

**BEST
SELLER**

ДОКТОР КУРПАТОВ
ШЕКИЯ АБДУЛЛАЕВА



*11 самых актуальных
вопросов*
**СТРАХИ БОЛЬШОГО
ГОРОДА**

**Шекия Абдуллаева
Андрей Владимирович Курпатов
11 самых актуальных вопросов.
Страхи большого города**

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5314498
11 самых актуальных вопросов. Страхи большого города: Авторское; 2013*

Аннотация

Вдумчивая и внимательная журналистка на правах друга расспрашивает доктора Курпатова о... страхах.

Что беспокоит городского жителя? Страх нападения, ограбления. Страх столкнуться с грубостью и хамством. Страх допустить профессиональную ошибку и встретиться с непрофессионализмом врача. Страх попасть в аварию, а того хуже – в авиакатастрофу. Страх за родных и близких. И множество других страхов... Страх смерти, в конце концов!

«Страхи большого города» – настольное пособие для горожанина.

Об этом доктор Курпатов еще никогда не рассказывал!

Содержание

Вместо введения от доктора Курпатова	4
Пролог	6
Глава первая. Первым делом, первым делом... Мы боимся самолетов	7
Глава вторая. Боитесь публичности? У вас мания величия!	19
Глава третья. Каждый имеет право на работу. И право на ошибку?	33
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Андрей Курпатов, Шекия Абдуллаева

11 самых актуальных вопросов.

Страхи большого города

Вместо введения от доктора Курпатова

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

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

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

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

Понятно, что на селе и в городе страхи чуть отличаются по содержанию: в мегаполисе, например, можно бояться ездить в метро, а в деревне – что «Скорая помощь» по проселочной дороге вовремя к больному не доберется, но суть-то, механика страхов – она одна и та же. Какая разница, чего человек боится, если он боится? Бороться-то, в любом случае (если, конечно, вы не представитель городского правительства или поселкового совета), надо не с метро и не с бездорожьем, а со страхом. Если человек боится, то мы имеем дело с опреде-

ленным психическим феноменом, последний характеризуется своей внутренней природой, о которой науке уже все известно и в популярной форме изложено, причем неоднократно.

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

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

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

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

Дай-то бог! И удачи!

Андрей Курпатов.

Пролог

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

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

Страхи отравляют жизнь. Разумеется, большинство из них не смертельны, и с ними, как с хроническими болезнями, вполне можно сосуществовать. Вот только качество жизни становится уже не очень – как, собственно, и полагается при хроническом заболевании. Вы отказываетесь от путешествий, потому что вам страшно летать на самолетах. Теряете возможность карьерного роста, потому что не решается публично высказать и защитить свою идею, пусть даже очень интересную и перспективную. Лишаетесь хорошо оплачиваемой работы, потому что боитесь не выглядеть отличником. Никогда не веселитесь от души на вечеринках, потому что вам некомфортно от мысли, что на вас обратят внимание окружающие.

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

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

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

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

Шекия Абдуллаева

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

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

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

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

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

У меня, конечно, есть свой рецепт, правда, не уверена, что он всем покажется эффективным. Но я все равно расскажу: меня настолько пугает дискомфорт в поезде, отсутствие душа и нормальной еды, что выбор всегда оказывается в пользу самолета. Там тоже, конечно, с питанием не здорово, но если обед оказался пластиковым, то есть шанс в этот же день хотя бы поужинать нормально. А если ехать в поезде три дня...

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

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

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

Когда же мы боимся, то мы боимся не только головой, но и всем телом – страх ведь психофизиологическая реакция. Я об этом тысячу раз в разных книжках рассказывал. Появляется мышечное напряжение, дрожь, изменяется характер дыхания и так далее. Но поскольку здравый смысл в этот момент человек отказывается использовать, все летит в тартарары. Он интерпретирует эти естественные физиологические реакции страха как признаки тяже-

лой болезни и ждет наступления неминуемой, «скоропостижной» смерти. В общем, находит подтверждение своих собственных опасений в своих же собственных страхах и впадает в настоящую панику – «Спасите! Помогите!»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– Если лифт такая, понимаешь, «зона риска», почему не вывешивают объявления специальные – мол, будьте осторожны, в этом месяце в нашем районе пять человек задохнулись в лифте... Не видела таких объявлений, нет? Или, может, в программе «Дежурная часть», этом телевизионном хите всех времен и народов, регулярные сообщения звучат: «В этом году в России в лифтах задохнулись тридцать пять тысяч человек»? Или, я не знаю, может, кто-то тебе рассказывал хотя бы раз в жизни, что некий твой дальний родственник, знакомый знакомых умер в лифте трагической смертью храбрых, посинел от нехватки кислорода? Прямо весь синий был! Нет, никто не рассказывал? Странно...

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

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

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

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

Любая фобия – это набор рефлексов. По большому счету, просто привычка так реагировать на определенные обстоятельства, например, на лифт или на самолет. А никакая при-

вычка просто так не уйдет, нарушь ты ее один раз, без осознанного внутреннего решения от нее избавиться. Если ты привык пить кофе с молоком, то, выпив один раз кофе без молока, ты свою привычку этим, конечно, не изменишь. Но если ты понимаешь, что тебе необходимо, тогда есть все шансы.

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

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

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

А ведь доктор прав. Между разовым участием в аттракционе и реальной, ежедневной жизнью – огромная разница. И касается это, пожалуй, любого страха. Я сейчас вспомнила, как очень давно первый раз прилетела в Турцию. Разумеется, тут же записалась не только на все экскурсии, но и на рафтинг.

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

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

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

– А если не перебороть страх, то...

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

Шекия, ты только задумайся! Вот человек уверен, что умрет в лифте, прямо живет с этой мыслью! Или, например, «знает», что разобьется на самолете. Или еще какую-нибудь ерунду в этом духе думает... Представила? И вот он подходит к лифту, подходит и решает – ехать или не ехать? Идет к кассам и выбирает между окошками – в авиакассы или в железнодорожные? Ситуация накаляется, поджилки трясутся, и в последнюю секунду – нет, на лестницу! Нет, на поезд! Знаешь, что он чувствует в этот миг?.. Думаю, догадываешься. У него же чувство, что он себе жизнь спас! Должен был в лифте умереть, а не умер! Должен

был на самолете разбиться, а не разбился! Счастье! Любой нормальный человек, узнав, что ему надо идти на пятый этаж пешком, матерится на чем свет стоит. А этот – нет. Он – счастлив! Конечно, он ведь от смерти себя спас. Проблема только в том, что он эту смерть сам себе придумал... А в остальном он в полном, пардон, шоколаде.

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

«Ну, не перехожу я по мостам, – говорит мне женщина. – Что в этом такого?!» Я отвечаю: «Ничего такого. Просто вы инвалид, а в остальном – все просто прекрасно!» «Я инвалид?» – «Да, инвалид. То есть, человек с ограниченными возможностями».

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

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

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

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

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

Честно говоря, я об этом не подумала.

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

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

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

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

– Не уверен. С учетом особенностей современного строительства и изношенности существующего жилищного фонда, событие весьма вероятное. Ты вспомни – «Трансвааль-парк», рынок в Москве, общежитие в Питере... А все эти взрывы бытового газа, короткое замыкание, пилорамы какие-то вечно горят в непосредственной близости от мест «компактного проживания» людей, самодельные бомбы взрываются где надо и не надо.

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

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

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

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

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

– Про что я и говорю – тут «картинка» пугает, а не объективность угрозы. Знаешь, это вообще специфика такая у страхов. Мы всегда «выбираем» себе какую-нибудь «красивую» смерть, чтобы ее бояться: в катастрофе какой-нибудь или от теракта, а если болезнь, то обя-

зательно «разрыв сердца», или от страшной врачебной ошибки, ну или ВИЧ, на худой конец. Но что-нибудь такое – «романтичное». Причем если уж мы придумали себе помирать, то обязательно – или при огромном скоплении людей (на площади, в толпе), или, напротив, в абсолютном одиночестве (в запертой квартире, в глухом лесу). В общем, чтобы трагизм был. Чтоб художественно...

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

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

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

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

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

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

– Невротический страх напрочь лишен здравого смысла, хотя человек, который испытывает этот страх, находится в полной уверенности, что он – само здравомыслие, – *объясняет мой доктор.* – Но на самом деле, это совсем не сложно проверить. Ведь если ты адекватен и последователен в своем поведении, тебя нельзя заподозрить в алогичности. Но в том-то все и дело, что человек, страдающий от невротических страхов, ужасно непоследователен. Он боится самолета, почти уверен, что умрет, как только тот поднимется в воздух,

но при этом садится на борт! Нормально?.. Очевидно, что в чем-то он себе здесь врет. Он или сильно сомневается в том, что самолет, действительно, разобьется (или что с ним там случится смертельный приступ), но пытается убедить всех в обратном, или хочет умереть и, соответственно, только делает вид, что боится, а на самом деле реализует этот свой коварный план. Если выбирать один из этих двух вариантов, то второй, надо думать, сразу отпадает, и остается только первый. То есть, по большому счету, это какое-то дуракаваляние.

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

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

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

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

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

– А что, реально делали?

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

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

Мы не отдаем себе в этом отчета, но наши невротические страхи держатся на сумме положительных переживаний – эмоциональный экшн, которого многим так не хватает, счастливое спасение от «страшной напасти», которую мы сами же в своей голове выдумали.

Это все, выражаясь научным языком, положительные подкрепления. Почему люди ходят на блокбастеры и фильмы ужасов? Именно такая история – пережить драматизм, а затем счастливо спастись. А когда у тебя фобия, даже билета в кино покупать не нужно! Голливуд собственного производства.

Но вот мы включаем здравый смысл и говорим себе: «Дружок, все это, конечно, прекрасно, но давай ты будешь уже взрослым дяденькой (или тетенькой), который (которая) несет ответственность за собственные слова... И если ты считаешь для себя возможным придумывать разнообразные катастрофы, которых нет, то, будь добр, отвечай за свои слова. Придумал себе пожар из-за невыключенного утюга или чайника, ну тогда – встал и пошел спасать жилище. Не надо сидеть в театре, не надо вести переговоры, не надо отдыхать на даче и устраивать свидание. Не надо! Ноги в руки – и на пепелище! Ведь если бы в твоей квартире, действительно, происходил пожар, ты бы так и поступил. Ну, так действуй! Все в твоих руках – сам придумал пожар, сам беги спасать квартиру! Молодца!»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– А сверху вертолет охраны? – воодушевляюсь я.

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

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

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

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

Соображения доктора Курпатова

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

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

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

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

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

Мы не можем застраховаться от несчастья, и факт этой неопределенности необходимо принять со всей определенностью. Философ Кьеркегор как-то грустно пошутил в адрес покойного Гегеля: «Это же надо было всю жизнь толковать о разумности Вселенского Абсолюта, чтобы потом умереть от холеры!» Так и с нашими страхами – мы можем придумать себе любой предмет для боязни, но какой в этом толк? Случится то, что случится... Так что, все эти наши выдумки – чистой воды бессмыслица.

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

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

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

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

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

Глава вторая. Бойтесь публичности? У вас мания величия!

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

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

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

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

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

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

– Знаешь, недавно я познакомился с одним замечательным исследованием: американцам задавали вопрос – чего они боятся больше всего? 40 процентов респондентов ответили – публичных выступлений. Причем, этот страх занял первую строчку в общем списке. А

вот страх смерти, только не падай со стула, назвали самым страшным только 20 процентов американцев! То есть, в два раза меньше!

– Ничего себе!

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

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

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

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

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

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

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

– «Запущено» – это, конечно, слабо сказано. Вот один факт, который, мне кажется, может многое прояснить: в современной международной классификации все невротические

страхи (фобии) разделены на две большие группы – агорафобия и социофобия. В первую группу входят все возможные страхи, а во вторую – страхи, связанные с публичностью. Улавливаешь: врачи посчитали, что все страхи можно объединить в одну группу, а вот социальные страхи – нет, они особенные и должны стоять отдельно. Короче говоря, страх публичности практически составляет одну из двух больших групп страхов. По-моему, это говорит само за себя.

Что такое этот «социальный страх», или «социофобия»? Это страх человека оказаться в центре внимания – когда на тебя смотрят, когда тебя слушают, когда тебя оценивают. Такой человек панически боится, что его сочтут некрасивым, неумным, несостоятельным, что он не справится, опозорится, переживет «провал», что о нем будут злословить, составят превратное мнение, станут презирать и так далее. Он нервно, болезненно следит за тем, как и что он говорит, как выглядит. Ему кажется, что он говорит несусветные глупости, что он постоянно сбивается, причем ведет себя неуверенно, краснеет, бледнеет, потеет и так далее. У него может возникать чувство тошноты, головокружение, слабость в ногах – типичные симптомы панической реакции. Наконец, он абсолютно уверен, что всем это заметно, что все это принимают к сведению, анализируют и делают выводы. Разумеется, тут все преувеличено – и значимость события, и возможные «катастрофические» последствия «провала», и внимание окружающих, и реальные недостатки по форме и по содержанию. У страха, как известно, глаза велики. Иногда они велики до ужаса.

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

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

Раз уж я стал вспоминать детство, приведу еще один из собственного опыта. Лет мне тогда было, наверное, тринадцать. Как председатель совета дружины своей школы я принимал участие в городском съезде пионеров. Мероприятие пафосное и ответственное. И это, надо сказать, было самое начало перестройки. «Гласность» и «плюрализм» – только-только были объявлены новой политикой партии. Я внимательно слушал выступления, в которых ораторы самозабвенно рассказывали об успехах пионерских организаций, что, конечно, совершенно не соответствовало действительности. Подавляющему большинству школьни-

ков, носивших в тот момент пионерские галстуки, было совершенно по барабану, что такое пионерия и с чем ее едят. И тому было простое объяснение: в идеалы уже никто не верил (кстати, именно из-за этой бравады партактивистов), а интересы школьников, то есть активность на местах, – были никому не интересны. Вот и все. Или смерть пионерии, или надо все менять и ставить с головы на ноги. Потом начались прения, и я вышел на трибуну. Ну, и высказался... Честно сказать, у меня ноги дрожали от ужаса, но я говорил то, что думал, – мол, бардак, показуха, сами себе все время врем и рассчитываем, что далеко на такой хромой кобыле уедем. Едва я спустился с трибуны, меня тут же взяли под белые руки, вывели из зала и сказали, что исключают из пионеров. Знаешь, было очень страшно, но я был уверен в справедливости своих слов. Наличие позиции и готовность ее высказывать – вот в чем дело. А как оценят? Ты думаешь об этом только тогда, когда ты не особенно болееешь за дело. Ну, а если не болееешь, то куда лезешь и на какую оценку рассчитываешь? Что все будут в восторге? Сомнительный план.

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

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

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

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

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

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

потом обязательно добавляет – мол, мне так кажется, это мое скромное мнение, вы можете не принимать это в расчет. Извиняется...

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– Ну, представь Вупи Голдберг, которая бы изображала Марлен Дитрих! Это же караул! При том, что это моя любимая актриса. У актеров есть специальное понятие – амплуа. Они его ищут, подбирают – кто-то становится героем-любовником, кто-то бандюгана играет, кто-то – «маленького человека», но важно, что у тебя может получиться, а что не может. Георгий Александрович Товстоногов, как рассказывают, расширял амплуа своих актеров, давал им разные роли, разные задания. Но это другая история – он воспитывал актера, учил его таким образом.

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

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

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

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

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

А это он в точку!

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

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

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

Проблема в том, что мы никогда не знаем, что на самом деле думает о нас человек, но мы же не можем взаимодействовать с ним, не имея в собственной голове идею того, что происходит в его голове. То есть, мы вынуждены додумывать. А исходя из чего мы будем это делать? На чем будем базироваться в своих выводах и предположениях? На собственных эффектах.

Если мы боимся, что нас посчитают глупыми, то нам будет казаться, что нас считают глупыми. Думаем, что нас не уважают, будем видеть во всем проявления неуважения. Считаем, что некрасивы, – найдем миллион доказательств в пользу этой своей версии. На самом деле, нашего собеседника может совершенно не интересоваться наш ум. Про уважение он и

не вспомнил, потому что его другие проблемы сейчас занимают. Так что, это не неуважение, а просто «забыл» или плохо воспитан.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Мы живем в мире, где человек обладает огромной степенью свободы – свободы думать, действовать, чувствовать, относиться. И тут важно уяснить для себя два момента: во-первых, его свобода – это его свобода, а твоя свобода – твоя свобода, а во-вторых, то, как человек

использует свою свободу, – говорит о нем, показывает каков он, и ничего больше, и безумие принимать это на свой счет.

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

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

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

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

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

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

– Понимаю, очень важно, что скажет о тебе соседка с пятого этажа соседке с шестого. В конце концов, вполне можно убить на эти переживания жизнь. Почему нет? Также способ. Но, если кто не в курсе, мы уже достаточно давно вышли из общинной культуры,

где мнение большинства являлось императивом для каждого конкретного человека. Когда община гарантировала человеку защиту, было страшно оказаться отверженным, и были резоны наступить на горло собственной песне ради спасения собственной жизни. В общем, в той стародавней ситуации мнение коллектива было для индивида вопросом жизни и смерти. Мы уже, все-таки, в XXI веке живем.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Месяц назад я вернулась из отпуска. Африка, море, пляж... Про пляж я вспомнила сейчас не случайно. В отеле из соотечественников оказалось всего три женщины. Они накинулись на меня в первый же день в надежде обсудить завтраки, покупки и поведение местных жителей. Ни одна тема меня не интересовала, и я дала им понять, что люблю отдыхать в одиночестве. Вообще, на отдыхе я, действительно, ни с кем не общаюсь.

Как друг ведущих психотерапевтов страны, сама назначаю себе лечение – молчанием. Знаете, для специалиста по коммуникациям трудно представить лучший способ восстановить силы.

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

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

Соображения доктора Курпатова

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

В подавляющем большинстве случаев – это самые настоящие упрямцы и великие бойцы. Да, они рассказывают на психотерапевтическом приеме страшные вещи – насколько ужасны для них любые публичные выступления, как трудно им в новом коллективе, что познакомиться с другим человеком – это для них почти катастрофа, и поэтому даже не уговаривайте, лучше сразу – расстрел. Даже просто позвонить кому-то, кого не очень хорошо знаешь, – это три раза потом облиться и пять раз упасть в обморок. Они боятся ужасно, они уверены, что их несостоятельность торчит из всех щелей и все вокруг только тем и заняты, что эту несостоятельность анализируют. Ничто не выдавало в Штирлице советского разведчика, кроме парашюта, волочившегося за ним по Линден-штрассе...

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

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

расценены человеком как следствие его несостоятельности, хотя на самом деле они вызваны исключительно его невротическим страхом перед этой самой несостоятельностью.

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

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

Неужели вы думаете, что доктору Курпатову было легко появиться на телевизионном экране перед многомиллионной аудиторией? И сейчас я не имею в виду те трудности, с которыми я столкнулся, когда пытался достучаться до телевизионщиков, – мол, поверьте, нужна такая программа! Нет, я имею в виду трудности психологические... Когда ты стоишь перед камерой и понимаешь, что сейчас тебя увидят миллионы людей, причем, далеко не все будут рады твоему появлению и, более того, с большим скепсисом отнесутся ко всему, что ты говоришь. Это испытание, скажу я вам. И, конечно, хотелось сбежать, на все плюнуть, вернуться в свой кабинет и насладиться спокойствием. Но было бы это правильным? Думаю, нет. Поэтому я спрашивал себя: «Дорогой товарищ, тебе важно, что ты тут говоришь?» И сам себе отвечал: «Да, важно. Конечно». «Тогда не валяй дурака, а просто делай свое дело» – было мне ответом...

По-моему, эффективный способ.

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

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

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

Так она мне из Штатов звонит?!

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

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

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

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

Через пару дней я собралась в гости к Андрею. Честно говоря, перед поездкой в коттеджный поселок, где проживает доктор, я немного волновалась: очень боялась заблудиться. «Топографический идиотизм – это серьезно», – страшала я психотерапевта в надежде получить максимально подробные инструкции. Но поскольку Курпатов так и не сосчитал, сколько раз нужно повернуть направо и налево, чтобы добраться от моего дома к нему в гости, я все-таки сделала лишний поворот. Пришлось останавливать попутные машины и уточнять маршрут. Водители, к счастью, попались доброжелательные, а я расспрашивала весьма подробно, ничуть не смущаясь: в конце концов, я не профессионал в области спортивного ориентирования, чего же мне стесняться ошибок?

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

дизайн интерьера интересует, а исключительно страхи, которые волнуют всех нормальных людей...

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

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

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

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

Я еще по телефону рассказала доктору о ночном звонке.

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

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

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

Например, можно вкладывать деньги в покупку золота. Цена на него колеблется – то растет, то падает, но, в целом, золото – это всегда золото. А можно вкладывать деньги в картины. Однако, если произведения Пабло Пикассо почти гарантированно будут расти в цене, то вот стоимость произведений огромного количества художников вызывает серьезные

сомнения. Что ни говори, а с килограммом золота ты будешь чувствовать себя куда увереннее, нежели с пятью натюрмортами живописца Пупкина.

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

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

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

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

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

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

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

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

В этом смысле, работодатель находится в еще более сложной ситуации, нежели творец, – с одной стороны, он принимает на работу кота в мешке, с другой – он продает конечный продукт коту в мешке. Леонардо да Винчи, как известно, так и не закончил свою знаменитую фреску «Битва при Ангиари», так что несчастным флорентийцам пришлось ее

закрасить. Видимо, чтобы не допускать подобных ошибок и финансовых растрат, теперь все голливудские фильмы делаются как под копирку, плюс постоянные ремейки – «Миссия невыполнима-117» и «Матрица-Перестройка». Никакой оригинальности. Зритель дал понять, что ему нужно, и ему попытаются впихнуть все схожее, подобное и хоть сколько-нибудь напоминающее. И будут впихивать, пока в него влезает.

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

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

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

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

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

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

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.