


**ЕЛЕНА СТАРЕНКОВА**  
врач-психиатр, психотерапевт,  
автор блога STARENKOVA\_PSYCHIATRIST

# КАЗНИТЬ СЕБЯ НЕЛЬЗЯ, ПОМИЛОВАТЬ

Как существовать с самим собой  
и разрешить себе достичь желаемого

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва






**ЕЛЕНА СТАРЕНКОВА**  
врач-психиатр, психотерапевт,  
автор блога STARENKOVA\_PSYCHIATRIST

# КАЗНИТЬ СЕБЯ НЕЛЬЗЯ, ПОМИЛОВАТЬ

Как существовать с самим собой  
и разрешить себе достичь желаемого

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.923.2

ББК 88.52

C77

**Старенкова, Елена Станиславовна.**

C77 Казнить себя нельзя, помиловать. Как существовать с самим собой и разрешить себе достичь желаемого / Елена Старенкова. — Москва : Эксмо, 2025. — 192 с. — (На грани безумия. Книги о жизни с психическими заболеваниями).

ISBN 978-5-04-214055-6

Помните сказку «В стране невыученных уроков»? Наверняка помните, как и точно знаете, где главный герой поставил запятую — «казнить нельзя, помиловать». Но почему в реальной жизни мы не ставим запятую там, где стоило бы? Мы знаем, что «я — самый главный человек в моей жизни», вот только этого самого главного мы отправляем на казнь ежедневно. «Я никчемный, ничего не добьюсь», «опять сказала глупость, вот идиотка!», «я никому не нужен» — внутренний критик со склонностью к садизму никогда не дремлет и регулярно доставляет нас на эшафот.

Ни для кого не секрет, что именно мысли являются вступлением к нашим эмоциям и поступкам. Этот тезис звучит из каждого утюга, встречается за любым углом и ярко транслируется большинством психотерапевтов, но, если вы до сих пор упорно считаете, что это не так, спешу вас огорчить — как психиатр и психотерапевт я неоднократно убеждалась в справедливости этого утверждения. Поверьте, стоит обуздать свои мысли, как любая цель станет в сто крат ближе.

В этой книге не будет тонн теории, только разбор реальных ситуаций и ответы на конкретные вопросы, здесь рассуждения и упражнения, которые вы можете использовать для самопомощи. Вы узнаете, как взять мысли под контроль, как научиться комфортно сосуществовать с самим собой и как разрешить себе достичь желаемого. Это не что-то из области фантастики, это понятные каждому и легко осуществимые идеи и практики, которые изменят вашу жизнь к лучшему.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

© Старенкова Е.С., текст, 2025

© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-214055-6

# ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора .....	7
Глава 1. Начнем сначала .....	9
Глава 2. Знакомство с собой .....	17
Глава 3. Назойливые мухи, или Мысли, которые живут сами по себе .....	23
Глава 4. Сравнения и чужая идеальность .....	30
Глава 5. Человек не чайник, или Как побороть страх ошибки и перестать себя клеймить .....	39
Глава 6. О хорошестьи, или Где эти чертовы личные границы .....	45
Глава 7. Искусство разговаривать .....	60
Глава 8. Обесценивание — из проблемы в навык .....	69
Глава 9. Мотивация .....	75
Глава 10. «Все проблемы из детства» .....	81
Глава 11. Условия неполноценности .....	89

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 12. Комплекс бога наоборот, или Чем оправдать все несчастья разом . . .	95
Глава 13. Как эмоции мешают коммуникации . . . . .	102
Глава 14. Как экологично прожить эмоции . . . . .	107
Глава 15. Панический круг, или За что хвататься утопающему . . . . .	118
Глава 16. Правила эффективной деятельности, или Как избежать психастении . . . . .	126
Глава 17. О любви к себе . . . . .	135
Глава 18. Никакого нытья! . . . . .	143
Глава 19. Важность ритуалов . . . . .	149
Глава 20. Еще один шаг на пути От тревожности . . . . .	153
Глава 21. Шмель не знает, что не может летать . . . . .	157
Глава 22. Что делать, когда не знаешь, что делать . . . . .	162
Глава 23. Как справиться с горем . . . . .	172
Глава 24. Когда все же нужна тяжелая артиллерия . . . . .	176
<i>Заключение . . . . .</i>	<i>186</i>

## ОТ АВТОРА

Существует заблуждение, что психотерапия используется лишь для точечной проработки психических нарушений и конкретных симптомов (тревоги, навязчивости, депрессии), то есть только при наличии диагноза и текущих признаков заболевания. Кроме того, не применяется для терапии других трудностей и проблем, сопутствующих заболеванию.

На самом деле психотерапевтических методик существует большое количество: одни могут использоваться только узконаправленно и под руководством специалиста, другие помогают преодолеть вторичный дискомфорт и, как следствие, минимизировать риск обострения основного расстройства, а третьи практически

не используются в терапии непосредственно заболеваний, зато находят широкое применение вне кабинета психотерапевта и способны вывести качество жизни человека на новый уровень.

Книга не замена консультации психотерапевта, поэтому, если чувствуете необходимость, обязательно обратитесь к врачу. Также важно отметить: психотерапия — это не универсальная волшебная таблетка, она нуждается в упорстве и постоянстве выполнения практик для достижения результата. Иногда может потребоваться большое количество времени, но это не должно пугать: наоборот, ощутимые изменения никогда не случаются сами по себе.

# ГЛАВА 1.

## НАЧНЕМ СНАЧАЛА

Напомню, что многие дискомфортные ощущения, такие как слабость, нежелание чем-либо заниматься, раздражительность, постоянная тревожность, усталость, беспокойство, нарушения аппетита (и повышенный, и пониженный), некачественный сон и множество других симптомов, часто оказываются следствием невнимательного отношения к себе и нездорового распределения сил в повседневной жизни.

Проверить свое отношение можно, ответив на вопросы:

- как часто едите в течение дня и насколько качественную пищу употребляете;

- сколько жидкости выпиваете;
- какова продолжительность сна и насколько он качественный;
- достаточно ли в жизни физической активности;
- давно ли отдыхали (имеется в виду полноценный отпуск в течение года, а также отдых в выходные дни и периоды релаксации в течение суток);
- есть ли периоды тишины (отдых от раздражителей — шума, яркого света, избытка информации и так далее);
- болит ли что-нибудь прямо сейчас;
- дополнительно для женщин — какой сейчас день менструального цикла?

От закрытия базовых потребностей организма никуда не уйти. Голод и недосыпания — уже сами по себе мощнейшие раздражители для психики, не говоря о хронической усталости, пресыщенности звуками, яркими красками и прочем. Если на этапе ответов выявились пункты, которые могут привести к ухудшению самочувствия, необходимо исправить ситуацию, насколько это возможно.

А болезни тела могут давать симптомы психических нарушений? Конечно! Порой психологический дискомфорт обусловлен исключительно проблемами соматическими (то есть связанными непосредственно с телом), а настораживающие симптомы психических расстройств вторичны, сигнализируют о проблемах в организме. Человек в такой ситуации может обратиться за помощью к психиатру или психотерапевту, однако терапия будет носить сугубо симптоматический характер и не проработает причину появления симптомов. Поэтому важно разделять истинные проблемы психики и соматические патологии, сопровождающиеся психическими нарушениями.

Итак, на втором месте по провокации плохого самочувствия после нарушения режима идут соматические болезни, которые либо не компенсированы, либо еще не выявлены, но уже отравляют жизнь. Так, например, анемия (низкий уровень гемоглобина в крови) может быть первоисточником слабости, нежелания чем-либо заниматься, истощаемости внимания и рассеянности, непереносимости раздражителей (таких как яркий свет или гром-

кий звук), отсутствия энергии, появления раздражительности или, наоборот, безучастности, когда происходящее вокруг безразлично, и так далее. Вариантов анемии существует довольно большое количество, а чтобы это состояние исключить на начальном этапе, назначается общий анализ крови.

Поскольку почки и печень участвуют в выведении конечных продуктов обмена веществ (зачастую токсичных), выступая в роли очистительных систем для организма, при нарушении работы этих органов также можно ожидать определенных изменений в состоянии психики. При заболеваниях печени не редкость депрессивные состояния, сопровождающиеся апатией, неспособностью радоваться, ощущением безысходности, подавленностью. Однако чем выраженнее страдает печень, тем явнее человек становится злобным, раздражительным, импульсивным и даже агрессивным, ведь если она не выполняет свою работу должным образом, токсичные вещества накапливаются в крови, губительно воздействуя на головной мозг. А вот почечная недостаточность, наоборот, может приводить к снижению на-

строения, утомляемости, апатии; постепенно человек становится все менее заинтересованным в происходящем.

Для оценки состояния внутренних органов назначаются общий анализ мочи и развернутый биохимический анализ крови с обязательной оценкой уровней мочевины, креатинина, общего белка, билирубина, натрия, калия, глюкозы, аланинаминотрансферазы (АЛТ), аспаратаминотрансферазы (АСТ).

Помимо прочего, эти анализы помогут выявить наличие воспалений (острых и хронических) в организме, которые также приводят к апатии, усталости, астении.

Наиболее яркие симптомы сопровождают нарушения работы эндокринной системы. Симптомы гипертиреоза (избыточного уровня гормонов щитовидной железы) включают в себя похудение, беспокойство, тревожность, вспыльчивость, а гипотиреоз (недостаток гормонов щитовидной железы) сопровождается постоянным чувством усталости, подавленности, нехватки энергии, нежеланием чем-либо заниматься, плаксивостью, повышенным аппетитом — хочется много есть и ничего

не делать. Для оценки состояния щитовидной железы сдаются анализы на тиреотропный гормон (ТТГ), тироксин ( $T_4$  свободный) и трийодтиронин ( $T_3$ ).

Сахарный диабет тоже может сопровождаться симптомами, напоминающими психические заболевания: при выраженном снижении уровня глюкозы в крови человек становится вялым, сонливым, безучастным, а при избыточно высоком уровне — возбужденным, беспокойным и агрессивным.

При наличии хронического болевого синдрома человек может становиться плаксивым, эгоистичным, стремящимся привлечь к себе внимание, даже пытающимся манипулировать окружающими или, наоборот, истощенным, ворчливым и вымотанным.

Нарушения работы сердечно-сосудистой системы часто сопровождаются симптомами, напоминающими истинно психические нарушения: здесь и эмоциональная неустойчивость, и тревожность, постоянная усталость, беспокойный сон с частыми пробуждениями и неприятными сновидениями, а если речь идет о более острых состояниях, могут присутство-