

УДК 159.9
ББК 88.3
В12

Фотография на обложке выполнена П. Брискман

Вагин, Юрий.

В12

Доктор, я счастлив? Небанальные советы психотерапевта / Юрий Робертович Вагин. — Москва : Издательство «АСТ», 2019. — 288 с. — (Доктор Вагин).

ISBN 978-5-17-113746-5.

«Все мы живем в состоянии постоянного ощущения счастья...» — хотели бы сказать вы, но вовремя поперхнулись. Ибо не хочется врать себе и другим прямо в лицо — надо же иметь совесть! Но вопрос удовлетворенности жизнью отпускать вас никак не хочет: работа радости не приносит, в семье склоки и ссоры, друзья пишат все реже, а за круговоротом повседневных дел не то что о счастье — о нормальном сне подумать некогда. И «поплакаться в жилетку» тоже некому.

Только вот, дорогие читатели, делать этого совсем не нужно: мы живем в современном обществе, где есть уникальные люди — психологи и психотерапевты, хорошие советчики, кто хранит в своей памяти огромный профессиональный опыт. И ваша уникальная ситуация для них — лишь случай в практике. Даже способность ощущать счастье, которого нам в нашей жизни так не хватает, вполне можно развить, следуя рекомендациям и советам профессионала.

Вы хотите изменить свою жизнь и спрашиваете, можно ли это сделать? Можно. Не поздно ли? Не поздно. Можно изменить свою жизнь в любом возрасте. Можно ли помочь своим близким избавиться от проблем? Можно. Можно ли им помочь в том случае, если даже они сами не осознают свои проблемы? Вы можете помочь им сами, если будете знать как.

Правильно организованная жизнь должна приносить человеку хроническое удовольствие. И если это не так, то виновата не жизнь, а человек, который неправильно организовал свою жизнь. Ну а моя задача — помочь вам так построить свою жизнь, чтобы вы смогли каждый день ощущать счастье.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-17-113746-5.

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

Предисловие

Психолог — это человек, который может научить, что нужно делать в любой жизненной ситуации.

Для этого он имеет профессиональные знания и опыт работы. То, что для вас уникальная жизненная ситуация, для психолога — случай в его практике.

У психолога нет задачи облегчить ваше состояние, он должен облегчить вашу жизнь. Психолог — не маг и не волшебник. Он — банальная сфера обслуживания, такая же, как парикмахерская, или больница, или гостиница. Вы — заказчик, и он должен работать на вас.


Вы хотите изменить свою жизнь и спрашиваете: можно ли это сделать? Можно. Не поздно ли? Не поздно. Можно изменить свою жизнь в любом возрасте.

Лень, трусость, жадность, высокомерие, самовлюбленность, слабоволие, зависимость отравляют жизнь людей. Можно ли избавиться от этих пороков? Можно и нужно.

Вы думаете, что психологи не дают советов? Это не так. Хороший психолог — хороший советчик.

Можно ли помочь своим близким избавиться от проблем? Можно. Можно ли им помочь в том случае, если даже они сами не осознают свои проблемы? Можно. Только не нужно убеждать их обращаться за помощью. Они не пойдут. Вы можете помочь им сами. Если будете знать как.

Правильно организованная жизнь
должна приносить человеку
хроническое удовольствие.
И если это не так, то виновата
не жизнь, а человек, который
неправильно организовал
свою жизнь.



**ХОРОШИЙ
ПСИХОЛОГ –
ХОРОШИЙ
СОВЕТЧИК, ИЛИ
О ПСИХОЛОГИИ
И НЕ ТОЛЬКО**

Зачем нужен психолог

Зачем люди обращаются к психологу? Причин не так уж и много: проблемы в семье, в отношениях, с детьми, родителями, на работе, предательство друзей, уход близких, неспособность контролировать эмоции и поведение: агрессивность, тревожность, страхи, алкоголь, еда, курение.

Помогаем ли? Конечно да. Психолог — это человек, который может научить, что нужно делать в любой жизненной ситуации. Для этого мы имеем профессиональные знания и опыт работы. То, что человек воспринимает как уникальную жизненную ситуацию, для психолога — сто тридцать восьмой случай в его практике.

У психолога нет задачи облегчить ваше состояние любым путем (для этого есть алкоголь и наркотики), он должен облегчить вашу жизнь. Психолог — не маг и не волшебник. Он — банальная сфера обслуживания, такая же, как парикмахерская, больница или гостиница. Вы — заказчик, и он должен работать на вас.

Пару десятков лет тому назад психологи провели интересное исследование. У очень пожилых людей спрашивали, о чем они больше всего жалеют. И вот что оказалось. Люди на закате жизни жалеют всего лишь о трех вещах: первое — о том, что слишком мало времени провели с близкими и любимыми людьми; второе — о том, что мало путешествовали.

Никто не сожалел о том, что мало учился, не получил третье высшее образование, мало работал, не заработал всех денег, не построил дом, не посадил

_____ *Хороший психолог — хороший советчик, или О психологии и не только* _____

дерево, не родил сына. Нет, об этом почему-то вовсе не жалели. Жалели именно о том, что слишком мало времени проводили со своими близкими и любимыми людьми и слишком мало видели наш бесконечно интересный мир.

Поэтому любой психолог мог бы пожелать своим клиентам не забывать о том, как сказано у Островского в книге «Как закалялась сталь»: «Самое дорогое у человека — это жизнь. Она дается ему один раз, и прожить ее надо так, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы, чтобы не жег позор за подленькое и мелочное прошлое, чтобы, умирая, смог сказать: вся жизнь и все силы были отданы самому главному в мире...» — нет, не борьбе за освобождение человечества. Нет, не этому! Самое главное в мире — это близкие люди, и им должна быть посвящена вся жизнь.

Кстати, совсем забыл о третьей вещи, о которой сожалеют люди в конце жизненного пути: о том, что слишком мало путешествовали с близкими людьми. И я бы еще добавил, что **не обязательно доживать до последних дней своей жизни, чтобы понять эти простые истины.**

И вот вы спрашиваете меня, а не поздно ли меняться, когда ты всю жизнь прожил неправильно. А я у вас спрошу: «Что значит — всю жизнь»? Вас уже несут на кладбище? Нет? Тогда меняйтесь, и, глядишь, смерть вас не узнает и пройдет мимо. Начать меняться никогда не поздно. Есть такая старинная английская поговорка: «Старого пса новым трюкам не научишь». В связи с этим меня часто спрашивают: можно ли изменить

поведение взрослого человека, можно ли полностью его переделать?

Вопрос этот, конечно, философский, потому что можно долго спорить: что значит изменить человека и что значит полностью изменить? Но давайте не будем вдаваться в эти дебри и просто спросим себя: можно ли рассчитывать, что зрелый человек существенно изменит отношение к себе, людям и жизни в целом? Ответ: можно.

Для меня таким примером является моя старинная клиентка, с которой я работал много лет тому назад. Даже не знаю, жива ли она. Она всю жизнь была партийным работником — ни семьи, ни детей. В 65 лет ее выставили с почетом с работы. Ей было так плохо, что она по вечерам привязывала стул к раме, чтобы случайно ночью не выкинуться в окно в полусне; надеялась, что пока будет отвязывать стул — проснется и одумается. Даже все кухонные ножи отнесла к соседке. Она так обросла страхами и навязчивыми идеями, что попала в психиатрическое отделение. В больнице ее поили успокаивающими лекарствами, которые нарушают координацию движений. И вот сидела она как-то днем на лавочке, обколотая лекарствами, смотрела на небо, у нее закружилась голова, она упала на землю, закатилась в канавку, лежит там и думает: «Что-то надо в жизни менять». Она вылезла из канавки, выписалась из больницы, перестала принимать лекарства, подумала и расклеила объявления на подъездах окрестных домов: «Интеллигентная непьющая пенсионерка с хорошей квартирой посидит вечером с вашими детьми, пока вы

ходите в кино». Через полгода полмикрорайона приводило к ней детей, через год в нее были влюблены родители всего микрорайона, и я ее не узнавал. Денег у нее стало столько, что она могла позволить себе три раза в год ездить на курорт. Она познакомилась с массой людей, вошла в какую-то религиозную организацию, за год достигла в ней какой-то высокой должности, стала ездить на конгрессы и симпозиумы, в 68 лет заболела раком, вылечилась... И было это лет двадцать тому назад. Эта женщина, реально изменившая жизнь в 65 лет, является для меня символом веры в то, что жизнь можно изменить в любом возрасте.

Есть такая апория Эйнштейна: «Чтобы доказать, что фокстерьер может играть на скрипке, достаточно одного фокстерьера, играющего на скрипке». Чтобы доказать, что взрослый человек может измениться, достаточно одного взрослого человека, который полностью изменился. Моя клиентка изменилась — значит, это возможно.

И еще. Когда я на всякий случай в интернете проверял источник поговорок «Старого пса новым трюкам не научишь», на английском сайте нашел чудесный комментарий: «Ерунда, собаки учатся в любом возрасте. Особенно на голодный желудок!»

И мой совет: если вам есть
что менять, не обязательно
ждать до 65 лет.

Три этапа психотерапии

Мне кажется, что в развитии психотерапии можно выделить три этапа:

1. Кто виноват?
2. Что делать?
3. Что делать теперь?

На первом этапе важно получить ответ на вопрос, почему вообще происходят нарушения психики. Ответить на этот вопрос пытались и тысячу, и две тысячи лет назад. Вспоминались и «камни глупости» в голове, и сбегавшая у женщин с положенного места матка, которая пускается блуждать по телу и вызывает истерию (от др.-греч. ὑστέρα — матка), и Фрейд, и Павлов, и позитронно-эмиссионная томография.

Суть второго этапа — в ответе на вопрос, как правильно лечить нарушения психики. Это и кручение человека в барабане, и лоботомия, и фармакотерапия, и психоанализ, и когнитивно-поведенческая терапия, и многое другое.

Но самый страшный этап — третий. Пришла беда, откуда не ждали. Сегодня мы знаем, кто виноват. Знаем, что делать. Но не знаем, что делать теперь. Мы столкнулись с ситуацией, когда люди знают, в чем причина их страданий (не знают — мы объясним), знают, что с этим делать (не знают — мы научим)... и все равно ничего не делают.

И что делать теперь — непонятно.

Не случайно в одном из социологических опросов на первое место вышла проблема, заключающаяся в том,

_____ *Хороший психолог — хороший советчик, или О психологии и не только* _____

что люди знают, что нужно делать, чтобы улучшить свою жизнь, но ничего не делают.

Прокрастинация (откладывание дел на потом) уверенно выходит на передний план современной психологии и психотерапии.

Как всех загнать в рай?

Психотерапевт не должен сделать твою жизнь такой, какой она была. Он должен сделать ее такой, какой она никогда не была.

Чем я занимаюсь

Психотерапевты чаще всего присоединяются к какой-либо уже существующей психотерапевтической школе. Возможно, о некоторых из них вы слышали: психоанализ, гештальт или психодрама. Некоторые психотерапевты называют себя эклектиками и стараются из всех методик взять лучшее. Некоторые создают свои направления.

Я — тифоаналитик. Да-да, я понимаю. Пятнадцать лет я пытался придумать название лучше, но не придумал. Не судьба.

Тифоанализ как самостоятельное направление в психотерапии я создал в 2003 году. Тогда же вышла первая монография, которая так и называлась — «Тифоанализ.

— Юрий Вагин —

Теория влечения к смерти». В этом году тифоанализу исполняется уже шестнадцать лет. Я все еще продолжаю им заниматься и все еще с его помощью помогаю людям.

Тифоанализ относится к психодинамическому направлению в психотерапии и развивает психоаналитическую теорию Фрейда. Как и Фрейд, я считаю, что в основе нашей психики лежат глубокие тенденции, которые ее полностью определяют и направляют. Тифоанализ — это глубинный анализ (нем. *tiefe* — глубокий). И да, я считаю Фрейда гением.

Суть тифоанализа проста. В отличие от Фрейда, я считаю, что в основе нашей психической активности лежит не две, а одна глубинная тенденция — тенденция к разрядке от напряжения. Движение по жизни (витальная активность) и разрядка от напряжения происходят за счет агрессии в хорошем смысле (взятия всего, что нужно для жизни) и элиминации (удаления всего, что мешает).

В этом плане психическая активность ничем не отличается от активности физиологической. Мы постоянно что-то берем от жизни и что-то убираем из нее. Как дыхание: вдох — выдох. Оба эти процесса, агрессия и элиминация, наполняют жизнь удовольствием.

Когда ко мне приходит человек, который страдает, то он либо не может получить от жизни то, в чем остро нуждается, либо не может выкинуть из нее то, что ему мешает, а может быть, и то и другое, вместе взятые. И моя задача — помочь человеку в этом разобраться. Все просто.

_____ *Хороший психолог — хороший советчик, или О психологии и не только* _____

Каждый раз под Новый год все мы, загадывая желания, задумываемся всего лишь о двух вещах: 1) что я хочу получить в новом году и 2) от чего бы мне следовало в новом году избавиться. Вот этим, собственно, и занимается тифоанализ.

У ХОРОШЕГО ПСИХИАТРА И СУМАСШЕДШИЙ
ДЕНЬ К ВЕЧЕРУ СТАНОВИТСЯ НОРМАЛЬНЫМ.

Почему психологи — сапрофиты, а не паразиты

Многие недолюбливают и побаиваются психологов и психотерапевтов, потому что всем кажется, что их основная задача — вызвать у пациента зависимость от себя и всю оставшуюся жизнь паразитировать на вас. Я не буду отрицать, что подобные паразиты есть. Они не очень умны и представляют опасность только для людей, которые еще менее «не очень умны».

Почему работа с психологом или психотерапевтом часто занимает много времени? Потому что в большинстве случаев напоминает работу тренера в спортзале. Тренер помогает восстановить и поддерживать спортивную форму. Психотерапевт помогает восстановить и поддерживать психическую форму. Никто не боится зависимости от спортзала, от парикмахера, от таксиста,

— Юрий Вагин —

но все боятся зависимости от психотерапевта, потому что не воспринимают его как банальную сферу обслуживания, как тренера, как репетитора по предмету «Здоровый подход к жизни», который поможет научиться жить по-другому.

В большинстве случаев и психотерапевт, и психолог воспринимаются как врач, а любые психологические проблемы — как болезнь. Отсюда вытекает и нежелание обращаться за помощью («Я что, больной?»), и навязчивое желание «быстро вылечиться». Желательно за один сеанс. И без участия себя любимого (гипноз).

Хороший психолог не паразитирует на вас, он хочет всего лишь повышать качество своей жизни, повышая качество вашей жизни. Вот и все. Иного не дано. Не нужно их бояться. Психологи не паразиты. Они — сапрофиты. Они помогают себе, помогая вам. И это обоюдовыгодно.

Трудности психотерапии

«Земную жизнь пройдя до половины...», вы очутились в сумрачном лесу. Вы заблудились в своей жизни и растеряли близких. Место, куда вы забрели, мрачное, холодное, вам одиноко, и оно вас не радует. Вы живете-живете, идете-идете, а просвета все нет, и чем дальше, тем страшнее. Силы кончились, ноги стертые, одежда порвана. Вы устали идти. Вы устали от своей жизни. Долгими ночами вы не можете уснуть, а если засыпаете,

_____ *Хороший психолог — хороший советчик, или О психологии и не только* _____

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.	3
Хороший психолог — хороший советчик, или О психологии и не только	5
Зачем нужен психолог	7
Три этапа психотерапии	11
Чем я занимаюсь.	12
Почему психологи — сапрофиты, а не паразиты	14
Трудности психотерапии	15
Совет психолога.	16
Синдром непрофессионального выгорания.	18
В чем разница между психологом и психотерапевтом	24
Мое отношение к психологам	34
Зачем идти к психологу?	36
Кому идти к психологу?	38
Может ли молитва изменить жизнь человека к лучшему?	39
Почему не стоит расслабляться	41
Гениальные священники	42
О ясновидящих	43
Учиться, учиться и еще раз учиться	45

Об астрологии	45
Вера в экстрасенсов	46
О неэффективности гипноза	48
Гештальт-терапия	49
Когда он понял	54
Людам о людях	57
Радость необщения	59
Любить человека	60
Прекрасная жизнь	62
Отношение к жизни	64
О желании изменить жизнь	66
Как жить настоящим	68
Нужно было лететь	69
Парадокс выбора	70
Синдром Ассолы	73
Китайская мудрость	74
Счастье и антидепрессанты	75
Предвкушение праздника	77
Сверхценные идеи	79
Не спорьте	80
Интеллектуальное пробуждение	82
«Взрослые» слезы	83
Для сов	85
Все мы немножко дебилы	87
Делай, как сказали	88
Мера и компромисс	90
О «Песнях льда и пламени»	91
О татуировках	93
Девушка с татуировкой	95

«Я не знаю» — честный ответ	96
Теория относительности	98

О том, что помогает жить

и как ЭТИМ пользоваться	101
Забывать или помнить?	103
Признаки любви	104
О позвоночнике.	105
Правильная критика.	106
Убить быстро нельзя медленно	108
Мотивация и дисциплина	110
О времени	111
Как бабушка дедушку перевозила	113
Как найти радости от плохой погоды	115
Искусство и жизнь	116
Как правильно давать в долг	118
Как правильно просить подарки	119
Как правильно дарить подарки	121
Как правильно бороться с депрессией	122
О пользе негативного мышления.	124
Антидепрессивный шоколад	126
Мудрые пословицы	127
О жизни и смерти	129

О том, что мешает жить

и как с ЭТИМ бороться	133
Страх перед будущим	135
Страхи	136
В бан	139
Правило первобросания	140

О всепрощении142
Усталость от жизни144
Качество и ограниченность жизни146
О пяти эре147
О негативном мышлении149
В тени позитивного мышления152
Обида154
Как правильно обижаться156
Низкая самооценка157
Чувство безнадежности159
О вреде мечтаний160
О людях, которые мешают вам жить161
Проблема, которая мешает вам жить163
Бессонница165
Средство от бессонницы167
Как сообщать плохие новости168
Лечение от патологической взрослости170
О сплетнях171
Житейские мифы — за и против175
Об удачах и неудачах177
Иллюзия толстого пьяницы, несчастного в семейной жизни178
Иллюзия, что все будет хорошо179
О хорошем воспитании181
Хорошая маскировка183
Сны как удовлетворение желаний185
Издательские сны187
Вещие сны189
Сны про выпадение зубов190

Сезонная усталость192
Наши даймоны194
Кто виноват?195
О пользе несовершенства197
О пользе флешмобов199
Мифы о витаминах201
Убить прошлое	203
Все просчитать возможно	205
В «домике»	205
О слухах. История первая	207
О слухах. История вторая	208
О слухах. История третья210
О слухах. История четвертая — самая страшная210
Про инстинкт самосохранения213
В пробке217
Дурные предсказания219
О знаках зодиака	220
Как правильно верить в гороскопы	222
Живи просто, или Просто живи	225
Живи просто, или Просто живи	227
О смысле жизни	228
И еще о смысле жизни	230
Никогда не сдавайся231
Как изменить свою жизнь	233
Как утро сделать добрым	235
Советы близким237
О жизни и смерти	239
Стоит ли закрывать глаза на все	239

Уметь радоваться мелочам	241
Залог счастья	243
О гордости	245
О кризисе	246
Самое важное в критической ситуации	247
Поведение в условиях экономического кризиса	248
Проблема адаптации в период кризиса	249
Точка зрения	251
Экономия	252
Не покупать лишнее	254
Капсульный гардероб	256
Если жизнь не радует	258
Если вы потерялись в этом мире	259
Не жди пинка	261
Погода и настроение	262
Как повысить настроение	263
Винни-Пух и счастье в жизни	265
Не обращать внимания на мелочи	267
Просите, и дано вам будет	269
Без компота сегодня останешься	270
Правило носилок	272
О наблюдательности	274
«На лабутенах»	275
Разделяй и властвуй	277
Десять заповедей от меня	279