



## Содержание

Предисловие к новому изданию .....	11
Предисловие доктора Мануэля Борреля Муньоса ...	13

### ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

#### **ОСНОВЫ**

1. Вы можете изменить себя .....	17
2. Позитивные мысли – хорошее самочувствие .....	29
3. Хватит драматизировать! .....	43
4. Предпочтения вместо требований .....	59
5. Топ-10 иррациональных страхов .....	77
6. Что осложняет терапию .....	81

## ЧАСТЬ ВТОРАЯ

### Метод

7. Рутинная дискуссия с самим собой .....	95
8. Рациональная визуализация .....	109
9. Экзистенциальная рефлексия .....	135
10. Примеры для подражания .....	145

## ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

### Практическое применение

11. Избавиться от страха одиночества .....	159
12. Преодолеть страх показаться смешным .....	173
13. Наладить отношения с людьми (и в паре тоже) .....	189
14. Повелитель бури: как успокаивать людей .....	203
15. Влиять на окружающих .....	213
16. Справляться со стрессом на работе .....	225
17. Принимать свои неудачи .....	245
18. Перестать чувствовать себя обязанным .....	255

## СОДЕРЖАНИЕ

19. Меньше беспокоиться о здоровье . . . . .	267
20. Сосредоточиться на счастливом будущем . . . . .	279
21. Покончить со всеми страхами . . . . .	289
22. Повысить самооценку . . . . .	299
23. Последние инструкции . . . . .	313

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### **Истории исцеления**

Введение . . . . .	333
«Наконец-то я стала хозяйкой своей судьбы». История Мануэлы: справиться с тревогой . . . . .	335
«Я снова стала собой». История Лауры: сказать депрессии «Прощай!» . . . . .	341
«Мне больше не нужно быть идеальным». История Иньяки: избавиться от комплексов . . . . .	347
«Каждый может сменить свой чип». История Хулио: перевернуть страницу несчастной любви . . . . .	353
«Это стало откровением, и я начала меняться». История Сусаны: избавиться от панического расстройства . . . . .	357

«Болезни и смерть — часть нашей жизни».	
История Фелипе: противостоять невзгодам . . . . .	363
Введение в новые истории . . . . .	369
Лилиана: приручить собственный разум . . . . .	371
Фернандо: спокойствие перед лицом болезни . . . . .	375
Альфонсо: избавиться от тревоги . . . . .	377
Сандра: освоить науку счастья в тридцать лет . . . . .	383
Вики: научиться получать удовольствие от работы . . . . .	387

---

## Предисловие к новому изданию

Давным-давно, в I веке от Рождества Христова, римский император по имени Марк Аврелий стоял в портике своей виллы и наблюдал, как льется дождь. И от красоты простиравшихся перед ним лугов, густолистных деревьев, от стоявшего в воздухе запаха влажной земли сердце правителя ликовало. Ни показная роскошь, ни слава, ни комфорт, ни пышные празднества не давали ему ощутить всю полноту бытия — лишь эти маленькие чудеса природы. Весь мир завидовал положению императора, но не ему самому!

Марк Аврелий понимал, что счастье у него в голове — в его мировоззрении и образе мыслей. И знал, что будет счастлив до последнего вдоха. Никто и ничто не вырвет эту уверенность из его сердца.

Сегодня, спустя двадцать столетий, тысячи таких же людей в этот самый миг, подобно мне, смотрят на дождь. Лично я делаю это в аэропорту Кеблавик в Исландии. Я лечу в Мадрид. Какая услада для души... Мое состояние близко к экстазу.

Я ощущаю абсолютное родство с римским владыкой. Между нашими эпохами пролегла пропасть, однако мы чувствуем одно и то же. Нам обоим известно, что каждый может стать господином своего разума.

Не испытывать ни в чем нужды. Наслаждаться свободой. Получать удовольствие от жизни. До слез радоваться тому прекрасному, что есть в мире. Ощущать глубокую гармонию.

В книге «Не отравляйте себе жизнь» собран весь мой более чем десятилетний опыт работы в психотерапии, а также то, чему я научился за пятнадцать с лишним лет самотерапии!

Мне помогли и работа над собой, и наблюдение за тысячами пациентов, доверившихся мне. Случай каждого из них был новым поворотом в истории искусства когнитивной психологии — научного воплощения философии Марка Аврелия.

Друзья мои, читайте эту книгу без предубеждения, но не без здорового скепсиса. Уверяю, она способна изменить вашу жизнь. Может быть, вы увлечетесь философией стоиков или последуете за киниками — так или иначе, вы станете сильнее и счастливее.

Со времени первого издания этой книги я получил тысячи писем, в том числе электронных, и сообщений на Facebook от людей, которых она превратила в психотерапевтов для самих себя и которым помогла изменить мышление. Этим благодарным мне людям я и сам говорю спасибо, потому что они вдохновляют меня на дальнейшую работу.

Вы также можете присоединиться к клубу Стивена Хокинга, ученого в инвалидном кресле. Я приглашаю всех читателей вступить в это сообщество. Вместо того чтобы жаловаться, вы научитесь ценить бесконечные возможности, и глаза ваши засияют, узрев чудо бьющей через край жизни, — и так будет всегда, независимо от того, что происходит вокруг.

---

## Предисловие

Более двадцати лет я практиковал в качестве семейного врача. Все эти годы эмоциональная стабильность населения неуклонно снижалась, а психотропных препаратов выписывалось все больше, несмотря на их ненадежность и побочные эффекты. И вот мне посчастливилось познакомиться с Рафаэлем Сантандреу.

Вне всяких сомнений, врачебная практика Рафаэля, образовательная деятельность, вклад в науку и концептуальные инновации превращают его в одного из самых авторитетных экспертов в современной психотерапии. Его подход в какой-то степени базируется на идеях Альберта Эллиса, автора рационально-эмоциональной поведенческой терапии. Однако Сантандреу заходит дальше и делает акцент на исследовании образа мыслей, условностей и иррациональных убеждений, которые формируются у людей на протяжении всей их жизни. Убеждения эти являются причинами страданий и неудовлетворенности, а в будущем могут привести к развитию эмоциональных нарушений, тревожного расстройства и депрессии. Книга содержит огромное количество примеров реальных случаев из практики самого автора. Основная же ее мысль заключается в том, что наше восприятие реальности парадоксальным образом зависит



от того, как именно мы решаем реагировать. В свою очередь, этот выбор подвержен влиянию мыслей, эмоций и поведения, которые нам хочется продемонстрировать. Уникальность метода Сантандреу в том, что он позволяет начать все с самого начала без необходимости погружаться в прошлое человека, помогает измениться, научиться принимать других людей, стать лучше и, наконец, почувствовать себя полностью счастливым.

Как отмечает автор, жизнь вовсе не легка — она полна проблем и невзгод, с которыми нужно как-то справляться. Книга подтолкнет вас не только к размышлениям, но и к действиям, отнюдь не простым, готовя вас тем самым к радости и процветанию в будущем.

Я желаю читателям испытать тот же прилив энергии, какой ощутил сам, прочитав эту книгу. Я убежден, что идеи, лежащие в ее основе, станут началом новой эры в лечении эмоциональных нарушений и расстройств адаптации\*.

Доктор Мануэль Боррель Муньос,  
врач семейной медицины,  
в 2009 году был удостоен  
премии Медицинской коллегии Барселоны  
за профессиональное мастерство

---

\* Расстройство адаптации — диагноз из области психологии. Обусловлен, как правило, резкими изменениями условий жизни и характеризуется тем, что человек не может смириться с ними и научиться жить в новых обстоятельствах. — *Прим. пер.*

---

## Вы можете изменить себя

### Все на карту!

Холодным зимним утром 1940 года молодой человек по имени Роберт Капа упаковал в чемодан свой маленький фотоаппарат Leica, множество катушек с пленкой для него и кое-что из одежды. В правом кармане его куртки лежал билет на корабль, готовый отплыть туда, где сражались солдаты Второй мировой войны. Капа был одним из первых военных фотокорреспондентов в истории журналистики и удивительным человеком. Обаятельный красавец, любитель вечеринок, бесшабашный романтик, родившийся в Праге\*, а в ту пору житель Нью-Йорка, он мчался навстречу приключениям.

Наступил «день Д»\*\*. Сотни тысяч совсем юных американцев набились в баржи-амфибии и отправились к берегам Нормандии. Чудовищный грохот немецких снарядов повергал их в ужас. Многих рвало завтраком прямо на

---

\* Автор здесь неточен: Роберт Капа родился в Будапеште. — *Прим. пер.*

\*\* Общепринятое военное обозначение дня начала какой-либо военной операции. Здесь речь идет о высадке союзных войск в Нормандии в 1944 году. — *Прим. пер.*

обледеневший пол, но никто этому не возмущался. Разум не успевал осмыслить подобные пустяки. Среди тех парней был и Капа, который дрожащими руками проверял и перепроверял, работает ли его техника, как будто эти действия помогали не слышать рева вражеских орудий.

Внезапно удар сотряс баржу — они достигли берега. Взрывы бомб оглушали, но сержант, командующий взводом, заорал еще громче: «На берег, быстро! Группироваться через каждые двадцать метров! Живо!» — и, прыгнув в воду с поднятой над головой винтовкой, бросился вперед что было сил.

Юнцы выскочили следом, спотыкаясь, но не сводя глаз со спины своего командира. Самым страшным было бы потерять из виду сержанта, единственного надежного проводника в этом аду. Царила страшная неразбериха: повсюду бегущие отряды солдат, вопли, взрывы... Капа, бежавший последним, поступил, как все: через двадцать метров бросился на землю и впился взглядом в затылок сержанта. Усатый ветеран двадцати пяти лет от роду закричал снова: «Еще двадцать метров бегом — и перегруппировка! Пошли! Давай!» И взлетел на дюну, словно внутри него разжалась пружина.

Из двадцати парней, с которыми Капа плыл тем утром, выжили всего двое. Фотографу было позволено сделать лишь несколько снимков высадки и первых метров продвижения солдат, а потом на одной из амфибий его вернули на корабль союзников. Да, фотографии вышли слегка нечеткими, но они стали первыми свидетельствами освободительного наступления армии союзников в Европе.