

ГЛАВА ПЕРВАЯ

О ЧЕМ, СОБСТВЕННО, РЕЧЬ

Железо ржавеет, не находя себе применения, стоячая вода гниет или на холоде замерзает, а ум человека, не находя себе применения, чахнет¹.

*Леонардо да Винчи*²

¹ *Да Винчи Л.* Суждения о науке и искусстве. — СПб.: Азбука-классика, 2010. С. 174.

² Любознательный читатель может найти в конце книги главу «Люди, к которым стоит прислушаться», в которой помещены краткие биографические справки обо всех авторах, чьи слова я использую в эпиграфах.

ЗДРАВСТВУЙТЕ!

Интересно — это то, что раздражает мысль, вашу, мою, вот здесь, сейчас, а не останавливает мышление...¹

Александр Пятигорский

Эпиграф из трудов великого нашего философа не говорит, а просто кричит о моей мечте: именно так и хотелось бы писать книжки, чтобы они раздражали мысль, вызывали спор, а может быть, даже негодование и чтобы человек в результате задумался о собственной сути и собственных смыслах...

Ради этого «чтобы задумался» я книжки свои и пишу.

Ой, простите. Забыл представиться.

Меня зовут Андрей Максимов.

¹ *Пятигорский А.* Мышление и наблюдение: Четыре лекции по обсервационной философии. — СПб.: Азбука, 2016. С. 13.

Много лет я сочинял всякую-разную прозу и всякие-разные пьесы. Работал (и продолжаю работать) в театре, где хорошие режиссеры ставят мои пьесы и где сам я осуществляю постановки собственных драматургических опусов и поразительных произведений Пушкина, Екатерины Второй и других менее знаменитых, но замечательных авторов. Театр — это болезнь, выздороветь окончательно невозможно, поэтому продолжаю «болеть» до сих пор.

Потом начал работать на телевидении, даже умудрился стать членом Академии российского телевидения, что мне, троечнику, было особенно приятно.

Все шло своим чередом и ничто, как говорится, не предвещало беды.

Однако уже более десяти лет назад я всерьез занялся психологией. Результатом этих занятий стало создание системы, название которой я запатентовал — психофилософия.

Господь наградил меня разными навыками. Но, видимо, решил, что менеджерский талант, умение организовать свое дело явно будут для меня лишними.

Поэтому у меня нет никакого института, школы, офиса по психофилософии.

Мой институт, школа, офис — это мои книги.

Вообще у нормальных людей карьера складывается по вертикали: они поднимаются вверх по служебной лестнице.

Моя карьера всю жизнь складывается по горизонтали. Уже много лет я — телеведущий и автор книг, в этом смысле ничего не изменилось. Зато страниц, написанных мною, становится все больше, как и лекций, которые я читаю, как и людей, приходящих ко мне на консультации.

Так что я вполне удовлетворен тем, что происходит с моей карьерой, которая по вертикали не развивается вообще.

«Удовольствие жить и другие привычки нормальных людей» — книга, которую Вы сейчас держите в руках, — самая полная и самая (для меня) важная книга по психофилософии.

Я приглашаю Вас в нее, как приглашают в школу, в институт, в офис, чтобы с интересом и пользой провести время.

Спасибо за то, что зашли на огонек.

Присаживайтесь поудобнее.

Здравствуйте!

Поговорим?

* * *

Итак, что же такое психофилософия?

Психофилософия — система определенных взглядов, принципов и практических приемов, которая призвана помочь человеку выстроить гармоничные отношения с миром и самим собой.

Я написал три книги по психофилософии, эта четвертая.

Прочитали абзацы после звездочек?

Спасибо! Надеюсь, они вызвали у Вас вопросы.

С определением психофилософии вообще все неясно: что за взгляды? что за принципы? что такое гармоничные отношения?

Понимаю Вас. Собственно говоря, на протяжении всей дальнейшей нашей с Вами «книжной встречи» мы и будем вместе (что очень важно!) стараться на эти вопросы ответить.

Убежден, что у нас получится.

.....

Два других абзаца вызывают два вопроса:

- ✧ зачем писать четвертую книгу, если есть три: узнает ли читатель из нее что-нибудь новенькое?
- ✧ можно ли читать четвертую книгу, не осилив первые три?

Начну с ответа на вопрос второй.

Уверяю Вас: я вовсе не пишу детектив с продолжением, поэтому, конечно, можно.

Более того, я лелею оптимистичную надежду, что если эта моя книга Вам понравится, то Вам, возможно, захочется прочесть и предыдущие.

Что касается первого, без сомнения, очень важного вопроса.

Книга, которую Вы держите в руках, дает наиболее развернутый, подробный и, что самое главное, практичный взгляд на психофизиологию.

Поэтому она вполне может стать учебником по психофизиологии.

Проводя мастерские и занятия в Московском институте психоанализа, регулярно читая лекции по психофизиологии в самых разных аудиториях, я заметил с радостью, что этой историей интересуется все больше людей, в том числе коучей — тех, кто посвящает свою жизнь помощи другим.

Но поскольку психофизиологом может стать каждый, эта книга, надеюсь, окажется учебником для всех, кто хочет осознанно помогать близким людям и знакомым.

А также самому себе как другому человеку.

Последний вывод особенно важен. Хотя, подозреваю, и не до конца понятен.

Что значит помогать самому себе как другому?

Попробуем разобраться.

Когда у человека возникают любые проблемы, он любит заниматься самокопанием и не любит самоанализом.

В чем разница?

Самокопание — критика человеком самого себя, когда он тратит всю энергию на то, чтобы убедить себя в том, что он плох и все его проблемы возникают именно из-за его плохости.

Человек не принимает самого себя, он убежден в том, что мир его тоже не принимает и что именно поэтому в его жизни происходят негативные события.

Самокопание бесперспективно. Хотя не могу не признать, что огромное количество людей получают воистину мазохистское удовольствие, изболчивая самого себя перед самим собой.

Самоанализ — анализ человеком негативной ситуации, когда он тратит всю свою энергию на то, чтобы разобраться, почему в его жизни возникли те или иные негативные ситуации и что надо изменить в себе, дабы они больше не возникали.

Человек в целом принимает себя самого, но понимает, что он, хороший, мог совершить ошибку, и пытается разобраться в том, как и почему это произошло, чтобы больше подобного не повторилось.

Самоанализ перспективен: он помогает человеку улучшить свою жизнь.

Все, что Вы прочитаете в этой книге о том, как помогать другому человеку, оказавшемуся в трудном состоянии, абсолютно применимо и к самому себе при условии, что Вы сможете посмотреть на себя со стороны и провести самоанализ, используя главные принципы психофилософии.

* * *

Из книги замечательного педагога Юрия Азарова я узнал удивительную статистику. Представляете, отвечая на вопрос: «Любишь ты себя?», из ста опрошенных девяносто два ответили отрицательно!¹

Само это словосочетание «любить себя» для нас выглядит сомнительно. Нам почему-то кажется, что любить себя — значит непременно игнорировать окружающих. Глупость несусветная!

Любить себя в первую очередь означает осознавать себя, думать о себе, понимать свои желания и смыслы.

Очень надеюсь, что моя книга поможет Вам решить эти задачи.

Ну вот. Мне кажется, для начала сказано немало — и мы можем перейти к прологу, в котором я постараюсь хоть и кратко, но внятно рассказать о сути психофилософии, чтобы потом уже спокойно перейти к разбору ее главных принципов.

Поехали!

¹ Подробнее см.: Азаров Ю. П. Семейная педагогика. Воспитание ребенка в любви, свободе и творчестве. — М.: Эксмо, 2015. С. 181 и далее.