

ДОКТОР
АНДРЕЙ КУРПАТОВ



ТАБЛЕТКА
ОТ СТРАХА

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА

Андрей Владимирович Курпатов

Таблетка от страха

Авторский текст
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=2772205

Аннотация

По-настоящему счастливая жизнь – это жизнь, свободная от страха. Освободиться же от страха, по большому счету, нетрудно. Нужно знать только, как он возникает, где «прячется» и как его оттуда «выкурить». Книга «Таблетка от страха» откроет вам природу ваших страхов и научит побеждать их.

Книга ранее издавалась под названием «1 совершенно секретная таблетка от страха».

Содержание

От автора	4
Предисловие	6
Введение	9
Глава первая	11
Самая простая классификация	13
Нездоровый страх за здоровье	24
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Андрей Курпатов

Таблетка от страха

От автора

Прежнее название этой книги – «Средство от страха» – слегка пугало некоторых читателей. Не знаю уж почему, но факт. Что за средство? Какое средство? Почему средство? А бить не будут? Вот примерный перечень вопросов. Весьма тревожных, как вы могли заметить. Теперь книга благополучно перекочевала в серию «Бестселлер» и получила новое название – «1 совершенно секретная таблетка от страха». Почему?..

Большинство пациентов, обращающихся ко мне со страхами, фобиями, паническими атаками и тревогами, поначалу спрашивают «таблетку от страха». Спрашивают и даже не догадываются, что эта таблетка у них уже есть и они носят ее на собственных плечах. Носят, но *не принимают*.

Да, правда в том, что в аптеке таблетки от страха вы не найдете. Там есть таблетки для отключения мозга (по рецепту), но от страха – нет. Поэтому если что-то и можно назвать таблеткой от страха, так это разум. Но страх – эмоция, он иррационален, и разум частенько капитулирует перед страхом прежде, чем состоятся их двухсторонние переговоры на

высшем уровне, то есть на уровне головного мозга.

Эта книга – посредник. Она научит вас пользоваться разумом в моменты, когда он обычно отказывает. Вы научитесь быть сильнее своего страха. А когда ваш страх почувствует это, он ретируется, можете мне поверить. Страх любит слабых, сильных он обходит стороной.

Так что беритесь за дело! Успехов вам!

Искренне Ваш,

Андрей Курпатов

Предисловие

После того как я написал «Счастлив по собственному желанию», как-то сама собой появилась целая серия книг «Карманный психотерапевт». В них я попытался рассказать о тех вещах, которые, на мой взгляд, недурно было бы знать каждому образованному человеку. Ну посудите сами, в своей повседневной жизни мы пользуемся математическими знаниями (если не профессионально, то хотя бы у кассы продовольственного магазина это делает каждый), а потому вполне понятно, почему нам следовало изучать в школе математику. Мы пользуемся русским языком – говорим, пишем, «читаем со словарем», так что вовсе не случайно уроки русского языка входят в «обязательный образовательный стандарт». Наконец, даже трудно себе представить, какой бы была наша жизнь, если бы в школе мы не изучали литературу; по крайней мере, культурных людей из нас точно бы не получилось. Все это естественно.

Но вот мы пользуемся (и ведь каждый божий день!) своей психологией, своей психикой... А кто нас учил ею пользоваться? Кто объяснил нам, что здесь к чему, что от чего и что за чем?.. Не было в нашей жизни таких уроков, «мы все учились понемногу чему-нибудь и как-нибудь». В результате на приеме у психотерапевта переаншлаг, а в личной жизни большинства из нас – «зал пуст, погасли свечи». Вот, соб-

ственно, для того чтобы как-то остроту этой проблемы снять, я и написал книжки серии «Карманный психотерапевт», адресованные каждому из тех немногих, кому его собственная жизнь не безразлична. Половина этих книг была посвящена тому, как «верую и правдою» жить с самим собой, вторая половина – тому, как «долго и счастливо» жить с окружающими. Впрочем, как вы догадываетесь, одно без другого здесь просто не работает.

Затем у читателей моего «Карманного психотерапевта», осознающих, что качество их жизни зависит не столько от внешних факторов, сколько от того, как они себя чувствуют, как они себя ощущают, возникли конкретные вопросы. Одних заинтересовал вопрос, как справиться с нарушениями сна (то бишь с бессонницей), другие обнаружили у себя депрессию и захотели от нее избавиться, третьим докучают какие-то конкретные страхи (например, страх летать на самолетах, выступать перед большой аудиторией и т. п.), четвертые хотят поправить свое здоровье, пошатнувшееся из-за неустойчивости нервной системы (изжить вегетососудистую дистонию, гипертоническую болезнь, нажитую в молодом еще возрасте, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки), пятые обеспокоены проблемой лишнего веса, шестые не знают, как побороть усталость и переутомление, седьмые хотят узнать, как им найти общий язык со своим ребенком, восьмые решают для себя вопрос «измены» (своей или в отношении себя), у девярых есть вопро-

сы из области сексологии, десятые... Короче говоря, посыпались вопросы, и мне ничего не оставалось делать, как начать рассказывать о средствах решения этих проблем.

Появились книжки в серии «Экспресс-консультация» – по различным проблемам, с которыми все мы сталкиваемся, но время от времени и в разной степени тяжести. Изложенные в них «средства помощи», как я теперь знаю, пришлись моим читателям очень и очень кстати. Но понятно, что эти «экспресс-консультации» не могли вполне заменить собой «Карманного психотерапевта»: для того чтобы решить частную проблему, нужно знать, где располагаются ее корни, а для этого необходимо, хотя бы и в общих чертах, представлять себе всю «анатомию» этого дерева, дерева, имя которому ни много ни мало – наша жизнь. Так книги серии «Карманный психотерапевт» и «Экспресс-консультация» постепенно объединились в одну, которая, благодаря оформлению, получила название «Курпатов. Классика».

В довершение сего предисловия хочу поблагодарить моих пациентов, принявших участие в создании этих книг, а также сотрудников моей клиники. Спасибо!

Введение

Если верить статистике, то невротические страхи обнаруживаются у каждого третьего жителя нашей многострадальной планеты. Подсчитано даже, каких страхов сколько – сколько людей побаивается летать на самолетах, сколько живет в предощущении скорой смерти от какой-нибудь надуманной, но при этом «неизлечимой» болезни, сколько человек боится «открытого пространства», сколько – «закрытого» и т. д. и т. п. Короче говоря, всех нас ученые посчитали и каждого «поместили» в свою колонку.

Но я, знаете ли, что-то не очень доверяю этим цифрам. Все мы хорошо понимаем – важно не то, сколько насчитано, а важно то, как считать. Например, я нигде не встречал данных о том, сколько людей руководствуется в своей повседневной жизни не своим «хочу», а своим «боюсь» – «только бы чего не вышло», «не подумают ли чего *такого*» и «как это будет выглядеть» (по секрету скажу, что все, кто так *не думает*, уже сидят по «желтым домам», в изобилии раскиданным по просторам нашей необъятной родины).

Если сложить все страхи «нормального человека» (хотя бы те, что он испытывает в течение одного дня), то мы получим силу тревоги, измеряемую в тысячах ампер! Впрочем, тут сразу же встает вопрос: а может быть, так и надо, если «бесстрашные» по дурдомам «квартируют»? Но неуже-

ли же у нас только две альтернативы – или не бояться и жить в лечебницах, или бояться, но зато на свободе? Да и вообще, неужто для того чтобы считаться нормальным, нужно страдать неврозом страха? Нет, разумеется! Альтернатив, во-первых, значительно больше, двумя перечисленными они не ограничиваются; во-вторых, по-настоящему хорошая жизнь – это жизнь, свободная от страха. Психическое же здоровье и страх – вещи друг с другом и вовсе несовместные.

Освободиться от страха, по большому счету, нетрудно. Нужно знать только, как он у нас возникает, как действует и где прячется. По сути, я предлагаю вам выйти вместе со мной «на охоту» «на серых хищников – матерых и щенков», т. е. на свои большие и маленькие страхи (тем более что последние грозят при первом удобном случае вырасти и превратиться в матерых). Мы выясним повадки и привычки наших страхов; мы поймем, что их кормит – ноги или, может быть, какая другая часть тела; мы, наконец, найдем против них *средство*.

Главное – знать, зачем ты это делаешь. Если только для «успокоения нервов», то успех нашей «охоты», мягко говоря, не гарантирован. Если же мы учиняем эту «экспедицию», желая освободить себя для счастливой жизни, то без добычи не вернемся – всех победим. Да, мне нужно именно такое настроение – вперед и с песней! И если ставить перед собой цели – то только грандиозные: все страхи – на мыло, и чтобы жить хотелось!

Глава первая

Страх – какой он есть

Когда на своих занятиях и лекциях я спрашиваю: «У кого есть страхи?», сначала отвечают «да» только несколько человек. Потом стоит мне рассказать о том, какие страхи вообще бывают, и количество отвечающих «да» среди присутствующих приближается к ста процентам. Почему так? Тут две причины.

Во-первых, мы вспоминаем о своих страхах, когда оказываемся в обстоятельствах, провоцирующих эти страхи. Не будь этих обстоятельств, мы об этих страхах просто не вспомнили бы. Например, если я панически боюсь тараканов, то вряд ли вспомню об этом, сидя в лекционном зале.

Во-вторых, есть в нашем арсенале страхи, о которых мы и вовсе никогда не вспоминаем, поскольку нашли способ избегать соответствующих ситуаций. Если, например, я боюсь плавать в открытом океане, то я и не буду пытаться попасть на соответствующий курорт; мой отпуск будет традиционно проходить на приусадебном участке или на горнолыжной базе.

Но даже если я, что называется, навскидку не вспомню о своем страхе, это не значит, что его нет. Расскажи мне о нем, и я сразу же сознаюсь. Но надо ли напоминать? И надо

ли избавляться от страха, который, в сущности, заявляется к нам относительно редко? Думаю, что да. И тут тоже две причины.

Если мы будем вспоминать о своем страхе только в тот момент, когда он у нас появляется, то мы никогда от него не избавимся. А если мы не избавимся от своих страхов, то будем инвалидами – людьми «с ограниченными возможностями», ведь наши страхи не позволяют нам делать многое, иногда очень многое...

Так что взглянем «без страха и упрека» на то, какие вообще бывают страхи.

Самая простая классификация

В своей книге «С неврозом по жизни» я рассказывал о том, что такое инстинкт самосохранения человека. Именно он и отвечает за производство наших страхов, ведь эволюционный смысл страха – обезопасить нас от возможных угроз. Страх – это инстинктивная команда к бегству. Животное, какой-нибудь заяц-побегаец, не способно думать так, как думаем мы. Оно не может оценить ситуацию с помощью рассудка и принять осмысленное решение, соотнося его со своими желаниями и нуждами. Природа должна решить это за зверюшку сама, не рассчитывая на коэффициент его интеллекта. Так что в животном царстве страх, по сути, выполняет функцию здравого смысла.

Впрочем, мы не сильно отличаемся от наших братьев меньших – у нас тоже есть страх и он продолжает выполнять свою эволюционную функцию сигнала к бегству при появлении в поле нашего зрения опасности. Правда, у нас есть и разум, здравомыслие (по крайней мере, в это хочется верить). Мы способны оценить ту или иную ситуацию с помощью своих знаний и логики, просчитать варианты и понять, как мы должны поступить, чтобы добиться желаемого. **И тут возникает первая трудность**: получается, что за одну и ту же функцию в нашей психике отвечают сразу два субъекта – страх и здравый смысл.

И надо признать, что это худшая модель управления. Хорошо, если они сойдутся во мнении относительно той или иной ситуации (хотя и непонятно, зачем нам две резолюции «Утверждаю» на одном документе). А если они не сойдутся? Если, например, страх говорит: «Беги! Делай ноги! Спасайся!» – и в этот же момент здравый смысл успокаивает: «Да ничего страшного! Не волнуйся – все в порядке! Тебе ничего не угрожает!» И что в такой ситуации прикажете делать?! Поневоле вспомнишь Ивана Андреевича Крылова, ведь тут настоящие лебедь, рак и щука, причем в нашем личном исполнении! Постоянная борьба мотивов, внутреннее напряжение, а в результате – невроз собственной персоной.

Теперь – трудность номер два. Что знает упомянутый заяц, а что знаем мы с вами? Что знает годовалый ребенок, а что известно человеку, который прожил уже большую часть своей жизни? Как вам кажется, есть разница? Безусловно. А теперь подумаем о том, что нам дает это знание. Хорошо ли знать больше, много ли от этого пользы нашему психическому аппарату?

Разумеется, мы запоминаем только то, что для нас важно, а для нас важно только то, что наш инстинкт самосохранения посчитает важным. Иными словами, все, что способно доставить нам удовольствие и неудовольствие (а именно это и занимает наш инстинкт самосохранения), будет выявлено нашим вниманием и заботливо сохранено нашей памятью. То, что когда-то доставило нам удовольствие, – теперь будет

нас манить. То, что доставило нам неудовольствие, напротив, будет впоследствии нас пугать.

И чем больше мы знаем того, что может доставить нам удовольствие, и чем больше мы знаем о том, что может стать причиной нашего неудовольствия, тем тяжелее нам жить. Ведь мы больше хотим и большего опасаемся. Кроме того, мы тревожимся – а вдруг нам не удастся получить желаемое? И не будет ли хуже, если мы его получим, и не опасно ли этого добиваться? Ведь никогда же не знаешь, чем дело кончится и где тебя неприятность подкарауливает. Да, недаром говорил царь Соломон: «Знание преумножает скорбь!»

У любого зверька по сравнению с нами проблем, считай, нет вовсе – несколько вопросов, а об остальном он не знает и, главное, знать не может. Мы же, будучи существами разумными и памятьливыми, не только находимся в постоянном стрессе, но еще и терзаемся борьбой мотивов: «И хочется, и колется, и мама не велит...» Вот я хочу, например, на Канары, но туда лететь надо, а страшно. Мучаюсь. Зайцу же Канары даром не нужны, вот и проблем меньше! Или, например, я хочу, чтобы меня окружающие ценили и поддерживали (чего, разумеется, всегда мало, всегда недостаточно), и потому страх возникает, что когда-нибудь я и вовсе один останусь – без вспоможения и одобрения. Придет ли такая глупость зайцу в голову?! Никогда! Да, трудна жизнь «человека разумного».

Наконец, третья трудность. Как я уже рассказывал в

книге «С неврозом по жизни», наш инстинкт самосохранения не однороден, а состоит из цельных трех инстинктов: инстинкта самосохранения жизни, инстинкта самосохранения группы (иерархический инстинкт) и инстинкта самосохранения вида (половой инстинкт). Нам важно не только физически сохранить свою жизнь, но еще и найти консенсус с другими людьми (от этого наше существование также зависит напрямую), и, наконец, продолжить свой род, т. е. сохранить свою жизнь в собственном потомстве.

Возможно, кому-то покажется, что все это, как говорится, дело наживное, что и физическим выживанием можно ограничиться, но это вы пойдите нашему подсознанию объясните... У него там эти три «архаровца» орудуют и конфликтуют друг с другом самым нещадным образом!

Представьте себе какое-нибудь действие, которое, с одной стороны, способствует моему личному выживанию, но с другой грозит обернуться конфликтом с соплеменниками. Сбежал я с линии фронта – страшно ведь, а тут меня товарищи со своим судом офицерской чести и поцапали. Или другая комбинация – половой инстинкт доволен, но зато какие-нибудь Монтечки или Капулетти готовы за это «довольство» из меня бифштекс сделать. Короче говоря, это только кажется, что внутри нашей головы порядок царствует, на самом же деле имя головушке – хаос!

Но я обещал самую простую классификацию страхов. Так вот: наши страхи делятся на те, которые отходят к «ведом-

ству» инстинкта самосохранения жизни; те, которые возникают в системе наших социальных отношений (тут иерархический инстинкт господствует), и, наконец, есть у нас страхи, связанные со сферой сексуальных отношений, т. е. с половым инстинктом. Поскольку же между сознанием и подсознанием постоянно возникают трения, то по каждому из этих пунктов мне гарантированы страхи – за жизнь, за социальную жизнь и за жизнь половую.

КЛАССИФИКАЦИЯ НАШИХ СТРАХОВ



Уроки мертвого языка

Разнообразие наших страхов выдающееся! Но нельзя же оставлять их неназванными, и вот ученые умы принялись за «инвентаризацию» человеческих

страхов. Поскольку международным медицинским языком принят был латинский, то соответственно страхи наши и получили гордые латинские названия, впрочем, встречаются и древнегреческие. Теперь каждый желающий может называть свой невроз не просто неврозом страха, а высокопарно, на мертвом языке. Вот несколько таких «титолов».

Агорафобия (от др.-греч. *agora* – площадь, на которой проходят общественные собрания) – страх так называемого «открытого пространства». Чего конкретно боятся люди, страдающие агорафобией, они и сами-то толком не знают. Часто они даже не могут объяснить того, что называют «открытым пространством». Страшно им выйти на улицу, а тем более площадь или набережную, иногда – переходить дорогу, оказаться в неизвестном месте и т. п. Пытаясь объяснить свой страх, они говорят, что «может что-нибудь случиться», «произойти». Что именно? Или со здоровьем, или бог его знает с чем.

Клаустрофобия (от лат. *claudio* – запираеть, замыкать) – страх, обратный агорафобии, страх «закрытого пространства». Впрочем, несмотря на кажущиеся различия, они обычно «ходят под руку». Чего человек боится в этом случае и что он считает «закрытым пространством»? Это загадка для шпиона. По всей видимости, есть некое опасение, что, «случись что», при закрытых дверях на помощь не дозовешься. Что должно случиться? Тут голь на выдумки хитра – страх задохнуться, страх сердечного приступа, страх

эпилепсии и т. д., и т. п. Короче говоря, нужно вам будет объяснение, мы его найдем!

Оксифобия (айхмофобия) – страх острых предметов. Чудится обладателю этого страха, что острый предмет обладает своей собственной жизнью и в планах его (этого предмета) поранить – то ли самого этого человека, то ли кого другого, но уже с помощью этого человека. В основе этого страха лежит страх утраты контроля за своими действиями, и самое во всем этом примечательное то, что страдают этим страхом как раз те, кто избыточно, больше кого бы то ни было контролирует себя и свои поступки.

Гипсофобия (акрофобия) – страх высоты. Последний бывает двух видов: один напоминает предыдущий – страшно потерять над собой контроль и сигануть в таком состоянии с высоты («А вдруг я сойду с ума и прыгну с балкона?!»); второй напоминает агорафобию («А вдруг мне станет плохо, я не удержу равновесия и упаду с лестницы, ну или, на крайний случай, просто подсклизнусь»). Подверженные этому страху люди часто боятся эскалатора в метрополитене.

Дисморфофобия – страх физического уродства, непривлекательности. Как правило, им страдают люди, не имеющие к тому никаких оснований, особенно девушки из модельного бизнеса и юноши-культуристы. Они рассказывают о каких-то своих «чрезвычайных недостатках», даже «уродствах», которые могут быть замечены другими. При этом если они не скажут врачу, что именно они считают «уродством», то сам он вряд ли

догадается. Впрочем, чтобы страдать дисморфофобией, вовсе не обязательно быть «супермоделью» или «мистером вселенной», вполне хватит депрессии, которая любит навевать подобные мысли, или более глубокого чувства неуверенности в себе.

Нозофобия – страх заболеть тяжелой болезнью. Тут придумана масса терминов для специального пользования: **сифилофобия** (страх заболеть сифилисом), **спидофобия** (страх заболеть ВИЧ), **канцерофобия** (страх заболеть раком), **лисофобия** (страх заболеть бешенством), **кардиофобия** (страх сердечного приступа), ну и дальше по списку – открываем медицинский справочник и «шлепаем» термины.

Впрочем, на этом, разумеется, наши возможные страхи не исчерпываются. Вот еще примеры: **танатофобия** – это страх смерти; **пениафобия** – страх бедности; **гематофобия** – страх крови; **некрофобия** – страх перед трупом; **эргазиофобия** – страх хирургических операций; **фармакофобия** – страх лекарств; **гипнофобия** – страх сна; **годофобия** – страх путешествий; **сидеродромофобия** – страх езды в поезде; **тахофобия** – страх скорости; **аэрофобия** – страх полетов на самолетах; **гэфирофобия** – страх идти по мосту; **гидрофобия** – страх воды; **ахлуофобия** – страх темноты; **монофобия** – страх одиночества; **эротофобия** – страх перед сексуальными отношениями; **петтофобия** – страх

общества; **антропобобия** (охлобобия) – страх толпы; **социобобия** – страх новых знакомств, социальных контактов или выступления перед аудиторией; **катагелобобия** – страх насмешек; **ксенобобия** – страх перед незнакомцами; **гомобобия** – страх перед гомосексуалами; **лалобобия** – страх говорить (у людей, страдающих невротическим заиканием); **кенобобия** – страх пустых помещений; **мизобобия** – страх загрязнения; **зообобия** – боязнь животных (в особенности – мелких); **арахнобобия** – страх пауков; **офидиобобия** – страх змей; **кинобобия** – страх собак; **тафебобия** – страх быть погребенным заживо; **ситобобия** – страх приема пищи; **трискайдекабобия** – боязнь 13-го числа и т. д., и т. п.

Есть, правда, и вовсе уникальные страхи – это **фобобобия** и **пантобобия**. Фобобобия – это страх страха, точнее говоря, страх повторения страха, а пантобобия – это страх всего, когда все пугает.

Короче говоря, есть у вас страх – не бойтесь, ему есть название!

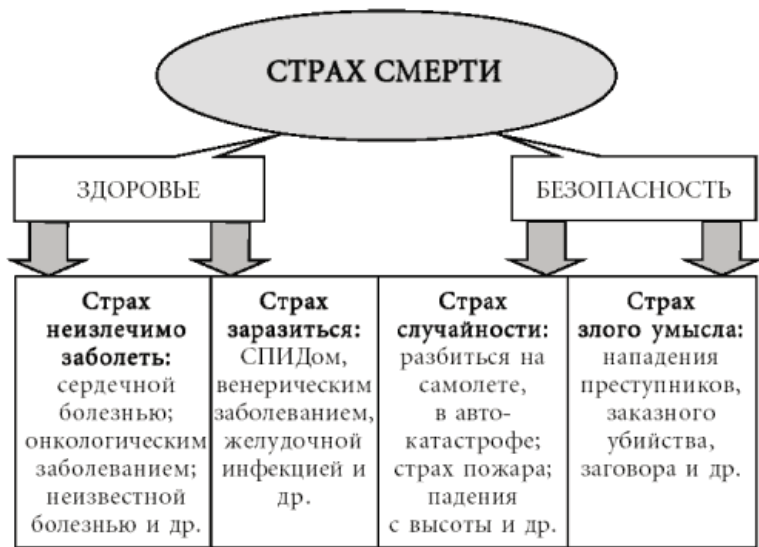
ПУНКТ ПЕРВЫЙ: «Внимание, жизнь в опасности!»

В сущности, если мы чего-то и боимся по-настоящему, так это за собственную жизнь. Нам нужно только повод удобный найти, чтобы этому нашему страху было где разгуляться. Ведь согласитесь, трудно бояться просто за жизнь (хотя есть и здесь «мастера»), страх просто перед смертью – и то редкость, неподручно бояться, если угроза органами чувств

не определяется. Поэтому надо соответствующий повод придумать, не тосковать же нашему инстинкту самосохранения в бездействии!

Общая формула: «Не подходи – убьет!» В частности, мы боимся, что или «что-то случится с нашим здоровьем – и привет», или что «что-то с нами вообще случится». Дальше все это дело подразделяется следующим образом: по здоровью – или болезнь какая-то («рак подкрался незаметно»), или заражение («СПИД не спит»); по внешней причине – или случайность («кирпич мне на голову»), или умысел («враги сожгли родную хату»). Короче говоря, чего бы мы ни боялись, все найдет себя в общей схеме.

СТРАХИ ЗА СОБСТВЕННУЮ ЖИЗНЬ: ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ



Нездоровый страх за здоровье

Чего еще, скажите на милость, бояться, как не за собственное здоровье? Конечно, самые «красивые» страхи – это о том, что «сердце разорвалось» и «рак незаметно сжег, как свечу». Поскольку же эти страхи – только страхи, а не сами заболевания, то, разумеется, врачи ничего не находят, а потому остается думать, что ты болен какой-нибудь неизлечимой болезнью.

Мы умудряемся бояться самых интересных вещей. Например, многие боятся сердцебиений. Сие забавно, поскольку «по уму» следовало бы бояться их отсутствия. Но вот мы думаем, что сердце или разорвется (если не сердце – то сосуд какой-нибудь), или остановится, «выработав свой ресурс». Разумеется, порваться сердцу весьма затруднительно – ведь это мышца, а мышцы эластичны и прочны (если и возникает разрыв, то связок, но к сердцу это никак не относится). И никакого «ограниченного ресурса» у сердца нет, даже напротив, в нем есть собственная, «резервная» электростанция, способная поддерживать его работу, если что¹. Но что нам этот здравый смысл! Думаем, что может, значит – может!

К страху сердечного приступа примыкает страх удушья, что, мол, воздуха тебе где-то не хватит, что отберут, видимо,

¹ Обо всем этом я уже подробно написал в книжке «Средство от вегетососудистой дистонии» («4 страшных тайны. Паническая атака и невроз сердца»).

у тебя воздух и на дефиците этом кислородном отдашь богу душу. Соответственно закрытые пространства – метро, лифты и просто закрытые комнаты – это «смертельно опасные места». Тут еще страх, что не сможешь позвать на помощь, что не успеют тебя вынуть из твоего замкнутого пространства, что до телефона не дотянешься, что дверь «Скорой помощи» не сможешь открыть...

Бояться рака в последнее время стало как-то немодно, хотя есть среди нас и те, кто придерживается «классического стиля». Рак, согласно всеобщему убеждению, неизлечим и сжигает человека мгновенно, так что тот даже заметить этого не успевает. То, что это не так и врачи уже давно лечат рак, – это, конечно, не в счет. То, что рак в подавляющем большинстве случаев вовремя диагностируется (врачи знают все места, где он может появиться, и со студенческой скамьи тренируют в себе так называемую «онкологическую настороженность»), это тоже не считается. Если у тебя «наследственность» (а у нас, кстати сказать, у всех такая наследственность), если у тебя желудок побаливает, то, значит, это рак, сомнений быть не может. Так рассуждает «классический» невротик и мучается от собственных рассуждений самым злокачественным образом!

Впрочем, когда врачи, исследовав нас с головы до ног, сообщают, что бояться нечего, мы, следуя какой-то очень странной логике, начинаем думать, что болеем какой-то неизлечимой болезнью. Сейчас я вспоминаю одну молодую

пациентку², которая дошла в своих рассуждениях подобно-го рода и вовсе до замечательного открытия. В какой-то момент ей стало казаться, что жизнь ее кончится тем, что из нее какое-нибудь существо вылезет, а точнее, «из ноги – рука». В первый момент после того, как она призналась мне в этом, я вообще не мог понять, о чем идет речь... Насмотрелась, несчастная, «Чужих – I, II, III», и вот вам эффект!

Другая моя пациентка – 23-х лет – сходила к экстрасенсу, и тот ей «напророчил» все заболевания, которые, наверное, только возможны. Поэтому, появившись в моем кабинете, она поведала о том, что больна: «миокардитом», «гепатитом» и «лейкемией». Пошла вылечить свой нейродермит (заболевание, когда от стресса на коже краснота появляется и зуд мучит) к «специалисту» и получила «по первое число». Разумеется, врачи ничего не нашли... но ведь экстрасенс сказал! Да, экстрасенс, вне всякого сомнения, «мощнее» современных ядерно-магнитных резонансов, томографов, УЗИ, доплеров и т. п.

И все начинается тривиально – где-то что-то закололо, застучало, сдавило, прищемило, и пошло-поехало. Возникает беспокойство: «А что со мной?! А не умру ли я завтра?! Я не готов! Мне еще рано!» Далее следует «пробежка» по медицинским справочникам и – по врачам. В первых обнаружи-

² В этой книге я не всегда буду рассказывать истории моих пациентов подробно, прошу за это на меня не обижаться. Когда будут необходимы подробные иллюстрации, я это, конечно, сделаю.

ваются «все симптомы», врачи же сообщают нечто на своем профессиональном языке, и становится совсем плохо.

То, что головная боль может быть просто головной болью, нам в голову не приходит. Если головная боль, то непременно «рак головного мозга». Если тахикардия, то это вовсе не нормальное учащенное сердцебиение, вызванное хорошим функционированием организма, а явное свидетельство инфаркта миокарда. Несколько смущает отсутствие еще некоторых симптомов, указанных в списке обязательных, но если мы напряжем свое воображение и память, то и эта трудность будет преодолена. Главное – как следует испугаться!

Факт же в том, что непонятные слова врачей, как правило, свидетельствуют об отсутствии какой-либо серьезной патологии у «больного» (в противном случае слова бы использовались самые обычные). Но нашим гражданам это, конечно, тоже не известно. И если звучат страшные слова – «диэнцефальный», «дистония», «гемодинамический» и «параксизмальный», то пора у гробовщика мерки снимать. Но что за природа появления подобных слов в непереводаемом врачебном фольклоре? Раскрою тайну. Если врач говорит непонятными словами, то, следовательно, никакой серьезной болезни ему найти не удалось (к счастью, разумеется).

Ведь все эти сложные слова – просто иноязычные термины, обозначающие обычные, в сущности, вещи: «диэнцефальный» – значит связанный с головой, «дистония» – значит изменение тонуса, «гемодинамический» – значит, что

речь идет о циркуляции крови, «параксизмальный» – значит периодический. Почему врачам не говорить по-русски? Тогда солидно не будет выглядеть! А испуганному подавай солидное, и про то, что у него наличествует в организме циркуляция крови, лучше сказать замысловато, в противном случае это впечатления не произведет и клиент уйдет недовольным.

Некоторые, впрочем, боятся не столько какой-то конкретной болезни, сколько возможных страданий и мучений, причем часто не связанных со здоровьем напрямую. Кто-то боится стоматологов и их лечения, «потому что больно». Другие боятся радикулита, «потому что он из жизни выбивает». Третьи – переживают по поводу самого возможного лечения, прежде всего побочных эффектов лекарственных препаратов. Четвертые боятся бессонницы, чем, впрочем, собственную бессонницу и делают³

³ Как это ни странно, но основная причина нашей с вами бессонницы – это «невроз сна», главным симптомом которого является страх. Правда, часто мы и не подозреваем, что боимся бессонницы, но в действительности это так. Все желающие могут ознакомиться с этим страхом и средствами нормализации сна в моей книжке «Средство от бессонницы».

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.