

АНДРЕЙ КУРПАТОВ

ТРИ или с неврозом
по жизни

РОКОВЫХ

ИНСТИНКТА

ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ



МОСКВА

УДК 159.9
ББК 88.3
К93

Книга ранее издавалась под названием «3 роковых инстинкта. ЖИЗНЬ, ВЛАСТЬ, СЕКС»

Курпатов, Андрей.

3 роковых инстинкта, или с неврозом по жизни? / Андрей Курпатов. – Москва : Издательство АСТ, 2019. – 288 с. – (Матрица психологии).

ISBN 978-5-17-111734-4.

Почему мы раздражаемся из-за всякой ерунды? Зачем печалимся вместо того, чтобы жить счастливо? В чём причина сексуальных проблем? Что мешает нам отказаться от вредных привычек? Почему мы работаем на износ и не можем уснуть по ночам? Хотите понять, что происходит на самом деле? Хотите изменить свою жизнь? Прочтите книгу Андрея Курпатова о трёх базовых инстинктах человека – о жизни, власти и сексе!

Вы узнаете о том, что такое невроз и причины зависимости от алкоголя, еды, секса и наркотиков. Поймете, как справиться с психосоматическими заболеваниями. Разберетесь в том, как работают ваши эмоции и научитесь их контролировать. Каждая глава подкреплена примерами из жизни реальных людей. Любой человек может вырваться из порочного круга, нужно только захотеть. А что именно делать – узнаете в этой книге!

УДК 159.9
ББК 88.3

Издание для досуга

16+

Курпатов Андрей

3 РОКОВЫХ ИНСТИНКТА, ИЛИ С НЕВРОЗОМ ПО ЖИЗНИ?

Шеф-редактор Т. Минеджян

Ведущий редактор Е. Королева

Корректор Д. Горобец

Технический редактор Т. Тимошина

Дизайнер обложки С. Озерова

Подписано в печать 03.12.2018. Формат 60×90^{1/16}. Усл. печ. л. 18. Тираж 3000 экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции

ОК-034-2014 (КПЕС 2008): — 58.11.1 — книги, брошюры печатные

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2019 г.

Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»

129085 г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 1, комната 705, пом. 1, 7 этаж

Наш электронный адрес: www.ast.ru

«Баспа Аста» деген ООО

129085, Мәскеу қаласы, Звездный бульвары, 21-үй, 1-құрылым, 705-бөлме, 1-жай, 7-қабат

Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz; Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию в республике Казахстан:

ТОО «РДЦ-Алматы» Қазақстан Республикасында дистрибутор

және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының

өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8(727) 251 59 89, 90, 91, 92; Факс: 8(727) 251 58 12, вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген. Өндірген мемлекет: Ресей Сертификация қарастырылмаған

ISBN 978-5-17-111734-4.

© Курпатов А.В., 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2019

ОТ АВТОРА

Эта книга умудрилась стать бестселлером под абсолютно некоммерческим названием — «С неврозом по жизни». От кровожадных рук отдела маркетинга это потенциально непопулярное название спас только подзаголовок: «Инстинкт самосохранения человека». На самом деле речь в книге идет о трех инстинктах, точнее, о трех составляющих инстинкта самосохранения. И составляющие эти — совершенным образом роковые... Вот, собственно, и весь сказ об изменившемся названии книги.

Вы никогда не задумывались над тем, почему животные не страдают неврозами и, вообще, отличаются крайним психическим здоровьем? Конечно, есть звери со зверскими характерами. Но так, чтобы они мучались патологической ревностью или навязчивым страхом — закрыли ли они дверь, такое встречается нечасто. Разумеется, любое животное можно довести до нервного срыва, но именно довести. А мы ведь, бывает, сходим с ума и на фоне «общего благополучия». Почему так?!

Объяснение этой странности в следующем. Для наглядности возьмите, пожалуйста, лупу и поднесите ее близко-близко к этой странице. Поднесли?.. Правда большие стали буквы! Ух! А теперь представьте, что буквы — это не

буквы, а наше с вами инстинктивное стремление к защищенности (безопасности), к продолжению рода (в смысле — к сексу) и к власти (то есть — к положению уважаемого лидера). А лупа — не лупа, а наше с вами развитое до неприличия сознание. Представили? Вот и все. Пример закончен. Таким незамысловатым образом увеличились наши с вами страхи, разрослись сексуальные запросы и изощрились властные амбиции. На инстинкт, не побоюсь этого слова, положили сознание. И вышло бог знает что... То есть — невроз. Роковые инстинкты!

Вот, собственно, о подробностях данной коллизии и рассказывает эта книга. Она о жизни, о власти и о сексе... Но в особенном смысле — как бороться с этим безобразием и с ума не сойти. Приятного вам чтения!

*Искренне ваш,
Андрей Курпатов*

Мудрый слишком хорошо знает свои слабости, чтобы допустить, что он непогрешим; а тот, кто много знает, осознает, как мало мы знаем.

Томас Джефферсон

ПРЕДИСЛОВИЕ

Один из самых замечательных психотерапевтов Фредерик Пёрлз сказал как-то: «Пациент отличается от психотерапевта только степенью выраженности невроза», то есть все мы с вами невротики — кто-то в большей степени, кто-то в меньшей. Еще мы отличаемся друг от друга формой своего невроза, но сейчас не об этом. Действительно, посмотришь на какого-нибудь товарища и, даже не будучи специалистом по психическим недугам, подумаешь: «Да, парень-то — ку-ку!» Посмотришь на другого — вроде бы нормальный, но поступает, ни дать ни взять, как законченный идиот. Взглянешь на третьего — ну просто душка! Кажется, что уж у этого-то проблем быть не должно. Но копнешь глубже — и обнаруживается такое... Так что все дело только в глубине анализа.

Если скользить по поверхности, то и отчаянный сумасшедший за нормального сойти может, но если смотреть без розовых очков и пристально, то по-настоящему «нормальных» среди нас, что называется, днем с огнем не сыщешь.

Кто-то, наверное, возразит автору, мол, доктор преувеличивает. Кто-то скажет: «При такой-то жизни у кого голова набекрень не свернется?!» С первым спорить не буду, ведь он хочет сказать, что не такой, как все. Сие факт бесспорный, но поскольку все мы люди, то ничто человеческое каждому из нас в отдельности не чуждо. Второму оппоненту приведу навскидку только пару «жареных фактов». На замечательном, процветающем Западе уже сейчас смертность от самоубийств по частоте занимает третье-четвертое место в списке среди других причин, а по прогнозам специалистов к 2020 году она и вовсе выйдет в этом рейтинге на второе место. Что это значит? Буквально следующее: через каких-то 15—20 лет представители «золотого миллиарда» будут умирать от самоубийства чаще, чем от рака, и с небольшим отрывом впереди будет смерть от инфарктов и инсультов. В добром расположении духа, как нетрудно догадаться, люди с собой не кончают, так что ссылки на наши «социально-экономические трудности» как на причину наших психологических проблем безосновательны. Второй факт не менее примечателен: за последние полвека, по данным слепой, как Фемида, статистики, количество неврозов на том же «благополучном» Западе увеличилось в 25 раз! Ничего себе прогресс, не правда ли?! Вот такая обстановка...

***Нет исключения из правила,
что каждому хочется быть ис-
ключением из правила.***

Малькольм Форб

Конечно, можно продолжать упорствовать и ссылаться на внешние обстоятельства, а в России действительно проблем больше, чем на Западе. Если кому-то от этого станет легче, то — пожалуйста, можете ссылаться!

Эта же книга для тех, кто хочет понять, почему человек чувствует себя несчастным, тогда как на первый взгляд и при пресловутой «объективной» оценке у него должно быть все хорошо.

Мы рассмотрим природу собственной невротичности, а главное — уясним, в чем именно состоят наши ошибки, приводящие к формированию невроза. Только зная эти ошибки, мы сможем их избежать. Мы рассмотрим все формы невротического состояния, начиная от банального, по сути, невроза и заканчивая самыми изощренными способами невротического реагирования: зависимостями, психосоматическими заболеваниями и т. п.

***Чтобы жить счастливо,
я должен быть в согласии с миром.
А это ведь и значит «быть
счастливым».***

Л. Витгенштейн

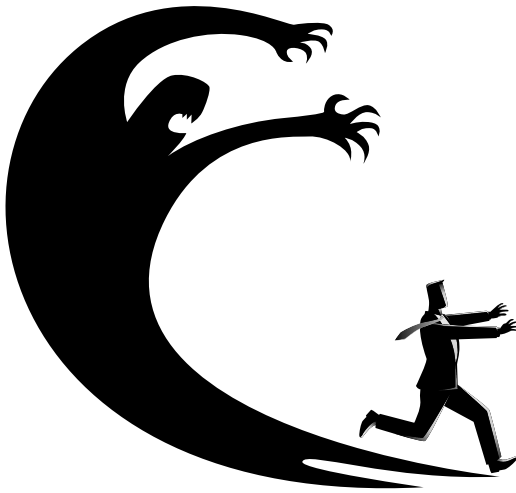
Могу вас заверить, что на страницах этой книги вы найдете не только свой портрет, но и, вне всякого сомнения, всех своих родственников, сослуживцев, друзей и знакомых. Эта беда никого не обошла стороной, только многие, к сожалению, не догадываются, что оказались в плену невротического существования. Когда постоянно живешь в каком-то состоянии (пусть и самом ужасном), то постепенно начинает казаться, что так оно и должно быть. Человек ко всему привыкает, и к своему психологическому дискомфорту в том числе. После такой адаптации он даже

и не замечает, как ему плохо, что, впрочем, не означает и того, что ему хорошо. Вот почему так важно вовремя заметить, что что-то не так, поскольку иначе из этого «кювета» нам никогда не выбраться.

Счастливо можно жить! Заявляю это официально как «узкий специалист» в этом широком вопросе. Конечно, потребуются определенные действия, но, как известно, лучше день потерять, потом за полчаса долететь. Смее надеяться, впрочем, что день, потраченный вами на прочтение этой книги, не будет уж очень потерян. Доля юмора, точнее, самоиронии, нам не повредит, а только пойдет на пользу. Так что будем, во-первых, развлекаться, узнавая себя и других в персонажах этой книги, а во-вторых, образовываться на предмет того, что же с нами и с ними происходит, откуда у всего этого «ноги растут». Вот такие задачи. А теперь, дамы и господа, за дело!

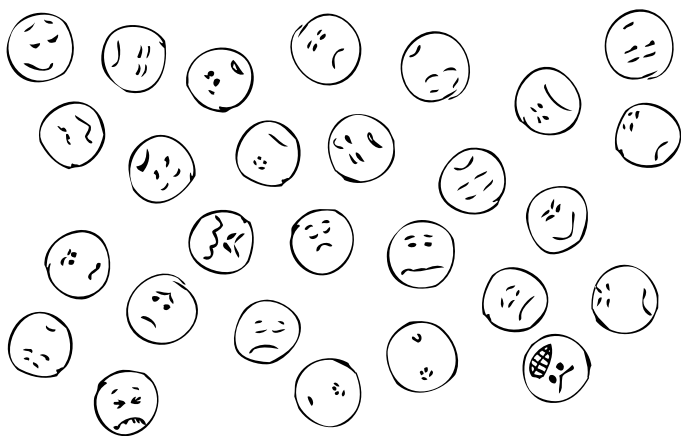
Я делаю вывод, что основная личность в наше время — это невротическая личность. Это — моя предвзятая идея, потому что я полагаю, что мы живем в ненормальном обществе, где есть лишь один выбор: либо участвовать в этом коллективном психозе, либо — рискнуть и выздороветь или быть распятым.

Фредерик Пёрлз



ВВЕДЕНИЕ:

ИНСТИНКТ САМО- СОХРАНЕНИЯ



Уясним для себя, почему мы склонны переживать, мучиться, тревожиться и впадать в депрессию без внешних на то причин. Среднестатистический человек радуется от случая к случаю, а вот состояние внутреннего напряжения для него скорее правило, нежели исключение. Почему так?

Благо войны

Обратимся к пресловутой статистике, посмотрим, на какие периоды жизни человечества приходится максимальное и минимальное количество неврозов, т. е. психических расстройств, которые не являются неизбежными, генетически не детерминированы, а порождаются (если следовать их определению) психологическим стрессом. Итак, вопрос на засыпку: как вам кажется, когда неврозов должно быть больше, во время войны и других серьезных социальных потрясений или же в мирное время? Если кто-то скажет, что во время войны, то ошибется, очень существенно; если же кто-то скажет, что в мирное время, то вряд ли сможет пояснить свой, надо признать, экстравагантный ответ.

Что ж, проясняем ситуацию. Действительно, как это ни парадоксально, во время войны (мы рассматриваем здесь не «локальный военный конфликт», а полноценную войну — «мировую» или «отечественную»), когда настоящих стрессов у любого человека с избытком, количество неврозов столь мало, что эту тщедушную циферку можно было бы с легкостью принять за статистическую погрешность. С другой стороны, согласно беспристрастным статистическим данным, пик неврозов приходится на десятый-двенадцатый год после благополучного завершения военных баталий, когда все тяготы и лишения уже позади! Удивительно? Весьма! Указанного срока вполне достаточно, чтобы нанесенные войной раны зарубцевались, жизнь отстроилась заново — появилась крыша над головой, образовались новые социальные связи и т. д. А что получается? **В тот самый момент, когда вроде бы только жить-поживать да добра наживать, начинается пик неврозов.**

*Инстинкт
самосохранения*

Инстинкт самосохранения, здравствуйте!

В чем принципиальное отличие двух рассматриваемых ситуаций? Во время войны человек находится в остром стрессе, его жизни постоянно угрожает опасность и, соответственно, он занят только тем, чтобы выжить. В мирное время ситуация меняется кардинальным образом: острых стрессов — днем с огнем, а в жизни, кроме разве случайностей, ничего не угрожает.

Теперь обратимся к нашей родословной, которая, благодаря острому уму Чарльза Дарвина и достижениям современной генетики, восходит даже не к обезьянам, а к самым что ни на есть примитивным одноклеточным — амебам и прочим инфузориям¹. **Свойством всего живого**

¹ Если раньше кто-то и мог сомневаться в дарвиновских выкладках, то теперь это уже никак невозможно, извините. Геном человека расшифрован, о чем, кстати говоря, не замедлил сообщить сам президент Соединенных Штатов. Хотя, по

является стремление к выживанию, и чем выше положение живого существа в эволюционной иерархии, тем более отчетливо это стремление проявляется, получая гордое наименование «инстинкта самосохранения».

Во время войны наш инстинкт самосохранения, по причинам вполне понятным, задействован целиком и полностью: пули над головами, краюшка хлеба на две недели — «актуальные» ситуации. В мирное же время ему заняться буквально нечем, он оказывается «безработным»! Тут-то и жди беды... Наш замечательный соотечественник, блистательный ученый Иван Михайлович Сеченов в своей знаменитой книге «Рефлексы головного мозга» замечает: «Животное живет в условии постоянных боевых действий». Оттого и не случается у животных неврозов (за исключением разве тех, что устраивал им ученик Ивана Михайловича — Павлов Иван Петрович), поскольку инстинкт самосохранения у них постоянно занят делом и номеров, как у человека, не выкидывает.

Мы же, несчастные, от «боевых действий» отбоярились, а что со своим воинственным инстинктом самосохранения делать, не придумали, не нашли дела этому «залихватскому парню». Он же без дела сидеть не может и в отсутствие стресса создает его сам, от чего, собственно, и возникают неврозы.

Несчастье защищенности

Ну посудите сами, что нам реально угрожает? Не амбициям нашим, не претензиям, а просто нашей с вами жизни, для защиты которой этот инстинкт самосохранения

большому счету, открытие это более чем относительное — ни тепло ни холодно. Ну знаем мы последовательность нуклеотидов в цепях ДНК, что дальше? Однако существенно другое: выяснено, что в наших, т. е. человеческих, генах обнаружены гены червяков, дрозофил и прочей живности, с которой мы себя сравнить до сих пор не решались. Оказалось, что зря...

матушкой-природой и предназначен. Кроме случайности — ничего! **Бояться случайности технически невозможно, поскольку предохраниться от нее нельзя; на то она и случайность, что возникает всегда неожиданно.** Следовательно, никакая ее профилактика невозможна, в противном случае это уже не случайность, а закономерность. Но нет такой закономерности, чтобы нам что-то специально угрожало, — естественных врагов у нас нет, от всех напастей природы мы защищены научными и общественными достижениями.

Проведем мысленный эксперимент. Представьте себе, что вы категорически отказываетесь жить, выходите на ближайший перекресток и ложитесь поперек дороги. Что будет происходить дальше? Для начала вас будут аккуратно объезжать машины, потом, словно из-под земли, возникнет наряд милиции — покричит, пошумит и определит вас в «обезьянник». Далее, если вас это не вразумило и вы по-прежнему продолжаете отказываться жить, попросят не сходить с ума сначала по-хорошему, потом по-плохому, а потом отправят в психиатрическую больницу. Там вас будут в пятую точку шуровать аминазином, а в рот через трубочку с металлической муфтой (чтобы вы эту трубочку, часом, не перекусили) вливать какую-нибудь едва съедобную, но, впрочем, вполне питательную похлебку.

Если и после этих усилий людей в белых халатах стойкость вас не покинет и вы будете продолжать демонстрировать отчаянное нежелание жить, то спустя каких-нибудь месяцев шесть вас благополучно переведут в ПНИ (психоневрологический интернат), где до самого последнего дня вашей жизни будут продолжаться те же самые процедуры — аминазин и похлебка. Причем могу вам гарантировать, что в таком статусе — постояльца ПНИ — благодаря усилиям врачей и прочего персонала вы проживете не меньше, а намного больше, чем если бы оставались «на свободе» в этом безумном и суматошном мире.

*Инстинкт
самосохранения*

Уже самый факт происхождения человека из животного царства обуславливает собой то, что человек никогда не освободится полностью от свойств, присущих животному, и, следовательно, речь может идти только о том, имеются ли эти свойства в большей или меньшей степени.

Фридрих Энгельс

Удивительно, хотели помереть, а вот на тебе! Да, социальные институты устроены таким образом, что мы оказались защищенными от всех возможных бед и напастей: медицина, худо-бедно, бережет наше здоровье, государство с его собесами, законодательством, судом, милицией и тому подобными «прелестями» берегут остальное. Есть еще предусмотрительная наука и обучающее предусмотрительности образование.

То есть наш с вами инстинкт самосохранения оказывается совершенно, абсолютно ненужным!

В отставку отправили бравого, боевого парня! Кадровый военный в мирное время... Катастрофа! Спасайся кто может!

За что боролись...

Отвлечемся на одно мгновение. Задумаемся об интенсивности инстинкта самосохранения человека.

Очевидно, что он значительно больше, чем у червячка, но намного ли он больше, чем, например, у антилопы гну или вечного ее врага — крупного хищника из семейства кошачьих? Чтобы уяснить всю мощь инстинкта самосохранения человека, необходимо четко представлять, кого этот инстинкт призван защищать.

Человек — это голое, слабое, медлительное существо, которое благополучно родит лишь при достойном вспоможении, не имеет ни рогов, ни когтей, ни ночного зрения, зубы которого служат лишь эстетической функции, а амбиции льются через край. Вот такого «достойного» персонажа защищает наш инстинкт самосохранения.

*Инстинкт
самосохранения*

***Инстинкт не «основа», не
опора поведения, а источник
энергии, питающий поведение.
Поэтому он не предрешает ха-
рактера поведения, а лишь
силу его.***

А. А. Ухтомский

Если же учесть те трудности, которые пришлось пережить человеку, столкнувшемуся с ледниковым периодом и прочими климатическими факторами, учесть то, каких естественных врагов ему пришлось низвести до полного уничтожения, осознать, наконец, каких высот достиг человек в процессе своего эволюционного развития, то становится вполне очевидным: наш инстинкт самосохранения исключительная в своем роде штука! И вот эта штука, будь она неладна, этот трудяга, этот борец с титулом чемпиона мира оказался теперь без работы! Куда силищу-то девать?!