любит – это совершенный драматизм, и отвязаться нет сил. У мужчин, кстати, такая же история: просто любит – тоска зеленая, совсем не любит – до свидания. А если то приголубит, то по щекам отхлещет – женщина-мечта, «Загадка»!

– Ну нет, Андрюш, это не про меня, – категорически возражаю я. – Если бы на меня, как ты говоришь, вывалились из ящика десять тысяч, я бы тут же ускакала с деньгами, оглядываясь, чтобы не отняли. Я бы могла позвать друзей в ресторан или приобрести что-нибудь, что совсем не нужно, но очень хочется. Но точно не купила бы снова фишки.

– В первый раз все так и поступают. Уходят, куролесят на эти деньги. Но потом деньги заканчиваются, и человек возвращается к игре. Зная тебя, я понимаю, что в твоём случае риск невелик. Однако уверенность, что тебе эта опасность не угрожает, – сама по себе вещь рискованная.

Мне пришлось однажды лечить наркомана, который объяснял, как все началось: «Говорят, что с первого раза возникает зависимость. Я попробовал и понимаю, что у меня – нет. Не чувствую зависимости! Я еще раз попробовал – нет зависимости. Третий, четвертый...» Осознание, что это и есть зависимость, наступает, лишь когда ты уже попал в эту топь. Ломка у игромана начинается в тот момент, когда в руках появляются деньги. До этого он искренне думает, что контролирует процесс.

Один мой коллега проиграл в рулетку престижную работу в Москве: в компании обнаружили недостачу – Игорь потратил деньги фирмы в казино. Потом он лишился квартиры в центре Петербурга, причем вместе с ним без приличного жилья остались бабушка и сестра. Но и сейчас молодой человек не может пройти мимо сверкающих огней казино и оставляет там зарплату – уже не такую большую, как когда-то, но тоже почти всю..

– Да, казино – это психологическая воронка. Здесь все продумано: бесплатные напитки в неограниченных количествах, закрытые окна – чтобы человек не понимал, сколько времени играет. А в игровых автоматах светятся яркие огни и всегда раздаются звуки, которые имитируют звук сыплющихся монет. Игорный бизнес стоит на самых настоящих психологических ловушках. Существуют целые технологии такого «одурманивания», все продумано до мелочей. Поэтому доктор говорит: никогда не пускайтесь в подобные авантюры, не берите фишки и протянутые вам бумажки каких бы то ни было лотерей – у вас нет шанса выиграть, потому что это не игра. Люди, которые подходят к игровым автоматам, не понимают, что этот аппарат по отъему денег не имеет ничего общего с игрой, где все участники находятся в равных условиях и у каждого есть шанс стать победителем.

«Король Лас-Вегаса», известный мафиози, основавший в Америке немало игровых домов и контролировавший все казино на Кубе и на Багамах, Меир Лански говорил об этом так: «Нет такого понятия, как счастливый игрок, – есть победитель и побежденный. Победители – те, кто контролирует игру, профессионалы, которые знают, что они делают. Все остальные – простаки... Игра на случай – удел тех, кто жаден. Единственный человек, кто выигрывает, – это босс, вне зависимости от того, идет ли речь о мелкой игре крапленными картами на углу улицы или о мультимиллионере в казино. Только хозяин бывает победителем».

– То же самое с лохотронами – с вами не играют, у вас просто отнимают деньги. Многие жертвы лохотронов говорят, что находились под гипнозом, однако у меня на этот счет есть серьезные сомнения. На самом деле там действует целый набор психологических техник, которые буквально подсаживают человека на крючок.

И эти механизмы начинают действовать в тот момент, когда вы берете протянутую вам карточку или жетон, анкету, купон. Затем вам дают какие-то вещи, забирают деньги – и после этого вы уже в ловушке. Все происходит стремительно, мгновенно, и здесь на человека воздействует сама ситуация, а не гипноз. Гипнозу сопротивляться можно, а ситуации – нет: ты уже в этой пьесе и выйти из нее так же сложно, как из несущегося на бешеной скорости автомобиля. Остается ждать, когда тебя из него выкинут.

В Клинике неврозов, где я работал, было немало жертв лохотрона. Одна пациентка не просто отдала все деньги, которые были у нее в кошельке. Она привезла мошенников в компанию, где работала главным бухгалтером, вынула из сейфа зарплату сотрудников и отдала все до копейки! Она, конечно, уверяла, что была под гипнозом, но человек в таком состоянии должен спать, а не бегать по городу в поисках денег. На самом деле она просто не могла выскочить из этой ситуации. Хотя думать про гипноз приятнее – это снимает с тебя ответственность: мол, я ничего, просто меня загипнотизировали.

Меня, если честно, такая безответственность просто возмущает! Безответственность по отношению к близким, родным, друзьям, коллегам.

Печально, но каждое лето, когда в Петербург приезжают тысячи абитуриентов из всех регионов России, в нашем городе разыгрываются настоящие трагедии: родители проигрывают в лохотрон деньги, предназначенные для оплаты обучения и проживания детей. И эти случаи – не редкость! Не один и не два за вступительный сезон. Наверное, взрослые полагают, что у них достаточно при себе денег, чтобы выиграть. Еще бы: сумма за пять лет обучения в престижном вузе выглядит вполне убедительно!

– А вот еще одна история случилась с нашими знакомыми пару лет назад, – решила я поделиться с доктором. – Семья, трое детей, комната в коммуналке и никаких перспектив на улучшение жилищных условий. Однажды им звонят друзья и говорят: мы знаем, как решить вашу проблему. И приводят их в бизнес-центр на презентацию. Оказалась классическая «пирамида»: надо внести три тысячи долларов, потом привести несколько человек и с каждого «раскрученного» получить свой процент. В общем, наши наивные знакомые попались. Правда, денег у них не было, но им дали машину с водителем, предложили мобильный телефон, чтобы позвонить всем, у кого можно одолжить деньги. Так что твое образное выражение про машину, из которой не выскочить на огромной скорости, в данной ситуации оказалось практически буквальным.

Отдали они три тысячи «баксов», а наутро поняли, что ввязались в омерзительную игру. Потому что теперь они стояли перед выбором: или смириться с тем, что потеряли деньги, причем чужие, или заманивать в эти сети своих друзей – так же подло, как поступили с ними.

Знаешь, я зауважала их за решение, которое они приняли: они не стали никого больше втягивать в порочный круг. И мы, их знакомые, друзья, коллеги, собирали деньги, чтобы помочь рассчитаться с долгами.

– Люди, которые «подставили» твоих знакомых, уже сами были вовлечены в авантюру, находились под действием ситуации и в каком-то смысле не вполне

понимали, что они делают. А твои знакомые, во-первых, не умели никого «разводить» (это, например, и в моем случае сработало бы – я ведь только теоретически знаю, как люди «разводятся», но не смог бы сделать это физически), ну и, во-вторых, вы оказались готовы им помочь. Это очень важная штука! В противном случае еще неизвестно, как бы они поступили.

Доктор говорит про специальные приемы, которые помогают мошенникам завладеть рассудком человека. Но мне кажется, что люди сами всеми силами стремятся им помочь: «Ах, обмануть меня нетрудно!.. Я сам обманываться рад!..» Если человек в принципе допускает возможность разбогатеть без усилий, то, безусловно, любая схема, которую ему нарисуют на презентации, будет выглядеть в его глазах весьма убедительной. Там могут быть графики с процентами, всевозможные кривые роста, цифры в скобках и за скобками – все это будет умножаться, складываться, возводиться в степень. Мне бы во всем этом спектакле не хватало одной фразы: надо много трудиться. Но если слово «труд» не является ключевым в пути к материальному благополучию, то, конечно, остается только лотерея.

– Надежда на «счастливую жизнь» – это механизм, по которому действуют такие соблазны, как казино и... подростковая наркомания. Ребенок действительно ищет в наркотике радость и веселье. Начинается все, как правило, с «легких» наркотиков: марихуана, экстази, дальше ЛСД – пресловутые составляющие «счастливой жизни» для молодого человека. Ты приходишь на дискотеку, там довольно грустно, но можно принять таблетку, и все вокруг рассияется яркими цветами. В результате, у молодого человека единственным способом получения удовольствия от жизни оказывается наркотик. А дальше критическое отношение к самому слову «наркотик» пропадает, потому что молодой человек – уже наркоман, он зашел в некую запретную зону. Тогда почему не попробовать героин?

– Наверное, игроманию и наркоманию объединяет не только мечта о счастье. В обоих случаях жертвам кажется, что они могут уйти в любой момент, но на самом деле выхода нет. И есть, как ты говоришь, только один способ избежать беды: не брать в руки фишки и не пробовать таблетки. Но это понимаем мы, взрослые. А как объяснить детям? Ведь очевидно же, что пропаганда «здорового образа жизни», которая существует сегодня, не работает совершенно. Что должны делать родители, чтобы противостоять такой опасности, как наркомания?

– Прежде всего, сохранить доверительные отношения с ребенком в период его взросления. Нужно понять – вы никак не можете застраховаться от возможной наркотической зависимости вашего ребенка, всегда остается лазейка и для распространителей наркотиков, и для самой наркоманской среды, а потому нет никаких гарантий, что именно вашего ребенка наркотики обойдут стороной. Не будьте наивными и беспечными! Это может случиться в школе, в спортивной секции, в гостях, по дороге домой. Я уж не говорю про клубы и дискотеки.

Но запреты здесь неэффективны. Обычные родительские нотации выглядят таким образом: «Никогда не употребляй наркотики, а то станешь уродом и погибнешь. Кто с тобой возиться будет?!» Формально – все логично. Но давай подумаем, что при такой постановке вопроса получается? А получается, что родители говорят – это вопрос твоей жизни и смерти. Его?

Прекрасно! Он распорядится ею так, как ему заблагорассудится... Ну, он будет наркоманом, ну, опустится, ну, умрет. Вам, дорогие родители, какое до этого дело? Делегировать ответственность – это очень удобно. Только после того, как вы ее передали, не надо задавать вопросов...

Поэтому самая правильная форма общения с ребенком – это просьба, на которую ребенок откликнется только в том случае, если между вами и вашим ребенком существуют доверительные отношения, а еще если он вами дорожит. А дорожить вами он будет только в том случае, если он видит, что вы цените и уважаете в нем личность. Если же ему кажется, что вы относитесь к нему как к собственности («Ты будешь делать то, что я тебе сказал!») или воспринимаете его как обузу («За что мне такое наказание?!»), то ничего не получится.

Не проявляйте недоверия к сознательности вашего ребенка и просите его оказать нам, его родителям, услугу... Поступая так-то и так-то, он даст вам ощущение того, что с ним все в порядке, а для вас это важно, потому что вы его любите. Может быть, он окажет нам эту помощь, и мы не будем переживать, а? И если так внутренне, психологически к этому относиться, то у нас есть шанс! И тогда он, скорее всего, придет к нам однажды вечером и скажет: «Мне предлагали сегодня таблетку, а я их послал». Увидит благодарность и уважение в наших глазах, а потом уже никогда в жизни и ни при каких обстоятельствах не возьмет наркотик. Вы теперь с ним – одна команда, которая противостоит этим «плохим парням».

– Да, здесь очень важна уверенность ребенка в правильной реакции родителей. Что они не начнут следить за ним после того, как он рассказал, что произошло в школе, не обвинят его в том, что связался черт знает с кем, не закатят истерику.

– Но у большинства родителей гораздо популярнее формулировка: «Если я только узнаю, что ты...» И ребенок понимает, на чем надо сконцентрировать внимание – на том, чтобы не узнали.

– А если подросток не доверяет родителям? Не случайно психологи говорят, что в этом возрасте человек больше доверяет друзьям, чем папе и маме.

– Я считаю, что в такой ситуации родителям не грех провести акт покаяния. В конце концов, это родители виноваты в том, что ребенок им не доверяет, а не наоборот. Изначально доверие ребенка к родителям безгранично, и теряется оно не в один день, а постепенно, когда мы шаг за шагом заставляем нашего ребенка разочаровываться в нас и в наших чувствах. Когда родитель говорит, что он любит ребенка, а при этом делает ему больно – чему должен верить ребенок: этим пустым словам или собственной боли?

Впрочем, чаще всего родители прекрасно понимают, что они виноваты перед своим ребенком, понимают, что вели себя неправильно, поступали несправедливо, шли легким путем и вопреки нуждам ребенка. Понимают, но никогда не извиняются, не переступят через себя, через свои родительские амбиции. И это самое отвратительное. Когда они еще и защищаться начинают – мол, а как я мог поступить иначе, ведь ты такой-сякой-немазанный... Это и вовсе катастрофа.

Мы не отдаем себе отчета в том, что наши дети живут в совершенно ином мире, где в ходу другие ценности, другой масштаб происходящего, где происходят другие события и действуют другие персонажи. И далеко не так часто детям надо что-то объяснять. Мы же почему-то думаем, что наши дети

- это какие-то дебилы, которым, если не объяснить, что к чему, то они немедленно пойдут и убьются вследствие этой своей дебилности.

В общем, очень важно транслировать своему ребенку собственную уверенность в том, что он большой молодец и что он все сделает правильно, со всем справится. Тогда он перестает быть обвиняемым в покушении на прием наркотиков и перестает вести себя как преступник.

- И понимает, что со всеми проблемами можно прийти к родителям. Тогда он не чувствует себя одиноким и никому не нужным. Вообще, одиночество - это ведь еще одна серьезная проблема большого города, проблема и для подростков, и для людей, давно вышедших из детского возраста.

- Действительно, в мегаполисе одиночество - проблема особая. Вот у Робинзона, например, был один-единственный Пятница, и хочешь не хочешь, но надо было выстраивать с ним отношения, пришлось. Был ли он для него идеальным компаньоном? Или, может быть, они как-то иначе, особенным образом подходили друг другу? Что-то я сильно в этом сомневаюсь. Но у них не было выбора, и они прижились. У нас же принципиально иная ситуация - людей вокруг много, знакомств много, и поэтому нет ощущения, что их надо беречь.

Это огромная проблема и в 30, и в 40, и в 70 лет, потому что людям некуда пойти. Во всем мире существуют общественные организации, гражданские институты, профессиональные ассоциации, клубы по интересам, развивающие факультативы, разнообразные курсы, «группы встреч» (это для людей, объединенных той или иной проблемой), образовательные системы для пожилых людей. У нас же нет самого навыка такого общения. Мы - закрытые, людей к себе просто так не подпускаем. С одной стороны, разочаровались за последние годы в «человеческой породе», не знаем, что и ждать уже от «ближнего», топором не зарубит, и на том спасибо. С другой стороны, подобные сообщества были сильно дискредитированы формализмом прежнего - советского - подхода.

К тому же, большинство наших социальных связей и знакомств возникают «по работе», это «деловые отношения». Таким образом, они по самой своей сути - временные: есть дело - есть контакт, нет дела - нет контакта. Поскольку же «дел» с течением времени становится все больше, то и связей получается, с одной стороны, много, а с другой - ни одной настоящей, все поверхностные. Заканчиваем проекты, меняем работу... и вот уже рядом новые лица. Кроме того, раз уж мы по работе познакомились, то она и становится основным предметом обсуждения, а это не всегда то, что нужно. В том смысле, что иногда хочется чего-то другого, а тебе все про шпингалеты да про шпингалеты...

В «закрытых» коллективах, если человек долго находится на одной работе, - другая проблема: социальная усталость, устаем мы друг от друга. Людей же тут не симпатия объединяет, а необходимость, и последняя тенью ложится на отношения между ними, сами коллеги начинают ассоциироваться у нас с этой необходимостью, зависимостью от работы, организации, структуры. А это, в целом, не делает их в наших глазах лучше. Поэтому желание сбежать от них, отработав свою дневную норму, неудивительно.

Мне представляется, что проблему одиночества надо решать комплексно. Во-первых, самим создавать систему услуг, которая даст людям возможность общаться, - и не важно как - на коммерческой основе или на бесплатной, главное - чтобы на добровольной. Мы с сотрудниками проводим бесплатные семинары «для своих» и для тех, с кем бы нам хотелось общаться, а многие клубы, я знаю, делают платные семинары такого рода. Это очень важно - мы

же социальные животные, а кроме того – еще и интеллектуальные, да и вообще – люди. Нам необходимо общение. Впрочем, для того, чтобы все это случилось, нам надо совсем немного – мы должны поверить в возможность нашей собственной самоорганизации. Чуть больше доверия к себе, господа!

Во-вторых, мне кажется, мы должны понимать – просто так «свободного времени» у «занятого человека» быть не может. У меня, например, его нет, и даже «поводы» для возможных встреч с друзьями не спасают – я в графики дней рождений и прочих дат не укладываюсь. Но что делать? Надо просто определять в своих «плотных графиках» время, когда мы встречаемся, и встречаться. Это как работа – в смысле графика, а в смысле содержания – маленькое человеческое счастье. Мы нуждаемся в том, чтобы в нашей жизни были люди, которые нас понимают и принимают не как хорошую функцию («толковый пиарщик» или «полезный психотерапевт»), а просто как хорошего человека.

Кстати, в этом смысле нельзя недооценивать потенциал семьи, отношений между супругами. Я об этом говорю постоянно, и в книге «Брачная контора "Рога и копыта"» написал подробно. Пока, по большей части, наши семьи – это места, откуда люди пытаются сбежать. Это правда. Горькая. Но мне кажется, что это все из-за неправильного понимания назначения семьи. А назначение ее – возможно, это кому-то покажется странным – в том, чтобы стать для нас тем местом, где мы по-настоящему не одиноки, потому что здесь нас полностью принимают, одобряют и позволяют быть такими, какие мы есть.

– Одиноким быть не просто трудно или скучно, но и опасно. Если ты считаешь, что никому не нужен, то становишься легкой добычей для всяких мошенников.

– Действительно, город – это гигантская масса возможностей и, соответственно, гигантская масса возможностей для разочарований. И вот когда ты чувствуешь себя абсолютно потерянным и никому не нужным, вдруг, раздастся звонок в дверь... Стоят добрые, милые люди с книжками, улыбаются и говорят: «Мы любим тебя. Мы знаем, где твое счастье».

– И ведут в секту, – догадываюсь я.

– Обычно сектанты рассказывают о том, как они оказались в соответствующей организации, так: «Только там меня впервые поняли, поддержали, выслушали, не стали осуждать». Они почувствовали, что они важны, интересны для своих собеседников, что эти люди не безразличны к их боли. И именно это, как ни странно, является основным фактором притягательности любой секты, а вовсе не сами религиозные концепты. Последние выдаются исподволь и на закуску.

Но надо понимать, что религиозные и псевдорелигиозные организации – это не вопрос общественного служения и общественного подвижничества. Там нет пророков, нет святых. Это организации со своей, по сути, политической структурой – с генсеком, политбюро, ЦК, съездом депутатов и неким электоратом. И нужно отдавать себе в этом отчет, потому что после всех эмоциональных бонусов тебе скажут: «А теперь давай поблагодарим Бога за то, что он собрал здесь всех нас». Ну и дальше: «Господь завещал любовь, делитесь ею, дайте вашим сердцам петь. Аллилуйя, аллилуйя!» После этого твое эмоциональное состояние обозначают эффектом божественного присутствия – ты в эйфории, хочешь поделиться своей радостью, а тебе

говорят, что этого хочет Бог. Чуть позже поступают и более конкретные инструкции, «ниспосланные Свыше». И все – ты уже стал солдатом.

Иными словами, сначала человека вводят в организацию, используя эмоциональные крючки, а затем его эмоциональное состояние обозначают в сознании адепта таким образом, чтобы возвысить ценность соответствующих идеалов. Человек начинает верить, присягает идее и теряет критику по отношению к тому, что ему говорят. Как правило, в секты попадают люди, которые находятся в стрессовой ситуации: специалисты, потерявшие работу, брошенные женщины, пожилые люди в состоянии одиночества, подростки, у которых не складывается жизнь.

– Существуют какие-то профилактические рекомендации?

– У меня есть стандартная рекомендация... Если у тебя возникли какие-то психологические проблемы, не следует искать помощи окольными путями – в алкоголе, наркотиках или сектах. С такими проблемами надо обратиться к психотерапевту. Дармовая психотерапия обходится потом слишком дорого. И ребенка следует привести к психотерапевту, если вы не уверены, что можете сами помочь ему разобраться в проблемах, которые его тревожат.

– Слушай, Андрюш, вот ты сейчас перечислил группы риска и только в одном случае подчеркнул половую принадлежность: брошенные женщины. А куда идут мужчины с неудавшейся личной жизнью?

– Ну, в секту они, конечно, тоже могут пойти. Но чаще, конечно, идут в бордель.

Ого! Такого ответа я не ожидала. Вот тебе и огни большого города...

– Ты это серьезно?

– Я смог тебя удивить! Конечно, серьезно. «Огни большого города» – это отнюдь не одни только неоновые витрины. А ты не читала еще Лилину книжку «Я не один такой один»? Там об этом очень точно написано, и вообще – очень хорошо написано. По-настоящему, без прикрас и без ложной стыдливости. Она о том, как одиночество толкает мужчин и женщин на безличный секс, на «просто секс». О том, как секс становится своего рода кляпом, который помогает заглушить стон одиночества. Я не один такой один... У нее, кстати, недавно еще одна книга вышла – «По живому» называется. Так в аннотации к ней издатель написал: «Основано на реальных событиях... И если даже не так, такую оговорку следует сделать, потому что такой глупой и бессмысленной может быть только сама жизнь».

Это же огромная проблема, а женщины, к сожалению, совершенно не понимают, насколько это серьезно, а также насколько хорошо организована эта сфера услуг. Посуди сама – мужчина находится в полудепрессивном состоянии, ему хочется как-то развлечься, отвлечься, получить удовольствие. Но для того чтобы «приятно» провести с женщиной время, он должен приложить массу усилий – говорить ей правильные слова, развлекать ее. Понятно, что желаемое не случится мгновенно, что будет масса требований, претензий, ожиданий. Надо «разруливать» какие-то неловкие ситуации, кем-то прикидываться, объяснять, что тебе не «только это надо». И потом получишь свой секс в качестве большого одолжения: «Ну, ладно, убедил, что я тебе небезразлична...»

- А могут и отказать, - для женщины из «правильных слов» совершенно не вытекает необходимость в продолжении отношений.

- Да, могут и вовсе отказать. А на соседней улице за 1200 рублей можно получить все наслаждения жизни. При этом отнесутся к тебе с уважением, будут тебе рады необыкновенно, предоставят выбор, выполнят любой сексуальный каприз.

- Сколько, ты говоришь? 1200 рублей? В общем-то, гораздо дешевле, чем пригласить нормальную девушку в ресторан. Плюс цветы, такси, ну и хлопоты, конечно...

- Можно и в два раза дешевле найти, не проблема. Предложения есть во всех ценовых коридорах, и предлагается все, что угодно, только скажи, - невозмутимо говорит доктор.

Сам этот феномен разрушает общество: мужчины не видят смысла создавать семью. Они объясняют свое поведение экономическим фактором: «Мне выгоднее ходить по борделям и оплачивать домработницу три раза в неделю, чем содержать женщину или целую семью, где я плачу во много раз больше, а имею меньше во всех смыслах. Больше в семье только проблем и неприятностей».

И мы со стремительной скоростью движемся по этой линии «упрощения» жизни среднестатистического мужчины. Женщины же становятся все более самостоятельными и, соответственно, все более претенциозными, а значит - с ними труднее и труднее. Но надо понимать - в розовых очках да с высоко вдернутым носом есть риск сильно расшибиться. В нашем обществе всему и вся есть альтернатива...

Ты это знаешь, но для читателей, точнее для читательниц, я должен об этом сказать: доктор вовсе не предлагает женщинам вернуться в доисторические времена, и, разумеется, он не агитирует женщин подстраиваться под мужчин. Совершенно! Не агитирую вовсе! Я просто хочу сказать, что с мужчинами можно и нужно строить человеческие отношения. Это может быть результативно! Но изображать из себя великосветскую кокетку с тремя высшими образованиями, роковую женщину, жертву или кого-нибудь еще в этом духе - тоже не возбраняется. Просто в данном случае результаты, скорее всего, будут несколько иными.

А женатые мужчины - это вообще особая история. В любой семье возникают конфликты - в этом нет ничего страшного. Но их надо решать, договариваться с партнером, находить компромисс - ради друг друга, ради ваших отношений, ради счастья взаимности. У нас же пока и из мужчин переговорщики неважные получаются, а женщины и вовсе «воспитывают» их старым дедовским способом - отказывают мужьям в сексе. Миллионы женщин живут с мужчинами, которых ненавидят, не хотят с ними заниматься сексом, но формулируют свое нежелание благородно: «Ты подлец и алкоголик, а поэтому секса тебе не будет!»

Ужас какой! Неужели все так запущено? Доктору виднее, конечно.

- Но при этом жены не понимают, что альтернатива тому, что они могут предложить своим мужьям, есть, и она рядом - в газетке телефон, в Интернете адресок. И вполне может быть не хуже эта альтернатива, а с учетом мужской тяги к разнообразию - даже и лучше. Помоложе может быть и поинициативней... Знаешь, сколько у меня было пациентов, которые в конце

концов еще и женились на женщинах, с которыми сошлись как с проститутками?.. Ну, солидная статистика, я тебе скажу.

Поэтому не надо самим себе врать. Если что-то самое главное в браке утрачено, то ошибкой было бы думать, что это можно компенсировать, «наказав» свою вторую половину. Мы живем в обществе плюрализма, причем, самого разного свойства и толка. Это так. И об этом очень опрометчиво забывать.

Единственный человек, которого мы можем обмануть, – это только мы сами. Впрочем, обманывает себя и тот, кто закрывает глаза на то, что город предоставляет любому желающему массу альтернативных возможностей «решения» его проблем, и тот, кто покупается на соблазны большого города, его влекущих огней. К счастью сбежать нельзя, к счастью можно только подниматься – медленно, от ступеньки к ступеньке, а бегают – просто от страданий, ничего больше.

Вот такие «ужасы нашего городка» – его соблазны, в которых заключается угроза устойчивости брака, а также, хотя и незатейливая, но при этом вполне себе осязаемая альтернатива нормальных отношений.

– Мне кажется, что твои слова об опасной альтернативе всех наших читательниц шокируют. У женщин ссоры и скандалы ассоциируются с чем угодно, только не с борделями, в которые потом отправятся их мужья.

– Ага, то-то и оно. Женщины не думают, а у мужчин как рефлекс срабатывает: «Достает? Пойду тоже кого-нибудь достам»... И достает. Благо, куда пойти в большом городе мужчине, всегда есть. Можно, конечно, завести любовницу. Но это еще одно приключение, еще одна многосерийная мелодрама.

Симптоматичная статистика последних лет – стрип-клубы стали разоряться, работают, зачастую, себе в убыток. Клиенты пошли дальше, они пошли в публичные дома. И они идут туда не потому, что они «охотники». Они идут не за дичью, а за окорочками – не охотиться, а оттянуться по полной.

В большом городе, если ты стремишься сохранить свой брак, если он представляет для тебя ценность, надо потратить усилия. В селе хочешь не хочешь, а мужику нужно вернуться в свою избу. А в городе – не обязательно. Ужас большого города в том, что он предлагает альтернативу, множество альтернатив, на любой вкус. У человека здесь всегда есть выбор.

Впрочем, ужас это или не ужас, то, что есть этот выбор, на самом деле зависит от того, что человек думает о самом себе, как он к себе относится.

Мне кажется, лучшее средство от всех напастей, о которых мы сегодня говорили с Андреем, – понять, что чудес на свете не бывает. Неромантично? Да. Зато честно. Извините за нравоучительный тон, но ведь если соблазны большого города для многих превращаются в ужасы нашего городка, значит, эти банальные слова – актуальны.

Успех абсолютно во всем зависит только от наших усилий, а деньги не падают с неба, какой бы невероятно несправедливой ни казалась нам эта истина. И еще: если хочешь, чтобы у тебя были друзья, – над этим тоже надо работать. Да, быть другом – трудно, ответственно и хлопотно. Но если испугаться этих хлопот, то обязательно окажешься в ситуации, когда тебя согласятся выслушать и пожалеть только после того, как ты отпишешь новым знакомым все свое движимое и недвижимое имущество.

Наконец, следует ежедневно трудиться над отношениями в семье, чтобы однажды не обнаружить, что давно потерял всех близких, хотя они по-прежнему живут с тобой в одном доме. Сложно? Да. Но бояться – сложнее.

К тому же за лень – душевную, умственную, физическую – приходится платить, и платить дорого, потому что в большом городе цены всегда выше.

Соображения доктора Курпатова

Когда мы с Шекией готовили эту главу, закон об ограничении игорного бизнеса еще не был принят, его еще даже не внесли в Государственную Думу. А в том, что это все-таки случилось – его и внесли, и приняли, – есть, смею надеяться, и заслуга программы «Доктор Курпатов». Точнее даже сказать – не программы, а наших героев, которые, попавшись на крючок этой зависимости, нашли в себе силы и мужество прийти и рассказать о своей беде, а потом и победить само свое пагубное пристрастие. Так или иначе, но в скором времени риск оказаться игроманом в «большом городе» станет намного меньше...

Но, может быть, кто-то думает, что такими – «запретительными» – мерами можно справиться со всеми соблазнами «большого города», обезопасив тем себя и своих близких? Нет, к сожалению, это невозможно. Ведь соблазны возникают по большей части не из-за того, что их предлагают, скорее, наоборот – тут изначально спрос рождает предложение. Все начинается с соблазненного, который ищет свой «соблазн», уже будучи соблазненным. И в этом, собственно, заключена истинная драма, истинная проблема...

Что я имею в виду? Понимаете, можно ввести драконовские меры в области незаконного оборота наркотиков, можно поднять до небес цену на водку и сделать ее недоступной для массового потребителя, можно выжечь каленым железом все секты, полусекты и микросекты, можно закрыть все массажные салоны в целях борьбы с проституцией... Да, все это можно сделать, но прежде давайте ответим себе на простой вопрос – а почему люди вообще обращаются к наркотикам, пьют горькую, бегают по публичным домам и уходят в сектантские организации? От хорошей жизни? Разумеется, нет.

«Соблазн» опасен и страшен вовсе не потому, что он соблазнителен, а потому, что сами люди испытывают в нем потребность. Устранение «соблазнов» ничего не изменит в общей конструкции – просто увеличится количество криминала (этот бизнес уйдет в подполье со всеми вытекающими отсюда последствиями) и еще число самоубийств. Соблазны большого города, хотя и порождают дополнительные проблемы, на самом деле – «эволюционно», если так можно выразиться, – призваны как раз понижать градус психологического напряжения у жителей больших городов, выполняют роль некой отдушины, своеобразного громоотвода.

И соответственно возникает вопрос – надо ли их, этих соблазнов, бояться и как можно от них уберечься? Мне кажется, что бояться их не нужно, хотя и отрицать угрозу, риск, опасность – не следует. Страх вряд ли поможет нам справиться с этим «спрутом» человеческих пороков. Тут другое лекарство... Забота о том, чтобы у человека не возникало потребности бежать из его обыденной жизни в жизнь параллельную, другую, где действуют другие, более удобные, комфортные для него, но далеко не всегда правильные правила. И тут два пути проявлять эту заботу: во-первых, заботой о себе, во-вторых, заботой о себе.

Нет, это не описка. Доктор не повторился, он просто так шутит. Речь идет о двух видах «заботы о себе». Первый – это когда вы заботитесь о себе, как о человеке, которого вы в себе уважаете. Если вы боитесь, что в какой-то момент перестанете себя уважать за то, что вы делаете, – это неплохой страх, и он способен помочь вам оберегать свою жизнь от многих

несчастий. Второй вид «заботы о себе» – это забота о своем душевном благополучии, «здоровый образ психологической жизни», что-то вроде физкультуры для души: в здоровом теле – здоровый дух, и у здорового духа – здоровое тело, а также: профилактика болезней (в том числе и душевных) – лучший метод лечения.

Бояться нужно за хорошее, из-за плохого паниковать не следует...

Глава шестая. Пожалейте хамов – они такие жалкие...

Приятель рассказал потрясающую историю. Едет его знакомая в своем «Мерседесе», останавливается на красный свет и вдруг видит следующую картину: в машине, стоящей впереди, открывается дверь и водитель ставит на дорогу пустую бутылку из-под пива. Наша героиня вышла из «Мерседеса», подошла к чужому автомобилю, подняла бутылку и постучала в окно. Когда стекло опустилось, она протянула ее опешившему мужчине: «Это – ваше!»

Мой приятель убеждал знакомую, что такое поведение опасно и к тому же лишено всякого смысла. А я, признаюсь, восхитилась этой женщиной. Мне понятно ее возмущение, и поступок она совершила смелый и правильный. Разве не надо ставить хамов на место? Меня саму просто трясет, когда я вижу подобное. Уже практически нормой стало бросать на асфальт окурки, упаковки от сигарет, шкурки от бананов. А мат в автобусе или в кафе? А грубость продавцов? А музыка, включенная среди ночи на полную катушку?

Ненавижу такое жлобство и периодически выступаю по этому поводу: делаю замечания, борюсь за справедливость. Честно говоря, каждый раз опасаясь натолкнуться на хамство, но и молчать не могу.

Что ж, если я вздрагиваю при виде каждого выброшенного окурка, наверное, мне пора к доктору.

И вот мы снова встречаемся с Андреем. Я расспрашиваю друга о съемках, об открывшейся в Москве клинике, о ближайших планах. Если честно, мне не очень хочется переходить к основной теме нашей встречи. Беседовать о телевизионной программе доктора Курпатова гораздо приятнее, чем о моральных уроках.

Но все-таки надо начинать деловой разговор. Постараюсь быть не очень эмоциональной.

– Андрюш, меня просто бесит невоспитанность и хамство! – сдержать эмоции не удалось. Ну да ладно, на приеме у психотерапевта нужно быть искренней. И я привожу массу примеров.

Ответ, как это нередко бывает в наших беседах с доктором, меня обескуражил.

– Сама постановка вопроса меня удивляет, – неожиданно для меня сказал доктор. – Объясню почему. Мы привыкли к порядку, который нам «спускают сверху», – мол, будьте такими-то, делайте то-то, соответствуйте тому-то, ну и так далее. Такая практика существовала и в общине, и в крестьянской деревне при царе-батюшке, и в церковном подходе к воспитанию подрастающего поколения, и в Советском Союзе. В общем, нам всегда давали некий «золотой стандарт», мы же принимали его как нечто «само собой разумеющееся», затем как-то в себе преломляли соответствующую инструкцию и дальше выхаживали горделиво, свято веря, что истина – она одна на всех, и она такова, как нам пригрезилось. «Учение Маркса и Энгельса всесильно, потому что оно верно». С сожалением должен констатировать, что эта модель

не имеет ничего общего с подлинной внутренней культурой, которая основывается не на императивах – «правильно – неправильно», «хорошо – плохо», а на твоём собственном, прожитом и переработанном опыте.

«Внутренняя культура» – она от «внутренней работы» происходит, а не потому, что нам какой-то жизненный идеал понравился и мы стали его с энтузиазмом пропагандировать – «Пролетарий всех стран, объединяйся!» И то, что мы усваиваем под давлением авторитета, словно «Отче наш», не очень хорошо понимая, о чём конкретно идет речь в соответствующей инструкции, – это тоже не внутренняя культура. А есть ли у нас в обществе умение, навык совершать эту самую – внутреннюю работу? Боюсь, что нет. И вот поэтому, когда нам предоставили свободу (инстанции, производившие нравственные ценности в прежнем обществе, приказали долго жить, а новые – не сформировались), выяснилось, что наше пресловутое «хорошее воспитание» вовсе не так прекрасно, как нам казалось раньше. В свободном обществе главный нравственный посыл исходит из безусловного уважения к личности и правам другого человека. Но мы пока ценность человека понимаем себе как-то очень абстрактно. Человек как личность, как субъект права – это пока для нас «неведомый зверь». Уверен, что, если мы сейчас выйдем на улицу и спросим людей, какие у них есть права, мы просто шокируем всех этим социопросом.

Знаешь, я однажды спорил с кем-то – существует ли разница в том, как тебе уступают место? Делают ли это, потому что сочувствуют и стараются помочь, или просто боятся выглядеть неприлично в глазах окружающих, хотят казаться хорошими, чтобы не испытывать чувство вины перед тем, кому, как считается, необходимо уступить место... В общем, что в основе – внутреннее, личное побуждение оказать помощь, или что-то вроде сложного рефлекса: увидел человека с палкой – освобождай немедленно ему место. Как раз в тот период я сам тогда передвигался с трудом, ходил с тростью, и отношение к этому вопросу, что называется, прочувствовал на себе. Так вот, по моему глубокому убеждению, принимать помощь следует только тогда, когда тебе действительно хотят помочь. Если же тебе делают одолжение, то лучше отойти в сторону, чтобы человек не напрягался от твоего присутствия.

Я не уверена, что готова безоговорочно согласиться с доктором. Ну ведь невозможно смотреть, как старушка стоит, с трудом держась за поручень, а молодые здоровые парни сидят себе спокойно и комфортно. И ничего у них не екает, что ведут себя как жлобы, не уступая место пожилой женщине. Но если эти «товарищи» не понимают очевидных вещей, может, надо им объяснять? Ну, сделать замечание, потребовать, чтобы уступили место...

Понятно, что про места для инвалидов и стариков – это частность. И разговор сейчас о подобных ситуациях в целом: я убеждена, что дурно воспитанные люди ведут себя таким образом, потому что уверены в своей безнаказанности. По большому счету, так ли важно, почему человек ведет себя прилично – потому, что иного поведения сам себе никогда не позволит, или потому, что знает: ему не разрешат переступить черту?

– Вот этот текст про «безнаказанность», конечно, меня особенно умиляет. А что предлагается делать? Бить этих «жлобов» палками за то, что они бабушке место в общественном транспорте не уступили? Под страхом штрафов требовать от них «культуры общественного быта»? Шекия, я повторяю – порядок таким образом навести можно, а добиться внутренней культуры – нельзя. Вот меня больше последнее волнует, а не порядок как таковой, хотя

тоже хотелось бы, конечно. Но пока я наблюдаю только агрессивное требование: «Эй, жлобы! А ну-ка окультурились! Не то мы вам тут сейчас устроим!» Я понимаю, конечно, что это все в порыве происходит и «за правое дело», но вообще-то пример не лучший... Чистое, я бы даже сказал, жлобство.

У нас в головах сидит странная идея, что если некий нравственный стандарт нам нравится, то он и есть правильный. Это наивная идея, должен я сказать. Детский сад, старшая дошкольная группа. Не знаю, заметишь ли ты парадокс в таком высказывании: «Вы не должны требовать от других людей, чтобы они во всем вас поддерживали». Вообще, красивое правило, и хочется немедленно взять его на вооружение. Но оно ошибочно: оно требует от нас, чтобы мы отказались от требований. Абсурд и противоречие! Нельзя требовать отказа от требований, но мы не видим этого парадокса, не замечаем его. И вот примерно то же самое происходит и с нашей, с позволения сказать, «внутренней культурой» – люди с потрясающим бескультурьем требуют от других соблюдения неких культурных правил! Парадокс.

Тут же, знаешь, какая история... Помимо этого «жлоба» вокруг сидит еще множество людей, которым значительно проще было бы постоять, чем вышеозначенной бабушке. Но они же не уступают ей место, они сидят и негласно решают – встать должен вот тот «жлоб». Нормально? Если тебя так волнует состояние пожилой женщины – встань, уступи ей место и вообще – не оглядывайся по сторонам. А требовать от других людей, даже если они моложе тебя, определенного, выгодного тебе поведения, неприлично. Неужели это не очевидно? Знаешь, в свое время я не один раз оказывался в такой ситуации: сижу в трамвае, читаю книгу, народу много. Входит какая-нибудь «шибко культурная» женщина и начинает меня поливать помоями, как из брандспойта – вот, мол, сидит урод моральный и так далее. Трендит, не затыкается. Моя остановка подходит, я достаю из-под сиденья палку и, ковыляя, направляюсь к двери. Немая сцена.

Конечно, можно справиться с семечками, с окурками, с хулиганством; но только если вы это делаете через принуждение, вы получаете морального урода, а не человека с нравственным чувством. Я лично не хочу жить в обществе, в котором знать не знают про нравственное чувство, зато кругом так чисто, что плюнуть хочется. Диктатура – это не метод нравственного воспитания. В этом парадокс – культура не может быть навязана, нравственность не может возникнуть в приказном порядке. И то, и другое должно само взрасти. Подкрепляйте, одобряйте, поддерживайте, но оно должно расти изнутри.

Вот, допустим, появляется некая власть, которая производит определенные нравственные ценности. Львиная доля людей их принимает, но нравственная ценность – это как олимпийский факел – надо передавать и поджигать. То есть, эти люди становятся не просто носителями указанных ценностей, они еще и дружно проводят их в жизнь, передают друг другу и нападают на каждого, кто эти ценности не разделяет, – на плюющих семечки, на не уступающих место в транспорте...

Я энергично киваю головой – до тех пор, пока доктор не произносит следующее:

– Но тогда, Шекия, уже не будет ни свободы, ни ценности человеческой личности, а следовательно, и подлинной внутренней культуры. В подобной конструкции, которую я описал, не человек является ценностью, а та

власть, которая произвела эти ценности и распространила их между гражданами, как очень заразную инфекцию.

Это, конечно, трудно понять, но мы начнем внутренне расти не тогда, когда мы, как заведенные, осуждаем человека, лущающего семечки в общественном месте, а в тот момент, когда мы проявим к нему – лущающему семечки – уважение. Если в обществе за это штрафуют – прекрасно! Я согласен: давай штрафовать! Только не унижай, не устраивай показательных экзекуций, не превращай это в публичную порку.

Ты не можешь ждать от людей, что они будут уважать тебя, если ты позволяешь себе не уважать их. Этого просто не будет, никогда. Понимаешь? А если они тебя не уважают, то какая им разница – приятно тебе или неприятно от того, что они лущают семечки перед твоими очами? В связи с чем они должны об этом беспокоиться? Потому что кто-то издал такую инструкцию? А кто он такой, чтобы издавать такую инструкцию?

– Андрюш, ну как это возможно, а? Ну о каком уважении ты сейчас говоришь? Я должна уважать персонажа, оплеванного семечками автобусную остановку?

– Я говорю об уважении к человеку. Да, конечно, он ведет себя ужасно, неприлично, но мы обязаны проявить уважение к нему, потому что он тоже личность. Почему на Западе так важно соблюдение всех формальностей в отношениях с преступником? Потому что у него тоже есть права. Да, он нарушил некие нормы, за что и будет наказан, когда его вина будет доказана, но он не перестает быть человеком и не превращается в существо, которое можно забить камнями, как бешеную собаку. Если права личности можно так легко отнять, они ничего не стоят.

К счастью, свобода, но, к несчастью, и плевать семечками тоже... Нам почему-то кажется, что свобода может сразу сделать нас всех культурными. Это из разряда иллюзий: если человек устроился на работу, то он уже хороший работник, а пошел в школу – уже знает азбуку. Как бы не так... Кто-то знает, кто-то не знает, кто-то хороший, а кто-то и так себе, один быстро входит в курс дела, другой – медленно. В любом случае, нужно время.

Триста лет назад улицы Парижа были полны канализационных стоков. Помои выливались прямо из окон, и смрад стоял жуткий. Культура не возникает «по приказу» и «назавтра после», но лишь постепенно. Причем, тон задает так называемое «высшее общество» – та самая элита, сформулировавшая для себя в процессе внутренней работы определенные правила. По мере увеличения благосостояния большинство людей стремится перенять манеры и привычки «высшего общества», они хотят, чтобы у них все было так же благолепно, как то, что они видели у элиты. Постепенно таких людей становится больше, они так воспитывают детей.

В любом обществе есть те, на кого смотрят, кому завидуют, пытаются попасть в соответствующий «круг». Раньше, при советском строе, элитой считались люди, имевшие высшее образование. И почти все родители, даже те, кто закончил лишь «восьмилетку», мечтали, чтобы их дети поступили в институт. Несмотря на то, что страна была пролетарская и все должны были быть рабочими, вопросов – к чему стремиться? – не возникало. И вот если бы профессор стал плевать семечками, это вызвало бы шок. А то, что Фрося плюется, никого бы не смутило.

Проблема современной России в том, что свободу дали, а элиты в обществе нет. То есть она, может быть, и существует, но не является авторитетом. Более того, о ней ходят слухи, что это в целом люди без внутренней культуры, без моральных принципов – в общем, совсем не идеал. Поэтому

сначала должна сформироваться элита, которая сможет предложить обществу некий новый способ думать о человеке, умение видеть в нем личность. Но пока тут очень нехитрые, конечно, «личные примеры»: присягнула «элита» гламуру, и вся страна оделась в стразы. Когда элита сформулирует более значимые правила, подражание ей со стороны остальных людей постепенно улучшит общее положение дел.

– Мне кажется, те, кто может своим поведением показать остальным пример, часто стараются просто дистанцироваться от «массы», понимая, что противостоять ей невозможно. Ну, вот приведу тебе пример: мои друзья – молодая успешная семейная пара – каждые выходные уезжают отдыхать в Финляндию. Причем не то чтобы на лыжах специальных кататься, а просто воздухом подышать. Я их спрашиваю: а чем воздух в соседней стране отличается от воздуха в Комарово или Репино? Ради чего ехать несколько часов, рискуя, к тому же, застрять на границе? Они отвечают: разница в одном – в тишине. Потому что там никому в голову не придет подъехать на машине к самому озеру и включить магнитофон на полную громкость.

– Понятно, что есть страны, где бытовая культура является традиционной и передается из поколения в поколение, усваивается, так сказать, с молоком матери. Люди, живущие в этих странах, по-другому даже думать не могут. И для них плевание семечек и распитие водки во дворе на лавочке кажутся странной затеей. Но в России традиционалистская культура была уничтожена.

Прежде, до Первой мировой войны, мы были сельскохозяйственной страной: более девяноста процентов населения проживало в деревне, сохраняя деревенский уклад с его нормами и порядками. Существовала отработанная веками, жестко регламентированная система поведения людей в обществе. А потом на протяжении ста лет связи между поколениями рвались – причем, грубо и неоднократно. Советская власть дискредитировала предыдущие поколения, которые «и Богу молились, и царя терпели». Постперестроечные демократы низвергли коммунистические идеи, дискредитировав таким образом все старшее поколение.

Так что мне странно слышать твой вопрос не потому, что я счастлив видеть семечки на улице, а потому, что мне просто непонятно, в связи с чем ты ожидаешь, вдруг, что все мы, по команде, создадим общество «высокой культуры быта»? Нужно время.

Приведу тебе в пример... подъезд панельного дома, в котором я прожил большую часть своей жизни. Его история – замечательная иллюстрация преобразований в нашей стране. В самом начале 90-х наступил расцвет предпринимательства, и на входной двери установили домофон. В 1993-м или в 1994-м, когда вся страна трещала по швам, его благополучно сломали. Потом жизнь была совсем не простая, денег не было ни у кого, поставили обычный кодовый замок. Его, естественно, вскрывали, переломали все почтовые ящики, причем, страшным образом, с особой жестокостью, я бы сказал. В 98-м замок сломали, и подъезд вообще превратился в проходной двор – в стране случился не просто кризис, а кризис жанра.

Сейчас же картина следующая: сами жильцы установили новый домофон, повесили новые почтовые ящики, покрасили лестницу, на подоконниках стоят цветы в горшках, а на праздники вывешиваются гирлянды. Все это – в подъезде обычного двенадцатизэтажного дома. И если раньше там и бомжи спали, и желающих полужгать семечки было хоть отбавляй, то сейчас это даже как-то странно делать в таком благоустроенном подъезде. Конечно, я

не исключая, что может откопаться какой-то тип, на которого все это благолепие не произведет ровным счетом никакого впечатления, но это уже будет совсем редкий экземпляр. Поэтому, когда я говорю, что культура начинает формироваться, я не лукавлю. С одной стороны, растет благосостояние трудящихся, с другой – люди ориентируются на то, как замечательно все может быть.

– Ну, хорошо, вот ты говоришь – «редкий тип». А если он объявится, то что, молча подметать за ним лестницу каждый вечер?

В моем подъезде живут на редкость интеллигентные и приятные люди. Но в результате каких-то обменов на первом этаже вдруг поселился такой, как говорит Курпатов, редкий экземпляр. Нет, он не лузгал семечки, он курил. В квартире, видимо, считал это делать неприличным, поэтому открывал дверь на лестницу и, стоя в коридоре, выкуривал сигарету, а затем бросал окурки около двери – разумеется, со стороны лестничной площадки. Как же я злилась каждый раз, заходя в подъезд! Так что ему повезло, что коммуналку расселили, он исчез из моего поля зрения, а на первом этаже у нас теперь живет доброжелательная пара.

Рассказываю эту историю. И что слышу от своего друга?

– Мне кажется, мы не слишком имеем право на тот благородный гнев, который я сейчас увидел в твоих глазах. Давай рассмотрим подробнее твой пример. Прежде всего, лестничная клетка – это общая территория, и она в равной степени принадлежит всем жильцам подъезда. Значит, подобные вопросы надо обсуждать на собрании жильцов подъезда, как это делается во многих домах.

Вот, скажем, в подъезде, о котором я тебе рассказывал, всегда можно прочесть какое-нибудь объявление. Когда я приезжаю к маме, непременно читаю что-нибудь новенькое – мол, дорогие жители подъезда и гости нашего дома, не делайте, пожалуйста, того-то и того-то, а сделайте, если вас не затруднит, то-то и то-то. То есть не – «эй, вы – гады», а «очень просим»: «Постарайтесь, пожалуйста, соблюдать чистоту и порядок. Это же наш дом!» Можно подписаться всем подъездом под этим письмом и повесить напротив двери хулигана.

Но если ворваться к нему в квартиру с криком: «Что ж ты делаешь, сволочь?!», то какого ответного хода следует ожидать? Подождет чью-нибудь квартиру. Низы сопротивляются, как могут.

Вот ты рассказала мне про эту женщину из «Мерседеса». Что ж, люди, которые выставили бутылку на дороге, поступили отвратительно. Однако я не вижу признаков высокой культуры и в действиях твоей героини. Я вижу некий «благородный пафос», который теоретически должен, вроде как, оправдать ее поведение. Но сам поступок культурой не отличается. Война справедливая, но это все равно война.

Наше общество сейчас переживает очень сложный период – период собственного взросления, когда мы начинаем понимать, что вокруг нас есть другие люди, которые могут вести себя так, как считают нужным. Но мы, со своей стороны, создаем инструменты, позволяющие нас – людей добропорядочных – защищать. Таким инструментом является государство. И милиционер – это не «гражданин начальник», а нанятый мною специалист, занимающийся охраной моей добропорядочной жизни. Но и такая трансформация среднестатистического милиционера в специалиста по защите прав добропорядочных граждан, понятное дело, тоже произойдет не завтра.

- А почему бы не поторопить события? Ну, ведь есть же очевидные вещи, делать которые нельзя. Но мне кажется, что ты совсем не одобряешь мой пафос про гражданскую активность.

- В том смысле, который ты вкладываешь в эти слова, не одобряю. Потому что очень опасно устанавливать такие правила игры - мол, всем интеллигентным людям все понятно на интуитивном уровне, и нечего копы ломать: скажем, где отрезать, и вперед! Однажды в нашей стране уже случилось такое счастье, это называлось «классовой сознательностью». Там тоже все было понятно на интуитивном уровне - бей буржуя и грабь награбленное! Что из этого вышло, всем хорошо известно.

Ты считаешь, что у тебя есть четкий план: по какому поводу можно предъявить претензии, а по какому - нельзя. Но как только мы начинаем думать подобным образом, запускаются абсолютно неуправляемые процессы. Нам кажется, что нами движет здравомыслие, но на самом деле тут нет никакой определенности, нет границы, необходимой грани. Сегодня мы говорим, что он не так себя ведет, завтра - что он выглядит не так, послезавтра - что с таким лицом в общественном транспорте нечего делать...

Мне тоже очень не нравятся окурки на улицах и бутылки на дорогах. Но тут выступаю как адвокат дьявола и делаю это абсолютно сознательно: существуют культурные, цивилизованные способы развития общества - когда мы не бьем, а поддерживаем, не учим, а доброжелательно информируем, когда мы, вместо того, чтобы лютовать и ходить с транспарантом, обращаемся к человеку, проявляя тем самым веру в его нравственный и культурный потенциал; но есть и некультурные, нецивилизованные «развития» общества - бьем, назидательно отчитываем, лютуем и угрожаем с транспарантов.

Я - за первый вариант, цивилизованный: надо уважать даже того человека, который проявляет неуважение к нам. Это единственный способ показать ему пример - как надо. Он ведь не знает, как надо, а потому - ты хоть бей его, хоть не бей - толку не будет. Пока он не поймет, что есть альтернатива и по итогу эта альтернатива для него лучше - удобнее, комфортнее, вернее, - он не изменится.

Здравый смысл, как это ни прискорбно, категория очень растяжимая. У каждого из нас свое представление о том, «как должно быть». Вот скажи, тебя раздражают мужчины в шортах в общественном транспорте?

- Ну, не так, чтобы очень. Но приятного в этом зрелище мало, конечно.

- Однако, если человеку разрешают приходить на работу в шортах, тебе придется справиться с этим «неприятно». Да, придется, потому что в противном случае будет Сочи 1970 года, когда даже на пляж мужчины должны были приходить в брюках, потому что шорты - это неприлично и чревато исключением из партии.

Мне бы тоже хотелось, чтобы все ходили в смокингах. Но... Они не совершили ничего уголовно наказуемого, спустившись в метро в шортах. Если бы совсем без шорт - тогда да, тогда статья за хулиганство, и будьте любезны...

Ладно, будем надеяться, что глянцево-журналы сделают свое дело: напечатают миллион раз статьи о дресс-коде, и люди поймут, наконец, что не следует ездить в общественном транспорте всего лишь в майках и трусах даже в очень жаркую погоду.

В конце концов, раз уж заговорили о транспорте, имеет смысл сказать о более серьезных проблемах.

- Ну а если тебя откровенно оскорбляют? Я, например, очень сочувствую полным людям: в час пик в автобусной давке они – первая мишень для гадких высказываний. И вот как вести себя человеку, которого обзвали, унизили?

- Не существует правильного ответа в такой ситуации. Да, есть другие люди, которые так думают, так к тебе относятся, – это их право, их беда, их мысли. Но ведь есть и то, что думаю я, причем мое мнение не менее значимо, чем мнение этих персонажей. А я думаю, что и такой вес дается мне с большим трудом, я знаю, например, что страдаю диабетом и это проявление болезни, наконец, я имею право на свою полноту ровно так же, как и они имеют право думать о ней то, что они думают. Итак, есть они, есть я. И дальше необходимо ответить себе на один-единственный вопрос: чьи мысли для тебя важнее? Мне кажется, что твои мысли о тебе важнее, чем то, что кто-то другой на стороне думает по твоему поводу.

Героиней одной из моих программ была женщина, которая очень стеснялась своей дочери – уже взрослой девушки, которая оставалась ребенком вследствие своей болезни – она страдала олигофренией.

- Да, я помню этот эфир. Я так плакала...

Эта женщина рассказывала, какое раздражение вызывает ее дочь в общественных местах, потому что ведет себя неуклюже. Иногда бывает неповоротлива, иногда заводит разговоры с пассажирами в автобусе. Поведение девочки многих злит, а ее мама очень переживает, что дочь всем мешает...

Пишу эти строки, а в горле комок. Сейчас разревусь, кажется. Почему мы такие злые? Как вообще больной человек может вызывать столько агрессии? Разве так трудно улыбнуться больному ребенку и посочувствовать его матери?

Я как-то писала статью про детей с нарушением опорно-двигательной системы. Эти дети не ходят. Они обречены на жизнь в четырех стенах. Если же им удастся выбраться из дома, радостной прогулку или поездку не назовешь. Я даже не о том, что у нас нет никаких условий для больных людей, для их передвижения и посещения общественных мест. И не о том, что на этих детей пялятся, как на неведомых зверушек. Мамы детей-инвалидов (папы, как правило, оперативно покидают семью, не в силах вынести такое горе) рассказывали, что самое трудное и страшное в их жизни – презрение окружающих. «Они думают, что такие дети рождаются только у алкоголичек и наркоманок. Сколько раз мы слышали вслед: что, допилась?!»

Мне кажется, для всех моих собеседниц были очень важны и необходимы слова, которые в той программе нашел доктор для своей пациентки.

- Я пытался донести до нее одну-единственную мысль: она должна заставить себя начать по-другому о себе думать. Она – мать, воспитывающая ребенка-инвалида, – герой. А все остальное – проблема тех, кто грубит и говорит гадости. В любом случае, хамство этих персонажей свидетельствует о том, что это с ними не все в порядке, а потому, на самом деле, это они вызывают сочувствие. Право, мать ребенка-инвалида вызывает у меня чувство гордости, чувство восхищения и почитания, а они – эти хамы – только жалость. В их адрес меня даже на гнев не хватает. Ну, не хватает и все... На кого гневаться-то? Кто в такой ситуации умственно отсталый-то, если разобратся?..

- Еще один вопрос хочу тебе задать. Понимаю, что, сталкиваясь с хамством, иногда разумнее проигнорировать дурость обидчика. Ну а если при мужчине оскорбили его спутницу? Вот я, например, очень боюсь таких ситуаций - именно потому, что мужчина сочтет необходимым заступиться за твою честь и вступит в неравный и потому нечестный бой. Ведь очень часто подобное хамство - всего лишь подлая провокация на драку.

- Защищать честь уместно в ситуации, где о чести есть какое-то представление. А здесь о чем речь? Это как перед собакой защищать честь. Если она нападает, я, безусловно, должен заслонить свою девушку. Если же она просто твякает, то, наверное, все-таки как-то странно пытаться отстаивать достоинство своей спутницы в ее глазах. Мол, не твякай, пожалуйста, ты ее не знаешь, она совсем не такая!

- Боюсь, что женщине, воспитанной на фильмах про сильных героев-победителей, такая позиция покажется трусостью и малодушием. Или мужчина подумает, что, промолчав, будет выглядеть в ее глазах не героем. И «поведется» на провокацию.

- Если речь идет не о физической агрессии, а о глупом хамстве, то женщина должна понимать, что категорически нельзя подвергать любимого мужчину риску. Даже если он супергерой и способен раскидать семерых одним ударом, он вряд ли сможет противостоять ножу, кастету или пистолету - то есть предметам, без которых даже дебилы редко начинают активно задирается к окружающим.

И, мне кажется, надо сказать об этом любимому мужчине, чтобы, вдруг, ему в голову не пришло кидаться в бой только потому, что кто-то засмеялся у тебя за спиной. А потом можно добавить, что экзамен на мужественность сдают совершенно другим образом и в других ситуациях. Мужественный мужчина - это, прежде всего, ощущение надежности, доверия, ума, искренней заинтересованности и великодушия.

- Итак, если вас оскорбляют, то следует...

- Во-первых, понять, что нет правильного ответа. Нет слов, которые способны изменить ситуацию. А во-вторых, человек сам решает, как выйти из такой ситуации - можно встать и уйти, а можно просто не реагировать. Но главное, нужно решить для себя, чье мнение для тебя важнее - его или твое собственное? Вот и все. Конечно, я не говорю, что это не будет неприятно, потому что, разумеется, приятно в этом мало. Но в целом мы можем только посочувствовать дурно воспитанным людям. Ты представляешь, какой жизнью они живут?..

Кажется, доктор заметил, что я не готова сочувствовать негодяям. И счел нужным рассказать свою недавнюю историю.

- На прошлой неделе я возвращался из Москвы на поезде. Соседка по купе, узнав во мне телевизионного психотерапевта, начала выговаривать мне, что, мол, ей не нравится моя программа и так далее. Она ожидала, мне так кажется, что я буду возражать, спорить с ней. А я пожал плечами, и она опешила от такой реакции. Но подобная реакция была единственно возможной: суждения этой женщины не имели для меня значения, потому что уровень ее культуры, на мой взгляд, был ниже всякой критики.

Хорошо быть психотерапевтом и правильно себя вести в любой ситуации!

- А я бы расстроилась, - честно признаюсь доктору. - Может, не стала бы спорить, но... Хотя, нет, скорее всего, не смогла бы так эффектно пожать плечами и этим ограничиться. Знаешь, что особенно противно? Когда тебя оскорбляют при других. Ну, сам еще можешь смириться, «проглотить» все. А унижение при свидетелях - это уже чересчур.

- Понимаешь, когда я считаю себя правым, что мне до того, что думают другие люди? В купе ехали еще два пассажира. И что из этого следует?... Вопрос не в том, сколько людей услышали гадость в твой адрес, а в том, значимо ли для тебя мнение данного конкретного человека. Если она говорит, что дважды два пять, а потом начинает рассуждать о высшей математике - мне должно быть интересно ее мнение? История имела своеобразное продолжение. Я вышел в коридор, и ко мне подошла женщина, ехавшая в соседнем купе, - она благодарила меня за программу. Очень искренне, пронзительно, говорила, что у нее была депрессия и что программа помогла ей жить. Потом я вернулся в свое купе. К этому моменту дама из клуба моих антифанатов уже выпила коньяку и сообщила мне, что едет с похорон, а потом... попросила дать ей совет психологического свойства.

- А ты?

- Дал формальную рекомендацию, что соответствовало ситуации - разговору в купе.

- Ну а если при мне кого-то оскорбляют? Я, например, не могу молчать!

- Понимаю. Но здесь очень важно расставить приоритеты. В подобной ситуации человек, которого обижают, нуждается в поддержке. И правильнее поддержать его, чем грубить в ответ хаму. Обидчик в таком случае будет выглядеть вдвойне глупо.

А ведь доктор прав! Буду иметь в виду.

- Есть еще одна проблема, о которой нельзя не сказать, если мы говорим о хамстве. Она, правда, намного сложнее и страшнее, но я сейчас очень осознанно включаю эту тему в главу о бескультурье. Знаешь, о чем я? О ксенофобии и об оскорблении и унижении людей по национальному признаку.

На дворе двадцать первый век. Полеты в космос, компьютерные технологии, гениальная инженерия - все это оказалось доступно интеллектуальному потенциалу человека. Но в вопросах, связанных с межнациональными отношениями, сознание у многих людей осталось на первобытно-общинном уровне. Сегодня так же легко, как и тысячелетия назад, многие готовы поверить в то, что в их бедах виноваты «чужаки».

Уже давно известно, что национальная идея - самый легкий путь к власти. Между тем, ни одну страну эта идея не привела к процветанию. Тому немало трагических примеров, но достаточно вспомнить опыт бывших братских республик: в начале 90-х годов прошлого столетия большинство из них пережили настоящую истерию с изгнанием виновных во всех бедах народов (в каждой стране нашлись свои «враги»). Люди уехали, их дома заняли беженцы

из других, теперь уже независимых государств. Но ни одна республика не стала после этого позора жить богаче и счастливее. Та же безработица, коррупция, невыносимо низкий уровень жизни. Слухи о вине «инородцев» в тяжелой жизни этих людей оказались сильно преувеличены.

Надеюсь, что никогда не пойму, что чувствует человек, ненавидящий людей из-за их «пятого пункта». Не только потому, что ксенофобия – это плохо, и в каждом народе есть герои и подонки. Ксенофобия, господа, – это еще и неприлично. Ненавидеть других – значит, демонстрировать свою беспросветную тупость и примитивное мышление. Потому что, как бы ни объясняли этнические конфликты социальными причинами, ненависть к представителям других национальностей возникает от собственного убожества и никчемности. Глупому человеку приятно жить с ощущением, что ему все в жизни понятно: есть свои и чужие, свои – хорошие, чужаки – по определению гады. И система ценностей в такой версии уже не требует полутонов и нюансов.

Вот и во время конфликта (в том же общественном транспорте или в очереди) о национальности оппонента вспоминают, когда все другие аргументы исчерпаны, когда иначе доказать свою правоту не получается: ты – чужой, значит, не прав. Логично? Первобытно-общинное сознание торжествует!

– Разумеется, отрицать наличие национальных особенностей – глупо. Гены – они все-таки гены, и если они определяют цвет кожи, разрез глаз и форму волоса, то и в психологии человека той или иной национальности тоже должны быть какие-то специфические черты. Но глупость, мне кажется, заключается здесь не в том, что разного рода ксенофобы ищут в «иных» врагов, глупость в том, что они этих врагов создают.

Наука еще в начале прошлого века в специальных исследованиях доказала, что генотип определяет психологические особенности ребенка. С одной оговоркой – до трех-четырёх лет, а далее, по мере взросления человека, его психологию все больше и больше определяет та социальная среда, в которой он воспитывается, тот психологический опыт, который он накапливает в этой среде.

Соответственно, человек другой национальности, воспитывающийся с тобой в одной культуре, в целом, мало чем от тебя отличается. Лишь «намеком на тенденцию», как шутят невропатологи. Однако же, если он вдруг становится «врагом» представителей базовой национальности этой культуры, в этом нет его вины, это вина той социальной среды, в которой он воспитывается, то есть, по сути, той самой базовой национальности.

Национализм – это попытка противопоставить национальное большинство национальным меньшинствам. А выражаясь точнее – заставить национальные меньшинства возненавидеть национальное большинство, ненавидеть и... поступать соответствующим образом. В общем, это прямой путь самим себе выкопать могилу. Вы хотели врагов? Вы их получите! Сила действия равна силе противодействия.

Мы до сих пор вынуждены мириться с поправкой Джексона-Веника, которая ставит Россию в невыгодные условия торговли. Знаешь историю возникновения этого документа? Ее ввели как ответ на антисемитскую политику Советского Союза. Советского Союза уже пятнадцать лет как нет, а мы еще платим по своим националистическим счетам. Сила действия равна силе противодействия.

Или другой пример: в свое время советское правительство лишило чеченцев родины – остались без крова, погибли тысячи людей. Потом, вполне естественно, возникло национальное движение в Чечне, и националисты-чеченцы попытались добиться независимости от России. В результате погибли тысячи российских солдат, мирные жители домов в Москве и Волгодонске. Российские националисты решили, что теперь они будут мстить – бить врага на своей территории. Что будет следующим витком этой глупости? Нетрудно предположить... Исламский мир, которому предстоит только усиливаться в ближайшей исторической перспективе, если наши борцы за «национальную справедливость» не остановятся, устроит нам такую поправку, что Джексон вместе с Веником покажутся нам херувимами небесными!

Иными словами, проблема не в национальных меньшинствах, проблема в том, что мы не можем понять одного простого и очевидного факта – человека делает культура. И если наша культура превращает людей другой национальности, воспитывающихся в ней, во врагов самой этой культуры – это наша проблема, а не проблема национальных специфик. Когда вы интегрируете человека другой национальности в свою культуру, вы делаете его своим, когда вы противопоставляете его своей культуре, вы делаете его чужим. Я подчеркиваю: не он – «чужой», вы делаете его «чужим».

Безусловно, примитивно мыслящие обыватели есть в любой стране, однако цивилизованное общество как раз отличается тем, что это примитивное, а тем более агрессивное мышление не становится доминирующим.

Но вы заметили, как легко вошли в обиход омерзительные слова в адрес представителей других народов? Гадкие и оскорбительные определения произносятся легко, даже без особой злобы, их используют не только гопники, но и вполне приличные, образованные люди, которые при этом без тени сомнения назовут себя интеллигентными европейцами.

Собственно, об этом я сейчас и хочу поговорить с доктором.

– Андрей, мне нужен твой совет. Как вести себя, когда при тебе в обычном вроде бы разговоре мимоходом произносят эти гадкие, унижительные слова? Нет, не в мой адрес. Это и усложняет ситуацию: мне не нужно защищаться. Более того, я подозреваю, что меня эти люди точно не хотят оскорбить – я сейчас говорю о своих знакомых, о тех, кто, скорее всего, ко мне очень хорошо относится. Просто для них подобные слова, как это ни ужасно, стали нормой. Не исключено, что я их даже обижу, если вдруг начну «воспитывать», испорчу всем настроение.

Но меня, как нормального человека, такая мерзкая лексика (а значит, и отношение к людям, которое стоит за словами) не может не возмущать. При этом национальная тема настолько сегодня болезненная, что и говорить об этом не хочется. Однако не замечать подобного бытового хамства я тоже не могу.

– Шекия, я не знаю, как тебе себя вести. Я могу сказать, как я себя веду в таких ситуациях... Если я нахожусь в компании, где начинается что-то подобное, я сразу же произношу две стандартные фразы: «Кстати, я на четверть бурят. А моя жена – кореянка и китайка». Мне кажется, я произношу их вполне доброжелательно, но собеседнику моя позиция сразу становится понятна. Предельно понятна. Не помню случая, чтобы это не сработало.

Знаешь, в детстве я очень любил фильм «Цирк». Причем, сам сюжет меня оставлял абсолютно равнодушным (видимо, я не очень понимал всю эту любовную драму), а вот эпизод с негритенком я всегда ждал, и он

производил неизгладимое впечатление. Там же никто не ругался с американским импресарио, страдавшим приступами ксенофобии, никто ему ничего не доказывал. Люди просто брали малыша на руки, закрывали своими телами и проявляли о нем заботу. Просто. Они так демонстрировали свою позицию, и именно в таком виде она была предельно ясной, точной и однозначной.

Не думаю, что националиста или человека, который негативно отзывается о представителях другой национальности, надо в чем-то переубеждать. Бессмысленно с ним спорить. Нужно просто продемонстрировать, что ты стоишь на другой стороне. Причем, стоишь основательно, по-настоящему.

Андрей в начале нашей беседы говорил об элите, которая должна задавать тон в обществе. Мне кажется, в вопросе межнациональных отношений это утверждение более чем актуально. Во всем мире известные, уважаемые в обществе люди считают своим моральным долгом борьбу с любыми проявлениями фашизма. Жаль, что наши «звезды», те, кто пользуется доверием и авторитетом у россиян, – артисты, музыканты, сатирики, спортсмены, – не пытаются влиять на общественное мнение.

– И все-таки, меня очень расстраивает, что люди, которые теоретически осуждают чужое хамство, практически никогда не заявляют о своей позиции, предпочитая отмалчиваться. Мы редко заступаемся друг за друга. И очень часто гадкие поступки совершаются с молчаливого согласия большинства. Поэтому страшно бывает даже не от того, что кто-то тебя обидит, а потому, что никто не встанет на твою сторону и тебе не поможет. Равнодушие окружающих – главный союзник преступников.

Год назад я брала интервью у одного высокопоставленного чиновника из Министерства юстиции России. Говорили о том, как мы, обычные люди, можем и должны участвовать в создании правового государства, и о том, почему общество стало более равнодушным и терпимым к преступлениям. Эта тема возникла не случайно: за несколько недель до нашей встречи в Петербурге произошло дикое, страшное убийство.

Иномарка с тонированными стеклами и без номеров ехала по тротуару, распугивая прохожих. Дорогу машине перегородили два парня. Машина затормозила. Вышли двое с битами, избили ребят и уехали. Одного забили насмерть. Все происходило днем, на глазах у тех самых прохожих, за которых пытались заступиться молодые люди. И никто не подошел, не закричал, никто даже не позвонил по «02»! Такие ситуации, когда люди становятся молчаливыми свидетелями преступлений, происходят, к несчастью, очень часто.

Слова своего собеседника я цитирую сейчас доктору.

– «Это не случайное явление. Когда государство провозгласило: каждый сам за себя – люди так и стали жить. Они видят, каким неблагодарным может быть наше государство по отношению к тем, кто рискует жизнью, защищая других. И сомневаются, что, даже если совершат подвиг, государство компенсирует им потерю здоровья или, в случае гибели, позаботится об их близких».

– Твой собеседник абсолютно прав. Странно ждать от человека, который сам не чувствует себя социально защищенным, что он встанет на защиту незнакомого ему человека. А наше государство не защищает своих героев, наше общество ими не дорожит. Людям, проявившим мужество и спасшим

других, не помогают. Все герои забыты. Участники Великой Отечественной войны побиваются на улицах, ребята, вернувшиеся с чеченской войны, не получают нужной медицинской помощи.

В 70-х годах прошлого века экспериментальное наблюдение за людьми произвело настоящую революцию в психологической науке. Целая плеяда ученых, занимавшихся этой проблемой, убедительно доказала, что поведение человека в конкретной ситуации разительно отличается от его мнения о том, как он поведет себя в подобной ситуации. Мы думаем о себе одно, а на деле выходит все совсем по-другому.

Когда вопрос формулируется следующим образом: «Если вы видите человека, который лежит на улице и нуждается в помощи, вы подойдете?», подавляющее большинство респондентов отвечают утвердительно: «Конечно!» Но фактически подходят лишь единицы из ста. Это влияние ситуации: гипотетически – конечно, подойдем, поможем, мы же хорошие люди, а в реальности – кто-то испугается, кому-то станет неловко, кто-то посчитает, что у него слишком мало времени, а кто-то подумает – «Я что, доктор?» И все, помощь не оказана.

Человеку страшно остановиться и начать что-то делать с другим человеком, лежащим на тротуаре. И поэтому в голове автоматически возникают всякие оправдания – почему этого не следует делать. Может, это алкаш какой? Или наркоман? Грязный, испачкаюсь... А если заражусь, мало ли что с ним? И тут же много других людей, неужели нет никого более компетентного, чем я? Все эти мысли служат тому, чтобы как-то оправдаться, объяснить себе, почему надо немедленно отсюда валить. Такова человеческая природа, и не надо себя идеализировать.

– Я, честно говоря, не умею оказывать первую медицинскую помощь. Существенный пробел, кстати. Но несколько раз в случаях, о которых ты говоришь, звонила по «03». А там не скрывали, что очень хотят от меня отделаться, что их раздражает мое дотошное: «Когда вы приедете?»

– Ну, то, что ты у меня социально-активный товарищ, мне хорошо известно. А то, о чем ты рассказываешь, это просто еще один срез нашей общей культуры. И, как мы видим, в каком направлении ее ни режь – там все одно и то же. Любые конкретные межличностные отношения – есть лишь проявление общих закономерностей. Ни внутренняя культура, ни забота о человеке, ни уважение к личности каждого не могут возникнуть по указу. Проблема не в хамстве конкретных людей – она значительно шире. И если мы будем это понимать, то у нас появится больше возможностей доказывать и защищать нашу правоту.

– Знаешь, мне кажется, есть очень важное и довольно простое правило для собственного поведения во всех подобных случаях: не делать того, о чем потом будет стыдно сказать вслух. Что скажешь?

– Доктор поддерживает эту инициативу. Мы думаем о себе лучше, чем мы есть на самом деле. Понимая это, следует стремиться к тому, чтобы реальность начинала соответствовать нашему представлению о себе. Ведь, когда наша мировоззренческая позиция побеждает нашу природу, мы обретаем самих себя.

Признаюсь, когда мы с Андреем расставались, у меня не было ощущения, что я абсолютно во всем согласна с психотерапевтом. Но буквально на следующий

день я пересмотрела свое отношение к одной из проблем, о которых мы говорили с доктором.

Я приехала в гости к знакомым и, подходя к подъезду, стала свидетельницей совершенно омерзительной сцены. Во дворе припарковалась машина. Водитель ждал кого-то и не стал выключать двигатель. А рядом стоял мужчина, видимо живущий в этом доме, и орал: «Я тебе ноги сейчас переломая! Здесь дети гуляют, а ты окружающую среду загрязняешь!» Этот местный житель, безусловно, был прав – и про детей, и про окружающую среду. Но мне почему-то совсем не захотелось его поддержать. А ведь обычно в таких случаях я бываю весьма принципиальной.

Глава седьмая. Черно-белые полосы вышли из моды! Или что делать, если тебя сглазили..

Мы с Ирой ехали на важную встречу. Честно говоря, волновались: предстояли трудные переговоры. Хорошо, хоть «пробок» не было, значит, нет риска опоздать, а потому не придется начинать беседу с извинений.

«Все пройдет успешно, – заявляет вдруг моя коллега, которая еще утром измучила меня своими сомнениями. – Смотри, нам на каждом перекрестке горит “зеленый”! Значит, сегодня наш день». И действительно, мы еще ни разу не притормозили у светофора. Правда, мне не пришло в голову, что это гарантия нашего успеха, но за Иру порадовалась: она так взбодрилась, что я поняла – переговоры закончатся нашей категорической победой.

У меня, если честно, про светофоры и «пробки» другая примета. Я точно знаю, что проблем с движением не будет, если мне, наоборот, очень надо притормозить – например, чтобы снять пиджак или накрасить губы.

На следующий день на встречу с Андреем я тоже приехала без опозданий (мы договорились встретиться в моем офисе, и заставлять Андрея ждать было бы ужасно некрасиво). Место для парковки тоже нашла сразу. Интересно, как бы Ира расшифровала эти подробности? Впрочем, я знаю главное: эти мысли в моей голове – к разговору о приметах, о черно-белых полосах в жизни и прочих иррациональных страхах.

Теоретически я понимаю, что доктор не одобрит мои ненаучные рассуждения, поэтому сразу, не дав Андрею сказать ни слова, начинаю агрессивно защищаться.

– Ну а что, Андрюш, разве не бывает так: неприятности одна к другой? Черная полоса, ничего не попишешь. Про это даже русские народные пословицы существуют: пришла беда – открывай ворота; или вот еще: беда не приходит одна. Ужас ведь в том, что когда неприятности сыплются одна за другой, то становится страшно за что-то братья даже. А так, наверное, и до депрессии недалеко, – про депрессию я сказала специально, чтобы хоть как-то «обначить» свой монолог.

Андрей взял с моего стола пластиковую коробочку с черными скрепками и... высыпал их на стол.

– Видишь, где-то несколько скрепок рядом легли, где-то по одной. Вот это – случайное распределение. Негативные события в нашей жизни – что-то вроде этих скрепок: в какой-то момент жизни их больше, в какой-то момент – меньше. Ты полосу здесь видишь?

– Нет.

Доктор берет вторую коробочку – на этот раз с разноцветными скрепками. И они ложатся поверх тех – черных.

– А это хорошие события в жизни, и снова случайное распределение. Тот, кто не может мыслить системно, может пользоваться «концепцией полос» – красивой метафорой, которая на самом деле ничего не объясняет. И все бы ничего, если бы не печальные последствия этой теории – человек настраивается определенным образом и теряет, зачастую, всякую адекватность. Это, знаешь, как со «смешинкой» – если попала она тебе «в рот», то уже и палец – шутка необыкновенная. К сожалению, правда, нам чаще не смешинки в рот попадают, а слезинки в глаз.

«Черная полоса» может состоять всего из одного негативного события, и его может оказаться достаточно – она будет вполне себе темной. Может длиться день, а может – и месяц. Однако человек, обозначив что-то как «черную полосу», специфическим образом настраивает себя и становится тенденциозным в оценках действительности: раз у него «черная полоса», то очевидно, что ничего хорошего ждать не следует. Поэтому даже если что-то хорошее вдруг и произойдет, он не станет рассматривать это событие как большую удачу. Зато любая неприятность лишь утвердит его в мысли, что наступила «черная полоса» и надо лезть в бомбоубежище.

Проблема в том, что с белыми полосами все не так замечательно, как с черными, потому что мы, вследствие особенностей своей психической организации, имеем свойство переоценивать значимость отрицательных событий и недооценивать ценность событий нейтрально-положительных. Если на перекрестке человек стал свидетелем ДТП, то из всего количества случаев, когда он бывал на этом перекрестке, а это, возможно, десятки или даже сотни раз, он запомнит только это событие, потому что именно оно разбудило его инстинкт самосохранения, заставило вздрогнуть, встрепенуться, напрячься. Короче говоря, плохие события для нас эмоционально более значимы, нежели положительные или нейтральные.

– Ну, хорошо. Принимается. Но ведь, правда, бывают такие дни, что вообще ничего не складывается. Знаешь, у меня однажды день такой был – ни одной доброй новости и сплошные разочарования. Приезжаю домой чуть не в слезах, выхожу из маршрутки, на улице мрачно, дождь льет, и тут мимо пронесется машина. Разумеется, по огромной луже, разумеется, на огромной скорости. Меня окатило всю с ног до головы – мне раньше казалось, что так только в кино бывает. Но в целом получилось убедительное завершение ужасного дня! Ну как после этого не говорить о «черных полосах»? Вообще, кажется: лучше в такой день даже из дома не выходить.

– Ты в машине радио слушаешь?

– Ну, да, естественно. Но не могу сказать, что всегда одну радиостанцию. Знаешь, иногда так нервничаешь, что очень кстати оказывается классическая музыка – правда, успокаивает. А когда настроение... лирическое, то настойчиво ищу песенки про любовь.

– А всегда находишь то, что хочешь услышать?

– По-разному. Иногда просто удовольствие: едешь по городу и слушаешь красивую музыку, такие прямо удачные песни одна за другой. А порой всю дорогу нажимаешь на кнопки, перескакиваешь с одной радиостанции на

другую, и ни одной приятной мелодии. Я понимаю, что у каждого свой вкус, но ты ведь о моем впечатлении спрашиваешь?

- Разумеется. А какие ты выводы делаешь, когда за полчаса, пока ты ехала в машине, по радио не прозвучало ни одной твоей любимой песни?

- Выводы? - недоумеваю я. - Мне как-то в голову не приходило делать из этих обстоятельств всякие умозаключения.

- Вот видишь. Приятности и неприятности в жизни - это такое же стечение обстоятельств, как и подборка удачных и неудачных, на твой взгляд, музыкальных произведений на радиостанциях. Если ты «поймала» симпатичную песню, это не значит, что следующая тоже окажется в твоем вкусе. И точно так же это не значит, что следующая после трех хороших песен обязательно тебе не понравится.

Вот тут, кстати, доктор напомнил еще одну проблему. Ведь когда все хорошо складывается, тоже не слава богу. Как говорит одна моя знакомая: все как-то подозрительно удачно...

Несколько лет назад в одной из командировок у нас подобралась на редкость замечательная компания - веселые, интересные и чрезвычайно приятные люди. Мне кажется, столько, сколько в те дни, я не смеялась никогда. Однажды, поздно вечером в ресторане после очередной шутки и взрыва хохота моя коллега с трудом выговорила: «Ой, слишком много смеемся, потом плакать будем». Честно говоря, все как-то напряглись. Вспомнили, что уже неделю вдали от дома, и вообще...

В эту ночь в Петербурге были разбужены несколько семей командировочных. Это мы звонили после позднего ужина, чтобы убедиться, что с родными все в порядке и что наш смех - не к их слезам.

- Надо всем, кто так говорит, давать по башке, - доктор считает, что с подобными персонажами не следует церемониться. - И тогда все будет хорошо. А то понеслись всех будить!

У нас как-то чрезвычайно любят такие сентенции, лишённые всякого смысла. Непонятно, зачем она это сказала, кому? Если она пророчица, то почему до сих пор не в психиатрической больнице? А если не пророчица - то откуда она знает, что будет? Что ж, привлекла внимание к себе, стала центром происходящего, нашла способ оказаться заметной. А если бы еще, не дай бог, что-нибудь случилось (ведь всегда может что-нибудь случиться), она и вовсе заслужила бы авторитет немислимый.

- Но, кажется, есть такая примета, - не очень уверенно возражаю я. - А приметы - это, знаешь ли, мудрость народная.

Доктор пожал плечами и улыбнулся.

- Народная мудрость... Сильно сказано, конечно. Завораживает. Знаешь, наши метеорологи государственные провели специальное исследование и показали, что все народные приметы, связанные с погодой, - какой-нибудь дождь на Иванов день, - это чистой воды профанация. «Попадание» находится в пределах статистической вероятности, то есть пальцем в небо и никаких гвоздей. В отношении же примет бытового свойства - это классический

массовый невроз, только ритуализированный и поэтому не воспринимающийся нами как признак безумия.

Самое забавное, что такие массовые неврозы есть даже у животных, о чем очень увлекательно рассказал нобелевский лауреат Конрад Лоренц. В этих бесчисленных ритуалах нет ничего загадочного: человечество когда-то по каким-то причинам чего-то боялось, с веками с развитием науки истинные причины страхов устранилась, а ритуал, связанный с самозащитой, остался. Поэтому люди здоровые, в твердом уме и трезвой памяти, возвращаясь за забытыми вещами, смотрят в зеркало, увидев черную кошку, перебежавшую дорогу, плюют через плечо...

- Ой, про кошек, действительно, смешно. Вот я, например, понимаю, что глупо их бояться. И все понимают. Но при этом все, кто оказался «по другую сторону от кошки», замрут на мгновение в надежде, что первым перейдет дорогу кто-нибудь другой. Примет, так сказать, удар на себя.

- Что ж, я считаю, что надо проявлять заботу о ближнем: всегда переходить дорогу после кошки первым. В городской Клинике неврозов, где я работал несколько лет, двери моего кабинета выходили на черную лестницу. Там постоянно ходили уборщицы с пустыми ведрами – выбросят мусор в контейнер на улице и возвращаются на отделение. А тут я... Так они, встретив меня, дипломатично переворачивали ведра или просили подождать, пока они пройдут, – чтобы мне с ними не столкнуться. А то ведь не приведи Господи!.. Но я всегда их утешал: «Ну, оно же у вас немытое, в ведре явно грязь какая-то осталась, значит, не пустое». И бабулечки успокаивались. А если надо вернуться за чем-то, я говорю своим спутникам: «Мы еще и не уходили, мы просто вышли на улицу посмотреть, какая погода. Так что вернитесь и возьмите все, что вам нужно». Действует безотказно.

А что, в этом есть своя логика. Вот в нашем бизнес-центре пропускная система. И я, уходя домой, через раз забываю пропуск. Так мало того что за ним приходится на второй этаж подниматься – надо еще и в приемную заглянуть: там зеркало висит.

- Мы имеем дело с иррациональным поведением: в отсутствие фактора угрозы совершаем действия по обороне, – продолжает мой доктор. – Человек, который в нормальный солнечный день держит над головой зонтик, вызовет у нас недоумение, верно? Так вот мы с этими приметам и нашими действиями выглядим так же.

В целом я не считаю эту проблему серьезной, если, конечно, она не отравляет жизнь человека окончательно и бесповоротно. Однако, бывают случаи, когда приметы, как правило, на фоне тяжелых депрессивных расстройств или других отклонений психики, вдруг приобретают для человека по-настоящему сверхценный характер, превращаются в паранойю.

У меня на программе однажды была женщина как раз в связи с приметам. Она похоронила нескольких своих родственников, и все эти смерти сопровождалась у нее одним и тем же сновидением: во сне у нее выпадали зубы. Впрочем, мне тоже несколько раз снилось, что у меня выпадают зубы, но это никогда не было связано со смертью близких. А моя гостья, конечно, увязала в голове все эти факты и сделала для себя соответствующие выводы. Однако же, после смерти дочери сон перестал повторяться. Объяснить это, кстати сказать, очень просто: женщина настолько испугалась, что «запретила» себе видеть подобные сны (в определенной степени мы можем

управлять сновидениями). Но зато теперь она мучилась от страха, что ей снова приснятся выпавшие зубы и кто-нибудь умрет.

Как всегда в таких случаях, я стал выяснять историю жизни моей гостьи, и выяснились следующие подробности. В свое время, ее жестоко избивал муж, от его побоев она с двумя детьми сбежала на другой конец страны. Жила в нищете, вместе с детьми ютилась в девятиметровой комнате. И вдруг ей приснились выпавшие зубы. Она растревожилась, а кто-то подсказал: сон – к смерти. Женщина впала в тревогу и панику. Первым после этого умер ее бывший муж, и состояние депрессии, в котором она на тот момент находилась, зафиксировало ее внимание на этом сновидении. Моя пациентка категорически отказывалась думать, что это всего лишь совпадение.

– Подожди, Андрюш, я, конечно, здравый человек, но, все-таки, совпадение – это когда один раз что-то случается. А ты говоришь, что у нее несколько родных умерло, и все на фоне этих жутких снов.

– На протяжении нескольких лет этот сон снился ей почти каждую ночь. Вещих снов хватило бы, чтобы «выкосить» целый район, а умерло за восемь лет, я прошу прощения, «всего» четыре родственника. И тут надо просто остановиться на одной из двух версий... Или сон о выпавших зубах к смерти, но тогда где кладбище с сотнями родственных могил? Или все-таки сны сами по себе, а смерти – сами по себе.

Состояние тревоги, неуверенности, депрессии делает нас более чувствительными к разного рода «сигналам угрозы», а потому тут приметы сразу же оказываются в фаворе, они ведь почти все связаны с возможными неприятностями. Сталкиваясь с трагическими, пугающими событиями, мы ищем хоть какое-то объяснение случившемуся, а еще пытаемся выгородить себя, доказать, что мы не виноваты в произошедшем. И если рационального оправдания не обнаруживается, мы вспоминаем приметы, которые можно, как известно, «притянуть» к любому делу, – и объяснишь все, и успокоишься.

Терпеть не могу, когда кто-нибудь начинает рассказывать свой сон. Ладно еще, если просто скажет: приснилось, что машину купил, или, наоборот, что машину угнали. Так ведь нет – приснится какая-нибудь чушь, а ты сиди слушай. И все с такими подробностями, чтобы ни одной детали не упустить. «Я выхожу из дома, а вместо улицы – поле, и тут вдруг подходит сосед, причем, похожий на нашего начальника, но я-то понимаю, что сосед, а потом мы вдруг на острове, и он мне говорит...» Или: «Снится мне, будто я кусаю яблоко, а там муравьи...» Нет, ну это нормально, а? Почему некоторые люди считают, что подобные глупости можно и, главное, нужно произносить вслух?

Впрочем, тема, которую я предложу сейчас Андрею, звучит не менее абсурдно. Ладно, надеюсь, он понимает, что у меня к этому вопросу исключительно литературный интерес.

– Давай про сглаз и порчу поговорим.

– А что я должен сказать?

Доктор не скрывает своего удивления по поводу предложенной мною темы. Хотя мне, например, очевидно, что проблема актуальная.

– Ну, я понимаю, что безнадежных в этом смысле товарищей мы не излечим. Но людей пограничных остановим.

- Да, действительно, надо объяснить, почему мы, два умных человека, об этом говорим - исключительно для профилактики массового безумия.

Если бы так называемые паранормальные явления реально существовали, то формальная наука их давно бы зафиксировала. Ошибочно думать, что ученые не пытались этого делать. В мире при различных университетах было создано более 80 научных кафедр парапсихологии - там много лет работали увлеченные фанаты. Работали и... ничего не обнаружили. Дело в том, что при фиксации подобных явлений должны быть соблюдены определенные требования - во избежание шарлатанства и случайностей. Однако удач на этом фронте не наблюдалось.

В России данную проблему в начале века изучал знаменитый профессор Л.Л. Васильев, ученик В.М. Бехтерева. И в 90-е годы прошлого века в нашей стране тоже проводились соответствующие исследования, мне довелось быть одним из экспертов. Результат: все ясновидения и телепатии - в рамках банальной статистической погрешности.

Еще один факт: недавно в Скандинавии завершилось большое, многолетнее исследование - ученые пытались найти общие характерологические черты у представителей одних и тех же знаков Зодиака. Для анализа была взята более чем достоверная выборка - 10 000 человек. Но ничего не нашли, никакой связи между датой рождения и психологическими особенностями, о которых написано в каждом гороскопе. Между тем мы склонны верить звездам, и гороскопы, несмотря на все эти объективные данные, никто не подвергает сомнению.

Про гороскопы непременно должна рассказать замечательную историю. Вообще, да простят мне мою искренность коллеги, во многих журналах и газетах гороскопы пишут не «профессиональные» астрологи, а сами журналисты. В принципе, вполне логично: журналисты - люди креативные и теоретически неплохо владеют словом. Не знаю, что можно сказать по гороскопам о Близнецах и Девах, но об авторах можно сказать многое.

Вот я, например, человек очень правильный, поэтому в гороскопах, которые писала для одного глянцевого журнала, всем давала разумные советы. «Овнам следует больше внимания уделять близким... Водолеям полезно подумать о здоровье». Совесть моя чиста: я всем желала только добра. Другой пример: моя злобная коллега из ежедневной газеты Марина. Девушка славилась нелюбовью к человечеству, и каждую неделю благодаря ей в газете появлялась колонка злобных пророчеств.

Но самый показательный анекдот про гороскопы - история моей однокурсницы Наташи. Каждый понедельник, когда она садилась писать предсказания на следующую неделю, к ней один за другим подходили коллеги: «Наташ, мне через несколько дней за машину платить, напиши, что Рыбам будет прибавка к зарплате»; «Солнышко, я объявление разместила в Интернете, напиши, что Львов ждет счастливое знакомство». Наташа исполняла все просьбы. Так что в этой газете гороскоп составлялся по просьбам трудящихся.

- Это, пожалуй, самая замечательная история про гороскопы! Спасибо! - хохочет Андрей. - Но вернемся к нашей трагической теме про стлазы и порчи. Знаешь, откуда идет вера во все эти глупости? Из детского мистического восприятия жизни. Дети верят в магию, поскольку многое просто еще не могут себе объяснить. Чудеса для них возможны. Однако дети, в отличие от взрослых, верят как в злые силы, так и в добрые чудеса. Но с

возрастом вера в добрых волшебников истощается. Нет взрослых, которые верят в Деда Мороза, – в позитивном легко разочароваться.

– А-а, то есть мы перестаем верить в добрых волшебников, но по-прежнему верим в злых? Во всяких ведьм и леших?

– В каком-то смысле, да, конечно. Речь, разумеется, не идет о вере в демонов из «Властелина колец», это, скорее, вера в то, что судьба имеет на тебя какие-то виды. И как правило, не те, которые бы тебе самому хотелось, чтобы она взяла в оборот. Иными словами, человеку свойственно объяснять свои несчастья Роком, что в целом абсолютно согласуется с устройством нашего психического аппарата. Инстинкт самосохранения специализируется на том, что связывает вместе все негативные события нашего жизненного опыта друг с другом, – в результате мы впадаем в ужас, а как следствие – находимся в состоянии постоянной мобилизации, то есть ежесекундно готовы к бою. Инстинкту, конечно, удобно, а вот нам – нет. Значит, надо просто с этим бороться, понимая, что у мозга есть такой крен – ерунду всякую придумывать.

Почему экстрасенсы пользуются огромной популярностью у населения? Потому что эти люди продают не колдовство, а надежду. Потребность в надежде велика и огромна, а сама надежда действительно обладает огромной ценностью. Замечательный петербургский ученый И.П. Лапин проводил исследование «эффекта плацебо» (так называемого «эффекта пустышки»). Группа больных проходит лечение, но одним дают лекарство, а другим – пустышку, замаскированную под лекарство. В результате одни вылечиваются на 50 процентов, а другие – на 65, последние принимали лекарственный препарат. То есть, реальный эффект от препарата – всего 15 процентов! Все остальное – «эффект плацебо», результат самовнушения. Впрочем, большинство из нас знают это и по собственному опыту. Препараты начинают действовать быстрее, чем успевают всосаться в кровь: выпил таблетку – и сразу легчает, хотя реальное действие лекарства порой начинается через пару часов.

Вообще, степень внушаемости человека очень велика. А всеобщность этой веры обладает огромным индуцирующим фактором. Известно, что заниматься гипнозом через телевизор значительно более эффективно, чем заниматься гипнозом в кабинете психоаналитика. Вся страна по центральному каналу лечит геморрой – это же какая степень внушения! При этом каждый сеанс начинается с исповедей тех, у кого все уже «рассосалось».

На одном из телевизионных каналов регулярно появляются тетечки с мутными лицами. Сидят со свечками в руках и отвечают на вопросы телезрителей. Им звонят со всех концов России, чтобы рассказать про боль в пояснице, посоветоваться, выходить ли замуж, выяснить, удачной ли будет предстоящая покупка квартиры. Зрелище, конечно, специфическое. Тетечки начинают пялиться в экран, будто стараясь получше разглядеть телефонного собеседника, размахивают руками и дают советы.

То, что они «угадывают» о позвонивших, редко совпадает с действительностью, но это уже зона ответственности просителей, а не колдунов. Говорит страдальцу телевизионный маг: «У вас умер близкий человек» – и тут уже твое дело оперативно вспомнить, о ком речь, и поддержать волшебника. Задача, как ни печально, несложная: разве есть люди, которые не теряли родных? «Вы иногда плохо себя чувствуете». А кто всегда бывает здоров? Ну и так далее.

Звонки, разумеется, платные. Все диалоги заканчиваются одной рекомендацией: вам надо прийти в наш центр. Это разумно: практически у всех позвонивших обнаруживается сглаз или порча, а снимать их заочно не умеют даже колдуны.

- Знаешь, сколько людей боятся таких неприятностей, как сглаз и порча?! Причем о порче задумываются, если дела идут из рук вон плохо, а про сглаз - если все хорошо было и вдруг - что-то не так. Сглазили, значит.

- Мне на днях прораб, работающий на соседнем участке, рассказал драматическую историю - мол, позавидовали его сыну, и тот покрывлся красными пятнами. Пришлось везти к знахарке - та поколдовала, и все прошло. Я сказал ему две вещи: во-первых, крапивница действительно в течение трех-пяти дней, как правило, проходит, а во-вторых, если бы это была правда и зависть так разъедала человека, то от доктора Курпатова уже давно бы одна только маленькая язвочка осталась. Просто это, наверное, лестно думать, что тебе все завидуют. Ведь этот мужчина рассказывал о своем сыне с гордостью: мальчик выиграл конкурс, собирался ехать на учебу за границу. Впрочем, зависть - это какая-то эфемерная вещь, мне кажется. Я никогда не сталкивался с завистью ко мне напрямую.

- Да ладно!

- Нет, я знаю, что теоретически такие люди существуют - по крайней мере, вопросы о них мне журналисты задают регулярно. Но в целом - это для меня какие-то неведомые звери. Все же знают, что завидовать некрасиво, вот никто и не показывает своих чувств, по крайней мере, в присутствии объекта зависти. Впрочем, если я и узнаю, что кто-то из моих знакомых мне завидует, то у меня вряд ли возникнет желание с ним общаться дальше. Зависть - это ведь от недостатка умственных способностей, а коли так, то о каком общении может идти речь?..

Я так понимаю, что последняя реплика доктора - это его рекомендация. Не надо общаться с теми, кто с трудом переживает ваши успехи и победы. Разумно.

Про порчу тоже понятно - бизнес. Зарабатывают и те, кто наводит, и те, кто снимает. Заодно те, кто делает про черную и белую магию телескожеты и пишет статьи, а также те, кто рекламирует услуги колдунов и экстрасенсов в СМИ. Но если мы с вами не участвуем ни в одном из этих проектов, то какое нам дело до всей этой ерунды?

А что касается примет... Один известный метеоролог рассказывал мне в интервью, что народные приметы о погоде не заслуживают особого доверия просто потому, что в каждом регионе свои природные особенности, и приметы, которые «работают» на северных территориях, абсолютно не актуальны на западе или на юге. Даже в двух соседних областях дела могут обстоять по-разному. Прибавьте к этому изменение климата и экологические нюансы.

Более того, то, что мы знаем о народных приметах, - это лишь примитивный пересказ, адаптированный под наше светлое время. Например, кто не знает, что чем холоднее зима, тем жарче будет лето? А оказывается, «по науке» семь лет предсказывают лето по зиме, а потом семь лет - зиму по лету. Или наоборот. Ну и кто из вас ведет этот отсчет?

В общем, имеет смысл оставить приметы (все - и про жизнь, и про погоду) специалистам, изучающим фольклор.

Соображения доктора Курпатова

Страх перед будущим – страшная штука. Мы совершенно не переносим неопределенности. Но жизнь – она же именно такая: сплошная неопределенность. Мы можем тешить себя любыми иллюзиями на этот счет, но будущее – это даже не тайна, покрытая мраком, это полное отсутствие чего бы то ни было, его еще нет, вообще нет. Поскольку же в состоянии полной неопределенности жить невыносимо, человек занимается постоянным самообманом – сам себе придумывает свое будущее и сам же потом в него верит.

Однако, чтобы придумать будущее, нужно на что-то опираться, откуда-то черпать материал для этой фантазии. Как правило, в деле конструирования картинки своего будущего мы опираемся на свой прежний опыт. Если, например, в отношениях с каким-то человеком мы достигли успеха и взаимопонимания, то рассчитываем, что такими же эти отношения будут и дальше. Если в отношениях с кем-то другим у нас были ссоры и недопонимание, то мы ожидаем, что нечто подобное будет происходить и в будущем. Нам это кажется очень логичным...

Но как быть в тех случаях, когда у нас нет прошлого опыта, связанного с тем или иным событием? Или он есть, но противоречивый – и то было, и другое было, а как сейчас будет – непонятно. Тут психика начинает не справляться с нагрузками, нервы не выдерживают, и мы хватаемся за любую соломинку – авось звезды не врут и карты правду говорят. Причем, одна часть сознания подсказывает нам ошибочность подобной веры в сверхъестественное, а другая его часть, напротив, верит во всю эту околесицу как на духу. И чем сложнее ситуация, чем больше неопределенность, тем доверчивее мы становимся.

При этом, наше сознание отличается избирательностью. В десятках, в сотнях научных экспериментов показано и доказано: мы всегда с готовностью принимаем факты, которые подтверждают нашу теорию, и с тем же рвением не замечаем, игнорируем, «вытесняем» из своей памяти факты, которые противоречат принятой нами на вооружение теории. Поэтому нет ничего странного в том, что иногда какие-то прогнозы кажутся нам необычайно достоверными, а некие паранормальные явления – вполне и даже очень реальными. Это особенности нашей психики, на которых обустроилась целая индустрия.

И еще один важный момент – это эффект «вакуума веры». Нельзя забывать, что совсем недавно вся наша страна пережила системный кризис, мы переехали из СССР в Россию, мы все верили, хотя и с разной степенью успешности, в Ленина и коммунизм – и вдруг остались совершенно без каких-либо авторитетов. А это серьезное испытание для психики: люди, привыкшие иметь объект веры, нуждаются в объекте веры, и в постперестроечной России таким объектом стали паранормальные явления, адептами которых являлись и являются разного рода маги, колдуны, целители и экстрасенсы.

Когда я начинал свою врачебную практику, «порчи» и «сглазы» носили буквально эпидемический характер. Одна из моих научных работ посвящалась именно этому феномену и носила название «Псевдобредовые расстройства». Люди, не привыкшие объяснять свои психологические состояния психологическими же терминами, искренне верили в то, что стали жертвами того или иного «экстрасенсорного воздействия». Впрочем, куда подробнее мы говорили об этом с Татьяной Девятовой в двух наших книгах – «Мифы большого города» и «Психология большого города».

К счастью, сейчас нам уже не так сильно «угрожают» мистические силы, подконтрольные «белым» и «черным» магам. Повышение общего уровня психологической культуры смогло приостановить эту эпидемию. Но какой-то страх в обществе, конечно, еще остается. Как относиться ко всему этому? Я бы предложил относиться с юмором. Да, наша психика способна на такие фокусы – верить в невероятное и напрочь отрицать очевидное. Мы любим перекидывать ответственность за свою жизнь на внешние силы, мы совершенно не терпим отсутствие определенности.

Но на самом деле, такая политика попросту опасна. Перекидывая ответственность за свою жизнь на паранормальные явления, мы делаем свою жизнь паранормальной. Желая найти определенность там, где она не может быть обнаружена, мы обрекаем себя на ошибочные решения и плачевные последствия своих неверно мотивированных действий. Поэтому мне кажется, что бояться следовало бы не «злого Рока» – «черных полос» и «серобурмалиновых магов», а того, что мы, вдруг, уверуем в его существование.

Глава восьмая. Пугающие врачи... История болезни

На днях в салоне красоты стала свидетельницей весьма показательной беседы. Две дамы, которые, как и я, за чашкой чая ждали, когда освободятся их мастера, говорили о медицине. Точнее, о врачах, больницах, деньгах и разочарованиях.

Одна из них уже десять лет жила в Канаде и, приехав в Петербург по семейным обстоятельствам, вновь столкнулась с отечественной системой здравоохранения. Ужасные впечатления. Вторая клиентка салона ее поддержала: она и вовсе избегает докторов. И пока не ходит к врачам, чувствует себя здоровой.

Вердикт собеседниц был таков: врачам доверять нельзя категорически. Во-первых, они заинтересованы в деньгах, а не в твоём выздоровлении, а потому найдут у тебя все что угодно, лишь бы заманить в свои сети. А во-вторых, даже если речь идет о реальной болезни, то доктора предпочтут что-нибудь отрезать, а не вылечить.

Меня совершенно не удивил этот диалог. Я не услышала для себя ничего нового. Более того, уверена: многие из вас согласны с этими дамами. А я не вступила в беседу и не рассказала все, что думаю о нашей медицине, только потому, что меня пригласили на педикюр.

Ну ничего, я свое наверстаю – целая глава впереди.

Удивительное дело: мы боимся болезней, но едва ли не больше пугают те, кто, казалось бы, от этих несчастий должны нас защитить. Страх перед болезнями и врачами – об этом я буду говорить сегодня с доктором Курпатовым.

Я уговорила Андрея встретиться в Комарово: приехала сюда несколько дней назад – на дачу к друзьям. Но выбрала такое место для деловой встречи совсем не потому, что не хотела уезжать в душный, пыльный город. Чудесная погода, целебный воздух – в конце концов, врачу тоже иногда следует подумать о своем здоровье. Зная, как загружен Курпатов, я понимаю: если я не вытащу его на пленэр, этого не сделает никто! Он, конечно, может возразить, что и сам живет за городом, но ведь дома психотерапевт наверняка все время сидит в своем кабинете за компьютером.

Разговор я решила начать максимально доброжелательно. То есть не с претензий к коллегам моего доктора.

- Ой, Андрюш, так страшно заболеть вдруг чем-то очень серьезным! А человек – существо такое хрупкое, и никогда не знаешь, что откуда в организме берется и развивается потом во что-нибудь неизлечимое. И ведь так много мучительных болезней и травм, не совместимых с нормальной жизнью.

Может, если бы мы жили в стране, где человек и его качество жизни хоть немного волнуют государство, было бы и не так жутко. А поскольку у нас инвалиды, например, ни государству, ни обществу не нужны, то здоровье потерять особенно страшно.

- Шекия, в странах, о которых ты говоришь, люди, в целом, гораздо больше тревожатся о своем здоровье. Проблема же, на самом деле, не в том, что у нас государство наплевательски относится к человеку, а в том, что мы сами абсолютно наплевательски относимся к своей жизни и своему здоровью.

Посуди сама: у нас страна больна самолечением, причем, лечится даже не лекарствами, а припарками и мочой – ну, это что, рачительное отношение к своей жизни? Вот ты машину бензином заправляешь, а дай я тебе предложу ее мыльной водой заправлять, ты как на это отреагируешь? Отрицательно, потому что боязно за машину, правда? А когда в больной организм вместо лекарств глину запикивают, или скипидар, или какой-нибудь «золотой ус» – это у нас нормальное отношение к своему здоровью, да?

В моем издательстве первый тираж книги по водолечению (я, честно сказать, даже представить себе не могу, что это за технология такая) был в десять раз выше, чем любой книги доктора Курпатова. Почему? Потому что спрос на водолечение и прочую дребедень в десять раз выше, чем в принципе на медицину и на объективное, научное знание. Нам же не надо, чтобы научно, нам надо, чтобы чудесно...

А в развитых странах пропорции другие. Там тоже медицинская паранормальность присутствует, но она не носит системного характера. И это происходит потому, что человек по-настоящему боится заболеть, по-настоящему дорожит своим здоровьем. Этому есть понятные объяснения: во-первых, болезнь – это слишком дорогое удовольствие (и расходы на лечение, и временная нетрудоспособность, а кредит не спит), а во-вторых, когда жизнь у тебя, в целом, хороша, ты, болевая, теряешь многое. А поскольку у нас жизнь «не особо», мы и не слишком о ней печемся.

На самом деле, мы даже не понимаем, насколько страшными могут быть проблемы, связанные со здоровьем. Потому что если бы мы понимали это, то и боялись бы осмысленно – нас бы этот страх мотивировал на адекватные действия по защите своего здоровья. А если страх не адекватный, а такой... художественный, как у нас, – разновидность романтизма – это беда. В целом же, у нас в стране категорически отсутствует ответственное отношение к собственному здоровью. Именно поэтому в России такая чудовищная смертность.

Нужно научиться правильно бояться за свое здоровье. Да, мы не можем застраховаться от несчастного случая, от какого-нибудь редкого заболевания. Но этих вещей и не следует бояться, ведь, как говорил мой преподаватель по терапии – «чаще бывает то, что бывает чаще», а того, что бывает чаще – банального инфаркта, инсульта, – мы этого не боимся. Вот заставить россиянина пройти диспансеризацию – это же невозможное дело! Измерить лишний раз давление, если он не вээздешник, – ни за что! А ведь если лечить гипертоническую болезнь ежедневным приемом современных гипотензивных препаратов, то продолжительность жизни человека можно увеличить на 10-12 лет!

В общем, страхи, о которых ты говоришь, – это не правильные страхи, а «нервное». Сейчас «стрельнуло», вот он и напугался. И врач ему понадобился, и здоровый образ жизни захотелось вести. А отпустило на завтра – так он нажрался жирной пищи, завалился на диван, закурил, выпил...

Это, конечно, доктор не про меня рассказывает, но в целом – очень жизненно. Совсем недавно в гостях заговорили про диеты и правильное питание. Одна девушка заявила, что подобные ограничения категорически не для нее. И, почти умиляясь сама себе, рассказала, как после двух недель, проведенных в больнице с обострением гастрита, вернулась домой и тут же попросила маму пожарить картошки и посолить хорошенько – соскучилась.

Разумеется, Курпатову я этого говорить не собираюсь – чтобы не решил, что я уже с ним согласна и все врачам простила.

– А что такое диспансеризация – мы, кажется, вообще не в курсе, – продолжает сетовать доктор.

Здоровье – это когда у тебя еще есть силы, чтобы не ходить к врачу. Сколько же у нас этих шуток про медицину!

– Так у нас только сунься в поликлинику, – я уже заняла оборонительную позицию. Кстати, вы замечали, что мы очень часто чувствуем себя с врачами по разные стороны баррикады? – Там очереди километровые! Нужно быть очень здоровым человеком, чтобы пройти такие испытания.

– Ну вот, я и говорю, что отношение к собственному здоровью у нас несерьезное. Стоит сказать, что в поликлинике очередь, как мы тут же отменяем визит к врачу: уже не болит. Нет, Шекия, правда в том, что мы не дорожим здоровьем, потому что не понимаем, что это огромная материальная ценность. Наша страна очень долго жила под девизом «Незаменимых нет!», мол, русские бабы еще нарожают.

Мы никогда не думали о том, что здоровье – это экономика нации. Заболел человек – его списали и все. В 80-х годах в США инвалидность после инфаркта получали 5 % людей, а в СССР – 95 %. В газетах это объясняли «бесчеловечным оскалом капитализма», но правда в том, что на Западе существовали полноценные системы реабилитации пациентов, а у нас – нет. Заболел? До свидания.

А сами граждане – и рады стараться! Много все равно не заработаешь, а потому и на больничном хорошо, и на инвалидности прожить можно. Сами люди не привыкли относиться к своему здоровью как к капиталу. Заболел – можно на работу не ходить плюс еще больничный платят. Чем плохо?

И вот мы лечимся медом с водкой, мочой, пареной репой. Если ты серьезно относишься к своему здоровью, как ты можешь пить мочу?

Ну, ладно, урилотерапия – понятное дело, не тема для нашей книги, где беседуют два вменяемых человека. Но ведь врачей корчит от любых средств народной медицины. А люди стараются не травить организм всякой «химией» и восстанавливают здоровье целебными травками. Что здесь плохого?

– А мудрость народная, накопленная за тысячелетия?! – что-то меня на этой мудрости зациклило. Это, кстати, еще из прошлой главы тянется. А дальше я

выдвинула тезис, который не раз слышала от специалистов, практикующих гирудотерапию и акупунктуру: – Между прочим, это еще вопрос: какая медицина традиционная, а какая – нет.

– Мне бы хотелось, чтобы мудрость эту подтвердили необыкновенной продолжительностью жизни. Но почему-то продолжительность жизни наблюдается в странах высокотехнологичных, а не в тех, где кичатся народной мудростью.

– Ну да?! А Тибет, например?

– Там, Шекия, смертность очень высокая. Не надо путать среднюю продолжительность жизни с одним долгожителем, которого вдруг обнаружили в горах или в степях.

– Андрюша, так ты вообще не веришь в сушеные ромашки? – вкрадчиво спрашиваю я.

– Пойми, Шекия, есть болезни, которые можно вылечить, – и медицина их прекрасно лечит. Нормальная, официальная медицина с этим справляется. Но большую часть болезней вылечить нельзя, у них даже название такое – «хронические», то есть лечить можно, но это ничего принципиально не изменит. Была инфекция – почек, например, ее вылечили, но ткань почек (материал, из которого они «сделаны») повреждена инфекцией, поэтому будет хронический пиелонефрит. Чуть застудила, диету нарушила, простыла просто – и обострение. Ничего с этим не сделать. Только если почку пересадить, но там другие проблемы возникнут.

Это хронические болезни, их большинство, но от них и не умирают немедленно, и поэтому врачи с чистой совестью говорят: «Не мучайтесь, это заболевание не лечится. Будет обострение – принимайте вот это лекарство». Ну, будет у вас чуть-чуть плоскостопие или иногда обостряющийся цистит, или хронический бронхит. Нельзя уже с этим ничего сделать, перестаньте морочить себе голову, примите как факт, наладьте режим и угомнитесь. В этом случае можно пить ромашки, и одуванчики можно, и усыпать постель лепестками роз не возбраняется. Если нечем заняться, почему не проделать все эти «лечебные» процедуры?

Но тут важно понимать, что «после» – это вовсе не значит: «вследствие». Вот, скажет бабушка: «Я попила мочи, мне стало лучше». А еще в этот день она выпила стакан кефира. Почему она думает, что помогла моча, а не кефир? В этот период заболевание вошло в ремиссию, но старушка объяснила себе, что ремиссия связана с ее самолечением. Потом снова обострение – она пошла к экстрасенсу. И пока ходила два месяца, вновь наступила ремиссия. Теперь она всем рекомендует своего колдуна. При этом, назначенное врачом лечение она не принимала. Да, это лечение, если речь идет о хроническом заболевании, скорее всего, вылечить бы ее не вылечило, но помогло бы ослабить действие патологических факторов, а это уменьшило бы риск рецидива и вообще защитило организм. Так что, в реальности от этого псевдолечения – реальный вред.

Я помню, как возмущалась знакомая врач, работающая в одной из петербургских больниц, увидев, что ее подопечные передают друг другу вырезанные из газет заметки об экстрасенсах и чудо-исцелениях: «Неужели, заболев, человек совсем перестает соображать?!» Не думаю, что эти люди поглупели в одночасье. Скорее, они просто хотели нормально, полноценно

жить. И если официальная медицина не предлагает эффективных способов, что им остается?

- Вряд ли эти пациенты способны судить об эффективности лечения, назначенного врачом, просто потому, что у нас не заставить людей принимать лекарства. В моей книге «Психология сердца», адресованной врачам, есть специальный раздел, где я рассказываю коллегам, как нужно рассказывать о препарате, строить фразы и уговаривать людей, страдающих гипертонией, принимать гипотензивные препараты, которые им жизненно необходимы. Очень трогательно, правда? При этом сердечно-сосудистые заболевания, инфаркты, инсульты стоят на первом месте среди причин смертности. А ты говоришь - хотят полноценно жить.

У нас думают - «врачи плохо лечат», потому что ждут немедленного и чудесного излечения. Выпили таблетку - не помогло, значит, плохая таблетка! А то, что эта таблетка начинает действовать только на третьей неделе применения, потому что просто механизм у нее такой, это больному невдомек. Так что, это не врачи плохо лечат, а просто каждое заболевание лечится в свои сроки и таким-то образом. Зачастую долго. Конечно! А мы как реагируем? Ну ладно, попью недельку таблетки, а там видно будет... Современные антидепрессанты надо пить полгода. Это минимум. Когда я уговариваю пациента принимать лекарства, я, как правило, не говорю ему, что курс лечения будет длиться шесть месяцев, потому что он просто не станет их принимать, даже при условии, что ему это жизненно необходимо. Поэтому сначала я говорю, что будем принимать препараты месяц, а потом каждый следующий месяц как с ребенком - «за папу, за маму, за бабушку, за дедушку».

К сожалению, многие врачи не умеют правильно общаться с пациентами или не считают необходимым это делать, не объясняют им значимые вещи, полагая, видимо, что если им самим все понятно, то о чем тут говорить? Результат подобной врачебной небрежности бывает весьма печальным. Приведу пример.

Обычный невротический страх развивается следующим образом: человек испытывает серьезные внутренние конфликты, переживает, находится в напряжении и тревоге. И когда у него вдруг что-то «стреляет» под лопаткой, вся его тревога концентрируется именно в этом месте. Он впадает в ужас и панику, бросается за помощью, начинает обследоваться. Врачи ничего не находят или находят, но говорят об этом совершенно непонятно. Пациент дрожит от страха: у него же болит, а ничего не нашли или сказали что-то, что он воспринял как нечто чрезвычайно опасное: «У вас диэнцефальный синдром», например. Такой диагноз не угрожает абсолютно никакими последствиями и используется врачами, чтобы отвязаться от навязчивых больных. Но больной об этом, разумеется, не знает. Страшное слово - «диэнцефальный» - преследует его, как всадники Саурона хоббитов. Наш герой начинает маниакально следить за своим здоровьем: он уже чувствует боль в другом боку, ему кажется, что кал и моча поменяли цвет и запах. Он ходит по врачам, но все, что ему назначают, не оказывает положительного эффекта, что, в общем-то, и не странно, потому что проблема нашего героя не имеет ровным счетом никакого отношения к органической патологии. Он же в ужасе прислушивается к каждому еканию в своем организме, и у него нет никаких сомнений, что это рак. Впрочем, по странному стечению обстоятельств, от этого «рака» ему хорошо помогают транквилизаторы, назначенные между делом каким-нибудь старым, выдавшим виды участковым терапевтом. Кто бы объяснил, почему?

В книге «Психология сердца» я пишу: «Дорогой врач, когда к вам обращается пациент с хроническим заболеванием, которое требует долгого и непростого лечения, а также изменения всего образа жизни больного, вы сталкиваетесь с тяжелейшей задачей. И эта задача вовсе не в том, чтобы вылечить больного, а в том, чтобы сделать его своим союзником в лечении его же заболевания. Пациент не понимает, насколько опасно его заболевание и что именно оно, скорее всего, рано или поздно сведет его в могилу. В девяноста случаях из ста ваш пациент думает, что его лишь немного "прихватило", что ничего страшного не случится, если он, вдруг, нарушит предписанный ему режим или не станет принимать прописанные ему лекарства».

В терапевтическом кабинете встречаются два абсолютно противоположных друг другу мировоззрения. Диалог между ними – великая проблема. Да, пациент не хочет быть больным, но и не хочет менять образ своей жизни, выносить тяготы лечения, ограничения, связанные с этим лечением. Врачу абсолютно понятно, что, если его пациент не изменит образ жизни, не будет лечиться так, как это следует делать, он умрет. А пациенту – нет, непонятно, потому что он ни разу не был на вскрытии в патологоанатомической лаборатории.

Вот ты видела сердце с множественными микроинфарктами или, например, как выглядит разрыв аорты?

Я с ужасом смотрю на Андрея.

– А я видел, и любой врач видел. Поэтому, когда специалист мне что-то рекомендует, мне сразу становится понятно, что надо пить таблетки. Мне достаточно сказать, что может возникнуть закупорка сосудов, и я послушно выпью все назначенные лекарства. Так что, по большому счету, проблема только в том, что наши доктора иногда забывают – далеко не все их пациенты год провели на кафедре патанатомии и сдали соответствующие экзамены, а потому воспринимают информацию о возможных рисках немного не так, как сами врачи. Пациент не стоял на вскрытиях свежих трупов, а врач – стоял, поэтому врачу кажется, что он говорит очевидные вещи. И если пациент начинает саботировать лечение, то в глазах медицинского работника он выглядит полным идиотом, которого только могила исправит. Вот я и объясняю своим коллегам в специальных пособиях для семейных врачей, что пациент не идиот, а просто у него другая профессия.

– И поэтому нам, тем, у кого другая профессия, очень трудно контролировать действия врача. Вот ставит врач диагноз, назначает лечение, а где гарантия, что он не ошибся? Между прочим, врачебные ошибки – не такая уж редкость. И, как правило, выясняется это, когда уже слишком поздно. Вон сколько про это сюжетов по телевизору!

– Да, риск существует – как и в любой другой сфере деятельности человека. Согласен, ошибка парикмахера-стилиста испортит клиенту только прическу и настроение, это не смертельно. Однако профессий, где ошибки грозят значительным материальным ущербом и опасны для жизни человека, более чем достаточно. Дом может обрушиться из-за просчетов архитектора, машина – перевернуться из-за неправильных действий водителя. Но что же теперь, жить на улице и не пользоваться автотранспортом?

Нужно просто здраво соотносить риски. Риск, что врач поставит неправильный диагноз и будет упорно лечить вас «не от того», на самом деле во много раз меньше, чем риск запустить болезнь, если вы, из-за своего страха, так и не решитесь обратиться к врачу. Вот тут уж неприятности вам гарантированы.

- А знаешь, еще что трудно проконтролировать: тебя действительно лечат или из тебя деньги «выкачивают». Стоит только обратиться с одной проблемой, как тебя отправят ко всем специалистам, какие только в этой клинике есть. И назначат уйму анализов, причем большинство из них, разумеется, не входят в программу обязательного медицинского страхования. И дело не в том даже, что все это слишком дорого. Просто вольно или невольно задумываешься: где заканчиваются твои интересы и начинаются интересы врача и клиники?

- Ну, о такой ситуации я могу судить только теоретически.

- Разумеется, у тебя же высшее медицинское образование, тебя-то не проведешь!

- По правде сказать, мне кажется, что меня обычно обделяют анализами... А если серьезно, то чаще пациент просто не понимает, почему врачу необходимы результаты стольких анализов и обследований, чтобы поставить правильный диагноз. Но только экстрасенсы умеют у нас по фотографии или по голосу в телефонной трубке лечить. А нормальный врач, к счастью, предпочитает ориентироваться на результаты электрокардиограммы, УЗИ, компьютерной томографии, исследований крови, дополнительных проб – как бы скучно все это ни звучало. Когда ко мне приходит психосоматический больной, который жалуется на телесные недомогания, я сначала отправляю его к терапевту и требую максимально полного обследования, чтобы исключить любую возможность органической патологии. Да, может потребоваться очень много анализов. Но кто-то же только что боялся врачебной ошибки, или мне память изменяет?

Наконец, врач понимает, что часто пациент отказывается верить в то, что ничего больше – чего-то особенного, сверхъестественного – сделать с его здоровьем или в области диагностики уже нельзя. А ведь много в медицине не только хронических заболеваний, но и просто функциональных недомоганий – это когда болезни как таковой нет, но какие-то органы или системы организма не справляются со своей работой, какой-то сдвиг в их работе произошел и вот они «барахлят». Это не смертельно, и, как правило, такие функциональные расстройства самоустраиваются со временем, если, конечно, не накалять обстановку и не добавлять новых нагрузок на такой «барахлящий» организм. Объяснить это пациенту можно, но не всегда он готов согласиться с таким врачебным вердиктом, хочет доискаться до чего-то... Ну, а врачу как быть? Хочет человек обследоваться дальше, беспокойно ему. Вот врач и идет у него на поводу – еще анализов, будьте любезны...

- Поэтому я и говорю: не все врачи вызывают доверие...

- Вот как? А знаешь, что врач сам о себе думает? Он знает, сколько в этом году к нему обратилось за помощью людей и скольким он жизнь спас. У нас кто-нибудь человека из пожара вынесет или утопающего из речки вытащит – ему медаль дают. Врач подобные жизнеспасительные акты каждый день совершает, а отношение к нему какое? Приходят и смотрят оценивающе:

доверять вам, доктор, или не доверять? А у доктора вся грудь в орденах. Но мы ему не доверяем, потому что он нам правду сказал.

- И все равно я понимаю, почему большинство пациентов не выполняет тщательно рекомендации врачей. Потому что им говорят: заболевание неизлечимо, или еще – попробуйте вот это, может, станет легче. Другое дело, если бы доктор сказал: надо принимать такое-то лекарство, и вы поправитесь. Ты же сам говорил: «пустышки», и те помогают, если пациенту обещают, что это лекарство должно снять боль. А то что это за установка такая: пейте, а там посмотрим? Разве психологический настрой не имеет значения для выздоровления? Впрочем, если в это выздоровление никто не верит...

Я так пыталась мигрень вылечить. Первый раз пропила курс из каких-то таблеток – не помогло. Невропатолог предложил новый вариант – снова никаких улучшений. В общем, третий курс я даже покупать не стала, потому что, по признанию доктора, мы вновь шли экспериментальным путем. Результат: кучу денег истратила, столько «химии» проглотила и все равно пью таблетки от головной боли.

- Вот интересно – если мы принесли в химчистку испачканную куртку и на нас наорали: «Да кто ж такое пятно выведет?!», мы смиренно забираем куртку и молча уходим. Конечно, бывает, что вещи не поддаются восстановлению... А потом идем к врачу: «Вы вылечите мою гипертонию?» И он вполне миролюбиво нам отвечает: «Это заболевание непростое, существует множество факторов, которые определяют повышенное давление. Часто необходим длительный подбор препаратов. Сейчас я выпишу вам лекарства, на которые, учитывая обстоятельства дела, я очень рассчитываю, надо их будет принимать в течение месяца. А там мы посмотрим, как поведет себя ваше давление». При этом, кстати сказать, он понимает, что, скорее всего, мы их пить не будем, чем, по сути, проявим неуважение к его труду и знаниям. Но у нас к нему тут же претензия, мы его уже ненавидим – он нам, подлец, не дал гарантию! А что ему врать?.. Я тучи разведу руками, да?

Врач, как правило, пытается уйти от ответственности в той форме, в которой ее требует пациент. Потому что пациент обычно ждет от доктора той меры ответственности, какую врач не может ему обеспечить. «Дайте мне гарантию, что я пропью эти таблетки и вылечусь». Доктор говорит: «В принципе, если вы будете соблюдать диету, режим дня и т. д., есть вероятность, скорее всего, что ваше состояние в ближайшие три года не будет таким, что потребуются оперативное вмешательство».

- Андрюша, это приговор.

- Первое, что обязан ответить врач на завуалированную просьбу пациента обессмертить его: «Этого не будет никогда!» – строго говорит доктор. – Если пациент спросит: «Что я должен делать, чтобы попытаться улучшить состояние своего здоровья?», то врач, поверь мне, отнесется к нему иначе. Пациент при этом должен понимать, что он, скорее всего, не сможет исцелиться полностью, потому что невозможно избавиться от хронического пиелонефрита, например. Зачастую и мигрень лучше лечится временем и естественными гормональными перестройками в организме, нежели таблетками.

- Ну, ты меня расстраиваешь...

- И это мне говорит образованный человек! Ну и что ты с этим будешь делать?! «Чу-да! Чу-да!» - и в воздух чепчики бросали.. А врач в поликлинике должен это сказать не просто абстрактно, а конкретному больному: «Друг, у тебя не вылечится то-то и то-то». Ну, нет в природе таких болезней, которые не переходят в хронические или не оставляют после себя каких-то неприятных последствий. За редким исключением. Даже после насморка изменится состояние носоглотки, а после аппендицита останутся спайки в животе. Да, вот такой у нас организм. Только почему претензии к доктору, а не к Господу Богу?

Медицина занимается двумя вещами: она вытаскивает людей с того света (это самая главная ее задача - не дать человеку умереть), а вторая задача - перевести заболевание из «острого» в «хроническое». Хроническое - не значит, что оно всегда болит. Просто если ты болел, у тебя поврежден тот или иной орган. Но это не означает, что он не работает и что ты потеряешь трудоспособность. Нет, он работает, но не так хорошо, как до болезни. Вот ты ударила свою машину, ее починили. Все вроде бы хорошо, но потом с проводкой что-нибудь, или еще какая-нибудь дребедень вылезет. Это же жизнь!

Конечно, существуют серьезные травмы позвоночника, когда человек оказывается обездвижен, крайние формы диабета или эндартериит, когда вынужденная мера - ампутация конечностей. Да, вот такая правда жизни. Но если лечиться нормально - то есть своевременно и полноценно, то ведь можно и не довести до ампутации. А мы как рассуждаем: раз врачи у нас плохие, мы к ним ходить не будем, рекомендации их выполнять не будем и попрем благополучно. Всей медицине назло. Отомстим эскулапам.

Честно говоря, я никак не могу запомнить, в каких ситуациях нужно прикладывать грелку, а в каких - лед. Я в этом смысле - правильный пациент: в случае неприятности обязательно вызову врача или хотя бы проконсультируюсь в аптеке.

Но не все такие образцово-показательные личности, как я. Совсем недавно одна моя коллега пришла на работу с распухшей коленкой. Случай банальный: поскользнулась, упала. Почему Вика сразу не обратилась к врачу? Потому что знала, что «при ушибе надо то ли погреть, то ли похолодить».

Мой знакомый хирург - замечательный, кстати, специалист - говорит, что нередко ампутировать конечности приходится именно потому, что пациент, занимаясь самолечением, между «погреть» и «похолодить» выбрал не тот вариант.

- Согласна. Мы ведем себя неправильно, избегая визитов к специалистам. Но вот что я тебе скажу. И меня, представь, поддержат миллионы: народ боится врачей. Да, наверное, это глупо, но совершенно объяснимо. Во-первых, никому не нравится идея про хронические болезни, все хотят чуда, которое, кстати, обещают экстрасенсы. А во-вторых, отношение, с которым человек сталкивается в поликлинике или в больнице, только усугубляет его и без того печальное положение.

Извини меня, конечно, за занудство, но позволь процитировать тебя же из предыдущей главы: «Почему экстрасенсы пользуются огромной популярностью у населения? Потому что эти люди продают не колдовство, а надежду. Потребность в надежде - велика и огромна, а сама надежда действительно обладает огромной ценностью». Отказывая пациенту в праве на надежду, врачи сами гонят его к колдунам.

Полагаю, Курпатов понимает, что его соавтор не обращается за рекомендациями к «волшебникам»?

– Мне не надо, чтобы доктор рыдал у моей постели, но я хочу, чтобы мы были единомышленниками в борьбе с болезнью.

Этот ужас я до сих пор вспоминаю с содроганием. Я попала с больниц с непонятным для меня диагнозом: четыре слова, звучавшие загадочно и довольно изящно. Видя, что название болезни не производит на меня никакого впечатления, врачи, собравшиеся в палате, сочли своим долгом торжественно объявить: «Это очень тяжелая болезнь». Наверное, им показалось, что я недостаточно сникла. Подумав, заведующая отделением добавила: «Вы даже не представляете, насколько тяжелая».

Так началась моя борьба за выживание. Я боролась с болезнью, и мне очень хотелось, чтобы доктора были в моей команде. Но они оставались в роли строгих судей, выписывающих мне штрафные очки за неудачи.

Я все время пыталась перевести наш разговор в конструктивное русло: что нужно делать, чтобы выздороветь? Диета? Гимнастика? Режим? «Учитесь вязать – вы теперь обречены месяцами лежать в больницах», – сказала лечащий врач. «Только мочу не пейте», – выступила заведующая отделением, заметив на тумбочке гомеопатические горошки.

Я видела, как раздражаю врачей дурацкими вопросами: что лучше есть и пить, какие физические упражнения выполнять. На лицах всех медиков, прочитавших в истории болезни диагноз, тут же появлялось общее выражение: да какая уж теперь разница... Врач не скрывала ироничной улыбки, застав меня делающей зарядку под веселую музыку. Кажется, она искренне не понимала, почему двадцатилетняя девочка столь упорно сопротивляется приговору, вынесенному докторами.

Увидев через пару недель, что спицы и нитки так и не заменили на тумбочке французский словарь, заведующая отделением обратилась к маме: «Вашей дочери придется сменить профессию. Будем надеяться, что она сможет закончить университет, но работать журналистом... Ей нужна тихая, спокойная работа – где-нибудь в библиотеке или лучше дома».

– Шекия, я все понимаю, что ты говоришь, и, конечно, я такое отношение врачей, которое, к сожалению, встречается, совсем не оправдываю. Но я хочу, чтобы ты поняла, о чем я толкую. Проблема в том, что, когда пациенты, в целом, не доверяют врачам, врачи перестают доверять пациентам. Это кризис доверия такой, понимаешь? А если врач не доверяет пациенту в элементарных вещах, в том, что, например, тот будет принимать предписанные ему препараты, а не мочу пить, – будет ли он сам совершенствовать свои знания в области реабилитации, неспецифической терапии и так далее? Если даже таблетки не пьют, буду я узнавать, как еще можно лечить это заболевание?... Вряд ли.

Если водители отказываются лечить поломавшиеся моторы, придет ли мне в голову совершенствовать себя в сфере автомобильного тюнинга? Да ни в жизнь! И в результате мы имеем врачей, которые тупо и по минимуму делают свою работу. Причем, в целом, этого даже достаточно – того, что они делают. Всегда можно больше и лучше, но есть порог, за которым выигрыш от вложений становится несоразмерен самим этим вложениям, то есть – усилий может затрачиваться масса, а здоровья от этого намного больше не станет. В конце концов, ты же вылечилась, «несмотря» на все старания медиков, профессию, к счастью, менять не пришлось.

Это супер, что ты заняла такую боевую позицию. Мне, знаешь ли, когда я парализованный лежал, тоже ничего оптимистичного не говорили. Мягко выражусь... Но я понимаю – врачи, во-первых, всегда боятся худшего, а во-вторых, ну не всегда они могут рассчитывать на нас – пациентов. Не всегда! Мягко выразился!

– Может, ты прав: большинство людей, заболев, не собираются лечиться. Любые ограничения для них – как личное оскорбление. Когда моей соседке по палате сказали, что теперь ей придется сесть на жесткую диету, она прямо-таки обиделась на доктора. И потом прятала от врачей баночку с солью. Кстати, почти все отделение дружно обманывало медперсонал, поглощая по вечерам запрещенные вкусности. Но я-то вела себя совсем не так! Я очень, понимаешь, очень хотела выздороветь.

Сколько раз потом я представляла, как сама говорила бы с пациентами: «Болезнь неприятная, ничего не скажешь, так что давайте бороться. Нам придется много потрудиться. Будем делать то-то и то-то, и забудьте пока про...» Мне не нужно было их сочувствие, но хоронить-то меня зачем?

На днях по телевизору увидела сюжет про молодого человека, несколько лет назад упавшего с пятого этажа. Врачи сказали: «Вы никогда не сможете ходить». А он ходит, помогая себе двумя палочками. Катается на лыжах. Открыл спортивный зал и сам работает тренером.

Я смотрела репортаж и думала: сколько же людей остались в инвалидных креслах потому, что поверили врачам? Нет, я понимаю, что не все стали бы так бороться за жизнь: что ни говори, а каждый шаг дается этому парню непросто. Каждый шаг – в прямом и переносном смысле. Но почему он сам поднимал себя на ноги, изобретая свою систему тренировок? Почему врачи не подсказали, не помогли – уж, наверное, о проблеме, с которой он столкнулся, они знают больше. Потому что они уже вынесли свой приговор: ходить не сможет. Интересно, что ему посоветовали вместо вязания? Выпиливание лобзиком?

И еще: сколько врачей, увидевших сюжет по телевизору, разыскали телегероя и спросили: как ему это удалось? Ведь, если они не знают, каким образом после такой травмы встанут на ноги, пусть спросят у тех, кто сумел это сделать! Спросят и подскажут своим пациентам.

Впрочем, приговор занимает гораздо меньше времени и не требует таких хлопот.

– «Не надо рыпаться» – это, Шекия, не узковрачебный лозунг, мы так всей страной живем, это у нас «национальная традиция» и «черта национального характера». С этим нам в самих себе надо бороться. И было бы странно ожидать от медицины, что она, вдруг, с какого-то перепугу, окажется локомотивом подобных «ментальных» преобразований, необходимых всему обществу. Она слишком сложна, дорога, неповоротлива и консервативна, чтобы быть в авангарде. Впрочем, я уверен, она последует за прогрессивными изменениями в нашей общественной «ментальности», если они себя обнаружат. Так что, в конечном итоге, если мы хотим, чтобы изменилась система оказания медицинской помощи, начать надо с того, чтобы на любой должности и в любой сфере деятельности мы начали предъявлять к своему труду такие же требования, какие сейчас предъявляем врачам.

Когда ты приходишь в ЖЭК, чтобы вызвать сантехника, а тебе говорят: «Лучше на кладбище очередь займите!», тебе неприятно, но ты это проглатываешь, потому что – «А чего от них еще ждать?!» А когда ты приходишь к врачу и с тобой недостаточно любезны, ты в гневе: «А где же

клятва Гиппократа?!» Значит, ЖЭК может как угодно упражняться, ссылаясь на отсутствие финансирования, а врач – он клятву дал и «будь добёр». В связи с чем такая дискриминация? Я, конечно, понимаю, что в данном случае на кону более серьезные вещи, чем протекший кран, – здоровье человека, как-никак. Но я не понимаю, почему представителю ГИБДД мы готовы простить халатность и взяточничество, а врачу нет. От халатности этих людей в погонах гибнет намного больше людей, чем от халатности людей в белых халатах. Это двойные стандарты..

Вот ты посуди сама – просто попытайся встать на место врача. Я обычный врач. У меня течет кран, а ЖЭК ведет себя так, словно он на другой планете располагается и у него трудности с доставкой запчастей. Меня оштрафовал гаишник из-за какой-нибудь ерунды для своей отчетности и при мне же отпустил пьяного водителя за взятку. В магазине мне продали просроченный продукт, а потом обложили трехэтажным. Автобус закрыл двери перед самым моим носом, хотя я бежал к нему из последних сил и водитель это видел. Затем проехавший рядом «Мерседес» облил с ног до головы. Напоследок в газете какие-то журналисты написали, что я продажный, потому что «все врачи такие». И вот я сижу на приеме..

«Следующий!» В дверь заходит работница ЖЭКа, потом гаишник, продавец магазина, водитель автобуса, человек из «Мерседеса» и журналистка. Я, конечно, все понимаю. И врач не вредитель, он делает свою работу. Но энтузиазм откуда возьмется? Потому что клятву дал? А, знаешь, он ее и не нарушил.. «Не стреляйте в пианиста, он делает все, что в его силах». «Не навредил» – и на том спасибо. Так проблема ли это врача, или это наша общая проблема, нашего общества? Впрочем, желающие могут продолжать думать, что это проблема врача. Только, знаешь, когда у врача из-за отношения к нему общества проблемы, это просто по-человечески неправильно.

Если люди в целом наплевательски относятся к своему здоровью, и врач знает, что его рекомендации не будут выполняться, а такова статистика – более половины рекомендаций врача не выполняются вовсе, чего он – этот врач – будет радеть за больного? Если бы пациент беспокоился за свое здоровье, врачу бы не потребовалось рекламировать выписанный им рецепт. А если человеку собственное здоровье не нужно, то причем тут доктор? В результате врачи с чувством юмора пытаются отшутиться, врачи без чувства юмора дают абстрактные советы, а те, у кого и с юмором плохо дело обстоит, и абстрактное мышление не развито, – просто ставят пациента на место. С тобой было, вероятно, нечто подобное – ты живо хотела выздороветь, а они хотели поставить тебя на место.

– Ты, кстати, очень удачное определение подобрал: поставить на место. Знаешь, Андрюш, что омерзительно? Что, попав в больницу, ты перестаешь быть человеком – по крайней мере, для врачей. Из уважаемого коллегами и соседями Ивана Ивановича превращаешься в больного из палаты 504Б. Тебя так называют при тебе же, рассказывая студентам или медицинскому начальству о твоей болезни. Как в тюрьме, ты ни на минуту не можешь остаться один и не выбираешь круг общения. К тебе в палату в любой момент входят без стука – врачи, медсестры, уборщица. И все это – лишь за то, что у тебя плохие анализы? Но разве в плохой моче растворяется личность человека?

Эту историю я привезла из своей первой заграничной командировки. Шведы пригласили в гости петербургских журналисток. Однажды нам объявили, что одновременно с нами в провинциальном шведском городке находятся наши соотечественницы – гинекологи из России, которые очень хотят с нами пообщаться. Думаю, на самом деле в плане мероприятий произошел сбой и, дабы нас хоть чем-то занять, организаторы придумали эту встречу.

Через час в небольшом зале собрались сорок врачей и двадцать журналисток. Шестьдесят женщин в одной комнате – ситуация уже критическая, вы не находите? Необходимость общаться энтузиазма у нас не вызвала, но, как люди воспитанные, мы попытались изобразить любопытство. Впрочем, для того, чтобы вечер прошел не скучно, хватило ровно одного вопроса.

Наша коллега спросила до неприличия банальное: «Что вы открыли для себя за это время, общаясь с местными медиками?» Молодая доктор, как отличница, подняла руку и с искренним восторгом сообщила: «Мы только здесь поняли, что к женщине надо относиться как к человеку! Шведы вообще больных называют клиентами».

Извините за штамп, но в зале действительно повисла тишина. И только наш шведский друг – организатор карикатурной встречи и единственный мужчина в этом помещении – не догадывался, что сейчас начнется... Несколько секунд хватило моим коллегам, чтобы вспомнить унижение в кабинетах гинекологов, откровенное презрение и грубость врачей, свои страх и боль...

«А раньше вы не знали, что мы – люди?!» – взорвался зал. Перебивая друг друга, наперегонки выкрикивали журналистки свои обиды. Не одна и не две истории на всю группу: каждой женщине, хоть раз побывавшей у гинеколога, было что предъявить этим аккуратным барышням в белых халатах, только за границей узнавшим, что к пациентам нужно относиться по-человечески.

Врачи на нас обиделись. А через год в Питере открылся первый центр планирования семьи – своеобразная альтернатива женским консультациям. Оборудовали по последнему слову медицинской техники, приготовили бесплатные контрацептивы, гинекологи, прошедшие стажировку в США, жаждали совершить подвиг. А женщины... не приходили. И доктора принялись за пропаганду. Одну из статей решили разместить в нашей газете. «Напишите, что мы не будем на них кричать, не попрекнем их невежеством, не обвиним в разврате», – записывала я под диктовку. Теоретически такой подход должен был читателей удивить. Тогда одна из врачей призналась, что сама не понимает, почему большинство ее коллег такие злые и так ненавидят женщин.

– В том, что касается поведения врачей, их отношения к пациентам, я с тобой абсолютно согласен. Но твоя история – это история про отношение к человеку не только в гинекологии и не только в медицине, а в нашем обществе в целом, – Андрей к концу моего рассказа стал совсем серьезным. – Нас унижают все, кто имеет хоть какой-то шанс поступить в отношении нас подобным образом, – от работника ЖЭКа до чиновника. Мы друг друга ненавидим, мы друг другу не доверяем, мы друг о друге не заботимся. И это отношение не изменилось за те десять лет, что прошли после твоей поездки. Никто так и не сформировал у людей нового отношения друг к другу. Культуре надо обучать – она не приходит сама собой.

Нам не кажется странным ожидать от врача, что он будет вести себя понимающим, заботливым образом, но не рассчитывать при этом на доброжелательность продавцов, чиновников, сотрудников милиции. Но врач такой же представитель нашего общества, плоть от плоти той культуры, в которой мы все живем и которую мы собой представляем. И если нет в этой культуре такой сверхзадачи, как забота друг о друге, которую постоянно

пропагандирует доктор Курпатов, то, к сожалению, твои истории будут актуальны еще и через десять лет.

Когда писала эту главу, то буквально заставила себя вычеркнуть несколько мрачных историй. Я знаю, что врачи каждый день совершают подвиги, что среди докторов очень много благородных людей, настоящих профессионалов. Но я пишу о том, почему мы их боимся. Ведь эта книга – о наших страхах.

Мне кажется, мы предъявляем к доктору больше претензий, чем к сантехнику, не только из общегуманистических соображений, но еще и потому, что, общаясь с врачом, находимся в зависимом положении. Когда у тебя что-то болит, хочется довериться тому, кто знает, как помочь, а не отстаивать из последних сил свое право на жизнь. А может, наши претензии к врачам связаны с тем, что мы ставим их выше представителей подавляющего числа профессий? И полагаем, что уровень образования и ответственности, наконец, сам выбор медицины как сферы деятельности, должен определять их поведение. Доброты и сочувствия не просим – достаточно уважения и элементарной воспитанности.

Мне понравилось, что Андрей ни разу за все время нашего очень долгого и трудного разговора не сказал ни слова о зарплате врачей. Да, безусловно, она неприлично мала. Люди, спасающие человеческие жизни, заслужили достойную оплату своего труда. Но врачи у нас не крепостные и могут уйти из больницы или поликлиники. Вот у библиотекарей доходы еще меньше, однако они не кричат и не унижают тех, кто приходит за книгами.

Я очень благодарна своим родителям, сестре и друзьям, вытащившим меня из той беды, уместившейся в четыре непонятных слова. Мы вместе решили, что если пациент хочет жить, медицина бессильна. Я даже завела свою «историю болезни» и записывала все идиотизмы, что наблюдала в больнице: «Доктор, от чего эти таблетки? – От почек. – Но ведь в аннотации сказано, что от сердца! – Это старый взгляд на медицину». Я забавлялась, когда студентки медицинского вуза, тыкая меня в живот, интересовались: «А что у вас здесь находится?» И торопилась записать в «историю болезни» вопрос студентов-иностранцев: «Можно вас посмотреть? Попробовать?» Кстати, эти ребята были единственными людьми в белых халатах, стучавшими в дверь, прежде чем войти.

И еще низкий поклон замечательным врачам, которых нашли мои друзья, – Татьяне Владиславовне и Вячеславу Семеновичу Коваленко. Огромное спасибо этим потрясающим специалистам, добрым и отзывчивым людям. Все-таки болезнь не страшна, если рядом оказываются врачи, которые не боятся сказать пациенту: вместе мы справимся.

Наконец, если позволите: небольшая рекламная пауза. Я – за добровольное медицинское страхование. Это дешевле, чем платить за каждый визит к врачу, плюс между пациентом и врачом есть посредник – страховая компания, которая теоретически должна защищать интересы своих клиентов. И еще есть шанс, что вы, оплатив годовую страховку, пожалеете потраченные деньги и заглянете к специалистам, пройдете профилактический осмотр, учтете оплаченные рекомендации. Так, глядишь, удастся избежать серьезных заболеваний. А значит, и бояться уже не придется – ни врачей, ни болезней.

Соображениядоктора Курпатова

Когда доктор начинает «выгораживать» докторов – это, наверное, вряд ли кому-то понравится. Мол, каждый кулик свое болото хвалит... Но я надеюсь, что меня несколько извиняет тот факт, что сам этот «выгораживающий» врачей доктор два с лишним года провел в клиниках и госпиталях в качестве обычного пациента. Так что, я и сам могу рассказать немало

«жизнеутверждающих» – нелестных для докторов – историй про работу своих коллег.

– У тебя уникальная болезнь! – весело сказал мне реаниматолог, когда я находился на его попечении в неврологической реанимации. – Больные с таким параличом умирают в ясном сознании! Остальные помрут и не заметят, а ты будешь присутствовать при собственной смерти и все сознавать!

Вокруг меня в этой реанимации, действительно, не было ни одного больного в сознании. Я был единственным пациентом, который в этом реаниматологическом царстве отличался «умом и сообразительностью». Можно ли такое говорить пациенту? Ну, наверное, не стоит. А еще доктора постоянно забывали о том, что я в сознании, и поэтому частенько переговаривались друг с другом в том смысле, что я вряд ли доживу до утра. Тоже, наверное, не самая верная, с деонтологической точки зрения, политика – обсуждать такое в присутствии пациента, причем, между делом, нехотя – мол, повозиться с ним придется.

Как и многие другие больные, я испытал на своем опыте усталость врачей. Это когда они тебя с того света достали, а потом ты долго приходишь в себя – месяцами, а то и годами. Ничем особенным они тебе помочь уже не могут – нужно просто время, лечение, занятия, а они потому просто забывают зайти к тебе в палату, справиться о твоём самочувствии. В неделю раз придут – и то хорошо. И «препаратом» для студенческих занятий мне тоже пришлось побывать не однажды. И ошибки врачебные на моем веку тоже случались, не фатальные, к счастью, но вполне ощутимые. Все это было...

Что я могу сказать по этому поводу? Я могу сказать только одно – эти люди спасли мне жизнь. Может быть, без особого комфорта происходило сие мероприятие, да, случались накладки, и неприятные моменты были, но они сделали это, хотя было и непросто. Не знаю, но лично мне этого факта вполне достаточно, чтобы помнить о моих врачах всю оставшуюся жизнь, ценить их труд и быть им искренне благодарным за то, что они подарили мне вторую жизнь.

Может быть, и нехорошо так говорить, но в этом мире, как мне кажется, есть несколько святых профессий – учителя, врачи и защитники (военные, пожарные, милиционеры). Никого не хочу обидеть, поэтому повторяюсь – это, так сказать, «на мой вкус», я так чувствую. Но мне кажется, что если все мы будем так чувствовать и так относиться к представителям этих профессий, то нам всем в скором времени станет намного легче и счастливее жить.

Глава девятая. Потерпевшего признать невиновным... Алгоритм безопасности

Жена моего приятеля Света возвращалась домой после утренней тренировки в фитнес-клубе. Она подъехала к дому на машине и притормозила, ожидая, когда охранник из своей будки откроет автоматические ворота. В этот момент к ее автомобилю подбежал какой-то парень, кулаком разбил стекло, схватил сумочку и нырнул в «девятку» без номеров. Через секунду бандиты скрылись из виду.

Эта история буквально выбила меня из колеи. Потому что разрушила все мои представления о безопасности. Судите сами: у пешехода легко вырвать из рук сумку, но Света ехала на машине, закрыв двери на замок. Опасно возвращаться домой поздно вечером, но было около двух часов дня. Центр

города, огражденный от посторонних двор, охрана, видеокamеры – ну что еще нужно, чтобы гарантировать безопасность?!

В совершенно расстроенных чувствах звоню психотерапевту. Из квартиры даже выходить не хочется – кажется, что негодяи подстерегают на каждом углу. От страха просыпается гостеприимство, и я приглашаю своего друга к себе домой.

Рассказываю доктору про Свету, не упуская ни одной подробности.

Но реакция Андрея оказалась для меня неожиданной..

– Ну, Шекия, поздравляю! Наконец-то ты поняла, что, что бы ты ни делала – произойти может все что угодно. Знаешь, я очень люблю античных стоиков. Так вот, эти мудрые люди учили: всегда будь готов потерять все, что имеешь, включая саму жизнь. И тогда не придется бояться: что бы ни случилось – ты был готов к этому.

Признаюсь, мне такое начало беседы не понравилось. Пусть лучше доктор скажет, что сделать, чтобы ничего плохого не произошло. Ну, знаете, в журналах иногда печатают советы психологов: как не стать жертвой преступления. Как на этого бандита посмотреть, что произнести вслух, какими должны быть взгляд и голос, чтобы он если не извинился, то хотя бы не убил.

Вот, например, на одном из сайтов, где домохозяйки могут почерпнуть полезную для себя информацию по кулинарии и цветоводству, я нашла советы о том, как вести себя, чтобы не стать жертвой преступления. Надо быстро ходить – тогда вы произведете впечатление энергичной личности, способной дать отпор. Обязательно смотреть прямо в глаза идущим навстречу – чтобы пешеходы отводили взгляд, а вы таким образом демонстрировали силу и уверенность в себе. Еще рекомендуется щуриться, дабы не производить впечатление излишне открытого человека.

Мне, признаюсь, советы показались сомнительными, поэтому я обратилась к своему другу.

– Андрюш, ну вот нас в детстве учили: возвращаться домой рано, не заходить в лифт с чужими людьми, не садиться в машины к незнакомцам. Понятно, что правила эти все нарушали, но в целом была иллюзия, что если указания соблюдать, то можно обеспечить свою безопасность.

– Однажды у меня в программе принимали участие две женщины, которые познакомились в зале суда. Волею судеб они были ограблены одной и той же бандой грабителей и потому, так сказать, «проходили по одному делу». Одна из них теперь не ходит в театры и возвращается домой не позже девяти часов вечера. Как нетрудно догадаться, ее обокрали в подворотне ее собственного дома, когда она поздним вечером возвращалась с какого-то культурного мероприятия.

Вторая же, напротив, вполне спокойно бороздит свой двор в ночи, однако, теперь у нее появились свои предубеждения. После ограбления она очень внимательно следит за своими вещами и испытывает панику, если видит, что вещи какого-то, пусть даже совершенно постороннего ей человека лежат так, что их легко выхватить. Причем страх этот обостряется днем... Думаю, ты уже поняла, что на эту женщину грабители напали именно в это время. Итак, одна назначила опасным временем вечер, другая – утро, одна боится подворотни, другая – небрежного обращения с вещами. И при этом, каждая из них считает, что поступает абсолютно правильно...

– А я их понимаю. Они полагают, что разумный человек должен обязательно учиться на своих ошибках. Потому что кажется, что если не нарушать определенные правила, то все будет в порядке.

У нас почему-то нередко не то чтобы осуждают пострадавшего, но между собой могут сказать: сам виноват, нечего было – ну и дальше по списку: поздно гулять, такие деньги с собой носить, шубу норковую надевать. И ведь жертва, как правило, с этим согласна.

Конечно, подло осуждать пострадавшего. Но я подозреваю, что многие делают это из... самозащиты. Ну, как бы это объяснить... Понимаешь, хочется найти причину: почему с человеком случилось несчастье. Разобраться, сделать выводы и вести себя умнее – чтобы самим не стать потерпевшими.

– Шекия, а-у... Я пытаюсь обратить твое внимание на тот факт, что этих женщин ограбили одни и те же люди, а потерпевшие сделали для себя прямо противоположные выводы, причем, просто потому, что грабители совершили свое черное дело в разных обстоятельствах. Одна решила, что опасны подворотни и позднее время суток, другая – день, улица и невнимательность. И соответственно я пытаюсь тебе объяснить, что из любого преступления можно сделать один-единственный вывод, который будет звучать всегда одинаково: «преступники используют еще и такие методы».

На самом деле, каждое конкретное несчастье происходит в результате огромного количества разных обстоятельств, которые мы не можем контролировать. Когда оно случилось, мы узнаем, что тот или иной фактор увеличивает риск нападения именно данного характера. Но не более того. Это вовсе не способно застраховать нас на случай других «вариантов» несчастья. Надо сказать себе: да, со мной случилось несчастье – и думать о том, что следует сделать, чтобы минимизировать последствия. Но делать вывод, что ты теперь знаешь, чего следует бояться, а чего – нет, это, по крайней мере, нелогично.

Вот как у меня обокрали Лилю? Она была в своей машине, стояла на светофоре. Сзади в Лилину машину въехала другая. Аккуратненько так... Тук, и все. Лиля вышла, чтобы посмотреть, что случилось, и пока она говорила с «виновником ДТП», ее машину обчистили – украли сумку. Кажется, теперь мы знаем, как защититься от грабителей: мы будем всегда закрывать двери, покидая свой автомобиль, – даже оказавшись в ДТП. Но ты мне тут же рассказываешь историю, что запертые двери абсолютно не гарантируют нас от аналогичной кражи – на том же светофоре бьют стекло и та же сумка достается грабителю.

Это иллюзия, что можно защититься от всех опасностей. И если ты пребываешь в подобных иллюзиях, то, упав, действительно будешь считать себя виноватым: «Это я, простофиля, не постелил в этом месте соломку». Но почему ты должен был стелить соломку именно в этом месте? Тебя поставили в известность, что именно в этом месте, в этот день и час ты подвернешь себе ногу? Но преступники, насколько мне известно, как правило, не предупреждают потенциальных жертв о своих планах. Ты не можешь подстелить соломку во всех местах, просто соломки не хватит.

А в связи с чувством вины, о котором ты мне рассказываешь, я хочу ознакомить тебя с интересными научными данными. Оказывается, что продолжительность госпитализации людей с переломами в отделении травматологии зависит от того, считает ли пострадавший случившееся с ним несчастье результатом своей ошибки или относит произошедшее на стечение обстоятельств. В два раза дольше находятся на госпитализации те, кто убежден, что оказался в больнице по своей вине.

- Ага, если существует такая статистика, значит, я тебе правильные вопросы задаю, - оживилась я. - Есть такая проблема: без вины виноватые. Человек переживает, что выглядит идиотом, который столь глупо «попался».

- Вопросы ты задаешь замечательные. Но ты пойми главное - у них кости в два раза дольше срастаются! Понимаешь?..

- Ну, вообще, жутко, конечно.

- Пострадавший находится в стрессе, переживает свою «ошибку», винит себя, и в результате, вместо того чтобы участвовать в терапии, направить свои силы на восстановление, создает себе и врачам дополнительные проблемы. Он бичует сам себя, мучается, страдает, вместо того чтобы сказать: «Таковы обстоятельства, и нужно поскорее из этого выкарабкаться».

Он то ли считает себя Господом Богом, который не справился со своими обязанностями, то ли Пророком всех времен и народов, который прошляпил Апокалипсис. «Меня сбила машина - боже-боже, если бы я не стоял в тот день на той автобусной остановке, куда влетел этот пьяный водитель, я был бы совершенный огурец!» Но простите, пожалуйста, а ты откуда знал, что этот водитель напьется именно в этот день и врежется аккуратно в эту остановку? Или, может быть, ты Господь Бог, который контролирует все происходящее на Земле, а тут вдруг допустил осечку - дал водителю напиться и сесть за руль автомобиля? Понимаешь, в чем суть моей иронии?.. Человек, который не допускает неконтролируемой случайности, возможности несчастья, от которого нельзя застраховаться, страдает банальной манией величия.

Когда ко мне за помощью обращается человек, пострадавший от рук преступников, я считаю своим долгом прежде всего объяснить ему, что в преступлении виноват исключительно нападающий, грабитель, насильник. Виноват - преступник, и это даже не обсуждается! Думать иначе - значит совершать логическую и, что еще страшнее, этическую ошибку. Эту позицию я занимаю четко, определенно и однозначно, поскольку во множестве исследований показано: чувство вины - одно из главных в структуре переживаний пострадавшего. Особенно много об этом говорят в связи с сексуальным насилием, и, учитывая «интимность» травмы, подобная аберрация в сознании пострадавшей стороны понятна, но простое ограбление - тоже не исключение из общего правила.

Каковы причины? Почему чувство вины выступает здесь зачастую наравне со страхом? Просто потому, что у пострадавшего есть иллюзия, что он мог защититься от агрессии. Возвращаясь к тем двум женщинам, которые стали героинями моей программы на Первом канале; там ситуация выглядела следующим образом. Женщина, у которой украли сумку среди бела дня, активно проговаривала свое чувство вины - мол, да, я виновата, не надо было выглядеть клушей, надо было держать сумку крепко, прижавшись к ней всем телом. Другая - та, на которую напали в подъезде, не понимала, что она испытывает чувство вины, не отдавала себе в этом отчета: мол, в чем тут моя вина, это грабители плохие люди. Поскольку же вина является невротическим симптомом, ее важно проговорить, а затем - вывести ее на поверхность сознания - разрушить.

Что такое вина? Вина - это попытка человека вернуться в свое прошлое и его переделать. «Если бы вы держали сумку прижатой к телу, то преступник вряд ли бы напал на вас, правильно я понимаю?» - спросил я у той женщины,

которую обокрали днем. «Да», – не задумываясь, ответила она. «А вы чувства вины не испытываете?» – спросил я у второй моей гостьи. «Нет, не испытываю», – ответила женщина, на которую напали ночью. «А если я скажу, что вы постоянно думаете о том, что пошли “неправильной” дорогой и потому преступники вас увидели, я буду прав?» «Да, потому что я шла там, где почти не было фонарей», – согласилась женщина. «То есть, вы чувствуете себя виноватой в том, что пошли в тот злосчастный вечер не той дорогой?» – уточнил я. «Получается, что так... – растерянно констатировала моя собеседница, и тут у нее случился инсайт. – Да, я постоянно думаю о том, что поступила неправильно, когда пошла коротким путем! Я себя ужасно ругаю за это! Это же чувство вины, вы совершенно правы!»

И дальше я раз за разом задаю человеку, пострадавшему от преступников, одни и те же вопросы: «Могли ли вы знать, что это случится с вами сегодня и при таких обстоятельствах?», «Могли ли преступники, напавшие на вас, сделать это как-то иначе?», «Были ли бы вы застрахованы и на этот случай?» И наконец – «Кто все-таки виноват в том, что он напал на вас, воспользовался вашей уязвимостью, вашим доверием, вашим хорошим отношением к другим людям?» Самое важное – чтобы человек понял: что бы ты ни делал, ты не можешь уберечься на все сто процентов, преступник на то и преступник, чтобы искать лазейки, и у тебя не только нет оснований, ты в принципе не можешь и не должен испытывать чувство вины за то, что оказался объектом правонарушения.

Все, кто уже пострадал от рук преступников, и все, кто еще может пострадать (а это любой человек, любой из нас), должны усвоить раз и навсегда: есть лишь один виновник преступления – и это преступник. Ты можешь идти по улице голый, с отсутствующим сознанием и с открытой сумкой, набитой деньгами. Можешь держать нараспашку дверь своей квартиры. Можешь оставить ключ в замке зажигания и отправиться в неизвестном направлении. Ничто из этого не дает другому человеку права воспользоваться тобой или твоей собственностью. А мы из-за какой-то своей внутренней ущербности, видимо из-за страха, наверное, постоянно норовим обвинить потерпевшего – мол, сам виноват, не надо было провоцировать. Это абсолютно idiotическая конструкция!

Однажды по телевизору увидела сюжет о том, что у какой-то женщины, подходившей к своему дому, преступник вырвал из рук сумку и скрылся. Дальше следовал комментарий работника милиции. Выяснилось, что женщина, как и все мы, собственно, вела себя вызывающе неправильно. Почему все мы? А скажите, как вы носите сумки? В руках, на плече, а если рюкзак – то на спине? Вот и провоцируете негодяев. Потому что правильно носить сумку на животе, повесив ее на шею. Плюс не надевать на голову капюшон, который мешает обзору.

– Да, вот про капюшон – это прекрасно! И умереть потом от менингита! Прекрасный план от работников милиции. Супер! Повторяю: единственный способ спровоцировать преступника – запрыгнуть на его половые органы или всучить ему деньги, – продолжает доктор. – Все остальное – это его действия, его ответственность и совершенное им преступление. Он может быть хитрым, изобретательным, или просто ему повезло застать нас врасплох – мы-то, будучи жертвой, какое имеем ко всему этому отношение? Преступника провоцирует исключительно его собственная готовность совершить преступление.

И в этом смысле я терпеть не могу двусмысленное слово «жертва». У него неудачные коннотации, то есть система ассоциаций, которая, так сказать,

совершенно не соответствует моменту. Когда мы слышим слово «жертва», мы автоматически вспоминаем о том, что можно «принести себя в жертву», «пожертвовать собой» – существуют такие устойчивые выражения. То есть, в сути этого слова заложен какой-то активный компонент, нечто вроде сознательного согласия на такую участь. А это полная ерунда. Никто из «жертв» не собирался быть «жертвой».

Поэтому я предлагаю использовать гениальную юридическую формулировку – потерпевший. Преступник находится в активном залоге, потерпевший – в пассивном: на него напали, его ограбили, его изнасиловали. А у нас большинство женщин, подвергшихся насилию, к сожалению, рассуждают иначе – мол, я сама виновата, я что-то сама не так сделала, если бы я поступила иначе, то со мной бы ничего не случилось. Насильник – ангел, а «жертва» – провоцирующий демон, грешная соблазнительница. Ну, чушь же!

– Да, да: или поздно шла одна по темным переулкам, или короткую юбку надела, или ярко губы накрасила.

В правоохранительных органах любят приводить статистику на этот счет: сколько женщин спровоцировали мужчин на преступление своим внешним видом или поведением. Существует даже наука такая «виктимология» – учение о жертвах преступления. На одном из сайтов прочитала: «Анализ следственной и судебной практики по делам о половых преступлениях свидетельствует о том, что многие девушки и молодые женщины, ставшие жертвами половых посягательств, пострадали по собственной “вине” из-за легкомысленности, неосмотрительности, особенно в отношениях с незнакомыми мужчинами». Кстати, при оценке степени общественной опасности содеянного и вынесении наказания лицу, совершившему половое посягательство, суд учитывает виктимогенные факторы.

– При этом женщина не знает, что именно привлекло преступника, а потому не понимает, как нужно скорректировать свое поведение. И кажется, что единственный выход в такой ситуации: сидеть в углу в парандже и со шваброй, чтобы бить наотмашь каждого, кто подойдет в зону досягаемости, потому что всюду бродят насильники и маньяки, которых можно спровоцировать движением мизинца на правой ноге. Вот в такое замечательное положение поставлена женщина подобным подходом к случаям сексуального насилия. Разумеется, вместо того чтобы выздороветь после пережитой травмы, она с каждым днем будет чувствовать себя все хуже и хуже.

– Понимаешь, о краже кошелька можно всем рассказать. Денег, конечно, не прибавится, но хотя бы полегчает. А про изнасилование не каждая женщина захочет говорить, объявлять всем о своем унижении. И не каждая сможет быть откровенной с мужем – черт его знает, как он среагирует? Может, из брезгливости не захочет с ней больше сексом заниматься. Или у него возникнут комплексы и чувство вины, что не смог ее защитить, что тоже не здорово для нормальных отношений.

– Я могу понять женщину, которая не хочет говорить об этом и старается скрыть факт сексуального насилия. Но здесь нечего стыдиться, потому что она не виновата. Более того, если она не сломалась и назло этим подонкам решила жить счастливо и свободно, такое поведение вызывает уважение, как всякий подвиг, – а в данном случае речь идет о личном человеческом подвиге: справиться с несчастьем и суметь жить дальше.

Наконец, это хороший способ проверить, как к тебе относятся люди на самом деле. Не говорю, что фактом сексуального насилия надо бравировать, но нет повода скрывать что-то и чувствовать себя виноватой.

У женщины, пережившей насилие, как правило, возникают проблемы, связанные с интимной сферой. И если ее мужчина не в курсе того, что произошло, это часто вызывает серьезные проблемы в сексуальных отношениях пары. Кстати, такой риск существует и в случае, если ее домогались в детстве. Поведение нынешнего партнера – его смех, какие-то движения, слова, какая-то поза способны по системе ассоциаций напомнить женщине поведение насильника и вызвать зажатость. В результате возникает непонимание, неприятие, но мужчина, если он не поставлен в известность о причинах такой реакции, делает свои выводы. Женщине кажется, что он должен сам догадаться о причинах, но это иллюзия. Если женщина отказывается говорить об этом, она сама себя ставит в ужасное положение. Все это вполне может вылиться в конфликт и последующий разрыв с любимым человеком! Подумайте об этом.

Я убежден: чем вы будете честнее, тем лучше будет ваша жизнь. Это касается в том числе и ситуации, когда вы оказались жертвой преступления. И категорически неправильно то, что потерпевшие у нас не обращаются в милицию и в суд – особенно, если речь идет о насилии в семье. В этом вопросе нам есть чему поучиться у тех же американцев.

Действительно, там к проблеме домашнего насилия относятся иначе. Например, в штате Миннесота полиция обязана проявить участие, даже если женщина сообщила, что ее только «обещали побить». Если же полицейские решили не вмешиваться, они обязаны написать отчет: почему приняли такое решение. С введением этого закона, кстати, случаи насилия в семье стали «вдруг» идти на спад.

В Калифорнии мужчина предстанет перед судом, даже если женщина отказалась от своих показаний.

Она может сколько угодно говорить про падение с лестницы, но ее фотографий после избиения, показаний полицейских и заключения врачей будет достаточно, чтобы муж провел год в тюрьме. Она перестает быть главным свидетелем, и таким образом закон защищает ее от давления со стороны мужа. Почти в каждом штате выдают временные охранные ордера (срок действия может быть 7 дней, а может – и год). Что он означает для мужчины? Никаких личных контактов, разговоров, он должен покинуть дом и в назначенный день явиться в суд. За нарушение условий охрannого ордера можно угодить за решетку.

Многие американские фирмы нанимают специальных сотрудников, которые занимаются проблемами домашнего насилия среди персонала. Врачи в роддомах и больницах обязательно спрашивают пациенток: «У вас дома все в порядке? Вы в безопасности?» Адреса и телефоны кризисных центров, куда можно обратиться за помощью, – общедоступны.

В России ежегодно от домашнего насилия страдает больше пятисот тысяч женщин. Погибает 14 тысяч, 57 тысяч получают увечья. При этом первый кризисный центр в Петербурге удалось пробить с огромным трудом и не без финансовой поддержки иностранцев. Наши мужчины не торопились поддержать соотечественниц. А западные общественницы, помогающие российским коллегам защищать права женщин, не устают удивляться: почему россиянки не спешат обличать мужей, устраивающих дома побои, почему забирают из милиции заявления?

Возможно, это ментальность: бьет – значит любит. Но главное – разве можно засадить собственного мужа?! Это что же люди скажут?!

– Здесь очень важна позиция женщины, и, по моему глубокому убеждению, она может быть только такой: насилия в семье быть не должно. Важно понять – если это хотя бы единожды сходит мужчине с рук, то дальше его уже будет не остановить, это будет происходить постоянно. Такой вариант поведения, такой способ «убеждения» становится легитимным. По сути, невнятность своей позиции женщина одобряет поведение мужчины, дает ему право вести себя с ней таким образом.

Многие женщины в ответ на это, уверен, мне скажут: «Конечно, вам хорошо рассуждать, доктор! Но это наш муж! Что с ним сделаешь?! Нам потом еще с ним жить...» Вот это самая глупая и дурная позиция. Если тебе хочется так жить – пожалуйста, если тебе хочется, чтобы тебя по гроб жизни колотили и за человека не считали, – ради бога. Только не сетуй и не жалуйся. Ты хотела мужа «на любых условиях», он у тебя будет на тех условиях, которые ему удобны. Ты решила так расплатиться за свой замужний статус, за такой брак. То есть побоями за скверный брак. Прекрасно! Хорошая цена и замечательная покупка – ничего не скажешь.

Любая попытка мужа использовать «физические аргументы», любое поползновение в этом направлении должно пресекаться категорически. И уже не имеет значения, кто кого «достал» и кто был не прав. Рукоприкладство происходит не на ровном месте. Ему предшествует скандал, выяснение отношений, а значит, есть время между желанием мужчины нанести удар и самим ударом. И в этот момент позиция должна быть озвучена: если мы можем решать наши проблемы только избиванием слабой стороны, нам просто нечего больше решать, говорить не о чем, у нас нет ни отношений, ни будущего. Нужно понимать: человек, позволивший себе ударить партнера, с тем же успехом ему изменит, обкрадет его, предаст. Насилие – свидетельство того, что женщину воспринимают не как личность, а как вещь. И если с ней можно поступить так, то почему ей нельзя сделать больно иначе? И вообще, так ли ей больно, если она терпит? Да и кто она вообще такая, если она это терпит? Конечно, можно на нее наплевать. И плюют. А женщина продолжает терпеть.

Общество обязано встать на защиту женщины, подвергающейся насилию в семье, но нельзя снять с нее полную ответственность за происходящее. Потому что, если подобное случается три раза на дню, значит, все не так однозначно: женщина покупает брак за такую цену. Страх и унижение – всего лишь стоимость этого брака. И не надо оправдывать свой выбор попытками «сохранить семью» и странными надеждами на то, что супруг, вдруг, одумается. Почему, в связи с чем это должно произойти? Господь ему явится, как апостолу Павлу по дороге в Дамаск? Прощение лишь подкрепляет деструктивное поведение партнера, а отсутствие прощения без решительных действий со стороны женщины – еще и провоцирует на «продолжение банкета». Что может сказать участковый милиционер ее мужу, если она забирает заявление из милиции? Понятно, что принять решение о разводе, о расставании сложнее, чем «терпеть»: женщина рискует остаться без дома, без финансового обеспечения. Так что, если кто-то хочет терпеть унижения и быть вещью, доктор не может запретить.

Я знаю одну такую пару. Он – бизнесмен, она – домохозяйка. Они вместе около десяти лет. И только последние года два Юра не бьет Ларису. Постарел, наверное. До этого побои были в порядке вещей – из ревности.

После того как однажды он избил жену ногами по лицу, ее увезли на «Скорой» – пришлось делать операцию.

Недавно мы случайно встретились в кафе, и Лариса уговорила меня зайти к ним – ей очень хотелось похвастаться новой квартирой. Два этажа, огромный холл, роскошные ванне комнаты, кабинет Юры с массивным столом. «А это твой кабинет?» – пошутила я, оказавшись в прачечной, где стояли стиральная машина и гладильная доска. Я знаю, что Лариса все время что-нибудь делает по дому: если нет повода для уборки, может приготовить домашнюю колбасу (!). «Да нет, у нас теперь домработница, – гордо приосанилась хозяйка. – А я заработала себе право на уважение». Вот так вот.

– Шекия, ужас в том, что часто наши женщины терпят насилие со стороны мужа даже в тех случаях, когда сами обеспечивают семью.. Если ты сам себя не уважаешь, право на уважение заработать нельзя.

– Знаешь, домашнее насилие – единственная опасность, которой можно избежать по собственному желанию. Но от преступника на улице не отделаешься словами: «Если ты меня ударишь, я тебе этого не прощу». И если нет никаких способов защититься наверняка, то очень страшно становится.

...Да и как не бояться-то, а? – не дав Андрею заговорить, снова запричитала я. – Ведь речь идет не только о деньгах и драгоценностях, которые, безусловно, следует отдать тут же, без сопротивления, хотя очень жалко, но и об угрозе здоровью и даже жизни!

– Мы можем искать какие угодно объяснения своим страхам, но от этого они не становятся более осмысленными, – ну почему он все время такой спокойный?! – Оправдать можно что угодно, любую свою эмоцию и любую свою глупость. Но какой толк в этом оправдании, если мы не делаем выводы и не пытаемся настроить себя максимально эффективным образом?

Страх не может защитить нас от опасности. Страх – это всего лишь привычка бояться. Ты привыкла бояться в определенное время, в определенных обстоятельствах. Как избавиться от привычки? Не подкреплять ее, не воспроизводить. Наступает определенный час, когда ты обычно находишься в панике. Спроси себя: имеет смысл бояться, поможет ли тебе твое смятенное состояние или нет? А если поможет – то чем?

И когда ты понимаешь, что страх не прибавляет тебе безопасности, интенсивность тревоги снижается. Тебе все еще дискомфортно, но ты снова задаешь себе этот вопрос: разве от страха вокруг меня вырастут защитные стены? Ответ отрицательный. Разве мой страх способен отпугнуть преступника? Нет. Разве мой страх делает меня сильнее? Нет. Разве мой страх способен предотвратить непредвиденное? Нет, нет и еще раз нет. И когда ты таким образом сама с собой разговариваешь, твой страх постепенно сходит на нет.

Разумеется, испуг при виде вооруженных «холодным и горячим» оружием людей в темном переулке – это не признак тяжелого невроза. Но не выходить из дома из-за мысли, что там вокруг батальонами ходят бандиты, – это, конечно, повод призадуматься.

А ведь я не говорила ему, почему пригласила в гости, а не предложила встретиться в одном из моих любимых петербургских ресторанчиков. Трудно все-таки дружить с психотерапевтом: ничего от него не скроешь.

- Мы с тобой не в силах спасти всех людей от грабителей, но можем и должны избавить наших читателей от невротического страха.

- То есть надо признать, что человек в любой момент может стать жертвой преступления, но поскольку предугадать это невозможно, а страх не прибавляет безопасности, то бояться - глупо? И самое рациональное - успокоиться и начать нормально жить?

- Да. Самое парадоксальное, что страх существует до тех пор, пока у тебя есть надежда на то, что ты способен уберечься. В момент, когда ты понимаешь, что спастись невозможно, страх исчезает.

«Спастись невозможно» - в этих словах как-то маловато оптимизма, вы не находите? Но мне почему-то стало спокойнее.

- Ведь что такое страх? Это что-то вроде эмоциональной инструкции на тему, как спастись: что-то взорвалось, и мы уже бежим. Куда бежим? Зачем бежим? В правильном ли направлении бежим? Это науке неизвестно. Нас просто страх проинструктировал - бежим, и баста! Когда ты понимаешь, что спасение призрачно и бежать некуда, то бояться перестаешь.

Дальше, когда паника улеглась, наступает момент, когда ты можешь проанализировать ситуацию и принять максимально правильное решение. Не факт, что оно тебя застрахует от всех возможных неприятностей, но когда ты думаешь - «Что я могу сделать, чтобы с максимальной вероятностью минимизировать возможность несчастья?» - уровень твоей безопасности, безусловно, возрастает. Ты определяешь список действий, которые, вероятно, будут полезны для обеспечения твоей безопасности, и, не перегибая палку, следуешь ему.

На самом деле мы с тобой должны помочь нашим читателям адекватно оценивать происходящее. Адекватная оценка включает в себя две позиции. Во-первых, мы действительно не можем защититься от всего - нельзя получить индульгенцию от несчастных случаев и преступлений. Это правда, и зачем себе лгать?

Тут я грустно вздохнула.

- Но есть и другая сторона, которую ты почему-то категорически не хочешь услышать в моих словах: вы все преувеличиваете угрозу. Понимаешь, всякий раз, когда тыходишь в лифт, ты ожидаешь, что он застрянет. Но лифты не застревают так часто, как ты об этом думаешь. И нападения во дворе происходят значительно реже, чем человек этого ждет. Вот скажи, сколько маньяков гналось за тобой за последнюю неделю?

- Не надо, Курпатов, намекать на мою невостребованность!

Андрей расхохотался. Но через несколько секунд снова стал не просто серьезным, но и строгим. Ох, и достается же мне иногда от доктора! А, учитывая, что спрашиваю у психотерапевта то, что волнует многих, должна признать, что достается мне за всех нас.

- Вы сами нагородили в своей голове, что каждый раз, когда у вас есть что украсть, это непременно произойдет. И доктор не лишил вас иллюзии

безопасности, он просто сказал, что нет такого количества угроз. Человек, испытывающий страх, существенно преувеличивает опасность несчастья, затем совершает какие-то абсурдные действия и потом говорит, что этого несчастья не случилось именно потому, что он совершил эти свои действия. Вот он ходит пешком, а не ездит на лифте, и поэтому вся его жизнь в шоколаде. Или вот он возвращается домой исключительно до девяти вечера и поэтому на него последние полгода не нападали. Хотя на самом деле неприятность не произошла просто потому, что угроза была преувеличена.

Мне иногда трудно дождаться, когда выйдет очередная наша с Андреем книга и мои друзья смогут ее прочесть и почерпнуть для себя много полезного. Поэтому я периодически пересказываю им какие-то детали наших бесед, «ключевые слова», если хотите.

Так вот, после этой встречи я говорила о двух вещах – очень важных. Во-первых, о том, что нам свойственно преувеличивать угрозы. Кстати, причина очевидна: мы находимся в постоянном стрессе, запугиваем друг друга страшилками и еще иногда совершенно неосторожно включаем телевизор. После вечера, проведенного у экрана, на улицу выходить уже страшно. Ведь если программа про маньяков сменяет сериал про бандитов, а на другом канале в это время рассказывают про мошенников, и так целыми сутками – трудно сохранять спокойствие. Причем телевизионщикам кажется мало сегодняшних преступлений, они монтируют передачи про убийства, которые совершались двадцать-тридцать лет назад, а то и вовсе в царской России.

Впрочем, у нас даже новости о строительстве школы или о научном открытии сообщают с такой интонацией, что кажется: очередная беда пришла в нашу страну. А вы замечали, под какую тревожную музыку на экране появляются компьютерные заставки в информационных программах? Сразу становится ясно, что ничего хорошего за день не произошло, а плохого случилось достаточно, и нам сейчас про это страшным голосом расскажет диктор.

Учитывая, что практически в каждой квартире сегодня есть телевизор, удивляешься одному: люди еще выходят из дома и не всегда шарахаются друг от друга на улице.

Вторая мысль, которую я сочла необходимым донести до друзей, не дожидаясь выхода в свет нашего шедевра, – про чувство вины, преследующее каждого пострадавшего. Действительно, в нашем обществе принято считать: человек в ответе за преступления, которые над ним совершили. После разговора с Курпатовым мне показалось чрезвычайно важным внести свою лепту в разрушение этого гнусного стереотипа.

Глава десятая. Страх за близких, или шантаж.. любовью

С Милой я познакомилась в пресс-туре: российские журналисты накануне летнего сезона изучали курорты Болгарии. Людмиле Ивановне было уже за пятьдесят, но она настойчиво требовала, чтобы все обращались к ней на «ты». Поэтому – просто Мила.

Через несколько дней Мила пришла на завтрак бледная и расстроенная. «Что-то случилось?» – забеспокоились мы. «Наверняка, но точно я не знаю», – оказалось, что на телефонном счете закончились деньги и теперь у нее нет возможности связаться с сыном. Мила объяснила, что обычно звонит домой три раза в день – убедиться, что с родными, любимыми людьми все в порядке.

Протягивая коллеге свой мобильный, я подумала: не случайно говорят, что о поздних детях родители беспокоятся больше. Но в этот момент моя

собеседница произнесла вслух: «А позвоню-ка я невестке, пусть положит мне денег на счет». И тут же рассказала, что очень довольна женой своего сына: Шурик и Мариночка уже семь лет вместе. Тут я порадовалась, что при всей своей болтливости (точнее, коммуникабельности) не успела поинтересоваться: в каком классе учится мальчик.

К счастью, Мила быстро дозвонилась до родственников и тут же успокоилась. «Я – сумасшедшая мать», – объявила она, возвращая мне «трубку». Кажется, эти слова прозвучали не без гордости. Во всяком случае, я тут же почувствовала себя равнодушной эгоисткой, потому что с тех пор, как мы уехали из Петербурга, позвонила сестре только однажды: когда наш самолет осуществил посадку на болгарской земле. Нет, в Питере мы, конечно, созваниваемся каждый вечер, а тут роуминг и все такое...

Я вспомнила эту историю, подъезжая к ресторану «Паркъ», где мы с Андреем договорились написать очередную главу. За то время, что я собираю материал для нашей книги, я уяснила для себя: страхи – явление неправильное и бессмысленное, а человек, мучимый надуманными страхами, выглядит глупо. Согласна. Но только не в том случае, о котором хочу поговорить сегодня, потому что тема нашего ужина – страх за близких. Бояться за любимых людей не просто не стыдно, а даже как-то благородно. Тревога лишь подчеркивает твою любовь и равнодушие. И наоборот: если ты не переживаешь за тех, кто тебе дорог, то, значит, на самом деле близкие люди тебе почти безразличны. Разве не так?

Андрея, как обычно, узнали. Улыбаются, оборачиваются, шушукаются. Как правило, меня реакция окружающих забавляет, и я обязательно обсуждаю со своим спутником его известность. Но сейчас мне не хочется отвлекаться: я тороплюсь начать разговор на очень серьезную тему и потому, едва официантка приняла заказ, рассказываю прошлогодний сюжет про Милу, ее сына и телефон. Причем ловлю себя на том, что защищаю свою коллегу, потому что волнение за любимых мне понятно. Мне, например, тоже очень важно знать, что с дорогими для меня людьми все в порядке. И я тревожусь чрезвычайно, когда не могу дозвониться до близких: все ли у них нормально, не случилось ли чего? Так что пусть прочитают это и обязательно отвечают на мои звонки – чтобы я не нервничала.

– Это, вообще-то говоря, невроз нового времени, связанный с телефоном и всеобщей телефонизацией, – замечает доктор. – В квартире, где я жил когда-то с родителями, лет шесть не было телефона. На всю лестничную площадку – один аппарат. И никто не дергался, пытаюсь каждую минуту выяснить – кто и где из родственников находится.

А теперь появился повод для истерики: «Почему ты не позвонил?! У тебя же есть мобильный телефон!» Да у него батарейка села, он «завис», его забыли, украли, отключили звук на киносеансе и забыли включить обратно, наконец, в метро ехали, и там не было сети! Все что угодно могло произойти. Но мы эти очевидные вещи игнорируем...

– Кстати, в одной инструкции к сотовому телефону прочитала, что на этот вид связи нельзя рассчитывать как на единственный в экстренных ситуациях. Но ведь бывает и по-другому: звонишь, слышишь гудки, и никакой реакции абонента. Почему он не берет трубку, когда по всем показателям должен бы ответить? Если его нет дома и на работе, мобильный включен, но человек не отвечает и не перезванивает, значит, что-то случилось. Логично ведь, правда?

- По-моему, не очень. Во-первых, как я уже сказал, - могли просто отключить звук, даже случайно. Во-вторых, наличие у человека мобильного телефона вовсе не означает, что он постоянно носит его с собой. Я, например, могу выйти с ребенком поиграть на участок, и если не жду какого-то звонка, не буду брать с собой телефон, а вернусь - не факт, что сразу брошусь проверять, звонил ли мне кто-нибудь. Наконец, сами эти телефоны - для многих людей источник стресса и постоянной нервозности. Многие бизнесмены выключают на выходные дни мобильный телефон или просто игнорируют звонки.

- Ну да, ты прав, в выходные надо отдыхать. Я вот, например, стараюсь никому не давать домашний телефон - чем я хуже бизнесменов?

- А на работе не переживают?

- Да нет вроде, - не заметила я подвоха.

- Обязательно дай им свой номер - чтобы они могли позвонить: вдруг что-нибудь с тобой случится! А судя по твоей тревоге, мы все в большой опасности. И судя по всему, это «что-то» может произойти с минуты на минуту.

- Доктор, не нужно надо мной смеяться! Я же говорю о страхах, которые преследуют очень многих. И мне кажется, что в некоторых случаях и беспокойство, и тревога оправданны. Плохо только, что не знаешь, что делать, если вдруг «потерял из виду» близкого человека.

- Страх подсказывает тебе: «Звони до потери сознания!» Но вместо этого нужно сложить руки в замок и объявить: «Не буду звонить, потому что это невротическое поведение». Шекия, ну посуди сама: вот ты, будучи «в тревоге за близких», наберешь номер их телефона и на том конце тебе отвечают - «Все в порядке!» - что ты испытаешь в этот момент? Удовольствие! Как здорово, все живы-здоровы. Я их только что похоронила, а они живы-здоровы. Какое же это счастье! То есть, у тебя сначала невротическая тревога, а затем - удовольствие. И что делает это удовольствие?... Правильно, оно подкрепляет твою невротическую тревогу, а ты, таким образом, постепенно превращаешься в неврастеника. Поэтому если ты запретишь себе эти назойливые звонки, то лишишь себя удовольствия, которое подкрепляет твою привычку бояться, и сможешь избавиться от этого «телефонного невроза».

Через несколько минут я пожалела, что рассказала Курпатову, как однажды вернулась домой очень поздно и кинулась звонить сестре. Оказалось, что она уже спала: на следующий день ей нужно было очень рано ехать на работу. Конечно, я почувствовала себя виноватой.

- Понимаешь, я весь вечер не могла до нее дозвониться, а потом у меня «сел» мобильный. Вот и позвонила ей после полуночи, - оправдываюсь я.

- Ну и как это выглядело? Твоя любимая сестра смертельно устала, еле добралась до постели, счастливо завернулась в одеяло и заснула сладким сном младенца. А ты трезвонишь ей посреди ночи с воплем: «Почему ты не

сообщила, что жива?!» Ну, во-первых, это достаточно странно – извещать своих родственников перед сном, что ты еще не умерла. А во-вторых, ты купила свое спокойствие комфортом сестры, заплатила за него ее нервным подергиванием среди ночи. Так кого ты, на самом деле, любишь – себя или ее?

– Я даже отказываюсь отвечать на такой возмутительный вопрос!

– Так и напиши. Я сам отвечу: ты сделала это для себя – выбрала максимально удобную и незатратную форму заботы. Да еще подсознательное удовольствие испытала за ее счет.

Ну и за что мне досталось? Между прочим, большинство людей ведут себя точно так же, как я: тревожатся за близких и могут расслабиться, только убедившись, что все в порядке. Взять ту же Милу: конечно, история с ее сыном-переростком звучит несколько комично, но я могу ее понять. В конце концов, какая разница, сколько человеку лет, если он тебе дорог!

– Правда, звонить три раза в день – многовато, – пытаюсь я задобрить своего доктора.

– А сколько достаточно? Один раз посреди ночи? – все-таки зря я была искренней. Следовало прикрыться какой-нибудь мифической подружкой. – Твоя Мила за счет собственного ребенка постоянно создает у себя ощущение спокойной и замечательной жизни: в любой момент набирает его номер, сын отвечает, что все прекрасно, и она испытывает настоящее удовольствие на ровном месте.

Она придумала себе ужас – прямо-таки похоронила сына в своем воображении, от чего возбудилась страшно, а дозвонившись, облегченно вздохнула. При этом ей и в голову не приходит, что эта беда может произойти с ним через пять минут после их разговора. Так что, быть с ним на связи постоянно, в реальном времени? Веб-камеру, может быть, установить у него на затылке и постоянно наблюдать – что да как? Но вот она позвонила и успокоилась – можно с чистой совестью веселиться до тех пор, пока снова не взбредет в голову ужасный ужас. И тогда она снова бросится набирать сокровенный номер и получать дармовое удовольствие.

Да, действительно, так ведут себя многие – и что с того? Если все сойдут с ума – это не повод объявить безумие здоровьем. И при этом никто ведь не хочет признать, что своими звонками они вовсе не оказывают своим близким никакой помощи. Вы его спасти надеетесь этим звонком, или как? Кроме того, если с человеком действительно что-то страшное случилось, он же не возьмет трубку. И какой смысл звонить? И что дальше?

– Вот я и говорю: потому и переживают люди, что не знают, куда бежать и что делать!

– Нет, как только тебе не отвечают на вызов, надо сразу же и срочно ставить на уши МЧС, чтобы они поехали, посмотрели: не сидит ли твой близкий в туалете, не моется ли он в душе (без телефона, разумеется), не занимается ли, например, сексом, или не спит, например, потому что устал как вол...

У меня Лиля, как и большинство выдающихся писателей, с временем не дружит. Если куда-то она и приходит вовремя, то только потому, что случилось что-то из ряда вон выходящее. И вот, например, я звоню ей

поздно вечером из Москвы, после съемок, а ее мобильный выключен. Я понял, что она зависла где-то «вне зоны действия сети». Или дома не «ловились» сеть – мы же за городом живем. Или она просто забыла зарядить телефон, что тоже случается.

Так что, по-твоему, я должен был делать: в Питер лететь или разбудить всех наших родственников и друзей в Питере, чтобы они повскакивали из своих постелей и принялись ее с фонарем по всему городу разыскивать, чтобы меня успокоить? Мы созвонимся утром. А если что-то, не дай бог, случилось, ну не дай бог... Она или сама мне позвонит, или мне позвонят. Если же случилось что-то такое, что она не может ответить мне по телефону, то мой звонок ничем не сможет ей помочь.

А люди, о которых ты рассказываешь, переживают, потому что уже сочинили целое кино про то, как все их родственники лежат в морге. Я только не понимаю, почему нужно сразу решить, что с человеком произошло несчастье? Мы что, на вулкане живем? Или у наших родных ярко выраженные суицидальные наклонности, и если человек не подошел к телефону, значит, его уже нет в живых? Плохие новости всегда находят нас сами. Если что-то случится, будь уверена, нам сообщат.

Вы увлеченно рисуете себе жуткие картинки и начинаете сходить с ума от страха. Поверь, толпы маньяков бегают в головах у нервных родственников, а не на улицах. Что в этой ситуации может сделать доктор? Если фильм ужасов крутится в голове у человека помимо его воли, то это галлюцинации, и ему необходимо лечиться в психиатрической клинике. А если он сам себе этот бред в голове нарисовал, так нужно просто перестать заниматься этой ерундой и успокоиться.

– Кстати, некоторые психологи советуют думать о хорошем. Скажем, ваш ребенок возвращается домой поздно, значит, следует представить, как он благополучно шагает себе по дороге. Понимаешь, есть такая теория о том, что мысли материальны, и в зависимости от того, что мы думаем...

– Если бы мысли были материальны, на наших улицах лежали бы горы трупов, – перебивает меня Андрей.

– Ну а что тогда? Просто не бояться и не нервничать?

– А есть смысл бояться и нервничать?

– Ну, страхи – это вообще вещь иррациональная.

– Солнце, я думал, что ты воскликнешь это в конце нашей беседы.

Ну, уж извините, доктор, – сообразила раньше, чем вы ожидали. Но разговор заканчивать пока не собираюсь. Во-первых, я только доела горячее, а впереди еще капучино и чиз-кейк, а во-вторых, остались вопросы, без ответов на которые я из ресторана не уйду.

– Знаешь, я в последнее время спрашиваю у всех знакомых об их страхах – ну, чтобы в нашей книге не упустить ни одной проблемы. Так вот, все, у кого есть дети, обязательно говорят, что боятся за них. Если за близких нам взрослых людей мы волнуемся как бы вообще, то здесь можно переживать по любому пункту: дети же – существа неопытные и легко могут стать жертвами обстоятельств, которые взрослый сумел бы преодолеть. Иными словами, на этот страх обречен каждый человек, у которого есть ребенок.

- Да, многие родители считают, что они хорошие, если беспокоятся за своих детей.

Когда Андрей произносит слово «да», я радуюсь, что психотерапевт со мной согласен. Но очень часто уже через секунду наступает разочарование...

- Правда, хочется спросить: «А что вашим детям с того, что вы о них беспокоитесь?» Они, конечно, возразят: «Мы пытаемся их защитить!» Но я бы уточнил: «Их защищает то, что вы о них беспокоитесь, или то, что они не ходят по улицам поздно ночью?» Оказывается, что последнее, а беспокойство, напротив, только разрушает отношения.

Что думает ребенок, которому предъявляют претензии по поводу его позднего возвращения? Он же не специально сидел в подъезде, чтобы прийти поздно. У него, по всей видимости, были какие-то дела, развлечения или проблемы личного свойства, возможно, он просто не хотел идти домой, чтобы подольше не видеть своих родителей. А истерика последних означает, что ему не доверяют, что на его интересы плюют, что его считают идиотом. Поскольку такая постановка вопроса его не устраивает, он обижается и считает, что идиоты как раз его родители. А теперь подумай, как он будет относиться к родительским инструкциям, советам, наставлениям и предупреждениям, если держит своих «инструкторов» за умственно отсталых?

Да и сама формулировка, форма претензий – какова? Когда ребенок возвращается, сердобольная мамаша уже пребывает в благородном пафосе: «Я тебя похоронила!» Представь интенсивность негативных эмоций, которые обрушились на голову ребенка. В связи с чем? Он же не в морге! Ему-то этот факт очевиден, как белый день. А вот то, что родственники таким, прямо скажем, странным образом пытаются продемонстрировать ему, насколько он им дорог, – это как раз ему совершенно не очевидно. И теперь вернемся к вопросу о «подкреплениях». Если я прихожу домой и первое, что слышу, это то, что я всем жизнь испортил, хочу я после этого возвращаться домой? Причем, как испортил? Не позвонил! А зачем звонить, чтобы услышать охи и вздохи, слезы и причитания? Нет, это уж вы меня увольте...

Родители совершенно не понимают, что их собственное поведение – это главная проблема! Если они не умеют входить в положение ребенка, он перестает им доверять. Если они не умеют говорить с ним на одном языке, они перестают быть для него авторитетом. Если они ругают, обвиняют или вменяют ему чувство вины, этим самым они его унижают и вызывают естественное сопротивление. Если же ребенок не доверяет своим родителям, если он не воспринимает их как авторитетных фигур в своем психологическом пространстве, если он внутренне сопротивляется их участию в своей жизни, то о какой защите жизни ребенка вообще идет речь? Родители сделали все, чтобы не то что не защитить, а буквально – подставить его. Они сами вызвали его на конфликт, жертвой которого, в первую очередь, будет сам ребенок.

Шекия, на самом деле, подобные страхи – это не более чем способ снять с себя ответственность за происходящее. Ведь, что бы ни случилось, подобный паникер всегда прав – «Я же говорил!», «Я же предупреждала!», «Мы знали, чем это закончится!» Прекрасные тексты. Просто красота! Ребенок в больнице со множественными переломами, потому что родители достали его своими извечными нотациями и эмоциональным шантажом, в результате чего он просто из чувства протеста стал делать все, что ему запрещается, а они – «я же говорил», «я же предупреждала». Конечно, дорогие, вы, как всегда, правы! Купите себе медаль! А еще лучше – большой деревянный крест и

прибейте себя к нему гвоздями. Родитель трясется за ребенка и думает, что он таким образом приносит ему пользу. А у ребенка формируется только стойкое чувство отвращения ко всему, что связано с родителями.

Вполне возможно, что своим волнением родители хотят сказать своему ребенку: «Видишь, как мы о тебе заботимся? Цени это!» Однако, ребенок в такой ситуации слышит только то, что его папа и мама заботятся исключительно о себе и о своем спокойствии. Он вполне осознает, что его родители борются за свой священный покой, ограничивая его жизнь и выливая на него свои отрицательные эмоции. И будь их воля, они бы вообще свое чадо никуда не пускали, купив свое спокойствие ценой личной, частной жизни близкого человека. К сожалению, такое случается нередко. Потому как – есть дети, которые могут противостоять натиску родительской «любви», а есть те, которые не могут и ломаются под этим натиском. Родители занимают роль жертвы – «Я поседела из-за тебя!», «Ты посмотри, до чего ты меня довел!» – а реальной жертвой этого эмоционального шантажа оказывается ребенок. И поверь – ему вовсе не обязательно быть вундеркиндом, чтобы понять или просто почувствовать эту ложь и несправедливость.

Ну и самое главное – это же абсолютная иллюзия! Родители думают, что своими запретами они могут гарантировать стабильность своей и чужой жизни. Но это чистой воды заблуждение. У нас за последние несколько лет в три раза выросла подростковая смертность в результате самоубийств, понимаешь? Дети убивают сами себя, для этого вовсе не нужны какие-то дополнительные условия. Как в таких обстоятельствах можно уповать на спасительную функцию родительских запретов? И как будто с ребенком в 10 утра ничего не может случиться! Это же ерунда. Несчастье обычно приходит оттуда, откуда его не ждешь. И зачастую как раз в то время, когда теоретически ничто не предвещало беды.

– Ну, знаешь, от этого не легче. И вообще, я бы так не осуждала людей, которые искренне переживают за своих детей, ведь и правда, может случиться все что угодно!

– Знаешь, мне кажется, самое страшное, что может случиться, – это то, что родители с помощью своих страхов вырастят в семье еще одного невротика. Они говорят, что кругом опасно, и он становится тревожным, а соответственно – и слабым, потому что испуганный человек более уязвим, нежели человек уверенный в себе. И вместо того чтобы постепенно увеличивать объем коммуникаций ребенка с миром, его самостоятельность, автономность, они, напротив, делают его зависимым и закомплексованным.

Да, в окружающем мире есть масса неприятных вещей, но что мы будем с этим делать? – вот в чем вопрос. Можно посадить ребенка в инкубатор, а можно помогать ему эффективно адаптироваться к этому миру, постепенно увеличивать степень его подготовленности, наращивая количество его контактов с этими негативными факторами. Рано или поздно наш ребенок будет вынужден покинуть родительский инкубатор – от этого не уйти, но если он сделает это, только когда ему исполнится двадцать или двадцать пять лет, мы подвергаем его куда большей опасности, нежели когда мы отпускаем своего двенадцатилетнего ребенка в булочную на соседней улице.

С детства мы переживаем маленькие инфекции и неприятности в отношениях со сверстниками и таким образом формируем свой биологический и, если угодно, социальный иммунитет. В детском саду у меня отняли игрушку, в школе ударили по голове учебником, в старших классах я подрался из-за

девушки. Человек, который взрослеет в реальной жизни, не понаслышке, а на собственном опыте узнает о существовании самых разных непростых жизненных ситуаций. Нужно ли ему это? Разумеется! Таким образом он постепенно формирует соответствующие навыки поведения – от малого к большому. У гипертревожных родителей ребенок вырастет весь в цветочках и одуванчиках, обложенный подушками безопасности. А потом – раз... и взрослая жизнь. И речь даже не о том, что на него во дворе кто-то нападет. Проблема в том, что он даже на работу не сможет сам устроиться – его придется за руку вести, потому что «там» страшно.

Думать о детях, заботиться о них – это вовсе не значит бояться за них. Заботиться о детях – это учить их учиться на собственных ошибках, учиться делать выводы из неприятных ситуаций. Как правильно вести себя в той или иной ситуации? Что делать, когда обстоятельства складываются так, а не иначе? На что рассчитывать, а на что не рассчитывать, какими инструментами пользоваться, а к каким не прибегать ни при каких обстоятельствах? Как реагировать на то, а как на это? Вот, что должен осваивать ребенок от года до восемнадцати. И это не вопрос читки нотаций, это отношения – подающего надежды спортсмена и талантливому тренеру, который помогает, поддерживает, одобряет и ставит новые задачи. Заметь – не парализует активность, а ставит новые задачи, адекватные тем возможностям, которые с каждым годом появляются у ребенка.

Конечно, надо по возможности делать жизнь близких тебе людей более удобной и защищенной. Но без фанатизма – не так, чтобы их жизнь превращалась от такой заботы в игру «Большой Брат всегда следит за тобой». Например, моя жена ездит на хорошей машине с подушками безопасности – ее автомобиль надежнее, чем многие другие, и сделать это в моих силах. Можно организовать в квартирах родственников хорошую систему безопасности. В жизни человека неизбежны болезни, и не следует думать, что если мы боимся за детей или родителей, то от этого их здоровье улучшится, скорее всего, будет как раз наоборот. Так что, лучше купите своим близким медицинскую страховку в подарок на день рождения, чтобы в случае необходимости они были обеспечены качественной медицинской помощью.

А реплика: «У нас нет на это денег!» – ставит меня в тупик. Сил на то, чтобы терроризировать близких, у всех почему-то хватает. Ну, так найдите этим силам более эффективное применение, и будут деньги и на страховку, и на подушки безопасности. Во всем мире люди отчисляют на медицинскую страховку от 10 до 20 % своего дохода. А теперь пусть каждый возьмет и посчитает. Поверь, если наш читатель проведет такой расчет, то окажется, что даже если он человек с очень небольшим достатком, у него хватит денег на дополнительную медицинскую страховку, поверх, разумеется, обязательного медицинского страхования. Но мы же боимся пространно, гипотетически... Как русские интеллигенты: «А поедемте кормить детей, пока их матери на сенокосе!» – «Милочка, когда вы проснетесь, их матери уже вернутся с сенокоса»... Как реально позаботиться о безопасности – зимой снега не допросишься, а как попереживать по поводу безопасности – тут у нас целая рать выстроится.

– Между прочим, иногда такого проявления заботы недостаточно. Я знаю некоторых женщин, которые обижаются, если их мужа не демонстрируют свою тревогу, не переживают публично, что ли.

– Если есть в голове стереотип, что проявление любви – это истеричное беспокойство, то, конечно, обижаются: «Негодяй, как ты смеешь не

оплакивать меня, если я пришла с работы на час позже обычного!» Жены обижаются на мужей, родители – на детей. Как правило, так ведут себя люди, сами склонные к эмоциональному шантажу. И о себе они думают, что своими истериками они всем приносят добро. После криков: «Я все морги обзвонила!» – опоздавший чувствует себя настоящим моральным уродом. «Приятно» от близкого человека услышать такое, правда? Вот что ему сказать после этого?

А теперь давай вернемся к тревоге за детей. Когда в жизни подростка возникнет реальная опасность: натворил он что-то, на деньги «попал», предложили ему вступить в секту, четырнадцатилетняя девочка забеременела – ребенок поделится со своими родителями этой проблемой, если знает, что они на все реагируют истерикой и заламыванием рук?

Ответ очевиден. Разумеется, нет! Причем родители сами вынудили ребенка к такому поведению.

– Получается, что папы и мамы, так боявшиеся мнимых угроз, даже не узнают, что их ребенок действительно оказался в опасности?

– Шекия, он им под пыткой не признается! А потом родители с удивлением обнаруживают, что их ребенок уже год как наркоманит, дочь пару лет страдает анорексией, сын в скинхеды подался... Понимаешь, я как психотерапевт эту ситуацию вынужден наблюдать изнутри, и ничего хорошего я с такой позиции не наблюдаю.

Ко мне приходит встревоженный родитель, весь в благородном негодовании, а подросток сидит, смотрит на него исподлобья и чуть не улыбается! Родитель паникует из-за двоек или еще из-за какой-нибудь ерунды, а у ребенка уже компьютерный долг в несколько тысяч и ему угрожают кишки выпустить. Ну, о чем ты говоришь?!

Помнишь, ты рассказывала, что, когда вы большой компанией застряли в лифте, ты не испугалась потому, что роль паникера перехватил какой-то мужчина? И подросток ведет себя так же: «А чего мне волноваться? За меня мама волнуется!» Миссию осторожности и тревоги его родители взяли на себя. Думаешь, он, возвращаясь ночью, будет чего-то опасаться? Зачем? Это уже делает мама.

Позиция: я имею право на страх, потому что он благородный...

– Ну да, не за себя же боюсь, – энергично кивая головой, говорю я.

– ...не делает этот страх ни умнее, ни обоснованнее, ни эффективнее в деле решения реальных проблем. А то, что ты «не за себя» боишься, – это, мягко говоря, передергивание фактов. Ты радеешь лишь за собственное спокойствие, к сожалению... Если бы ты действительно радела за безопасность близкого человека, то ты была бы в курсе его реальных проблем и оказывала бы ему реальную помощь, а не устраивала бомбардировку телефонными звонками. Когда я объясняю родителям ситуацию, они хватаются за голову: «Почему он нам ничего не сказал!» Ага... Ну, потому что... Видимо, он вам не доверяет. Я так полагаю.

Если вы фактически участвуете в жизни ребенка, то знаете, чем у него заполнен день, как он его организует, с кем общается. Он искренне и охотно делится с вами этой информацией. Вы знаете, что в десять часов вечера он с Машей, Дашей и Пашей катается на роликах. И когда у ребенка вдруг появляется желание покататься до одиннадцати, вы спрашиваете: «А нет ощущения, что поздновато? Может, все-таки заканчивать прогулку в

десять? Оно и безопаснее...» А когда ваш ребенок отправляется на день рождения к однокласснику, можно вместе решить, надо ли и во сколько за ним заехать, или родители другого ребенка подвезут ваше чадо. Можно все обсудить и договориться.

А получается что? Ребенок уже вырос, он уже и покурил, и выпил, и сексом вовсю с соседской дочкой занимается. И тут появляется родитель: «Чтобы в десять был дома!» «Да кто ты такой вообще, чтобы командовать? Что ты про меня знаешь?» – вполне нормальная реакция подростка. Я не готов сказать, что она правильная и красивая, но она естественная. И с этим ничего не поделаешь. А благородное возмущение... Ну, я готов его выслушать. Если кому-то станет от этого легче – замечательно. Я просто рассказываю о том, как возникают проблемы, и что делать, чтобы они не возникали. Желающие – прислушаются, нежелающие – не прислушаются.

В общем, к сожалению, большинство родителей выбирают легкий путь – просто волнуются: «Я беспокоюсь, значит, я хороший родитель. Посмотрите, как я прекрасен!» Но это сомнительная позиция. Знаешь, я могу понять родителей, которые были вынуждены постоянно тревожиться из-за своего ребенка. Например, ребенок постоянно болел и у родителя сформировалась привычка за него бояться. Но даже это не является оправданием того, что вы травмируете уже вполне взрослого ребенка своим страхом. Он совершенно не виноват, что вас на этом пункте заклинило.

Поэтому задача остается той же: вы должны вывести свой страх на поверхность, осмыслить его, понять его причины. Необходимо признать, что просто опасно упорствовать в своих страхах, потому что в результате вы только травмируете своих детей. И нужно отучать себя от этой привычки. Скажем, для начала позвонить ребенку не 25, а 24 раза в день. Ну, право, небо из-за этого не упадет на землю! Да, непросто. А что поделаешь?.. С небольшого ручейка начинается река, ну а дружба начинается с улыбки...

– Но знаешь, страх за близких не всегда касается только их физической безопасности. Очень хочется уберечь их от каких-то ошибок, от неправильных решений. Поэтому родители нередко выбирают за своих детей их будущую профессию, институт, место работы, пытаются влиять на круг общения: он тебе не пара, с этими ребятами не дружи, у вас нет ничего общего.

– Стремление «вести» по жизни своих детей (как, впрочем, и других близких людей) – огромная и очень серьезная ошибка. Наши дети – это не мы. Факт очевидный, но традиционно не замечаемый и игнорируемый родителями. Именно поэтому, например, мы оцениваем успехи или неудачи своих детей, соотнося их с собственными: «Вот я в твоём возрасте!», «А когда я была молодая!» Прекрасно... Только когда и где это было? И с кем? – тоже существенный вопрос. Нам кажется, будто мы знаем, что для наших детей будет хорошо, а что плохо, иногда нам даже кажется, что мы знаем, чего они хотят, а чего не хотят. Чаше, правда, мы предпочитаем размышлять о том, чего они должны хотеть (это уже крайняя степень родительского безумия).

Наши дети – не мы, они другие, они по-другому воспринимают ситуацию, принадлежат к другому поколению и даже к другой культуре, они имеют иной жизненный опыт, иначе расставляют приоритеты. Наконец, есть и психофизиологические особенности, отличающие нас от наших детей. Например, родители могут принадлежать к числу таких психических типов, которые мыслят и рассуждают преимущественно логически, а ребенок,

напротив, может относиться к тем, для кого и мир, и воля, и представления существуют в образах. При внешней незначительности этих различий, эта разница, в действительности, огромна. Мы пытаемся одеть своего ребенка в костюм, сшитый по нашей мерке, и сильно удивляемся, что он в нем недостаточно грациозен. Но почему он должен выглядеть изящно, будучи одетым с чужого плеча?

Советовать – это, наверное, хорошо. Не знаю.. У меня лично возникает настоящая паника, когда от меня ждут какого-то конкретного совета. Да, я как специалист могу прогнозировать, что именно человек X должен сказать человеку Y, чтобы услышать определенный ответ. Но это лишь в теории. На практике чрезвычайно важно не то, что говорится, а то, как это делается. Иными словами, важно не то, что X должен сказать Y, а то, как X это ему скажет. Что бы я ни насоветовал, X скажет это Y как-то по-своему, не так, как я бы это сделал.

«Что я должна сказать своему сыну, чтобы он начал, наконец, меня слушать?» – вопрошает психотерапевта сердобольная мамаша. Она ждет от меня инструкции. Я же считаю их абсолютно бессмысленными, потому что в одном этом вопросе заключен диагноз. Даже сейчас, общаясь со своим сыном заочно, эта женщина умудрилась предъявить ему массу претензий, да еще высказать ему свое недовольство им. Какие я могу дать ей «конкретные советы», пока она сама не решила свою главную проблему? Она видит в своем ребенке врага, причем, не потому что он плохой, а просто потому, что он не соответствует ее генплану, то есть, ко всему прочему, она не оставляет за ним и права на свободный выбор, то есть не воспринимает его как личность. Какой совет я могу дать?! Лечиться! А потом уже нужные слова найдутся сами собой.

У нас родители выбирают за детей все – с кем им жить, о чем думать и кем работать. Но невозможно прожить чужую жизнь. Думать за ребенка не просто технически невозможно, это еще и опасно. Чтобы наши дети были успешны и счастливы, они должны научиться принимать самостоятельные решения, быть ответственными, уметь воплощать свои мечты в жизнь.

Да, до периода полового созревания мы несем за своего ребенка полную ответственность, мы определяем в меру своего интеллекта и возможностей круг его увлечений, его образовательную и прочую нагрузку. Но необходимо постепенно передавать бразды правления его жизнью самому ребенку. Если он решил поступать в вуз, нужно ему всячески помочь. Если нет – это его сознательный выбор. И на этот выбор следовало влиять до четырнадцати лет. А если вы держали и продолжаете держать его «под крылом», он вырастет инфантильным человеком. Многие родители спохватываются, когда подростку уже шестнадцать, – словно только что заметили, что в семье есть ребенок. А шестнадцать – это ушедший поезд.

Впрочем, я бы не стал драматизировать. Часто родители считают, что «все пропало», только потому, что дети ведут себя не так, как родителям того хотелось бы. Но данное поведение далеко не всегда является неправильным, ошибочным или опасным. Если родители найдут в себе силы перестроиться, чтобы достичь взаимопонимания со своим ребенком, в подавляющем большинстве случаев они обнаружат, что он с его жизненной идеологией вполне жизнеспособен, и более того – им даже можно гордиться.

Часто ребенок имеет правильную жизненную позицию и все понимает правильно, только понимает чуть по-другому и, что самое важное, не умеет выразить это в общении с родителями. Не умеет, потому что не приучен. И это самое важное! Воспитание – это ведь не когда вы говорите с ребенком, истинное воспитание – это когда он умеет говорить с вами. Потому что если

он умеет с вами общаться, он сможет вас услышать, а если он вас услышит – это и есть воспитание.

Конечно, постоянно заботиться о близких сложнее, чем регулярно закатывать им истерики. Но настоящая любовь – это ежедневный, ежечасный труд. Нужно подумать о том, чем ты можешь быть фактически полезен близким людям, и сделать это. Очень простой совет, только вот выполнение этой рекомендации требует некоторых усилий.

После того как Андрей меня весь ужин отчитывал, посягнув на святое – на мою любовь к самым близким мне людям, признаваться в нижеследующем не хочется. Но писательница обязана быть объективной, поэтому должна признать: мне повезло, что у меня есть такой замечательный друг и – по совместительству – талантливый психотерапевт.

Между нашим разговором и вечером, когда я, наконец, села писать эту главу, прошло недели две. И сейчас, задумавшись над заключением, вдруг совершенно четко осознала, что прожила эти дни гораздо спокойнее, чем обычно. У меня в голове больше не крутятся фильмы ужасов – я вычеркнула из репертуара данный жанр как неостребованный.

Почему мы готовы проявить отзывчивость и благородство лишь в кризисной ситуации? Сорваться посреди ночи и ехать выручать друга из беды – романтическая такая фантазия. Но заботиться о дорогих тебе людях нужно постоянно – какое простое правило. И очень трудное, потому что хлопотно, да и выглядит забота уже не столь героически. Впрочем, у нас нет другого выхода, если мы не хотим, чтобы близкие люди, за которых нам так страшно, однажды стали чужими.

Соображения доктора Курпатова

За время моей работы на телевидении круг проблем, с которыми мне приходится сталкиваться как практикующему психотерапевту, серьезно изменился. Когда, например, я работал на отделении неврозов клиники психиатрии Военно-медицинской академии, мне, по большей части, приходилось иметь дело с достаточно тяжелыми психическими расстройствами, где ключевую роль, зачастую, играли даже не стрессы, а генетические факторы.

Когда я стал работать на кризисном отделении Клиники неврозов им. академика И.П. Павлова, моими пациентами, по большей части, были люди, находящиеся в тяжелейших кризисных ситуациях, а также суициденты – люди, пытавшиеся покончить с собой. Наконец, когда я возглавил Санкт-Петербургский Городской психотерапевтический центр, круг проблем, с которыми мне приходилось работать, существенно расширился за счет более «легких» случаев: ко всему прочему добавились вопросы, связанные с работой, с психосоматическими заболеваниями, с семейной и детской психотерапией и сексологическими проблемами.

Но вот теперь я оказался на телевидении, и здесь свои особенности. Конечно, люди обращаются ко мне на программу с такими проблемами, о которых им было бы «не стыдно» или, по крайней мере, «не очень стыдно» рассказывать. Можете ли вы угадать, какие проблемы оказались лидерами рейтинга? Проще говоря, с какими проблемами чаще всего к психотерапевту обращаются люди, зная, что их проблема будет обнародована перед лицом многомиллионной аудитории? Я бы не угадал: «как выйти замуж» и «проблема с детьми». И знаете, почему именно эти проблемы? И в том, и в другом случае люди уверены, что проблема не в них, а в первом случае – в мужчинах и во втором – в детях.

И в этом, на мой взгляд, суть этих проблемных ситуаций. Женщина, которая искренне верит в то, что причины ее неудавшейся личной жизни кроются в мужских недостатках, равно как и родители, которые полагают, что их проблемы с детьми – это неправильное поведение самих этих детей, самой этой своей позицией и создают проблему. Ведь, по сути, что получается? Женщины говорят: «Мужчины, изменитесь, и тогда моя личная жизнь наладится». Родители говорят: «Дети, ведите себя как следует, и у нас с вами проблем не будет». И если в первом случае еще не все однозначно, то во втором – в случае родителей – ошибка лежит на поверхности.

Проблемы ребенка возникают не сами по себе (если, конечно, речь не идет о тяжелом психическом заболевании), это результат родительских ошибок, ошибок, которые были ими допущены в их собственных отношениях с их собственными детьми. Конечно, кто-то, вероятно, будет с пеной у рта спорить с доктором Курпатовым – мол, вы, доктор, несправедливы, мы своих детей любим, заботимся о них, а они на нас наплевали. И мне тут сложно что-либо возразить, потому что это не аргумент, это позиция. Если же смотреть на ситуацию непредвзято, то очевидно, что мать и отец – божества в сознании ребенка. Они – его мир, столпы, на которых держится его мир. И если в какой-то момент родители безвозвратно утрачивают свой, по сути, божественный статус в сознании ребенка, это не может быть его ошибкой. Это их ошибка. А дальше можно спорить с доктором Курпатовым хоть до посинения, ситуацию это не изменит.

И вот теперь я снова возвращаюсь к вопросу о безопасности наших детей. Единственный способ обеспечить ее – это любить ребенка так, чтобы он это чувствовал. Не так, чтобы нам было комфортно и приятно, а так, чтобы у него было ощущение, что он любим, что он дорог, что он ценен. Потому что, если он так будет чувствовать, он будет беречь себя, так как в этом случае он понимает, что его жизнь представляет собой ценность. Если он будет знать и чувствовать, что его любят, он будет пытаться соответствовать ожиданиям, он будет прислушиваться к нашему мнению, он будет дорожить нами – своими родителями – и нашими чувствами. И другого пути просто нет.

А шантажировать своего ребенка любовью – мол, я буду тебя любить, только если ты будешь меня слушаться, и не буду, если не будешь, – это, как мне кажется, просто низко. Выказывать же свою любовь так, что ребенок понимает – они, мои родители, любят не меня, а свою роль «идеальных родителей», свои чувства по отношению ко мне, но не меня, – это просто глупо. Дети в силу недостатка жизненного опыта, еще мало что знают об этом мире, но зато в силу своей чувствительности, они очень неплохо его чувствуют, особенно если учесть, что мы – их родители – до поры до времени и есть их мир. Возможно, если родители задумаются об этом, они изменят свое поведение в отношении собственных детей, а, изменив его, увидят, что, на самом деле, у них нет нужды так сильно волноваться за своих чад, потому что сами эти их чада волнуются за них – за своих родителей.

Впрочем, последнее, что я бы хотел сказать в рамках этого разговора... позвоните родителям.

Глава одиннадцатая. Не бойтесь жить!

Не случилось никакой специальной истории. Мне никто не позвонил, никто из коллег не заводил особых разговоров.

На эту тему вообще редко говорят, особенно так – откровенно и напрямую, чтобы целый разговор – про это. Наверное, боятся. Или стесняются. А вот вскользь упоминают часто. По крайней мере, другие страхи почти всегда соотносят с этим. Да и в основе большинства страхов, пожалуй, лежит именно он.

...Как же не хочется писать это слово. Мы будем говорить сегодня о смерти.

В модном ресторане «Сальвадор Дали» – яркий интерьер, мягкие диваны, красивые посетители, никакого упаднического настроения. В принципе, и я с утра была бодра и весела – до тех пор, пока не начала готовиться к интервью.

– Андрюш, даже не знаю, надо ли что-то объяснять дополнительно или достаточно сказать: люди боятся смерти. И с этим страхом приходится как-то жить.

– Я понимаю страх людей, переживших какие-то чрезвычайные события. Страх человека, который, действительно, с глазу на глаз встречался со смертью – на войне, пережив насилие, сопряженное с угрозой для жизни, тяжелейшую катастрофу, болезнь, которая поставила его на грань жизни и смерти, – это страх особый. Впрочем, надо сказать, что все эти люди испытывают вовсе не такой страх смерти, как обычно о нем думают те, кто не оказывался в подобных экстремальных ситуациях.

В нем, как это ни парадоксально, очень много жизни. Это даже, скорее, не опыт умирания, а опыт воскрешения, спасения жизни – именно это ощущение самое сильное. Некое заострение ощущения жизни – «Жив! Живу!» И по собственному опыту я могу сказать то же самое. Подчас, это «Жив!» в связи со множеством внешних факторов, свойственных переживанию катастрофы, не слишком позитивно, не слишком оптимистично, что ли... но это именно ощущение выживания.

Во всех же остальных случаях, когда человек боится смерти умопомрачительно, осознавая ее через смерть других людей, речь идет о сугубо невротическом страхе. Я сейчас сказал «опыт умирания», но это не совсем правильно. Мы не знаем и никогда не узнаем, что такое «быть мертвым», «умирать». Один раз, возможно, и узнаем, что такое «умирать», но даже в этом единственном и последнем случае вряд ли поймем, что это оно, а если и поймем, то уж точно никому не расскажем.

Мы можем только строить догадки, и, до тех пор, пока мы не умерли, наш «опыт умирания» – скорее, некая фантазия, гипотеза. Даже люди, пережившие клиническую смерть, а мне приходилось не раз беседовать с ними, не предлагают ничего «внятного», они не могут рассказать, как это – «быть мертвым», «умереть». Ну, какие-то переживания, но не смерть. Понимаешь?

Иван Петрович Павлов, будучи настоящим ученым до мозга костей, пытался, в научных целях, организовать процесс феноменологической фиксации своей смерти. Рассказывают, что он дал своим ученикам задание, чтобы те сидели у его постели и конспектировали его «отчет» о том, как он умирает. Так из этого ничего толком не вышло. Врачи его лаборатории находились рядом, фиксировали слова учителя, потом он на время впал в забытие, прошло еще несколько часов, была ночь, все, разумеется, удалились. И вот в ночи, быть может, под утро, Иван Петрович встал с постели, был болезненно оживлен, сказал, что ему надо собираться на работу, и... умер. Мы не узнаем смерть, когда она явится к нам. Это так же сложно, как и узнать в толпе человека, которого ты никогда раньше не видел, а лишь общался с ним, например, через Интернет. Как понять, кто из них в этой толпе – он?

В общем, наши умопомрачительные опасения, связанные с грядущей смертью, есть чистой воды фантазия. А бояться того, о чем ты не имеешь ни малейшего

представления, кроме плодов твоего же собственного богатого воображения, нельзя. Вот картина закрыта плотным куском материи – можешь ли ты испугаться того, что на ней изображено? Нет, это невозможно. Мы боимся собственных представлений о смерти, но не смерти как таковой. Мы боимся, что не будет этой жизни, но не смерти. Возможно, это и звучит как-то странно, парадоксально, но это именно так.

Если же эта наша фантазия становится навязчивой, то дело не в смерти, дело в том, что у человека есть некие проблемы в жизни, решение которых он не способен отыскать. Проблемы, которые, возможно, он даже не осознает, и проблемы, никак не связанные со смертью, скорее наоборот. Страх смерти может свидетельствовать о каких-то проблемах человека в интимной сфере, об ощущении его малоценности, о проблемах в отношениях с окружающими. В общем, о чем угодно, только не о смерти как таковой. В результате хронических проблем по всем фронтам у человека, зачастую, действительно развивается ипохондрия, нарастает депрессия с соответствующими депрессивными мыслями, или же формируется состояние панического ожидания всяческих катаклизмов.

У меня была пациентка, которая боялась, что однажды ночью ее дом обрушится и, не дождавшись спасателей, она умрет от обезвоживания. Ей по телевизору добрые журналисты рассказали о подобной душеспипательной истории. Поэтому перед сном она всегда ставила рядом со своей прикроватной тумбочкой бутылку воды. Женщина не просто была убеждена в том, что ее дом обязательно рухнет в результате теракта, но еще и рисовала себе четкую картину того, как именно это будет происходить.

Согласно ее планам, при обрушении здания бетонные плиты должны были сложить ее диван так, что она оказалась бы в нем, как кусок сыра в двойном бутерброде. «И все будет прекрасно, – рассуждала она, – но спасателей придется ждать долго, а поэтому необходима питьевая вода». Разумеется, такая фантазия – это банальный невротический страх, который выдает сам себя своей же нелепостью. Позже выяснилось, что у этой женщины действительно были серьезные проблемы невротического характера, связанные с сексуальной неудовлетворенностью и страхом перед серьезными отношениями.

Поверь, если человека преследует страх смерти, то, как бы странно это ни звучало, говорить про смерть следует в последнюю очередь. Не в смерти здесь дело, а в страхе и неврозе. Поэтому необходимо найти источник тревоги, причину внутренней неудовлетворенности человека, то есть проблему жизни, которая, в конечном итоге, выливается в страх смерти.

– Нет, ну в данном конкретном случае понятно, что мрачные фантазии вызваны каким-то пережитым стрессом, – мне кажется, я уже научилась рассуждать почти как психотерапевт. – Вообще, многих людей преследует страх умереть от чего-то конкретного: одни боятся попасть под машину, другие – утонуть или не проснуться после наркоза. Мы с тобой уже достаточно об этом поговорили в нашей книге, и, я надеюсь, помогли читателям с подобными неврозами справиться. Но сейчас я имею в виду страх перед неизбежным: все люди рано или поздно умирают. С одной стороны, ничего не поделаешь, а с другой – именно это и ужасно!

– Шекия, но это, по большому счету, мировоззренческая проблема. Смерть стоит в ряду множества событий, с которыми я должен суметь примириться.

На самом деле в жизни немало неприятных вещей, с которыми нам приходится соглашаться, хотя мы вовсе не горим соответствующим желанием.

Например, каждому хочется, чтобы его любовь вечно оставалась такой, какой была в начальный период развития отношений, – со всеми характерными трепетаниями, экстатическими переживаниями, мурашками по коже и так далее, и тому подобное. Но любовь меняет свое качество, становится другой, и нам надо внутренне принять это ее преобразование. В противном случае, мы будем постоянно искать эту агонию любви и превратимся в этаких перекаати-поле. Причем, довольно быстро выхолостимся и уже не сможем влюбляться.

Примириться надо и с тем, например, что наши родители никогда не будут относиться к нам так, как бы нам того хотелось. У нас с ними могут быть замечательные отношения, но у человека всегда есть некая мечта о чем-то таком, чего никогда в этих отношениях не состоится.

Надо примириться и с тем, что твои дети – существа абсолютно самостоятельные. Однажды они вырастут, и ты будешь им не нужен, по крайней мере, в той степени, в какой бы тебе того хотелось. И они будут проводить время с тобой из уважения, из вежливости, из благодарности, но не потому, что для них это жизненно важно. Повзрослевшие дети станут как-то по-своему строить свою жизнь, и поэтому, рано или поздно, но нам придется смириться с их самостоятельностью и свободой.

Надо принять свою национальность, происхождение, время, в котором тебе довелось жить, хотя, возможно, в другую эпоху было бы и поспокойнее, и повеселее. Хотя не факт... Бесполезно спорить и с тем, что всю жизнь нам придется как-то зарабатывать на эту нашу жизнь и вряд ли когда-нибудь наступит период, когда ты сможешь позволить себе не думать о деньгах.

В общем, существует огромный список вещей, с которыми мы вынуждены согласиться, примириться. И не следует, мне кажется, как-то особо выделять из этого ряда болезни и смерть. Более того, физическая смерть стоит в ряду потерь, которые мы в большом количестве переживаем по ходу пьесы: смерть наших надежд, ожиданий, мечтаний.

– Способен ли человек перед смертью к таким философским рассуждениям? Как там говорят: человек всегда умирает в одиночестве. Страшно оказаться один на один со смертью.

– Когда человек умирает, он до последнего момента не понимает этого, и даже строит планы «на завтра». В нас заложен инстинкт самосохранения, мы будем бороться за жизнь до последнего, не допуская, что смерть случится вот-вот. А если и допустим это на какой-то миг, то все равно будем этому подсознательно сопротивляться, устремляясь своей мыслью в будущее, в котором, как покажет время, нас уже не будет.

Это в кино герой лежит и говорит: «Я умираю, но перед тем как уйти, скажу тебе последнее слово: будь человеком». Затем закрывает глаза – конец фильма. Реальная смерть – любая – застанет нас врасплох. Поэтому фактической смерти мы испугаться не успеем.

Если говорить о моих родных, то мой дядя умер, когда я был еще совсем маленьким, – он трагически погиб и, разумеется, с ним никто не успел и не думал прощаться, да и сам он, конечно, не предполагал, что так может случиться. Смерть просто пришла и забрала его. А вот мои бабушки и дедушки умирали от тяжелых и, как говорят в таких случаях, продолжительных болезней. Казалось бы, с каждым из них я мог успеть попрощаться. Но, понимаешь, как бы это сказать... повода не нашлось. Всякий раз, когда мы расставались, мы расставались до следующей встречи. А в

какой-то момент вот такая предпоследняя встреча оказывалась последней, но все мы узнавали об этом постфактум. То есть, даже понимая, что дни сочтены, никто не знал, что это случится, например, завтра или сегодня вечером.

Мой любимый дедушка – Антон Бадмаевич – умирал на протяжении нескольких долгих и тяжелых лет. Заболевание было ужасным, мучительным, на чем держалась его жизнь, понять было невозможно. К этому времени мы уже похоронили и деда Ивана, и бабушку Тоню, и бабушку Нину. Я знал, что какая-то предпоследняя встреча с дедом Антоном будет последней. Всякий раз, когда я приезжал его навестить, я думал об этом – возможно, сегодня последний раз. Получилось так, что я прощался с ним множество, возможно, десятки раз, но так и не простился «в последний раз», потому что роковая минута неизвестна до этой самой роковой минуты. Смерть, если это не самоубийство, всегда застает человека врасплох. Мы не успеем и не сможем понять – вот она, пришла.

И мы будем сражаться до последнего, а потом она победит, и бояться уже будет некому. Так что сейчас мы рассуждаем не о фактической смерти, а о том, что мы о ней думаем, как соотносим ее со своей жизнью. Это вопрос исключительно мировоззренческий. И его решение, на мой взгляд, лежит именно в этой плоскости. А смерть как смерть мы переживем в ряду других событий жизни, даже не заметив ее исключительности.

– Знаешь, я читала размышления каких-то американских психологов на этот счет. Там было несколько успокоительных тезисов для тех, кто боится смерти. Я запомнила один: «Вы же не переживаете, что вас не было на планете сто лет назад? Тогда почему вы тревожитесь, что вас не будет здесь еще через сто лет?» По-моему, любопытно.

– Действительно, существует большое количество хитроумных тезисов, аргументов, подчас очень изящных, которые помогают человеку снизить интенсивность его страха перед смертью. Многие пытаются как-то рационализировать это событие. Могу, например, привести цитату из античных классиков: я никогда не встречу со смертью, потому что пока я жив, ее нет, а когда она придет, меня уже не будет. Размышлений, тезисов подобного рода очень много. И, на мой взгляд, такие логические уловки довольно полезны, они нас на время приободряют.

Но на здравую голову бояться смерти нельзя. Почему я прихожу к такому умозаключению? Потому что ошибочно утверждать, что мы боимся неизвестности. На самом деле, мы боимся неизвестности, которую каким-то образом можем себе вообразить.

Когда мы приходим на новую работу, мы тоже не в курсе, что нас ждет. Однако подозреваем, что там будут и ужасный начальник, и плохой коллектив, и сложные задания, которые окажутся нам не под силу. Мы ничего не знаем о будущей работе, но все равно напридумываем себе страхов и ужасов, наполнив воображаемыми опасностями и угрозами эту неизвестность.

Точно так же мы насыщаем воображаемыми кошмарами и свою смерть. «Как это – меня не будет? А что я буду делать?» То есть мы вообразили себе наше отсутствие и свою деятельность. «И это навсегда?» – спрашиваем в панике. «Это что – всю дорогу не быть?» – пугаемся мы этой чудовищной мысли. Мы боимся того, что, как мы предполагаем, ждет нас там, где царит неизвестность.

Но ведь истинная неизвестность – это ничто. Ноль. Черный квадрат. Невозможно бояться «ничего». Как нельзя сидеть на отсутствующем стуле, так нельзя и бояться «ничего». Иными словами, мы додумываем для себя

какие-то ужасы, сопряженные со смертью, и боимся собственных фантазий о том, что случится за гранью небытия. А самой смерти, повторяю, мы бояться не можем.

Доктор смотрит на меня внимательно. Кажется, он заметил мое сомнение – что значит: «самой смерти мы бояться не можем»? Поэтому счел необходимым повторить еще раз:

– То, что мы называем страхом смерти, на самом деле таковым не является. Это страх того, что мы себе вообразили под названием «смерть». А испугаться того, что абсолютно неизвестно и является абсолютным нулем, – невозможно.

И если подумать над этой мыслью не торопясь, то станет понятно: смерть – это отсутствие, это – ничего. А ничего, по-моему, легче понять, чем бесконечность, правда? – засмеялся доктор.

– Ну, собственно, как я и говорила: не было нас сто лет назад, и потом, после смерти, тоже не будет, да? Хотя без нас, конечно, мир станет хуже.

– Если спросить мое личное мнение о том, что является осознанием, примиряющим человека со смертью, то я бы рекомендовал подумать в следующем аспекте: в идею о нашей собственной смерти, как это ни парадоксально, входит идея крушения мира. Мы не можем представить себе мир без себя. Мы, конечно, способны вообразить свои похороны. Как все придут, начнут рыдать, просить прощения, что нас не ценили, но будет поздно!.. Вот только дальше у нас как-то не рисуется.

Про похороны – это точно! Такая детская фантазия, которая потом всплывает в голове в особо пафосные моменты жизни – в смысле, когда что-то не получается. Как все бы собрались, красиво скорбели, говорили трогательные слова и удивлялись количеству людей и цветов и тому, как, оказывается, тебя все любили и уважали... Фу, глупость какая!

– Ты имеешь в виду, что после похорон все разойдутся по домам и сядут обедать, а вечером будут смотреть кино по телевизору? Возмутительно, конечно.

– Вот как? А мне кажется, что эта мысль очень примиряет со смертью: наши близкие будут жить дальше, будут влюбляться, рожать детей... Мысль о том, что мир не рухнет после нашего ухода, и жизнь на земле продолжится так же, как она шла прежде, примиряет со смертью. Отряд не заметит потери бойца.

Если ты понимаешь, что даже твои близкие, для которых твоя смерть станет тяжелой утратой, переживут случившееся и продолжат свою жизнь, смерть перестает быть для тебя таким кошмаром.

– Кстати, Андрюш, а ведь действительно многие говорят, что боятся смерти именно потому, что эта трагедия станет страшным ударом для родных. Ну, вот я слышала тысячу раз: «Если со мной, не дай бог, что случится, моя мама этого не переживет». Или дети сиротами останутся – тоже горе.

– Конечно, надо как-то оправдать свой страх. Ведь это же неблагородно – быть трусом, да и нелогично: в связи с чем вдруг такой испуг? Все ведь умирают, и непонятно, почему ты устроил такую истерику по этому поводу. Всем помирать, а тебе – нет, так что ли? В общем, есть какая-то неловкость в ситуации. А вот впасть в трагедию, потому что твои близкие этого «не переживут», – это такое благородное оправдание.

Как бы кощунственно ни прозвучала эта формулировка, на самом деле, соображение, что дети малые сиротами останутся и что родители не переживут нашей смерти, – всего лишь способ легитимизировать свой страх. Мол, я боюсь по делу, а не из-за всяких глупостей. Это даже приятный страх: сразу чувствуешь себя необыкновенно нужным для своих близких, взаимоотношения с ними моментально улучшаются – правда, только в воображении.

Если ты не смертельно болен, а врачи еще не вынесли свой окончательный и бесповоротный вердикт по твоему «клиническому случаю», то, по-моему, даже как-то неприлично думать о том, что будет с твоим сыном или дочерью после твоей смерти. Или о том, что будет с тобой, если твой покамест абсолютно здоровый ребенок вдруг умрет. Я считаю подобные размышления глупыми и недопустимыми.

И дело не в том, что мысли материальны и представлять надо только хорошее. Просто я убежден, что это не та плоскость, в которой следует рассматривать вопрос о смерти. Нужно найти в себе силы любить близкого человека не потому, что он когда-нибудь умрет, а потому, что он такой есть. Нужно думать о родных только как о живых и не позволять себе размышлять об их смерти. Так же следует думать о себе – только о живом. И эти императивы – вне всякой аргументации.

– Однако потери неизбежны. Может, конечно, правы те, кто говорит, что, теряя любимых, жалеешь не их, а себя. Но ведь так трудно заставить себя жить дальше. И самое страшное, что уже ничего не вернешь, не исправишь и что такой дорогой, родной человек ушел навсегда.

Сейчас подумала, что в словах невозможно выразить эту боль. Невозможно сформулировать то, что чувствуешь на самом деле. Но если вы потеряли близких людей, вы поймете меня без этих правильных слов.

– Я проработал несколько лет на кризисном отделении в Клинике неврозов, куда каждый третий пациент был госпитализирован после смерти кого-то из близких – детей, супругов, родителей. И я считал своим долгом донести до каждого из них определенный набор установок. Прежде всего, думать надо о живых. Беспокойство же о мертвых уже ничего не изменит. И еще: если человек, которого вы оплакиваете, вас любил, то, вероятно, ему бы не хотелось, чтобы его смерть доставила вам столько боли, чтобы вы раздумали жить после его ухода. Кстати, к числу живых, о которых надо думать, относится и сам пациент, тот, кто переживает сейчас боль утраты.

И вообще, знаешь, дорога ложка к обеду: дай человеку максимум внимания, теплоты, любви при жизни, потому что позже это уже будет посылка в никуда, адресат ее не получит – все эти эмоции, забота ни о ком. Есть женщины, которые дома устраивают мемориальный музей покойного мужа, не захоранивают урну с его прахом. О ком они в этом импровизированном склепе заботятся? Разве это забота о воскрешении мертвого? Или от того, что они сами хоронят себя заживо, не страдают их дети, родственники, друзья?

Пока люди живы, помогай им, переживай, радуйся за них, будь рядом. А то как наорать на ребенка, так это – пожалуйста. Зато потом можно сесть и

пострадать: что будет, когда он сиротой останется! Ну, не сумасшедший дом на колесах?..

Так что есть у доктора такое убеждение: очень плохо у нас относятся к живым. Мертвые находятся в более выигрышном положении, впрочем, им от этого не легче.

- Еще одна причина страха смерти: люди боятся физической боли и страданий.

- Если честно, я не понимаю, зачем гипертрофировать эту идею: умирать в страдании! Мы все болели, переносили боль и знаем, что это неприятно. И я не нахожу никакой принципиальной разницы в страданиях от оперативного вмешательства при аппендиците и тех, что придется перенести перед смертью. Мы пытаемся придать сверхценное значение этим событиям только потому, что за ними последует смерть.

Да, разовьется какая-то болезнь. Возможно, понадобится операция. Болевой синдром будут снимать, существуют очень мощные современные анальгетики. Но почему вы думаете, что перед смертью запланировано какое-то особенное, эксклюзивное страдание? Например, если речь идет о серьезной травме, то человек достаточно быстро теряет сознание и в этом состоянии он находится как под наркозом. Очень много людей вообще умирает от немых инфарктов - ничего толком не почувствовал, а умер.

- Это когда упал и умер? Ну, это еще ничего. А то ведь, знаешь, что страшно: немощь в старости, беспомощность в болезни. Вот ты говоришь, болевой синдром будут снимать. Но мы-то с тобой понимаем, что творится в больницах, как они обеспечены лекарствами и что в итоге избавление от боли может оказаться несчастному не по карману.

- Согласен, но я смотрю на эту проблему очень прагматически. Надо развивать экономику страны, чтобы в России открывались нормальные хосписы, чтобы больницы были обеспечены необходимыми медикаментами, в том числе обезболивающими средствами. И нужно много работать и зарабатывать, чтобы в старости жить, не побираясь. Да, наши старики оказались в безвыходном положении, у них не было шанса по-другому встретить старость. Но у нас этот шанс есть. Правда, никто об этом не думает, хотя думать необходимо, чтобы потом не стать обузой для своих детей. Я подчеркиваю: нынешние пенсионеры не имели способа иначе встретить старость. А у нашего поколения возможность позаботиться о своем будущем есть.

Кажется, я выпила весь свой зеленый чай с жасмином. Чайничек пуст, и я прошу официантку принести мне теперь кофе с молоком. Я прервала наш с Андреем разговор именно сейчас, потому что мне нужно сформулировать следующий вопрос. Подозреваю, что он может прозвучать не очень корректно - не по отношению к доктору, а так, вообще.

Удачная формулировка в голову не приходит. Значит, придется долго и подробно объяснять, что конкретно я имею в виду.

- Даже не знаю, наверное, не очень здорово то, что я сейчас скажу. Но ведь в разговоре с врачом надо быть откровенной, правильно? Понимаешь, вот я очень люблю жизнь. Я наслаждаюсь ею, стараюсь от каждой прожитой минуты получить удовольствие. Для меня поэтому, кстати, имеет огромное значение то, чем я занимаюсь, - ведь на работу уходит едва ли не большая

часть времени, и чрезвычайно важно, чтобы то, что ты делаешь, доставляло удовольствие, а не превращалось в муку.

Но я, кажется, отвлеклась. В общем, понимаешь, очень хочется жить долго – чтобы все успеть, все попробовать, мир объездить, все планы реализовать, всему научиться. Мне все интересно, понимаешь? Но с каждым днем жизнь становится объективно короче. И это так печально, и надо торопиться жить, правильно? А теперь то, что я хотела сказать: я иногда смотрю на пожилых людей и переживаю – им осталось так немного. Нет, я понимаю, что кирпич может упасть на голову любому, независимо от возраста, но если не брать сейчас несчастные случаи и катастрофы.. Ну, правда, ведь старики не могут не понимать, что их жизнь близится к концу. Значит, они постоянно живут с этим страхом?

– Ты знаешь, что такое премедикация?

– Нет.

– Перед операцией пациенту не сразу дают наркоз. Прежде ему делают несколько инъекций с препаратами, которые помогают больному успокоиться и расслабиться. Так вот и сама природа проводит людям преклонного возраста своеобразную премедикацию. В пожилом возрасте в результате атеросклероза сосудов головного мозга мы становимся менее впечатлительными и довольно косными в своих реакциях. Этот атеросклероз снижает остроту переживаний, человек не так живо и не так болезненно реагирует на трагические события.

Старики, в каком-то смысле, свыкаются с фактом грядущей смерти, относительно спокойны на этот счет. Они уже похоронили многих близких людей, своих знакомых, и для них это событие уже «не смертельно». В определенном возрасте со смертью нас примиряют несколько моментов: длительность и тяжесть наших хронических заболеваний, атеросклероз, который изменяет нашу психику, и, наконец, ставшие будничными известия о смерти тех, кого ты знал всю свою жизнь. Поначалу такие известия шокируют, их трудно принять, осмыслить, в это не верится. Но постепенно мы «привыкаем» к тому, что это случается.

В целом, страх смерти в жизни человека можно представить себе в виде некой «колоколообразной кривой» – в детстве этого страха нет, затем он начинает расти вместе с нами, пик достигается в промежутке от 30 до 45 лет, а затем эта «кривая» медленно ползет вниз. По мере приближения к смерти трагичность этого события становится для нас все менее страшной.

И тут еще очень важно ощущение, которое у тебя постепенно формируется: ощущение, что ты встраиваешься внутрь некой общей конструкции – родители, которых ты похоронил, ты и дети, которые уже родили и воспитывают своих детей. Происходит некое движение поколенческих пластов, и ты понимаешь, что это больше не твоя жизнь, а жизнь новых поколений.

Когда мы становимся старыми, умирает и наше время, с нашим поколением уходит некий пласт культуры, ценности, которые были значимы для нас в нашей жизни. На смену приходит нечто совсем другое – нам, нашему поколению чуждое. И это, надо думать, тоже как-то примиряет с необходимостью ухода.

А в отношении – «спешите жить!» – это, наверное, правильно. Почему нет? Вот только я бы не стал всерьез говорить о том, что смерть не позволяет нам осуществить все наши планы. Да, если жизнь прерывается трагически, как у А.С. Пушкина – в 37, или у моего любимого Л.С. Выготского – в 38 лет, человек гибнет на взлете, он действительно «многого не успевает». В

остальном же, скорее сама жизнь не позволяет нам осуществить все наши планы, а не смерть. Не следует слишком ее драматизировать на этот счет.

Только что я аннотировал свою книгу «Страх. Сладострастие. Смерть», которая выходит в числе других моих монографий в серии «Философия психологии». И в этом предисловии я перечислил научные работы, которые были мною задуманы в свое время, но, в силу ряда причин, так и не были осуществлены. И я отдаю себе отчет в том, что я уже никогда их не выполню, потому что я сам изменился – сейчас меня занимают другие темы, другие проблемы, и планов столько, что я и с ними-то не смогу разобраться, что уж говорить о тех планах, которые уже «не успелись»?

Не смерть, а жизнь – с ее темпом, напряжением, с ее развитием – отобрала у меня что-то, что когда-то казалось возможным, но так никогда и не стало реальным, не стало и не станет. В общем, это я к тому говорю, что нам нет нужды думать о смерти, реальных трудностей вполне достаточно в жизни. Впрочем, и для радостей в ней тоже нужно находить время, а не тратить его на размышления о смерти, да и вообще – о страхах.

Наверное, я не буду оригинальной в своих рассуждениях, но все же выскажу некоторые соображения. В наличии смерти есть весьма существенные достоинства. Во-первых, мысль о том, что жизнь – это не навсегда, помогает примириться с некоторыми ее очевидными недостатками. Во-вторых, избавляет от необходимости совершать гадкие поступки. Нет, ну, действительно, если бы мы здесь окопались навечно, то надо было бы, наверное, как-то рвать жилы и основательно так обустроиваться – в том числе, за счет других. А помня о смерти, гораздо легче прожить жизнь достойно. Достаточно, оказавшись перед непростым выбором между подлостью и честью, вспомнить о смерти: подлость покажется уже не столь эффективной, какие бы блага она ни сулила. Нет смысла особого – все равно все закончится.

Вообще, мне кажется, люди, которые совершают всякие мерзости, искренне рассчитывают задержаться тут навсегда. Или полагают, что у них сто жизней в запасе. Поэтому надо наворовать побольше, а предать и прогнуться лишний раз – не зазорно.

Но ведь по здравому размышлению понимаешь, что с собой ничего не заберешь – ни барахло, ни чины, ни награды, а память добрую о честном себе оставить хочется. Вот и стараешься прожить жизнь по-человечески. И это третий плюс от смерти.

Наконец, то, что жизнь может прерваться в любой момент, буквально вынуждает нас торопиться жить. Наслаждаться жизнью, любить, созидать, дорожить близкими. Пафосно очень, да? Ладно, скажу всего одну фразу: смерть стимулирует нас жить красиво – если, конечно, вы понимаете, о чем я.

Соображения доктора Курпатова

Во время этого разговора с Шекией я намеренно не коснулся темы «загробной жизни», «перерождения душ» и тому подобных вещей – всего, что связано с религиозным восприятием смерти. Разумеется, ну или, по крайней мере, мне так кажется, искренне верующему человеку значительно легче справиться со страхом смерти, нежели человеку, который не верит в Бога, или верит в него, но без той содержательной определенности, которая бы предполагала внятные указания на то, что будет с ним после смерти.

Однако же, мне не кажутся корректными такого рода высказывания – мол, это вы мучаетесь, потому что в Бога не веруете, хватит дурака валять,

идите в церковь. К сожалению, подобные, с позволения сказать, «проповеди» в последнее время становятся все более и более частыми. И жаль, что их не пресекают сами священники, поскольку, как мне кажется, в лоно церкви человека должно приводить его религиозное чувство, а не страх перед смертью, его желание стать лучше, а не стремление избежать наказания. Впрочем, возможно, я здесь ошибаюсь.

Так или иначе, но сейчас мои соображения касаются психологического страха перед смертью. О том, что это за страх, каков он, в чем его сущностный смысл, я написал целую книгу – «Дневник "Канатного плясуна"». Конечно, она посвящена не только этому вопросу, но он точно один из самых главных в этой работе. Мой герой в этой книге смертельно болен, у него опухоль мозга, причем, узнает он об этом только в конце третьей части. Из-за своей болезни он галлюцинирует, его личность как бы разделяется на две, и таким образом он встречается со своим альтерэго, со своим «вторым я», мифическим человеком, который становится его невидимым спутником.

Сюжет построен таким образом, что сначала мой герой мучается разными «классическими» философскими вопросами – он размышляет о жизни, о смерти, об отношениях между людьми. Но не находит ответов на свои вопросы, и это вынуждает его искать некоей помощи, некоего спасения, Учителя, который бы помог ему понять и осмыслить суть жизни. И этот Учитель, действительно, появляется, хотя мой герой и не догадывается, что этот человек – никто иной, как его собственное «второе я» – он сам, с которым он вступает в отношения, полные внимания, участия, поддержки и подлинной заботы. И в этот момент проблема смерти претерпевает в сознании героя сущностные изменения.

Дело не в том, что все мы умрем, – понимает герой моего «Дневника», – дело в том, что мы и не живем толком, до тех пор, пока соотносим понятие жизни с понятием смерти. Это абсолютно разные вещи, они из разных миров и реальностей. Их нельзя сопоставить, как желтое и квадратное, длинное и мокрое. Они не соотносимы друг с другом. Но из-за своего страха перед смертью мы лишаемся внутренней свободы, без которой нет и не может быть полного, истинного, подлинного переживания жизни. И далее все повествование «Дневника» представляет собой последовательное преодоление «идеи смерти».

Это разрушение ее образа – наших традиционных представлений о смерти, точнее, – о том, о чем мы не можем иметь ни малейшего представления. Избавляясь от страха перед смертью, мой герой начинает жить и возвращает себе свою внутреннюю цельность, которой, на самом деле, не многие из живущих могут похвастаться. И тогда появляется жизнь – настоящая, полная красок и чувств, исполненная добротой и внутренним светом. Это внутреннее, психологическое освобождение, это свобода, понятая и осмысленная, пережитая как свобода от страха.

Разумеется, работа, о которой я сейчас рассказываю, философская, возможно, она достаточно трудна для понимания и анализа, поэтому я боюсь рекомендовать ее всем читателям, но то, что я пытался сказать в этой работе и этой работой, мне кажется очень важным: победить страх смерти – это и значит начать жить. Возможно, эта мысль и звучит как чистой воды банальность, но мой психотерапевтический опыт говорит о том, что мы не слишком хорошо понимаем эту банальность, чтобы отказываться от нее, потому что она «банальна».

Страх делает нас зависимыми, закрытыми, ненастоящими, он выедает нас изнутри, и этого страха вокруг нас и в нас самих намного больше, нежели вообще мы можем себе представить. Жизнь современного человека простегана страхом, как лоскутное одеяло. Наше воспитание зиждется на страхе, наши

отношения с людьми заряжены страхом, наше отношение к себе – это страх. Да, возможно, мы так не чувствуем, да, возможно, мы этого не понимаем, не осознаем этого, но в этом правда, это так. И именно этот страх, страх смерти, сколько бы я ни критиковал его в нашем разговоре с Шекией, становится для многих людей, как это ни парадоксально, той точкой отсчета, с которой и начинается их подлинное возвращение, приход в жизнь.

Задумываясь над своим страхом смерти, потянув за эту нить, человек способен осознать не только те психологические комплексы, о которых я говорил, но, зачастую, и нечто большее – некую фундаментальную ошибочность собственного существования в этом мире, его неистинность, бессмысленность, сущностную пустоту. А осознав это, увидеть и своих подлинных врагов – те страхи, которые конституируют саму его личность. Так начинается процесс, имя которому – развитие личности и о котором я рассказал в «одноименной» книге – «Развитие личности». Именно этот процесс, процесс этих внутренних изменений, этой внутренней трансформации, и приводит человека к тому состоянию, когда страх смерти более не властен над ним.

Так что, есть у страха смерти и свои положительные стороны..

Вместо послесловия

Пока мы писали эту книгу, я, кажется, почти вылечилась от страхов. Прежде всего, конечно, благодаря разумным доводам моего психотерапевта. Но еще мне помогло одно наблюдение. Дело в том, что я в течение месяца расспрашивала знакомых о том, чего они боятся. Мне было важно отразить в книге самые «популярные» страхи. Все активно участвовали в этих беседах, нередко завязывались целые дискуссии на тему: что страшнее всего (правда, мужчины от выступлений обычно воздерживались – делали вид, что смелые). Однако в целом оказалось, что страхи – тема весьма увлекательная.

И в какой-то момент я сделала очень важное открытие: свой страх каждому из нас кажется абсолютно логичным, оправданным и правильным. А чужие страхи, если вы сами этого не боитесь, выглядят надуманными и глупыми: мол, чего же тут страшного? Даже слушать скучно про чужие страхи!

Не знаю, что скажет об этом доктор, но, по-моему, весьма эффективное средство – этакая групповая терапия, когда вы рассказываете о своих опасениях и видите, как ваши друзья не скрывают удивления и недоумения: ну что за глупость бояться такой ерунды? Даже очень воспитанным людям в этот момент изменяет чувство такта, настолько им непонятны предрассудки про лифты, высоту или самолеты, если они боятся пожаров и темных подъездов. Единственное предостережение: важно не заразиться чужим страхом, как бы убедительно ни говорили о нем собеседники. Ведь, рассказывая о том, чего мы боимся, мы столь серьезно обосновываем свою трусость, так самоотверженно защищаем свой страх – ужас просто!

А вообще – глупо бояться. Не потому, что опасностей не существует или нам они не грозят. Существуют. И угрожают. И именно поэтому не стоит отравлять себе жизнь постоянными страхами – чтобы успеть прожить счастливо каждый день, отпущенный нам, без трагических потрясений. Судите сами: вы просыпаетесь утром и понимаете, что вчерашние сутки прошли вполне благополучно. Ничего чрезвычайного не произошло, а вы из-за страха и всегдашней тревоги не успели прожитыми днем и ночью насладиться. Разве не обидно?

Второе мое открытие – идея об ответственности за собственные страхи. «Мы ответственны за глупости, которые думаем», – слова доктора заслуживают широкого цитирования, вы не находите?

И еще: мы думаем, что страх – признак мудрости. Ну, в смысле: раньше молодыми были, легкомысленными, ничего не боялись. А теперь, значит, поумнели. На самом деле страх – это всего лишь максимально легкий выход из положения. Не эффективный, но простой. Потому что не бояться – это труд. И у нас всегда есть выбор: кокетливо бояться воды – или научиться плавать. Если в каждом случае выбирать труд, то шансов прожить жизнь счастливо становится гораздо больше.

Шекия Абдуллаева