

ЮРИЙ  
ВАГИН

# Доктор, у меня стресс

Психозы и страхи большого города



Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.3  
В12

Фотография на обложке выполнена П. Брискман

**Вагин, Юрий.**

В12 Доктор, у меня стресс. Психозы и страхи большого города / Юрий Робертович Вагин. – Москва : Издательство «АСТ», 2019. – 288 с. – (Доктор Вагин).

ISBN 978-5-17-115565-0.

Мы с дикими глазами вскакиваем утром с кровати, сломя голову несемся на работу, создавая толчею в транспорте, весь день крутимся как белка в колесе и вечером часто даже не находим в себе силы пообщаться с родными... Нас, жителей городов, неотступно преследуют усталость, депрессия, бесконечные стрессы и психозы. Мы боимся жить, не успеваем ловить прекрасные моменты, не замечаем судьбоносные встречи... Звучит как страшный сон, правда?

Вот как-то не хочется провести так всю свою жизнь, поэтому всем нам важно научиться грамотно реагировать на внешние раздражители, не потеряв себя и свою адекватность.

В своей новой книге психотерапевт Юрий Вагин говорит о разнообразных стрессах, о том, как они возникают и к чему приводят, о том, как можно изменить эти условия, от которых страдает наша прекрасная жизнь. Мы проанализируем наш социум, порассуждаем о роли работы и отдыха, подробно рассмотрим присущие нам психологические расстройства и способы их избегания, познакомимся с многочисленными экспериментами, которые помогут выстроить свою линию защиты против зависимостей и реалий, разрушающих наш внутренний мир. И да – мы уделим много времени смелости, которой часто так не хватает в жизни. Смелости взглянуть на нашу жизнь с другой точки зрения.

**УДК 159.9**  
**ББК 88.3**

ISBN 978-5-17-115565-0.

© Вагин Ю., текст  
© ООО «Издательство АСТ»

# Введение

Эта книга — о разнообразных стрессах, подстерегающих в городской жизни. О том, что они возникают потому, что условия нашей жизни плохо подходят для нормальной жизни, и от этого страдают и наша жизнь, и мы сами. И о том, что эти условия можно изменить. А, значит, можно изменить жизнь. Как? Об этом впереди.

Сто лет тому назад в России жил академик Иван Петрович Павлов, который много издевался экспериментировал над собачками и поэтому сделал великие открытия. Экспериментировал он не только над собачками, но и над другими животными. Однажды академик Павлов взял стеклянный ящик (аквариум), разделил его стеклянной же перегородкой на две части, в одну часть посадил кошку, а в другую — несколько мышек. У мышек было все, что необходимо для полноценной жизни: тепло, еда, вода и другие мышки. Единственная проблема — рядом постоянно находилась кошка, от нее невозможно было сбежать. И мышки на глазах у ученого начали терять интерес к еде, воде, друг другу и вообще — к жизни, у них начинали выпадать волосики, появлялись язвы желудка и кишечника, поднималось артериальное давление и в течение семи дней мышки благополучно отдавали Богу душу.

Понимаете, к чему я клоню? Наличие проблемы в жизни человека не только отравляет жизнь, но и сокращает ее. Психологи знают, что если в коллективе из 10 человек нужно сократить половину, а уволить можно только одного (потому что у остальных дети, жены и мужа на иждивении), тот, которого уволят — не заболит.

Он будет страдать, переживать, но не заболеет. А оставшиеся девять (которые не знают: кого и когда уволят) через пару месяцев от напряжения заболеют все. Такие ситуации не только портят настроение, они ухудшают здоровье и сокращают жизнь. Но не все безнадежно. В 9 из 10 случаев подобные ситуации разрешимы, и мы их рассмотрим.

Вот думаете, ситуация кошки и мышек неразрешима? Разрешима. Если бы мышки были чуть умнее, если бы они набрались смелости, перестали жаться по стенкам и подошли прямо к кошке, то убедились бы, что они — самые счастливые мышки на свете. Потому что могут хоть каждое утро подойти буквально к носу кошки, повернуться к ней спиной, показать ей попу нижней частью спины, и им ничего за это не будет.

И да, мы уделим много внимания смелости, которой так не хватает в нашей жизни. Смелости взглянуть на нашу жизнь с другой точки зрения. Поэтому сейчас в самом начале мне хотелось бы пожелать вам смелости взглянуть на свою жизнь с моей точки зрения.



**О РАБОТЕ  
И ОБ ОТДЫХЕ**



## ОСНОВЫ СЧАСТЬЯ

Если вы мне хоть немного доверяете, то, надеюсь, не будете требовать от меня подробностей. Потому что, если честно, я их просто не помню. Я много читаю обзоров психологической литературы и не успел найти, где я это прочитал, но суть помню хорошо. В одном из крупных американских вузов женщина читает оригинальный авторский курс «Основы радости и счастливой жизни». Между прочим, там было написано, что на ее занятия всегда рекордная запись — 1200 человек. Во многих западных вузах на лекции и семинары студенты записываются сами по своему желанию и выбору. А зарплату преподавателям платят в зависимости от того, сколько человек записалось. Мне кажется — это разумно.

Так вот. Эта женщина написала простые вещи, о которых никогда не лишне вам напомнить. Особенно приятно, что ее выводы совпадают с моими. Важнейшими факторами счастливой жизни она считает отношения и общение с близкими людьми и... Как вы думаете, что еще? Не знаете? Отвечаю: продолжительный 8-часовой сон.

На сон хочу обратить особое внимание, чтобы вы понимали, почему он так важен. Как вы сами понимаете, если только спать по 8, 9 или 10 часов в сутки — счастливым не станешь. Для счастья необходимо еще очень много дополнительных условий: и отношения, и доход, и здоровье, и еда, и игры, и спорт, и развлечения, и путешествия, и много-много чего еще. Но вот на что я хочу обратить ваше внимание! Все вышеперечисленное будет перечеркнуто и обесценено фактором недостаточного сна. Это все равно, что оснастить космическую ракету

всем необходимым для жизни космонавтов на орбите, а топлива недогрузить, и ракета вашей жизни просто не долетит до орбиты вашего счастья.

Поэтому длительный сон — это важное и обязательное условие счастливой жизни. Если вы не выспитесь — никакие радости жизни не доставят вам никакого удовольствия, вы их просто не заметите в сумерках дремоты. Поэтому, чтобы утро, и день, и вечер были добрыми, ночной сон должен быть достаточным.

КТО РАНО ВСТАЕТ — ТОМУ БОГ ДАЕТ, А КТО  
ПОЗДНО ВСТАЕТ — У ТОГО ВСЕ ЕСТЬ.

## **Как устроиться на работу**

Знакомые часто обращаются ко мне с вопросом, как устроиться на работу туда, куда хочется. И я их этому учу. Научу и вас.

Итак, если вы хотите куда-нибудь устроиться на работу, вы должны прийти в это заведение и сказать: «Добрый день, мне бы очень хотелось у вас работать». Угадайте с одного раза, что вам скажут в ответ? Правильно. В зависимости от степени воспитанности более или менее вежливо предложат проходить мимо. В ответ аккуратно извинитесь и скажите, что великолепно понимаете, что в таком прекрасном месте хотят работать многие, а потом спросите, можно ли будет зайти как-нибудь еще раз. Вам скажут, что, если нечего де-

— Юрий Вагин —



лать, то заходите, только сейчас освободите поскорее помещение. Через месяц-другой идите второй раз. Приходите и говорите: «Добрый день, я такой-то, уже приходил месяц назад, очень хочу здесь работать». У вас вежливо поинтересуются, что вам сказали в прошлый раз и почему вы этого не поняли с первого раза. Вы ответите, что все поняли с первого раза, но, с другой стороны, у вас такая прекрасная организация и вам так хочется здесь работать, но... — вы все понимаете и уже уходите. Через месяц-другой вы идете в третий раз с тортом или цветами, в зависимости от праздника. Приходите и говорите: «Добрый день, меня зовут Вася, поздравляю вас с 8 Марта, Новым годом (и т. д. по списку), я очень хотел бы у вас работать, но я все знаю, все понимаю, поэтому вот вас с праздником, и я уже пошел». Вас остановят и спросят: «Вася, что ты хочешь?» — «Работать у вас хочу». — «Вася, а ты понимаешь?» — «Понимаю». — «Хорошо, давай свои данные и иди отсюда, Вася, спасибо за торт».

Далее происходит следующее. В любом коллективе, где работает более 5 человек, всегда кто-то когда-то что-нибудь натворит, или «зазвездится» и совесть потеряет. Начальник такого подчиненного видеть не может, слышать не хочет и нюхать тоже не может. А тут Вася, постоянный, как русский кризис, влюбленный в вашу организацию, как Ромео в Джульетту. Как его не взять? Звонят Васе: «Вася, зайди к нам, пожалуйста».

И надо сказать, что таким образом на работу устроилось много моих знакомых и учеников. И устроились именно туда, куда хотели.

## **Женщина и работа, или Бегите быстро**

Договоримся на берегу, что, говоря о женском труде, мы будем иметь в виду цивилизованные страны, признающие равенство мужчины и женщины. Это такие страны, в которых феминизм как движение имеет не больше смысла, чем движение за право писать или рисовать левой рукой. То есть не имеет никакого смысла.

Вы не знаете такие страны? Я соглашусь. Их практически нет. Но время не стоит на месте. Еще вчера меня, левшу, в советской школе заставляли писать (и заставили) и рисовать (не заставили) правой рукой, а сегодня мои дочери свободно пишут левой, и никто и нигде не обращает на это внимание.

Почему бы не предположить, что послезавтра никому в голову не придет рассматривать женщину как многофункциональный кухонно-сексуально-родильно-воспитательный комбайн, созданный исключительно для ублажения мужчины и заботы о детях. Возможно, так будет. Сегодня это не так. Даже в «цивилизованных» странах женщины вынуждены отстаивать свое равноправие в суровых баталиях с мужчинами.

Одним из прав свободной женщины в свободной стране является ее право на равную работу и равную с мужчинами оплату труда. Именно право, а не обязанность. Никто не может обязать женщину работать лесорубом, грузчиком, пилотом или капитаном дальнего плавания, но она должна иметь право на выбор любой из этих профессий.

— Юрий Вагин —

Как к этому относятся мужчины? Я расскажу. О нецивилизованных мужчинах мы говорить не будем. С ними все ясно. Завернуть женщину с ног до головы в тканевую упаковку и разматывать перед употреблением. «Сущность женщины горизонтальная» — писал один поэт про женщину, которая на мотоцикле наворачивала горизонтальные и вертикальные круги на арене цирка. Поскольку наш мужчина-поэт (речь идет об Андрее Вознесенском) умел наворачивать палочки и круги только шариковой ручкой на бумаге, женщина на мотоцикле под куполом цирка пошатнула его вертикальную мужскую самооценку, и он отомстил ей привычным способом на бумаге: катаешься, мол, «а глаза полны такой горизонтальной тоской!».

Ладно, забыли про угрюмых, вонючих, волосатых, диких настоящих мужчин. Поговорим об условно цивилизованных в условно цивилизованных странах. Кто мы есть?

Условно цивилизованный мужчина формально сегодня признает право женщины учиться, получать высшее образование, работать, участвовать в социальной и политической жизни, иметь экономическую и сексуальную свободу. Но при этом все еще есть масса профессий и сфер жизни, в которые женщине пробиться практически невозможно. Нет, они все равно пробиваются (есть женщины-тореадоры, женщины-гондольеры и женщины-дирижеры), но их единицы. Хотя, помните апорию Эйнштейна: чтобы доказать, что фокстерьер может играть на скрипке, достаточно одного фокстерьера, играющего на скрипке.

Среднестатистический среднецивилизованный среднечеловек, признавая формально право женщин на труд, относится к нему как родитель к желанию своего ребенка

стать капитаном дальнего плавания: «Конечно, станешь, конечно, а теперь пойдем есть манную кашу». Мужчины не отрицают право и возможность женщины учиться и работать, но при этом бессознательно «заточены» на то, чтобы как можно быстрее вывести женщину из учебного и трудового процесса с помощью беременности, родов и ухода за ребенком. Мужчины гордятся: «Моя жена не работает». Мужчины хвастаются: «Я содержу семью». На это легальное порабощение уходит года три. Затем, чувствуя назревающий бунт, мужчина контрольным выстрелом, второй контрольной беременностью закрепляет зависимость женщины от себя, после чего на глазах начинает дичать и в течение пары лет превращаться из условно цивилизованного мужчины обратно в нецивилизованного. Некоторых особо упертых женщин приходится добывать третьей беременностью. Самая частая фраза, которую я слышу в кабинете перед тем, как женщина начинает рассказывать обо всех ужасах своей жизни: «Когда он понял, что я никуда от него не денусь...».

Но самое парадоксальное, что условно цивилизованная женщина тоже, как и условно цивилизованный мужчина, «заточена» литературой конца второго тысячелетия к детско-домашнему существованию. Она несильно сопротивляется мягкому, ласковому, нежному выдавливанию себя из учебно-трудоового процесса в дом и быт. Это отвечает ее общекультурному психологическому фону. Равноправие формально есть, но пользоваться им кто-то не умеет, а кто-то и не хочет. Секс-шопы есть, но ходит туда менее процента. В условно цивилизованных странах есть конституция, но кому из граждан придет в голову пользоваться ею в реальной жизни?

— Юрий Вагин —

Бог с ней, с конституцией, я не социолог. Я психотерапевт. Поэтому как психотерапевт я хочу предупредить женщин — в условно цивилизованной стране, выстраивая отношения с условно цивилизованным мужчиной, вам нужно помнить, что ситуация у вас, как у Алисы в Зазеркалье: чтобы стоять на месте, всегда нужно быстро бежать вперед. Чтобы не дать мужчине на ваших глазах стремительно одичать, вы должны (хотите этого или нет) не только иметь, но и пользоваться правами на учебу и труд. Никогда нельзя расслабляться. Никогда нельзя полностью полагаться на то, что мужчина позаботится о вас и обеспечит вашу жизнь. Мужчины бессознательно заинтересованы в том, чтобы внушить вам это. Хуже того — когда они внушают вам «Сиди дома, не работай», то сами верят в то, что это правда (поэтому женщины легко покупаются — видят, что не врут). Но как только вы поверите, как только позволите себе на минуту отпустить путеводную нить вашей свободы, образования, работы, тонкий цивилизованный слой мужской культуры растворится в вашей зависимости, и вы попадете в рабство совсем не к тому человеку, за которого выходили замуж, в рабство, из которого сможете сбежать, только очень сильно ободрав всю свою жизнь.

---

Только постоянная борьба женщины за равное образование, равный профессиональный труд и независимость от мужчины может сделать из мужчины человека. Бегите быстро.

---

# Психологическая реанимация

Женщина из одного крупного города написала: «Доктор, помогите советом. Мой друг совсем не умеет говорить “нет” своему начальнику и его сыну. Он работает на износ без выходных с утра до вечера уже второй год. Выходные только в дождь, и то на полдня. Нервы у него не в порядке, чуть не плачет, понимает, что надо что-то менять, но не может отказать. Что делать?».

Чем я могу помочь? Разве что тем, что соглашусь и поддержу ее в осознании значимости проблемы. Неумение отказывать — это не просто одна из сотен проблем, с которыми сталкиваются люди. Это — фундаментальная проблема. С этим нельзя долго жить. Как бы вам это объяснить? У машины может много чего сломаться: дворники, стеклоочиститель, музыка, бампер может погнуться. Это плохо, но не смертельно для машины. А вот дырка в бензобаке или стук в моторе — это уже критично. С этим нельзя ездить.

Точно также нельзя нормально жить, если ты не умеешь говорить «нет». Вы это уже слышали много раз, и я лишь хочу снова высоко подпрыгнуть и махать двумя руками, повторяя, что это по-настоящему важно. Это — первично. Какой еще пример привести? Давайте про организм. Почки — это важно? Да. Но без них можно прожить несколько месяцев. Ноги — важно? Да, но без них можно прожить всю жизнь. А сердце? Сердце — это очень важно. Вы без него и пару минут не проживете самостоятельно. Точно так же неумение говорить «нет» — это не ноги, и не руки, и не печень и не селезенка нормальной жизни. Это — сердце. Не умея говорить «нет», вы и пары минут не проживете. Сразу приютят, подогреют и оберут.

— Юрий Вагин —

---

Поэтому, если вы столкнулись с человеком, который не умеет говорить «нет», ему нужна не психологическая помощь, ему нужна психологическая реанимация. Причем срочная. Иначе жизнь его убьет. Мучительно. Поспешите. Сам он не справится.

---

## **Матрица Эйзенхауэра**

Вы не поверите, но многие проблемы, которые отравляют нам жизнь сегодня, отравляли жизнь людям вчера, и позавчера, и сто лет тому назад. И это — хорошо. Хорошо не потому, что мы с вами садисты и рады чужим проблемам, а потому, что нам не нужно изобретать велосипед и противоядия от этих проблем, они уже изобретены.

Вы, например, сталкивались с проблемой организации своих дел? Вам знакомо слово «аврал»? Знакомо состояние, когда руки опускаются, потому что дел много, а сил и времени мало? Тогда вы должны знать, что такое Матрица Эйзенхауэра. Не знаете? Тогда рассказываю.

Дауэйт Дэвид Эйзенхауэр, 34-й президент Соединенных Штатов, был человеком занятым. Чтобы успеть сделать все, он не изобрел машину времени, но придумал эффективный инструмент управления временем и де-