

Рафаэль Сантандреу

Путь к свободе  
и личной трансформации

# НЕ ОТРАВЛЯЙТЕ СЕБЯ ЖИЗНЬ



С историями  
исцеления

# **Рафаэль Сантандреу**

## **Не отравляйте себе жизнь. Путь к свободе и личной трансформации**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69850510](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69850510)*

*Не отравляйте себе жизнь: Путь к свободе и личной трансформации:*

*Попурри; Минск; 2023*

*ISBN 978-985-15-5545-7*

### **Аннотация**

Известный испанский психолог Рафаэль Сантандреу предлагает читателям доступный и научно доказанный практический метод достижения уверенности и счастья. В своем неповторимом стиле, сочетая многолетний опыт работы в психотерапии с личными открытиями, автор показывает, какие изменения в образе мыслей и действиях нам нужны, чтобы превратиться в безмятежных неунывающих жизнелюбов. Теория дополнена реальными историями исцеления. «Не отравляйте себе жизнь» стала настольной книгой для сотен тысяч человек и помогла им стать еще счастливее.

# Содержание

Предисловие к новому изданию	5
Предисловие	8
Часть первая	10
1	10
2	21
3	36
Конец ознакомительного фрагмента.	44

# Рафаэль Сантандреу

## Не отравляйте себе жизнь: Путь к свободе и личной трансформации

*Посвящается моей матери Мариш дель Валье  
– удивительной женщине, давшей мне первые уроки  
счастья*

Перевела с испанского *Екатерина Бирюкова* по изданию:  
Rafael Santandreu. El arte de no amargarse la vida: Las claves  
del cambio psicológico y la transformación personal. – Grijalbo,  
2018.

© 2011, 2018, Rafael Santandreu Lorite

© 2018, Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U.  
Travessera de Gràcia, 47–49. 08021 Barcelona

© Перевод, издание на русском языке. ООО «Попурри»,  
2023

# 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 простирившихся 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 вздоха. 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 улада для души... Мое состояние близко к экстазу.

Я ощущаю абсолютное родство с римским владыкой. Между нашими эпохами пролегает 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 жа-

ловаться, вы научитесь ценить бесконечные возможности, и глаза ваши засияют, узрев чудо быющей 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<sup>1</sup>.

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

---

<sup>1</sup> 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.

# **Часть первая**

## **Основы**

### **1**

## **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<sup>2</sup>, а в ту пору житель Нью-Йорка, он мчался навстречу приключениям.

---

<sup>2</sup> Автор здесь неточен: Роберт Капа родился в Будапеште. — *Прим. пер.*

Наступил «день Д»<sup>3</sup>. 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 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!»

---

<sup>3</sup> Общепринятое военное обозначение дня начала какой-либо военной операции. Здесь речь идет о высадке союзных войск в Нормандии в 1944 году. – *Прим. пер.*

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. На следующий день их напечатали на первых полосах британских газет, и весь мир увидел начало финального этапа той страшной войны.

Прибыв в Лондон, Капа получил всего два дня отпуска, которые он неплохо использовал, проведя их с новоиспеченной невестой-англичанкой. Несколько бутылок скотча – и вот он уже на борту самолета, готовый прыгнуть с парашютом и фотоаппаратом наперевес, чтобы и дальше освещать продвижение американских войск в Европе.

Читатель спросит: «И как же связана история Капы с книгой на тему психологии?» А вот как: Капа брал от жизни все, жил на полную катушку, бесстрашно рискуя всем, что имел, и оседлал собственную судьбу. Он был лучшим фотокорреспондентом в истории, мужем Герды Таро<sup>4</sup>, близким другом Хемингуэя и крутил роман с Ингрид Бергман. Неукротимый дух Капы превратил его жизнь в приключенческий фильм, продолжавшийся до гибели сорокалетнего фотографа на войне в Индокитае.

---

<sup>4</sup> Первая женщина – военный фотожурналист. – *Прим. пер.*

## Ясный ум и увлекательная жизнь

Капа служит мне примером того, как надо жить. Есть и другие: исследователь Антарктики Эрнест Шеклтон, писатель и музыкант Борис Виан, физик Стивен Хокинг, Супермен – Кристофер Рив... О некоторых из них я еще не раз скажу здесь, потому что эти люди – прекрасный образец для подражания. С точки зрения когнитивной психологии они представляют собой полную противоположность тому, с чем мы боремся. Их судьбы совсем не похожи на тягостное существование, полное страданий.

Своим основным врагом психотерапевты называют невротизм. Это особый талант человека отравлять себе жизнь собственными мыслями. Ваши главные противники – депрессия, тревожность и навязчивые мысли. Поддавшись им, невозможно наслаждаться жизнью, а ведь именно для этого вы и рождены: любить, учиться, совершать открытия... И только справившись с неврозом (или страхом, его основным симптомом), вы будете способны на все это.

Много лет прошло с тех пор, как я начал принимать первых пациентов. Одним из них был сорокалетний Рауль, страдавший от панических атак. На консультацию он приехал на такси в сопровождении своей матери. Раулю не давала покоя мысль, что приступ может начаться у него в любой момент. Страшась этого, он почти не выходил из дома. В воз-

расте двадцати лет он получил справку об инвалидности и с тех пор сидел в четырех стенах. Двадцать лет взаперти из-за страха!

Больше всего Рауль боялся панической атаки на улице, когда он будет далеко от дома или больницы и не сможет обратиться за помощью, но с недавних пор ему также стало страшно смотреть новости по телевизору, потому что иногда при просмотре сюжетов о военных действиях его охватывал панический ужас. Так что и телевизор он уже не смотрел. Конечно, телевидение в последнее время не заслуживает внимания, но в панике закрываться от него – это уж слишком!

Рауль и Роберт Капа жили абсолютно по-разному: для первого мир был серым, а для второго играл яркими красками.

Жить в свободном скольжении по волнам или барахтаться по уши в воде, рискуя захлебнуться в борьбе с морскими течениями, – колоссальная разница! Радоваться каждому дню или мучительно выживать, словно под ударами волн враждебного моря!

На консультациях в Барселоне я обычно говорю своим пациентам, что моя главная цель – сделать их эмоционально сильнее. И эта сила позволит им насладиться жизнью в наивысшей мере. «Мы здесь не стремимся к “нормальной” жизни, заурядной и стабильной, – говорю я им, – мы хотим научиться использовать весь свой потенциал». Невроз мешает раскрыться и ощутить полноту бытия, тогда как эмоцио-

нальная устойчивость станет вашим пропуском в мир головокругительных страстей и животворящей радости.

## **Этому можно научиться!**

Многие скептически относятся к возможности превратиться в сильную и эмоционально стабильную личность. Часто на консультациях я слышу: «Но я всю жизнь таким был, как может терапия изменить меня всего за несколько месяцев?»

Разумеется, подобные вопросы не лишены оснований, ведь всем кажется, что характер изменить невозможно. Мой дед, суровый человек, прошедший гражданскую войну<sup>5</sup>, всегда выражался однозначно: «В двадцать лет ума нет – и не будет!» – и, по большому счету, был прав. Радикальные изменения действительно случаются редко. Однако это не означает, что они совершенно невозможны. Сегодня уже не секрет, что под соответствующим руководством абсолютно все, даже самые ранимые люди могут измениться: в современной психотерапии разработаны методы, позволяющие добиться этого.

Именно в этом и состоит одна из моих основных целей: сообщить вам, мои читатели, что преобразование любого человека в эмоционально здоровую личность осуществимо!

---

<sup>5</sup> Имеется в виду гражданская война в Испании 1936–1939 годов. – *Прим. пер.*

Ну конечно же! У меня собрано несметное количество данных, подтверждающих это, – в том числе опыт тысяч пациентов психотерапевтов по всему миру. Речь идет действительно о тысячах свидетельств, ведь каждый из этих мужчин и женщин доказывает возможность личностной трансформации. Не нужно далеко ходить за примерами: у меня в блоге ([www.rafaelsantandreu.wordpress.com](http://www.rafaelsantandreu.wordpress.com)) многие пациенты пишут о том, как они справлялись со своими проблемами. Ежегодно перед моими глазами проходят сотни людей, и я со всей ответственностью заявляю, что изменения возможны.

Расскажу вам одну историю, имевшую место в реальности. Дело было в Мадриде. Каждый вечер Мария Луиса появлялась в театре и блестяще исполняла свою роль в комедийном спектакле. Как только поднимался занавес, она появлялась на сцене во всем своем великолепии, с изяществом и элегантностью, которые присущи лишь настоящим дивам. Финал всегда был предсказуем: почти десять минут непрерывных рукоплесканий в награду за ее гениальную игру. Какая прекрасная актриса эта Мария Луиса, какая очаровательная, какая живая!

Но зрители не знали, что, когда тем же вечером Мария Луиса возвращалась домой, ее настроение менялось, и она тонула в пучине депрессии и неуверенности в себе. В свои пятьдесят лет актриса переживала глубокий личностный кризис без какой-либо явной причины. По словам психиатра, проблема крылась в ее психике. Мария Луиса была



склонна к депрессии и тревожности. И очень долго она жила именно так: вставала с постели только для того, чтобы играть в любимом театре, но творчество больше не приносило ей радости. Это подлинная история Марии Луисы Мерло, знаменитой испанской актрисы, которую она сама рассказала в своей книге «Как я научилась быть счастливой»:

С сорока четырех до пятидесяти лет я переживала худший период в своей жизни. Из кровати в театр, из театра в кровать – больше я никуда не могла ходить. И так день за днем. Я боялась материальных проблем (которых в действительности не имела), одиночества, бабая – в общем, всего. <...>

Во время последнего депрессивного эпизода я оказалась полностью заперта в ловушке собственного разума. Все, что беспокоило меня, – пустяковая ссора, какая-нибудь мелочь – крутилось в мыслях, и этот вихрь в голове в конце концов доводил меня до срыва.

Мерло признается, что никогда не была уравновешенной. Детство ее было безоблачным, но затем, повзрослев, она столкнулась с эмоциональными проблемами. Уверен, у Марии Луисы была некоторая склонность к депрессии (это так называемая эндогенная депрессия), но характер и взгляд на мир тоже делали ее уязвимой. Дело осложнялось еще и употреблением наркотических веществ для поднятия настроения и препаратов, которые актриса сама себе назначала: «Когда у меня впервые случилась депрессия, мне прописали снотворное и транквилизаторы, и я чересчур увлеклась лекар-

ствами. Таблетки для сна, таблетки, чтобы взбодриться, таблетки для всего и от всего. Бывало, я могла принять десять или пятнадцать самых разных пилюль, я стала зависимой. А еще пристрастилась к гашишу и кокаину».

В итоге к пятидесяти годам у обожаемой всеми актрисы дела были очень плохи. Собственная психика отравляла ей жизнь, и с годами проблема только усугублялась. Но в один момент судьба Марии Луисы перевернулась. Надежда и неукротимое стремление бороться за себя и измениться заставили ее довериться психотерапевтам и наставникам. «Шажочек за шажочком, с божьей помощью и опорой на собственные силы я вышла из депрессии, выбралась из ямы, в которую угодила, а она была очень, очень глубокой, – так она сама описывает это, – и теперь мне хорошо как никогда. Это можно сравнить разве что с тем счастьем, которое я испытывала ребенком. И я горжусь работой, которую проделала над собой. Я выкарабкалась и теперь уверена в себе как никогда. Могу сказать, что впервые в жизни чувствую себя состоявшейся личностью».

Мария Луиса изменила себя. И знаете, вы все на это способны! Вы должны знать, что это возможно! Характер сформирован на основе врожденных черт, но опыт, полученный в детстве и юности, также вносит свой вклад, ведь в его рамках вы и действуете.

На страницах этой книги вы узнаете, как можно сотворить себе новую, полную свершений и захватывающих со-

бытий жизнь, в которой больше не будет страхов. Изменив мышление, вы обнаружите вокруг себя большие и маленькие радости, обретете способность крепче любить и принимать любовь других людей, ощутите внутри небывалый покой. Вы станете немного похожи на отважного фотографа Роберта Капу и продолжите путь влюбленными в жизнь – вашу собственную жизнь.

## **Самая научная терапия**

Пора вам познакомиться с основами когнитивной психотерапии. Идеи, заложенные в ней, восходят к античной философии, а самое активное ее развитие пришлось на вторую половину XX века благодаря многочисленным исследованиям в университетах всего мира.

В настоящее время когнитивная терапия представляет собой метод с мощной научной базой, чья более высокая по сравнению с другими подходами эффективность доказана на практике. Ее успех подтверждается итогами более чем двух тысяч независимых исследований, опубликованных в специализированной литературе. Никакими другими методами не удалось добиться того же терапевтического эффекта.

Я хотел бы, чтобы эта книга стала учебным пособием для широкого круга читателей. В ней есть истории, притчи и образные сравнения, которые помогут вам лучше понять суть, но подчеркну, что все изложенное основано на передовых

научных исследованиях и экспериментах.

Тысячи психотерапевтов по всему миру работают в рамках когнитивного подхода и уже оценили его возможности. Сотни тысяч пациентов изменили свою жизнь благодаря когнитивной терапии, но я уверен, что в будущем удастся отыскать еще более действенные способы применения ее принципов, поскольку это непрерывно развивающаяся наука.

Вы обнаружите, что из желания облегчить вам чтение я не цитирую здесь других авторов или исследователей, но мне не хотелось бы оставить без внимания имена двух крупных специалистов в области когнитивной терапии, чьи труды лежат в основе метода. Это Аарон Бек, профессор психиатрии Пенсильванского университета, и доктор Альберт Эллис, основатель Института Альберта Эллиса в Нью-Йорке.

**В этой главе вы узнали, что:**

- Измениться можно. Это будет стоить вам немало труда, но все получится.
- Только став человеком с позитивным мышлением, вы сможете радоваться каждому дню. Эмоциональная устойчивость – ваш главный пропуск в жизнь.

## 2

# Позитивные мысли – хорошее самочувствие

*Юноша по имени Эпиктет, увешанный тюками, уворачивался от прохожих, безостановочно снующих по Виа Магна – главной торговой улице Рима. Впереди ускорял шаг его хозяин Эпафродит, не обращающий внимания на то, как трудно нагруженному рабу поспевать за ним.*

*Купец дорожил юным слугой прежде всего из-за поразительного ума, которым тот обладал. Едва увидев Эпиктета еще ребенком в его родном турецком городе Иераполисе, Эпафродит понял, насколько одарен мальчик, и захотел приобрести столь ценный товар. Уже в четыре года Эпиктет читал и писал по-гречески и по-латыни, хотя никто не обучал его! Он сам выучил языки, читая вывески и надписи в лавках и храмах. Через несколько лет Эпафродит и Эпиктет перебрались в самый центр мира – Рим, столицу империи, где Эпафродит преуспел, торгуя предметами роскоши.*

*Тем утром хозяин и слуга направлялись на виллу Амалии Рульффы, богатой вдовы, жившей неподалеку от форума<sup>6</sup>. Эпафродит намеревался*

---

<sup>6</sup> Форум – центр деловой, религиозной и общественной жизни Древнего

продемонстрировать ей образцы великолепных персидских благовоний и тканей с Востока. Из-за горы узлов и свертков Эпиктет почти не видел дороги, и тут перед ним выскочили двое ребятишек. Один из мальшей внезапно налетел на юношу, и тот потерял равновесие и упал. Для Эпиктета время словно замедлило ход. Вот флакон с самыми дорогими благовониями взлетает в воздух и, описав короткую кривую, ударяется о камни мостовой... звенит разбитое стекло... и ароматные брызги покрывают одежду.

На миг все замерло. Внезапно сухой треск и жгучая боль в левой ноге вернули Эпиктета к реальности. Эпафродит избивал раба тяжелой дубовой тростью!

– Получай, негодяй, я тебя научу быть аккуратнее! – вопил он вне себя от ярости, а удары сыпались на ногу Эпиктета один за другим.

Эпафродит искренне ценил своего слугу и даже оплатил ему дорогое обучение в школе философии, однако слыл человеком вспыльчивым и импульсивным. Юный Эпиктет был его правой рукой и в большинстве переговоров с поставщиками и покупателями помогал смягчить тон дискуссии, но некому было защитить его самого от гнева господина. В любом случае, зверское избие раба хозяином не было для римлян той эпохи чем-то из ряда вон выходящим. Раб считался всего лишь имуществом.

Однако в то утро вокруг купца и юноши собралась толпа, и очевидцам было чему удивляться: молодой

*слуга не издал ни звука. Он не молил о пощаде и не кричал от боли, а лишь безразлично смотрел на хозяина, чем злил того еще сильнее.*

*– Тебе что, не больно, наглец? Так я еще добавлю! – кричал торговец, колотя с такой силой, что пот катился с него градом.*

*Эпиктет продолжал безмолвствовать, пока наконец не произнес:*

*– Осторожно, господин, если продолжишь бить меня, то сломаешь свою трость.*

Главный герой этой истории, Эпиктет, жил приблизительно между 55 и 135 годами нашей эры. Все его детство прошло в рабстве, а свободу он обрел благодаря блестящему таланту философа. Эпиктет фактически стал одним из самых почитаемых мыслителей своего времени и среди римлян и греков был известен больше, чем Платон.

Позднее история воздала Эпиккету должное, и сегодня он считается одним из величайших философов всех времен. Его идеи прослеживаются во многих известных мировоззренческих концепциях, включая христианство.

Сам Эпиктет не оставил рукописей, но последователи записывали его речи, и теперь вы можете ознакомиться с ними в двух книгах: «Энхиридион. Краткое руководство к нравственной жизни» и «Беседы».

О жизни этого философа сложено немало легенд, и одна из самых известных – та, которую я только что пересказал. История, порожденная фантазией простого люда, объясняет,

как Эпиктет приобрел свою хромоту, ставшую частью его образа. Драматические эффекты должны бы помочь передать суть философии Эпиктета, но в результате лишь искажают ее. Рассказ внушает мысль, что философу удалось добиться полного контроля над своими эмоциями, но не в этом состояли его истинные намерения, и учил он совсем иному.

Учение Эпиктета помогало обрести эмоциональное равновесие, что означает не отсутствие негативных эмоций вообще, а отсутствие избыточных негативных эмоций. Именно этим искусством вы овладеете с помощью данной книги. Обуздав свой разум вопреки боли, сожалению или злости, человек обретает уверенность в себе, позволяющую ему наслаждаться удивительными возможностями, которые предлагает жизнь.

Если главная идея этой книги состоит в том, что все вы – да, все! – способны стать сильнее и уравновешеннее в эмоциональном плане, то следующее, что я хочу донести до вас, – это преобразующее действие, которое новые знания и умения окажут на ваш образ мыслей (ваше мировоззрение, внутренний диалог с собой), сделав его почти таким же, к какому две тысячи лет назад интуиция привела Эпиктета.

Ведь, как говорил философ, «на нас влияет не то, что с нами происходит, а то, как мы это воспринимаем».

Тысячи лет спустя, в самый разгар XX века, когнитивная революция<sup>7</sup>, свершившаяся благодаря таким великим психо-

---

<sup>7</sup> Интеллектуальное движение, возникшее в 1950-х годах как междисципли-

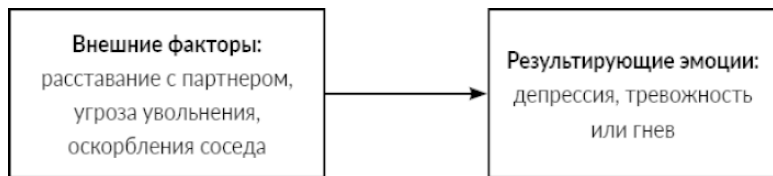


терапевтам и психиатрам, как Аарон Бек и Альберт Эллис, открыла огромному количеству людей путь к ментальному преобразению. И вы можете присоединиться к ним.

Давайте углубимся в тему.

## Происхождение эмоций

Обычно людям кажется, что внешние факторы – события, происходящие с ними, – определяют их жизнь, порождая эмоции: злость или удовлетворение, радость или печаль. Следуя этой логике, следовало бы признать существование прямой связи между событием и эмоцией. Например, если жена уйдет от меня, мне станет грустно. Если кто-то оскорбит меня, я почувствую обиду. В человеческом представлении существует причинно-следственная связь между событиями и эмоциями, которую можно представить в виде следующей схемы:



---

нарное исследование мышления и других познавательных процессов, в которых они рассматривались как процессы переработки информации. – Прим. пер.

Так вот, когнитивная психология (ключ к личностной трансформации) говорит, что все совсем не так. Между внешними факторами и результирующими эмоциями существует промежуточный этап – мысли. Если, расставшись с супругой, я подавлен, то причина не в самом этом событии, а в том, что я говорю себе примерно следующее: «Боже мой, я остался один, какой ужас, не видать мне счастья!» И эти мысли провоцируют у меня соответствующие эмоции – в данном случае страх, отчаяние и депрессию.

Такова моя интерпретация расставания, мой внутренний диалог с собой – это они угнетают меня, а не уход жены. Ведь некоторые, наверное, устроили бы праздник по такому случаю!

Следовательно, реальная схема того, что происходит в голове, должна выглядеть так:



Именно так и считал Эпиктет: «На нас влияет не то, что с нами происходит, а то, как мы это воспринимаем».

Всем кажется, что события автоматически влекут за собой эмоции, и это заблуждение является главным препятствием

для личностного роста. Например, сколько раз вы говорили себе что-то вроде «он нервирует меня» и тем самым совершали ошибку, о которой я говорю. Не меня нервируют – это я раздражаюсь!

Тщательно проанализировав процесс, протекающий в этот момент в психике, вы увидите, что вот этот субъект совершает определенные действия (для вас нежелательные), и вы говорите себе: «Это невыносимо! Я не могу такое стерпеть!»

Вот как раз эти мысли и раздражают, а вовсе не поступки человека – они-то эмоционально нейтральны. В действительности далеко не все одинаково реагируют на этого субъекта: одних он выводит из себя сильнее, чем других. Кто-то совершенно не злится. И все это зависит от внутреннего диалога с самим собой у каждого из этих людей. Внутренний диалог и есть истинный источник эмоций, но заметить это порой невозможно.

## **Ученик-самоубийца**

Чтобы вы лучше поняли мою мысль, я поясню ее на реальном примере Жорди, подростка с депрессией. Помню, как встревоженная мать привела его ко мне на консультацию после попытки самоубийства, случившейся за две недели до нашей встречи. Причем речь шла о серьезном намерении умереть, а не о привлечении внимания. Жорди вскрыл себе

вены в ванной, пока родителей не было дома. По счастливой случайности они вернулись домой раньше запланированного и обнаружили сына лежащим без сознания. Когда Жорди сел передо мной, я прямо спросил его:

– Скажи, почему ты хотел покончить с собой?

– Это из-за аттестации, я завалил экзамены по трем предметам в школе, – ответил он, не глядя на меня, и закрыл лицо руками.

Жорди находился в ужасном состоянии, им овладело чувство полнейшего фиаско, мешавшее получать удовольствие от чего бы то ни было. В любое время посреди ночи он мог проснуться, задыхаясь от переполнявшей его тревоги. По словам мальчика выходило, что проблема заключается в неудаче на аттестации. Однако, как вы увидите дальше, истинной причиной его эмоций было нечто другое.

Мы работали с Жорди в течение нескольких сессий, и постепенно проявлялся подлинный источник его страданий. Виной всему был образ мыслей, свойственный подростку, тот диалог, который он вел с самим собой.

– Понятно, Жорди. Ты провалил экзамены, это выбило тебя из колеи. Но мне кажется, ты принял это слишком близко к сердцу. Как считаешь? – спросил я.

– Дайте мне объяснить! В моей школе нельзя перейти в следующий класс, если в конце учебного года не сданы экзамены больше чем по двум предметам. Естественно, я решил, что три экзамена вряд ли пересдам. А раз так, то... Мне при-

дется остаться на второй год! Понимаете теперь? Мне страшно быть второгодником! – сердито ответил Жорди. Семья мальчика была довольно богатой и влиятельной, а его отец хотел, чтобы сын учился в той же престижной школе, которую окончил когда-то он сам. Двое старших братьев Жорди тоже были ее учениками и отличались хорошей успеваемостью.

Я продолжил расспросы:

– Согласен, мало приятного в том, чтобы остаться на второй год, ведь это может бросить тень на историю о школьных годах нескольких поколений твоей знаменитой семьи... Но неужели это стоит твоей жизни? Мне кажется, ты немного преувеличиваешь.

– Ладно, есть еще кое-что. Вы просто не знаете: в моей школе нельзя оставаться на второй год дважды. И вот я подумал: вдруг, начав все заново, я снова провалюсь? Меня же тогда исключат! Я этого не переживу, это же позор!

Жорди был очень умным и ранимым мальчиком и великолепно выражал мысли как устно, так и письменно.

На самом деле он всегда получал хорошие отметки, но в тот год ему тяжело давались естественные науки. Провал на экзаменах застал Жорди врасплох, и, пока он сидел в одиночестве у себя в комнате, в его голове созревали и развивались те самые катастрофические идеи, которые мы теперь подробно исследовали в нашей терапевтической беседе. Я двигался дальше в своих изысканиях:

– Да, понимаю. Но даже если бы тебя исключили из школы, что в этом настолько трагичного, чтобы захотеть уйти из жизни?

– Это еще не все. Может быть, исключение так сильно ударит по мне, что я вообще не получу среднего образования. Значит, я не поступлю в университет. И что вы на это скажете? Тогда точно беда! Вы вот поступили, выучились на психотерапевта – вы стали кем-то. Теперь понятно?

Консультация заняла целый час, и все это время разговор шел в том же духе. Я понял, что Жорди в свои четырнадцать лет не просто размышлял о всевозможных негативных последствиях неудачи на экзаменах, но и пытался предугадать, что ждет его в самом отдаленном будущем.

Помимо прочего, он сказал, что если не поступит в университет, то станет изгоем в собственной семье. «Я стану паршивой овцой, единственным, кто не состоялся в жизни», – сказал Жорди. И, будто ставя точку, добавил, что, вероятно, ему на роду написано заниматься скучной и низкооплачиваемой работой. Жорди боялся, что закончит, «расставляя товар на полках супермаркета» или «еще что похуже».

В какой-то момент он даже заявил: «Уверен, если до этого дойдет, то и девушки у меня тоже не будет».

Надо же! Вот это меня по-настоящему удивило! Но Жорди объяснил, что в его квартале, где обитает элита, девушки не станут интересоваться неудачником.

И так далее, по нарастающей. Жорди был уверен, что если все эти несчастья (никто не любит, семья отвергла) реализуются, то он будет обречен на жизнь в одиночестве, а этого он не сможет вынести!

Не верится, да? Но все так и было. В тот момент, когда произошло исходное событие (провал на экзаменах по трем предметам), Жорди спрогнозировал ряд злоключений, ждущих его в будущем, и это спровоцировало у него сильнейшее эмоциональное расстройство в настоящем.

Очевидно, что причина всех бед кроется в его голове — и это катастрофическое мышление. На самом деле многие ребята из его класса ничуть не переживали, не сдав те же три экзамена, а то и больше! В том, что у Жорди все вышло иначе, был виноват его внутренний диалог.

Естественно, во время терапии мы с Жорди проработали каждую из его катастрофических мыслей. Всего за несколько недель он избавился от них и принялся за учебу, но относился к ней теперь намного проще, что не замедлило сказаться на его успехах.

Отмечу, что склонность к катастрофическому мышлению передалась Жорди от его матери. Когда мальчику было семь или восемь лет, она начала самым абсурдным образом давить на него, опасаясь, как бы он не превратился в «тунеядца». Когда Жорди возвращался из школы домой, мать всегда спрашивала, как у него дела с учебой, получил ли он домашнее задание и так далее. А в конце говорила:

– Жорди, ты должен много заниматься, иначе закончишь, прося милостыню на паперти. Если не будешь стараться – ничего не добьешься! Такова жизнь.

## **Как же иррациональны люди!**

Конечно же, для специалистов, практикующих когнитивную психотерапию, очевидно, что причиной любых избыточных негативных эмоций является катастрофическое мышление. Людей, легко теряющих душевное равновесие, подобные мысли посещают изо дня в день, и их правдивость не ставится под сомнение. Сильные же бегут от негативных переживаний, как от огня.

После многолетнего изучения этого типа негативного мышления для него подобрали специальный термин, очень хорошо отражающий суть, – иррациональные убеждения.

Ниже перечислены свойства иррациональных убеждений, подобных тем, от которых страдал неудавшийся самоубийца Жорди:

1. Они ложны (поскольку происходят из-за преувеличения проблемы).
2. Они бесполезны (поскольку не помогают найти решение).
3. Они ухудшают эмоциональное состояние.

Рассмотрим подробнее эти три характеристики.

Во-первых, иррациональные убеждения ложны, с какой



стороны ни посмотри! Несмотря на это, люди отстаивают их. Вся наука, можно сказать, выступает против, так что сопротивляющийся человек фактически уходит в суеверие. Придерживаясь иррациональных убеждений, вы попираете основы всех научных дисциплин: биологии, экономики, философии, медицины, статистики...

Например, страхи Жорди противоречили законам статистики. Сколько учеников в Испании, провалив аттестацию по трем предметам, испытали на себе столь же драматические последствия этого, как описывал мальчик? Очень небольшой процент, ничтожный. Тем не менее Жорди не сомневался, что с ним произойдет нечто подобное: он не закончит среднюю школу, станет из-за этого изгоем, вследствие чего не встретит свою любовь и всю жизнь проведет в одиночестве. Какая-то невероятная цепь злоключений!

Во-вторых, иррациональные убеждения бесполезны. Они никак не помогут вам преодолеть невзгоды. Жорди выбрал самоубийство в качестве способа избежать трудностей. Преувеличить проблему и заранее бояться ужасающих негативных последствий – не лучшая стратегия. Каждую ситуацию нужно рассматривать и обдумывать максимально трезво. Эта установка поможет вам найти выход из любого сложного положения. Депрессия, стресс, гнев никогда не приведут к успеху.

На практике иррациональные убеждения и избыточные эмоции обычно заставляют стрелять из пушки по воробьям:

вы применяете слишком сильные средства для решения мелких проблем, и лекарство в этом случае опаснее болезни. Все вокруг рухнет, а воробьи будут и дальше весело чирикать.

В-третьих, иррациональные убеждения провоцируют неведомо откуда берущийся эмоциональный дискомфорт. В самых тяжелых случаях катастрофическое мышление может запереть вас в полном ужасов мире, порожденном исключительно вашей богатой фантазией и не имеющем ничего общего с реальностью. Некоторые люди каждую неделю проживают в страхе, что утратят здоровье, причем не только психическое, но и физическое. Часто эти ментальные нарушения провоцируют фибромиалгию и другие хронические боли, которые до такой степени истощают организм человека, что он становится похож на узника нацистского концлагеря.

Жизнь ведь намного проще, но не для того, кто держится за свои иррациональные убеждения, – для таких людей она столь же сложна и неимоверно трудна, какой была для Жорди. Тяжела и мучительна.

Обычно эмоциональной устойчивости и правильному внутреннему диалогу учатся в детстве. Как Жорди под влиянием матери стал склонен к катастрофическому мышлению, так более сильные и уравновешенные люди учатся у своих родителей благоразумию.

Но важнее всего то, что в любой момент, в любом возрасте человек способен изменить свое мышление, настроив себя на позитивный лад и освободившись от излишней кри-

тичности, способен вернуть себе ощущение покоя и счастья. Продолжив читать книгу, вы в этом убедитесь.

**В этой главе вы узнали, что:**

- Эмоции обусловлены определенными мыслями.
- Ключ к переменам спрятан в умении мыслить конструктивно.
- Основное когнитивное искажение заключается в том, что любой проблеме придается слишком большое значение, а в качестве последствий представляются всевозможные несчастья.
- Иррациональные убеждения ложны, бесполезны и заставляют страдать.

## Хватит драматизировать!

Однажды мне позвонила молодая девушка:

– Мне срочно нужна консультация. Я чувствую себя ужасно, почти готова все бросить и вернуться к родителям. Я больше не могу!

Эве было двадцать пять лет. Два года назад она переехала в Барселону и сейчас работала учителем начальной школы. Я записал ее на ближайшее свободное время. На следующий день, придя ко мне, Эва рассказала, что случилось:

– У меня есть все: отличная работа, любящий меня мужчина, я красива, увлекаюсь музыкой и модой, но мой рост все портит. Жизнь рушится!

Сквозь слезы девушка объяснила, что считает себя низкорослой (она была где-то метр пятьдесят), похожей на карлицу и невыносимо страдает из-за этого. На самом же деле она обладала нормальным телосложением и вообще была очень привлекательна.

– Я в ужасе, не могу перестать думать об этом. Скажите, что я не коротышка, мне нужно, чтобы кто-нибудь поднял мне самооценку!

Эва также рассказала, что комплекс неполноценности из-за маленького роста она заполучила еще подростком и с тех пор всегда носит очень высокие каблуки. Она никому не поз-

воляла увидеть себя без них. Даже своему возлюбленному! Когда они проводили ночь вместе, Эва ставила туфли возле постели и, поднявшись утром, сразу оказывалась на каблуках.

Ей было так страшно предстать перед окружающими как есть, что однажды в шестнадцать лет она выдумала себе болезнь, лишь бы не ходить на пляж. Девушка сказала всем, что у нее аллергия на солнце, и с того времени больше не бывала на море.

– Идя по улице, я стараюсь не смотреть на свое отражение в витринах, потому что не желаю видеть, какая я мелкая на самом деле. В школе, где я преподаю, мне бывает очень стыдно, когда мы просим детей построиться в ряд: многие из них выше меня! Тревога не отпускает меня. Скажите мне, что я нормальная, пожалуйста, убедите меня, иначе я сойду с ума.

Первая сессия с Эвой была несколько сложной, потому что мне пришлось сказать то, что ей не понравилось. В качестве лечения она просила меня назвать ее нормальной, и это успокоило бы ее, как случалось раньше на сессиях у предыдущего психотерапевта. Однако я возразил:

– Я никогда вам этого не скажу, Эва, потому что вы вовсе не нормальны. Вы действительно очень низкого роста, почти гном.

Пациентка моя побелела. Она не могла поверить в услышанное, а я настаивал:

– Вы в самом деле маленькая. Вы такой родились. Да, это недостаток, но не катастрофа. Пожалуйста, поймите: несмотря на свой рост, вы можете быть очень счастливы. Разве гномы не имеют права на счастье?

Эва расплакалась. Ей трудно было принять мысль о том, что она похожа на карлицу, и еще труднее – осознать, что счастье все равно возможно. Однако мы начали работать и от сессии к сессии постепенно отвоевывали территорию у нев-роза.

Каких-то два месяца спустя Эве стало намного лучше. Она уже не думала целыми днями о своем росте, лишь иногда эти мысли возвращались. А однажды она пришла ко мне и сказала:

– Знаете, Рафаэль, я думаю, что полностью здорова!

– В самом деле? Чудесно! Что же дает вам эту уверенность? – ответил я с любопытством.

Эва лукаво взглянула на меня и вытянула вперед ноги. На ней были новенькие кроссовки Nike.

– Ничего себе! – воскликнул я. – Вы без каблучков!

– Да, впервые с тех пор, как вышла из детского возраста, я надела обувь на плоской подошве. Что скажете? В прошлую субботу я пошла в обувной магазин и купила эти кроссовки, а еще классные туфли, балетки. Потом пришла домой, взяла огромный мешок для мусора, сложила в него все свои каблучки, вышла на улицу и швырнула все это в мусорный контейнер! – рассказывала возбужденная Эва.

– Ничего себе! И как вы себя почувствовали? – спросил я.

– Лучше некуда! Все утро я гуляла по городу! Это было восхитительно! Я словно говорила себе: «К черту рост! Я буду счастлива в своем теле, а если кто-то этого не понимает, то это его проблема, а не моя».

Я улыбнулся. Рассказ Эвы очень обрадовал меня. Она избавилась от иррационального убеждения, ломавшего ей жизнь, что низкий рост – почти карликовость – это ужас, стыд и невезение.

Эва добавила, что в тот самый день, «день ее освобождения», как она его окрестила, у нее должно было состояться свидание с другом, и ей было немного тревожно.

– Мы договорились встретиться в баре. Я нервничала, но не слишком. Он принялся рассказывать мне о своих проблемах с начальником на работе. Тогда я прервала его, набралась смелости, встала и указала на свои ноги.

– И что же? – спросил я, хотя и представлял, каким будет ответ.

– Та пара секунд показалась мне вечностью, а он сказал: «Туфельки супер, тебе очень идут! Но дай мне рассказать, чем кончилось дело с моим начальником».

Вот так-то! Друг Эвы не заметил перемен в ее облике. То есть рост любимой не имел для него никакого значения. И Эва сказала:

– Знаете, в тот момент я подумала: «Какой же дурочкой я была! Рост никогда не играл роли, и я больше не стану на

этом заикливаться!»

## **Человек оценивающий**

В головах людей сидит оценочная шкала. Оценивается все, что происходит. Вот перед вами кофе. Пока вы смакуете его, в потайном уголке вашего мозга идет анализ: «Хорош ли кофе? Бодрит ли? Наслаждаюсь ли я отдыхом? Захочу ли я повторить это?» И так бесконечно. Мы настолько привыкли постоянно выставлять оценки, что практически не осознаем этого, как не замечаем, что дышим.

Вы, читая эту книгу, прямо сейчас тоже оцениваете ее содержание: «Интересно ли? Полезно ли? Есть ли в ней что-то для меня?» С другой стороны, я как автор тоже оцениваю то, что пишу: «Ясно ли я излагаю мысли? Будет ли моя книга полезна и увлекательна? Нравится ли мне быть писателем?»

Уму непостижимо! Мы оцениваем все без исключения! Даже буддийские монахи-отшельники, спрятавшись от мира для медитации в пещерах, не прекращают оценивать. Конечно, их оценки правильнее наших, но и они это делают. Определенно, такая оценка нужна, чтобы установить, является ли событие хорошим или плохим для человека, полезным или вредным. В конце концов, она имеет решающее значение для ментального здоровья! Как вы узнаете позже, от качества оценки зависит то, насколько сильным или уязвимым окажется человек.



Я часто говорю своим пациентам в Барселоне о шкале оценки событий. Я объясняю им, что оценка производится по особой линии, непрерывной последовательности, где расположены все события, которые происходят или могут произойти:



На самом деле градаций здесь великое множество. Событие может быть определено как «очень плохое», «немного хуже», «еще немного хуже» – и так до бесконечности. Но в данном случае больший интерес представляют пределы шкалы, точки, где оценка заканчивается: «великолепно» и «ужасно». Следует пояснить, что эти слова («хорошо», «плохо», «великолепно» и «ужасно») – всего лишь обороты речи, точки на схеме, и можно было бы использовать другие термины («позитивно», «негативно», «фантастически», «чудовищно»).

Но чем являются точки в начале и конце шкалы «великолепно» и «ужасно»? Что означают эти слова?

Называя определенное событие «ужасным» (или говоря, что было бы «ужасно», произойди оно), по сути, вы говорите следующее:

1. Это не дает быть счастливым.

2. Лучше бы этого не происходило.

3. Это невыносимо.

На другом краю шкалы происходит нечто «великолепное» (или то, что стало бы таким, если бы событие наступило), что означает следующее: «Теперь я всегда буду счастлив!»

И в этом заключается следующая из основных идей моей книги: эмоционально нестабильные люди склонны оценивать все, что с ними происходит (или может произойти), по наихудшей отметке шкалы – «ужасно». Когда пациенты спрашивают меня, что же с ними происходит, я обычно не диагностирую ни депрессию, ни что-либо другое, а отвечаю так: «У вас катастрофическое мышление».

Вот оно, ключевое понятие в этой книге и в когнитивной психотерапии вообще – катастрофическое мышление.

Все эмоциональные расстройства порождаются им! Я объясню подробнее, потому что превращение в эмоционально уравновешенную и сильную личность невозможно, если вы не уловите суть.

## **Это невыносимо!**

Верите или нет, но сегодня ко мне на прием приходит все больше девушек, стесняющихся своей маленькой груди. Со всем молоденькие: им по четырнадцать или пятнадцать лет. И у большей части из них грудь не так уж и мала!

Они говорят, что мечтают о грудных имплантах, но родители отказываются оплачивать такую операцию. Эти девушки действительно сильно переживают, потому что из-за своего «недостатка» чувствуют себя неполноценными, неспособными вести нормальную жизнь. Другими словами, маленькая грудь для них – это событие из категории «ужасно», что означает «не видеть мне счастья». Они тоже страдают от катастрофического мышления.

Моя задача главным образом состоит в том, чтобы показать этим умным (пусть и иррационально мыслящим) девочкам, что они придают слишком большое значение ситуации или даже совершенно неправильно ее оценивают. Я не имею в виду реальный размер их груди. Речь идет об иррациональном убеждении, которое гласит: «Маленькая грудь – это беда, обрекающая на несчастную жизнь». На самом деле девушки страдают от катастрофических мыслей относительно своего «недостатка» (и неважно, существует ли он на самом деле).

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.