

Андрей Курпатов

**КАК ПОНЯТЬ
СЕБЯ И ДРУГИХ:
сборник**



Москва
Издательство АСТ

УДК 159.9
ББК 88.3
К93

Курпатов, Андрей.

К93 Как понять себя и других : сборник / Андрей Курпатов. – Москва :
Издательство АСТ, 2020. – 576 с. — (Большая книга на все времена).

ISBN 978-5-17-119536-6.

Андрей Курпатов — основатель и руководитель одного из лучших психотерапевтических центров России, врач-психотерапевт, президент Высшей школы методологии, основатель интеллектуального кластера «Игры разума», автор более сотни научных работ и более тридцати научно-популярных книг, создатель системной поведенческой психотерапии и методологии мышления.

Перед вами сборник с дельными советами от Андрея Курпатова. Под одной обложкой мы со-
вместили для вас очень полезную информацию из трех книг, из которых вы узнаете:

- как освободиться от ВСД (панических атак, тревоги, фобий, навязчивого мышления);
- как избавиться от зависимых привычек (алкоголя, еды, секса и наркотиков);
- Как справиться с психосоматическими заболеваниями;
- как восполнить пробел в своем опыте общения с окружающими;
- как распознать поведение других людей.

Здесь же вы найдете психологические тесты.

**УДК 159.9
ББК 88.3**

ISBN 978-5-17-119536-6.

© Курпатов А.В.
© ООО «Издательство АСТ», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ТРИ РОКОВЫХ ИНСТИНКТА, ИЛИ С НЕВРОЗОМ ПО ЖИЗНИ

От автора.	10
Предисловие	12
Введение: инстинкт самосохранения	15
Часть первая. Невроз собственной персоной	29
<i>Конфликт сознания с подсознанием.</i>	<i>31</i>
<i>Между смертью, властью и сексом</i>	<i>49</i>
<i>Невроз сердца, депрессия и неврастения</i>	<i>71</i>
Часть вторая. Невротические стили жизни	97
<i>Труд и трудоголики</i>	<i>98</i>
<i>Борьба и разрушители</i>	<i>109</i>
<i>Печаль и печальники</i>	<i>122</i>
<i>Секс и сексуально озабоченные</i>	<i>128</i>
Часть третья. Невротические зависимости	149
<i>Алкоголизм</i>	<i>152</i>
<i>Наркомания.</i>	<i>161</i>
<i>Игромания</i>	<i>168</i>
<i>Зависимость от любви.</i>	<i>179</i>
Часть четвертая. Невроз организма	189
<i>Психосоматические заболевания</i>	<i>190</i>
<i>Избыточная масса тела.</i>	<i>207</i>

<i>Остеохондроз.</i>	213
<i>Головная боль.</i>	218
<i>Бессонница</i>	221

КАК ПОБЕДИТЬ ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ, BSD И НЕВРОЗ

От автора.	236
Введение.	237

Часть первая. Вегетативная нервная система. 241

<i>Несимпатичная симпатика</i>	242
<i>Анатомия эмоций</i>	246
<i>Парасимпатические сюрпризы.</i>	249
<i>Из стресса в стресс переходя....</i>	251
<i>Вегетатика больна....</i>	253

Часть вторая. Диагноз вегетососудистой дистонии . . 257

<i>А как все хорошо начиналось!..</i>	258
<i>Историческая справка</i>	261
<i>А теперь по кругу!</i>	262
<i>Хороший конец</i>	266
<i>Доктор, я болен?!</i>	270
<i>Психологи поставили эксперимент....</i>	274

Часть третья. Мифы и реальность вегетососудистой дистонии. 277

<i>Сердечные болезни.</i>	278
<i>Разрыв сердца, сосудов и прочего...</i>	282
<i>Сердце, тебе не хочется покоя?...</i>	284
<i>Случай из психотерапевтической практики: психотерапевт с петербургской пропиской снимет... «порчу»</i>	287

Список жалоб.	290
Сердцебиения.	291
Перебои в работе сердца.	292
Боли в области сердца (кардиалгии)	293
Колебания артериального давления.	294
Научный факт: «проверка на детекторе лжи»	295
Затрудненное дыхание.	297
Головокружение, головные боли, обморочные состояния.	299
Слабость	300
Потливость, озноб и субфибрилитет	301
А есть еще варианты на выбор...	302
Мышечные спазмы, судороги, изменение кожной чувствительности	304
Что смущает врачей?	307
Случай из психотерапевтической практики: «карету мне, карету! Скорой помощи!»	312

Часть четвертая. Паническая атака 315

Слюна пошла!	316
Доминанта дел сердечных.	320
Машинка для подъема давления	323
Гори, гори ясно, чтобы не погасло!	326
Я не собака, я только учусь!	329

Часть пятая. Невроз сердца 335

От невроза к дистонии.	337
Кто будет искать?	358

Часть шестая. Лечение вегетососудистой дистонии . . 361

Ключ к решению проблемы — понимание.	362
Страх не пройдет!	364
Условный рефлекс — на мыло!.	367
Воспитание бесстрашия.	371
Доктор, дайте мне таблетку!	374
Бессердечные боли в области сердца	377

Заключение 380

НАЙТИ СЕБЯ И ПОНЯТЬ ДРУГИХ. ПСИХОЛОГИЯ ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ

Введение. Как стать «психологом по жизни» 384

Часть первая. Человек — это «открытая книга» 389

Азы невербального общения. 390

Правила интерпретации невербальных сообщений 393

Размеры личного пространства: «кто в домике живет?». . . 396

*Узнайте, как к вам относятся: «открыто»
или «закрыто»? 398*

Схватка за лидерство: «вот вам моя рука!» 410

*Узнайте, говорят ли вам правду: «зачем вы трогаете руками
лицо?» 416*

*Самый простой способ понять собеседника: «гляжу я, вам
не сидится...». 422*

Узнайте, о чем человек думает: «а глаза-то — бегают!» 428

**Часть вторая. Все, что нужно знать об эмоциях
собеседника 435**

*Напряжение мышц: «не будите медведя, он может
испугаться!» 439*

Неестественное дыхание: «а что у нас с зобом?..» 448

Организм расстроился: «мертвые не потеют!» 451

**Часть третья. Все, что нужно знать о мыслях
собеседника 457**

*Все о человеческих комплексах: «расскажу, что было
и что будет...» 460*

Все о человеческих амбициях: «выньте и положьте!» 472

Все о человеческом здравомыслии: «я все могу объяснить!» . . . 481

**Часть четвертая. Определите стиль мышления —
свой и чужой 489**

**Часть пятая. Все, что нужно знать о личности
собеседника 513**

<i>Способы взаимодействия между людьми: «за кого вы меня принимаете?!»</i>	<i>515</i>
<i>Излюбленные способы манипуляции: «у-у-у, ты какая!..» . . .</i>	<i>524</i>
<i>На кого мы можем рассчитывать: «товарищи, не проходите мимо!»</i>	<i>530</i>
Часть шестая. «Человек по бизнесу» — узнайте его . .	537
<i>Сухой остаток.</i>	<i>551</i>
Часть седьмая. Сексуальный портрет и сигналы сексуального свойства.	559
Заключение. «Психолог со знаком качества»	571

ТРИ
РОКОВЫХ
ИНСТИНКТА,
или
С неврозом по жизни

ОТ АВТОРА

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

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

Объяснение этой странности в следующем. Для наглядности возьмите, пожалуйста, лупу и поднесите ее близко-близко к этой странице. Поднесли?.. Правда большие стали буквы! Ух! А теперь представьте, что буквы — это не буквы, а наше с вами инстинктивное стремление к защищенности (безопасности), к продолжению рода (в смысле — к сексу) и к власти (то есть — к положению уважаемого лидера). А лупа — не лупа, а наше с вами развитое до неприличия сознание. Представили? Вот и все. Пример закончен. Таким незамысловатым образом увеличились наши

с вами страхи, разрослись сексуальные запросы и изощрились властные амбиции. На инстинкт, не побоюсь этого слова, положили сознание. И вышло бог знает что... То есть — невроз. Роковые инстинкты!

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

*Искренне ваш,
Андрей Курпатов*

*Три роковых
инстинкта,
или
с неврозом
по жизни*

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

Томас Джефферсон

ПРЕДИСЛОВИЕ

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

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

Кто-то, наверное, возразит автору, мол, доктор преувеличивает. Кто-то скажет: «При такой-то жизни у кого голова набекрень не свернется?!» С первым спорить не буду, ведь он хочет сказать, что не такой, как все. Сие факт бесспорный, но поскольку все мы люди, то ничто человеческое каждому из нас в отдельности не чуждо. Второму оппоненту приведу на-

вскидку только пару «жареных фактов». На замечательном, процветающем Западе уже сейчас смертность от самоубийств по частоте занимает третье-четвертое место в списке среди других причин, а по прогнозам специалистов к 2020 году она и вовсе выйдет в этом рейтинге на второе место. Что это значит? Буквально следующее: через каких-то 15–20 лет представители «золотого миллиарда» будут умирать от самоубийства чаще, чем от рака, и с небольшим отрывом впереди будет смерть от инфарктов и инсультов. В добром расположении духа, как нетрудно догадаться, люди с собой не кончают, так что ссылки на наши «социально-экономические трудности» как на причину наших психологических проблем безосновательны. Второй факт не менее примечателен: за последние полвека, по данным слепой, как Фемида, статистики, количество неврозов на том же «благополучном» Западе увеличилось в 25 раз! Ничего себе прогресс, не правда ли?! Вот такая обстановка...

*Три роковых
инстинкта,
или
с неврозом
по жизни*

Нет исключения из правила, что каждому хочется быть исключением из правила.

Малькольм Форб

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

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

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

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

Л. Витгенштейн

Могу вас заверить, что на страницах этой книги вы найдете не только свой портрет, но и, вне всякого сомнения, всех своих родственников, сослуживцев, друзей и знакомых. Эта беда никого не обошла стороной, только многие, к сожалению, не догадываются, что оказались в плену невротического существования. Когда постоянно живешь в каком-то состоянии (пусть и самом ужасном), то постепенно начинает казаться, что так оно и должно быть. Человек ко всему привыкает, и к своему психологическому дискомфорту в том числе. После такой адаптации он даже и не замечает, как ему плохо, что, впрочем, не означает и того, что ему хорошо. Вот почему так важно вовремя заметить, что что-то не так, поскольку иначе из этого «кювета» нам никогда не выбраться.

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

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

Фредерик Пёрлз

*Три роковых
инстинкта,
или
с неврозом
по жизни*

ВВЕДЕНИЕ:

ИНСТИНКТ САМОСОХРАНЕНИЯ