

18+

ПРАВИЛА ЖИЗНИ

Иван Котва

ПОПУЛЯРНАЯ ПСИХОСОМАТИКА



или все болезни от нервов



Иван Котва

Психосоматика. Или все болезни от нервов

<https://litres.ru/74588639>

ISBN 9785007136358

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

Психосоматические болезни проникают в нашу жизнь неуклонно. 100 лет назад их насчитывалось семь, известные как «Чикагская семерка», названные так в честь Ф. Александра из Чикаго. Сейчас таких заболеваний насчитывается более 100, и всех их объединяют психоневротические причины. Методы из книги применяются как средства психогигиены и психопрофилактики. При заболеваниях требуется консультация специалиста.

Содержание

Популярная психосоматика или все болезни от нервов	7
ПРЕДИСЛОВИЕ	8
ВВЕДЕНИЕ	12
Глава 1. Откуда берётся психосоматика, или Почему шаман сильнее таблетки	26
АБЗАЦ О ТАКСИСАХ	28
ИСТОРИЧЕСКИЕ ПРИМЕРЫ (ОКЕАНИЯ)	29
ПЛАЦЕБО И НОЦЕБО	32
ДРЕВНИЕ ТЕСТЫ (ТОРО, КИТАЙСКИЙ ЛЖЕЦ)	34
ВАКЦИНАЦИЯ	36
УПРАЖНЕНИЕ С ЛИМОНОМ	37
ПРИМЕР С СЕКСОМ	39
СЕЧЕНОВ И СОВРЕМЕННОСТИ	41
ПАВЛОВ, СИГНАЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ	43
УПРАЖНЕНИЕ СО СТЫДОМ	44
ДРЕВНИЕ ЛЮДИ, НЕЙРОДЕРМИТЫ	46
БЛАШИНГ-СИНДРОМ	48
ЧИКАГСКАЯ СЕМЁРКА	49
ЗАВЕРШЕНИЕ ИСТОРИЧЕСКОГО	51
ЭКСКУРСА	
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ, ЧТЕНИЕ	52

КНИГИ	
ПСИХОГИГИЕНА И непреклонная ВЕРА	54
ПОСТУЛАТЫ И СПИСОК	55
ПРО СЕБЯ (ЛИЧНОЕ)	57
ВТОРОЙ ПОСТУЛАТ	58
ПРИРОДА И КОНСЕРВАТИЗМ	59
ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ПРИРОДА	61
ПРИРОДА ЖЕСТКА	62
МОЗГ И ФРАНКЛ	63
ПАРАЦЕЛЬС И РАЙ	65
ЭВОЛЮЦИЯ И ВЫЖИВАНИЕ	66
ПСИХОСОМАТИКА РЕЗУЛЬТАТ	68
ПСИХОЛОГИИ	
ЦЕЛИТЕЛИ	70
ЛУИЗА ХЕЙ, ЛИЗ БУРБО И ДРУГИЕ	72
ЗАВЕРШАЮЩИЕ АБЗАЦЫ	77
Глава 2. Зачем изучать психологию? Азбука	79
психологии	
ПСИХОЛОГИЯ КРАТКО	80
ПРОИСХОЖДЕНИЕ СЛОВА	82
«ПСИХОЛОГИЯ»	
МИФ ОБ АМУРЕ И ПСИХЕЕ	84
ЭТИМОЛОГИЯ ПСИХОСОМАТИКИ	85
ЗАЧЕМ ИЗУЧАТЬ ПСИХОЛОГИЮ	86
ТРИ БЛОКА ПСИХИЧЕСКИХ ЯВЛЕНИЙ	88
ПРИМЕРЫ (АВТОМОБИЛЬ, КАРТЫ,	90

МУЗЫКА)	
ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ	92
ВОЗНИКНОВЕНИЕ ПСИХИКИ	94
ФИЗИОЛОГИЯ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ	96
ПСИХИКА КАК СВОЙСТВО МОЗГА	99
ИНСТИНКТЫ	101
ФРЕЙД И АНАТОМИЯ	103
НЕРВНАЯ СИСТЕМА, МОЗГ, НЕЙРОНЫ	105
ЗАКОНОМЕРНОСТИ РАБОТЫ МОЗГА	108
ВОЗБУЖДЕНИЕ И ТОРМОЖЕНИЕ	110
ТЕМПЕРАМЕНТ	115
СИГНАЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ	122
ПСИХИЧЕСКИЕ ЯВЛЕНИЯ	127
ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ	130
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ	135
Конец ознакомительного фрагмента.	138

Психосоматика

Или все болезни от нервов

Иван Котва

© Иван Котва, 2026

ISBN 978-5-0071-3635-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Серия «Правила жизни»

Посвящаю своей дочери Розе

Популярная психосоматика или все болезни от нервов

ПРЕДИСЛОВИЕ

Благодарю коллег, студентов, клиентов, родных и близких — всех, кто помогал в работе над книгой. Благодарю и тех, кто жил раньше: гоминидов, приматов, млекопитающих, хордовых, эукариотов — всех соседей по планете Земля. Любое человеческое творение есть результат природно-культурно-исторического развития всего человечества. Стоит поблагодарить и саму планету с Луной, Солнечную систему, галактику Млечный Путь и всю Вселенную — за возможность пожить в этом мире. И конечно, Логос: космическую систему потенциалов, мировой смысл, общественное сознание, коллективное бессознательное, сознательную, предсознательную и подсознательную части психики — за их явные и неявные побуждения к написанию этой книги. Все, кто мне помогал, так или иначе отмечены в этом труде.

Эта книга — четвёртая в серии «Правила жизни».

Первая — «Современное человековедение» — для читателей, которые знакомятся с практической психологией и хотят узнать первые секреты и направления практики. Главная мысль — об основном ресурсе человека. Практическая часть направлена на последовательное, поэтапное познание себя.

Вторая — «Невыполнимые советы» — для родителей, детей и семей. Первый и самый важный совет родителям: по-

чему нельзя воспитывать своих детей. В книге скрыто глубокое изменение картины мира.

Третья — рабочая тетрадь «Современное человековедение» — более полное объяснение биопсихосоциосознательной модели человека и её понимания.

Четвёртая, которую вы держите в руках, — «Популярная психосоматика». Она рассказывает о том, как психика влияет на здоровье человека в целом и в первую очередь на тело, на его соматическое самочувствие — от комфорта до болезни. Здоровая психосоматика — показатель здоровой психики. Эта книга перед вами, и вы сейчас всё узнаете. На написание книги ушло несколько лет и все равно в психологии появляется что-то новое. И так будет всегда. Да, действительно в этой книге много знаний, которые вечны, как сам мир. Прочтение займёт несколько часов, но избавиться от полученных знаний уже не получится.

Благодарности — жанр, в котором автор судорожно вспоминает всех, кого не успел обидеть, и на всякий случай — всю Вселенную. Психолог в этот момент думает: главное, чтобы клиенты не прочитали список и не спросили, почему они не на первом месте. А если серьёзно — благодарность тоже психосоматика: сказал «спасибо» — и в теле что-то отпустило. Проверено на себе. Ах, да! Психолингвистическая благодарность Вере Никонович и Варваре Вдовенко.

Примечание: В примерах из практики имена и особенности случаев изменены. Все совпадения случайны.

Ночь. Кабинет. Настольная лампа выхватывает из темноты стопку бумаг, чашку с остывшим чаем и уставшего человека. Он дописывает предисловие. На экране — список благодарностей: коллеги, студенты, клиенты, родные... Дальше — гоминиды, приматы, эукариоты. Палец висит над клавиатурой. Мозг, этот древний ящер, шепчет: «Может, хватит?» Но нет. Надо. Потому что если уж благодарить — то по-честному, до самых хордовых.

Он вспоминает клиентку, которая на сессии сказала: «Я никому ничего не должна». И как они вместе разбирали, что это не свобода, а одиночество. Благодарность — это не долг. Это признание связи. Даже если связь — с галактикой Млечный Путь. Особенно если с галактикой.

Он думает о том, как странно устроена человеческая психика. Мы можем ненавидеть соседа по лестничной клетке и любить Вселенную. Мы можем годами не разговаривать с матерью и с умилением смотреть на приматов в зоопарке. Мы можем забыть поблагодарить того, кто действительно помог, — и вспомнить об этом через двадцать лет, ночью, над пустой страницей.

Он дописывает: «Прочтение займёт несколько часов, но избавиться от знаний будет невозможно». Улыбается. Это правда. Знание — как герпес: однажды попав, остаётся навсегда. Только, в отличие от герпеса, иногда делает жизнь лучше. Иногда — сильно лучше. Иногда — так, что потом не понимаешь, как жил раньше.

За окном темно. Город спит. А он всё сидит — и чувствует, как в груди разливается тепло. Не психосоматика. Просто благодарность. Или психосоматика благодарности. Он уже не различает. Да и не хочет различать. Пусть будет и то и другое. Пусть будет жизнь — во всей её странной, нелепой, прекрасной сложности.

ВВЕДЕНИЕ

1. Введение позволяет читателю настроиться на предстоящее чтение — на восприятие информации и знаний. Для начала разведём эти понятия: чтение, информация, знание.

Чтение — процесс восприятия, понимания и переработки информации, содержащейся в письменном тексте; вид речевой деятельности.

Информация — сообщение о положении дел где-либо, о состоянии чего-либо; сведения об окружающем мире и протекающих в нём процессах, воспринимаемые человеком или специальными устройствами.

Знание — обладание сведениями, осведомлённость относительно кого-либо или чего-либо; владение практически-ми навыками, умениями.

Теперь мы сможем различить. Информация, как правило, не связана с обладанием навыками и умениями. Знания — это полезная, применимая в жизни информация. В этой книге будет минимум информации и максимум знаний. У меня много разной информации о психосоматике, о связи физиологии и психологии. Но именно здесь та информация, которая позволяет человеку применить её в жизни — себе и другим на пользу, — становится знанием.

Почему эта информация является знанием? Потому что её в виде знания даёт специалист, который всю жизнь за-

нимается исследованием влияния психики и психологии на жизнь. В этой книге представлены практические знания и умения, которые делают психологию не только интересной, но и обязательной — особенно если хочется жить долго, быть здоровым, весёлым и счастливым. И воплощать свои мечты.

Чтение, информация, знание — три слова, которые люди путают так же часто, как любовь, влюблённость и зависимость. Информация — это когда вы знаете, что упражнение Кегеля существует и для мужчин тоже. Знание — когда вы его делаете. А чтение — это процесс, во время которого вы планируете делать, но пока лежите на диване. Психолог сказал бы: сопротивление. Я скажу проще: диван — тоже психосоматика.

Он сидит в книжном магазине, листает книгу по психологии. Красивая обложка, умные слова, примеры из жизни. Он читает и чувствует, как в голове что-то щёлкает. «Вот оно! — думает он. — Вот почему я злюсь на жену. Вот почему у меня болит спина. Вот почему я не могу бросить курить». Он покупает книгу. Приносит домой. Кладёт на полку. И больше никогда не открывает.

Проходит год. Он снова в книжном. Снова листает. Снова щёлкает. Снова покупает. Снова кладёт на полку. На этот раз — рядом с предыдущей.

Психолог, к которому он наконец приходит, спрашивает: «Вы читали что-нибудь по теме?» Он гордо отвечает: «Да,

у меня дома три книги». Психолог кивает. «А делать пробовали?» Он замолкает. В этом молчании — вся разница между информацией и знанием.

Он вспоминает, как в детстве отец говорил: «Не кури». И курил. Как мать говорила: «Не кричи». И кричала. Он вырос и стал таким же. Не потому что не читал. А потому что информация без действия — это просто красивые слова на бумаге.

Он приходит домой. Снимает с полки первую книгу. Открывает на первой странице. Читает: «Чтение — процесс восприятия...» Закрывает. Открывает на середине. Там — упражнение. Он делает его. Первый раз. Криво, неуклюже, но делает. И чувствует: что-то сдвинулось. Не в книге. В нём.

С этого дня он читает медленнее. И делает.

2. Пишу этот текст и размышляю над словами профессора А. А. Кроника, который в начале моей карьеры сказал мне напутственные слова: если я помогу хотя бы одному человеку прожить долгую, здоровую, весёлую и счастливую жизнь, можно считать жизненную миссию выполненной. С помощью книги можно помочь не одному, а многим. Ведь очевидно, что своим словом я помогаю тысячам людей. Некоторым — конкретно, и они знают об этом. Большинству — лишь намёком, метафорой, но и этого достаточно, чтобы изменить мышление, поведение и эмоции, словом — сознание

и следующее за ним восприятие. Как и я сам меняюсь, осознаю, ловлю инсайты из текстов других людей.

Сейчас я сижу в своём кабинете — утром или вечером — и решаю закончить эту книгу. Она будет идеальна для дискуссий и потому всегда оставит повод для продолжения. Но тем не менее её прочитают сотни, а то и тысячи людей — и смогут почувствовать себя здоровыми и счастливыми.

Введение я пишу для того, чтобы ввести читателя в структуру книги и кратко рассказать о её ключевых точках.

Когда вы читаете эту книгу, вы удовлетворяете какую-то свою потребность. Потребность лежит в основе жизни, в источнике любого желания. В психологии желание иногда называют мотивом — побудительной причиной, основанием, поводом к поступку: найти и прочитать книгу, чтобы получить какой-нибудь материальный или идеальный «предмет». Мотивы не всегда очевидны, как желания, хотя и среди желаний есть недоступные сознанию или искажённые личностно-социальным фильтром. Об этом речь пойдёт ниже. Есть мотивы осознанные, явные — и неосознанные, скрытые. Есть ведущий мотив — личностная доминанта — и второстепенный, косвенный — ролевая доминанта. В причине одного поступка могут лежать несколько мотивов. Так что чтение этой книги может быть вызвано несколькими мотивами. Например, настойчивым влечением, тяготением, решительной устремлённостью к познанию психологии.

Влечение — непосредственное эмоциональное пережи-

вание потребности, нужды в познании; побуждение, ещё не опосредствованное сознательным целеполаганием. В психологической литературе чаще всего встречаются два аспекта влечения. Один делает акцент на его недостаточной осознанности, другой ставит влечение в непременною связь с органическими потребностями: в пище, воде, наркотиках, гормонах и других веществах, а также в избегании болезненных состояний, вызываемых дискомфортными условиями дефицита.

Оба эти взгляда имеют под собой основание, но в целом односторонни. На самом деле влечение может быть и плохо, и хорошо осознанным. Недостаточная осознанность влечения связана не столько с отсутствием представления о его объекте, сколько с непониманием существа потребности в нём. Человек обычно в той или иной степени знает, к чему именно его влечёт, но часто не может дать себе отчёта о причине этого влечения. Столь же неправомерно сводить влечение к проявлению одних лишь органических потребностей. Сущность влечения может быть понята только при учёте принципиального отличия мотивации поведения человека от мотивации поведения животных. У последних актуализированная, отражённая в эмоциональном переживании потребность мотивирует активность непосредственно. Если у животного возникает сразу несколько побуждений, верх берёт самое сильное. Действия животных произвольны. Для взрослого нормального человека, наоборот, типична произ-

вольная активность, первым условием которой является способность к рефлексии, к осознанию собственных влечений — и либо к принятию их, либо к избеганию, либо к отвержению. Возникновение влечения образует начальный этап мотивационного процесса. На смену ему приходит этап «желания» или «хотения», возникающего в результате сознательного решения последовать тому или другому побуждению. Возникает намерение, определяющее направленность большинства желаний конкретного человека. Эти размышления над желаниями и мотивами и стали причиной создания этой книги. Потому что побудительные силы — основа жизни. А так хочется жить так, как хочется!

Если вы хотите изменить свою жизнь, она изменится в лучшую сторону. Почему? Потому что в худшую она меняется в случае отсутствия любого желания, идей или целей. Поэтому: посей идею — пожнёшь мысль, посей мысль — пожнёшь желание, посей желание — пожнёшь поступок, посей поступок — пожнёшь привычку, посей привычку — пожнёшь характер, посей характер — пожнёшь судьбу. Следите за своими мыслями, предупреждает Конфуций: они могут стать судьбой. Читая книгу, можно научиться мыслить конструктивно и оптимистично. И так же жить. Начинаем.

Мотив, влечение, желание, потребность — четыре всадника психологического апокалипсиса. Клиент говорит: «Я не знаю, чего хочу». Психолог кивает: «Это влечение». Клиент: «Но я хочу». Психолог: «Это желание». Клиент: «Но я не де-

лаю». Психолог: «Это, голубчик, уже характер». И тут клиент начинает понимать, что пришёл не туда. Но поздно.

Он сидит на кухне, перед ним — открытая книга. Ночь. Все спят. Он читает про влечение и мотив. И вдруг понимает: он не знает, зачем открыл эту книгу. Просто взял с полки. Просто начал читать. Просто не мог не читать.

Он пытается вспомнить: что он хотел? Узнать что-то новое? Решить проблему? Просто убить время? Все три ответа кажутся правдой. И ни один не кажется полным.

Он вспоминает, как в детстве отец говорил: «Ты сначала подумай, а потом делай». Он не подумал. Он просто делал. И получалось. Или не получалось. Но он делал.

Он вспоминает, как бросил курить. Не потому что решил. Просто однажды утром не закурил. И всё. Никакого мотива. Никакого влечения. Просто — перестал. А потом три года рассказывал всем, что бросил благодаря силе воли. Врал. Не было никакой воли. Было что-то другое. Что-то, чему он до сих пор не может найти название.

Он читает дальше: «Влечение может быть и плохо, и хорошо осознанным». И думает: а что, если вся его жизнь — это плохо осознанное влечение? К чему? К покою? К риску? К тому, чтобы доказать отцу, что он чего-то стоит? Отец умер десять лет назад. А он всё ещё доказывает.

Он закрывает книгу. Смотрит в окно. Там — темнота и одинокий фонарь. И он чувствует: что-то в нём сдвинулось. Не мысль. Не желание. Просто — сдвинулось. И этого до-

статочно, чтобы утром начать делать. Что? Он пока не знает. Но начнёт.

3. Все люди в течение жизни сталкиваются с психосоматикой, но не все знают, что это такое. Первейшая задача этой книги — дать человеку конкретные полезные знания в области практической психологии. Эти знания помогут не только стать более понимающим в психологии, но и уловить иногда невидимую связь между психическими явлениями и телесными реакциями. Эта связь после прочтения книги станет более ясной, а значит — хочет того человек или нет — эти знания заставят его вести здоровый образ жизни и меньше болеть.

В самом начале я попрошу вас вспомнить о своём постыдном поступке — или, помягче, о ситуации, когда вы оказались под внимательным взглядом нескольких человек. В самом лёгком примере вы можете вспомнить или представить, как предательски краснеете в общественном месте, а на вас устремлены взгляды окружающих. Это лёгкая реакция тела на какую-то мысль, но справиться с ней сиюминутно невозможно. Пример простой, но бывает, что он несёт много неприятных мгновений. В детстве так или иначе нам приходилось краснеть; с годами краснеть мы не перестаём, но происходит это реже. С одной стороны, мы стараемся избегать мест, где нас могут пристыдить и мы можем покраснеть; с другой — за многие свои поступки мы перестаём краснеть,

чем чаще они повторяются.

В данном случае я лишь напоминаю ситуацию, в которой слова оказывают такое влияние на нашу психику, а через неё воздействуют на всё тело — и мы никак не можем этому противостоять. Не можем управлять покраснением.

Теперь вспомните свой самый неприятный постыдный поступок — те, которыми люди часто грешат в детстве и юности. Вспомните, как тогда нам кажется, что мы буквально сгорим от стыда: наши щёки пылали и всё лицо краснело от нестерпимо жгучего стыда!.. Итак, для каждого из нас очевидна прямая связь слова, психики и тела.

В сложном примере — боль в сердце от неприятной новости. Вот сердце бешено колотится, вот оно замирает, от этого страшно, и сердце ещё больше реагирует. Так что мысль и сопровождающая её эмоция влияют на наши телесные ощущения.

Слово влияет на психику, психика через нервную систему воздействует на тело. Конечно, не всякое слово может влиять на человека. И на одно и то же слово разные люди реагируют по-разному. Да и каждый из нас в разные моменты времени и в разных ситуациях может по-разному реагировать на одно и то же слово... Как и почему это происходит? Как слова влияют на наше здоровье? Возможно ли это? Как наши переживания и мысли могут исцелять тело? Можно ли убить словом? Что такое психика и какая она у меня?.. Ответы на эти и многие другие вопросы вам откроет «Пси-

хосоматика». Согласно общепринятому в наши дни толкованию, термином «психосоматика» называется раздел «клинической» (прежнее название — «медицинской») психологии.

В структуре этой книги логика повествования следует от простого к сложному, что закономерно. Во время чтения читатель постепенно научится понимать, как психическая реакция — нематериальное явление — становится физиологической: от слова к телу, а потом — к делу. По мере чтения, незаметно, слово за словом, факт за фактом, идея за идеей, мысль за мыслью, меняются убеждения, меняется сознание читателя. Так неуволимо меняется восприятие человеком окружающего мира, меняются эмоции и поведение благодаря полученным знаниям.

Содержание книги, кроме теоретических обоснований, имеет много конкретных примеров из жизни. Теория без практики суха, а практика без теории таинственна. Тайны психофизиологии и секреты практической психологии, собранные автором в этой книге, призваны сделать человека более внимательным к деталям своей психики, к себе и своим близким, да и ко всем окружающим людям.

В **первой** главе представлена история психосоматики. Прежде чем стать научным разделом медицинской психологии, она проходит путь от мифов и суеверий до популярного естественного здорового образа жизни. Интересны примеры из истории психосоматики, в ней много удивительных событий.

Вторая глава служит введением в основы психологии. Наука психология является примером проникновения естественнонаучного знания в гуманитарное. Эта связь органична и в то же время неоднозначна. Что первично: сознание или материя, мышление или бытие, дух или природа? Вечный вопрос философии разрешается в психологии. Материя первична, так как именно мозг является носителем психики и сознания. Мозг запускает жизненный процесс взаимодействия психики и тела, потом уже трудно отделить одно от другого. Поэтому психосоматика интересна и идёт в связке с соматпсихологией.

В **третьей** главе мы поговорим о том, насколько базовые знания важны для здоровой жизни. Психогигиена — основа здоровой и счастливой жизни.

Четвёртая глава посвящена психопрофилактике — ответу на сигнал о том, что жизнь может опять преподнести неприятные сюрпризы, когда, казалось бы, проблема осталась в прошлом. Профилактика помогает избежать этих проблем в будущем или по крайней мере пережить их с наименьшим ущербом или вообще без него.

В **пятой** главе на примере алкоголизма можно понять, куда направить своё внимание, — и тогда своя жизнь и жизнь близких не станет или перестанет быть адом, то есть речь пойдёт о психореабилитации.

Шестая глава расскажет про внушение и эффекты плацебо. Как мы живём в мире реальных иллюзий. Этот ключ

к пониманию себя, других и всего мира откроет волшебство практической психологии — если она в профессиональных руках.

В седьмой главе мы рассмотрим невроз как способ адаптации. Невроз обычно зарождается в виде ответной реакции организма на неблагоприятные изменения окружающей среды — да и внутренней. Мы узнаем, как невроз поддерживается и что может остановить его. Частное проявление невроза — аллергия.

Восьмая глава содержит ответы на вопросы про психосоматику. Много простых вопросов и простых ответов проясняют логику психосоматических явлений.

В девятой главе — практические советы и рекомендации, которые помогут поправить здоровье. Перечень способов благотворного влияния на свою психику, нервную систему и весь организм настолько велик, что выполнение даже небольшой части приводит к полезным и приятным результатам.

Десятая, завершающая глава позволит осознать своё существование в этом мире и сделать жизнь по-настоящему счастливой. Окончание книги наполнено пафосом хотушества и могущества человека в этом мире и даже делает долуженствование приятным. После прочтения этой книги с человеком всегда будет фоновое счастье. Он может смеяться и плакать, говорить и слушать, читать и писать, кричать и молчать, гневаться и утешать, может терять и находить, он

может быть разным — но он всегда может прислушаться к себе и уловить внутри себя фоновое счастье. **Я живу свою жизнь!**

К тому же приложения и глоссарий дополняют картину мира интересным материалом для любознательных.

Примечание. Все понятия, значения, термины, определения, дефиниции приводятся здесь из толковых словарей русского языка авторов В. И. Даля (1801—1872), А. П. Евгеньевой (1899—1985), Д. Н. Ушакова (1873—1942), С. И. Ожегова (1900—1964), Т. Ф. Ефремовой (1909—2015), С. А. Кузнецова. В конце этой книги есть глоссарий.

Психосоматика — это когда тело говорит то, что психика молчит. Краснеете? Стыдно. Болит сердце? Страшно. Чешется? Злитесь. Психолог смотрит на вас и думает: «Ага, значит, вы не просто пришли поговорить. Вы пришли, чтобы тело перестало орать». И тут начинается самое интересное: тело замолкает только тогда, когда психика наконец говорит. Вслух. Желательно — на сессии. И желательно — за деньги.

Он стоит в очереди в поликлинике. Тридцать человек. Душно. Кто-то кашляет. Кто-то жалуется. Он смотрит на табло: «Время ожидания — 47 минут». И чувствует, как краснеет. Не от стыда. От злости. Но тело не различает. Тело просто реагирует: щёки горят, ладони потеют, сердце частит.

Он вспоминает, как в детстве краснел, когда его вызывали к доске. Как в юности краснел, когда девушка говорила

«нет». Как сейчас краснеет, когда начальник повышает голос. Тридцать лет — а реакция одна и та же. Тело не поумнело. Тело всё ещё в школе.

Врач наконец вызывает его. «Что беспокоит?» — спрашивает она. Он говорит: «Сердце». Она слушает. Смотрит кардиограмму. Хмурится. «С сердцем всё в порядке. А вот с нервами — не очень». Он кивает. Он знал. Он всегда знал. Но признать — значит согласиться, что проблема не в теле. А в нём. В его мыслях. В его страхах. В его жизни.

Он выходит из кабинета. Садится на скамейку. Смотрит на людей. Они все куда-то спешат. У всех что-то болит. У всех что-то не так. И никто не хочет знать, что причина — внутри.

Он достаёт телефон. Открывает книгу. Читает: «Слово влияет на психику, психика воздействует на тело». Закрывает. Смотрит на небо. Там — облака. Просто облака. И он вдруг чувствует: сердце бьётся ровнее. Не потому что что-то изменилось. А потому что он наконец это заметил.

Глава 1. Откуда берётся психосоматика, или Почему шаман сильнее таблетки

«Душа — слово туманное, за которым скрываются факты, вполне доступные изучению; стоит только взять в руки этот ключ — рефлекс, и таинственность сразу исчезает» Иван Михайлович Сеченов

Психосоматика — раздел медицинской (клинической) психологии, который изучает закономерности влияния нервно-психических факторов на возникновение и развитие соматических болезней. Психосоматика коварна: её связь для непосвящённого незаметна — даже если ему о ней рассказать. На лекциях студенты засыпают меня каверзными вопросами.

— Аллергия — тоже психосоматика? — А как у детей, которые ещё не говорят? У них-то откуда? — А рак? А со-сулька с крыши? А если в ДТП влетел не ты, а какой-то дурак на дороге? А крушение поезда, авиакатастрофа?

Я всегда отвечаю утвердительно — но не всегда могу доказать и показать причинно-следственную связь. Уровень вопрошающих требует такого объёма информации, такого разворачивания текстов и смыслов, что не хватит и года.

И вот что я вам скажу, дорогие студенты: примерно половина этих вопросов — от искреннего недоумения, а вторая половина — от желания поймать преподавателя на слове. Особенно любят спрашивать про рак. Мол, если рак — психосоматика, то вы, психологи, теперь и онкологию лечите? Нет, дорогие мои. Мы не лечим рак. Мы лечим голову, которая иногда доводит тело до рака. Разница, как между пожарным и поджигателем, — и та, и другая профессия нужная, но задачи разные.

АБЗАЦ О ТАКСИСАХ

Да, психосоматика ведёт начало с момента возникновения организмов и их первичных нервных путей — **таксисов**. Таксисы появляются уже у простейших и имеют два вектора движения: к комфорту и от дискомфорта. На этой основе возникают целевые и хаотичные движения, отражающие логические законы всего существующего на планете Земля.

На других планетах, впрочем, своя логика. Возможно, там психосоматика проявляется иначе: марсиане, например, краснеют не от стыда, а от скуки. Но у нас — Земля, и у нас всё по-земному: сначала таксис, потом невроз, потом очередь к психологу.

ИСТОРИЧЕСКИЕ ПРИМЕРЫ (ОКЕАНИЯ)

Факты, указывающие на влияние психики на тело, известны человечеству с давних пор.

На островах Океании смертная казнь запрещена с 1954 года. Но внутриобщинные неписанные законы предусматривают её — в обход официального запрета. Если человек нарушает внутриплеменной закон, например подвергает смертельной опасности жизнь людей (тем более детей) или допускает смерть ребёнка, наказание совершается в «законных пределах», исключая прямое лишение жизни: обрядовые действия, костёр, танцы, бубны. Шаман или колдун проводит ритуал, заканчивающийся заклинанием: «С восходом солнца ты, нарушитель, умрёшь». Человека сажают лицом на восток. Как только край солнца показывается над горизонтом — он падает замертво.

Невероятно? Но факт описан англичанами, следившими за соблюдением законов на диких островах. Это доказывает, насколько сильно психика управляет телом.

И вот что интересно: современная медицина такое объяснить не может. Точнее, может, но неохотно. Официально это называется «психогенная смерть» — редчайший феномен, при котором человек умирает от одного лишь убеждения, что должен умереть. В МКБ-11 такого диагноза нет, потому

что в него никто не верит. А зря. В нашей практике — пусть и в мягкой форме — мы сталкиваемся с этим каждый день: человек «убеждён», что у него инфаркт, и получает инфаркт. Человек «уверен», что не переживёт увольнения, — и не переживает. Шаман с бубном, конечно, экзотика, но менеджер среднего звена с корпоративным тренингом «Ты неудачник» работает не хуже. Разница лишь в том, что шаман хотя бы честно говорит, что желает вам смерти.

Кабинет клинического психолога в поликлинике. Ко мне приходит женщина, 47 лет, назовём её Ирина. Жалоба: «Врачи ничего не находят, а мне всё хуже». Проходит обследование за обследованием. Анализы идеальные. УЗИ, МРТ, гастроскопия — норма. Ирина худеет, не спит, у неё ком в горле и тяжесть в груди. Психиатр ставит «тревожное расстройство», назначает таблетки. Ирине лучше, но не сильно.

Спрашиваю: «А что у вас в жизни происходит? Не в теле — в жизни?»

Ирина молчит минуту. Потом говорит: «Муж ушёл к другой. Три года назад. Я не сказала никому. Даже детям. Сказала, что он в командировке. Долгой. Дети уже взрослые, но я не сказала».

Вот вам и вся психосоматика. Три года молчания. Три года — тело вместо рта. Ком в горле — это не диагноз, это несказанное слово. Тяжесть в груди — это не кардиология, это невыплаканное горе. Анализы в норме, потому что ана-

лизы не измеряют то, что человек не говорит.

Через полгода работы Ирина рассказала детям. Дети, кстати, всё давно знали. Ирина была в шоке: «Как знали?» — «Мам, ну ты же три года как зомби». Вот и весь секрет. Тело врало за неё — а близкие всё равно всё видели. Только делали вид, что верят.

Через год Ирина пришла ко мне на приём — уже не как пациентка, а как гостя. Сказала: «Я думала, вы меня лечите. А вы меня просто слушали». Я ответил: «Так это и есть лечение. Просто слушать — это самая дорогая процедура в медицине. И самая редкая».

ПЛАЦЕБО И НОЦЕБО

Известно много экспериментов с так называемым **плацебо-эффектом**: испытуемым вводят простой физраствор вместо инсулина — и у них снижается сахар в крови. При болезни Паркинсона у испытуемых проходит тремор, даже если им дают витамин вместо лекарства. Эти факты показывают влияние психики на физиологические показатели. Ещё Гиппократ наставлял: **лечат нож, трава и слово**.

Негативные плацебо-эффекты носят название **ноцебо**. Психосоматика — одно из частных проявлений ноцебо. Проклятия, порча, заклинания — по сути, негативные психические воздействия, и они зачастую проявляются на теле. В положительном примере порчу или проклятие можно снять, произнеся (или прошептав) молитву либо специальный заговор. Можно даже «очистить карму» — если вы верите в карму.

Кстати, о карме. В профессиональной среде ходит шутка: «Карма — это психосоматика для тех, кто не верит в психосоматику». Смысл тот же, упаковка красивее, и никто не спорит.

Из практики. Пожилая женщина, 78 лет, с артрозом. Ходит с трудом, но ходит. Приходит ко мне не за лечением — «поговорить». Говорит: «Доктор, мне соседка сказала, что есть такой укол, от него всё проходит. Но он дорогой.

Вы не знаете?»

Я знаю, что укола нет. Ну, то есть он есть, но это обычный витамин B12. Я мог бы сказать правду. Но я говорю: «Знаю. Он хороший. Но вам его нельзя — у вас сердце. Вместо него вот вам упражнение. Каждый день, утром, перед зеркалом, говорите себе: „Сегодня я иду“. И идите. Хотя бы до кухни. И так каждый день».

Через месяц она приходит. Ходит легче. Смеётся. «Доктор, а упражнение-то работает!»

Работает, дорогая. Работает. Это не укол. Это вера. Но разница-то — в результате. А результат — есть. И это, между нами, честнее, чем выписать плацебо и взять деньги. По крайней мере, она не платила за воздух — она платила за себя.

Иногда клиенты называют психолога доктором, особенно в поликлинике, некоторым я говорю, что психолог не доктор, а некоторым просто даю рекомендации.

ДРЕВНИЕ ТЕСТЫ (ТОРО, КИТАЙСКИЙ ЛЖЕЦ)

Уже в древних книгах встречаются описания психосоматических эффектов. Например, в книге Торо, которой 3300 лет и которая восходит к древнешумерским кодексам, описывается проверка неверной жены — которая, может, изменяет, а может, и нет. Женщину поят водой, в которой растворён сожжённый пергамент с именем бога. Если она верна — останется здоровой и родит мужу здоровых детей. Если изменяет — заболевает и умрёт. Обычно неверная жена действительно заболевает: страх переживается так сильно, что организм даёт сбой. И это — психосоматика.

Во многих ритуалах и обрядах древние использовали эту сильную связь между психикой и телом. Всем известен китайский способ разоблачения лжецов. В рот подозреваемому кладут рисовую муку и спрашивают: «Кто это сделал?» У виновного пересыхает во рту — и мука не даёт говорить. У честного слюны хватает, чтобы «замесить тесто» и ответить.

Заметьте: древние не были дураками. Они не проверяли, врёт женщина или нет. Они проверяли, насколько она сама верит в свою невиновность. Если верит — слюна есть, тесто замешано, оправдана. Если не верит — мука во рту, приговор подписан. Современная полиграфия работает примерно так же, только вместо муки — датчик пульса. Разница в цене

вопроса: тогда — жизнь, теперь — подписка о невыезде.

ВАКЦИНАЦИЯ

Да, ещё в древности люди знали, что мысли и чувства могут действовать на тело кардинально. И сегодня есть ритуалы, выполнив которые можно получить как положительный, так и отрицательный эффект — в зависимости от цели. В условиях пандемии и всенародной вакцинации хуже всего переносят прививку те, кто верит в её вред, — вплоть до осложнений и смерти. И совсем бессимптомно — если человек верит, что вакцинируется ради своего блага и вреда не будет.

Это, кстати, самый чистый эксперимент по ноцебо, который мы получили за последние сто лет. Миллионы людей ставили себе в организм физраствор, но с твёрдым убеждением, что это яд. И — умирали. Не от раствора, разумеется. От убеждения. Вот вам и вся доказательная медицина: у неё нет объяснения, но у психосоматики есть.

УПРАЖНЕНИЕ С ЛИМОНОМ

Другой пример. Попробуйте медленно, вдумчиво, с выражением прочитать следующий абзац.

Я беру с тарелочки, стоящей на кухонном столе, свежий лимон. Смотрю на его шершавую, слегка влажную и прохладную кожуру. Подхожу к крану, открываю его, потирая ладонями, мою под струёй воды шершавую, приятно ощущаемую кожуру и кладу, встряхивая от воды, обратно на тарелочку. Притягательно-кислый лимон лежит ярким жёлтым цветом на белой тарелочке. Я беру острый длинный нож — специальный, для овощей — и начинаю отрезать от лимона кусочек за кусочком. Сначала отрезаю кончик, мякоть ещё не видна; снова разрез ножом — и вот появляются капли сока и сочная мякоть. Сок вытекает из разрезанных ломтиков прямо на тарелочку. Весь лимон в каплях, влажный, притягательно кислый, его цвет манит лизнуть или даже надкусить. Я беру один кругленький кусочек, с него капает сок на тарелочку, макаю его в сахарницу, кладу этот обсыпанный сахаром круглый кусочек — прямо с кожурой — на язык. Сладко-кислый вкус заставляет слегка поморщиться: кислото всё-таки больше, чем сладкого. Я пытаюсь пососать его, насладиться кисло-сладким вкусом. Лицо морщится само по себе. Лимон оказывается очень свежим и кислым. Чрезвычайно кислый вкус вызывает обильное слюноотделение —

слюна и сок капает из моего рта. Пытаюсь пожевать. Очень кислый лимон.

Вжились в образ дегустатора лимона? Ощущаете кисло-сладкий вкус, чувствуете выделение слюны? Остановимся на мгновение и переведём дыхание.

И вот что интересно: пока вы читали, у кого-то действительно выделилась слюна. А у кого-то — нет. Это не значит, что первый «правильный», а второй «чёрствый». Это значит, что у первого образное мышление работает быстрее, а у второго — критическое. И оба варианта — норма. Психосоматика — она вообще не про «правильно» и «неправильно». Она про «работает» и «не работает». А работает она у всех по-разному — и это, честно говоря, единственное, что в ней стабильно.

ПРИМЕР С СЕКСОМ

Теперь усилим влияние слова. Пример для взрослых.

О сексе вообще трудно говорить в присутствии разновозрастных и разнополых членов семьи. Просто так, без повода, в разгар обычного семейного вечера. А тут — писатели пишут. Соберите членов семьи, детей и родителей. Прочитайте какой-нибудь отрывок о сексуальных извращениях — кому-то приятных. Нет, вы не сможете прочитать. Ваше тело вашим языком не произнесёт ни одного слова. В вас будет стыд, боль, страх, смущение и масса других сильных эмоций, которые не дадут вам ни сил, ни смелости. Даже самого отрывка нет — это всего лишь слова, не фотографии, не сама натура. А тело реагирует так, словно мы всё это видим и переживаем настолько реально, что тело откликается. Важно читать медленно, вдумчиво, представляя образы. Не спешите.

Маркиз де Сад пишет с полной откровенностью: если творец природы создал виноградную лозу и половые органы, «то будьте премного уверены в том, что он это сделал для нашего наслаждения». Иван Бунин в рассказе «Визитные карточки»: «Он, холодея, следил за ней. Телом она оказалась лучше, моложе, чем можно было думать»... И хотя объекта и субъекта сексуального вожделения рядом нет, возбуждение будет реальным. А в некоторых случаях — и наоборот.

Кстати, это классический тест на психосоматику, который каждый из нас проходит ежедневно. Если вы сейчас, читая эти строки, почувствовали лёгкое напряжение — поздравляю, вы живой человек. Если не почувствовали ничего — либо вы святой, либо вы читаете эту книгу на работе, и коллега смотрит через плечо. В любом случае — тело отреагировало. Просто не так, как вы ожидали.

СЕЧЕНОВ И СОВРЕМЕННОСТИ

Тело реагирует на слова так сильно, что противостоять этому трудно — да и невозможно. Первым над этими психическими явлениями задумался русский гений **Иван Михайлович Сеченов**. Его провокационный труд «Рефлексы головного мозга» взорвал публику и насторожил полицию. Первые строки этой книги как нельзя лучше подходят к нашему тексту:

«Вам, конечно, случалось, любезный читатель, присутствовать при спорах о сущности души и её зависимости от тела. Спорят обыкновенно или молодой человек со стариком, если оба натуралисты, или юность с юностью, если один занимается больше материей, другой — духом. <...> Громкие фразы, широкие взгляды, светлые мысли трещат и сыплются, что твои ракеты. У иного из слушателей, молодого, робкого энтузиаста, во время спора не раз пробежит мороз по коже; другой слушает, притаив дыхание; третий сидит весь в поту».

Сеченова можно поставить в один ряд с Чарльзом Дарвином и его «Происхождением видов» (1859), с Фридрихом Ницше и его «Весёлой наукой» (1882), где Ницше произносит знаменитое «Бог умер!». Дмитрий Иванович Менделеев открыл свою таблицу в 1869 году. Карл Маркс пишет «Капитал» (1867). Фридрих Энгельс — «Происхождение се-

мы, частной собственности и государства» (1884). Маркс и Энгельс — «Манифест Коммунистической партии» (1848). Лев Толстой пишет «Войну и мир» (1863—1869). Фёдор Достоевский — «Преступление и наказание» (1866) и «Идиота» (1868). Рядом с ними — работы Грегора Менделя и Ильи Мечникова.

Большинство открытий XIX века связано с именами русских учёных.

Заметьте: все эти люди жили примерно в одно время и, скорее всего, друг о друге знали. И никто из них не подозревал, что через полтора века их будут ставить в один ряд в популярной книге по психосоматике. Слава — штука непредсказуемая. Особенно посмертная.

ПАВЛОВ, СИГНАЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ

Эстафету гениальных идей подхватывает **Иван Петрович Павлов**: слово как **вторую сигнальную систему** он приравнивает к первой и даже ставит её на ведущее место для человека. Здесь важно остановиться и попросить читателя вспомнить это знание: первая и вторая сигнальные системы. И важно даже не знать, а **понимать**, о чём я буду говорить на протяжении всей книги.

Что значит понимать? Понимать — значит постигать смысл, сущность, содержание чего-либо, уяснять их себе, то есть сознательно соглашаться, видя причинно-следственную связь явлений. И об этом я тоже буду напоминать в течение всей книги. Потому что сознание не всегда с нами: оно часто отдыхает и отдаётся на волю автоматизмов и стереотипов. А включать сознание можно с помощью напоминания.

УПРАЖНЕНИЕ СО СТЫДОМ

А можно выполнить ещё одно упражнение: вспомнить самый неприятный постыдный поступок в своей жизни — из тех, которыми люди часто грешат в детстве и юности. Тогда нам кажется, что мы сгорим от стыда: щёки пылают, всё лицо красное. Но по мере разбора ситуации — если включить в общую абстрактную субъективную картину события конкретные объективные закономерности, присущие окружающему миру и влияющие на события, — стыд постепенно уйдёт. Тем более что слушающие вас будут реагировать не так эмоционально, как вы: это событие происходит с вами, а не с ними. Вы можете даже удивиться, почему так ярко переживаете и стыдитесь. Оказывается, не так страшен чёрт, как его малюют.

С точки зрения психосоматики здесь интересен не сам факт влечения, а реакция тела на слово. Одному человеку прочитав вслух сцену из «Лолиты» — физиологически невозможно: голос сядет, ладони вспотеют, сердце уйдёт в пятки. Другому — хоть бы что. И это не про мораль. Это про то, как слово проходит через психику и упирается в тело. Мораль — уже потом, когда тело отреагировало.

Сцена из жизни (моя, личная). Мне было лет двенадцать. Я выступал на школьном конкурсе чтецов. Стихотворение, кажется, Твардовского. Я вышел на сцену — и забыл первую

строчку. Напрочь. В зале — родители, учителя, одноклассники. Я стоял и краснел. Краснел так, что, по словам мамы, «светился, как помидор».

Прошло тридцать лет. Я уже сам читаю лекции, веду тренинги, выступаю на конференциях. И каждый раз, выходя на сцену, я на секунду чувствую тот же самый стыд. Тот же румянец. То же желание провалиться. Тело помнит. Тело не забывает. Но я научился с этим жить. Я говорю себе: «Это не стыд. Это адреналин. Это мой организм готовится к бою». И — работает. Не всегда. Но работает.

В этом и суть психосоматики. Тело реагирует не на то, что происходит, а на то, что вы думаете о том, что происходит. Измените мысль — изменится реакция. Не сразу. Не полностью. Но изменится.

ДРЕВНИЕ ЛЮДИ, НЕЙРОДЕРМИТЫ

По мере прочтения книги читатель всё больше проникнется пониманием безусловной связи тела и психики — и станет осторожнее к своим переживаниям и словам.

Древние люди по мере эволюции приобретают способность мыслить, осознавать себя и других. Они начинают сталкиваться с тем, что внутреннее беспокойство и тревога могут проявляться не только в поведении, но и в соматических реакциях. Нейродермиты становятся наглядным примером внутреннего неблагополучия: такого человека нельзя брать в разведку или на охоту. Эволюция беспощадна к индивидам со слабой нервной системой — и ей важно, чтобы это расстройство было видно. Большинство кожных заболеваний (а может, и все) связано с внутренними проблемами — начиная с покраснения лица, гиперемии при сильном волнении. Внезапное покраснение лица даже при минимальном волнении или вовсе «на ровном месте» называют **блашинг-синдромом**.

С точки зрения эволюции нейродермит — это честная реклама: «Осторожно, нервный. В разведку не брать». Современная медицина эту рекламу заклеила гормональной мазью. И зря, между нами. Потому что мазь убирает симптом, но не причину. А причина, как правило, в том, что человек

уже три года не может уволиться с работы, которая его убивает.

БЛАШИНГ-СИНДРОМ

Блашинг-синдром — реакция симпатической нервной системы. Нередко он вызывает **эритрофобию** (невроз) — боязнь нежелательного покраснения, из-за которой человек постоянно находится в депрессивном и скованном состоянии.

Знакомо? Если вы сейчас вспомнили хотя бы одного человека, который краснеет от одного взгляда в его сторону, — считайте, вы только что провели бесплатный психологический эксперимент. И, скорее всего, этот человек — вы сами. Или ваш коллега. Или ваш ребёнок. В общем, кто-то из вашего близкого круга. Психосоматика вообще любит селиться рядом.

ЧИКАГСКАЯ СЕМЁРКА

Нельзя не привести пример так называемой «**чикагской семёрки**». Многие клиницисты подтверждают выдвинутую **Францем Александером** теорию психосоматической связи стресса и семи заболеваний:

— гипертония, — бронхиальная астма, — язвенный колит, — гипертиреоз, — нейродермит, — ревматоидный артрит, — язва желудка и двенадцатиперстной кишки.

Список назвали «**Чикагской семёркой**», потому что **Александр**, доказавший эту идею, с 1930 года работал ведущим специалистом по психосоматике в Чикагском университете. Именно тогда он описал перечень заболеваний, которые развиваются под влиянием психогенных (эмоциональных) факторов. Многие врачи с этими идеями согласны.

Забегая вперёд: сегодня «**чикагскую семёрку**» в чистом виде почти никто не использует. Психосоматическая медицина ушла дальше, и теперь считается, что психосоматический компонент есть практически у любого заболевания — от насморка до онкологии. Но «**семёрка**» осталась в учебниках как исторический памятник. Как динозавр — вроде вымер, а в музее стоит, и дети показывают пальцем.

Мужчина, 52 года, руководитель. Гипертония. Таблетки пьёт, давление не падает. Кардиолог разводит руками: «Всё делаете правильно, а давление не идёт». Приходит ко мне.

Первый вопрос: «Вы кто?» — «Психолог». — «Я не псих». — «Я знаю. Псих бы не пришёл».

Работаем. Через месяц выясняется: он двадцать лет ненавидит свою работу. Двадцать лет. Каждое утро — как на войну. Каждый вечер — как с войны. Он не может уволиться: «А кто меня возьмёт в пятьдесят два?» Я говорю: «А кто вас держит?» — «Ипотека». — «А если продать?» — «Дети». — «А если дети уже взрослые?» — «Жена». — «А если жена вас любит?» Он замолкает.

Через полгода он уволился. Нашёл работу проще, но спокойнее. Зарплата — минус сорок процентов. Давление — норма. Кардиолог в шоке. «Как?» — «Магией, — говорю. — Называется „уйти с ненавистной работы“».

Вот вам и вся «чикагская семёрка». Не всегда психосоматика — это детская травма. Иногда психосоматика — это взрослая тупость. Своя собственная.

ЗАВЕРШЕНИЕ ИСТОРИЧЕСКОГО ЭКСКУРСА

На этом исторический экскурс, раскрывающий неразрывную связь слова, психики и тела, заканчиваю — с пониманием, что наглядно показываю эту связь. Я моделирую ситуацию, в которой слова — не только сказанные, но и несказанные — оказывают огромное влияние на нашу психику, а через неё на всё тело. В жизни смоделированная ситуация порой имеет не меньшее влияние, чем неожиданная и уже происходящая. В этом — огромная роль практической психологии: и положительная, и отрицательная. С одной стороны, так возникает психологическая проблема, которая постепенно может превратиться в психосоматическую болезнь тела. С другой — с помощью психогигиены, психопрофилактики и психореабилитации можно сделать тело крепким и здоровым.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ, ЧТЕНИЕ КНИГИ

Сейчас, по мере накопления психологических знаний, психосоматика становится всё более понятной не только клиническим психологам, но и врачам разных специальностей — и всё более актуальной для болеющих людей. Влияние психики на психическое и соматическое здоровье игнорировать нельзя.

Например, даже прочитать эту книгу вам могут помешать ваши психологические проблемы — то есть та же психосоматика. Она проявляется уже на первом шаге: как человек относится к своему телу и здоровью, так он и выглядит, так и действует. Если он отказывается заниматься своим здоровьем — значит, отказывается решать и психологические проблемы, которые зачастую охраняют себя с помощью **психологических защит**. Если вы отвергаете чтение про психосоматику, а самочувствие у вас неважное, — вероятно, есть какая-то психологическая проблема, которая и приводит к нарушению самочувствия. В конечном счёте, если проблему не проработать, она приведёт к психосоматике. Конечно, проработать проблему — не значит бежать к психологу. На первом этапе может помочь эта книга. Психологическую проблему можно проработать и без психолога, но сделать это бывает трудно и долго.

Это, кстати, самый частый парадокс в моей практике. Человек приходит с запросом «хочу бросить курить», а через пятнадцать минут выясняется, что курит он не потому, что зависим, а потому что курить — это единственное, что он делает для себя. И если у него это отнять — он останется с пустотой. А с пустотой жить страшнее, чем с никотином. Поэтому он и не бросает. Не потому что слабый. А потому что умный. Просто умный не в ту сторону.

ПСИХОГИГИЕНА И непреклонная ВЕРА

Человеческие психологические проблемы прежде всего проявляются в том, как человек живёт: в его образе жизни, в том, чем он занимается, чем питается, как удовлетворяет свои базовые биологические и социальные потребности. Так или иначе человек соблюдает правила гигиены — чтобы не спровоцировать банальные расстройства желудочно-кишечного тракта, кожи, зубов, других органов — и правила профилактики, чтобы не повторить уже случавшееся расстройство. А лучше назвать это своими словами: соблюдать правила **психогигиены и психопрофилактики**.

Одна из форм психогигиены и психопрофилактики — безусловная вера в бога, направленная на поддержание состояния смирения и толерантности. Вера — штука тонкая: сегодня она лечит, а завтра калечит. Всё зависит от целей и личного примера образа жизни того, кто внушает эту веру.

ПОСТУЛАТЫ И СПИСОК

Вот мой первый постулат: психическое здоровье проявляется прежде всего в отношении человека к своему телесному здоровью и к своей жизни. Личный постулат требует обоснования — попробуем поразмышлять и понять, верно ли это утверждение.

Получается примерно четырнадцать пунктов:

Курение.

Алкоголь.

Наркотики.

Фармакомания.

Переедание.

Вредные продукты.

Малоподвижный образ жизни.

Секс с извращениями.

Карьеризм.

Отсутствие любви и сочувствия к животным.

Отсутствие любви и сочувствия к детям.

Неуважение к людям.

Вред природе.

Игнорирование законов.

Список не окончен. Любой здравомыслящий читатель может его продолжить. Например: сильные эмоциональные реакции по малозначительному поводу. Ночные компульсив-

ные зависания в телефоне или планшете. Ежедневные скандалы и конфликты в семье — с поводом и без. Или другое поведение, эмоции и мысли, после которых приходит сожаление, разочарование и даже апатия.

Если вы курите, пьёте алкоголь, употребляете наркотики и не назначенные врачом лекарства, переедаете, питаетесь вредными продуктами, ведёте малоподвижный образ жизни, занимаетесь сексом нерегулярно или с извращениями, относитесь к карьере и профессии как к необходимости, а не как к удовольствию, не любите детей и животных, не уважаете окружающих, не бережёте природу — не говоря уж о нарушении законов, — то велика вероятность, что вы психически нездоровы. Или, мягко говоря, не до конца осознаёте вред. Не до конца осознанны. Не разумны.

Заметьте, я не говорю «вы плохой человек». Я говорю «вы, скорее всего, нездоровы». Разница принципиальная. Плохих людей, с точки зрения психологии, не существует — существуют люди, которые выбрали не самый удачный способ справляться с жизнью. Курение, алкоголь, переедание, карьеризм — это не пороки. Это стратегии. Просто стратегии, которые убивают. А убийство себя, пусть и медленное, — это всё-таки симптом. Не приговор, но симптом.

ПРО СЕБЯ (ЛИЧНОЕ)

Прописывая эти строки, я улыбаюсь. Некоторые из этих четырнадцати пунктов я тоже иногда нарушаю! Хотя стремлюсь жить в соответствии с ними — вернее, наоборот, без них. Я уверен: человек, который соблюдает хотя бы половину этого списка, — уже нормальный, но не психически здоровый. Психически здоровые люди есть, и их немало, но они не так заметны, как те, кто стремится получить побольше иллюзорных удовольствий — по большей части суррогатов всех биологических и социальных потребностей. Да, курение, алкоголь, наркотики, лекарства, обжорство, чревоугодие, игромания и прочие вредные привычки — иллюзорные удовольствия психически ненормальных людей. В этом горькая правда жизни. Надо уж признаться себе и позаботиться о своих потомках.

Что же можно и нужно сделать, не прилагая сверхусилий? Всё просто. Вы знаете, что курить вредно, — так бросьте сегодня-завтра, прекратите это делать. Слабо? Да, вот она какая, наша психика! Мы бессильны перед ней. Но орешек знаний твёрд, и расколоть его поможет любознательность — «хочу всё знать». Вот у вас под рукой эта книга — проводник к психическому и физическому здоровью. Не только проводник, но и учитель, и тренер, и знахарь — всё в хорошем смысле слова.

ВТОРОЙ ПОСТУЛАТ

Второй постулат в этом контексте звучит так: здоровое тело, здоровый организм, здоровая сома, здоровое поведение ведут к оздоровлению психики. Так возникает полезный замкнутый круг.

Как же добиться желаемых изменений и сохранить здоровье на долгую счастливую жизнь, не прилагая ненормальных усилий? Всё просто: через знания, умения и навыки. Через изменение отношения к вредным и полезным привычкам. Это и называется **психогигиеной**.

ПРИРОДА И КОНСЕРВАТИЗМ

Можно сказать, что человек, который хочет что-то изменить в своей жизни, сталкивается прежде всего с природой — в виде **психического консерватизма**. Для природы есть простой закон: сохранить жизнь индивида до продолжения рода и привить потомству азы самостоятельности — примерно до возраста самостоятельного выживания, лет двенадцати. Полноценный детородный возраст наступает в 16—18 лет, плюс 12—14 лет на воспитание готового к выживанию потомства. Итого для природы 28—30 лет — достаточно для минимума. Конечно, нужно добавить ещё лет шесть на воспроизводство. Двое взрослых должны родить и воспитать не менее трёх особей — при этом воспроизводство произойдёт, программа-оптимум выполнена. В общем, лет до сорока человек уже выполняет свою роль, отведённую природой. Может, поэтому средний возраст древнего человека — 35—45 лет. А потом человек, как сейчас говорят, взрослый — 50 лет, потом очень взрослый — 60, потом пожилой — 70 и старый — 80.

Как нас поражают классики, описывая себя, своих современников и героев! Старик Карамзин, которому чуть за тридцать. Старухи от сорока до пятидесяти. Старики-мужья сорока-сорока пяти лет. Да, в недалёкие прежние времена люди рано взрослели, создавали семьи, старели и умирали. А

когда возникает кризис среднего возраста? В 35—45 лет. Не в этом ли прописанный природой категоричный минимум жизни человека? А дальше что — только своё решение, без природы и социума. Выполнил задачу-минимум — получи возрастной кризис.

И вот что забавно: природа считает, что вы свою программу выполнили лет в сорок. А вы в это время стоите перед зеркалом и думаете: «Кто этот уставший человек и что он сделал с моей жизнью?» Природа бы ответила: «Всё правильно, работу сдал, можешь быть свободен». И вы свободны — от смысла, от цели, от желания. Поздравляю, это и есть кризис среднего возраста. Не экзистенциальный, а биологический. Природа просто перестала вами интересоваться. Как старым телефоном: ещё работает, но обновлений больше не будет.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ПРИРОДА

В сорок лет человек начинает задумываться о смысле жизни, о своём — уже подорванном к этому возрасту — здоровье. У него возникает желание что-то изменить и пожить в своё настоящее, а не иллюзорное, социально обусловленное удовольствие. А не тут-то было! Попытки справиться с вкоренившимися вредными привычками оканчиваются, как правило, победой привычек. Природа, мозг как бы говорят: «Ничего не меняй. Я не дам тебе поменять свой образ жизни. Ты смог дожить до сорока лет и остался жив — значит, всё делаешь правильно». Природе всё равно, что творится «наверху»: как ты живёшь, от чего страдаешь, какие у тебя моральные установки и ценности. Ты живёшь — и это главное. А изменения рискованны, неизвестны, могут привести неведомо куда, а может, и к смерти. Наоборот: продолжай давать потомство и учить его — и потомство потомства — самостоятельности. Это программа-максимум. Сколько успеешь — столько и хорошо. Программа-оптимум у тебя уже зачтена.

ПРИРОДА ЖЕСТКА

Природа жестка, эволюция жестока. Закон джунглей. Сильнейший выживает в пищевой цепи. Так принято говорить. Но так ли уж жесток этот закон — или он всё-таки направлен на счастье и долгую жизнь? Есть животные, которые живут дольше человека и мало болеют: черепахи, киты. Их приспособленность как млекопитающих — а человек тоже млекопитающее — позволяет предположить, что продолжительность жизни человека ещё не имеет чётких границ и постепенно увеличивается. За счёт лучшей адаптации и наличия сознания — в виде возрастающего самосознания.

А может, все эти человеческие задумки о морали и духовных ценностях — красивая обёртка для самоопределения человека как вершины творения природы? Да, действительно, настоящие моральные и духовные ценности улучшают и психику, и здоровье тела. Но об этом — дальше.

МОЗГ И ФРАНКЛ

С природой — в виде генетически определённых устойчивых структур и механизмов мозговой деятельности — не поспоришь. Природа выиграет. Мозг — высшее из известных пока творений природы, хотя сам мозг может и не понять, что он не вершина. Как говорит Франкл: «Корова не понимает существования человека». А мозг управляет и гармонизирует. Фантазирует, воображает, может даже придумать себе бога — чтобы не была так страшна неопределённость. Именно поэтому человек как будущий киборг не так уж прост. Творение природы может обмануть природу, нейтрализовать её жёсткое программирование — хотя, может, это тоже задумка природы: для выживания сильнейших, вернее, умнейших.

Тем не менее человек может обойти сопротивление мозга и психофизиологии к изменениям. Первый и далеко не последний парадокс психики: **можно добиться изменений, избегая изменений**. Вредные привычки — как нужные, помогшие в определённый момент жизни способы адаптации — «прилипают» к нормальному естеству человека. Привычки выражаются в **динамическом стереотипе**; его ломка, по словам Павлова, может стать причиной неврозов (чаще у слабого и инертного типов нервной системы) и сопровождаться болезненными эмоциями из-за сложности перестрой-

ки на новый динамический стереотип: резкая перемена обстановки, климата, прекращение привычных взаимоотношений, занятий, смена профессии, образа мыслей, выход на пенсию и т. д. Подробнее — в глоссарии.

ПАРАЦЕЛЬС И РАЙ

Природа создаёт для человека рай с помощью эволюции мозга — но человек никак не может осознать эти слова Парацельса*. Опять же происки природы.

Сможет ли человек справиться с праздностью, когда поймёт, что живёт в раю?* Как тут не вспомнить эксперимент с крысами, лишёнными страданий и борьбы за существование: их популяция быстро пришла в упадок, деградируя на глазах. В этом — пока сильные опасения природы, заложившей в прогрессивное развитие законы эволюции, законы естественного и полового отбора. Может, для природы важно: пусть будут все эти страдания, издержки адаптации, иллюзорные удовольствия — лишь бы человек мог выживать, а не предаваться праздному времяпрепровождению, которое может привести к отсутствию желания развиваться и продолжать род. Есть искушение не утруждать себя, не суетиться. Страдания даны человеку, чтобы не скучать и развиваться.

Автор имеет в виду афоризм, приписываемый Парацельсу: «Бог не придумал ничего, кроме рая; наше грехопадение — в невозможности осознать это».

ЭВОЛЮЦИЯ И ВЫЖИВАНИЕ

Сейчас ещё раз проиллюстрирую эту мысль и обозначу великий замысел природы. Праздная жизнь, лишённая борьбы, чревата для человека вымиранием. Закон эволюции перестаёт действовать, останавливается прогресс, мы не развиваемся — и погибаем. В этом суть эволюции и вымирания. Всё живое не может стоять на месте. Застой грозит вымиранием. Только движение помогает выживать; движение заложено природой для выживания. Развиваясь, мы выживаем. Это как бежать по брёвнам, накиданным в воде: пока бежишь, они тебя держат; остановишься — сразу уходишь под воду.

Поэтому вредные для здоровья привычки создают проблему выживания. Те, кто начинает это понимать и отказывается от них — не от страха, а сознательно, — станут развивающимся ядром эволюции. Ведь человеку дан разум, чтобы понять это и начать жить по-человечески, а не по законам джунглей. Это проблема всего мира, всех этих войн и конфликтов. Человечество должно понять: нам надо не только выживать, но и адаптироваться к тем законам природы, которые диктуют необходимость знания самих себя, своей психики, своего сознания. Может, в этом и есть задумка природы: человек всегда находится в состоянии **экзистенциальных выборов**, чтобы строить своё гармоничное будущее,

в котором проблемы будут только творческого порядка. После выживания наступает пора адаптации — эра адаптации в высшем творческом проявлении.

Как понять, что энергия человека, его потенциал заложены в потребностях, а потребности подвергаются сильному воздействию суррогатов в виде вредных привычек? Остаётся единственный вопрос: как сделать созидание всеобщего комфортного сосуществования главной целью человечества? Да легко, на самом деле: каждому жителю планеты Земля начать действовать — начинать с самого себя.

ПСИХОСОМАТИКА РЕЗУЛЬТАТ ПСИХОЛОГИИ

И каждый человек может внести свою лепту в это созидание — если начнёт с самого себя. Психосоматика дана природой человеку для возможности осознать это созидание. И может быть, лет через 700—1000 человек станет более психически здоров, чем сейчас. В этом очень сильный парадокс природы: осознать тем самым органом (мозгом), что причина страданий — психическая, воображаемая, отфильтрованная от реальности системой субъективности.

Психосоматика — практический, реальный результат понимания психологии.

Итак, после популярного обоснования психосоматики перейдём к насущным вопросам. Как это сделать? Как достичь гармоничного духовного, душевного и физического здоровья? Что надо узнать, чему научиться, как сформировать желаемый образ жизни?

В этой книге мы подробно рассмотрим способы и результаты желаемых изменений. Эти знания необходимы, чтобы легче переходить на правильный образ жизни. Мы используем два основных способа стимула и мотивации к изменениям: страх и счастье, кнут и пряник. Пугаем страхом и обещаем счастье.

И да, если вы думаете, что я сейчас начну вас пугать и обе-

щать золотые горы, — вы правы. Именно так работает популярная психология. Сначала кнут, потом пряник. Сначала «вы все умрёте от своих неврозов», потом «но есть способ». Классика жанра. И, честно говоря, это работает. Потому что человек — существо, которое лучше всего учится на двух вещах: на страхе и на надежде. Всё остальное — детали.

ЦЕЛИТЕЛИ

Одна из самых известных популяризаторов исцеления через практическую психологию — **Луиза Хей**. Она на собственном примере доказывала, что соматические болезни зарождаются в психике, там же профилактируются и там же реабилитируются. Её принципы просты в чтении и, конечно, трудны в исполнении. К учению Луизы Хей стоит относиться как к популярному стилю жизни: при серьёзных соматических расстройствах лучше проконсультироваться с врачом, а вот для психогигиены и психопрофилактики её советы пригодятся.

Забегая вперёд: я не сторонник школы «полюби себя — и рак уйдёт». Но я и не противник. Я — за здравый смысл. Если человек с онкологией бросит лечение и уйдёт в аффирмации, он умрёт. Если он будет лечиться и параллельно работать с психикой — у него будет больше шансов, чем у того, кто просто лечится. Это не эзотерика, это статистика. И, кстати, статистика, которую западная медицина признала только лет двадцать назад. А Луиза Хей говорила об этом в 1980-х. За что ей, при всей моей иронии, — уважение.

Женщина, 34 года. Аффирмации Луизы Хей знает наизусть. Каждое утро — перед зеркалом. «Я люблю себя. Я принимаю себя. Я здорова». И — аллергия. Каждый год. Весной. На пыльцу. Таблетки не помогают.

Спрашиваю: «А что вы не любите в себе?» — «Всё». — «А точнее?» — «Ну, я толстая. Я некрасивая. Я неудачница. Муж ушёл. Работа — не то. Дети — не то. Всё не то». — «А аффирмации?» — «Аффирмации — это как макияж. Снаружи вроде норм, а внутри — я себя ненавижу».

Вот в чём проблема популярной психологии. Она учит говорить правильные слова, но не учит чувствовать правильные чувства. А тело не слышит слов. Тело слышит только правду. Если вы себе врёте, тело врёт вам в ответ. Аллергия — это не про пыльцу. Аллергия — это про то, что вы не можете вынести что-то в себе и проецируете это на мир. В данном случае — на пыльцу. Пыльца не виновата. Пыльца просто попала под руку.

Через год работы — аллергия стала слабее. Не исчезла. Но стала слабее. Потому что женщина начала говорить себе правду. Не «я люблю себя», а «я себя ненавижу, и я не знаю, как это изменить». С этого обычно и начинается настоящее лечение.

ЛУИЗА ХЕЙ, ЛИЗ БУРБО И ДРУГИЕ

Луиза Хей (1926—2017) — американка, одна из самых известных популяризаторов психосоматического подхода. В 44 года она начала посещать церковь, основанную **Мэри Бейкер-Эдди**, — женщиной, которая сама прошла путь от невротического состояния до душевного здоровья и стала одной из богатейших женщин рубежа веков. Луиза создала свою доктрину: здоровье тела — через здоровье психики. Её правило простое: перестаньте себя критиковать, хвалить себя, любить себя прямо сейчас — и болезнь отступит. В 1982 году она издала знаменитую таблицу заболеваний, где каждой болезни соответствует своя психологическая причина и своя аффирмация. Таблица эта, конечно, научно не проверена, но вреда от неё точно нет — а ипохондрикам она и во-все заменяет психотерапевта. Впрочем, при подозрении на заболевание лучше всё-таки сходить к врачу — а может, и к двум-трём.

Скажу честно: к Луизе Хей у меня отношение двойное. С одной стороны, её таблица — это классика жанра «психология для домохозяек»: «рак — от обиды, артрит — от критики, близорукость — от страха будущего». С другой — я знаю десятки людей, которым её аффирмации реально помогли. Не вылечили рак, конечно. Но помогли перестать себя гнобить. А это, между нами, дорогого стоит. Если человек два-

дцать лет ненавидел себя, а потом начал говорить себе «я тебя люблю» — он не вылечится, но он хотя бы перестанет добивать себя изнутри. И это уже профилактика. Так что таблица Луизы Хей — это как гомеопатия: научно не доказано, но если помогает — почему нет? Главное, не бросайте из-за неё химиотерапию.

Лиз Бурбо (род. 1941) — канадский автор, коуч, основатель центра личностного роста. Родилась в Квебеке, в многодетной семье (она была четвёртым ребёнком из двенадцати). В 1966 году начала карьеру в международной компании, быстро выросла до регионального представителя, а в 1982 году ушла в свободное плавание — и стала проводить авторские тренинги по раскрытию внутреннего потенциала.

Её концепция: все человеческие страдания сводятся к **пяти травмам** — «отвергли», «покинули», «унизили», «предали», «были несправедливы». От каждой травмы человек защищается своей **маской**, и болезнь — это сигнал о том, что маска треснула. Бурбо — не учёный, а практик, и её книги — это не наука, а популярная психология. Но у неё есть то, чего часто не хватает академическим текстам: живой язык и уважение к читателю. Именно поэтому её читают.

Я привожу отрывки из книг Луизы Хей и Лиз Бурбо как образец популярной житейской психологии — той, что преподносится как знание, проверенное личным опытом. Для психологии как науки такие книги ценны прежде всего тем, что направляют человека к разуму и самопознанию. Заме-

чу: даже классики — Фрейд, Юнг, Адлер, Кречмер, Райх — писали без опоры на строгие научные исследования, опираясь на собственную практику и нередко подгоняя данные под свою концепцию. В этой книге я тоже не застрахован от перекосов, но стараюсь в основном приводить данные, полученные в исследованиях.

Отдельно про пять травм Бурбо. Идея красивая, спору нет. Отвергли, покинули, унизили, предали, были несправедливы — и правда, если подумать, все детские обиды сводятся к чему-то из этого списка. Проблема в другом: у Бурбо нет ни одного исследования, которое подтверждало бы, что эти травмы ведут именно к тем болезням, которые она описывает. Это не значит, что она врёт. Это значит, что она обобщает. А обобщать на основе собственной практики — это, простите, не наука. Это литература. Хорошая, тёплая, человеческая — но литература. И читать её нужно именно так.

Приведу имена ещё нескольких авторов, которые учат бережнее относиться к психическому — а значит, и к соматическому — здоровью.

Лууле Виилма (1950—2002) — эстонский врач, автор книг о связи стресса и болезней. Её определение стресса простое и точное: «Стресс — это невидимая глазу энергетическая связь с плохим. Всё, что для данного человека плохо, является стрессом». В её концепции болезнь — это накопленный стресс, который тело больше не может выносить.

Книги Виилма — это скорее философия, чем медицина, но определение стресса у неё лучше, чем в иных учебниках.

Колин Типпинг (род. 1941) — автор метода **«Радикальное Прощение»**. Его исходная мысль: глубинная ненависть к себе — основа всех человеческих проблем, включая болезни. Откуда она берётся? Типпинг предлагает религиозное объяснение: мы несём вину за отделение от Бога, первородный грех, и эту вину проецируем на других. Отсюда — войны, конфликты, агрессия. По Типпингу, исцеление начинается с прощения себя и других; а прощение, в свою очередь, «поднимает вибрации» и возвращает жизненную энергию. Стыд и вина, говорит он, несут низкие вибрации и истощают энергетическое поле — результат: заниженная самооценка, апатия, депрессия. Терминология у Типпинга эзотерическая, но суть здравая: непрощённая вина разрушает и психику, и тело.

Завершая подборку, упомяну **Георгия Николаевича Сытина** (1921—2016) — советского и российского учёного, автора книг по нетрадиционной медицине. Он прошёл войну, был тяжело ранен и, по собственным воспоминаниям, выжил благодаря силе слова. Сытин — противник лекарственного лечения и создатель метода **словесно-образного эмоционально-волевого настроя**: специальных текстов, которые человек читает или произносит, чтобы запустить восстановительные процессы в организме. Его труды — это тонкая работа со словом на стыке психогигиены, пси-

хопрофилактики и психореабилитации. Конечно, есть и другие сторонники нелекарственных методов — голодание, дыхательные практики, закаливание. Подчеркну ещё раз: большинство таких методов являются **профилактикой, а не лечением**. О некоторых из них речь пойдёт в следующих главах.

Отношение к Сытину в профессиональном сообществе сложное. С одной стороны, его «настрои» — это, по сути, самовнушение в чистом виде, а самовнушение работает. С другой — он нередко обещал исцеление от того, от чего исцелиться нельзя: от онкологии, от диабета, от генетических болезней. И это уже опасно. Если человек с диабетом откажется от инсулина и уйдёт в настрои, он умрёт. Поэтому я всегда говорю студентам: методы Сытина — это профилактика и реабилитация, но не лечение. И уж точно не замена таблеткам. Хотя, если честно, посмотреть, как взрослые люди с серьёзными лицами читают вслух тексты вроде «Я — человек, я — мужчина, я — здоровый дух в здоровом теле», — это отдельное удовольствие. Не знаю, лечит ли это тело, но чувство юмора восстанавливает точно.

ЗАВЕРШАЮЩИЕ АБЗАЦЫ

Таким образом, психосоматика постепенно переходит из области популярных ненаучных методов в сферу науки. Большинство учёных сегодня признают организм человека целостным и не отделяют психику от тела. И потому важно понимать, как работает психика — чтобы позаботиться о теле, меньше болеть и прожить долгую, здоровую, весёлую и счастливую жизнь.

И вот что я хочу сказать напоследок. Все эти целители — Хей, Бурбо, Виилма, Типпинг, Сытин — они не врачи. Они не учёные. Они не проводят исследований и не публикуются в рецензируемых журналах. Но их читают миллионы. Почему? Потому что они дают людям то, чего не даёт академическая медицина: **надежду и внимание**. Врач в поликлинике за семь минут скажет вам «ничего страшного, попейте витамины». А Луиза Хей напишет книгу на триста страниц о том, что ваша боль в колене — это непрощённая обида. И человек чувствует, что его услышали. Не важно, что это не наука. Важно, что это отклик.

Поэтому дальше мы пойдём другим путём. Не через веру в чудо, а через понимание механизмов. Не через аффирмации, а через психогигиену. Не через «полюби себя» (хотя и это не помешает), а через конкретные знания о том, как психика управляет телом. Наука — скучная штука, но у неё есть

одно преимущество перед эзотерикой: она работает.

Глава 2. Зачем изучать психологию? Азбука психологии

Мудрые восклицают (авторство не установлено):

«Логос! Дай мне сил изменить то, что могу изменить, Дай мне терпения смириться с тем, что не могу изменить, И, наконец, дай мне мудрости отличить одно от другого».

Найти отличие — суть практической психологии. Иван Котва

Сразу оговорюсь: эпиграф — не моя цитата. Это переделка известной молитвы, которую я услышал от кого-то из коллег и с тех пор ношу с собой. Психология, если честно, вся состоит из таких переделок: берёшь чужую мудрость, меняешь пару слов — и вот уже твоя. Главное — не забыть, что ты не первый. И не последний.

ПСИХОЛОГИЯ КРАТКО

Психосоматика — раздел клинической (или медицинской) психологии. Само слово состоит из двух корней: «психо» — душа и «сома» — тело. «Душа» — устаревшее название психики; оно появляется в религиозных представлениях человека о мире. С момента возникновения науки психологии слово «психика» заменяет слово «душа» и становится самостоятельным. Чтобы перейти к дальнейшему рассмотрению психосоматики, определим сначала, что такое психология. Проведём экскурс-ликбез в области психологии: азбучные истины помогут нам приблизиться к пониманию психосоматики.

Да, сразу скажу: сухие научные фразы из энциклопедического словаря мало кому из моих читателей понравятся. Не спешите захлопнуть книгу! Сейчас нам предстоит интереснейший процесс — мы вместе разберёмся в главных понятиях. Что такое «психология»? Почему она так называется? Что такое «психика»? Что такое «психосоматика»?

Я, честно говоря, не понимаю коллег, которые начинают книгу о психосоматике с определений. Читатель же не за этим пришёл. Он пришёл с болью в спине и хочет знать, откуда она. А ему говорят: «Психосоматика — раздел клинической психологии». И он закрывает книгу. Поэтому я всегда начинаю с вопроса. Вопрос — это единственная форма

обучения, которая работает. Всё остальное — информация. А информация, как мы уже выяснили в первой главе, — это ещё не знание.

ПРОИСХОЖДЕНИЕ СЛОВА «ПСИХОЛОГИЯ»

«Психология» — наука о поведении и психических процессах человека и животных. Слово «психология» происходит от древнегреческих понятий: *psyche* — душа, дух; и *logia* — слово, наука, учение.

Своим названием наука обязана греческой мифологии. **Психея** (др.-греч. Ψυχή — «душа», «дыхание») — олицетворение человеческой души, дыхания. Представлялась в образе бабочки или девушки с крыльями бабочки. Такие изображения души появились в V—IV вв. до н. э.; в древнейшие времена душа представлялась в виде птицы (или дыма, испарения), покидающей человека после смерти.

Логос (от др.-греч. λόγος — «мысль», «голос», «слово», «разумение», «закон», «смысл», «понятие», «причина», «число») — понятие древнегреческой философии, означающее одновременно «слово» (высказывание, речь) и «понятие» (суждение, смысл). Гераклит, впервые использовавший его в философском смысле и, по существу, отождествлявший его с огнём как основой всего, называл «логосом» вечную и всеобщую необходимость.

Заметьте: древние греки были практичнее нас. У них душа — это бабочка. Красиво, легко, порхает. У нас душа — это «предмет изучения психологии». Чувствуете разницу?

Пока мы называли душу душой, она была живой. Как только мы назвали её психикой — она стала объектом. С объектом можно работать. С душой — только разговаривать. Психология выбрала первое. И, наверное, правильно. Но бабочку иногда жалко.

МИФ ОБ АМУРЕ И ПСИХЕЕ

Эрот (Амур), сын Афродиты, влюбился в очень красивую молодую женщину Психею. Афродита была недовольна: её сын-бог хочет связать судьбу с простой смертной. Она прилагала усилия, чтобы их разлучить, заставляя Психею пройти ряд испытаний. Но любовь Психеи была сильна. Это впечатлило богов, и они решили помочь ей выполнить требования Афродиты. Эроту удалось убедить Зевса — верховного бога греков — превратить Психею в богиню, сделать её бессмертной. Так влюблённые соединились навеки. Для греков этот миф стал классическим образцом истинной любви, высшей реализацией человеческой души. Психея — смертная, обретшая бессмертие, — стала символом души, ищущей свой идеал.

Обратите внимание на деталь: Психея стала богиней не потому, что была красивой. И не потому, что была любимой. А потому, что прошла испытания. Душа, по грекам, — это не то, что дано. Это то, что заслужено. Хорошая метафора для психосоматики, между нами. Тело нам дано. А здоровье — заслужено. И путь к нему, как у Психеи, — через испытания. Только у нас вместо Афродиты — начальник, вместо Зевса — терапевт, а вместо Эрота — жена. Или муж. Кому как повезёт.

ЭТИМОЛОГИЯ ПСИХОСОМАТИКИ

Согласно общепринятому толкованию, **психосоматика** — раздел клинической (прежнее название — медицинской) психологии. Само слово состоит из двух корней: «психика» (от древнегреческого $\psi\chi\acute{\iota}\kappa\acute{o}\varsigma$ — «душевный, духовный», или $\psi\chi\acute{\eta}$ — «дыхание, дух, душа», восходящего к праиндоевропейскому *bhes- «дуть») и «соматика» (от греческого somatikós — «телесный», или sōma — «тело»).

Итак: психика — это душа, сома — это тело.

Слово «психология» в его нынешнем значении впервые появилось только в XVIII веке — в работе немецкого философа Христиана Вольфа.

С этимологией, кстати, есть одна проблема. «Психе» — это и душа, и дыхание. И бабочка. И то, что покидает тело после смерти. То есть уже у древних греков было три разных понимания одного слова. А мы теперь удивляемся, почему в психологии столько школ. Да потому что само слово «психика» — многозначное. Один психолог слышит «душа», другой — «поведение», третий — «бессознательное». И все правы. И все — об одном и том же. Просто смотрят с разных сторон. Как слепые, ощупывающие слона.

ЗАЧЕМ ИЗУЧАТЬ ПСИХОЛОГИЮ

Изучение психологии имеет много положительных доводов — даже не ради психосоматики, а по сферам нашей жизни: для себя, для семьи, для работы.

Как давно известно, непосредственным лечением тела занимается медицина. Задача врача — исцелять телесные недуги и с помощью профилактики сохранять физическое здоровье людей. Но не случайно ещё много веков назад знаменитый врачеватель древности Гиппократ провозгласил широко известный принцип: «Лечить нужно не болезнь, а больного». Психология призвана «лечить больного». Моя задача — показать, как влияет психика на тело и как с помощью психогигиены и психопрофилактики можно предупредить многие болезни и расстройства человеческого организма.

Скажу честно: когда я слышу «лечить не болезнь, а больного», меня передёргивает. Красиво, да. Но за этой фразой часто прячется банальное «мы не знаем, что с вами делать, поэтому будем лечить вас целиком». Хотя Гиппократ имел в виду другое: болезнь — это не отдельная сущность, а состояние человека. И лечить её в отрыве от человека — всё равно что чинить двигатель, не заглядывая под капот. Психология здесь — тот самый фонарик, который подсвечивает то, что не видно на рентгене. А невидно там многое. Особенно то,

О чём пациент молчит.

ТРИ БЛОКА ПСИХИЧЕСКИХ ЯВЛЕНИЙ

В основе базовой общей психологии лежат **три крупных блока психических явлений**: психические процессы, состояния и свойства. А также **девять крупных разделов** общей психологии: психология познавательных процессов, психология личности, психология эмоций и чувств, психология воли и саморегуляции, психология деятельности и поведения, психология развития и возрастная психология, психофизиология, зоопсихология и сравнительная психология, социальная психология.

В этой главе-ликбезе мы начнём разговор последовательно: от психических явлений, психофизиологии, темперамента, задатков, потребностей, мотивов, характера, семейного воспитания, группового влияния, социальных установок — к ценностям, предубеждениям, убеждениям, личностным качествам; как говорят психологи, — к духовности (словами философов). Об этом далеко не полном перечне знаний, которые даёт психология человеку, мы и поговорим на страницах нашего вступления в психологию.

Я специально перечисляю эти девять разделов, хотя знаю: читатель их всё равно не запомнит. И это нормально. Психология — это не таблица Менделеева, где всё разложено по клеточкам. Это скорее карта местности, где одни и те же

ориентеры называют по-разному. Один скажет «личность», другой — «Я», третий — «самость». И все будут правы. А студент будет сидеть и думать: «Господи, зачем я вообще пошёл на психфак?» Ответ простой: чтобы через пять лет самому задавать этот вопрос другим. Добро пожаловать в профессию.

ПРИМЕРЫ (АВТОМОБИЛЬ, КАРТЫ, МУЗЫКА)

Любое взаимодействие с окружающим миром требует знаний. Вы хотите стать водителем — изучаете устройство автомобиля, учитесь правила движения, получаете удостоверение на право вождения. Пережив эмоционально окрашенный ученический период, вы становитесь уверенным водителем, которому интересно поехать, даже попутешествовать.

Или пример попроще: вы хотите сыграть в карточную игру — изучаете правила, набираете опыт и только потом начинаете получать удовольствие, а можете стать и виртуозом. Так же и игра на музыкальном инструменте — даже при наличии слуха — требует знания нот, разучивания простых произведений, а потом и сложных; а там, глядишь, можно перейти к сочинительству и импровизации.

В любой отрасли человеческой деятельности требуется обучение и тренировка. Так устроена наша природа, и общество отвечает на зов природы. Человек рождается слабо приспособленным к выживанию — и очень мощно приспособлен к обучению. Природа создала мощные нервно-психические механизмы, которые заставляют человека, с одной стороны, учиться, с другой — испытывать сильное желание передавать потомкам свои знания и опыт.

Мне нравится аналогия с автомобилем. Но не потому, что

она красивая, а потому, что она честная. Представьте: вы получили права. Вы уверены, что умеете водить. И тут выясняется, что водить вы умеете, а вот ездить — нет. Потому что вождение — это техника, а езда — это отношения с дорогой. С другими водителями. С собой за рулём. Психология — это не права. Психология — это умение ездить. И, как на дороге, тут нет правил, которые работают всегда. Есть только опыт, внимание и готовность уступить, когда надо. И это, пожалуй, лучшая метафора психогигиены, которую я знаю.

ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ

Благодаря этому природному закону (обучение и тренировка) сегодня сложилось отдельное знание о человеке — целый ряд гуманитарных наук, исследующих человека и его жизнедеятельность в обществе. Слово «гуманитарный» образовано от французского *humanitaire* — «относящийся к наукам о человеке и его культуре» (от латинского *humanus* — «человеческий»). Как понятно из названия, именно гуманитарные науки изучают аспекты человеческой духовной, умственной, культурной и общественной деятельности.

Ключевая проблема гуманитарных наук — проблема понимания. Кроме того, в гуманитарных науках человековедение неотделимо от человекотворчества: гуманитарные науки, не ограничиваясь чисто исследовательским подходом, призваны изменять то, что они изучают, — то есть изменять самого человека. Развивать человека, созидая и взращивая в нём человечность, или гуманность. Гуманность — это любовь и чуткое внимание к человеку, уважение к человеческой личности и доброе отношение ко всему живому; говоря кратко, это человечность, исходящая из человеколюбия.

Как следует из сказанного, психология, будучи наукой гуманитарной, призвана преобразовывать человека, трансформировать его поведенческие проявления и духовные устремления. Эту мысль подробнее рассмотрим в следующих гла-

вах. А пока — вот что важно: именно это обеспечивает нам, с одной стороны, уникальность, с другой — обучаемость, приспособляемость, выживаемость. Человек — венец эволюции, вершина приспособляемости. Мы выживем на этой планете в любом месте, где не может выжить никто из живых существ. Мало того: такое количество нейронов и связей позволяет нам решать одну и ту же задачу разными способами. И в этом наша индивидуальность.

Гуманитарные науки — это единственные науки, где объект изучения обижается. Физик изучает атом — атом не плачет. Биолог изучает клетку — клетка не уходит в депрессию. А психолог изучает человека — и человек, узнав об этом, начинает вести себя иначе. Это называется «эффект наблюдателя». Мы меняем то, что изучаем, уже самим фактом изучения. И в этом — главная головная боль и главное очарование нашей профессии. Мы не можем изучать человека со стороны. Мы всегда внутри. Как рыба, которая изучает воду.

ВОЗНИКНОВЕНИЕ ПСИХИКИ

Как же возникает психика? Понятно, что наличие мозга без получения знаний и навыков не является гарантом выживаемости и адаптации, а тем более — личностной интеграции и самореализации. Когда человек рождается и развивается, в его мозге создаётся электрическая копия — схема всех предметов, явлений и качественных характеристик их свойств. И весь огромный мир, который мы видим перед собой, является отражением — электрической схемой нейронных связей. О том, как возникают эти связи и как образуется структура личности, поговорим в следующих главах.

Итак, всё человечество и каждый из нас ежедневно продумывает, как вступать во взаимодействие с окружающим миром. Но зачастую сам инициатор взаимодействия — человек — остаётся вне собственных инструкций. Мы не умеем порой услышать и понять самих себя. А не зная и не понимая себя, невозможно достигнуть самообладания и владеть ресурсами своего тела и интеллекта. Иными словами, невозможно собой управлять, если не знаешь, как ты устроен. Поэтому каждому из нас нужно получить знание, которое станет своего рода «удостоверением» на право грамотного управления самим собой и гармоничного взаимодействия со своим внутренним миром. Только через самопознание каждый из нас может понять другого человека и согла-

совать свои действия с другими. И хотя мы все разные, наше различие имеет одинаковую природу: мы все одинаковые, мы — люди. Вот такое «удостоверение» мы и будем получать на страницах этой книги, проходя краткий ликбез по психологии.

Мне очень нравится метафора «удостоверения». Потому что она честная. Мы же не рождаемся с правами на себя. Мы получаем их — или не получаем — в течение жизни. И, как с водительскими правами, тут есть те, кто сдал экзамен, и те, кто купил. Только в психологии купить нельзя. Можно только украсть — у себя же. И потом всю жизнь ездить без прав. И удивляться, почему штрафуют. Хотя кто штрафует-то? Сами и штрафуем. Тело — это автоинспектор, который никогда не спит.

ФИЗИОЛОГИЯ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ

Азбука психологии состоит из элементарных понятий — с них и начнём знакомство с самими собой. Азбука на то и азбука: начинаем с основ и постепенно переходим к более сложному.

Начнём с физиологии — вернее, с психофизиологии. Слово «физиология» происходит от греческого *physis* — «природа» и *logos* — «учение». У этого слова несколько значений. Во-первых, физиология — наука, изучающая закономерности функционирования живых организмов, их отдельных систем, органов, тканей и клеток. Во-вторых, физиология — совокупность жизненных процессов, происходящих в организме.

У каждого из нас есть физиология — и в этом мы похожи. Похожи тем, что у всех есть тело, голова, внутренние органы. Свойства, качества, функции и связи этих компонентов разные, но принципы работы одинаковые. Например, у всех есть сердце, и у всех оно четырёхкамерное, и работает одинаково: как насос, всасывает и выталкивает кровь. Это орган человека. И таких органов много. Про них можно прочитать в разных учебниках — в школе нас этому учат. К телу и к сердцу мы ещё вернёмся — под углом психологического взаимодействия всех органов человеческого организма.

Наше внимание в начале знакомства с азбукой психологии будет обращено к нервной системе, которая состоит из спинного и головного мозга. Посмотрим на головной мозг. То, что это орган психической деятельности, не надо доказывать даже верующим. Грубо говоря, отсутствие мозга делает невозможной даже элементарную жизнь. Признаки примитивного головного мозга есть даже у насекомых. Иногда они поражают своими способностями — и человек может приписывать им разумные действия, проецировать на них разум. Муравьи и пчёлы поражают своей организованностью и «продуманностью» жизни. Но за них всё решила эволюция: делай так — и выживешь. Логика природы и естественные законы мироздания — основание для всей жизни, будь то жизнь насекомых или жизнь человека. Эти существа созданы по единым законам эволюции; разница в том, что у одних хватает приспособительных функций для выживания в конкретный момент, в конкретном месте и климате, а другие продвигаются дальше. Насекомые полностью живут под влиянием инстинктов. Мозг есть, а разума нет. Только инстинкты — запрограммированное в генах поведение.

Делаем вывод: наличие головного мозга не говорит о разумности. Просто получить мозг мало. Вот сердце — пожалуйста: если есть, значит качает. С мозгом сложнее: роль мозга вроде бы думать, а он не всегда думает. То есть роль мозга — быть органом, источником психики.

Про мозг у меня есть любимая шутка: «Мозг — это един-

ственный орган, который сам себя изучает. И, судя по результатам, не очень успешно». Мы знаем о мозге больше, чем о Вселенной, но меньше, чем хотелось бы. И самое смешное: чем больше мы узнаём, тем меньше остаётся от иллюзии, что мы управляем собой. Свобода воли? Да, конечно. Но сначала — гормоны, нейромедиаторы, генетика, сон, питание, стресс. А уже потом — «я так решил». Мозг — это не капитан. Мозг — это штурман, который иногда спит. А капитан — это иллюзия, которую штурман создаёт, чтобы мы не сошли с ума от осознания, что капитана нет. Вот с этой иллюзией мы и будем работать всю книгу.

ПСИХИКА КАК СВОЙСТВО МОЗГА

А **психика** — свойство мозга отражать и воспринимать с помощью органов чувств окружающую действительность и управлять своим поведением и всей жизнью в целом.

Если мозг примитивных организмов состоит из двух слов — «комфорт» и «опасность», — движение идёт по принципу так называемых **таксисов**: два направления движения — или к комфорту, или от опасности. Это основа адаптации и выживания. Элементарное существование. Элементарное — значит неделимое. В азбуке психологии это и будет элементом. Нам незачем делить простые движения: в дальнейшем они усложнятся, и мы перейдём к более сложным — к двусложным и многосложным уровням поведения.

После простых движений — рефлексy, на примере сочетания «стимул — реакция». Стимул: тепло или холод преобразуется в потребность, и это для организма является стимулом. Проще говоря, в чём организм испытывает потребность — в тепле или холоде, — то и будет стимулом. Это явление базируется на таксисах, но уже имеет конкретность. Если для простейших просто тепло — зона комфорта, а просто холод — опасность, то на другом уровне эволюции важно, какова потребность организма. Например, тепло для меня будет стимулом, когда я замёрзну; но и холод может стать стимулом, когда мне жарко. Усложняются движения — усложня-

ется мозг.

После таксисов возникают более сложные процессы адаптации. Появляется нервная система, а потом и психика. Через инстинкты и безусловные рефлексы адаптация продвигается к произвольному поведению, к моральным основам социальной и личной жизни. И всё-таки важно: несмотря на развитие человека по этапам филогенеза и онтогенеза, внутри нашего поведения есть таксисы, инстинкты, рефлексы и другие базовые природные влияния.

Таксисы — это, если по-простому, «нравится — не нравится» на клеточном уровне. Амеба не думает: «Так, тут тепло, тут холод, надо подвинуться». Она просто движется. И, честно говоря, мы все иногда — амебы. Тянемся к тому, что приятно, отползаем от того, что больно. Разница только в том, что у нас есть слова для описания этого процесса. И иллюзия, что мы выбираем. Амеба хотя бы не врёт себе. Она просто ползёт. Мы же ползём — и говорим, что идём. Вот в этом и вся психология. В разнице между «ползти» и «идти». И в том, что мы называем это «свободой воли».

ИНСТИНКТЫ

Для всех живых организмов, включая человека, мудрая природа предусмотрела различные **инстинкты** (от лат. *instinctus* — «импульс») — запрограммированное в генах поведение. Иными словами, на нашей планете поведение всех живых организмов закономерно. Все мы полностью живём под влиянием тех или иных инстинктов, соблюдаем те или иные законы.

Некоторые из людей предпочитают жить по законам природы, иные — соблюдая общекультурные нормы или религиозные заповеди.

Есть законы протекания психической деятельности, в основном связанные с психофизиологической деятельностью. Поэтому изучение законов психики тесно связано с изучением мозга и всей нервной системы, которая, в свою очередь, управляет деятельностью всего организма. Если разбираться с тем, что происходит в теле, надо хорошо знать нервную систему — она является основой психической деятельности. Любому уважающему себя психологу надо знать физиологию, как и любому уважающему себя врачу — психологию.

Про «уважающий себя психолог должен знать физиологию» — это не просто красивая фраза. Это боль моей профессии. Я знаю коллег, которые могут час говорить о травме отвержения — и не знают, что такое кортизол. Могут рас-

суждать о «психосоматике» — и не отличать симпатическую нервную систему от парасимпатической. И это не их вина. Это беда образования. Психологов учат говорить, но не учат смотреть. А тело — оно как раз говорит на языке, который не все психологи понимают. Поэтому я и пишу эту книгу. Чтобы хотя бы мои студенты знали: за каждой эмоцией стоит биохимия. А за каждой биохимией — тело. А за телом — человек. И если ты не понимаешь тело, ты не понимаешь человека. Всё просто.

ФРЕЙД И АНАТОМИЯ

«Анатомия — это судьба», — пишет Зигмунд Фрейд. Как неотвратно он прав. Физиология и психофизиология даны нам от природы. Наше тело включает влияние генов и воздействий пренатального периода. Человек появляется на свет с уже сложившейся физиологией.

В рамках ликбеза по психофизиологии необходимо знать несколько понятий — они станут базой для понимания психологии, а затем и психосоматики.

Из психофизиологии нам важно знать про процессы возбуждения, торможения, истощения, насыщения, отвращения, иррадиации, индукции, концентрации, доминанты; про безусловные и условные рефлексы; про первую и вторую сигнальные системы; про темперамент, задатки, потребности, сон, отдых, труд и творчество. Многие эти знания остаются лишь информацией, которую человек получает ещё в школе. Причём даются они в то время, когда большинство юношей и девушек находятся в особом перестроенном состоянии, — и учёба частично проходит мимо.

«Анатомия — это судьба». Знаете, в чём ирония? Фрейд сказал это не про тело. Он сказал это про пол. Мол, женщиной быть — судьба, мужчиной быть — судьба, и ничего с этим не поделаешь. А мы теперь повторяем это про всё подряд: про гены, про гормоны, про нейронные связи. И это

опасно. Потому что «анатомия — судьба» — это оправдание. Оправдание того, что мы не хотим менять. А психосоматика — она как раз про то, что анатомия — не судьба. Анатомия — это стартовые условия. А судьба — это то, что мы с ними делаем. И вот тут уже начинается наша работа. Не Фрейда, а наша.

НЕРВНАЯ СИСТЕМА, МОЗГ, НЕЙРОНЫ

Все эти процессы обеспечивает **нервная система**, которая делится на **центральную (ЦНС)** и **периферическую (ПНС)**. Центральная нервная система делится на головной и спинной мозг. Для специалистов можно углубиться в нервные системы, но нас интересует головной мозг. Он — создатель супер- и гиперкомпьютеров: сам мозг мощнее самого мощного компьютера примерно в тысячу миллионов раз. Это обеспечивается строением головного мозга.

Кора головного мозга имеет относительно небольшую поверхность, увеличенную с помощью извилин, и небольшую толщину — до 5 мм. Извилины появляются закономерно: растёт активность нервных клеток, и мозг сам растёт. Но его рост сдерживается биологическими причинами. С одной стороны — величиной женского таза; а с другой — рост таза тоже ограничен: через некоторое время он приводит к невозможности женщин бегать и убегать. Так постепенно складывается баланс между размером черепа и количеством нейронов, обеспеченных извилинами.

Нейроны — нервные клетки, отвечающие за нервные и психические процессы. Нейронов в головном мозге около 90 млрд — конечно, примерно, плюс-минус 5—10 млрд. Каждый нейрон имеет порядка 20 000 связей с другими нейронами.

ми. И каждая дорожка нервного импульса, проходящего по определённом пути, обеспечивает то или иное поведение, ту или иную мысль, ту или иную эмоцию. Какое огромное многообразие связей может быть в мозге человека! Эта цифра не поместится даже во всей книге: число перестановок из 90 млрд по 20 тыс. Это огромное, невообразимое число, которое обеспечивает нам, с одной стороны, уникальность, с другой — обучаемость, приспособляемость, выживаемость.

Мозг ежесекундно выполняет следующие операции, обеспечивающие поведение человека на основе анализа и синтеза многочисленных данных:

— анализ и переработка информации, поступившей из внешней и внутренней среды; — сопоставление новых данных с уже имеющимися сведениями; — сопоставление данных с актуальными потребностями организма; — синтез наиболее адекватной для данных условий формы поведения.

90 миллиардов нейронов. 20 тысяч связей у каждого. Число перестановок, которое не поместится во всей книге. И при всём этом богатстве — мы не можем запомнить, куда положили ключи. Мы забываем имена людей, с которыми вчера познакомились. Мы путаем дни недели. Мы стоим перед холодильником и не помним, зачем пришли. И это не болезнь. Это норма. Мозг — не склад, а процесс. Он не хранит информацию, он её постоянно пересоздаёт. И иногда — ошибается. И в этих ошибках, между нами, больше человеческого, чем в любой идеальной памяти. Потому что память — это

функция. А забывание — это свобода. Мы забываем, чтобы жить дальше. Если бы мы помнили всё — мы бы сошли с ума. Так что, когда вы в очередной раз забудете, зачем пришли на кухню, — не ругайте себя. Скажите спасибо мозгу. Он просто защищает вас от себя.

ЗАКОНОМЕРНОСТИ РАБОТЫ МОЗГА

Открытый Иваном Петровичем Павловым механизм **условных рефлексов** позволяет путём сопоставления раздражений с ответными реакциями обнаружить определённые закономерности работы головного мозга.

Закономерности работы головного мозга:

— **возбуждение и торможение** — основа регуляции функций головного мозга; — **иррадиация** — распространение возбуждения от очага возбуждения или торможения на другие области коры; — **концентрация** — стягивание возбуждения или торможения к исходному очагу. Распространение возбуждения или торможения ограничивается возникновением противоположного процесса, который заставляет возникший очаг стягиваться к пунктам первоначального возникновения; — **взаимная индукция** возбуждения и торможения — способность одного нервного процесса порождать другой. Возбуждение в одном участке коры вызывает торможение в другом, и наоборот: торможение в одном участке может вызывать возбуждение в другом; — **анализ и синтез раздражений** — способность высших нервных центров раскладывать поступающую информацию на отдельные элементы и затем соединять их снова в целое; — **анализ и синтез ответных действий** — разложение на элементы

отдельных ответных действий и синтез целостного сложного действия, адекватного новой ситуации; — **доминанта** — очаг повышенной возбудимости, вызывающий торможение более слабых очагов возбуждения.

Читая этот список, студенты обычно впадают в уныние. Мол, как это всё запомнить? Отвечаю: не надо запоминать. Надо понять принцип. Принцип простой: мозг — это система с обратной связью. Он не просто реагирует — он реагирует на свою реакцию. Возбуждение рождает торможение. Торможение рождает возбуждение. И это не баг, а фича. Именно поэтому мы не сходим с ума от каждого раздражителя. Именно поэтому мы можем спать, когда рядом шумно. Именно поэтому мы можем сосредоточиться, когда вокруг хаос. Мозг балансирует. А когда баланс нарушается — начинается психосоматика. Или невроз. Или то и другое. Так что эти скучные закономерности — не для экзамена. Они для жизни. Просто запомните одну фразу: «Мозг — это качели. И наша задача — не дать им опрокинуться».

ВОЗБУЖДЕНИЕ И ТОРМОЖЕНИЕ

Процесс возбуждения — активное состояние нервной ткани, через которую проходит поток нервных импульсов, следующих с определённой частотой. Возбуждение двигательных центров приводит к ответной реакции: движению тела, речевой активности, поисковой активности и другим двигательным проявлениям. **Процесс торможения** можно наблюдать при активном представлении в уме определённых действий. Торможение — активный процесс: в возбуждённое состояние приходят соответствующие центры головного мозга, но внешнее их проявление затормаживается. Таким образом, наряду с возбуждением в мозге действует торможение, благодаря которому поток нервных импульсов доходит до рабочих органов в ослабленном виде.

Животные и человек обладают двумя безусловными рефлексам, или инстинктами: **пассивно-оборонительным** и **ориентировочным**. Они являются ответами на один и тот же стимул, но противоположны по проявлению. При ориентировочном рефлексе животное движется к незнакомому раздражителю, обнюхивает и рассматривает его — это процесс возбуждения. При пассивно-оборонительном рефлексе животное при появлении незнакомого раздражителя неподвижно замирает на месте — это процесс торможения.

Безусловное торможение присуще организму от рожде-

ния. Примеры: рефлекторная задержка дыхания при резком запахе нашатырного спирта; замедление сердечной деятельности после бега; задержка дыхания при падении в воду; расслабление трицепса при сокращении бицепса (относится ко всем мышцам-антагонистам); цыплята замирают в скорлупе при тревожном сигнале наседки.

Обратите внимание на пример с цыплятами. Цыплёнок в скорлупе замирает при тревожном сигнале наседки. Он ещё не вылупился. Он ещё ничего не видел. Но он уже знает: опасность — замри. Это не обучение. Это память вида. И у нас, у людей, есть такие же «цыплята в скорлупе». Только мы называем это «интуицией», «предчувствием», «шестым чувством». А на самом деле — это древний рефлекс, который достался нам от предков. И иногда он спасает. А иногда — мешает. Потому что мир изменился, а рефлекс остался. И мы замираем там, где надо бежать. И бежим там, где надо замереть. Вот вам и вся психосоматика. В двух словах: мы — цыплята, которые забыли, что вылупились.

Способностью к иррадации и концентрации обладают и возбуждение, и торможение. Пока тормозной процесс не натренирован, не упрочён, он охватывает большие участки мозга. Положительный сигнал, применяемый после длительного тормозного раздражителя, ответа не вызывает. В начале обучения какому-либо навыку человек делает много лишних движений. Постепенно движения становятся точными и координированными — энергетически менее затратными.

Взаимная индукция показывает, как процессы возбуждения и торможения связаны друг с другом. Понять легко на примере. Ребёнку дали суп, он с аппетитом начал есть, но тут включили телевизор — и ребёнок застыл с поднятой ложкой. Произошло знакомое нам внешнее торможение: сильное возбуждение зрительных центров затормозило пищевой центр. При утомлении ребёнок может стать свехвозбудимым — капризным, неумеренно весёлым. Торможение в коре по закону индукции вызывает возбуждение подкорковых центров, в частности тех, с которыми связаны эмоции. Часто положительные и отрицательные эмоции сменяют друг друга: ребёнок то плачет, то вновь смеётся.

Явление **доминанты** открыл физиолог А. А. Ухтомский. Доминанта — сильный очаг возбуждения в коре головного мозга, вызывающий интенсивную отрицательную индукцию на соседние участки. В мозге могут возникать сильные очаги возбуждения, способные оказывать тормозящее влияние на участки коры, не относящиеся к доминанте. Более того: возбуждения, вызванные раздражителями, не относящимися к доминанте, меняют своё обычное направление. Нервные импульсы, вместо того чтобы двигаться по традиционному пути, идут в сторону доминантного очага. Доминанта как бы притягивает их и усиливается за их счёт.

Понятно на примере. Болельщики наблюдают за спортивным матчем. Доминанта в коре тормозит восприятие всех раздражителей, не относящихся к матчу. При этом возбуж-

дение от внешних раздражителей стимулирует общее возбуждение — доминанту. И это помогает спортсменам: поддержка болельщиков — крик, гудки — усиливает двигательную активность. В данном случае очаг двигательной активности является доминантой.

А. А. Ухтомский полагал, что доминировать могут целые системы рефлексов. Доминанта лежит в основе таких психических процессов, как внимание, сосредоточенность, способность к волевым усилиям. Однако в некоторых случаях появление длительно не затухающих очагов доминантного возбуждения может стать причиной душевных заболеваний. Подобные застойные очаги патологического возбуждения наблюдал И. П. Павлов. Они — одна из причин, по которым душевнобольные люди неправильно оценивают события и ненормально на них реагируют.

Доминанта — это, пожалуй, самое практичное понятие во всей этой главе. Потому что она объясняет, почему вы не можете перестать думать о проблеме. Почему влюблённый видит только предмет своей любви. Почему тревожный человек находит подтверждение своей тревоги везде. Доминанта — это воронка. Она затягивает. И чем сильнее воронка, тем меньше вокруг остаётся мира. Вот почему влюблённые — идиоты. Не потому что любовь — это глупо. А потому что доминанта — это физиология. И когда она затухает — человек «прозревает». Не потому что поумнел. А потому что воронка закрылась. Так что, если вы сейчас влюблены и счита-

ете, что это навсегда, — поздравляю. Через год-полтора доминанта ослабнет. И вы посмотрите на своего партнёра трезвыми глазами. И вот тогда начнётся настоящая любовь. Или настоящий развод. Как повезёт.

ТЕМПЕРАМЕНТ

В мозге проходят процессы, которые создают единую природу психологии — как образа мира и образа жизни в соответствии с образом мира. Возбуждение и торможение — основа регуляции функций головного мозга.

Нервная система проявляется в поведении человека в виде **темперамента**. Современные представления о типах высшей нервной деятельности в значительной степени отождествляются с четырьмя типами темперамента — холерическим, меланхолическим, флегматическим, сангвиническим, — выделенными ещё древнегреческим врачом Гиппократом (IV в. до н. э.) на основе наблюдений за поведением людей, как известно из первой главы. Типы темперамента по И. П. Павлову определяются комбинацией трёх параметров нервной системы: **силы, уравновешенности** (баланса) и **подвижности**. Сила нервной системы — её устойчивость к длительному воздействию раздражителя. Уравновешенность — возможность перехода от одних реакций к другим (например, от возбуждения к торможению) в критических ситуациях. Подвижность — скорость образования новых условных связей.

Холерический тип: сильный, неуравновешенный; характеризуется сильным раздражительным и слабым тормозным процессом, поэтому представитель такого типа в труд-

ных ситуациях легко подвержен нарушениям ВНД.

Флегматический тип: сильный, уравновешенный, инертный; с сильными процессами возбуждения и торможения и с плохой их подвижностью; всегда испытывает затруднения при переключении с одного вида деятельности на другой.

Меланхолический тип: слабый; характеризуется слабостью и возбуждения, и торможения; плохо приспосабливается к условиям окружающей среды.

Сангвинический тип: сильный, уравновешенный, подвижный; имеет одинаково сильные процессы возбуждения и торможения с хорошей подвижностью, что обеспечивает высокие адаптивные возможности и устойчивость в трудных жизненных ситуациях.

Необходимо иметь в виду: отмеченные выше типы высшей нервной деятельности — крайние, классические типы, которые в чистом виде практически не встречаются. В повседневной жизни основной тип нервной системы доминирует наряду с другими, но не является единственным.

Четыре темперамента в одной очереди

Однажды я наблюдал великолепную сцену. Не в кабинете — в поликлинике. Обычная очередь к терапевту. Сидят четыре человека. И у всех — одна и та же проблема: повышенное давление. Но ведут они себя — как четыре разные планеты.

Холерик сидит на краешке стула. Каждые тридцать се-

кунд смотрит на часы. Ворчит: «Сколько можно? Я на работе должен быть!» Вскрикивает, идёт к регистратуре, возвращается, садится, снова вскрикивает. Давление у него, скорее всего, уже под двести — но не от болезни. От очереди.

Сангвиник разговорился с соседкой. Обсуждает погоду, детей, дачу, новый сериал. Смеётся. Кажется, он вообще забыл, зачем пришёл. Давление у него, может, и повышено, но он этого не замечает — ему некогда, он общается.

Флегматик сидит неподвижно. Смотрит в одну точку. Не реагирует ни на холерика, ни на сангвиника. Когда его вызывают — встаёт медленно, идёт медленно, закрывает за собой дверь медленно. Давление у него стабильно высокое. Уже десять лет. И он не жалуется.

Меланхолик сидит в углу. Тихий. Бледный. В глазах — тревога. Он уже прочитал в интернете всё про гипертонию. Он уже знает, что это может быть симптомом опухоли мозга. Он уже мысленно попрощался с семьёй. Давление у него подскочило ещё в очереди — от одной только мысли о том, что скажет врач.

Через двадцать минут всех четверых примет один и тот же терапевт. И всем четверым выпишет одно и то же лекарство. И трое из четырёх уйдут с чувством, что их не поняли. Потому что лечить надо не давление. Лечить надо холерика — от нетерпения. Сангвиника — от беспечности. Флегматика — от безразличия. А меланхолика — от страха. Но этого в поликлинике не расскажут. Это — не по тарифу.

Вот почему я всегда говорю студентам: прежде чем консультировать человека, определите темперамент. Потому что гипертония у холерика и гипертония у меланхолика — это две разные гипертонии. И таблетки тут — только начало. Или, если честно, — даже не начало. Начало — это разговор. Но разговор — это долго. А очередь — короткая. И в этом вся трагедия нашей медицины. И всей нашей психосоматики. Впрочем, об этом — дальше.

К теме темперамента у меня отношение особое. Потому что это единственная психологическая типология, которая дожила от Гиппократата до наших дней без серьёзных изменений. Две с половиной тысячи лет — и всё те же четыре типа. Холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик. Никакой вам «биопсихосоциодуховной модели». Просто и гениально. Правда, есть одна проблема: в чистом виде этих типов не существует. Как не существует чистого холерика или чистого флегматика. Есть люди, у которых холерик — на работе, а флегматик — дома. Или наоборот. Или — холерик утром, меланхолик вечером. Так что не пытайтесь определить свой тип. Его нет. Есть вы. И это гораздо интереснее.

Четыре темперамента на одной консультации

Однажды я вёл группу по психосоматике. Четыре человека. Одна и та же жалоба — хроническая бессонница. Но вели они себя — как четыре разные планеты. И к концу встречи я понял: то, что я вижу перед собой, — это не группа. Это учебник по темпераментам, который сам себя читает.

Холерик начал первым. Не потому что хотел, а потому что не мог ждать. «Слушайте, ну сколько можно? Давайте уже что-то делать. Мне нужно решение. Сейчас. Я не спал три ночи. Я на работе засыпаю. Начальник орёт. Я не могу так больше». Он говорил быстро, перебивал, вскакивал, ходил по кабинету. Когда я сказал, что сначала надо разобраться в причинах, он закатил глаза: «Какие причины? Таблетку дайте. Или упражнение. Что-нибудь конкретное». Бессонница у холерика — это не болезнь. Это перегретый мотор. Он не может спать, потому что не может остановиться. И психологу здесь надо не «лечить бессонницу», а учить тормозить. Медленно. Терпеливо. Скучно. Холерику скучно — это нормально. Скука для него — это первый шаг к покою.

Сангвиник улыбнулся. «Да ладно, у всех бессонница. Я вот вчера до трёх часов сериал смотрел. И ничего. Ну, не выспался. Но это же не проблема». Он шутил, переводил тему, рассказывал анекдоты, спрашивал у других, как дела, предлагал чай. Бессонница у сангвиника — это не трагедия. Это фон. Он не спит, потому что ему интересно жить. А интересно — это важнее, чем спать. И психологу здесь надо не «лечить бессонницу», а учить останавливаться. Хотя бы на час. Хотя бы на минуту. Сангвиник не умеет скучать. А сон — это скука. Это остановка. Это смерть на восемь часов. И он бежит от неё. Как от скуки.

Флегматик молчал. Долго. Потом сказал: «Ну, не сплю.

Ну, и что. Я привык. Раньше спал. Теперь не сплю. Всё нормально». Он не жаловался. Он констатировал. Он сидел неподвижно, смотрел в одну точку, отвечал односложно. Бессонница у флегматика — это не боль. Это состояние. Он не спит, потому что ему всё равно. Спать или не спать — какая разница. И психологу здесь надо не «лечить бессонницу», а учить чувствовать. Хотя бы что-то. Хотя бы злость. Хотя бы радость. Флегматик не спит, потому что не живёт. А не живёт, потому что не чувствует. А не чувствует, потому что когда-то решил, что чувствовать — опасно.

Меланхолик сидел в углу. Тихий. Бледный. Глаза — на мокром месте. «Я не сплю. Я уже две недели не сплю. Я прочитал в интернете — это может быть симптомом опухоли мозга. Или шизофрении. Или депрессии. Я не знаю, что делать. Я боюсь идти к врачу. Я боюсь, что он скажет, что всё плохо. Я боюсь, что он скажет, что всё хорошо, и тогда я не знаю, что делать». Бессонница у меланхолика — это не бессонница. Это страх. Он не спит, потому что боится не проснуться. Или проснуться. Или того, что приснится. И психологу здесь надо не «лечить бессонницу», а учить доверять. Себе. Миру. Сну. Меланхолик не спит, потому что не доверяет. Никому. Даже подушке.

Через час группа закончилась. Все четверо ушли с одним и тем же заданием: «Ведите дневник сна». И я знал, что холерик не будет его вести — потому что скучно. Сангвиник

забудет — потому что интереснее другое. Флегматик не увидит смысла — потому что зачем. А меланхолик будет вести — и найдёт там подтверждение всех своих страхов.

И вот что я понял. В университете нас учили, что подход должен быть индивидуальным. Но не учили, что индивидуальность — это в первую очередь темперамент. И что универсальные протоколы не работают. Потому что бессонница у холерика и бессонница у меланхолика — это две разные бессонницы. Как и гипертония. Как и язва. Как и всё остальное. Или, если честно, — даже не начало. Начало — это разговор. Но разговор — это долго. А группа — короткая. И в этом вся трагедия нашей психологии. И всей нашей психосоматики. Впрочем, об этом — дальше.

СИГНАЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ

Восприятие окружающего мира связано с **сигнальными системами** — они и являются базовой предпосылкой психосоматики.

Первая сигнальная система — зрительные, слуховые и другие чувственные сигналы, из которых строятся образы внешнего мира.

Отдельные элементы более сложной сигнальной системы начинают появляться у общественных видов животных — высокоорганизованных млекопитающих и птиц, — которые используют звуки (сигнальные коды) для предупреждения об опасности, о том, что территория занята, и т. д.

Вторая сигнальная система — словесная. В ней слово как условный раздражитель, знак, не имеющий реального физического содержания, но являющийся символом предметов и явлений материального мира, становится сильным стимулом. Развивается только у человека — в процессе трудовой деятельности и социальной жизни. И. П. Павлов называет слово **сигналом сигналов**.

Способность понимать, а потом и произносить слова возникает у ребёнка в результате ассоциации определённых звуков (слов) со зрительными, тактильными и другими впечатлениями о внешних объектах.

С возникновением и развитием второй сигнальной систе-

мы появляется возможность образования понятий и представлений. Раздражители второй сигнальной системы отражают окружающую действительность с помощью обобщающих, абстрагирующих понятий, выражаемых словами. Человек может оперировать не только образами, но и связанными с ними мыслями, осмысленными образами. С помощью слова осуществляется переход от чувственного образа первой сигнальной системы к понятию, представлению второй. Способность оперировать абстрактными понятиями, выражаемыми словами, служит основой мыслительной деятельности.

Вот здесь, дорогие читатели, и начинается настоящая психосоматика. Потому что вторая сигнальная система — это то, что делает нас людьми. И то, что делает нас больными. Животное не может заболеть от слова. А человек — может. Скажите человеку «ты неудачник» — и у него упадёт давление. Скажите «ты справишься» — и давление поднимется. Слово — это не звук. Слово — это команда. И, что самое страшное, мы сами себе эти команды отдаём. Каждый день. Каждую минуту. И даже не замечаем. Потому что вторая сигнальная система работает не только вслух. Она работает и внутри. Мы разговариваем сами с собой — и не слышим себя. А тело — слышит. И отвечает. Вот почему Павлов называл слово «сигналом сигналов». Это не метафора. Это диагноз.

В моей практике был случай, о котором я рассказываю

студентам каждый год. Первый курс. Первая лекция. Чтобы они поняли, с чем имеют дело.

Женщина. Шестьдесят лет. Рак. Четвёртая стадия. Не пришла лечиться — пришла поговорить. «Я знаю, что умираю. Я просто хочу понять, почему».

Я спрашиваю: «Когда вы узнали диагноз?»

Она говорит: «Год назад».

Я спрашиваю: «А до этого вы болели?»

Она говорит: «Нет. Я была здорова. Как лошадь. Никогда ничем не болела».

Я спрашиваю: «А что произошло за год до диагноза?»

Она замолчала. На минуту. Потом говорит: «Сын. Он сказал мне...»

И тут она заплакала. Не тихо. Не красиво. Как плачут люди, которые год держали это в себе. Я подал ей воды. Она выпила. Вытерла лицо. И сказала — спокойно, почти шёпотом:

«Он сказал: „Ты мне не мать. Ты — пустое место. Я тебя не помню. Я помню только, как ты вечно уставала. Как ты вечно работала. Как ты никогда не приходила на мои выступления. Как ты забывала про мой день рождения. Ты родила меня — и на этом всё. Всё, что было дальше, — это была не ты. Это была функция. Ты была функцией, мама. А теперь я вырос. И функция мне больше не нужна. И ты мне больше не нужна. Ты — пустое место“».

Она замолчала. Я — тоже. Потому что не знал, что

сказать. Минуту. Две. Потом она продолжила — уже тише:

«Он сказал это один раз. И ушёл. И больше не звонил. Я звонила — он не брал. Я писала — он не отвечал. Я приходила к его дому — он не открывал. Год. Целый год. А потом я заболела. Сначала просто уставала. Потом — боль. Потом — диагноз».

Я спросил: «А вы сказали ему, что больны?»

Она посмотрела на меня — и в этом взгляде было столько боли, что я до сих пор его помню. «Зачем? Он же сказал, что я — пустое место. Пустые места не болят. Пустые места просто исчезают. И никто не замечает».

Через полгода она умерла. Не от рака. Рак — это был просто механизм. Она умерла от слова. От одного слова, сказанного человеком, которого она любила больше жизни. От фразы, которую она повторила себе тысячу раз. «Ты — пустое место». И тело — согласилось. Потому что психика не выдержала. Потому что если ты — пустое место, то и тела быть не должно. И тело исчезло.

Я не знаю, можно ли это доказать научно. Наверное, нет. Но я знаю, что видел это десятки раз. Люди умирают от слов. И люди выздоравливают от слов. Вторая сигнальная система — это не «высшая нервная деятельность». Это — жизнь и смерть. Каждый раз, когда вы открываете рот, чтобы что-то сказать близкому, — помните об этом. Вы не просто производите звуки. Вы — либо лечите, либо убиваете. Третьего не

дано. Павлов был прав: слово — это сигнал сигналов. Только он забыл добавить: сигнал, который может быть смертельным. Или спасительным. Выбирайте. Каждый раз. Каждое слово. Каждый день.

ПСИХИЧЕСКИЕ ЯВЛЕНИЯ

Как же возникает психика и психические явления? Понятно, что наличие мозга без получения опыта, знаний и навыков не является гарантом выживаемости, адаптации, интеграции и реализации. Когда человек рождается и развивается, в его мозге создаётся образ — химико-электрическая копия, нейросеть всех предметов, явлений и качественных характеристик их свойств. И весь огромный мир, который мы видим перед собой, является отражением — в виде электрической схемы нейронных связей. О том, как возникают эти связи и как образуется структура личности, вы можете прочитать в другой книге.

Психические явления изучает психология. Это наука, изучающая законы и закономерности психических явлений: как возникает психическая деятельность, как развивается или деградирует, как функционирует, как прекращает свою деятельность.

Психические явления представляют собой три группы: **психические процессы, психические состояния и психические свойства**. Психические процессы делятся на две группы: познавательные и регулятивные — эмоционально-волевые. К познавательным процессам относят ощущения, восприятие, представления, память, воображение, мышление и внимание (которое может быть специальным

процессом психики). Эмоционально-волевые представлены эмоциями, чувствами и аффектами.

На стыке между процессами и психическими состояниями находится такое явление, как **настроение**. Если говорить о коротком протекании настроения, это будет эмоциональный процесс. Если настроение держится продолжительное время, это явление будет психическим состоянием — таким как радость, счастье, влюблённость, интерес. Как видно из названия, состояния имеют эмоциональную окраску, но их различие проявляется именно в продолжительности. Она определяется осознанием потребности, то есть мотивацией.

Психические свойства характеризуются ещё большей продолжительностью, чем состояния. Психические свойства — наиболее существенные особенности личности, обеспечивающие определённый количественный и качественный уровень деятельности и поведения человека. Природа человека состоит из двух источников — наследственности и обучения. Конечно, наследственность не может давать конкретных способов поведения или свойств характера, но направленность может. Например, нервно-психические процессы в своей основе имеют врождённые предпосылки — темперамент и задатки. Темперамент и задатки как прирождённый конституциональный вид нервной деятельности (генотип) под разнообразными влияниями окружающей среды превращаются в фенотип, характер, проявляющийся в свойствах личности.

Про три группы психических явлений — процессы, состояния, свойства — скажу коротко. Это не научная классификация. Это способ разложить человека по полочкам, чтобы не сойти с ума от его сложности. Процессы — это то, что происходит здесь и сейчас. Состояния — это то, что длится часами и днями. Свойства — это то, что длится годами и десятилетиями. И, что самое интересное, все три уровня связаны. Хроническое состояние становится свойством. Свойство определяет, какие процессы запустятся. А процесс, повторённый тысячу раз, становится состоянием. Это как вода: капля, ручей, река. Всё — одно и то же, но масштаб разный. И психосоматика — это когда река выходит из берегов. А причина — капля, которая упала десять лет назад.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ

Основные психические процессы называют **познавательными**, иногда — **когнитивными**. Это не всегда правильно. К когнитивным относят в основном мыслительные процессы, хотя в прямом переводе «когнитивный» значит «познавательный». Познавательные процессы — совокупность психических явлений, обеспечивающих отражение и преобразование информации об окружающем мире и о самом себе. Они образуют основу ориентировки человека в действительности и его адаптивного поведения. Все познавательные процессы действуют не изолированно, а как единая познавательная система.

Упрощённо их взаимодействие можно представить так:

— **ощущение** поставляет начальные, сырые данные: зрение, слух, обоняние, осязание, вкус; — **восприятие** организует их в целостный образ; — **внимание** отбирает значимую информацию; — **память** сохраняет и извлекает опыт; — **мышление** перерабатывает информацию, выявляет связи и решает задачи; — **воображение** порождает новые образы и варианты действий; — **речь** оформляет результаты познания и передаёт их.

В реальном акте познания — например, при чтении книги или решении проблемы — одновременно задействованы все процессы.

Познавательные процессы — это как оркестр. Каждый инструмент на своём месте. Ощущение — скрипка, восприятие — дирижёр, внимание — свет, память — ноты, мышление — партитура, воображение — импровизация, речь — зал. И когда всё работает — получается музыка. А когда один инструмент фальшивит — страдает весь оркестр. Психосоматика — это когда скрипка играет не то, что написано в нотах. Или когда дирижёр отвернулся. Или когда зал пустой. В общем, что-то не так. А что именно — надо слушать. Внимательно. И желательно — с психологом. Потому что сам оркестр себя не слышит.

Ко мне пришла женщина. Тридцать восемь лет. Назовём её Марина. Жалоба: «У меня дыра в памяти. Я не помню своего детства. Я не помню школу. Я не помню, как закончила институт. Я помню только последние пять лет. Всё, что до этого, — как в тумане. Может, это склероз? Мне тридцать восемь, какой склероз? Может, опухоль? Я сделала МРТ — норма. Может, я схожу с ума?»

Я спрашиваю: «А что вы помните из последних пяти лет?»

Она говорит: «Работу. Мужа. Развод. Переезд. Всё как-то... серо. Как будто это было не со мной».

Я спрашиваю: «А до этого? Хоть что-то?»

Она думает. Долго. Потом говорит: «Мне пять лет. Я стою в коридоре. За дверью мама кричит на папу. Я стою и не дышу. И жду, когда это закончится».

Я спрашиваю: «А ещё?»

Она говорит: «Мне семь. Я принесла пятёрку. Мама сказала: „Могла бы и лучше“. Я помню, как я стояла с этой пятёркой и не знала, куда её деть».

Я спрашиваю: «А ещё?»

Она говорит: «Мне десять. Я упала с велосипеда. Разбила колено. Пришла домой в крови. Мама сказала: „Сама виновата. Нечего было гонять“».

Я спрашиваю: «А ещё?»

Она молчит. Потом говорит: «Мне тринадцать. Я пришла из школы. В доме — тишина. Я зашла в комнату. Мама сидела на диване и смотрела в стену. Я спросила: „Мам, ты чего?“ Она не ответила. Я стояла рядом. Минуту. Две. Пять. Она не двигалась. Я вышла. Пошла на кухню. Сделала себе бутерброд. И ела. И слушала тишину. С тех пор я не люблю тишину. Совсем».

Я спрашиваю: «А ещё?»

Она говорит: «Мне пятнадцать. Я привела домой мальчика. Первый раз. Мы просто пили чай. Мама вошла на кухню. Посмотрела на него. Потом на меня. И сказала: „Ну, и что это за чмо?“ Он ушёл через пять минут. Я больше никогда никого не приводила. Никого. До сих пор. Мне тридцать восемь. Я не привожу домой людей. Я встречаюсь с ними на нейтральной территории. Чтобы никто не сказал: „Ну, и что это за чмо“».

Она замолчала. Я — тоже. Потом она сказала — тихо,

почти шёпотом: «Знаете, что самое страшное? Я не помню ничего хорошего. Вообще ничего. Я не помню, как мне читали книжки. Не помню, как меня обнимали. Не помню, как мне говорили „я тебя люблю“. Я помню только это. Коридор. Пятёрку. Колено. Стену. И „чмо“. Всё. Остальное — как стёрли. Как будто у меня и не было детства. Как будто я родилась в тридцать три года. Голой. Без прошлого. Без воспоминаний. Без ничего».

И тут я понял. У Марины не дыра в памяти. У Марины — **дыра в жизни**. Она не помнит детства не потому, что память стёрла. А потому, что там нечего было помнить. Каждый яркий момент её детства был связан с болью. С криком. С обесцениванием. С одиночеством. С тишиной. С «чмо». И психика сделала единственное, что могла: **вытеснила**. Не потому что слабая. А потому что умная. Она убрала то, что не помогало выживать.

Мы работали год. Медленно. По кусочку. Я не заставлял её вспоминать. Я просто спрашивал: «А что вы чувствуете, когда думаете об этом?» Она отвечала: «Пустоту». Я говорил: «Хорошо. Пустота — это тоже чувство. Побудьте в ней». И постепенно пустота начала заполняться. Не воспоминаниями. Чувствами. Злостью. Обидой. Печалью. И — радостью. Потому что где-то там, под слоем боли, было и хорошее. Просто оно было закопано так глубоко, что добраться до него можно было только через боль.

Через год она сказала: «Я вспомнила. Мне четыре. Бабуш-

ка. На даче. Я сижу у неё на коленях. Она гладит меня по голове. И поёт. Я не помню, что она поёт. Но я помню, что мне хорошо. Мне так хорошо, что я боюсь пошевелиться. Чтобы не спугнуть. Я сижу и не дышу. Как в коридоре. Но в коридоре я не дышала от страха. А здесь — от счастья. Оказывается, это одно и то же. Не дышать. Только по разным причинам».

Память — это не склад. Память — это фильтр. Она сохраняет не то, что было. А то, что имеет смысл. И если в детстве не было смысла — не было и памяти. И это, между нами, страшнее, чем забвение. Потому что забвение — это когда ты забыл. А это — когда тебе и нечего было запоминать. И когда человек говорит «я не помню детства» — это не про склероз. Это про то, что детства не было. Была только функция. А функция не запоминается. Функция просто работает. Пока не сломается.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ

Кроме познавательных процессов существуют **эмоционально-волевые психические процессы** — класс психических явлений, которые регулируют активность человека, его отношение к действительности и к самому себе, а также сознательное управление поведением при преодолении трудностей. Они традиционно делятся на две большие, но тесно связанные группы: **эмоциональные процессы** (чувства, аффекты, настроения, стресс) и **волевые процессы** (целеполагание, принятие решения, борьба мотивов, волевое усилие).

Эмоции (от французского *emotio* — движение и старофранцузского *émouvoir* — возбуждение) — психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта.

У эмоций две основные функции. Первая показывает дистанцию до предмета потребности: чем ближе к удовлетворению, тем положительнее эмоция; чем дальше — тем отрицательнее. Вторая помогает распознавать отношение и направленность мысли человека: если человек в приподнятом настроении, улыбается — скорее всего, он не только близок к удовлетворению актуальной потребности, но и думает о при-

ятном. И наоборот.

Эмоции можно классифицировать. Простейшие приятные ощущения — созерцание, звуки, запахи, вкус, касания. Далее — собственно эмоции: интерес (волнение), радость, удивление, горе (страдание), печаль (грусть, уныние, тоска), апатия, гнев (ярость), отвращение, презрение, страх, стыд, вина (раскаяние), обида, зависть, ревность. К эмоциональным процессам относят также настроение (общий, длительный эмоциональный фон, слабо связанный с конкретным объектом), чувства (устойчивые, длительные отношения к объектам, имеющие историю и культурную опосредованность), аффект (кратковременная, бурно протекающая, чрезвычайно сильная эмоция, сопровождающаяся двигательными и вегетативными вспышками, сужением сознания), стресс (состояние чрезмерно сильного и длительного психоэмоционального напряжения, вызванное экстремальными воздействиями — стрессорами), фрустрацию (состояние, возникающее при невозможности достичь желаемого из-за реальных или воображаемых препятствий), страсть (сильное, стойкое, всеохватывающее чувство, которое доминирует над другими побуждениями и приводит к концентрации всех сил на предмете страсти). Длительные эмоции переходят в психические состояния как отдельное психическое явление.

Список эмоций — это, пожалуй, самая честная часть психологии. Потому что эмоции не врут. Они просто есть. И их

не надо делить на «хорошие» и «плохие». Гнев — не плохой. Гнев — это сигнал, что нарушили границу. Страх — не плохой. Страх — это сигнал, что есть угроза. Стыд — не плохой. Стыд — это сигнал, что я сделал что-то, что противоречит моим ценностям. Проблема не в эмоциях. Проблема в том, что мы их не слушаем. Мы их подавляем, игнорируем, заедаем, запиваем. А потом удивляемся, почему болит живот. Живот — это не орган. Живот — это место, куда мы складываем то, что не хотим чувствовать. И когда склад переполняется — он начинает болеть. Вот вам вся психосоматика в одном предложении.

Ко мне пришла женщина. Сорок два года. Назовём её Ольга. Жалоба: «Постоянные головные боли. Врачи ничего не находят. Уже три года».

Спрашиваю: «А что у вас в жизни происходит?»

Ольга улыбается. Милой такой улыбкой. «Всё хорошо. Муж, дети, работа. Всё замечательно».

Я смотрю на неё. Улыбка — как приклеенная. Глаза — как у человека, который давно не спал. Плечи — как у человека, который несёт на себе что-то тяжёлое. И я задаю вопрос, который задаю в таких случаях всегда: «А вы когда последний раз злились? По-настоящему?»

Ольга замирает. Улыбка сползает. И через минуту — слёзы. «Я не помню. Я никогда не злюсь. Я не умею. Меня в детстве учили: злиться — плохо. Хорошие девочки не злятся».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.