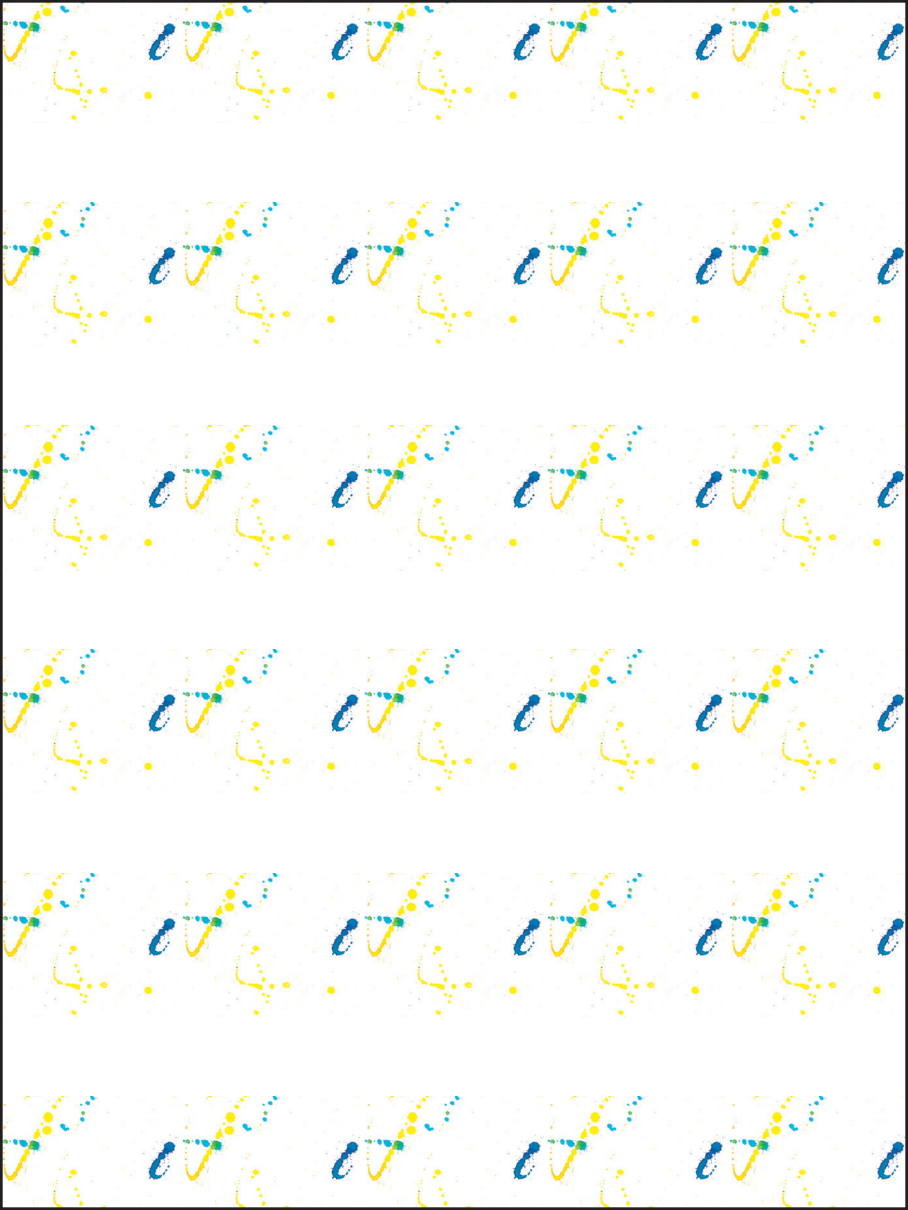
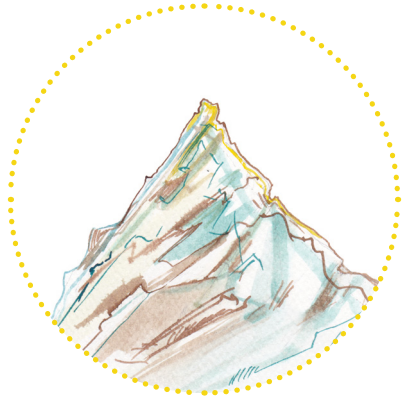




Владимир Сврчек

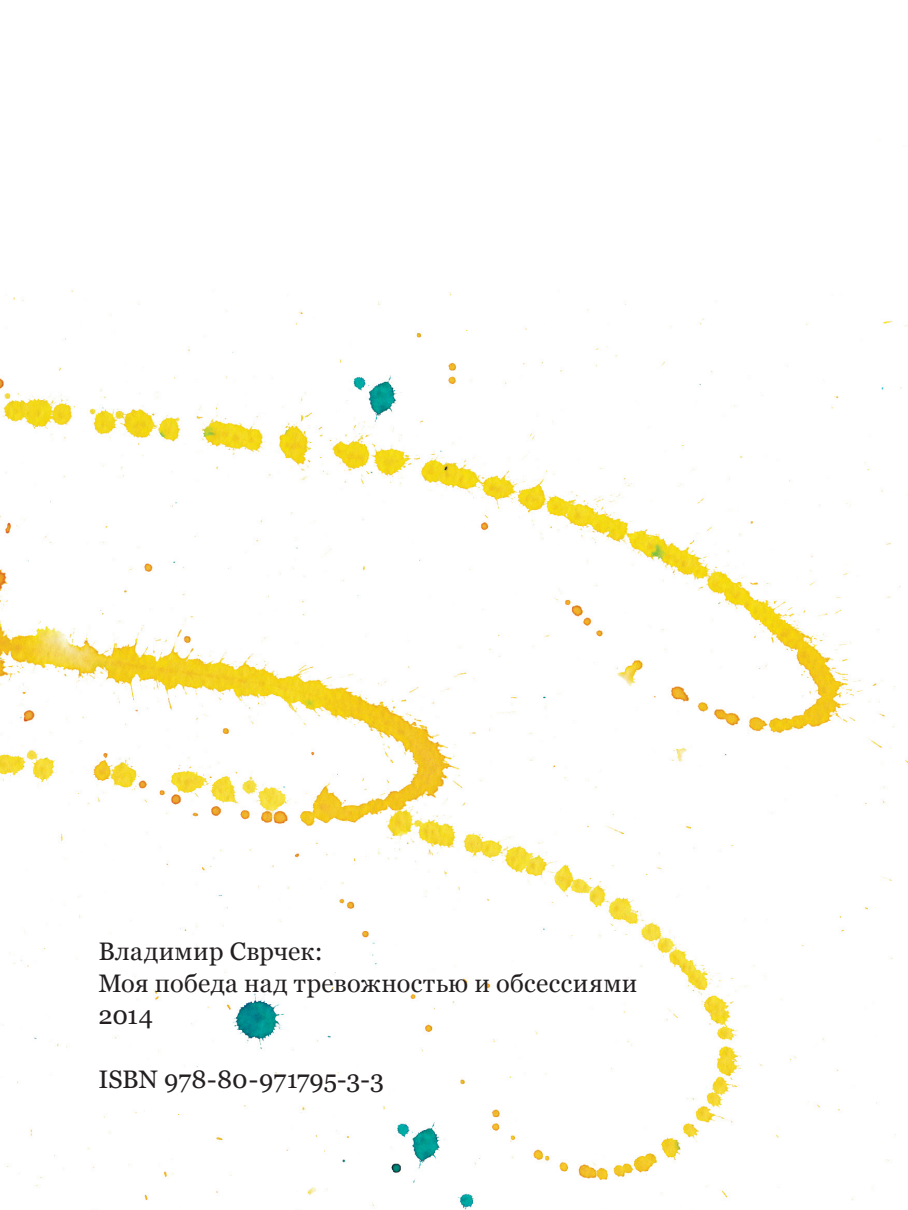
# Моя победа над тревожностью и Obsessиями





**Владимир Сврчек**

**Моя победа над  
тревожностью  
и обсессиями**



Владимир Сврчек:  
Моя победа над тревожностью и obsессиями  
2014

ISBN 978-80-971795-3-3



# Содержание

- 7 Введение
- 9 Как все началось
- 15 Проблема
- 19 Решение
- 21 Самообразование
- 23 Наблюдение
- 27 Принятие
- 29 Переживание и поведение
- 36 Дуга «моего» обсессивно-компульсивного расстройства
- 40 Стоп компульсиям
- 47 Изменение восприятия
- 53 Изменение ощущений
- 57 Изменение тревожности
- 61 Медитация
- 67 Натуропатия, гомеопатия и остальные методы и средства
- 73 Дневник
- 76 Послесловие
- 78 Заключительное примечание

*«Простота – первый шаг природы и последний шаг искусства.»*

—  
Филипп Джеймс Бейли

*«Долог путь наставлений, краток и действенен путь примеров.»*

—  
Сенека



# Введение

Цель этой книги – вселить надежду и решимость во всех людей, которые по разным причинам страдают от психической проблемы или расстройства, и показать им огонёк в тёмном лесу. Я пережил это и справился со своими психическими проблемами. Альпинист, впервые поднимающийся на любую вершину, оставляет на ней символическое сообщение: эта вершина достижима для человека. От него самого зависит, будет ли подниматься в одиночку, или в сопровождении подходящих проводников, других альпинистов и помощников; пойдет ли по этому или другому маршруту. Существенно лишь то, сможет ли он покорить вершину.

Текст настоящей книги структурирован таким образом, чтобы показал историю моей жизни: как я переживал и решал свои психические и жизненные проблемы, как развивалось моё самопознание, как я приобретал решающий опыт и знания, необходимые для изменения собственной личности. Я, при этом, старался доходчиво описать самые главные процессы и методы, которые я испытывал на себе.

Уважая время читателя, учитывая имеющееся в его распоряжении множество специальной литературы и информации в интернете, я решил сделать текст книги кратким и сжатым. Читателю представляю свой личный опыт и взгляд на проблематику без теоретизирования и цитирования специальной литературы.



*«Каждый из нас стоит в одиночестве на сердце  
земли, пронзенный лучом солнца, и вдруг  
наступает вечер.»*

—  
**Сальваторе Квазимодо**

*«Смейся – и весь мир будет смеяться вместе  
с тобой, плачь – и ты будешь плакать  
в одиночестве.»*

—  
**Боб Марли**

*«Душевная боль хуже физической.»*

—  
**Публиций Сир**

# Как все началось

Начальную школу, которую я посещал будучи ребёнком, все мы называли «школа у кладбища». Рядом со школой находилось большое кладбище, и каждый день по пути в школу и из школы я должен был пройти по дорожке мимо него. Длина этой дорожки была несколько сот метров. Но для меня она была бесконечно длинной, и, по сравнению с другими учениками, я её проходил намного дольше.

Когда мне было примерно девять лет, я понял, что когда иду по этой дорожке, то чувствую внутреннее напряжение, беспокойство, тревожность. Я чувствовал слабость во всём теле, у меня немели руки, стали влажными, меня бросало в пот. Я весь дрожал, у меня перехватывало дыхание, сердце трепетало, и во всём теле я чувствовал приливы тепла. Много раз мое окружение видело следующую картину: на улице, вне родного дома, сидит мальчишка и тихо плачет от усталости и бессилия...

Я заметил, что подобные состояния испытываю и на других местах: например, в костёле и везде, где был изображен крест с Иисусом Христом или другой церковный символ.

Мои родители были верующими и приучали меня регулярно посещать церковные богослужения. Мама хотела, чтобы я стал священником, и я, как послушный сын, считал, что её желание надо выполнить. Поэтому каждое воскресенье утром я послушно ходил в костёл. «О чём была проповедь?» – иногда спросила мама, чтобы проверить, был ли я на богослужении. Я послушно отвечал, о чём



говорил священник и кого из знакомых я видел в костёле. Поскольку в костёле мне было не по себе и я испытывал чувство тревоги, я вскоре начал *«прогуливать костёл»*. Когда мне было примерно двенадцать лет, я окончательно перестал посещать богослужения.

В начальной школе по желанию матери я посещал уроки Закона Божьего. В то время это был факультативный предмет. По всей видимости, под влиянием этого обучения и слов моей матери я воспринимал Иисуса Христа в качестве авторитета, который в любой момент смотрит внутрь меня, следит за мной и наказывает меня за любой нехороший поступок или мысль.

Когда я был ребёнком, я спал в спальне вместе с родителями. Над кроватью висела большая картина с изображением Иисуса Христа. Я смотрел на него каждый день и он глубоко врезался в мою детскую душу. Всегда, когда я видел его или он появился в моём сознании в качестве представления, я почувствовал боязнь и страх из-за возможного наказания за какой-нибудь неправильный поступок или мысль.

У моей матери были густые чёрные волосы, крепкая, и даже могучая фигура. Она была очень трудолюбивым и сильным человеком. Работала прачкой в детских яслях. Нас было четверо братьев и сестёр, и для нас мать была непререкаемым авторитетом, которая решала все. Внешне она выглядела как крепкая и решительная особа, не показывающая своих чувств и эмоций. Я не помню, чтобы она пожалела или погладила меня. Её решительность и поведение, в которых отсутствовали чувства, ребёнком я почувствовал наиболее жёстко в связи со следующей историей:

Я очень хотел собаку. На соседней улице у семьи Гершицовых были щенки, и я умолил маму, чтобы мы взяли у них одного. Это была немецкая овчарка, сука. Я назвал её Зора. Я очень её любил, и после школы с радостью спешил к ней. Я мог часами играть с ней, ходить на прогулки в ближайший лесок. Помню до сегодняшнего дня, как горели у неё глаза, и она вертела хвостом, даже всем телом, завидев меня. Она была как бальзам для моей больной души. Однажды, когда я вернулся из школы домой, двор был пуст. Зоры нигде не было. Будка была пуста, и земля вокруг неё подметена. Мне показалось, что там видны какие-то пятна, возможно от крови. Я с плачем бежал к матери с вопросом «*Что случилось?*». Она мне сказала: «*Зору мы должны были отдать, она обходится дорого, а у нас нет на это денег.*» Никакой жалости, никаких чувств...

Мать была к нам, детям, справедлива, никому не отдавала предпочтения. Когда после окончания средней школы я хотел учиться в институте, она решительно сказала: «*Я не разрешила учиться в институте твоим братьям, не могу разрешить и тебе. Как бы это выглядело перед ними? Если хочешь учиться дальше, учись без отрыва от производства.*»

Мой отец был невысокого роста, с округлым животиком, узкими плечами, с редкими выпадающими, и с молодости седеющими волосами. Всегда улыбался, сплошная шутка. Жизнерадостный и беззаботный. Когда он чему-нибудь смеялся от всего сердца и во всё горло, мать ему часто говорила: «*Ты чего так бестолково смеёшься?*». Она была его противоположностью: всегда серьёзная и озабоченная. Отец наслаждался жизнью, увлекался



сигаретами и алкоголем. Не то чтобы был алкоголиком, просто был сибаритом, гурманом. В воскресенье после обеда он в погребке наливал из бочки в бутылку литр вина, из ящика брал две пачки сигарет, садился на велосипед и отправлялся играть в карты с друзьями. Он был рабочим на химическом заводе в цехе искусственных удобрений. Я это помню очень хорошо, потому что с шестнадцати лет он брал меня во время каникул на временную работу в свой цех. Я ходил с ним на дневные, вечерние и даже ночные смены. Разумеется, это было запрещено, но он договорился со сменным мастером. Мою зарплату получал он на своё имя. Значит, официально я там никогда не работал. Всё, что я таким образом заработал, я отдавал матери, а она мне за эти деньги покупала одежду на следующий учебный год.

До сих пор помню слова отца, которые он мне сказал, когда мы однажды возвращались домой после ночной смены: *«Учись, чтобы тебе не пришлось всю жизнь работать так, как мне. Вот видишь, что такое быть рабочим»*. И я это видел. Я работал в смене со взрослыми мужчинами. Молотком я выбивал из металлических форм куски искусственного удобрения и бросал их тяжелой лопатой в мельницу. Там было жарко как в пустыне среди бела дня, и всюду распространялся сильный запах химикатов. Ими пропахла вся моя одежда, волосы и кожа. Этот запах невозможно было устранить ни водой, ни мылом. Моё тело пахло искусственными удобрениями еще два месяца после окончания работы. Слова отца, подтвержденные практическим опытом, оказали на меня, пожалуй, воспитательное воздействие, поскольку я учусь всю жизнь, изучаю новое, и на физическую работу у меня не остаётся времени...