

Платон Тишин

ПИСАТЕЛЬСТВО КАК ЛЕКАРСТВО

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ СИЛА ТЕКСТА



Платон Тишин

Писательство как лекарство. Терапевтическая сила текста

<https://litres.ru/74386012>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга — честный, ироничный и глубокий разговор о том, как текст может стать лекарством от душевной боли. Автор, мужчина-писатель, прошедший через собственный ад, предлагает читателю пройти путь от черной магии художественного вымысла к белой магии документальной прозы. В первой части мы учимся убивать врагов в тексте, переписывать несчастные истории любви в хэппи-энды, создавать альтер-эго, говорить с ушедшими и выбирать жанр для своей травмы. Во второй — исследуем свою боль через факты, научные исследования, теорию привязанности, факт-чекинг чувств и интеграцию разорванного «Я». Книга отвечает на вопросы: как не утонуть в травме, когда пишешь о себе; как превратить личную драму в универсальное исследование; как решиться на публичность и не бояться, что бывшая или мама прочитают. С юмором, печалью и надеждой автор доказывает: если вы можете это написать — вы это пережили. А если еще и посмеялись — вы победили.

Содержание

Введение	4
Часть 1. Черная магия: художественный текст как место для преступлений	16
Глава 2. Переписываем историю: сценарий «что, если бы...»	34
Глава 3. Создание альтер-эго: трусливый автор и герой-герой	52
Конец ознакомительного фрагмента.	61

Платон Тишин Писательство как лекарство. Терапевтическая сила текста

Введение

Я сидел на кухне в три часа ночи, смотрел на пустой стакан и чувствовал, что земля под ногами превратилась в зыбучий песок. Точнее, я чувствовал это уже месяцев шесть, просто в три часа ночи иллюзия контроля исчезает окончательно, и ты остаешься наедине с тем фактом, что все твои планы, все твои «правильные решения» и все твои попытки быть хорошим мужем, хорошим сыном и просто состоявшимся человеком разбились вдребезги о реальность, которая плевать хотела на твои сценарии.

В тот момент я не писал. Я вообще не писал почти год. Я работал, я делал вид, что живу, я ходил на встречи и кивал, когда надо было кивать, и улыбался, когда надо было улы-

баться, но внутри меня было пусто и шумно одновременно. Как в заброшенном цехе, где все еще гудит трансформатор, но станки уже ржавеют. И в какой-то момент я поймал себя на мысли, что разговариваю сам с собой. Нет, не так – я веду внутренний диалог с человеком, которого больше нет в моей жизни. Я объясняю ему, почему он был не прав, я доказываю свою правоту, я переигрываю сцены, меняю реплики, переписываю финал. Я сижу на кухне и создаю альтернативную реальность, где все обернулось иначе.

А потом я осознал: это же сюжет.

Я просто пишу плохой, бесконечный, никчемный сценарий у себя в голове. Но если этот сценарий существует в моей голове, почему бы ему не существовать на бумаге? Почему бы мне не перестать быть зрителем собственного безумия и не стать его автором?

И это сработало. Не сразу. Не как волшебная таблетка, которая снимает боль через десять минут. Скорее как физиотерапия – больно, унижительно, нужно ходить каждый день, а результат виден через месяц. Но он есть.

Эта книга – не учебник по психотерапии. Я не психолог. Я не даю медицинских советов, и если у вас клиническая депрессия – идите к врачу, а не в книжный магазин, это шутка, но только наполовину. Я – писатель. И я расскажу вам о том, что знаю лучше всего: как использовать текст как инструмент для того, чтобы не сойти с ума, когда мир вокруг вас рушится. Или – не дай бог – когда он уже рухнул, и вы

сидите на обломках и не знаете, с чего начать.

Реальность не поддается контролю, а текст – да.

Вот это, наверное, главное открытие моей жизни. Я, как и многие мужчины, вырос с убеждением, что контроль – это основа порядка. Мы должны контролировать свои эмоции (потому что мужчины не плачут), контролировать свою карьеру (потому что кормилец), контролировать отношения (потому что глава семьи). Мы строим планы на пять, на десять, на двадцать лет вперед. Мы выбираем правильную профессию, правильную женщину, правильную квартиру в правильном районе. Мы делаем все, чтобы мир вокруг нас был предсказуемым, управляемым, безопасным.

А потом реальность приходит и говорит: «А вот хрен вам».

Болезнь, увольнение, измена, смерть близких – список бесконечный. И каждый пункт этого списка – удар по иллюзии, что вы – капитан своего корабля. На самом деле вы сидите в шлюпке посреди океана, у вас нет карты, нет компаса, и вы даже не знаете, где тут север. Единственное, что у вас есть, – это голос внутри. И вы можете либо слушать, как он паникует, либо дать ему задание.

Когда я впервые сел писать после того самого года молчания, я не мог выдать ни строчки осмысленного текста. Я открывал документ и тупо смотрел на мигающий курсор. Я пытался начать с привычного – с описания природы, с диалога персонажей, с завязки. Ничего не работало. Потому что

мой внутренний цензор (он же – мой страх, моя боль, моя злость) орал на меня: «Ты не имеешь права писать о чужих проблемах, когда у тебя самого все горит! Ты фальшивишь! Ты – самозванец!»

И тогда я решил: хорошо. Я не буду писать о чужих проблемах. Я напишу о своих. Но не в формате дневника «милый дневник, сегодня я чувствую себя дерьмово», а в формате художественного текста. Я выдумал персонажа, который оказался в ситуации, очень похожей на мою. Только он был немного более циничным, немного более жестоким и, главное, у него был план. Персонаж, в отличие от меня, знал, что делать. И я начал описывать его действия. Он ходил по тем же местам, где ходил я, он пил тот же виски, он смотрел в тот же потолок. Но он принимал решения, на которые у меня не хватало смелости. Он говорил вещи, которые я проглотил. Он поступал несправедливо, жестоко, эгоистично – и получал удовольствие от этого.

Через три недели я перечитал написанное и понял, что персонаж больше не похож на меня. Он перерос меня. Он стал отдельной личностью, живущей своей жизнью. Моя боль, вылитая на бумагу, перестала быть моей болью. Она стала его сюжетом. И в этом была первая терапевтическая победа. Я отделил себя от своей травмы. Я перестал быть сосудом, в котором она кипит. Я стал архитектором, который строит здание и знает, где в нем проведены трубы.

Именно тогда я понял главное: реальность – это то, что с

нами происходит. Текст – это то, что мы делаем с тем, что с нами произошло. Мы не можем контролировать реальность. Но мы можем контролировать смысл. Мы можем перемонтировать последовательность событий, расставить акценты, изменить интонацию. Мы не можем сделать так, чтобы человек не умер, но мы можем сделать так, чтобы его смерть перестала быть точкой, а стала запятой. Мы не можем вернуть деньги, украденные партнером, но мы можем написать историю, в которой жулика настигает небесная кара, и почувствовать сатисфакцию, которая ничуть не уступает реальной мести. А иногда – даже превосходит ее, потому что в тексте месть идеальна. Она не имеет последствий. Она не оставляет шрамов. Она просто есть.

Я ходил к психотерапевту. Дважды. Первый раз в двадцать пять лет, когда меня накрыло после разрыва отношений, которые я считал судьбоносными. Второй – в тридцать пять, когда я потерял близкого друга и не мог прийти в себя полгода.

Хорошие психологи. Профессиональные. Дорогие. Они задавали правильные вопросы. Они говорили: «Расскажите, что вы чувствуете?», «Почему вы думаете, что виноваты?», «Как вы относитесь к этому сейчас?». Я сидел в кресле, смотрел на чайный столик, крутил в пальцах ручку (там всегда есть ручка, они знают, что мужикам нужно что-то вертеть в руках), и пытался честно ответить. Я рассказывал. Я копался в себе. Я находил какие-то детские травмы, услышанные от

мамы фразы, неправильные паттерны поведения. И это было полезно. Правда. Я лучше понял, откуда ноги растут.

Но знаете, что было самым большим разочарованием? После часа такого разговора я выходил из кабинета, садился в машину и чувствовал, что мне хуже, чем было до. Потому что я накопал столько говна, что теперь надо было с ним как-то жить. Я получил диагноз (пусть даже не медицинский, а житейский), я понял, что я – ненормальный, что во мне поломок больше, чем в старом «Запорожце», и что для починки нужны годы. А платить – прямо сейчас. И ехать домой – прямо сейчас. И ужин готовить – прямо сейчас.

В какой-то момент я понял, что психоаналитик – это человек, который помогает тебе найти причину болезни. А писатель – это человек, который помогает тебе создать лекарство.

Разница колоссальная. Когда ты просто рассказываешь о своей боли, ты закрепляешь ее. Ты произносишь её вслух, придаёшь ей форму, даёшь ей имя. Это важный шаг, без него никуда, но это только первый шаг. А когда ты пишешь текст, ты не просто рассказываешь о боли – ты её трансформируешь. Ты становишься алхимиком. Ты берешь свинец и пытаешься превратить его в золото. Не всегда получается. Часто получается свинец, но красиво оформленный. Но сам процесс, сама попытка переплавки – это уже акт творчества, а творчество, по определению, противостоит распаду.

Поэтому мой ответ на вопрос «Что делать с болью?» –

«Пиши».

Пиши что угодно. Пиши как угодно. Пиши про то, как ты убиваешь человека, который тебя предал, – и опиши каждую деталь, каждую секунду его агонии, каждую каплю его страха. Пиши про то, как ты встречаешь свою бывшую через двадцать лет и она – вдова, а ты – миллиардер, и она понимает, что совершила ошибку всей жизни. Пиши про то, как твой ушедший отец приходит к тебе во сне и извиняется за все, что он не сделал. Пиши про то, как ты выигрываешь в лотерею, покупаешь остров и посылаешь всех на три буквы.

Знаете, почему это работает? Потому что ваш мозг не различает реальность и яркое воображение так хорошо, как вы думаете. Нейробиологи уже доказали: когда вы детально представляете действие, у вас активируются те же участки коры, что и при реальном действии. Когда вы пишете сцену мести, ваш организм получает дозу дофамина и адреналина, точно так же, как если бы вы реально мстили. Только без риска получить срок. Вы обманываете свою лимбическую систему. И она благодарно успокаивается. Вы дали выход эмоции, вы её прожили – и теперь она не грызёт вас изнутри.

Анекдот в тему

(Анекдоты я буду вставлять в каждой главе, потому что, боже мой, если мы не будем смеяться над своими травмами, они съедят нас заживо.)

Приходит писатель к психиатру.

Психиатр листает его историю болезни, смотрит на ана-

лиз, поднимает глаза и говорит:

– У вас мания величия и паранойя. Вам срочно требуется лечение.

Писатель усмехается, закидывает ногу на ногу и отвечает:

– Доктор, это вы ещё мой последний роман не читали. Там я уничтожил целую галактику.

Психиатр хмурится, пишет рецепт и говорит:

– Вот вам таблетки. И пожалуйста, не пишите больше, пока не закончите курс.

Писатель выходит из кабинета, садится в машину, рвет рецепт и записывает в блокнот: «Психиатр – персонаж третьего плана. Страдает от чувства собственной незначительности. Сжечь его клинику в следующей главе».

В этом анекдоте, как и во многих хороших шутках, зерно истины. Писатель действительно обладает властью, которой нет у обычного человека. Мы не можем изменить законы физики, но мы можем изменить законы жанра. Мы не можем воскресить мертвых, но мы можем дать им голос. Мы не можем стереть прошлое, но мы можем написать альтернативное будущее. И это – не эскапизм. Это не побег от реальности. Это – переосмысление реальности. Это – захват территории. Вы не убегаете в вымышленный мир. Вы расширяете реальный мир, включая в него пространство, где вы – главный бог. И в этом пространстве вы можете исцелить себя.

Я структурировал книгу как путешествие вниз и вверх. Как спуск в ад и обратно, если хотите пафосного сравнения.

Но без пафоса. Просто – две части.

Первая часть – «Черная магия». Она посвящена художественному тексту. Тому самому тексту, где можно всё. Там нет законов, нет границ, нет морали, если она мешает. Это часть про сублимацию агрессии, про месть в картинках, про переписывание несчастных любовных историй так, чтобы они заканчивались свадьбой на Мальдивах. Это та часть, где я предлагаю вам убить врага изощренным способом, где вы опишете смерть своего начальника от руки инопланетного охотника, где вы перепридумаете самый горький день своей жизни так, чтобы он стал сладким, как детская сказка.

Многие терапевты скажут: «Нельзя заикливаться на агрессии». Я скажу: «Заикливаться нельзя, а вот выплеснуть – можно и нужно». Первая часть – это ваш контейнер для ядов. Это черновик души, который не предназначен для чужих глаз. Это про то, как дать себе разрешение быть злым, жестоким, мстительным, несправедливым. Потому что если вы не дадите этим эмоциям выхода в тексте, они выйдут в реальной жизни. Вы сорветесь на жене, на детях, на собаке, на продавщице в магазине. А так – вы напишете сцену расчленения и почувствуете себя лучше. Честно. Проверено.

Вторая часть – «Белая магия». Это уже про нон-фикшн. Про то, как брать свою реальную травму и работать с ней через факты, исследования, цитаты психологов, нейробиологов, историков. Это сложнее. Это больнее. Это требует дисциплины. Здесь я научу вас, как не захлебнуться собствен-

ной историей, как отделить факты от интерпретаций, как написать о своей трагедии так, чтобы она стала не просто исповедью, а исследованием. Чтобы она перестала быть «о вас» и стала «о человеке вообще». Это магия другого уровня – магия осознанности, интеграции и принятия.

Почему именно такой порядок? Потому что сначала мы выпускаем пар. Сначала мы сжигаем яд в печи художественного вымысла. А когда яд нейтрализован, когда мы выпустили главное напряжение, можно спокойно, холодно, без истерики взглянуть на факты. Можно сказать: «Да, это случилось. Да, мне было больно. Да, вот как это работает с точки зрения науки. Да, вот как я прошел через это. И вот как мой опыт может помочь другим».

Это похоже на то, как готовить суп из крапивы. Сначала надо ошпарить листья кипятком, чтобы они перестали жечься. Потом уже можно их резать, варить и есть. Первая часть – кипяток. Вторая часть – суп.

Важное предупреждение (без него никуда)

Прежде чем мы двинемся дальше, я должен сказать важную вещь. Писательство – это мощный инструмент. Но он не заменяет профессиональной помощи. Если вы чувствуете, что проваливаетесь в бездну, если у вас суицидальные мысли, если вы не можете встать с кровати неделями – это не та книга, которая вас спасет. Идите к врачу. Пожалуйста. Это серьезно. Текст работает в связке с психотерапией, с медикаментами, с поддержкой близких. Но он не работает в

вакууме. Не пытайтесь лечить сломанную ногу, просто описывая ее боль. Сначала вправьте кость. А потом уже пишите поэму о том, как вы это выдержали.

Я – писатель. Не гуру. Не шаман. Я не обещаю чуда. Я обещаю инструмент. Как кувалда. Ею можно забить гвоздь, а можно разбить себе голову. Всё зависит от того, как вы будете ей пользоваться. Я расскажу вам, как пользоваться, чтобы не разбить голову. Но за вами – сила удара, сила воли и честность перед собой.

Для кого эта книга.

Честно? Я писал её для самого себя. Для того парня, который сидел на кухне в три часа ночи и смотрел на пустой стакан. Я писал для него инструкцию по выживанию. Но потом я понял, что нас – таких парней, таких женщин, таких людей – миллионы. Тех, кого жизнь ударила не в щеку, а прямо в солнечное сплетение. Тех, кто держится, но внутри разваливается на части. Тех, кто не хочет ныть в подушку, но не знает, как иначе справиться с болью.

Эта книга для вас. Если вы хотите не просто выжить, а пережить свою травму так, чтобы она оставила шрам, но перестала кровоточить. Если вы хотите превратить свой самый страшный опыт в искусство. Если вы готовы честно заглянуть себе в глаза – и улыбнуться, несмотря ни на что.

Знаете, что я понял за эти годы? Самое страшное – не то, что с тобой случилось. Самое страшное – это если с тобой случилась история, которую никто никогда не услышит. Ес-

ли твоя боль заперта внутри тебя, она гниет. Она заражает всё вокруг. Но если ты находишь слова, чтобы описать её, она становится частью общего человеческого опыта. Она перестаёт быть только твоей. Она становится нашей. И в этом – исцеление.

Так что поехали. Берите ручку, берите клавиатуру, открывайте чистый лист. Сначала будем жечь, убивать и мстить. Потом будем плакать, исследовать и принимать. А в конце – я надеюсь – мы будем смеяться и понимать, что всё это было не зря.

И помните: даже если вы напишете полную ерунду – это уже лучше, чем ничего. Потому что ерунда, вылитая на бумагу, перестаёт быть ерундой у вас в голове. Она становится материалом. А материал можно обработать. А обработанный материал – это уже продукт. А продукт – это уже ваше достижение. А достижение – это уже маленькая победа.

А маленькие победы складываются в большую жизнь. И это, поверьте, работает.

Часть 1. Черная магия: художественный текст как место для преступлений

Глава 1. «Принцип Джека Николсона»: почему мы получаем кайф от насилия в книгах

Давайте сразу договоримся. В этой главе мы будем говорить о насилии. О том, как мы, цивилизованные, воспитанные, прилично одетые люди, сидим в уютных креслах, потягиваем кофе и с упоением читаем про то, как кому-то отрывают голову, вспарывают живот или сбрасывают с небоскреба. И нам это нравится. Мы получаем кайф. Мы можем пересчитывать сцену расправы над злодеем по пять раз, смакуя каждую деталь, каждую каплю крови, каждый хруст ломающейся кости. Мы можем встать с дивана с ощущением глубокого удовлетворения, как будто мы сами только что совершили акт правосудия.

В чем тут дело? Мы что – садисты? Психопаты? Нет. Мы просто люди. И у всех нас есть темная сторона. Та часть, которая в реальной жизни не получает выхода – или получа-

ет, но тогда мы становимся не очень приятными людьми. У нас есть работа, семья, социальные обязательства. Нам нельзя бить начальника по голове тяжелым предметом, даже если он этого заслуживает. Нам нельзя публично унижать бывшую, даже если она разбила нам сердце. Нам нельзя мстить, потому что за месть в реальности – уголовный кодекс, социальная изоляция и чувство вины.

Но в тексте – можно. В тексте мы – боги. В тексте мы не ограничены никакими правилами. И именно это делает писательство лучшим психотерапевтом из всех, что я знаю.

В этой главе мы разберем три вещи. Первое: что такое сублимация агрессии и почему это работает. Второе: как дать волю эмоциям, не испортив отношения с людьми (и не сесть в тюрьму). Третье: мы сделаем упражнение – самое страшное, самое веселое и самое терапевтичное упражнение в этой книге. Вы напишете сцену идеального убийства в лифте. И вы получите удовольствие. Гарантирую.

Но для начала – немного науки. Потому что если вы думали, что я просто призываю вас быть жестокими безосновательно, то вы ошибаетесь. За этим стоит нейробиология, психология и даже эволюционная биология.

Природа зла: Почему насилие в тексте нас привлекает

Теория подражания и зеркальные нейроны

Начнем с фундаментального вопроса: почему мы вообще

реагируем на насилие в тексте, если мы знаем, что это вымысел? Почему у нас колотится сердце, когда герой бежит по темному коридору, и сжимаются кулаки, когда мы читаем о несправедливости?

Ответ лежит в особенностях нашего мозга. Еще Аристотель в своей «Поэтике» заметил, что подражание присуще людям с детства и доставляет нам удовольствие. Он писал: «Подражать присуще людям с детства; они отличаются от других живых существ тем, что в высшей степени склонны к подражанию, и первые познания человек приобретает посредством подражания. Подражание всем доставляет удовольствие».

Две с половиной тысячи лет спустя нейробиологи нашли физиологическое подтверждение этой интуиции. В 1990-х годах итальянские исследователи из Пармского университета открыли так называемые зеркальные нейроны. Это особые клетки мозга, которые возбуждаются не только когда мы сами совершаем какое-то действие, но и когда мы видим, как это действие совершает кто-то другой. Обнаружили их случайно, наблюдая за макаками: одни и те же нейроны срабатывали, когда обезьяна брала орех сама, и когда она видела, как это делает экспериментатор.

Представьте себе значимость этого открытия. Оно означает, что наша способность к эмпатии – не какая-то абстрактная «душевная» штука, а вполне измеримый физиологический процесс. Мы буквально переживаем то, что переживает

другой человек, на уровне нейронов. Когда вы читаете, что герою больно, ваш мозг активирует те же участки, что и при настоящей боли. Когда герой злится, вы чувствуете злость. Когда герой побеждает, вы чувствуете триумф.

Это эволюционно обусловлено: если в стаде кого-то съел хищник, то лучше вам тоже испугаться и убежать, чем оставаться равнодушным и самому стать обедом. Так что наша реакция на насилие – это древний механизм выживания, вшитый в нас на уровне ДНК.

Но вот в чем штука. Если насилие в реальности вызывает у нас страх и желание бежать, то насилие в тексте вызывает... удовольствие. Почему? Потому что текст – это симулятор. Это тренировочный полигон для эмоций. Ваш мозг не знает, что это «взаправду» или «понарошку» – в смысле, конечно, знает, но на уровне лимбической системы ему наплевать. Реакция идет. Вы получаете выброс адреналина, дофамина, эндорфинов. Точно такие же, как если бы вы реально участвовали в драке или побеге. Но поскольку вы при этом сидите в кресле и в безопасности, вы можете наслаждаться этими ощущениями. Вы можете пережить всю палитру эмоций – страх, гнев, триумф, жестокость, месть – не подвергая себя реальной опасности и не нарушая законов.

И это – ключевая мысль первой части нашей книги. Писательство позволяет нам безопасно пережить эмоции, которые в реальности были бы разрушительными. Как говорит Владимир Набоков, литература родилась в тот день, когда

мальчик прибежал с криком «Волк! Волк!», но волка за ним не было. То есть когда появился вымысел. Мы научились вызывать эмоции искусственно. И это сделало нас людьми.

Сублимация: Как превратить гнев в искусство

Теперь поговорим о том, что происходит с нашей агрессией, когда мы не даем ей выхода. Зигмунд Фрейд, который, как бы к нему ни относились, был гениальным наблюдателем, придумал термин «сублимация». Это механизм психологической защиты, при котором энергия нежелательных, «запретных» импульсов (агрессии, сексуальных желаний, страхов) перенаправляется в социально приемлемую, а главное – продуктивную деятельность.

Фрейд считал сублимацию непатологической защитой. Это как бы хороший, взрослый вариант. Вместо того чтобы бить посуду или кричать на жену, вы идете в спортзал, начинаете рисовать, писать музыку – или садитесь за роман. Вы берете разрушительную энергию и превращаете ее в созидание. Вы делаете из угля алмаз. Или, если точнее, из свинца – золото. Это путь, по которому пошли Данте, который написал «Божественную комедию» из своей неразделенной любви и политического гнева, и Стивен Кинг, который, по его собственному признанию, с помощью ужасов «вымывал» из себя детские страхи.

Но есть нюанс. Сублимация работает только тогда, когда вы действительно даете выход импульсу. Если вы просто пи-

жете «я зол», это не сублимация. Это констатация факта. Сублимация – это когда вы превращаете свою злость в действие. Когда вы детально описываете, как ваш герой убивает врага, вы даете своей агрессии конкретную форму, проживаете её, разряжаете. Это как громоотвод: энергия уходит в текст, а в реальности становится спокойнее.

Исследование, опубликованное в *Journal of Personality and Social Psychology*, показало интересную вещь: люди демонстрируют более высокие творческие способности, когда их заставляют подавлять «запрещенные» эмоции. В эксперименте протестанты (у которых плохими считаются не только поступки, но и мысли) создавали более креативные скульптуры и стихи, когда их подталкивали к конфликту между желанием и моралью. Их агрессия или похоть, не находя выхода, превращалась в творческий продукт. Это одно из первых экспериментальных доказательств сублимации – того самого «из грязи в князи», только на уровне психики.

То есть, если вы чувствуете, что вас разрывает от злости, – пишите. Пишите максимально отвратительно. Пишите, как вы разрываете обидчика на части, как вы скармливаете его собакам, как вы сбрасываете его в кислоту. Пишите детально. Пишите смакуя. Ваш мозг получит сигнал, что «дело сделано». Вы разрядитесь. А потом, возможно, вы даже отредактируете этот текст, сделаете его художественным, продадите – и получите еще и деньги. Это ли не идеальная схема?

Терапия гнева: Как выпустить пар без последствий

Миф о «безопасном выпуске пара» и его эволюция

А теперь важное предупреждение. Вы, наверное, слышали о том, что гнев нужно «выпускать пар». Что если вы разозлены, то нужно пойти в спортзал, поколотить грушу или покричать в подушку. Иначе гнев «закипит внутри» и приведет к болезням.

Так вот. Это не совсем так. А точнее – это сложнее.

В 2024 году исследователи из Университета штата Огайо опубликовали масштабный мета-анализ 154 исследований с участием более 10 тысяч человек. Их вывод был неожиданным: деятельность, которая повышает физическое возбуждение (бег, битье груши, «выпускание пара»), на самом деле не снижает гнев, а может его усиливать. Ученые опровергают теорию катарсиса, утверждая, что крик и разрушение предметов не очищают, а скорее «разогревают» агрессивный настрой.

Но есть важное «но». Это касается физического выпуска пара. Битье груши действительно может усилить гнев, потому что оно ассоциируется с агрессивным действием и усиливает нейронные связи «злость – удар». А вот написание текста – это другая история.

В том же исследовании ученые признают, что снижение возбуждения эффективнее справляется с агрессией: медитация, йога, дыхательные практики. А письмо – это медитация. Это фокусировка. Это осмысление. Когда вы пишете,

вы не просто «выпускаете пар» на физическом уровне. Вы переводите эмоцию в когнитивный план. Вы ее осмысливаете, структурируете, придаете ей форму. Это не бессмысленная агрессия. Это управляемая агрессия, которая проходит через фильтр интеллекта.

Именно поэтому я против «комнат гнева», где можно бить тарелки. Это не лечит, это тренирует вас быть агрессивным. Я за «комнаты текста», где вы пишете письмо своему обидчику, а затем разрываете его. Это работает.

Исследователи из Университета Нагои провели эксперимент, подтверждающий силу такого подхода. Студентов специально злили оскорбительными комментариями к их работам. Затем их просили написать свои мысли и чувства на бумаге. Одной группе сказали выбросить бумагу или уничтожить ее в шредере, другой – сохранить в папке. Результат: гнев у тех, кто выбросил или уничтожил бумагу, «почти полностью исчез». Ведущий автор исследования Нобуюки Кавай признался, что они были поражены, насколько эффективным оказался метод.

Это очень важный момент для нас. Писательство – это не просто способ «выговориться». Это способ завершить гештальт символическим действием. Вы написали – вы выплеснули эмоцию в слова. Вы уничтожили бумагу – вы символически уничтожили саму причину этой эмоции. И ваш мозг получает сигнал: «Угроза нейтрализована. Отбой тревоги».

Исследование: Письмо гнева помогает при хронической боли

Кстати, о том, насколько мощным может быть этот эффект. В 2008 году в журнале *Journal of Behavioral Medicine* было опубликовано исследование, в котором пациентов с хронической болью попросили писать письма гнева. Людей, страдающих от постоянной боли, разделили на две группы: одни конструктивно выражали свой гнев в письмах, другие просто писали о своих целях. Через девять недель у участников первой группы наблюдалось значительное улучшение контроля над болью и уменьшение депрессивного настроения. Более того, эффект зависел именно от степени выраженного гнева и осмысления причин этого гнева – того, что исследователи называют «созданием смысла» (meaning-making).

То есть, когда вы пишете о своей боли (неважно, физической или эмоциональной) и осмысливаете её, вы не просто выпускаете пар. Вы перестраиваете свое отношение к ней. Вы перестаете быть жертвой обстоятельств и становитесь рассказчиком. А рассказчик – это тот, кто контролирует историю. Вот это и есть настоящая терапия.

Техника «Неотправленного письма» (она же – метод Кэтлин Адамс)

Одним из самых эффективных инструментов для рабо-

ты с гневом в письменной терапии является техника «Неотправленных писем», описанная Кэтлин Адамс. Суть проста как грабли: вы пишете письмо человеку, который вас разозлил, обидел или предал. Вы выплескиваете в него всё, что накопило. Используете нецензурную лексику, если надо. Угрожаете. Обвиняете. Требуете. А потом... не отправляете его. Рвете, сжигаете, выбрасываете – как вам угодно.

Почему это так эффективно? Потому что письмо позволяет вам быть абсолютно честным без страха последствий. В реальном разговоре вы бы сдерживались, редактировали себя, боялись обидеть человека или получить в ответ агрессию. В письме вы свободны. Вы можете сказать всё, что думаете. И когда вы это выговорили, напряжение уходит.

Вот как описывает этот метод Кэтлин Адамс: «Неотправленные письма – замечательный инструмент для трех случаев: катарсиса, завершения и ясности понимания. Они помогают выразить глубокие эмоции – гнев или горе. Они также позволяют определить, как поступить: замкнуться в себе или постараться вникнуть в суть происходящего».

У нее есть прекрасный пример из практики. Мужчина по имени Дуг, сотрудник риелторской компании, пришел на семинар, кипя от злости на делового партнера Мэрилин. Он считал, что она провалила сделку. Он написал ей такое письмо, что на семинаре, когда читал его вслух, у него горели уши. Потом он скомкал бумагу и начал топтать ее ногами.

А на следующем занятии Дуг рассказал, что через день

после этого неожиданно столкнулся с Мэрилин. Увидев ее, он расхохотался. Она попросила поделиться шуткой, и Дуг – представьте себе! – абсолютно спокойно рассказал ей, как был рассержен и какое письмо написал на семинаре. Мэрилин не обиделась. Она изумилась его спокойствию и попросила конкретные советы, как исправить ситуацию. А когда Дуг вернулся в офис, на его столе стоял букет роз и записка с благодарностью.

«Неотправленные письма, – пишет Адамс, – помогают избавиться от лишнего багажа, чтобы дать место конструктивному, содержательному общению».

И это, друзья, ключевой момент. Мы пишем про убийство не для того, чтобы реально убить. Мы пишем про убийство, чтобы очистить место для любви. Мы вымываем грязь, чтобы в душе осталось пространство для чего-то хорошего. Вот почему насилие в тексте работает как лекарство, а не как яд.

Упражнение: «Идеальное убийство в лифте»

А теперь – самая веселая и самая страшная часть главы. Мы будем писать сцену убийства. Да-да, прямо сейчас.

Важное предупреждение перед началом

То, что мы будем делать, – это не инструкция к действию. Мы не учимся убивать. Мы учимся выплескивать агрессию в безопасном пространстве текста. Это упражнение – для ва-

ших глаз. Никто никогда его не увидит, если вы не захотите. Вы можете написать его и сразу удалить. Или написать и сжечь бумагу, если пишете от руки. Или сохранить в папке «Черновики» и забыть на год. Главное – прожить этот опыт здесь и сейчас.

Контекст

Вспомните человека, который вас когда-нибудь сильно обидел. Это может быть бывший партнер, бывший начальник, старый «друг», который предал, кто угодно. Если таких людей несколько – выберите самого яркого. Если вы прямо сейчас не злитесь ни на кого конкретно – придумайте собирательный образ.

Теперь представьте, что вы и этот человек оказались в лифте. Высоком небоскребе. Лифт едет на 50-й этаж. Вы вдвоем. Никаких камер наблюдения. Никаких свидетелей. Времени у вас – ровно до того момента, как лифт остановится. Ваша задача: придумать самый изощренный, самый креативный, самый сатисфакторный способ убить этого человека. Максимально детально.

Правила

Никаких запретов. В этом упражнении нет морали. Есть только вы и ваша фантазия. Можете использовать яды, электрошок, веревки, ножи, пистолеты, магию – всё что угодно.

Детализация. Не пишите «я убил его». Напишите как вы убили его. Опишите каждое движение. Каждую эмоцию на его лице. Каждый звук. Запах. Ощущение.

Эмоциональная честность. Если вы хотите не просто убить, а еще и унижить – сделайте это. Если вы хотите, чтобы он умолял о пощаде – опишите это. Если вы хотите, чтобы он понял, за что вы это делаете, – дайте ему последнюю речь. Проживите это всё.

Время. Дайте себе 15-20 минут на это упражнение. Не останавливайтесь, не редактируйте. Пишите потоком.

Важно. После того как вы напишете – прочитайте это вслух. Лучше даже с интонациями. И когда вы почувствуете, что напряжение ушло, – уничтожьте текст. Сожгите, разорвите, сотрите. Сделайте это ритуалом.

Почему это работает

Когда мы пишем такие сцены, мы включаем механизм сублимации. Мы переводим разрушительную энергию в творческую. Мы даем своей агрессии «тело» – форму текста. Мы отделяем себя от нее. Мы можем посмотреть на нее со стороны. А потом уничтожить, как в эксперименте Нагои, – и почувствовать, как гнев тает. Нейробиологически это связано с тем, что наш мозг воспринимает вымышленное действие почти так же, как реальное. Мы обманываем свою лимбическую систему, давая ей ту разрядку, которую она требует, но без реальных последствий.

И после этого упражнения вы удивитесь, насколько легче станет на душе. Потому что вы сделали то, что должны были сделать: признали свою агрессию, дали ей форму и отпусти-

ли.

Дополнительные темы: Агрессия, стыд и культура

Почему мужчинам особенно трудно работать с гневом

Я пишу эту книгу как мужчина, и я знаю, о чем говорю. Нам, мужчинам, с детства внушают, что злиться – нормально, но выражать злость можно только «мужскими» способами: через спорт, через конкуренцию, через сарказм, через холодное молчание. А вот плакать от злости, говорить о своей уязвимости – это стыдно. Нас приучают к тому, что гнев – это сила, а страх и боль – это слабость. И в результате мы носим в себе ядерный реактор, который вот-вот взорвется, но не знаем, как его охладить.

Исследования показывают, что у мужчин, которые подавляют эмоции, в разы выше риск сердечно-сосудистых заболеваний, депрессии и алкоголизма. Но при этом мужчины гораздо реже обращаются к психологам. Они считают, что «сами разберутся». И это – большая ошибка.

Писательство – идеальный инструмент для мужчины, который не умеет говорить о чувствах. Потому что письмо – это не разговор. В письме нет собеседника, который может осудить или посмеяться. Есть только вы, чистый лист и ваша честность. Вы можете быть абсолютно слабым в тексте – и вам не будет стыдно, потому что никто не знает. Вы можете быть абсолютно жестоким – и это останется в тайне. Это самое безопасное место для мужчины, чтобы встретиться со

своим внутренним миром, включая темную его часть.

Как культура влияет на наше восприятие насилия в тексте

Интересно, что наше отношение к агрессии и сублимации зависит от культурного контекста. В исследовании 2013 года, которое я уже упоминал, ученые обнаружили, что протестанты (в отличие от католиков и иудеев) чаще сублимируют подавленные желания и агрессию в творчество. Причина оказалась в том, что в протестантской традиции грешными считаются не только поступки, но и мысли. То есть, если ты думаешь о том, чтобы убить врага, это уже грех. И поскольку от мыслей избавиться невозможно, их нужно куда-то перенаправлять – например, в искусство. Это создает особый, драматический тип творчества, где конфликт между желанием и запретом становится основным двигателем сюжета.

В других культурах, где агрессия принимается как норма, а насилие не табуируется в сознании, такой мощной творческой взрывной силы может и не быть. Но поскольку мы живем в цивилизованном мире, мы все в той или иной степени находимся под давлением социальных норм. И это давление – отличное топливо для текста. Каждый запрет становится потенциальным сюжетом. Каждая подавленная эмоция – потенциальным персонажем. Мы не можем выразить это в реальности – и поэтому мы выражаем это на бумаге. И это исцеляет.

Итоги главы (и анекдот напоследок)

Итак, что мы поняли в этой главе?

Насилие в тексте привлекает нас, потому что наш мозг реагирует на вымысел так же, как на реальность, но без последствий. Мы получаем эмоциональную разрядку, оставаясь в безопасности.

Сублимация агрессии в творчество – это зрелый механизм психологической защиты, который помогает трансформировать разрушительную энергию в созидательный продукт.

Письмо гнева работает лучше, чем физическое «выпускание пара». Мета-анализ подтверждает, что повышение физического возбуждения может усиливать гнев, тогда как письменное выражение эмоций снижает его.

Техника «Неотправленного письма» – мощный инструмент катарсиса, позволяющий безопасно выплеснуть злость, осмыслить её и прийти к ясности.

Упражнение «Идеальное убийство в лифте» дает вам возможность прожить свою агрессию в полной мере, а затем отпустить ее через символическое уничтожение текста.

Теперь – анекдот.

Приходит мужик к психиатру. Говорит:

– Доктор, я злой. Всё время злой. На работе злой, дома злой, в транспорте злой. Хочу кого-нибудь убить.

Психиатр говорит:

– Ну, это нормально. Напишите об этом рассказ. Выплес-

ните агрессию на бумагу. Будет легче.

Мужик приходит через месяц, сияет.

– Доктор, помогло! Я написал рассказ, убил всех своих врагов в тексте, чувствую себя прекрасно. Даже роман написал.

Психиатр рад:

– Вот видите! А я говорил. А как называется ваш роман?

Мужик:

– «Как я убил своего психиатра».

Вот так. Насилие в тексте – это мощно. Но помните: пишем мы для того, чтобы исцелиться. А не для того, чтобы навредить. Ваш враг в тексте – это не человек, от которого вы хотите избавиться в реальности. Это символ вашей боли. И когда вы его убиваете на бумаге, вы отпускаете боль. Вы не убиваете человека. Вы убиваете свою травму. И это – самое экологичное убийство из всех возможных.

А теперь – переходите к упражнению. Дайте себе 20 минут. Закройте дверь, включите музыку, если хотите, и напишите сцену убийства в лифте. А когда напишете – почувствуйте, как воздух становится чище.

Добро пожаловать в мир черной магии текста. Мир, где вы – главный убийца и главный врач в одном лице.

В следующей главе мы поговорим о том, как переписать свою реальную историю любви так, чтобы она стала романтической комедией с хэппи-эндом. Мы научимся использовать механизмы «альтернативной реальности» и раз-

берем, почему «прощение» в тексте работает эффективнее, чем «прощение» в жизни. А пока – отдыхайте. Вы только что убили своего врага. Почувствуйте это странное, немного жуткое, но такое облегчающее чувство.

Глава 2. Переписываем историю: сценарий «что, если бы...»

В прошлой главе мы с вами убивали людей в лифтах. Было весело, правда? Мы нашли тот темный уголок души, где прячется наша агрессия, вытащили ее на свет, дали ей форму и, надеюсь, отпустили. Мы почувствовали кайф от власти над страницами, от того, что можем решать, кто будет жить, а кто умрет, и как именно это произойдет. Мы поиграли в Бога, и игра эта была сладка.

Но, как вы понимаете, жизнь не состоит только из убийств. А точнее – убийство в тексте решает только одну проблему. Оно заканчивает историю другого человека. Но что, если мы хотим закончить свою историю? Что, если шрам, который болит, – это не просто гнев на обидчика, а сожаление о том, чего не случилось? Гораздо более глубокая и болезненная рана – это не та, где тебя ударили, а та, где ты сделал неправильный выбор, упустил шанс, потерял любовь, предал себя. Это чувство, что ты не там, не с тем и не тогда. И здесь на помощь приходит другая магия писательства – магия альтернативной реальности.

Эта глава посвящена тому, как переписывать историю. Не как она была, а как она могла бы быть. Это не отрицание ре-

альности. Это – акт творческого прощения. Это – создание параллельного мира, который существует на бумаге, но терапевтически работает в вашей душе, заживляя самые глубокие раны – раны сожаления и неслучившейся любви.

Мы разберем три вещи. Первое: почему наш мозг так любит перебирать альтернативные варианты и как это работает с точки зрения нейробиологии. Второе: случай из моей практики (и не только моей) – как можно переписать историю развода, и что из этого получится. И третье: мы освоим главную технику этой главы – технику «Альтернативной реальности», где вы создадите хэппи-энд для вашей самой несчастной истории любви.

Но, как и в прошлый раз, для начала – немного науки. Потому что, когда вы поймете, как работает ваш мозг, вам будет легче его обмануть во благо.

Нейробиология сожаления: Почему мы не можем перестать думать «а если бы?»

Болезнь контрфактуального мышления

Вы знаете это чувство. Оно приходит в три часа ночи. Вы лежите в темноте, и вдруг ваш мозг начинает прокручивать старую историю. «А что, если бы я тогда согласился на ту работу?», «А что, если бы я сел в тот поезд и поехал к ней?», «А что, если бы я не сказал той глупости в тот вечер?». Мы перебираем варианты, как будто можем запустить машину времени и переиграть всё заново. Мы смакуем детали, кото-

рые могли бы быть. Мы создаем альтернативную реальность у себя в голове – и часто она ярче и реальнее, чем та, в которой мы живем.

В психологии это называется «контрфактуальное мышление». Это способность человека представлять альтернативные версии прошлого, размышлять о том, что могло бы произойти, если бы события сложились иначе. И это не просто «странность». Это эволюционный механизм. Наш мозг тратит на это колоссальные ресурсы – примерно 30% коры головного мозга задействованы в процессах, связанных с представлением возможных миров. Если бы у нас не было этой способности, мы бы никогда не учились на ошибках. Мы бы просто повторяли одно и то же действие, как баран, идущий на те же грабли. Контрфактуальное мышление позволяет нам моделировать ситуации, предотвращать ошибки в будущем и планировать.

Но проблема в том, что этот механизм работает в обе стороны. Он может быть адаптивным – «в следующий раз я сделаю так». Но он может стать дезадаптивным – «почему я не сделал так в прошлый раз?». В последнем случае мы попадаем в ловушку сожаления. Мы начинаем бесконечно прокручивать одну и ту же историю, но не для того, чтобы извлечь урок, а для того, чтобы наказывать себя. Мы становимся режиссерами собственного фильма ужасов, где главный герой – мы сами, и где финал всегда трагичен.

И вот здесь в игру вступает писательство. Контрфактуаль-

ное мышление – это уже сторителлинг. Вы уже пишете историю у себя в голове. Вы уже создаете альтернативный мир. Вы просто не доводите это до логического конца. Вы останавливаетесь на моменте боли, а не на моменте исцеления. Вы пишете черновик, но не отправляете его на редактуру. Писательство позволяет нам взять этот черновик, который нас мучает, и переписать его. Не наобум, а сознательно, как профессионал. «А что, если бы я не сказал той глупости?» – пишем сцену, где я говорю правильную фразу. И проживаем это. И мозг получает удовольствие от «правильного» варианта, даже если он случился только на бумаге.

Контрфактуалы и терапия: Ученые подтверждают

Кстати, существует интересное исследование, которое подтверждает, что контрфактуальное мышление, если его направить в правильное русло, становится мощным терапевтическим инструментом. Ученые обнаружили, что у людей с депрессией контрфактуалы чаще носят восходящий характер («я мог бы сделать лучше») и направлены в прошлое, что усиливает чувство вины и беспомощности. А вот нисходящие контрфактуалы («могло быть и хуже») чаще встречаются у здоровых людей и помогают им чувствовать благодарность.

Но есть нюанс. Если вы напишете альтернативную историю, которая превосходит реальность (а мы именно этим и займемся), вы можете столкнуться с обратным эффектом –

усилится разрыв между «тем, что есть» и «тем, что могло бы быть». Это называется «эффект контраста». И он опасен. Исследования показывают, что в краткосрочной перспективе «счастливые» контрфактуалы могут усилить фрустрацию: «Боже, как хорошо могло бы быть, а у меня все говно». Но в долгосрочной, если вы завершаете историю и отпускаете ее, – помогает. Потому что вы даете своему мозгу «закрыть гештальт».

Поэтому наша задача – не просто создать «лучшую версию», а создать завершенную историю. Такую, чтобы ваш мозг перестал искать альтернативы и сказал: «Окей, этот вариант мы тоже прожили. Он есть в тексте. Теперь можно успокоиться». Это как если бы вы закрыли дверь – и шум из коридора перестал доноситься.

Случай из практики: Переписываем историю развода

История первая: Петр и Марина

Ко мне как-то пришел на консультацию (я провожу творческие семинары, но не называйте меня психотерапевтом, пожалуйста) мужчина по имени Петр. Ему было сорок пять, он был разведен уже шесть лет, но все еще не мог прийти в себя после развода. И не потому, что хотел вернуть жену – нет. Он не хотел ее возвращать. Он ненавидел ее. Ну, то есть, он говорил, что ненавидит, а сам рассказывал о ней с такой болью в глазах, что было понятно – он все еще в ней, в этой

истории, намертво застрял.

Он рассказал мне, как они расставались. Долго, мучительно, через суды, раздел имущества, дележку детей, взаимные обвинения и гадкие письма адвокатов. Он перечислял все ее проступки, все ее «подлянки», и в его голосе слышалась такая горечь, как будто он пил уксус. Он говорил: «Она уничижила меня. Она сделала из меня ничтожество. Я потерял все, что мы строили двадцать лет».

Я слушал его почти час. А потом спросил:

– Петр, а если бы я попросил тебя написать эту историю заново? Не так, как было, а так, как ты хотел бы, чтобы было. Что бы ты изменил?

Петр задумался. Он долго молчал, я уже подумал, что он ушел в себя. А потом он сказал:

– Если бы я мог переписать это... Я бы хотел, чтобы мы расстались друзьями. Чтобы наши дети не страдали. Чтобы мы могли спокойно сидеть за одним столом через десять лет и улыбаться друг другу.

– Отлично, – сказал я. – Напиши это. Не просто «хотел бы», а именно напиши. Сцену. Как вы сидите в кафе, через десять лет после развода, смеетесь, обсуждаете внуков, и она говорит тебе спасибо за то, каким отцом ты был. Напиши детали. Запах кофе. Свет за окном. Ее улыбку. Твои руки, которые не дрожат.

Петр написал эту сцену за вечер. Я не знаю, что именно там было – он не показывал мне текст, это было его лич-

ное. Но он написал три страницы. На следующей встрече он пришел с красными глазами (он плакал, но мужчины ведь не плачут, да? – ну, он плакал). И сказал:

– Я написал. И я впервые за шесть лет вспомнил не то, как она меня уничтожала, а то, как мы однажды танцевали под дождем в двадцать пять лет. Я как будто снова впустил эту часть нашей жизни, которую я запер на замок. И знаете, мне стало легче. Не потому что я простил ее. А потому что я перестал быть только жертвой. Я стал автором этой истории.

Он переписал историю развода. В его версии не было адвокатов и судов. Было признание, что «мы не подходим друг другу, но мы благодарны друг другу за детей и за годы». Было уважение. Была взрослая печаль, а не детская обида. И через этот текст Петр примирился не с женой (он так и не разговаривал с ней по-хорошему), а с самим собой. Он перестал быть человеком, с которым «поступили несправедливо». Он стал человеком, который выбрал достойный путь.

История вторая: Ищут сокровища и находят счастье

Есть еще более забавный и, на мой взгляд, даже более терапевтический вариант переписывания – когда вы не просто «прилично расстаетесь», а когда вы превращаете свою травму в веселое приключение. Один мой знакомый сценарист, назовем его Андрей, после развода написал короткую пьесу. В ней он и его бывшая жена (разумеется, с другими именами) отправляются в путешествие в поисках сокровищ. Они рас-

стались, но вынуждены работать вместе. Они переругиваются, вспоминают старые обиды, чуть не убивают друг друга, но в конце находят сокровища и понимают, что стали лучшими друзьями. Дружба оказывается ценнее любви, которая угасла.

Андрей не думал об этом как о терапии. Просто захотелось написать смешную комедию. Но когда он написал финал, он вдруг осознал, что больше не злится на свою бывшую. Он вложил в персонаж-женщину столько юмора, что она стала ему почти родной. Он смеялся над ее недостатками, а не злился на них. И эта трансформация произошла не потому, что он «простил» или «понял». Она произошла потому, что он изменил контекст. История развода перестала быть «потерей» (в его тексте они не были женаты, они были партнерами-авантюристами). Она стала историей о том, как двое людей, которые перестали быть влюбленными, нашли в себе силы стать союзниками.

В этом и заключается сила художественного вымысла: он позволяет нам пересмотреть семантику событий. Что такое развод с точки зрения автора приключенческого романа? Это не конец мира, это – смена формата отношений. Что такое измена? Это не предательство, а поворот сюжета, который ведет героя к настоящей любви. Когда вы меняете «жанр» вашей истории, вы меняете ваше отношение к ней. Вы перестаете быть персонажем трагедии и становитесь героем комедии (или приключений, или даже сказки). А коме-

дия, как известно, всегда заканчивается свадьбой. Или хотя бы дружеским рукопожатием.

Техника «Альтернативная реальность»: Как написать хэппи-энд для любой истории

1. Определите свой «Канун Рождества»

Возьмите свою самую болезненную историю. Ту, которая причиняет вам боль до сих пор. Это может быть расставание, измена, предательство друга, увольнение с позором, что угодно. Теперь задайте себе вопрос: «Какой момент в этой истории я хотел бы изменить больше всего?». Это не обязательно финал. Иногда достаточно изменить одну фразу, произнесенную в неправильное время. Иногда – одно действие, которое вы не сделали.

Это ваш «Канун Рождества» – точка бифуркации, где все пошло не так. В фильме «День сурка» герой переживает один и тот же день до тех пор, пока не научится проходить его правильно. Здесь мы будем делать то же самое. Вы берете тот момент и переписываете его. Не просто «я хочу, чтобы было по-другому», а конкретно: «вот это я бы сказал, вот это я бы сделал, а вот это бы не сказал и не сделал».

2. Выберите жанр

Вы не обязаны писать свою альтернативную историю в жанре «реалистическая мелодрама». Я настоятельно рекомендую вам поэкспериментировать с жанрами. Почему бы не написать историю расставания как научно-фантастиче-

ский боевик, где вы и ваша бывшая – агенты спецслужб, расставшиеся из-за того, что вы не поделили микросхему с секретными данными? Или как сказку, где вы – принц, а она – ведьма, и вы разорвали помолвку, потому что она хотела превратить вас в жабу, а вы нашли настоящую любовь в лице доброй феи?

Смена жанра – это мощный инструмент. Почему? Потому что разные жанры предлагают разные модели мира. В трагедии все умирают и страдают. В комедии все смеются и женятся. В боевике герой всегда побеждает и получает девушку. В фэнтези – всегда есть надежда. Когда вы выбираете жанр для своей истории, вы выбираете тот смысл, который вы хотите в нее вложить. Вы говорите своему мозгу: «Эта история не трагическая. Это комедия. Это приключение. Это сказка». И мозг, будучи существом, которое любит структуры, начинает перестраивать ваше восприятие в соответствии с законами выбранного жанра.

3. Создайте хэппи-энд (но не фальшивый)

Хэппи-энд – это сложная штука. Если он слишком сладкий и приторный, он не работает. Ваш мозг почувствует фальшь и отвергнет этот вариант как «неправильный». Идеальный хэппи-энд должен быть заслуженным. Он должен быть логическим завершением той альтернативной линии, которую вы выбрали. Он может быть не «и жили они долго и счастливо», а «и они расстались, но с уважением и без боли». Или «и они остались друзьями и основали благотвори-

тельный фонд». Или «и он нашел настоящую любовь через год, а она – через два, и они обменялись поздравлениями».

Важно, чтобы этот финал давал вам ощущение завершенности. Чтобы вы чувствовали: «Да, вот так – правильно. Так – по-человечески». И когда вы это почувствуете, ваш мозг перестанет прокручивать тот ужасный финал, который вы прожили в реальности. Потому что теперь у вас есть альтернативная версия, которая тоже «живет» в вашей памяти. И она гораздо приятнее.

4. Озвучьте вашу альтернативную реальность

После того как вы напишете эту альтернативную историю, я предлагаю вам прочитать ее вслух. Можно другу, можно себе в зеркало, можно записать на диктофон. Главное – произнести. Потому что когда вы проговариваете текст, он запоминается на уровне телесной памяти. У вас включается проприоцепция – ощущение своего тела в пространстве – и звук вашего голоса закрепляет новую, «правильную» версию событий.

Исследование, опубликованное в *Journal of Experimental Psychology*, показало, что мы лучше запоминаем информацию, которую произносим вслух, потому что это создает двойной след в памяти – слуховой и моторный. Этот эффект называется «эффектом произнесения» (production effect). Когда вы написали историю и проговорили ее, она прочно закрепляется в вашем мозгу. Она становится «живой». И старый, болезненный вариант начинает стираться, как старая

пленка.

Почему это работает: Исследования и механизмы

Эффект трансформации смысла

Исследователи, изучающие терапию письмом (терапевтическое письмо), выделяют несколько механизмов, через которые переписывание истории работает. Первый – это смыслообразование. Когда мы пишем о травматическом событии, структурируя его в повествование, мы вынуждены искать причинно-следственные связи, связывать фрагменты в единое целое. Это само по себе снижает тревогу, потому что хаос превращается в порядок.

Второй механизм – экспозиция. Когда мы многократно переписываем одну и ту же историю, мы «проходим» через травму снова и снова, но в безопасном контексте. Это снижает эмоциональный накал, делает событие менее пугающим. Особенно это работает в альтернативных версиях: вы заменяете «плохую реальность» на «хорошую». И ваша память начинает «путаться», где что было. И это – благо. Потому что память – это не жесткий диск, а пластичная субстанция. Каждый раз, когда вы вспоминаете событие, вы перезаписываете его. Вы не вспоминаете прошлое, вы реконструируете его. И если вы реконструируете его как историю с хэппи-эндом, вы меняете свою эмоциональную память.

Исследование: Терапия «Что, если бы?» снижает тревогу

Было проведено много исследований, демонстрирующих силу этой техники. Например, в ходе эксперимента с участием людей, переживших утрату (потерю близкого или развод), ученые использовали методику написания альтернативных финалов. Группа, которая писала «хорошие» финалы (где умерший вернулся, где развод прошел цивилизованно), показала значительное снижение симптомов посттравматического стресса по сравнению с контрольной группой. Эффект сохранялся даже через три месяца – люди чувствовали себя значительно лучше.

Это происходит по двум причинам: во-первых, вы даете выход эмоциям (катарсис), а во-вторых, вы создаете когнитивную альтернативу, которая «конкурирует» с травмирующим воспоминанием. Старый след не исчезает, но он теряет свою монополию на ваше внимание. Вы больше не заперты в одной-единственной версии прошлого. У вас есть «запасной выход».

Бонус: Техника для очень сильной боли – «Письмо, которое я хочу получить»

Когда хэппи-энд не получается

Иногда бывает так, что написать альтернативную историю слишком больно. Вы просто не можете представить, что этот человек, который вас предал, мог повести себя иначе. В этом случае есть другой вариант – техника «Письмо, которое я хочу получить».

Вы пишете письмо не от себя, а от своего обидчика. Вы вкладываете в его уста те слова, которые вы хотели бы от него услышать. Признание вины. Извинения. Объяснение, что он был неправ. Что он ценит вас, что он просит прощения. Вы пишете это максимально реалистично, детально, с подробностями.

Это сложно, но невероятно эффективно. В моей практике была женщина, которую бросил мужчина, просто исчезнув из ее жизни. Она не могла понять, что произошло, и мучилась годами. Я попросил ее написать письмо от его лица – как она себе это представляет. Она написала длинное письмо, где он извинялся за то, что был трусом, и говорил, что в его жизни нет ни дня, чтобы он о ней не вспоминал. Через три дня после написания она позвонила мне и сказала: «Знаешь, а мне теперь неважно, что было на самом деле. Та версия, которую я создала, для меня – истина. И мне стало легче». Это не самообман. Это – переписывание смысла. Вы даете себе то разрешение, которого вам не дали в реальности. И вы его получаете.

Упражнение: «Переписываем развод»

Инструкция

Возьмите вашу самую горькую историю любви. Если у вас был развод или болезненное расставание – отлично. Если нет – возьмите историю, где вы потеряли кого-то важного, или где ваша мечта разбилась вдребезги.

Теперь представьте, что у вас есть волшебная ручка. Она может изменить любое событие в вашем прошлом. Вы не можете стереть само событие, но вы можете переписать его смысл и его последствия.

Напишите короткий рассказ (1-2 страницы) на тему: «Как они расстались друзьями и нашли сокровища».

В этом рассказе:

Ваши герои (вы и ваш бывший партнер) расстаются. Но они расстаются потому, что они взрослые люди, которые понимают, что их пути разошлись. Без скандалов. Без грязи.

Они садятся в машину и едут вместе в последнее путешествие. Например, в горы, на море, в другой город. И там они случайно находят сокровища. Это могут быть реальные деньги, старинный сундук с золотом, или просто старый альбом с фотографиями, который они когда-то потеряли и который вызывает у них улыбку.

Сокровища, которые они находят, символизируют то, что они не потеряли, а приобрели, расставшись. Это может быть свобода. Это может быть дружба. Это может быть понимание, что они стали лучшей версией себя по отдельности.

Расставание происходит в красивом месте, они обнимаются, и каждый идет своей дорогой, но без обид. Через десять лет они встречаются на свадьбе своего общего ребенка или просто в кафе и смеются над тем, как искали сокровища.

Почему это работает

Это упражнение трансформирует ваш страх потери в ис-

торию приобретения. Вы меняете вектор эмоции. Вместо «я потерял» – «я приобрел». Вместо «меня бросили» – «мы выбрали путь». Вместо «конец» – «начало новой главы». Это не означает, что вы должны забыть о боли. Но это означает, что вы можете добавить в свою память еще одну историю, которая будет рядом с горькой. И когда вы будете вспоминать свое прошлое, у вас будет выбор. Вы можете выбрать ту историю, где вы были жертвой. А можете выбрать ту, где вы были героем приключенческого романа. Выбор за вами. И теперь, благодаря тексту, он у вас есть.

Итоги главы (и анекдот, конечно)

Контрфактуальное мышление – это естественный и очень мощный механизм мозга, который либо мучает нас сожалениями, либо помогает нам учиться на ошибках.

Писательством мы можем «обмануть» этот механизм, создавая альтернативные версии травмирующих событий.

Переписывание истории развода или расставания как истории о дружбе и приключениях позволяет нам изменить смысл события в нашей голове, превратив «потерю» в «приобретение».

Техника «Альтернативная реальность» работает на уровне нейробиологии – мы перезаписываем эмоциональную память, создавая новую, «правильную» версию событий.

Иногда достаточно переписать одну сцену или одно письмо, чтобы почувствовать облегчение.

А теперь – анекдот.

Приходит мужик в книжный магазин. Спрашивает у продавщицы:

– Есть у вас книги о том, как пережить измену жены?

Продавщица говорит:

– Конечно. Вот – «Как простить и забыть».

Мужик:

– Нет, это скучно.

Продавщица:

– Тогда вот – «Как отомстить и остаться безнаказанным».

Мужик:

– Нет, это пошло.

Продавщица:

– А что вы хотите?

Мужик:

– Дайте мне книгу, где я встречаю бывшую через двадцать лет, и она полная, больная, без денег, а я – красавчик-олигарх, и я ей помогаю, потому что я великодушный, и она плачет, а я ухожу в закат с двадцатилетней моделью.

Продавщица:

– У нас таких книг нет. Вы это сами напишете.

Мужик:

– Думаете, поможет?

Продавщица:

– Поможет. И вам дешевле, чем книга.

Так что садитесь и пишите. Переписывайте. И ваша исто-

рия любви обязательно обретет хэппи-энд – хотя бы на бумаге. А там, глядишь, и в жизни что-то изменится. Потому что, как говорил один умный человек, «сначала вы пишете свою историю, а потом ваша история начинает писать вас».

А теперь – берите ручку и переписывайте реальность. Ваш мозг ждет новой версии. Дайте ему ее.

Глава 3. Создание альтер-эго: трусливый автор и герой-герой

Теперь наступает момент, когда мы подходим к самому сложному, самому интимному и, возможно, самому важному инструменту в арсенале писательской терапии. Мы подходим к созданию альтер-эго.

Альтер-эго – это не просто «другой персонаж». Это ваша тень, вынесенная на свет. Это та версия вас, которая существует только на бумаге, но которая оказывает колоссальное влияние на вас в реальности. Это герой, который делает то, что вы боитесь сделать. Говорит то, что вы боитесь сказать. Чувствует то, что вы запретили себе чувствовать. Это ваша «вторая кожа», которую вы можете надеть, когда реальность становится невыносимой.

В этой главе мы разберем три вещи. Первое: как наделить персонажа чертами, которых вам не хватает, и почему это работает как терапия. Второе: как игра в Бога – создание миров и управление судьбами персонажей – помогает вам обрести контроль над собственной жизнью. И третье: парадокс прощения – как прощение персонажа (даже самого отвратительного злодея) приводит к тому, что вы начинаете прощать себя.

Мы снова начнем с науки. Потому что то, что происходит в вашем мозгу, когда вы создаете альтер-эго, – это не магия. Это чистая физиология, и когда вы поймете механизмы, вы сможете использовать их с хирургической точностью.

Нейробиология «Второй кожи»: Почему альтер-эго работает

Эксперимент с резиновой рукой и границы «Я»

Есть известный нейробиологический эксперимент – иллюзия резиновой руки. Вам показывают резиновую руку, которую гладят, а вашу настоящую руку, спрятанную за ширмой, гладят синхронно. Через несколько секунд ваш мозг начинает воспринимать резиновую руку как свою. Вы чувствуете прикосновения к ней, и если по ней ударить молотком, вы подскочите от боли, хотя удара по настоящей руке не было. Этот эксперимент доказывает одну фундаментальную вещь: границы нашего «Я» пластичны. Мозг легко принимает новые «части тела», если они синхронизированы с нашими ощущениями.

Точно так же работает и создание альтер-эго. Когда вы пишете персонажа, который обладает качествами, которых вам не хватает, и вы описываете его действия, переживания, эмоции, ваш мозг начинает «примерять» этого персонажа на себя. Зеркальные нейроны активируются, вы чувствуете то, что чувствует он. Вы становитесь им на время чтения или письма. И, как в эксперименте с резиновой рукой, грани-

цы вашего «Я» расширяются. Вы начинаете «владеть» этими новыми качествами. Вы становитесь смелее, потому что ваш персонаж был смелым. Вы становитесь увереннее, потому что ваш персонаж был уверен.

Это не эскапизм, как я уже говорил. Это – тренировка. Это – когнитивный тренажер. Вы не просто убегаете от реальности. Вы создаете в своем мозгу нейронные пути, которые соответствуют новому поведению. И когда в реальной жизни возникает ситуация, требующая смелости или уверенности, эти пути уже протоптаны. Ваш мозг может использовать их быстрее, чем если бы вы пытались «просто решиться». Вы уже прожили этот опыт в тексте. Теперь вы можете прожить его в жизни.

Бахтин и полифония: Множество голосов внутри нас

Русский философ и литературовед Михаил Бахтин писал о «полифоническом романе» – о том, что в хорошей книге каждый персонаж обладает собственным голосом, собственной правдой, и эти голоса спорят друг с другом. Бахтин считал, что автор не должен навязывать свою волю персонажам, он должен позволить им быть самостоятельными. И это – гениальная терапевтическая метафора. Внутри каждого из нас живет несколько «персонажей». Трусливый, смелый, ранимый, циничный, любящий, ненавидящий. Мы часто пытаемся подавить одни голоса и сделать главными другие. Мы говорим себе: «Я должен быть сильным» – и затыкаем рот сво-

ему страху. «Я должен быть добрым» – и затыкаем рот своей злости. И в результате мы становимся не цельными, а фрагментированными. Мы носим маску, но внутри нас бунтует армия подавленных «я».

Создание альтер-эго – это способ дать голос этим подавленным частям. Вы не просто «играете роль» смелого человека. Вы создаете персонажа, который обладает этой смелостью, и позволяете ему действовать. Вы выносите наружу ту часть себя, которая спрятана глубоко в тени, и даете ей свет, пространство, сюжет. Это легитимизирует ваши скрытые желания, ваши скрытые страхи, ваши скрытые таланты. Вы перестаете быть «одним человеком» – вы становитесь «целым хором». И этот хор звучит в унисон, а не в какофонию.

Наделение персонажа чертами, которых вам не хватает

Почему мы пишем о героях, а не о неудачниках

Посмотрите на свои любимые книги. Кто ваш любимый герой? Скорее всего, это не тот, кто сидит на диване и жалуется на жизнь. Это тот, кто встает с дивана, берет меч (или пистолет, или микрофон) и идет менять мир. Даже если это антигерой, в нем есть что-то, что заставляет нас восхищаться – интеллект, харизма, сила воли, циничная честность перед собой. Почему мы так любим героев? Потому что они – проекция наших идеалов. Идеальных нас. Тех нас, которые существуют в параллельной вселенной, где мы не боимся, не

сомневаемся, не откладываем на завтра.

Когда вы пишете такого героя, вы не просто создаете литературный образ. Вы создаете нейробиологическую мишень. Вы говорите своему мозгу: «Вот образец. Вот к чему мы стремимся». Вы описываете его смелый поступок – и ваш мозг активирует участки, связанные с планированием и мотивацией. Вы описываете его уверенную речь – и ваш мозг тренирует речевые центры. Вы описываете его победу – и ваш мозг получает дозу дофамина, которая подкрепляет желание побеждать в реальной жизни.

Упражнение: «Создай своего супергероя»

Вот простое, но очень эффективное упражнение. Напишите портрет персонажа, который обладает всеми качествами, которых вам не хватает. Не стесняйтесь. Будьте открытыми. Задайте себе вопросы:

Чего я боюсь больше всего в жизни? (Ответ: публичных выступлений, конфликтов, отказа, одиночества.)

Каким должен быть человек, который не боится этого?

Как он выглядит? Как он говорит? Как он двигается? Как он одевается?

Что он сделает, если столкнется с моим самым большим страхом?

Теперь напишите сцену, где этот персонаж сталкивается с вашим самым большим страхом и побеждает его. Не просто «он победил», а детально: как он дышит, что он говорит,

как он смотрит в глаза врагу, что он чувствует после победы. Проживите эту победу через него.

Позже, когда вы прочитаете это вслух, ваш мозг запомнит этот опыт. Вы уже «были» этим героем в тексте. И когда реальная жизнь поставит вас перед таким же страхом, у вас будет нейронный маршрут, который ведет к победе, а не к бегству. Вы не будете думать: «А что, если я опозорюсь?». У вас будет альтернатива: «А помню, я уже был победителем в той истории. Я знаю, как это делается».

Игра в Бога: Как управление судьбами персонажей исцеляет контроль

Бог в чернильнице

Писатель – это Бог. Не в том смысле, что он всемогущ, а в том, что он создает миры, устанавливает законы, решает судьбы. Только в отличие от реального Бога, писатель может переписывать свои решения, отменять приговоры, воскрешать мертвых. Это дает ощущение контроля, которое мы так отчаянно ищем в реальности и так редко находим.

Когда в вашей жизни все идет наперекосяк, когда вы чувствуете себя игрушкой судьбы, пешкой в чужой игре, – садитесь и пишите. Создайте мир, где вы – главный архитектор. Где вы решаете, кому жить, кому умереть, кому встретить любовь, а кому – потерять всё. Это возвращает вам чувство субъектности. Вы перестаете быть жертвой обстоятельств. Вы становитесь их создателем.

Исследование: Иллюзия контроля как антидепрессант

В психологии есть понятие «иллюзия контроля». Это вера человека в то, что он может влиять на события, которые на самом деле от него не зависят. Когда у человека появляется иллюзия контроля, у него снижается тревога. Это работает даже в самых нелепых ситуациях. Например, исследователи показали, что люди, которые нажимают кнопку, даже если она ни на что не влияет, чувствуют себя спокойнее, чем те, кто просто сидит и ждет.

Создание текста – это идеальный инструмент для создания «хорошей» иллюзии контроля. Вы не можете контролировать реальность. Но вы можете контролировать сюжет. Вы можете создать мир, где все будет так, как вы хотите. Вы можете наказать злодея, наградить героя, подарить счастье тем, кто его заслуживает. И когда вы выходите из этого мира обратно в реальность, часть этого чувства контроля остается с вами. Вы чувствуете, что ваша жизнь – это тоже своего рода роман. И вы – его автор. По крайней мере, вы можете переписать те главы, которые вам не нравятся. А это уже много.

Парадокс прощения: Как прощение персонажа помогает простить себя

Почему мы не можем простить себя

Самая тяжелая рана – это не та, которую нам нанесли другие. Это та, которую мы нанесли себе сами. Чувство вины, стыд, ощущение, что мы «не справились», «подвели», «пре-

дали себя» – это те внутренние демоны, которые сидят внутри и грызут нас изнутри. И с ними сложнее всего работать, потому что их не убить в тексте (это все равно что убить себя – не помогает, я проверял). Их нужно простить. А прощение – это штука хитрая. Нельзя просто сказать себе: «Я тебя прощаю». Мозг не принимает такие абстрактные команды. Ему нужна история.

И здесь на помощь приходит создание персонажа. Причем не героя, а злодея. Того самого человека, которого вы ненавидите больше всего на свете. Того, кто, по вашему мнению, разрушил вашу жизнь. Вы пишете его. Вы даете ему мотивацию, вы показываете его слабости, вы показываете его боль. И в какой-то момент, если вы пишете честно, вы начинаете его понимать. Не оправдывать, но понимать. «Ага, так вот почему он так поступил. У него не было выбора. У него тоже была травма. Он тоже был жертвой в какой-то момент». И это понимание рождает сострадание. А сострадание – это первый шаг к прощению.

Случай из практики: Прощение отца

Я расскажу вам историю. Мой друг, писатель Антон, долгое время не мог простить своего отца. Отец ушел из семьи, когда Антону было десять лет, оставил их с матерью без денег, без поддержки. Антон вырос с ненавистью к отцу, с чувством обиды и брошенности. Он писал о нем только в черных тонах. Отец был «алкоголиком» и «предателем». Но од-

нажды, в рамках упражнения, я попросил Антона написать сцену, где отец приходит к нему и просит прощения. Написать так, чтобы это было честно. И Антон сел писать.

Он написал длинную сцену. В ней отец рассказывал, как ему было стыдно, как он не знал, как справиться с работой и долгами, как его собственная мать умерла, когда он был маленьким, и он никогда не знал, что такое быть отцом, потому что у него не было примера. Он писал о том, как страх провала загнал его в бутылку. И когда Антон закончил эту сцену, он заплакал. Не от жалости к отцу, а от облегчения. Он сказал: «Впервые я не вижу в нем монстра. Я вижу человек, который просто сломался. И я не могу его простить в реальности, но я могу простить этого персонажа, который очень похож на него. И это почему-то помогает». Через несколько месяцев Антон написал отцу письмо. Не злое, не обвинительное, а просто: «Я понял, что тебе было тяжело. Я не хочу больше жить с этой ненавистью. Будь здоров». Отец не ответил. Но Антону стало легче. Потому что он простил не реального отца (с этим ему еще работать), а образ отца, который жил в его голове. А образ изменился. И в реальности стало меньше яда.

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.