



---

## ВВЕДЕНИЕ

Эта книга — пособие по самопомощи. Я психотерапевт и 30 лет помогаю людям. Все это время мы с клиентами работаем бок о бок. Книга — результат моего совместного с клиентами творчества. Она написана для тех, кто хочет помочь себе сам.

Есть несколько форм работы с психотерапевтом. Это могут быть дискуссии или использование различных техник. Но есть еще один вид работы — самопомощь. Самопомощь — это те приемы, которые можно использовать самостоятельно для улучшения качества жизни.

Одна из таких техник — «Прощальное письмо к симптому» — является способом перепрограммирования сознания. Она предложена основателем позитивной психотерапии Носсратом Пезешкианом. Суть приема сводится к написанию по определенным правилам письма к деструктивной части себя. Как же можно проститься с симптомом?

Чтобы избавиться от того, что мешает нам жить нормально, сначала мы анализируем то, чему нас

могло научить страдание. Потом объясняем, почему хотим расстаться с симптомом. Далее пишем, чему предстоит научиться после исчезновения проблемы. Это письмо надо читать в течение 10 дней.

В книге представлены письма, написанные моими клиентами к различным симптомам. Я немного отредактировала тексты и снабдила их своими комментариями.

Я выбрала те проблемы, с которыми мне приходилось наиболее часто сталкиваться на практике. В книге представлено 100 симптомов. Если у читателя обнаружатся схожие с описанными проблемы, он может использовать письмо, предложенное в книге. Можно изменить содержание письма с учетом личной жизненной ситуации.

Кроме того, вы можете создать индивидуальный текст программирующего письма. В книге предложены правила написания прощального письма и алгоритм работы с ним.

Недавно меня спросили: «Кем вы по-настоящему восхищаетесь?» Я ответила: «Своими клиентами». Это чистая правда. Иногда кажется невероятным, как люди могут справляться с ситуациями, которые предлагает им жизнь. Мысленно ставя себя на место клиентов, я думаю, что никогда бы не справилась. А они находят выход. И справляются. И меняют свою жизнь самым фантастическим образом.

Гениальных людей намного больше, чем кажется. Их даже больше, чем тех, кому сейчас направо

и налево раздается такое «звание». Практически каждому человеку дается шанс стать творцом собственной жизни. Стать гением. Микеланджело говорил о том, что его задача — отколоть от глыбы мрамора все лишнее, чтобы проявилась статуя, скрытая в камне. Примерно такая же задача стоит перед каждым из нас — отсечь от массива обстоятельств, наследственности и воспитания все лишнее, создавая шедевр своей жизни.

---

---

## **ГЛАВА I. САМОПОМОЩЬ, САМОРАЗВИТИЕ И САМООБМАН**

«Самопомощь, саморазвитие и самообман» — общим для этих сложных слов является первый корень «сам». Очевидно, что имеются в виду три действия, направленные на себя. А вот дальше начинаются различия. Мы можем себе помочь в некоторых ситуациях. Мы можем себя развить, сделать лучше. Мы можем себя, наконец, обмануть. Иногда мы не замечаем, когда вместо помощи начинаем обманывать себя. Или заниматься самосовершенствованием, не имея для этого достаточных ресурсов. В этой главе мы постараемся разграничить эти три вида взаимодействия с самым близким существом на свете — с самим собой.

Мы становимся взрослыми, когда можем сами о себе позаботиться. С момента рождения взросление неразрывно связано с физическим ростом и до определенного момента определяется им. Все

этапы развития самостоятельности ребенка сначала напрямую зависят от физических показателей. Невозможно научить новорожденного завязывать шнурки или объяснить двухлетнему малышу, почему надо переходить дорогу на зеленый цвет светофора.

Психологическое взросление начинается с того, что маленький человек учится жить по правилам общества. Сначала жить и дружить с членами своей семьи, потом — со сверстниками и, наконец, со всем большим миром. До подросткового возраста идет процесс усвоения правил. И тут тоже все не просто. Истины, транслируемые ребенку извне, неоднозначны и часто противоречат друг другу. Мы сплошь и рядом сталкиваемся с тем, что родители говорят одно, а поступают по-другому. Наверняка вы были свидетелями того, как побагровевшие от натуги «взрослые» кричат друг другу: «Не смей на меня орать!» Малышу сложно разобраться в противоречивых родительских посланиях. Кроме того, некоторые правила ему категорически не подходят просто потому, что он — другой. Например, застенчивому ребенку можно сколько угодно говорить о важности общения. Он все равно будет уставать от людей и стремиться к уединению.

Маленький человек часто страдает, пытаясь адаптироваться к тому, что от него хотят. Даже если он будет против, ему некуда деться от воли взрослых. Он не самостоятелен. Настоящая психологическая самостоятельность зарождается

в подростковом возрасте. Тинейджеры задают себе вопросы: «Кто я? Каков я? Какие правила мне нужны, а от каких я могу отказаться?» В этот период появляется не только возможность, но и необходимость для осознанной самопомощи.

Очевидно, что самопомощь необходима для того, чтобы выйти из состояния дискомфорта. Взрослый человек старается самостоятельно выйти из ситуаций, доставляющих ему отрицательные эмоции. Он пытается каким-то образом изменить свое поведение, свою реакцию на случившееся или оценку ситуации, которую рассматривает как негативную. Даже если мы обращаемся к специалисту, это будет самопомощью. Решение дойти до психолога нами принималось самостоятельно.

Как правило, переживая не лучшие моменты жизни, за исключением экстремальных ситуаций, сначала мы стараемся проанализировать и понять причины неприятностей. Мы пытаемся ответить на вопросы: «Что я делаю не так? Что со мной не так? Какова моя степень ответственности в том, что со мной происходит?» Попытка осознать происходящее или происходившее может растянуться на годы. Длительность осознания зависит от частоты проверки на практике промежуточных результатов размышлений. Например, у кого-то не складывается личная жизнь. И человек решил, что причиной тому его пассивное поведение. Он разворачивает бурную деятельность: регистрируется на сайтах знакомств,

начинает ходить на свидания. В результате все срывается, он находит свое счастье. В том случае, если активность не помогает, возникает следующее предположение: «Возможно, я как-то не так общаюсь?» И опять необходим этап экспериментов. В том случае, когда изменений в поведении не происходит или первая попытка что-либо изменить оказывается последней, на сцену выходит самообман.

Самообман начинается с того момента, когда человек придумывает теорию, объясняющую его неудачи. Постоянно приходится сталкиваться с запросом: «Почему это со мной происходит? Объясните мне, в чем причины моих проблем?» Возникнет иллюзия, если я скажу: «Ваша депрессия произошла из-за того, что вас в пятилетнем возрасте уронили с дивана» — и проблема решится. Мне ни разу не приходилось встречаться с тем, что подобные объяснения кому-то помогли. Совершенно непонятно, что делать с этим знанием. Следовательно, в качестве противовеса начинается поиск другой теории, которая сможет отменить выводы предыдущей и подскажет, как жить правильно. Из-за отсутствия проверки действием новая концепция также оказывается неэффективной. Идея не лечит. Целебным становится любое новое действие, пусть даже и ошибочное. Поэтому выражение «зри в корень» в контексте конструктивного изменения жизни часто оказывается как минимум бесполезным. Лучше ориентироваться на ресурс.

Саморазвитие начинается тогда, когда для изменения своей жизни человек начинает опираться на собственные сильные стороны. Оно вырастает из самопомощи и является ее логическим продолжением. Помогая себе выбраться из негативных ситуаций, человек лучше осознает свои достоинства. Любые ресурсы, начиная от природных ископаемых и заканчивая личными способностями, подразумевают их освоение и использование. Не только в военное время. Самопомощь трансформируется в саморазвитие в те моменты жизни, когда человек психологически здоров. Он может сказать про себя: «Я принимаю себя, я принимаю окружающий мир, я верю в то, что, если в жизни у меня будут трудности, я смогу с ними справиться». Именно тогда проблема превращается в вызов и рассматривается как одно из обязательных условий для личностного роста.

---

---

## ГЛАВА II. ТЕХНОЛОГИЯ ЛЮБВИ

Эта книга никогда бы не появилась на свет, если бы не было позитивной психодинамической психотерапии и транскультуральной психиатрии. Автор концепции — Носсрат Пезешкиан, лауреат Нобелевской премии в области медицины. За его спиной огромное количество вылеченных пациентов. Разработанный Пезешкианом метод позволяет эффективно работать его ученикам и последователям школы. Название, «позитивная психотерапия» связано с латинским словом *positum*, что означает «смысл, изначально данное». Позитивная психотерапия далека от идеи, что все произошедшее с человеком — это хорошо. Этот подход утверждает, что все события в жизни, даже самые негативные и мрачные, могут стать источником для приобретения нового опыта, и в этом плане они бесценны.

Обычно мучительно больно извлекать опыт из собственных ошибок и неприятностей. Страдание сужает восприятие окружающей действительности.

Например, когда мы порезали палец, то обращаем внимание только на боль и кровь. Мы даже не сразу понимаем, как себе помочь.

Переживая несчастье, человек оказывается изолированным от своих ресурсов и от ресурсов внешнего мира. Он заикливается на страдании. Возникает первое и абсолютно естественное желание — сделать что-нибудь, чтобы весь негатив исчез, как страшный сон. Часто это первое желание оказывается единственным и, к сожалению, абсолютно неконструктивным. Как избавиться от боли, если она притягивает внимание и не позволяет увидеть ресурс для облегчения страдания? Принять означает полюбить. Как полюбить страдание?

Позитивная психотерапия разработала теорию и инструментарий, позволяющие это сделать. Мы предложим пять шагов в работе над собой. Попробуйте провести эту работу, и у вас появится ценный опыт самопомощи.

Украинский психотерапевт Владимир Карикаш разработал и предложил пять уровней позитивного подхода для работы с проблемой. Давайте рассмотрим, как это можно сделать, на примере страха коронавирусной инфекции. Несмотря на то, что для его существования есть все основания, общее внутреннее напряжение влияет на иммунитет, необходимо взвешенно относиться к ситуации пандемии.

Первый шаг, первый уровень позитивного подхода автор назвал «Оптимизм». Есть красивое

выражение: «Даже у самой черной тучи края белые». Подумайте, что еще есть в вашей жизни, кроме угрозы заболеть? Какие ресурсы у вас были в прошлом? Что доставляет радость сейчас? Что из того, что вас радует сейчас, может пригодиться в будущем? Отвечая на эти вопросы, вы обязательно взбодритесь. Появляется возможность увидеть свой страх только лишь как часть жизни. И произойдет маленькое чудо: самоощущение потенциальной жертвы превратится в состояние исследователя собственной жизни.

Шаг второй, уровень «Творчество». Нам предстоит ответить на вопрос: «Чему меня может научить мой страх заболеть? Какой опыт могу извлечь из переживания этой ситуации?» Возможно, мы сможем принять, что страх перед COVID-19 сделал нас более дисциплинированными, показал, как важно для нас здоровье свое и близких, научил ценить настоящее (может быть различный опыт). Благодаря этому этапу мы активизируем свой творческий потенциал и смягчим токсичную оценку ситуации.

Шаг третий, уровень «Реализм», подталкивает нас к изменению стиля жизни на основании того, что мы поняли про себя. «Как я могу проживать это время по-другому? Что нового могу сделать для себя и близких?» Например, ограничения личных контактов позволят сделать более насыщенным виртуальное общение. Кроме того, мы невольно начинаем более бережно относиться к родным и друзьям.

# СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	5
ГЛАВА I. САМОПОМОЩЬ, САМОРАЗВИТИЕ И САМООБМАН .....	8
ГЛАВА II. ТЕХНОЛОГИЯ ЛЮБВИ .....	13
ГЛАВА III. ТЕХНИКА НАПИСАНИЯ «ПРОЩАЛЬНОГО ПИСЬМА К СИМПТОМУ» .....	17
Пример. Образец письма.	
Симптом – отрицание болезни .....	21
ГЛАВА IV. КОМПЕНДИУМ СИМПТОМОВ .....	23
Агрессия .....	23
Азарт .....	26
Анорексия .....	28
Апатия .....	31
Аэрофобия .....	33
Борьба .....	36
Быт .....	39
Вера в будущее .....	41
Вера в себя .....	43
Страх того, что я не справлюсь .....	46
Вспыльчивость .....	47
Гиперемия (страх покраснеть) .....	49
Гиперконтроль .....	51
Гиперопека .....	53
Гиперответственность .....	56
Деньги .....	59
Страх безденежья .....	60
Страх иметь деньги .....	63
Делегирование полномочий .....	65

Депрессия.....	67
Жадность (скупость) .....	71
Желание сделать больно.....	73
Жизненное планирование (отсутствие жизненного планирования) .....	75
Желание жить по правилам.....	78
Зависть.....	80
Зависимость от внешних оценок.....	83
Заниженная самооценка .....	86
Застенчивость .....	95
Идеальная жена (стремление быть идеальной женой).....	98
Идеальная мать (желание быть идеальной матерью) .....	100
Измена .....	103
Иностранный язык .....	108
Ипохондрия .....	111
Канцерофобия.....	114
Кардиофобия .....	116
Коронавирусная инфекция.....	118
Критика (страх критики) .....	122
Курение.....	125
Лень.....	128
Любовь. Влюбленность.....	131
Несчастливая любовь .....	134
Страх любви.....	136
Медицинское вмешательство (страх).....	140
Мнительность.....	143
Муж. Обида на мужа .....	145
Мужененавистничество.....	148
Негативизм .....	152
Недовольство собой .....	155
Нежелание доводить дело до конца.....	157
Нетрадиционная сексуальная ориентация (страх социального отвержения).....	159
Неудача. Страх проиграть .....	161
Обидчивость .....	164
Одиночество .....	166

Онкология .....	169
Смертельная усталость .....	172
Ответственность за судьбу ребенка .....	175
Страх отказать .....	179
Отказ (страх отказа) .....	181
Отсутствие желаний .....	183
Отсутствие чувства меры .....	185
Отторжение чужой культуры .....	187
Панические атаки .....	190
Пищевое поведение .....	192
Страх потолстеть .....	199
Перфекционизм .....	201
Придирчивость .....	204
Притягивание неподходящего партнера .....	207
Перемены. Страх перемен .....	210
Применение знаний на практике. Страх начала профессиональной деятельности .....	212
Предательство .....	215
Прокрастинация .....	218
Пьянство .....	219
Публичное выступление. Страх публичных выступлений .....	223
Пунктуальность .....	227
Развод .....	229
Разочарование .....	235
Расточительность .....	237
Ревность .....	240
Родительская семья. Зависимость от родительской семьи .....	243
Самобичевание .....	246
Синдром самозванца .....	248
Самоуничужение .....	251
Секс .....	254
Смерть .....	260
Старшая сестра .....	262
Старость .....	264
Тревожность .....	268

Трудоголизм .....	271
Убеждение, что меня невозможно любить .....	273
Ужасные фантазии .....	275
Страх физического насилия .....	277
Навязчивые мазохистские фантазии .....	278
Успеваемость .....	279
Утрата .....	281
Хамство (страх хамской реакции руководителя).....	285
Шопоголизм.....	288
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	<b>290</b>
<b>ЛИТЕРАТУРА</b> .....	<b>293</b>