
ВАСИЛИЙ
ЧИБИСОВ
ЛИШНЯЯ
ХРОНОСОМА

Василий Чибисов

Лишняя хроносома

«Издательство АСТ»
2019

УДК 616.89:93/99
ББК 56.14

Чибисов В. В.

Лишняя хроносома / В. В. Чибисов — «Издательство АСТ», 2019

ISBN 978-5-17-117412-5

Бессонница, повторяющиеся сны, прокрастинация, психосоматика, самокопание, панические атаки, опоздания… Как разорвать порочный круг психических проблем? Почему настоящий писатель всегда мечтает сжечь свою рукопись? Есть ли у Эдипова комплекса психический конкурент? Время узнать ответы! Вы научитесь контролировать панические атаки, использовать бессонницу по назначению, доводить творческие проекты до завершения. В книге использованы последние результаты теоретических, методологических и практических исследований Василия Чибисова – автора психоаналитических бестселлеров «Вся фигня от мозга» и «Путеводитель по психопатам». Спешите приобщиться к неоклассическому психоанализу и современным научным знаниям!

УДК 616.89:93/99
ББК 56.14

ISBN 978-5-17-117412-5

© Чибисов В. В., 2019
© Издательство АСТ, 2019

Содержание

Введение 6
Чистый Хронос 9
Что такое комплекс Хроноса? 9
Как перестать опаздывать? 12
Как контролировать панические атаки? 15
Как использовать бессонницу? 16
Как усмирить ночную тревогу? 17
Конец ознакомительного фрагмента. 18

Василий Чибисов
Лишняя хроносома

© Чибисов В., текст
© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Введение

Стоит ли читать эту книгу?

Можно было начать с теоретических определений, превратив первую главу в словарик. Но зачем просто так запоминать набор терминов и концепций? Я буду снабжать читателей теорией по мере необходимости. Посудите сами: если у вас нет комплекса Хроноса или вы далеки от психоанализа, то эта книга вам не пригодится. Поэтому предлагаю несколько простых признаков того, что мои знания будут полезны лично вам.

Главный вопрос – как вы относитесь к течению времени? Во всех смыслах. Как часто вы задумывались о том печальном факте, что человек внезапно смертен? Хотелось бы вам ускорить или остановить время? Развернуть поток истории вспять? Вернуться в эпоху своей буйной молодости? Поскорее отойти от дел и жить в домике среди заснеженных елей? Возвращаясь в город своего детства, вы испытывали щемящее чувство ностальгии, которое вскоре сменялось брезгливостью и душевной пустотой? Смотря в окно поезда, вы думали о чем-то бесконечно далеком и едва уловимым, потерянном, скребущемся в двери памяти?

Может быть, эти строки Тургенева вызывают у вас эмоциональный отклик?

Утро туманное, утро седое,
Нивы печальные, снегом покрытые.
Нехотя вспомнишь и время былое,
Вспомнишь и лица. давно позабытые.

Вспомнишь разлуку с улыбкою странной,
Многое вспомнишь родное, далёкое,
Слушая рокот колёс непрестанный,
Глядя задумчиво в небо широкое.

Если хотя бы на пару вопросов вы мысленно кивнули, то продолжаем. Если нет, то вот более житейские проблемы. Вы любите опаздывать? Вид чистого листа вызывает у вас творческий ступор? Вы не можете уснуть, прокручивая в голове сцены из прошлого? Вас преследует одна и та же идиотская ситуация, один и тот же типаж роковой женщины, один и тот же бессмысленный сон? Вам патологически не хватает времени на личную жизнь? Все планы на выходные оказываются пустой фикцией? Может быть, вы склонны к прокрастинации, обломовщине, самокопанию и самоедству? О! Попадание в цель, в больное место. Нет? Счастливый вы человек. Закрывайте книгу и не смущайте других читателей своим счастьем.

Если вы занимаетесь творчеством, то сколько раз вам хотелось уничтожить собственное творение? Ни разу? Книга не для вас.

Постоянно разрываетесь между желанием всемирной славы и соблазном упиваться ролью непризнанного гения? Не проходите мимо.

Вы правы, все эти критерии слишком субъективны. Тогда не замахнуться ли нам на отца экспериментальной психологии, на Вильгельма нашего Вундта? Вундт (Wilhelm Maximilian Wundt, 1832–1920) использовал обычный метроном для изучения человеческого *сознания* и обнаружил, что сознание структурировано, дискретно, обладает конечным объемом. Человек может без проблем удерживать в сознании от трех до семи похожих объектов. Попытка увеличить объем сознания требует дополнительных психических усилий. Психика склонна группи-

ровать однотипные раздражители – те же щелчки метронома – в небольшие серии по четыре-шесть элементов в каждой.

Я не прошу вас повторять опыты Вундта на себе. Не нужно считать метрономные удары или группировать их в ряды, комфортные для восприятия. В отличие от психологии позапрошлого века, психоанализ работает не столько с сознанием, сколько с *бессознательным*. Элемент психики (образ, воспоминание, слово, мысль, желание – что угодно) называется бессознательным, если в данный момент он не осознается. Это шутка? Так все просто? Никаких шуток. Именно так Сигизмунд Шломе Фройд (Sigmund Freud, 1856–1939) определил бессознательное в одноименной работе (Das Unbewusste, 1915). Значит, равномерные щелчки должны раздаваться не в сознании, а где-то на границе восприятия, создавать едва заметный фон.

Поставьте в своей комнате обычный метроном – и пусть щелкает в одном ритме, насколько пружины хватит. Ваша задача противоположна той, которую Вундт ставил перед подопытными. Не надо фокусироваться на новом источнике звука. Постарайтесь вовсе не обращать внимания на метроном. Если вас раздражает резкость и громкость щелчков, можете поставить щелкающий тотем Хроноса в другую комнату или занавесить тяжелой тканью, как клетку с попугаем. Электронные метрономы позволяют легко отрегулировать громкость. Если вы любитель современных технологий и вам не жалко батареи смартфона, установите соответствующее приложение для музыкантов и носите источник щелчков с собой.

Никак не получается абстрагироваться от метронома? Сам факт его присутствия вызывает беспокойство? В то же время шум машин за окном или сосед с дрелью не доставляют никакого дискомфорта? В таком случае, у вас очень сильный комплекс Хроноса.

Однако не будем делать поспешных выводов. Потерпите максимально долго и поменяйте ритм метронома, передвинув грузик вверх или вниз по шкале. Стало легче, но спустя некоторое время тревога снова нарастает и опять хочется изменить ритм? Это тоже работа Хроноса.

Наконец, самый интересный сценарий. Щелчки вам никак не мешают, вы давно забыли о существовании метронома. Вдруг в ваше сознание стучится какое-то давнее и, в общем-то, безобидное воспоминание. И день за днем призрачный образ крепнет, обрастает деталями, тянет за собой другие события прошлого, уже не столь нейтральные и безопасные. Смените частоту щелчков, – и образ исчезнет. Еще несколько раз поменяйте ритм. Рано или поздно со дна бессознательного постучится другое воспоминание. Подобный поиск психических радиостанций – очередное проявление комплекса Хроноса.

Если же метроном никак на вас не влияет: не расслабляет, не мотивирует на подвиги, не вызывает ни тревоги, ни воспоминаний, – то и комплекса Хроноса у вас нет или он очень слабо выражен, или крепко спит глубоко-глубоко в бессознательном. Стоит ли ради упражнений с метроном искусственно выковыривать комплекс из психической бездны? Сомневаюсь. Полная нечувствительность к стихии времени делает эту книгу совершенно бесполезной для вас (не считая параграфов, посвященных Нарциссу и Эдипу).

Любопытный критерий подкинули игроки в популярную коллекционную карточную игру. В их вымышленной вселенной живет дракон Ноздорму Вневременный, довольно слабый по сравнению с другими легендарными существами. Зверюга обладает всего лишь одним особым свойством – длительность хода сокращается в шесть раз: с девяноста до пятнадцати секунд как для вас, так и для оппонента.

Игроки разделились на два лагеря. Большинство не испытывают особого дискомфорта из-за вынужденного цейтнота и продолжают планомерно реализовывать свой победный план, игнорируя драконью тушку. Нашлись и такие, в том числе среди киберспортивных чемпионов, кто просто на дух не переносит хранителя времени. Забыв о других вражеских существах и заклинаниях, они бросают все силы на уничтожение Ноздорму. Никаких ресурсов не жалко, лишь бы вернуть ходу его стандартную длительность. Так что любители компьютер-

ных игр могут переименовать предмет моих исследований из комплекса Хроноса в комплекс Ноздорму.

Чистый Хронос

Что такое комплекс Хроноса?

Постараюсь обойтись без академизмов и хитровыдуманных определений, которыми забиты мои не самые удачные книги.

Комплексы есть не у каждого, зато каждый когда-нибудь участвовал в конфликтах. Мы живем в мире, где все конфликтуют. Мир конфликтует сам с собой. Время от времени какой-нибудь локальный конфликт выходит за свои пределы, поднимается на новый уровень и внезапно разрешается. Постоянное диалектическое развитие посредством разрешения конфликтов является отличительной чертой нашего мира. Через единство и борьбу противоположностей – к разрешению противоречий, через конфликт – к гармонии. Такова диалектика нашей вселенной. Реальность, в которой мы живем, предельно диалектична. Законы диалектики выполняются с завидным метафизическим постоянством.

Миром правят конфликты. Человеком правят конфликты. Психикой правят конфликты.

Верно и обратное. Постепенно психика учится управляться с конфликтами. Человек учится управлять с конфликтами. Мир… пытается. Человек часто идет на поводу у эмоций, впадает в грех милосердия. Психика обожает ошибаться и лениться. Нужно срочно решить конфликт? Да пошли вы в бессознательное со своими конфликтами! И конфликты идут, «хотя им в принципе надо было ехать».

Собственно, так и рождаются комплексы. Комплекс – это нерешенный психический конфликт. Иногда говорят «вытесненный конфликт», подразумевая, что щупальца комплекса тянутся из бессознательного. Но мелкие комплексы вполне уютно чувствуют себя на поверхности сознания. Наиболее сложные и интересные конфликтные структуры застревают между сознанием и бессознательным. К тому же, вытеснение означает, что психика чем-то недовольна (и поэтому стремится вытеснить предмет недовольства в бессознательное); однако есть немало людей, осознанно наслаждающихся внутренними конфликтами. Поэтому предлагаю пока опустить слово «вытесненный», чтобы не ограничивать общность рассуждений.

Итак, комплекс – это нерешенный конфликт, но этого нам мало. Если конфликт просто повис в воздухе или спрятался в бессознательном, то он никак не проявляется. Психика очень экономна, она не будет конфликтовать на пустом месте. Нужен повод, нужна спорная территория, нужно пересечение интересов. Все значимые конфликты вертятся вокруг какого-либо ценного объекта. Потом этот объект физически покидает вас, но оставляет в психике глубокий след, слишком пустое место, шрам. Конфликтующие стороны никуда не делись, они просто уснули, потому что конфликтовать больше не за что (объект исчез). Но стоит только на горизонте появиться новому объекту, отдаленно похожему на старый, как конфликт вспыхивает вновь, уже вокруг «новичка». Вновь прибывший предмет или человек вставляет в пустующий слот на микросхеме конфликта.

В интернете много мемов с меткой «triggered». Персонаж мема (мини-комикса с несколькими уровнями символического кодирования) читает невинную фразу или слово. Внезапно внутри прочитанного слова обнаруживается другое (вложенное) слово, которое вызывает у персонажа лютую ненависть. Например, страшная красноволосая феминистка читает слово «Oxygen» (кислород), видит там «xy» (символ мужской хромосомы) и сильно злится, то есть ее «триггернуло». Или, если переводить буквально, у дамочки в голове сработал спусковой крючок. Чтобы у публики не возникало сомнений, к фотографии персонажа прифотошопливается табличка «triggered».

В этом и заключается разница между комплексами и конфликт. Для обострения конфликта нужна объективная причина; для пробуждения комплекса нужен случайный повод. Конфликт разворачивается в настоящем вокруг реальных объектов и интересов; комплекс опирается на воспоминания, фантазии, идеалы и бессознательные ассоциации.

Комплекс разрастается гораздо быстрее, чем конфликт. Приходит новый участник. Чтобы включиться в конфликт, кандидат должен обладать ресурсами, интересами, мотивацией, опытом – иметь хоть какое-то реальное отношение к конфликтной плоскости. Комплекс, как губка, впитывает в себя все доступные ему психические ресурсы и бесконтрольно разрастается, если психика не находит противовеса. Можно сравнить два разных конфликта с металлическими шариками. Они сталкиваются и тут же упруго разлетаются со словами «ой, еще ваших проблем не хватало, со своими бы разобраться». Два родственных комплекса при столкновении ведут себя, как куски пластилина (пусть будет пластилин) – слипаются, теряя скорость и желание решать проблему. Как два тюленя, объединившись, создают клуб тюленей и пишут манифест: «Целый день лежит тюлень, и лежать ему не лень» – и на первом же собрании получают аншлаг, плавно перетекающий в вечное лежбище. Два разнородных комплекса могут взаимодействовать самым непредсказуемым образом: вплоть до развязывания тотальной психической войны до полного взаимного уничтожения.

Как следствие, разнится и реакция психики. Реагируя на конфликтную ситуацию, человек выбирает среди множества стратегий, ищет оптимальное решение. Реагируя на пробуждение комплекса, человек ничего не выбирает и ничего не ищет – он заложник ситуации, раб своей психики.

Кстати, как называется товарищ, для которого комплекс и конфликт – это одно и то же? Для кого любой конфликт тут же превращается в страшный комплекс? Кто в самой простой конфликтной ситуации *триггерится* (реагирует) так, как будто ему надавали на самый болезненный комплекс? Подсказка: загляните в мой «Путеводитель по психопатам», но в этой книге психопаты не рассматриваются.

Из всевозможных конфликтов нас интересуют только глубинные и фундаментальные. С кем нам неприятней и труднее всего конфликтовать? С родителями, согласен. Это самый очевидный и распространенный ответ, который отсылает нас прямиком к Эдипу. С детьми, тоже верно. Предлагаю обобщить и от конкретных биологических детей перейти к абстрактной категории *порожденных объектов*: это и наследники, и плоды творчества, и результаты тяжелого труда, и прибавочная стоимость, и даже повторяющиеся роковые ошибки. Вот это уже Хронос, это по адресу. А как же Нарцисс? Правильный уточняющий вопрос. Нарцисс отвечает за конфликты с самим собой, со своим телом, с самооценкой.

Какие еще важные конфликтные ситуации вы знаете? Борьба за территорию, за место под солнцем, за партнера – короче, конкуренция. И не просто конкуренция, а за ценные объекты. Или конкуренция с самими ценными объектами, споры за положение в семейной иерархии (кто главнее: муж, жена или теща?). Опять же, все эти вещи вам хорошо знакомы и занимается ими царь Эдип.

Хроноса интересуют не объекты как таковые и не положение в иерархии, а время. Титан знает, что время есть самый ценный ресурс. Tempus tantum nostrum est. Только время принадлежит нам. Хронос следит, чтобы этот бесценный капитал был проинвестирован правильно, с максимальной выгодой. И всегда, даже при самом полезном и приятном времяпрепровождении, может промелькнуть мысль: «А не зря ли я трачу драгоценные секунды? Чего я достиг? Что после себя оставлю?» – это голос Хроноса. Таким образом, комплекс Хроноса базируется на конфликтном восприятии времени. Человек соревнуется с самой эпохой, с собственной смертью, с потоком истории.

Комплекс Хроноса – это неразрешенный конфликт субъекта со своими порождениями и с самим временем.

Проявления комплекса разнообразны: опоздания, бессонницы, повторяющиеся сны, бег по порочному кругу, мысли о смерти и бессмертии – и над всем носится дух противоречия.

Простое желание вечной молодости не является противоречивым. Свободный от комплексов субъект, получив этот дар, будет со спокойным сердцем предаваться разврату или познавать мир, как Морис Митерхайн. Раб Хроноса, получив вечную молодость, обречен одновременно и тяготиться жизнью, и страшиться смерти.

Стремление вырваться из порочного круга само по себе похвально, но в рамках комплекса оно будет тут же дополнено противоположным желанием: любой ценой повторять роковую ошибку раз за разом, испытывая невыносимые муки совести.

Вооружившись элементарными знаниями, можно двигаться дальше. Я старался формулировать мысли максимально сжато и просто, поэтому в рассуждениях обязательно будут концептуальные пробелы. Требовательный читатель сможет восполнить их, заглянув в скучный и сложный кирпич под названием «Либидо с кукушкой».

Как перестать опаздывать?

Вряд ли хронические опоздания – веский повод записаться к психоаналитику. Если человек таки запишется на прием, то скорее всего опоздает. На обсуждение проблемы времени не останется. Клиент продолжит опаздывать на все важные встречи, включая психоаналитические сеансы. Замкнутый круг.

Как правило человек решает на визит к аналитику, когда в психике расцвел целый букет проблем. Возмущенный разум кипит, требуя освобождения, и внезапно хронические опоздания прекращаются – именно к вам на прием субъект приходит строго за пять минут до начала. Но здесь вы, будучи практикующим специалистом, столкнетесь с неприятной особенностью Сверх-Я. Этот сверх-деспот требует от субъекта соответствовать идеалу не только в жизни и в делах, но и в мыслях. Психическая цензура будет сопротивляться попыткам человека вытащить на свет какие-то «позорные» воспоминания или «запретные» влечения. Степень позора и строгость запрета определяются не реальными причинами, а болезненным чистоплюйством Сверх-Я.

В процессе психоанализа клиент набирается психических сил, разматывает длинные цепочки ассоциаций, учится взаимодействовать со своим бессознательным. Поначалу неумело и осторожно, но все уверенней и свободней погружается человек в психическую стихию, в бальмонтовский безбрежный океан. И тем беспокойней ворочается спящий на дне древний бог. Навстречу каждой ассоциативной цепочке тянется щупальце Сверх-Я. И сознание в страхе отшатывается от запретной информации. Со стороны кажется, будто бы клиент не хочет решать свои проблемы и сопротивляется психоанализу. Это явление так и называется – *сопротивление*.

Регулярные опоздания к психоаналитику, как правило, проистекают именно из сопротивления и имеют мало отношения к комплексу Хроноса. Проверить это достаточно просто: если вне кабинета клиент предельно пунктуален, то можете интерпретировать его пренебрежение вашим расписанием как форму сопротивления. И наоборот: всюду опаздывающий человек, записавшись на прием, вдруг демонстрирует чудесное управление временем – знак Хроноса.

Часто люди опаздывают не по объективным причинам, а из-за фокусов бессознательного. Форс-мажор (аварию или немотивированную агрессию соседской кошки) и особенности трафика в крупных городах мы выносим за скобки. Что остается на предметном стеклышке? **Хроническое** попадание в форс-мажорные обстоятельства или упорное нежелание учитывать особенности городского трафика.

Причины бессознательных опозданий очевидны.

– Вы опять опоздали?
– Я просто не хотел приходить.

Если вам не нравится ваша работа или человек, с которым назначена встреча, – это еще полбеды. Если вы вытеснили эту неприязнь в бессознательное, то не обижайтесь на психику. Опоздания вам обеспечены. Закон сохранения: никуда не исчезла вытесненная агрессия к коллегам, поклонникам или деловым партнерам. Ваше желание поменять работу, утопленное в бессознательном, застряло костью в горле Хроноса. Восприятие времени слегка исказилось.

Я обещал не утомлять вас теорией, поэтому отсылаю к полезной работе Фройда «Психопатология обыденной жизни» (Zur Psychopathologie des Alltagslebens, 1904). Там вы найдете множество примеров того, как вытесненные неприятные или «запретные» мысли мстят, постреливая нам в спину. Спрятали вещь так, что теперь не можете найти? Оговорились «по Фрейду»? Забыли фамилию любимого художника? Пришли на кухню и не можете вспомнить,

на кой черт вы туда шли? Ответы ждут вас в этой чудесной монографии. Не стоит пренебрегать психоаналитической классикой.

Теперь вы знаете одну простую вещь: в вашей привычке опаздывать виноват комплекс Хроноса. Какая-то часть вашей психики уехала в другой часовой пояс. Нужно возвращать беглянку. Как? Казалось бы: человек не успевает собраться, потому что время бежит слишком быстро. Значит, нужно замедлить психическое время. Однако мои главные соавторы, редакторы и научные руководители – клиенты – считают иначе.

Один мой клиент пришел к парадоксальному выводу: он опаздывает, потому что его субъективное время тянется слишком медленно. Примерно через полгода похожее ощущение озвучил другой клиент: «Когда меня где-то ждут, время в квартире становится вязким, и я брожу без цели, набирая полные карманы потерянных секунд».

Поэтому попытки растянуть (замедлить) время ни к чему не ведут. Вы начинаете сборы заранее, выходите пораньше, но опаздываете еще сильнее.

Как же определить, какая именно темпоральная корректировка нужна вашей психике? Ответ прост: не нужно ничего определять. Используйте способность мозга к самоорганизации. Столкнувшись с новой информацией или резкой сменой обстановки кора больших полушарий запускает алгоритм оптимизации. Нейронная сеть неокортекса подправляет связи между нейронами, учится на своих ошибках, изобретает новые поведенческие стратегии.

Если мозг такой умный, то зачем ему искусственная встряска? Дело в том, что бессознательно вы не хотите идти в неприятное для вас место, так что опоздание – это не ошибка, а совсем наоборот. Ошибкой мозг считает успешное прибытие в пункт назначения. Опоздать = прийти не вовремя = не прийти вовремя = вовремя не прийти = не прийти. Примерно такие ассоциативные цепочки выстраиваются в бессознательном. Таким образом, опоздание считается желательным результатом, компромиссом между нежеланием приходить и необходимостью добраться до места работы (встречи, свидания, лекции). Постепенно мозг привыкает к любым опозданиям, воспринимая их как естественный результат самообучения нейронной сети. Если мозг не видит ошибки, нужно на нее указать. Как? Устроить стрессовую ситуацию, притом обязательно связанную с контекстом сборов, выхода из дома, достижения пункта назначения.

Слышали выражение «войти в рабочий ритм»? Это какой-то универсальный ритм? Нет. У каждого свой темп работы, творчества, движения, жизни. Но общим для всех является сам акт входа в новый ритм, то есть смена ритма. Давайте привяжем смену ритма к сборам и выходу из дома.

Первый шаг вам уже хорошо знаком. В уголке тихо щелкает метроном, вы привыкли к частоте щелчков. Ритм вы подобрали сами, методом проб и ошибок.

Пришло время собираться на работу или очередное свидание. Необходимо сделать второй шаг. Поменяйте ритм. Продолжайте сборы под щелчки в новом темпе. Прислушивайтесь к ощущениям. Возможно, вам потребуется несколько попыток, чтобы мозг начал что-то подозревать и нехотя запустил алгоритм обработки ошибок.

Увеличивать или уменьшать частоту щелчков? Как вы уже поняли, ответ зависит от особенностей именно вашей психики. Один доброволец заявил, что замедление метронома «позволило растянуть ткань времени, мелкие дырочки в ткани становились больше и заметнее, в них стало легче просачиваться». Я так и не понял, перестал ли доброволец опаздывать. Он привык уходить от конкретных ответов, ссылаясь на принадлежность к творческой интеллигенции.

Экспериментируйте. Это всего лишь движение грузика по ритмической шкале, а не решение о покупке либо продаже криптовалюты. К примеру, от четверых добровольцев я узнал, что малое изменение ритма (на несколько делений) может вызывать очень сильный дискомфорт. В то же время, у тех же людей сильное ускорение либо сильное замедление не

вызвало вообще никакого эмоционального отклика. Этот интересный эффект пока остается на уровне статистической погрешности. У большинства добровольцев наилучшие результаты достигались при ускорении в полтора раза (от 60 к 90 ударам в минуту) и при замедлении в два раза (от 70 к 35 ударам в минуту).

Как контролировать панические атаки?

Панические атаки иногда ошибочно включают в список симптомов социофобии. Мне кажется, что само слово «социофобия» в корне ошибочно. Социофоб – если переводить буквально – тот, кто боится общества. Но страх ли это? Сразу вспоминается выступление Михаила Задорнова.

> *В зоопарке на застекленном вольере с пингвинами была табличка: «Дорогие посетители! Пожалуйста, не стучите по стеклу! Пингвины вас прекрасно видят и слышат. Они вас ненавидят».*

Социофоб чувствует себя в социуме неуютно, потому что социум из совокупности взаимосвязанных субъектов превратился в однородную патогенную среду. Общество в больших городах не является атомизированным, как заявляют социологи. Это поток серых лиц, поток бесперспективных судеб, поток нереализованного потенциала – поток времени.

Вам мои рассуждения кажутся мизантропическим бредом, но сами социофобы остро чувствуют именно этот аспект общественного бытия. Под мутным илом обезличенных актеров социофоб различает движение реки времени. Спешащие по своим рутинным делам граждане – это очередь на переправу через Стикс, и ничего более. Субъект с сильным и тонко организованным Я понимает, что и его жизнь проходит в бессмысленном беге, поэтому впадает в панику.

Почему панические атаки случаются в людных местах? Потому что в этих местах людская масса стремится куда-то ламинарным потоком. И сам социофоб увлекается этой рекой. Понимая, что не в силах изменить течение реки, человек буквально каменеет, впадает в ступор, превращается в волнорез. Это последнее средство, которое сильно отравляет жизнь не только движущейся толпе, но и самому социофобу.

Бессознательная причина панических атак – неприятие монотонного тока времени, страх перед неуправляемым Хроносом.

Нужно подчинить себе хотя бы внутреннее время, раз уж с внешним не заладилось. Научитесь мысленно воспроизводить щелчки метронома. Если этот агрегат уже несколько дней щелкает у вас в квартире, то никаких проблем не будет. Щелчки сами собой зазвучат в сознании, как надоедливый шлягер. Для пущей убедительности можете представить гигантский метроном, высеченный в египетской пирамиде на фоне алых песков и уходящего за горизонт каравана.

Когда поток людей захватит вас, вы уже будете настроены на свой внутренний ритм. Если внешнее течение времени станет нестерпимо неуправляемым, мысленно передвиньте груз метронома, поменяйте ритм виртуальных щелчков. Психика найдет утешение в контроле над внутренним временем, – и паника отступит. Этот любопытный способ был изобретен моим клиентом, страдавшим от панических атак. В ходе анализа он вспомнил, что в музыкальной школе ему больше всего было интересно настраивать метроном на разные ритмы.

Как использовать бессонницу?

Античные философы придумали массу интересных и полезных практик. Так, римские стоики советовали перед сном обязательно «развернуть свиток дневных событий». Читатель с тоской возразит: «Велика наука! Десятую ночь с этими свитками мучаюсь, уснуть не могу». Разница в том, что древнеримские стоики этим занимались всю жизнь, осознанно и целенаправленно, а вы слепо идете на поводу у психики.

Глупо сопротивляться попыткам бессознательного достучаться до сознания с помощью наплыва мыслей. Считайте, что вам очень повезло со склонностью к бессонным размышлениям. Многие вообще не способны задуматься о себе, о своей жизни и своем месте в мире. Будем честны: бессонницу победить невозможно. Смиритесь. Ночь благоволит творцам. «Явь наших снов земля не истребит». Со временем вы научитесь ценить свою бессонницу. Для меня она уже стала необходимым условием для писательского ремесла и научных изысканий. Я пишу исключительно по ночам. В периоды, когда организм соскакивает на дневной биоритм, психика в принципе не может сотворить ничего полезного.

Могу предложить вам только небольшое упражнение, которое повысит эффективность рефлексии и позволит мозгу отдыхать даже в периоды бессонницы.

1. Настройтесь. Прогуляйтесь хотя бы минут десять, подумайте о вечном. Ложитесь в постель с твердым намерением развернуть свиток прошлого. Некоторые нагло задрыхнут уже на этом шаге.

2. Целенаправленно двигайтесь из настоящего в прошлое. Не застревайте на одном событии. Не допускайте оценочных суждений. Не стройте конструкций «если бы» – вы не альтернативно-исторический роман пишете. Бесстрастно наблюдайте за своими дневными действиями как бы со стороны.

3. Примите себя в прошлом. Это ваш и только ваш опыт.

4. Двигайтесь в позавчера, в прошлую неделю, в прошлый месяц. Не спать! Не… Так, оставшиеся бодрствующие, потише, не мешайте галерке отсыпаться.

Погружение в прошлое скоро станет для вас обычной задачей. Тут же всплывет иная проблема. Мысли о будущем. А что там, за горизонтом событий? Вот тут от комбинаторного мышления не спрячешься, но вы попытайтесь. Некоторые люди легко фантазируют, их герои скользят по накатанной сюжетной линии, словно и нет никаких развилок и множества вариантов. Постарайтесь использовать вашу беспристрастность, развитую в мыслях о прошлом. Что будет завтра? Допустим, утро начнется с самой обыкновенной банальщины вроде завтрака. А может? Нет. Все. Уже началось. Наблюдайте за собой, заваривающим кофе. Если вместо кофе в воображаемой упаковке окажутся лепестки синих роз – ничего страшного, пусть ваш герой зальет их кипятком и добавит две ложки толченого сушеного имбиря. И так далее, от завтрака к захвату власти.

Если же вас беспокоит какое-то конкретное событие в будущем и мозг настаивает на просчете плохих вариантов, пойдите на уступку. Но обязательно перемешивайте будущее и прошлое. Одно возможное действие завтрашнего дня, одно событие дня вчерашнего. Два вихря Хроноса, направленные в противоположные стороны, сблизятся и взаимно нейтрализуются. В голове зазвенит тишина. Спать. Мир меркнет.

Как усмирить ночную тревогу?

Бывает, что перед сном накатывают воспоминания или переживания о будущем. Сами по себе эти мысли не такие страшные, порой бессмысленные, но они пропитаны тревогой. И никакие приемы из прошлого параграфа не помогают. Нередко как раз ночные психические упражнения провоцируют проявление скрытых пластов тревоги. Значит, вы на правильном пути. Психический океан пришел в движение, со дна поднимается ил вместе и кое-какие глубоководные обитатели. Водная гладь проваливается, образуя многочисленные воронки повторяющихся мыслей. Какие волнорезы можно поставить на пути тревожных волн?

Попробуйте локализовать и опредметить тревогу. Что конкретно вас тревожит? Будущее или прошлое? Отрывочное воспоминание? Грядущий дедлайн? Мадам ностальгия? Грандиозные планы?

Может быть, вас тревожит сразу все? Или ничего не тревожит, но все равно тревожно. Это тревожные признаки тревожного расстройства. Проконсультируйтесь с тревожным специалистом. Если серьезно, то трудности с опредмечиванием тревоги указывают на существенный психический и телесный дисбаланс. Вам нужен как минимум отдых, как максимум – квалифицированная помощь (начните с врача-психотерапевта или терапевта-реабилитолога).

Предположим, что вам удалось опредметить тревогу. то есть назвать предмет ваших тяжких дум: человека, воспоминание, ожидание, мысль, образ, ситуацию. Что дальше? Посмотрите на траекторию мыслей. Они мечутся или кружатся? Поясню. Как только нахлынет тревога, вооружитесь жирным черным маркером и совершите разбойно-рисовательное нападение на лист чистой бумаги. Хаотично нарисуйте что-нибудь. Отложите лист. Отдышитесь. Возьмите второй лист. Прислушайтесь к себе. Пусть в голове проигрываются тревожные мысли – в такт им медленно поводите маркером по бумаге. Повторять, пока не успокоитесь или пока не надоест. Желательно чередовать ритм рисование: на четных листах рисовать медленно и плавно, на нечетных – хаотично, бурно, короткой серией резких движений. Для усиления эффекта используйте метроном, устанавливая один ритм для нечетных листов, другой – для четных.

Посмотрите на результаты художеств. Что преобладает: замкнутые контуры или ломаные незамкнутые линии? А теперь еще раз прокрутите в голове тревожную мысль. На какой узор она похожа? Цикл, повторяющийся сюжет, строгая последовательность вида -1-2-3-4-1-2-3-4-1-2-, заевшая пластинка самокопания? Или метания, хаотический спор с самим собой, чехарда -1-2-1-1-1-3-2-1-1-2-2-2-, когда наполеоновский замысел конкурирует с желанием свернуться калачиком и пожалеть себя?

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.