

И. Ю. Рассказов



Как улучшить свое самочувствие за две недели

Психотерапевтический практикум
ПСИХОАЛГОРИТМ 2.0

Илья Юрьевич Рассказов
Как улучшить свое
самочувствие за две недели.
Психотерапевтический
практикум. Психоалгоритм 2.0

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69505873
SelfPub; 2023*

Аннотация

Всё разнообразие неврозов и психологических проблем можно свести к одной формуле – это сильные неприятные чувства, которые человек не в силах изменить. Тревога, паника, уныние, раздражение, ревность, отчаяние, презрение, вина – основные неприятные чувства, из-за которых человек начинает искать специалиста (психолога или психотерапевта), так как не в состоянии справиться с ними самостоятельно. Метод раскрывает разницу между эмоциями и психологическими чувствами. Например, почему мы говорим, что кто-то задел или оскорбил наши чувства и принимаем законы о защите чувств, но мы никогда не слышим или говорим, что кто-то задел или оскорбил наши эмоции? «ПСИХОАЛГОРИТМ 2.0» – это алгоритм для самостоятельной работы со своими сильными неприятными чувствами, который позволяет осознать

и проработать истинную причину этих чувств. Администрация сайта "Литрес" не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

| | |
|--|----|
| Предисловие ко второму изданию | 5 |
| Литература | 20 |
| Глава 1. Зачем и для кого эта книга | 22 |
| Глава 2. Психоалгоритм и его эффективность | 24 |
| Глава 3. У вас есть диагноз? | 28 |
| Глава 4. От чего мы убегаем? | 34 |
| Глава 5. Вам бывает плохо? | 37 |
| Глава 6. Приятно – неприятно | 42 |
| Глава 7. Чувства, вера, смысл и этимология | 45 |
| Глава 8. Ощущения, эмоции и чувства | 48 |
| Глава 9. Ощущения | 51 |
| Глава 10. Эмоции и эмоциональный интеллект | 57 |
| Глава 11. Эмоции и чувства – terra incognita | 65 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 69 |

Илья Расказов
Как улучшить
свое самочувствие
за две недели.
Психотерапевтический
практикум.
Психоалгоритм 2.0

Предисловие ко второму изданию

«Психоалгоритм 2.0» появился почти через шесть лет после своего первого издания в 2017 году. Огромную помощь в подготовке второго издания оказали те клиенты, которые, используя психоалгоритм для преодоления своих неврозов, присылали мне обратную связь. Благодаря этой обратной связи некоторые главы были существенно дополнены. За это первым читателям и первым пользователям психоалгоритма выражаю свою авторскую благодарность. При помощи психоалгоритма вы не только улучшили качество своей жизни,

но и внесли вклад в улучшение качества жизни других людей. Это весьма ценно в наше непростое время.

Первое издание психоалгоритма задумывалось в качестве пробного камня, именно поэтому практикум вышел в бумажном варианте и весьма ограниченным тиражом. Электронной версии не было именно по причине сырости и экспериментальности первого издания. Сейчас «Психоалгоритм 2.0» выходит в электронной версии. Формы для заполнения на все две недели работы с алгоритмом, которые были в первом издании, во втором издании отсутствуют, а в практикуме приведены только образцы форм для заполнения. Оказалось, что клиенты уже давно не пользуются ручкой или карандашом, предпочитая им экран смартфона, и формы для заполнения в первом бумажном издании оказались просто лишними, так все записи по алгоритму клиенты вели в своих электронных дневниках. Возможно, следующее издание (если ему суждено увидеть свет) будет представлять собой приложение для установки на смартфоне. Хотя, это не очень хорошая идея, так как слишком большие тексты или слишком длинные видео нужно будет загружать в качестве всплывающих подсказок, объясняющих пользователям, что такое ощущения, чувства или убеждения в психоалгоритме. Не говоря уже о понятиях языкового сознания и «Я». И в первом, и во втором издании я стремился изложить суть психоалгоритма и всех входящих в него понятий максимально кратко, чтобы не отнимать лишнее драгоценное время чита-

телей. Судя по отзывам, в первом издании у меня это получилось слишком кратко. Лично я терпеть не могу размазанную кашу слов, которые некоторые авторы заваривают исключительно для придания своей книги солидного объема. Это ужасно скучно. Надеюсь, что во втором издании некоторое увеличение первоначального объема информации, посвященной объяснению базовых принципов метода, не приведет к преждевременному утомлению читателя, а наоборот, замотивирует его начать работу со своими сильными неприятными чувствами.

Отдельное спасибо хочу сказать критикам, особенно своим коллегам – психологам и психотерапевтам. Собственно, остальная часть предисловия ко второму изданию посвящается исключительно вам. Поэтому, если вы человек, которому плохо и который как можно скорее стремится начать работу со своими сильными и неприятными чувствами, пожалуйста, не тратьте свое время на дальнейшее чтение этого предисловия, а сразу переходите к первой главе «Психоалгоритма 2.0». Желаю вам успешной проработки неврозов!

Итак, дорогие мои коллеги! Научное изучение эмоций и чувств по сей день напоминает знаменитую притчу о слепцах и слоне. В этой притче хвост противопоставляется хоботу или ноге в попытках дать четкое определение исследуемому объекту – слону. Большинство исследователей не дает точного определения того, что такое эмоции и психологиче-

ские чувства, а точнее – чем понятие эмоции отличается от понятия «психологического чувства».

Висцеральная теория эмоций Джеймса и вазомоторная теория Ланге, которые Юнг [1] называл теорией аффектов Джеймса-Ланге, объясняет развитие эмоций на основе физиологических ощущений, что является очевидным и бесспорным фактом, так как эволюционно ощущения предшествуют эмоциям, и сильные эмоции и чувства всегда будут сопровождаться физиологическими проявлениями. Однако когда Джеймс [2] начинает свою теорию эмоций переносить в область психологического чувства, объясняя, что «мы опечалены, потому что плачем, и приведены в ярость, потому что бьем другого», то с этим начинают не соглашаться те исследователи, которые к эмоциям подходят не со стороны биологических ощущений, а со стороны сознания и психологических чувств. Тот же Карл Густав Юнг, отвечая на вопрос доктора Джеймса Хэдфилда, чем эмоция отличается от чувства, сказал: «Я рассматриваю эмоцию как аффект, эмоция – это нечто такое, что воздействует на вас (*affects you*)... Чувство не имеет зримых и физических и физиологических проявлений... Когда у вас чувство, вы сохраняете контроль». Таким образом Юнг отделил животную эмоцию от якобы контролируемого психологического «чувства». Безусловно, с этим не вполне согласен Алексей Николаевич Леонтьев [3], который в эмоциональных процессах выделил аффекты, собственно эмоции и – как «особый под-

класс эмоциональных процессов» – чувства, например «чувство любви к человеку или родине или чувство ненависти к врагу». При этом ведущую роль в деятельности человека по А. Н. Леонтьеву играют вовсе не эмоции или чувства, а потребности и мотивы, которые могут быть низшими или высшими, осознанными или неосознанными. С точки зрения А. Н. Леонтьева, «классический образ мученика, восходящего на костер, – это, конечно, не символ извращения, перверсии потребностей, а символ их высшей очеловеченности». На мой взгляд, «потребность взойти на костер» как нельзя лучше отражает ту словесную чехарду, которую авторы и исследователи использовали для определения и различения наиболее важных предметов психологии, а именно эмоций и чувств.

Попытки Вильгельма Вундта [4] отделить физиологические чувства от аффектов и настроения или Поля Фресса [5] назвать избыточную мотивацию в качестве причины эмоциональных реакций приводят к появлению трудов, о которых так замечательно высказался Уильям Джеймс: «Неужели же при анализе эмоций невозможно подняться над уровнем конкретных описаний? Я думаю, что есть выход из области таких конкретных описаний, стоит только сделать усилия, чтобы найти его».

Действительно, начиная с трудов по изучению эмоций Ч. Дарвина [6] и заканчивая К. Э. Изардом [7], исследования эмоций (чувств) носили исключительно описательный ха-

раक्टर, а попытки встроить их в «стройную теорию устройства человека» тут же терпели крах, не выдерживая критики.

Биологизаторский подход к эмоциям и чувствам человека рассматривает человека (да и всех живых существ) как некую жертву природы, которую постоянно терзают потребности с инстинктами. Человек во всех этих теориях становится заложником биологических, инстинктивных или бессознательных потребностей, или квазипотребностей (по Курту Левину [8]), а процесс Жизни становится непрерывным рефлекторным реагированием на внешние и внутренние стимулы с постоянным снятием внутреннего напряжения. Напряжение-разрядка, эмоции и чувства при этом, как правило, являются побочным продуктом этого циклического физиологического процесса напряжения-разрядки, называемым Жизнью. Если бы люди задались задачей специально придумать ад, то они могли бы с этой целью обратиться к психологам. Психологи то ли в силу своей изначальной фрустрации, определившей выбор профессии, то ли в силу тех неприятных чувств, которые они испытывали при разработке своих теорий, придумали десятки моделей «идеального ада», стремясь описать устройство человека. Проблема психологии заключается в изначальной ее ограниченности, так как, исследуя психические явления, такие как эмоции, чувства, сознание, мышление, память и т. д., почти всегда за кадром остается философское понятие субъекта – собственно, самого важного и главного элемента в «устройстве

человека». Отсутствует наиболее важное понятие «того, кто смотрит на сцену сознания» («Психоалгоритм 2.0»). Отсутствует понятие того, кому «приятно» или «неприятно». При этом все неприятные или приятные ощущения, эмоции и чувства как бы живут своей собственной жизнью в психическом мире человека. Они как бы возникают как биологическая реакция на стимулы и не более. Того же, кто переживает ощущения, эмоции и чувства, того, кто обладает или не обладает сознанием, памятью, разумом в этих моделях, как правило, нет. Вместо него в этих моделях пустое место. «Индивидуальность», «личность», «Я», «сверх-Я», «оно», «эго», «самость» – очередная словесная чехарда, в которой одно понятие перепрыгивает через другое или подменяет его, а чаще просто сборная солянка, наподобие того, что «Я» – это тело, ощущения, эмоции, чувства, память, сознание, подсознание, мышление, убеждения и разум – вот это все вместе и есть «Я».

Безусловно, что вопрос субъекта, вопрос «Я» – это вопрос не столько психологии, сколько философии и религии. Любая психологическая теория «устройства человека» не может быть серьезной без анализа уже пройденного немецким идеализмом пути. Немецкий идеализм, вырвавшись из религиозных тисков, начал с самого главного – с субъекта, души и духа.

Иммануил Кант [9] выделил главное: «Затруднение заключается здесь в том, каким образом субъект может внут-

ренне созерцать самого себя... В человеке сознание самого себя требует внутреннего восприятия многообразного, данного заранее в субъекте, а способ, каким это многообразие дается в душе без спонтанности, должен ввиду этого различия называться чувственностью».

В своей «Философии духа» Гегель [10] говорит более определенно, отождествляя вездесущий Дух с человеческим «Я»: «...если мы рассмотрим дух несколько ближе, то в качестве первого и простейшего определения его мы найдем, что он есть „Я“. „Я“ есть нечто совершенно простое, всеобщее. Когда мы говорим „Я“, мы, правда, подразумеваем нечто единичное; но так как каждый есть „Я“, то мы высказываем этим только нечто совершенно всеобщее».

«Психоалгоритм 2.0» рассматривает внутреннее, глубинное «Я» человека как единственную константу в «устройстве человека», как единое и творческое начало Жизни, и этим началом может быть Бог, Природа, Дао, всеобщий Дух, эволюция, разумные силы Вселенной – в зависимости от того, кто во что верит. Истинно приятные чувства появляются в сознании человека тогда, когда он разумно и деятельно проявляет состояние-осознание «Я», а неприятные чувства появляются, когда он иррационально пассивно отдален от состояния-осознания «Я», отождествляя свое бытие не с творческим началом Жизни, а с тем, что «мое».

Общеизвестно, что базовые биологические эмоции, такие как страх или гнев, находятся в основе инстинктов. Ко-

нрад Лоренц [11] замечательно описал процессы, регулирующие внутривидовую агрессивность и pecking order в качестве биологических механизмов, нацеленных на выживание не только индивида, но и на выживание и эволюцию вида в целом. Однако, перенося свои опыты с серых гусей на человека и наделяя последнего агрессивным инстинктом, Лоренц утверждал, что «мы не можем существенно уменьшить агрессивные склонности людей, облегчив их участь или уменьшив разочарование». Цивилизованные люди, по мнению Конрада Лоренца, вынуждены страдать от своей постоянно накапливающейся и никак не проявляющейся агрессии. Полярникам, вынужденным длительное время проводить в небольшом коллективе, нобелевский лауреат Конрад Лоренц советовал брать с собой в экспедицию недорогие вещи из стекла, чтобы затем их периодически разбивать вне палатки и тем самым давать выход своей агрессии. Последователь Конрада Лоренца, Леонард Берковиц [12], рассматривал инстинкт у человека в качестве возможного бессознательного мотива: «О женщинах часто говорят, что у них есть „материнский инстинкт“. Относится ли это утверждение к врожденной способности иметь и воспитывать детей или к интересу, разделяемому многими женщинами, ко всему, что касается детей?» Предлагаю провести исследование «материнского инстинкта» у представительниц так называемого направления childfree. Согласно исследованиям американского Национального центра статистики здравоохра-

нения, ежегодно увеличивается процент женщин, сознательно не желающих иметь детей: на сегодняшний день до 25 %. Среди белых женщин с высшим образованием процент чайлдфри гораздо выше, чем среди прочих [13]. Далее, анализируя фрейдовский «инстинкт смерти», Берковиц писал: «В основании „инстинкта смерти“, считал Фрейд, лежит биологический механизм, общий для всех форм жизни. Каждый организм, считал он, стремится снизить нервное возбуждение до минимума. Смерть полностью снимает всякое внутреннее напряжение, и, таким образом, все органические формы жизни стремятся к смерти...» Таким образом, с позиции «инстинкта смерти» З. Фрейда высшая потребность А. Н. Леонтьева «взойти на костер» получает бессознательную мотивацию. Далее Берковиц предлагает найти конструктивный выход агрессии, порождаемой фрейдовским «инстинктом смерти», в «преодолении жизненных трудностей» и «освоении окружающей среды». Возможно, что так красочно описанный Лоренцом образ бесстрашных полярников, разбивающих недорогие вазы возле своих зимовок, сказался на стремлении Берковиц направить неизбежную человеческую агрессию на освоение окружающей среды. Имеет смысл порекомендовать Илону Маску прицепить к кораблю на Марс контейнер с недорогими вазами...

Подобные попытки объяснить психологические чувства человека некими бессознательными процессами, инстинктами или неосознаваемыми мотивами, против которых чело-

век бессилён что-либо сделать, иррациональны по своей сути. Такой простой перенос модели с животных на человека корректен только в случае отсутствия у человека языкового сознания. Несмотря на то, что человек точно такое же животное, как и все другие биологические виды, и точно также он испытывает биологические эмоции, находящиеся в основе инстинктов, благодаря развитию у человека языкового сознания и убеждений на основе этого языкового сознания, уже начиная уже с 6-месячного возраста (с появлением фразовой речи) человеком управляют и становятся причиной его психологических чувств не только инстинкты и бессознательные мотивы, но и убеждения, природу которых необходимо исследовать наряду с психологическими чувствами. Именно благодаря своим убеждениям (осознанным или неосознанным) и вызываемым этими убеждениями психологическим чувствам (а не «бессознательным инстинктивным мотивам» или «потребностям») человек «всходит на костер», пускает себе пулю в лоб, идет в монастырь, садится в тюрьму или два года летит на Марс вопреки своим биологическим инстинктам. Убеждения есть настоящая причина психологических чувств. Человек с помощью убеждений и вызываемых ими психологических чувств преодолевает любые биологические инстинкты и бессознательные мотивы, чему является примером вся человеческая история. Эволюция идет от рецепторных ощущений к эмоциям, от эмоций к психологическим чувствам и убеждениям языкового сознания.

ния. Это основа, на которой стоит «Психоалгоритм 2.0».

Ярчайший представитель экзистенциализма Э. Фромм [14] в своей работе «Иметь или быть» раскрыл «инстинктивную агрессивность» в качестве биологического механизма защиты субъектом своей иррациональной самоидентификации, защиты того, что ему принадлежит, защиты того, что «мое». Действительно, начиная с органического уровня и генов гистосовместимости, критерий «свой-чужой» необходим для нормального развития и жизни организма, так как без этого разделения начинается хаос. Однако на психическом уровне, как это часто бывает, биологические механизмы начинают мешать, становясь архаикой и помехой в дальнейшем развитии. Пьер Жане [15], изучая шоковые эмоции, сделал следующий вывод: «Рассматривая эмоции с точки зрения иерархии форм поведения, можно сказать, что неотъемлемой характеристикой эмоций является регрессия к низшим формам поведения». Поэтому Лоренцовская периодически возникающая «инстинктивная агрессивность» есть проявление архаического биологического защитного механизма, который наиболее ярко проявляется в биологических эмоциях страха и гнева (агрессии). Лучшая защита – это нападение, но при обеих стратегиях бегства/замирания или нападения субъект боится потерять то, что, как ему кажется, он имеет, боится потерять то, через что этот субъект осознает свое существование – с чем он самоидентифицируется или, по Виктору Франклу [16], при помощи чего

он самоактуализируется. Страх есть обратная сторона гнева/агрессии, именно поэтому на поле боя одна эмоция с легкостью сменяется другой. Лучшим лекарством от «неизбежной агрессии» является вовсе не битье дешевых ваз, а осознание своего бытия без привязки к «мое» и творческое, осознанное участие в эволюции окружающего – по сути, только эти процессы взаимодействия сопровождаются истинно приятными чувствами вдохновения, энтузиазма и любви, которые эволюционно противостоят биологическому страху и агрессии.

«Психоалгоритм 2.0» определяет инстинкты, потребности и эмоции именно как кнут эволюции: «биологические ощущения, инстинкты, потребности и эмоции – это кнут эволюции, а ее пряник – это истинно приятные чувства». Да, кому-то приятно постоянно снижать свои циклические неприятные чувства, а кому-то приятно испытывать истинно приятные чувства, и вектор эволюции идет от первых ко вторым. Приятность/неприятность субъективных переживаний (переживаний в нейтральном смысле этого слова) обусловлена эволюционным процессом. Так, нам неприятен запах протухшей еды, чтобы мы ее не употребили в пищу и не отравились...

Виктор Франкл писал, что само стремление к счастью мешает счастью и что счастье есть побочный эффект достижения цели. Стремление человека к смыслу, которое находится в основе логотерапии Франкла, есть «базовое стремление

человека найти и осуществить смысл и цель». Я бы немного скорректировал данную обусловленность счастья. Счастье как истинно приятные чувства заключается в нахождении человеком смысла при условии однозначной приятности чувства этого смысла. «Психоалгоритм 2.0» рассматривает истинно приятные чувства как смысловые, любой смысл содержит в себе чувство – чувство этого смысла. Когда человек находит смысл, он тем самым находит чувство этого смысла, которое уже само по себе может сделать человека счастливым (если это истинно приятное чувство), и даже независимо от того, достигает человек цели или нет. В этом смысле настоящее счастье всегда ориентируется на сам процесс взаимодействия с окружающим миром, а не на достижение целей и результатов.

Теория стремится стать практикой. Теория без практического ее применения является мертвой. Например, как мы уже рассмотрели выше, теория Конрада Лоренца об «инстинктивной агрессии» привела к практике битья дешевых ваз. Рассматривая «устройство человека» через эволюционный вектор ощущение – эмоция – чувство, «Психоалгоритм 2.0» является исключительно практическим руководством, которое формирует полезный навык осознания и управления своими убеждениями и чувствами. По сути, это практикum осознанности, позволяющий человеку начать испытывать истинно приятные чувства, вырвавшись из замкнутых циклов периодического снижения силы постоян-

но возникающих неприятных чувств, имеющих в том числе биологическое, инстинктивное начало «бессознательных мотивов». Данный метод показал отличные результаты при онлайн-консультировании, сочетая самостоятельную работу клиента по психоалгоритму с еженедельными встречами со специалистом для подробного разбора трудных событий/ситуаций. Приглашаю всех заинтересовавшихся коллег на мои авторские семинары, которые периодически проводятся как очно, так и в дистанционном формате, расписание семинаров можно найти на сайте psyline.ru.

Литература

1. *Юнг К. Г.* Тэвистокские лекции. М.: Рефл-бук; Киев: Ваклер, 1998.
2. *Джеймс В.* Психология. Ч. II. СПб. : Изд-во К. Л. Риккера, 1911.
3. *Леонтьев А. Н.* Потребности, мотивы и эмоции. М., 1971.
4. *Вундт В.* Душа человека и животных. Т. 2. СПб., 1866.
5. Экспериментальная психология / ред.-сост. П. Фресс, Ж. Пиаже. М. : Прогресс, 1975. Вып. V.
6. *Дарвин Ч.* О выражении эмоций у человека и животных. СПб. : Питер, 2001.
7. *Изард К.* Эмоции человека / пер. с англ. Д. В. Олышанского. М. : Изд-во МГУ, 1980.
8. *Зейгарник Б. В.* Теория личности К. Левина. М. : Изд-во МГУ, 1981.
9. *Иммануил Кант.* Критика чистого разума. М. : Эксмо-Пресс, 2022.
10. *Гегель.* Энциклопедия философских наук. Т. 3. Философия духа. М. : Мысль, 1977. С. 19.
11. *Лоренц К.* Так называемое зло: к естественной теории агрессии // Лоренц К. Обратная сторона зеркала. М. : Республика, 1998.
12. *Берковиц Л.* Агрессия: причины, последствия и кон-

троль. СПб. : Прайм-Еврознак, 2001.

13. Антонова Ю. А. Коммуникативные стратегии в текстах, репрезентирующих идеологию childfree: на грани экстремизма // Политическая лингвистика. № 2. 2013.

14. Фромм Эрих. Иметь или быть? М. : АСТ, 2019.

15. Janet P. M. F. De l'Angoisse a l'Extase. Etude sur les croyance et les sentiments. V. 2. Paris: Alcan, 1928. P. 450—475.

16. Франкл В. Человек в поисках смысла. М. : Прогресс, 1990.

17. Freud S. Beyond the pleasure principle. In J. Strachey (Ed.), The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud. V. 21. London: Hogarht Press, 1961.

18. Lorenz K. On aggression. New York: Harcourt, Brace & World, 1966.

Глава 1. Зачем и для кого эта книга

Друзья, идея написания книги возникла по причине моей усталости многократно повторять одно и то же на очных и дистанционных психотерапевтических сессиях. Я сторонник психотерапии больше как искусства, чем ремесла, и не хочу, чтобы консультации начали напоминать известный анекдот, когда психоаналитик на сеансе с клиентом включал магнитофон с записью своих стандартных комментариев наподобие «и что вы почувствовали...», «и что дальше...», «и как вы к этому относитесь...», а сам уходил в кофейню пить кофе... Это продолжалось до тех пор, пока психоаналитик не встретил в кофейне оставленного в кабинете клиента.

На этот раз клиент включил свой магнитофон с наговоренными дома ассоциациями и тоже пришел в кофейню пить кофе... «Пусть наши магнитофоны пообщаются друг с другом в вашем кабинете, а мы с вами пообщаемся здесь», – ничуть не смущаясь, пояснил клиент аналитику свое появление в кофейне.

Правильнее сказать, желание написать эту книгу произошло от моего нежелания чувствовать себя на консультациях эдаким говорящим магнитофоном. Первые сессии метода вводные и раскрывают понятия, без которых невозможно заниматься психотерапией, а именно – что такое ощущения, эмоции, чувства, мышление, убеждения, сознание, ду-

ша и дух. Причем не как самостоятельные понятия, обросшие многочисленными толкованиями различных идеологий, а как составляющие единой системы под названием «Человек». В результате первые две-три сессии проходят в виде лекции, хотя можно было бы более эффективно использовать время с клиентом. Безусловно, книга не может заменить всех тех разъяснений и пояснений, которые неизбежны в каждом конкретном случае терапии. Восприятие, а тем более понимание индивидуальны, и каждому клиенту требуется свой подход. Однако базовые понятия и принципы, лежащие в основе предлагаемого метода, просты, логичны, общеприняты и вовсе не являются тайной за семью печатями.

Следуя просьбе моих клиентов не тратить оплаченное время терапии на выслушивание моих лекций, с одной стороны, и чтобы не отсылать их к разнообразной кипе психологической литературы – с другой, я решил изложить все необходимые понятия, принципы и основной алгоритм метода в одной небольшой книге удобного, карманного формата для самостоятельных ежедневных занятий.

В каком-то смысле это «книга для чайников», и рассчитана она на тех читателей, для которых факт, что люди разные, уже является новостью. В то же время сочетание разных подходов в терапии иногда приводит к новому смыслу, который может быть открытием для продвинутых читателей и даже для профессионалов.

Глава 2. Психоалгоритм и его эффективность

Известно, что каждый врач-психотерапевт с годами вырабатывает свой метод, эдакий микс разных направлений и методов психотерапии с добавлением своих авторских находок, открытий. Подобный «микс-метод» доказывает свою эффективность в каждодневной работе доктора со своими пациентами. Все же я предпочитаю своих пациентов называть клиентами и даже Клиентами. Видимо, сказывается мой параллельный более чем двадцатилетний опыт работы в учрежденной мною IT-компании (разработка речевой тренинговой платформы Neodialog), когда каждый клиент – это именно Клиент, с большой буквы. С учетом того, что психоалгоритм может применяться самостоятельно и без какого-либо участия врача, мы привычную, но при этом пассивную и архаичную модель воздействия доктор – пациент меняем на более современный подход: технология – клиент. Поэтому отказываемся от устаревшего слова «пациенты» и далее будем называть всех практикующих психоалгоритм клиентами.

Эффективность предлагаемого метода (под эффективностью я подразумеваю значительное и длительное улучшение состояния клиента) составляет более 80 % от общего ко-

личества обратившихся клиентов. Для непосвященных скажу сразу: это много. Например, К. Граве с сотрудниками (1994) провели метаанализ результатов сорока одного исследования, опубликованного до 1991 года, в которых сравнивалась эффективность разных видов психотерапии. Психоанализ показал эффективность менее 40 %, а другие виды психотерапии – в среднем менее 60 %.

В психофармакологии при терапии антидепрессантами от 40 до 60 % пациентов остаются равнодушными к впервые назначенному антидепрессанту (Depression Guideline Panel, 1994). При этом превосходство клинического эффекта от приема антидепрессанта по сравнению с приемом плацебо составляет менее 29 % (Московский НИИ психиатрии, Н. В. Люпаева. 2004).

Согласитесь, что метод, эффективность которого составляет более 80 %, привлекает внимание не только потенциальных клиентов, но и профессиональной среды. Безусловно, часто эффект терапии зависит не столько от метода и вида психотерапии, сколько от специалиста, применяющего этот метод и знающего, в каких случаях метод будет эффективен, а в каких случаях будут эффективны другие методы или медикаменты.

Более 80 % – это те клиенты, которые обратились самостоятельно за помощью врача-психотерапевта на сайте psyline.ru и прошли дистанционный курс (через Skype, Viber, WhatsApp) терапии (от 5 до 15 сессий) по предлага-

емому методу. Я не буду приводить общее количество клиентов, прошедших терапию с распределением их по возрастным, половым, социальным критериям или невротическим расстройствам, так как данная книга – не научная монография и такой цели не преследует. Скажу только, что клиентов было много. Клиенты были не только с невротическими, но иногда с выраженными психопатологическими расстройствами.

Более 80 % обратившихся успешно научились управлять своими эмоциями/чувствами без лекарств и без помощи другого человека – партнера, друга, родственника, врача, психолога, священника или целителя. Возможно, такой высокий процент эффективности метода обусловлен не столько содержанием метода, сколько его формой: ежедневное ведение дневника по специальному алгоритму (отсюда и название «Психоалгоритм»), дистанционный формат общения со специалистом, сессии при этом проводились без использования видеокамеры (убираются лишние трансферы и сопротивления).

Психоалгоритм развился из сократических диалогов, положений когнитивно-поведенческой терапии, теории языкового сознания и семантических полей, рационально-эмотивной терапии, теории дифференциальных эмоций, квантовой физики, нейрофизиологии И. П. Павлова и авторских разработок.

Это не научная монография, а скорее научно-популярная

книга, призванная помочь людям справиться с их психологическими проблемами. Поэтому стиль изложения будет достаточно простым, а суть будет адресована человеку, которому плохо.

Если же вы профессионал, подглядывающий в замочную скважину за волшебными техниками, то смело открывайте дверь и заходите! Я буду только рад, если вы возьмете все, что вам здесь понравится.

Глава 3. У вас есть диагноз?

Часто клиент начинает играть роль активного пациента. Недавно на первичной консультации дама бальзаковского возраста с первых минут взяла с места в карьер: «Доктор, у меня диагноз „хроническое тревожное расстройство“. Расскажите, как вы лечите это расстройство?»

Подобное начало консультации не только маскирует истинные причины невроза, но и показывает его очевидную выгоду для клиента в виде так называемого «бегства в болезнь». Да, иметь официальный диагноз для клиента иногда очень даже выгодно, ведь это не *я ничего не делаю* и не *я несу ответственность за свои чувства*, а *эта проклятая болезнь во всем виновата*. При этом тревога или депрессия становятся некими самостоятельными сущностями, которые по собственной воле выползают из тайных убежищ подсознания и в любой момент, когда им только этого захочется, начинают терзать невинную жертву официального диагноза. Да и не только диагноза – выгода снять с себя ответственность оказывается настолько заманчивой, что в последнее время расплодилось куча модных словечек, в результате которых это не *мне лень что-либо делать*, а *прокрастинация меня замучила*. Уже и в интернете прокрастинация – это тоже болезнь, которая имеет свои 5 или 7, а часто даже 11 причин, и которую тоже нужно лечить.

Первое, на что сейчас должен ответить читатель, это на вопрос о цели... Цель заключается в том, чтобы узнать свой диагноз и объяснить себе, почему *мне так плохо*, или цель в том, чтобы мне стало легче? Некоторые скажут, что первое исходит из второго, что *из-за желания облегчить свое состояние я пытаюсь узнать свой диагноз, тем самым стараюсь понять, чем же я болен и как эту болезнь можно вылечить*... Вполне разумный и рациональный подход, особенно в случае аппендицита. Однако то, что хорошо и помогает в случае одной болезни, может оказаться бесполезным и даже вредным в случае другой болезни, например невроза. Одна из самых известных врачебных заповедей Гиппократа звучит как *primum non nocere* – «прежде всего – не навреди». Также Гиппократ известен изречением *medicus curat, natura sanat* – «врач лечит, исцеляет природа».

Наш организм обладает множеством защитных биологических механизмов, нацеленных на выживание организма после воздействия каких-либо неблагоприятных факторов: ожоги, раны, травмы, инфекции, токсины и т. д. Все эти неприятные вещи сопровождаются запуском самых разнообразных биологических реакций, которые формируют и вызывают ощущение боли, физиологические реакции, иммунный ответ, гормональный ответ, восстановление поврежденных тканей и органов и т. д. Все эти реакции минимизируют последствия вредных воздействий. В этом смысле лечит природа, а не врач, который только может способствовать этим

процессам. Однако иногда целитель может не помогать природе, а, наоборот, препятствовать ей. Известная песня «не сыпь мне соль на рану, она еще болит» как раз об этом.

Что же происходит в случае невроза и почему излишнее рвение врача поскорее поставить диагноз и назначить больному транквилизаторы с антидепрессантами чаще приносят вред, чем пользу?

Невроз есть функциональное расстройство, которое развивается при прямом участии сознания – чем чаще сознание человека обращает внимание на невротические проявления, тем чаще и сильнее эти невротические проявления у него возникают. В результате формируется знаменитый порочный невротический круг, когда изначально клиент обращает внимание (иногда при помощи «доброжелателей») на одну из многочисленных физиологических реакций своего организма. Это может быть покраснение, сердцебиение, экстрасистолы, одышка, повышенная потливость, головокружение, напряжение мышц, тремор, комок в горле, запинки в речи, тошнота, диарея, учащенное мочеиспускание, слабость, тяжесть, необычные ощущения и т. д. и т. п. Человеку в отличие от павловской собаки достаточно один раз обратить внимание на физиологическую реакцию своего организма, чтобы образовался условный рефлекс, связывающий эту реакцию с ситуацией, в которой эта реакция появилась.

Например, одному моему клиенту босс при рукопожатии как-то сказал: «О, а что это руки у тебя такие влажные?..»

Достаточно было этого одного раза для развития сильнейшего невроза. У клиента через неделю только при одной мысли о том, что ему нужно будет с кем-то здороваться и кому-то пожимать руку, начинало буквально капать с рук.

Агорафобия с паническими атаками часто начинается тогда, когда клиент «вдруг» обращает внимание на «слишком сильное» сердцебиение и одышку. При этом тахикардия и одышка является нормальной реакцией организма на жару или физическую нагрузку. Этим самым начальное легкое чувство тревоги связывается с сердцебиением, одышкой, спазмами, головокружением, тошнотой или другими нормальными физиологическими реакциями организма. С этого момента начинает образовываться порочный невротический круг. Клиент снова и снова прислушивается к ощущениям своего организма, ожидая возможного появления неприятных ощущений. Само это ожидание уже свидетельствует о выраженном беспокойстве, которое может начать сопровождаться физиологическими проявлениями тревоги – сердцебиением, одышкой, головокружением, тошнотой и т. д. В результате то, чего клиент «ожидает», и начинает происходить. Факт появления нежелательных физиологических проявлений в качестве негативно оцениваемого события многократно усиливает неприятные чувства клиента, которые, в свою очередь, еще сильнее усиливают нежелательные физиологические проявления. Таким образом невротический круг замыкается, и начинается накручивание невро-

за, в котором с каждым витком тревога и физиологические проявления становятся все сильнее. Через месяц-другой мы видим полноценный невроз, когда только от одной мысли у клиента возникает целый букет невротических физиологических проявлений. Развившийся невроз причиняет клиенту страдание и существенно ограничивает его жизнь.



Рис. 1. Развитие невроза

Таким образом, повышенное внимание и беспокойство в отношении изначально нормальных физиологических реакций своего организма и приводит к развитию невроза. Поэтому многочасовое сидение на форумах в интернете с прочитыванием разного рода статей относительно своей «ужасной болезни» и «своего диагноза» в подобных случаях вовсе не помогает, а, наоборот, посыпает соль на раны невроза.

Итак, ваша цель заключается в том, чтобы убежать в болезнь, получить диагноз и объяснить себе, почему вам так плохо, или цель заключается в том, чтобы вам стало легче? Эта книга ориентирована на второе.

Глава 4. От чего мы убегаем?

Бегство в болезнь и диагноз, бегство в работу или в алкоголизм, бегство в любовную зависимость, в детей, в религию, в суицид – от чего же бежит человек? Многие ответят, что от самого себя, а еще через некоторое время многозначительно добавят, что человек бежит от самого себя из-за того, что он себя не любит...

Подобный психологизм часто не устраивает многих клиентов, разум у которых заходит в тупик, отвечая на вопрос, так кто же я – тот, кто убегает или тот, от кого убегают? Я тот, кто не любит или я тот, кого не любят? Что вообще значит «сам себя»? Подобный шизофренический подход к решению психологической проблемы может еще больше запутать человека, который и так блуждает в хаосе своих неприятных ощущений, эмоций, чувств, мыслей и убеждений.

Так от чего же убегает человек?

Суть любой психологической проблемы, любого дискомфорта душевного состояния и любого невроза заключается в том, что человек испытывает сильные и длительные неприятные ощущения, эмоции или чувства. Вот от них человек и начинает убежать – вместо того, чтобы понять суть, механизмы и причины возникновения всех этих неприятных переживаний.

У человека появляется возможность что-либо изменить

и улучшить в своем дискомфортном состоянии только через понимание и осознание сути своих ощущений, эмоций и чувств. Это всегда требует усилий, а прикладывать усилия мало кому хочется, особенно в состоянии невроза. Намного легче взять и убежать. Более того, прикладывать усилия к осознанию сути ощущений, эмоций и чувств не хочется часто не только клиентам, но и тем, кто пытается им помочь. В результате вместо помощи человек получает очередную порцию соли на свою рану. Действительно, как могут помочь «специалисты», которые не понимают разницы между ощущениями, эмоциями и чувствами? Для которых эмоции и чувства являются синонимами? Между тем основной предмет, на который направлены все усилия психологов и психотерапевтов – это неприятные чувства их клиентов. Но как можно оказать помощь клиенту с неприятными ощущениями, эмоциями и чувствами, если «специалист» не понимает, что такое эмоции и чувства и чем эти вещи отличаются друг от друга?

В результате во многих научных статьях появляются такие несуразности, как эмоция боли или эмоция презрения, ощущение вдохновения и эмоциональный интеллект, эмоционально-чувственное значение и т. д. и т. п. К сожалению, в последние годы само понятие ученых и специалистов в области человекознания сильно дискредитировалось. Особенно после таких Яндекс-новостей от 3 мая 2020 года: «Гомельские ученые совершили прорыв в астрологии». Ну хо-

рошо, что хоть не в черной магии...

Итак, работа с этой книгой потребует от вас некоторых усилий и даже некоторой смелости, чтобы перестать убегать в свои диагнозы и болезни. Наоборот, следует остановиться, развернуться и посмотреть внимательно на то, что вы обычно называете «мне плохо».

Глава 5. Вам бывает плохо?

Недавно клиент прислал мне совсем простое сообщение: «Мне плохо». «Мне плохо» – несмотря на кажущуюся простоту этих двух слов, именно эти слова выражают тот хаос, который царит в сознании клиента.

«Психоалгоритм» посвящен попытке разобраться, что значит «мне» (еще Сократ активно призывал человека познать самого себя) и что значит «плохо».

Начнем с последнего, с «плохо». «...И спросила кроха: „Что такое хорошо и что такое плохо?“» Далее Владимир Маяковский обстоятельно и красочно рисует на примерах, что такое хорошо и кто есть хороший мальчик и что такое плохо и как из плохого мальчика может вырасти «свин». Однако для более взрослой аудитории понятия «хорошо» и «плохо» относительны: что русскому хорошо, то немцу смерть, а в медицине часто плохо – это хорошо. Например, боль (как неприятное, плохое субъективное ощущение) помогает предотвратить распространение патологического процесса – и это хорошо. В психотерапии неврозы и возрастные кризисы – это тоже хорошо, так как с их помощью происходит личностный рост, человек начинает читать, мыслить, интересоваться духовными сферами, развиваться в более тонкую организацию.

Итак, что же происходит, когда вам плохо, и плохо ли это на самом деле? Иногда в конце терапии я слышал такие слова от клиентов: «Какое счастье, что у меня был этот невроз!»

Что же означают ваши слова о том, что вам плохо? За всю свою психотерапевтическую практику (а это тысячи клиентов) я ни разу не встретил ни одного клиента, у которого эти слова обозначали бы ощущения, эмоции и чувства, которые ему нравились и которые ему были бы приятны. «Мне плохо» у клиентов всегда означает неприятные ощущения, эмоции и чувства.

«Мне плохо» означает неприятные ощущения, эмоции и чувства.

Часто клиенты на приеме говорят, что они ничего не испытывают, никаких эмоций и чувств! Сидит на консультации вот такой клиент со стиснуто-дрожащими руками, скрещенно-подергивающимися ногами, согбенной спиной и крепко сжатыми челюстями, сквозь которые он с трудом выдавливает:

– Нет, доктор, абсолютно ничего не чувствую, никаких эмоций и чувств...

– Но ведь вы здесь, вы сюда пришли потому, что вам плохо, что вы все-таки чувствуете?

- Ничего не чувствую... Одна пустота... Я чувствую пустоту...
- Вам сейчас приятно чувствовать эту пустоту?
- Нет, неприятно.
- А как именно вы чувствуете эту пустоту?
- Я чувствую пустоту... Что все пустое... все бессмысленно... Я никому не нужен... я никто и ничто... и нигде...
- Вы чувствуете, что вы никому не нужны?
- Да, я никому не нужен... Я абсолютно одинок.
- Вы чувствуете свое одиночество?
- Да, я чувствую одиночество... И мне очень тяжело и больно от этого...
- Вы ощущаете тяжесть и боль?
- Да, тяжесть и боль, – клиент на этом месте начинает плакать.
- Вам сейчас жалко себя? Вы чувствуете жалость к себе?
- Да, я чувствую жалость к себе...
- Вам нравится чувствовать жалость к себе?
- Нет! Потому что я чувствую отвращение к себе! Я ненавижу себя!
- Полагаю, что это чувство ненависти вам так же неприятно, как и все вышеперечисленное? Поэтому вам и плохо?
- Да...

Ну вот – и одиночество, и тяжесть, и боль, и жалость, и ненависть! А всего минуту назад было сказано, что ничего не

чувствуется, никаких чувств, только одна пустота. Почти как у просветленного буддийского монаха, который в результате долгих и упорных усилий вдруг понял (почувствовал) смысл коана «звук одной ладони» или «эта чашка пуста». Да, мы смыслы скорее чувствуем, чем понимаем. Точнее, понимание и есть процесс чувствования тонкого смысла, но подробнее об этом будет позже.

Объяснение с вышеприведенным «бесчувственным» клиентом простое. Для этого клиента понятие эмоций или чувств приблизительно такое же, как и для экспериментальных психологов. То есть когда эмоции и чувства определяются по их экспрессии – по мимике или жестам, например когда человек поднимает брови, выпучивает глаза или бежит с истошными криками. Если же человек сидит «спокойно» и не кричит, то, значит, никаких эмоций или чувств он испытывать не должен... Безусловно, возможно отрицание, как известный защитный психологический механизм, когда клиент не допускает мысли, что он может испытывать какие-либо эмоции/чувства, проявлять слабость и т. п. Но ведь такое отрицание и проявляется в случаях, когда клиент имеет ошибочные понятия и представления о себе и своих чувствах и эмоциях. Когда клиент не рассматривает эмоции отдельно от себя, от своего «Я», а считает, что он, его «Я» и есть его эмоции и чувства.

Однако эмоции и чувства приходят и уходят, а тот, кому они приятны или неприятны, остается при этом неизмен-

НЫМ.

Независимо от того, какой диагноз вам поставили (если вы уже обращались к врачу-психотерапевту), в любом случае вы испытываете неприятные ощущения, например боль, дрожь, сердцебиение, напряжение, головокружение, жжение, давление, тошноту и т. д. Испытываете неприятные эмоции, например страх, гнев, отвращение. Испытываете неприятные чувства, например тревогу, панику, печаль, вину, разочарование и т. д. Все эти неприятные переживания вы не можете самостоятельно прекратить, и поэтому вы обращаетесь за помощью.

Часто бывает, что клиент не может определить, приятны ему ощущения, эмоции и чувства или неприятны, даже когда они очень сильные. Получается почти как в том анекдоте, когда старик посетил поликлинику и, вернувшись в деревню, сообщил своей старухе: «Дорогая, то, что мы всю жизнь считали оргазмом, оказалось бронхиальной астмой!»

Как правило, в этих случаях клиенты уже не обращаются самостоятельно за помощью. В таких случаях клиентов привозят... Первая радостная новость для вас в том, что вы к таким клиентам точно не относитесь, так как держите сейчас в руках эту книгу, а значит, сами ищете выход!

В формулировке «„Мне плохо“ означает неприятные ощущения, эмоции/чувства» ключевое слово **неприятные**. Поэтому из оценочной шкалы «хорошо – плохо» мы переходим в безусловную шкалу «приятно – неприятно».

Глава 6. Приятно – неприятно

Почему из **оценочной** шкалы «хорошо – плохо» мы переходим в **безусловную** шкалу «приятно – неприятно»? Потому что «хорошо» или «плохо» всегда являются оценкой, которая производится при участии сознания. Возвращаясь к Маяковскому: «Если сын чернее ночи, грязь лежит на рожице, – ясно, это плохо очень для ребячьей кожицы». Плохо для кожицы, ну а сыну это может быть очень даже приятно, когда у него грязь на рожице...

Шкала «приятно – неприятно» безусловная, а не оценочная. Даже зародыш в материнской утробе ощущает, когда ему приятно или неприятно, при том что у зародыша нет каких-либо понятий или языкового сознания, вмещающего эти понятия. Поэтому шкала «приятно – неприятно» безусловная. Вы нюхаете тухлое яйцо – вам неприятно, вы греетесь на солнышке – вам приятно.

«Приятно» происходит от древнерусского слова «прить», т. е. «принимать». Здесь работают базовые принципы взаимодействия: принятие/притяжение и отталкивание. Приятно – значит, принимаю; неприятно – значит, отталкиваю. Альфа и омега любого взаимодействия, плюс и минус, единство и борьба контрарных противоположностей, тезис Гегеля, принцип Гейзенберга, а на биологическом уровне принцип «свой – чужой» и гены гистосовместимости.

Все это можно погуглить и углубиться в теорию для желающих глубины, нам же сейчас важна суть понятий «приятно» и «неприятно». Суть простая: **приятно – принимаю, а неприятно – отталкиваю.**

Сейчас открывается в полной красе вся терапевтичность известной фразы о том, что судьба/бог не посылает человеку испытаний больше, чем он может их вынести или принять. Гештальт-психологи почти на всех своих семинарах цитируют известную молитву немецкого богослова Карла Фридриха Этингера: «Господи, дай мне спокойствие принять то, чего я не могу изменить, дай мне мужество изменить то, что я могу изменить. И дай мне мудрость отличить одно от другого». Американские психотерапевты говорят короче: «Если ты можешь изменить обстоятельства, то измени их, а если не можешь их изменить, то смирись с ними», т. е. прими их, эти обстоятельства. Когда мы принимаем обстоятельства – нам приятно, а когда не принимаем их – нам неприятно.

В результате данного подхода получаем известный анекдот, когда один приятель пожаловался другу на свой энурез и на те страдания, которые он испытывает от внезапных мочеиспусканий. Друг посоветовал пройти курс психотерапии. Через месяц они снова встречаются, и страдальца не узнать – весь радостный и довольный. Друг спрашивает: «Ну что, как я вижу, прошли у тебя твои мочеиспускания?» Приятель с чувством собственного достоинства тихо отвечает: «Нет, не прошли, но теперь я ими горжусь...»

На этой ноте можно было бы закончить мое повествование и изложение самого короткого и простого в мире метода психотерапии, если бы не один принципиальный момент. И момент этот заключается в том, что, когда вам плохо, вы не принимаете вовсе не обстоятельства или свои симптомы, а свои психологические чувства.

Глава 7. Чувства, вера, СМЫСЛ И ЭТИМОЛОГИЯ

Недавно клиент сказал дословно следующее: «Я столько уже врачей обошел, столько психотерапевтов, и все они мне говорят одно и то же: „Не обращай на это внимание, думай о другом, переключай свое внимание на что-то более приятное и позитивное...“ А Я НЕ МОГУ! Вот умом я все понимаю, всю бредовость своих мыслей, понимаю, что не стоит так сильно реагировать и обращать внимание на эту ерунду, но вот перестать обращать внимание и реагировать Я НЕ МОГУ!»

В подобных случаях я почти всегда отвечаю, что да, умом вы понимаете всю иррациональность своих мыслей, но в своей душе вы продолжаете в них **верить**. Знание и вера часто противоречат друг другу и могут у человека вызывать сильные конфликты. Все люди знают, что они рано или поздно умрут, но подавляющее большинство людей в это не верит, а верит в то, что они никогда не умрут. Знание можно игнорировать, а веру игнорировать невозможно, поэтому человек может знать и понимать всю иррациональность своего невроза, знать и понимать, что «все это ерунда», но при этом продолжать в эту ерунду верить и сильно на нее реагировать. Таким образом, человек с обсессивно-компульсивным нев-

розом и навязчивым мытьем рук своим умом прекрасно понимает, что не надо так часто мыть руки, что это абсолютно бесполезно и иррационально, но при этом он продолжает их мыть, потому что он сильно верит в это действие – в этом действии он чувствует смысл, и этот чувствуемый им смысл намного сильнее смысла знания о бессмысленности и бесполезности этого действия.

Вера – это смысловое чувство, определяющее отношение субъекта к объектам и их взаимодействию. Вера – это всегда чувство, не может быть веры без чувства, и чем сильнее это чувство веры, тем сильнее смысл этой веры. По сути, смысл, вера и чувство есть синонимы. Слово *sense* во многих языках (в том числе английском) обозначает и смысл, и чувство, и ощущение. Слово «чувство» в русском языке обозначает и ощущение, и чувство. Однако, как мы разберем далее, ощущения и чувства – это разные вещи, несмотря на то что мы упорно продолжаем называть свои органы ощущений органами чувств. Более того, эмоции и чувства – это разные вещи, несмотря на то что для многих психологов эмоции и чувства синонимы. Тем не менее вера, смысл и чувство намного более синонимичны, чем чувство и ощущение или чувство и эмоция.

Вы спросите: да какая разница, синонимы это или антонимы? Какая разница, как и что называется? Отвечу – огромная! Невроз развивается как функциональное расстройство при активном участии разума именно по причине того, что в

сознании человека происходит смешение понятий. Другими словами, невроз происходит по причине того, что в уравнении $3 + 3 = 6$ разум «3» назвал «7», и в результате такого смешения, такого переименования сознание получает функциональное расстройство в виде уравнения $7 + 7 = 6$.

Для психоалгоритма очень важно изначально определить понятия, ведь как мы собираемся на что-либо влиять, если мы не понимаем сути того, на что мы собираемся влиять? Поэтому необходимо изначально определить, что такое ощущения, эмоции и чувства и в чем заключается их принципиальное различие.

Глава 8. Ощущения, ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

Я раньше любил задавать своим клиентам один простой вопрос: «Если бы у вас был миллион долларов, сидели бы вы сейчас в этом кабинете?» Некоторые отвечали «не знаю», но большинство клиентов отвечало «нет» и практически никто не отвечал «да». После ответа я обычно уточнял: «Так ваша проблема психологическая или финансовая?» Таким образом я пытался преодолеть устойчивые убеждения клиентов о прямой связи чувств и обстоятельств. Богатые ведь не просто «тоже плачут», они рыдают. Но об этом подробнее в соответствующих главах, а сейчас все внимание на то, из-за чего вам так плохо, что вам так неприятно, что вы так не можете принять, – все внимание на ваши ощущения, эмоции и чувства!

Безусловно, и ощущения, и эмоции, и чувства являются субъективными переживаниями человека, являются тем субъективным опытом, который у каждого субъекта индивидуальны. К сожалению или к радости, на данный момент нет приборов, которые могли бы точно и объективно измерить качество и силу ощущений, эмоций или чувств у того или иного существа. Именно по этой причине наука, которая пытается изучать эти материи, не является наукой в пол-

ном смысле этого слова. Основа любой науки – это объективный, точно измеряемый и повторяемый любым исследователем эксперимент. Как можно проводить какие-либо эксперименты с ощущениями, эмоциями и чувствами, если мы не можем объективно их измерить?

На сегодняшний день нет даже общепринятых определений, что такое ощущения, эмоции или чувства, – таких определений, которые устроили бы абсолютно всех: физиологов, психологов, биологов, философов и т. д. Тем не менее психоалгоритм направлен на позитивное изменение ваших сильных и неприятных чувств, и для этого следует сначала определить само понятие чувств и осознать, чем чувства отличаются от ощущений и эмоций. Иначе мы рискуем получить $7 + 7 = 6$. Например, физическую боль от ожога или пореза часто относят к эмоциям или чувствам, хотя по физиологическому механизму боль – это ощущение. Презрение, гордость, тщеславие некоторые авторы зачем-то относят к эмоциям, в то время как это чувства. Чем эмоция страха отличается от чувства страха? Чем эмоция отвращения отличается от чувства отвращения? Человек, которого ведут на эшафот и которого через минуту повесят – этот человек испытывает эмоцию страха или чувство страха? Однако прежде чем мы приступим к определению и различению эмоций и чувств, необходимо поговорить об их предшественнике, а именно об ощущениях.

Жизнь начинается с ощущений: сначала мы начинаем

ощущать свое тело, а через него – окружающий нас мир. Известно, что наше тело в материнской утробе проходит все стадии филогенеза: от одноклеточного простейшего и стадии хорды с жабрами до пика эволюции на этой планете – Homo Sapiens. Ощущения, эмоции и чувства также являются стадиями эволюционного процесса. Ощущения основываются на рецепторах и органических реакциях, которые мы наблюдаем даже у одноклеточных простейших.

Далее в ходе эволюции появляются многоклеточные организмы с нервной системой. Возникает необходимость перевести в новое субъективное качество огромное количество рецепторных ощущений, поступающих от множества рецепторов организма, – иначе как этому организму вовремя замереть, убежать или напасть? Поэтому в соответствии со вторым законом диалектики большое количество рецепторных ощущений переходит в новое качество, и этим новым качеством становятся эмоции. Эмоции необходимы для организованного, эффективного и конгруэнтного реагирования организма на воздействия внешней среды. Далее, с укрупнением самого крупного нервного узла организма и с дальнейшим превращением этого нервного узла в мозг, у человека развивается языковое сознание, а эмоции эволюционируют в психологические чувства.

Теперь остановимся на ощущениях, эмоциях и чувствах более подробно.

Глава 9. Ощущения

Ощущения являются наиболее изученной областью субъективных переживаний человека. Прогресс науки в изучении ощущений позволяет блокировать боль, восстанавливать зрение и слух, развивать парфюмерию и высокую кулинарию, изготавливать новые сорта вина.

С ощущениями все более-менее понятно – у организма есть рецепторы, которые при взаимодействии с окружающей средой запускают органические реакции у простых организмов или генерируют нервные импульсы у более сложных. Далее нервные импульсы поступают в нервные узлы или мозг. Затем наш мозг переводит эти импульсы в ощущения света, цвета, звука, запаха, тактильные, вкусовые, болевые, холода/тепла, голода/сытости, напряжения/расслабления, тяжести/легкости, схемы тела и ориентации в пространстве и множество других ощущений, воспринимаемых нашим сознанием.

По сути, все события – все, что мы видим, слышим, трогаем, обоняем, пробуем на вкус и т. д. – все это является реконструкцией Реальности, которую наш мозг реконструирует на основе нервных импульсов от рецепторов нашего тела и показывает эту реконструкцию в виде эдакого шопенгауэровского «представления» на сцене нашего сознания. При этом наш мозг, как и любой талантливый режиссер, не может за-

ниматься исключительно реконструкциями, так как это просто скучно. Поэтому раз в сутки наш мозг начинает показывать нам собственные произведения-представления в виде сновидений.

Получается нечто похожее на фильм «Матрица», на самом деле мы – это субъекты внутри мозга (матрицы), и в этот мозг по бесчисленным проводам-нервам поступают миллионы терабайт самой разной информации (нервных импульсов от рецепторов). Этот информационный шквал мозг фильтрует, сортирует, распознает, упорядочивает, и в итоге реконструирует события Реальности на сцене нашего сознания.

Само сознание в данной аналогии представляется полнейшим дитем по сравнению с машиной мозга. Ну, например, 842950735423097481 – закройте сейчас глаза и произнесите по памяти эту детскую и простейшую для любого калькулятора последовательность цифр. Да, маловато оперативной памяти...

В среднем сознание человека (который не обучался мнемоническим техникам) сходу запоминает от пяти до семи чисел, при этом часто люди еще и проговаривают эти числа, чтобы сохранять их в сознании, подключая тем самым мышечную память своего речедвигательного аппарата. Вот такой мизер по сравнению с мозгом, который прямо сейчас принимает миллионы импульсов только от колбочек и палочек сетчатки наших глаз, и не просто принимает, а в ты-

сячные доли секунды формирует из них готовые смысловые изображения для показа их на сцене нашего сознания. Для всех нас, которые не в состоянии натуральное число запомнить...

Вопрос: какая разница для главного героя фильма «Матрица» Нео в том, что его сознание получает реконструированные события от мозга или получает их от фантастического компьютера-матрицы? Сознание Нео в любом случае получает все события от его мозга, а уже как исходная информация попала в мозг – через рецепторы организма или по проводам от компьютера-матрицы, то для субъекта Нео какая разница? Но оставим пока субъект и сознание в покое и вернемся позже к этим понятиям в соответствующей главе.

Люди разные уже на этапе ощущений и восприятия Реальности. Синее море будет по-разному синим для разных людей, причем различия в восприятии цветов иногда настолько сильные, что для кого-то (при дальтонизме) синий – это красный или зеленый. Запах розы, которым вы наслаждаетесь, для кого-то будет непереносим. Тихий шепот, который вы слышите, для кого-то будет громом, а для кого-то – абсолютной тишиной. Поэтому нет одинаковых событий для всех. Разница в восприятии событий начинает проявляться еще на уровне рецепторов и ощущений.

Развитие неврозов часто приводит к снижению порогов восприятия. Например, при гиперacusии и неврастении может раздражать малейший шум соседей, развиться непере-

носимость яркого света или сильных запахов. Ответные реакции организма становятся при этом диспропорционально сильнее внешних стимулов. Человек в подобном состоянии часто произносит: «Я весь на нервах» – и эти «нервы» означают, что человек испытывает сильные неприятные ощущения, эмоции и чувства.

Ощущения бывают приятные и неприятные. Приятны ощущения комфорта, чего-то теплого и мягкого, ароматного и вкусного. Неприятны ощущения боли, напряжения, холода, жара, голода, жажды – особенно когда они становятся сильными. Часто клиенты путают ощущения с чувствами, особенно при ответе на мой вопрос: «Какие чувства вы сейчас испытываете?» Вместо чувств клиенты начинают описывать свои ощущения: «Я чувствую слабость, вялость, тяжесть, шум или боль в голове» – и т. д.

Жизнь после рождения сопровождается массой новых ощущений, и ощущения эти неприятные: неизвестные цветочные пятна (младенец изначально визуально не распознает предметы, и зрительное представление в его сознании начинается с цветового хаоса), непонятные звуки, холодно, нет привычных защитных стенок, вместо них вообще ничего нет... Неудивительно, что младенец начинает плакать. Ощущения и рецепторы – это генетический, запрограммированный природой биологический механизм, который нацелен на выживание организма.

Неприятные ощущения являются необходимым условием

для выживания и основным двигателем животных. Неприятные ощущения – это кнут эволюции. Если бы животные испытывали всегда только приятные ощущения, то они бы умерли от истощения. В этом смысле неприятные ощущения весьма благоприятны и полезны для жизни.

Жизнь есть процесс взаимодействия, события которого мы воспринимаем посредством своих ощущений. В психоалгоритме «ощущать» или «воспринимать» относятся именно к рецепторно-событийному взаимодействию и отличается в этом смысле от глагола «чувствовать». Проблема бытового языка заключается в неразличении, синонимичности понятий «ощущаю» и «чувствую». Этими словами человек описывает все, что он субъективно воспринимает, испытывает и переживает – почувствовал сильный голод или ощутил прилив гордости, почувствовал ответственность или ощутил боль. Из-за этого неразличения органы ощущений ошибочно называются органами чувств. Во многих философских и психологических книгах подразумевается, что ощущения – это и есть чувства... Действительно, мы часто говорим про запах, вкус, тактильные ощущения, голод, холод или физическую боль, используя при этом глагол «чувствую», а не «ощущаю». При этом в отношении органов зрения и слуха используем специфические глаголы, связанные с этими органами: «видеть» и «слышать». С другой стороны, мы так же часто используем глагол «ощущать» в отношении психологических чувств: ощущаю обиду, несправедли-

вость, заинтересованность, гордость, энтузиазм и т. д. Кажется немного странным, что миллионы лет эволюции, отделяющие сложные психологические чувства от простейших телесных ощущений, мы игнорируем, продолжая в отношении своих психологических чувств использовать слова «ощущения» и «ощущаю»...

Первый шаг в преодолении невроза заключается в развитии умения разделять свои ощущения (то, что человек ощущает рецепторно) от чувств (душевных его переживаний). И для этого важно разобрать еще одно понятие, из-за которого и происходит эта путаница между ощущениями и чувствами, а именно понятие эмоций.

Глава 10. Эмоции и ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Если с ощущениями, механизмом их возникновения и субъективным их переживанием еще более-менее понятно, то в отношении эмоций, а тем более чувств мы продолжаем находиться в каменном веке, ибо на вопрос, что такое психологические чувства и чем они отличаются от эмоций, современная наука пока ответить не может.

Психология как наука существует вот уже более 100 лет, космические корабли бороздят просторы Вселенной, а что такое эмоции или чувства – мы до сих пор не можем определить. Формулировки, что эмоции есть какие-то процессы/реакции, помогающие деятельности/адаптации организма, несерьезны, так как абсолютно не раскрывают суть эмоций. Большинство определений крутится вокруг положения, что «эмоции и чувства – это психический процесс, а психический процесс – это в том числе эмоции и чувства». На этом круг замыкается, и получается, что вода – это что-то мокрое, а мокрое – это в том числе вода... и переливать эту воду из пустого в порожнее можно до бесконечности.

Если ощущения возникают благодаря тому, что нервные импульсы поступают в наш мозг по нервным волокнам, то благодаря какому механизму возникают эмоции и чувства?

Может, есть какие-то эмоциональные рецепторы или некий эмоциональный орган в нашем организме? Безусловно, искали. . . Искали сначала в груди, так как человек, говорящий про свои эмоции и чувства, обычно показывает рукой себе на грудь или область солнечного сплетения, а вовсе не на голову, где мозг и сознание. Искали в сердце и тимусе, в диафрагме и легких. Но при пересадке этих органов эмоции и чувства особо не меняются – какие преимущественно эмоции и чувства человек испытывал ранее, такие он и продолжал испытывать.

Однако уже давно было замечено, что качество эмоций и чувств меняется после травм головного мозга, особенно при повреждении лимбической системы. С развитием нейрохирургии нашли в мозге центры удовольствий и агрессии, при стимуляции которых у животных и людей наблюдались приятные и неприятные ощущения и эмоции.

Общеизвестно, что прием алкоголя и наркотиков оказывает влияние на эмоции и чувства. Также развилась целая индустрия психофармакологии, которая влияет на эмоционально-чувственную сферу человека. В середине прошлого века был сделан вывод, что к нашим эмоциям мозг имеет непосредственное отношение. Это совсем не удивительно, учитывая посредничество нашего мозга между окружающим миром и нашим сознанием. Но какое именно отношение к эмоциям имеет сознание? И вообще, эмоции – это хорошо или плохо?

Эмоция происходит от латинского *emoveo*, что в переводе означает «потрясаю, волную». А волноваться вроде вредно для здоровья... Тут мнения разных специалистов разделяются. Получается парадоксальная ситуация – есть психология и психологи, есть психотерапия и психотерапевты, а понимания сути главного психического процесса, на который нацелены вышеперечисленные профессии, нет. Были даже выявлены определенные закономерности в возникновении/затухании эмоций, выведены формулы этих закономерностей (П. В. Симонова, К. В. Анохина). Однако что такое эмоции и чем они отличается от чувств?

Наконец в конце прошлого тысячелетия появился «эмоциональный интеллект» (Goleman, Mayer, Salovey, Caruso), который призывает людей понимать и управлять своими и чужими эмоциями.

Начиная говорить про эмоциональный интеллект, хочу сразу отметить PR-составляющую самого названия метода. Вообще, когда мы используем в словосочетании два противоположных по своей сути понятия, то уже получается некое вызывающее название, получается эдакий «горячий снег» — с одной стороны, горячие и необузданные эмоции, а с другой стороны, холодный и рассудочный интеллект. Контрастно, вызывающе и естественно, что такое название будет обречено на самое широкое распространение.

Для тех, кто не погружался в теорию данного метода, название «эмоциональный интеллект» воспринимается имен-

но как технология обуздания своих эмоций, эдакий курс по управлению гневом или курс по управлению своими страхами, паническими атакам и т. д. Тогда как на самом деле эмоциональный интеллект развился из так называемого социального интеллекта, и правильнее было бы говорить «социальный», а не «эмоциональный» интеллект, так как изначально именно социальный интеллект направлен на распознавание душевных состояний у себя и у других людей для последующего получения от этого распознавания какой-либо социальной выгоды.

Безусловно, название «эмоциональный интеллект» звучит более вызывающе и интригующе, но его суть заключается в развитии социального интеллекта. Интеллект – *intelligence* (англ.) – в том числе означает разведку, исследование, распознавание, т. е. попытку понять, что происходит. Приблизительно как на войне – разведать, какие там планы у противника, чтобы нанести удар первым или вовремя отступить. Это умение человека определить, какие именно чувства и мотивации испытывают другие люди для более эффективного взаимодействия с ними. Социальный интеллект, который появился раньше эмоционального, полностью отвечал этим задачам. Например, искусство лести – как именно нужно сделать эмоционально приятно своему начальнику, чтобы получить повышение по службе или прибавку к зарплате? Конечно, если бы вместо «эмоционального интеллекта» предлагаемый метод назвали бы «Как стать и быть Чичико-

вым», то вряд ли бы он получил столь широкое распространение.

По своей же сути название «эмоциональный интеллект» – это то, чего на самом деле не существует, как не существует того же «горячего снега». Начнем с первого слова этого словосочетания – «эмоциональный». Первый простой вопрос: что же такое эмоции? Простой в кавычках, разумеется...

Чем эмоция страха отличается от чувства страха? Чем эмоция отвращения отличается от чувства отвращения? Ничем? Это синонимы? Почему тогда появился эмоциональный интеллект, а не чувственный интеллект? Почему мы говорим, что кто-то задел или оскорбил наши чувства, но никогда не слышим, что кто-то задел или оскорбил чьи-то эмоции? Мы ведь никогда не говорим, что кто-то задел или оскорбил наши эмоции, но при этом принимаем законы о защите чувств верующих. Если есть эмоциональный интеллект, то почему бы нам не принять закон об охране эмоций верующих?.. Звучит несколько абсурдно, не так ли?

Гордость, любовь, вдохновение, зависть, тоска, скука, тревога – это эмоции или чувства? Разве мы говорим «эмоция власти», «эмоция могущества», «эмоция любви» или «эмоция энтузиазма»? Если же это чувства, а не эмоции, то что тогда изучает эмоциональный интеллект?

Вообще, я считаю, что нам, как представителям вида *Homo sapiens*, желательно развивать не эмоциональный интеллект, а просто интеллект, и, вместо того чтобы еще боль-

ше запутывать и без того столетиями запутанное, постараться определить термины и начать их верно использовать.

Например, мы по привычке говорим про органы чувств – органы зрения, слуха, обоняния, осязания, вкуса. Хотя наука давно доказала, что это рецепторные органы ощущений, а орган чувств (он же орган сознания) только один – головной мозг. Это очевидный факт, игнорируемый многими исследователями психики и сознания по сей день. Как мы уже разбирали в предыдущей главе, эта путаница обязана глаголу «чувствовать», причем это проблема не только русского языка. Мы чувствуем (to feel) помимо психологических чувств еще и то, что ощущаем (to sense) или воспринимаем (to perceive). Именно поэтому при неврозе ощущения, эмоции и чувства клиента смешиваются в одну проблему и сознанию становится достаточно сложно разобраться в этой мешанине, установить в ней причину и следствие.

Сильные чувства всегда сопровождаются физиологическими проявлениями, такими как плач, сердцебиение, одышка, покраснение-побледнение, ощущения жара/холода, головокружение, резкая слабость, ватные ноги, мышечное напряжение, спазмы, потение или сухость кожи и слизистых и т. д. и т. п. Эти физиологические проявления вызывают у нас соответствующие ощущения, и в результате многие пациенты обращают внимание больше на эти ощущения, чем на чувства, их вызывающие. Например, человек с паническими атаками на приеме жалуется на то, что он периодически

ски задыхается. До этого приема он уже прошел всех специалистов и клинические обследования, включая компьютерную томографию легких. Везде ему сказали, что его легкие в полном порядке – идите к психотерапевту. На приеме у психотерапевта этот человек говорит: «Доктор, я заболел какой-то неизвестной болезнью, я периодически задыхаюсь, и никто не знает, что это такое...» Сам факт того, что он начал задыхаться на фоне сильнейшей тревоги быть уволенным с работы и что именно эта тревога вызвала у него проблему с дыханием, остается за кадром его сознания. Его сознание находится во власти эмоции страха – особенно в те моменты, когда ему не хватает воздуха. Далее развивается вторичная тревога приступов удушья, в результате которой эти приступы начинают проявляться чаще и сильнее. Таким образом происходит развитие невроза, при котором мы имеем следующие субъективные переживания пациента: начальное сильное чувство тревоги быть уволенным с работы, ощущение нехватки воздуха, которым проявилось и рефлекторно закрепилось это чувство, эмоцию страха в момент нехватки воздуха и вторичную тревогу повторения приступов удушья. Все это в сознании пациента смешивается в некую неизвестную болезнь, которой он заболел... Смешивается по причине того, что в сознании этого человека нет никакой разницы между чувством, эмоцией и ощущением – все это одинаково его сознанием «чувствуется» и самым иррациональным образом интерпретируется.

Итак, чем эмоция страха отличается от чувства страха или тревоги?

Глава 11. Эмоции и чувства – terra incognita

Эмоция есть биологическая реакция, возникающая при определенном воздействии на рецепторы организма, таком как резкий громкий звук или неизвестный тихий шорох, неприятный запах или внезапно открывшийся вид с обрыва. Эмоции эволюционно развились из ощущений и поэтому напрямую с ощущениями связаны. Если функция ощущений заключается в определении текущего взаимодействия организма с окружающей средой, то эмоции помогают организму быстро отреагировать в самых разных неблагоприятных ситуациях этого взаимодействия. Эмоции вызываются определенными ощущениями либо представлением в сознании этих ощущений.

Страх высоты, пауков или змей – это биологическая эмоция страха, которая помогла нашим предкам выжить в непростых природных условиях. Некоторые люди начинают испытывать эмоцию страха, когда всего лишь представляют змей или пауков в своем сознании. Это как врожденный рефлекс, поэтому при таких простых фобиях эффективны экспозиционные методы терапии, когда человек постепенно привыкает к определенным зрительным ощущениям/образам высоты, змей, пауков и биологическую эмоцию страха

заменяет позитивными психологическими чувствами.

Эмоция отвращения вызывается неприятными обонятельными, тактильными или вкусовыми ощущениями и напрямую связана с ними. Эта эмоция спасает неисчислимое количество жизней от интоксикации и отравления. То есть важным условием возникновения эмоции является триггерное ощущение, которое рефлекторно эту эмоцию вызывает. Таким образом, эмоции есть универсальный биологический механизм, а в этом столетии даже случился научный прорыв! Ученые подтвердили (Bin Yang, James R. Anderson, Bao-Guo Li, Mark Rowlands. 2010), что эмоции испытывает не только человек! Факт, известный еще пещерному человеку, который весь верхний палеолит дружил с собакой, наконец-то стал достоянием научных кругов. Но сказали осторожно, что, помимо человека, эмоции свойственны высшим животным – приматам, собакам и другим млекопитающим... Вот взяли и беспричинно обидели рыб, птиц, пресмыкающихся, земноводных и насекомых! Особенно учитывая тот факт, что мы живем на планете насекомых, так как насекомые здесь – самый многочисленный класс животных. В этот класс животных входят три четверти всех известных науке видов. Сегодня описано около 625 тысяч видов насекомых, а если сложить массу всех живущих на Земле насекомых, то она будет в 30—40 раз больше массы всех живущих людей.

Испытывают ли насекомые эмоции/чувства? Эмоции

страха или паники, отвращения или радости? Когда муха своим хоботком тестирует поверхность, неужели она это делает абсолютно механически, как робот?

В 2009 году ученый из Калифорнийского технологического института (David J. Anderson) на опытах с плодовыми мушками дрозофилами, мозг которых содержит всего 20 тысяч нейронов, убедительно доказал разницу в паническом поведении у мушек с более низким содержанием дофамина (нейромедиатора). Убивая назойливую муху или комара, думаем ли мы о том, что убиваем живое существо, испытывающее эмоции?

Итак, эмоция есть биологическая реакция животного, причем любого животного, включая птиц, рыб и даже насекомых. Эмоции – это биологический термин. Давайте сейчас представим невозможное – представим, что вы видите, как на вашей кухне ползет таракан... Медленно, никуда не спеша, явно испытывая приятные эмоции после недавнего обеда. Вы берете тапок и лупите этим тапком... нет, не по таракану, а по полу совсем рядом с тараканом, нарушая тем самым его благостный послеобеденный променад. Что начинает делать таракан? Да, он удирает со всех ног, так как близкие удары тапком вызвали у таракана эмоцию страха. Механизм возникновения эмоции страха у таракана рецепторно-рефлекторный, биологический, инстинктивный. Внезапный удар тапком стимулирует рецепторы таракана и рефлекторно вызывает у него эмоцию страха. Если сейчас сзади кто-

нибудь внезапно и резко ударит вас по плечу или крикнет вам на ухо, то вы испытаете биологическую эмоцию страха – точно такую же, которую испытал таракан в нашем эксперименте...

Эмоции генетически запрограммированы природой на уровне организма. Эмоции помогают организму выживать и приспособливаться к окружающей среде.

Начиная с теорий Ч. Дарвина, П. Экмана и К. Изарда, выделяют **шесть базовых эмоций: страх – гнев, печаль – радость, отвращение – интерес (удивление), назовем их условно базовыми биологическими эмоциями.**

Страх и отвращение мы уже немного разобрали, остается еще 4 эмоции: это печаль, радость, гнев и удивление (интерес). Правда, Пол Экман зачем-то добавляет еще эмоцию презрения – может, из-за верблюдов... Возможно, Пол Экман воспринимает выражение морды верблюда как презрительное.

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.