

Серия «Научная библиотека»



Серия «Научная библиотека»



Александр Синяк

СМЕХОКОГНИТИВНАЯ ТЕРАПИЯ

Методическое пособие по избавлению от скуки, тоски,
печали, уныния и апатии

Москва
Интернациональный Союз писателей
2020

УДК 821.161.1
ББК 84(2 Рос=Рус)6
С38

Составитель серии *Анастасия Лямина*

Синяк, Александр

С38 Смехокогнитивная терапия / А. Синяк. – Москва: Интернациональный Союз писателей, 2020. – 300 с. – (серия «Научная библиотека»).

ISBN 978-5-907306-13-4

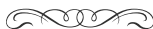
Смехокогнитивная терапия – сборник рецептов народной психологии. Настоящее собрание тайных рецептов выживания в обществе, где вы часто окружены идиотами и просто недоумками, где единственным средством и методом самосохранения личности является самоирония и сарказм, представлено автором после проведения достаточно серьезных и многоплановых испытаний на себе, своих близких и друзьях. Клинические исследования подтвердили полное отсутствие побочных явлений, невозможность передозировки и допустимость смешивания всех рецептов, содержащихся в этом универсальном сборнике.

В книге присутствует ненормативная лексика.

УДК 821.161.1
ББК 84(2 Рос=Рус)6

ISBN 978-5-907306-13-4

© А. Синяк, 2020
© Интернациональный Союз писателей, 2020



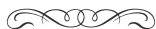
Родился в Бердичеве в шестьдесят четвертом. Поскольку почти все учителя были евреи, получил качественное среднее образование и унаследовал желание уехать... Последующие значимые миграции сложились следующим образом: Бердичев, Киев, Питер, Одесса.

Окончил КГИФК (Киевский национальный университет физического воспитания и спорта) и честно отслужил олимпийским богам 10 лет.

Работал всегда много, хотя и без особого удовольствия. При первой возможности без колебаний менял работу на учебу. Последняя смена оказалась на редкость удачной и судьбоносной – Одесский национальный университет имени Мечникова (факультет клинической психологии). Круг замкнулся. Психология спорта – эта крайне интересно и совершенно не познано...

Бессменное многолетнее увлечение – познание мира (море, горы, книги, люди, вредные привычки).

Дед, отец, муж, друг, немного врач, совсем чуточку популяризатор и публицист... Множество испробованных, естественно меняющихся жизненных ролей. Счастлив, что не пришлось осваивать маски.



Аннотация первого читателя

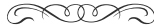
Смехокогнитивная терапия – сборник рецептов народной психологии.

Настоящее собрание тайных, длительное время скрываемых от простых читателей рецептов выживания в обществе, где вы часто окружены идиотами и просто недоумками, где единственным средством и методом самосохранения личности является самоирония и сарказм, представлено автором после проведения достаточно серьезных и многоплановых испытаний на себе, своих близких и друзьях.

Результаты поражают своей эффективностью и универсальностью даже неверующих и уклоняющихся от чтения: это выздоровление и освобождение от непонимания простого, рассасывание конфликтных тромбов, исчезновение злобных и завистливых мыслей и возникновение необъяснимого желания помочь ближнему.

Клинические исследования подтвердили полное отсутствие побочных явлений, невозможность передозировки и допустимость смешивания всех рецептов, содержащихся в этом универсальном сборнике.

Создан инструмент, с помощью которого вы сами сможете легко и свободно создавать вокруг себя обстановку мира и согласия, а немного попрактиковавшись – и просто творческую и благодатную почву, на которой будут произрастать цветы разума и спокойствия, благополучия и умеренности.



CASTIGARE RIDENDO MORES.

СМЕХОМ ИСЦЕЛЯТЬ ПРАВЫ.

Введение

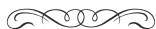
Эта книга не имеет никакого отношения ни к науке, ни к медицине. Скорее всего, это попытка создать новый образовательно-развлекательный, оздоровительный жанр.

Автор проекта позволил себе очень много: смело использовал фольклор, анекдоты и высказывания великих людей. Его дерзости нет предела. Оправдывает его лишь желание запустить «глобальный мыслеройный механизм», вовлечь в творчество читателя и оставить за ним последнее слово. Ведь лучше всего работает только то, что мы придумываем и создаем сами, только то, во что мы сами поверили.

Предвижу вопрос: «Почему смехотерапия все-таки КОГНИТИВНАЯ?»

С терапией понятно – профилактика; со смехом – тем более, ибо смех сегодня чуть ли не единственная возможность сохранить психическое здоровье. Хотя и с терапией не так все просто... Терапевт (от греч. *θεραπευτής*) – почитатель, поклонник (священнослужитель) – иудейская аскетическая секта (I век до н. э.). Единственное описание общины терапевтов сохранилось в трактате Филона Александрийского «О жизни созерцательной»: «Их называли терапевтами... может быть, потому, что они предлагают искусство врачевания более сильное, чем в городах, поскольку там оно излечивает только тела, их же [искусство] – души, пораженные тяжелыми и трудноизлечимыми недугами, души, которыми овладели наслаждения, желания, печали, страх, жадность, безрассудство, несправедливость и бесконечное множество других страстей и пороков...»

А теперь КОГНИТИВНАЯ – почему? Когниция – совокупность процессов (познания, мышления), с помощью которых происходит обработка информации нашим сознанием. Еще

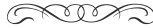


можно сказать – ассоциация с уже имеющейся информацией, смысловая связь, которая возникает без дополнительных интеллектуальных усилий.

Специалисты утверждают, что наш мозг задействован на 7 % и находится в спящем режиме. Не знаю, как им удалось это вычислить, но утверждают смело, с формулировками «всем известно» и «нет сомнений». Поверим, по сегодняшним реалиям это похоже на правду. Согласимся и с тем, что этих 7 % хватает для развития науки, культуры и экономики. Но иногда не хватает, чтобы жить без суеты, чтобы помочь себе и близким, чтобы быть счастливым. А ведь есть силы, желание и знания, чтобы изменить мир вокруг себя и жить счастливо. Не всегда есть умение. Эта книга – как раз о восьмом проценте... В ней – немного о силе и слабости, немного о мудрости и глупости, немного о грустном, много о смешном, почти ничего о политике и бизнесе. Эта книга о нас с вами.

Информации в сборнике много, и разной: смешной, забавной, познавательной, мудрой, полезной и противоречивой. Так что начинать читать все равно откуда. Однако если в процессе возникнет вопрос: «К чему это все?», то вернуться следует к началу, к описанию методики. Без теоретической части методика, увы, не работает.

Наберитесь терпения: надеюсь, это будет не зря потраченное время и возникнет желание не просто воспользоваться универсальной методикой, но и поделиться ею с теми, кто еще не научился читать.



1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

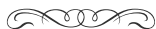
1. 1. Занятная психиатрия

Честно говоря, «занятная психиатрия» – не лучшее словосочетание, ничего в нем занятого нет, даже наоборот... Кто может себе его позволить? Врач, посвятивший этому жизнь, студент-практикант в психиатрической клинике или человек, который думает, что абсолютно здоров и защищен? Скажем больше – это рискованное словосочетание, циничное и неоднозначное.

Вполне естественно, что если оно нас смущает, значит, каким-либо образом мы с этой проблемой сталкивались и она нам известна. Занятого здесь действительно мало. Один из выдающихся одесских психиатров хорошо сказал: «Смерть – это то, что происходит с другими; то же самое и с психическими расстройствами – это то, что происходит с другими». До какого-то времени мы думаем, что это не коснется нас и наших близких. Но уверяю вас, в современном мире мы все уже «группа риска».

Как сказал наш незабвенный Уильям Шекспир: «У трагедии и комедии один сюжет. Только в трагедии события происходят с нами, а в комедии те же события – с кем-то другим».

Что же произошло? Прежде всего, изменился психоэмоциональный фон. Среди изучаемых психологией процессов ВОСПРИЯТИЕ первично, с него все начинается. Главной составляющей этого процесса является ФОН, восприятие возможно только на фоне: слышим мы, потому что есть фон, видим, потому что есть фон, и так со всеми органами чувств. Так вот, этот фон (основа восприятия), являющийся индикатором здорового общества, изменился не в лучшую сторону. Сегодня превалирующим фоном восприятия является ЛОЖЬ, а информационные потоки сводятся ко ВРАНЬЮ (вранье – часть правды, использованная в контексте для общей фальсификации и введения в заблуждение). Что



на выходе? ВРАНЬЕ НА ФОНЕ ЛЖИ. Что еще? Полная потеря контроля над ситуацией. Страх и агрессия прочно закрепились в нашем мире. Все происходящие события последних лет время от времени кажутся катастрофой. Да и не катастрофа ли это на самом деле?

Зафиксировать изменение этого фона невозможно, его можно почувствовать через тревогу, страх, панику. Эти эмоции в последнее время нас одолевают, и все труднее и труднее сохранять душевное равновесие.

Что еще произошло? Увеличилось количество душевно нездоровых людей на улице. Людей с симптомами неадекватного поведения.

Как оказалось, в новых, комфортных условиях жизни человек по-прежнему слаб, неумен и жесток... Понятия изменились, нормы нравственности и морали изменились, стандарты нормальности изменились. Изменились за очень короткое время – человеческая психика не выдерживает перегрузок, она не готова к таким трансформациям.

Как следствие, человек находится в состоянии постоянной тревоги, страха, уязвимости и ожидания опасности.

Проблема обозначена, попытаемся разобраться в ней. Для начала определимся с терминами и обратимся к истории происхождения слов «психология», «психиатрия» и «психотерапия».

В греческой мифологии ПСИХЕЯ – дыхание, душа в образе бабочки или девушки с крыльями. Древнегреческая легенда гласит, что у греческого царя было три дочери; младшая из них, Психея, была настолько красива, что составила конкуренцию Афродите, и та решила устроить ей испытание, а заодно испортить жизнь. Кратко: роман с Эротом (сыном Афродиты), любовь, страдания, испытания, вмешательство Зевса и в результате брак Психеи и Эрота, их ребенок – дочь Волупия (богиня, олицетворяющая наслаждение), и человеческая дочь Психея на небесах... История, обычная для богов, но не совсем обычная для людей. Теперь все термины становятся понятными: