

18+

Валерий Михайлов
ПСИХОЛОГИЯ
для чайников



Валерий Николаевич Михайлов

Психология для чайников

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72134479

ISBN 9785006740709

Аннотация

«Психология для чайников» – это вызов популярной психологии как таковой. Книга написана простым, откровенным, с применением мата, языком. Автор не пытается сюсюкать с читателем, а говорит с ним прямо, откровенно, не боясь оскорбить или «спугнуть». Книгу отличает прямота и честность в описании ряда щекотливых тем, а также свобода от пут морали, нравственности и прочих предрассудков. Книга содержит нецензурную брань.

Содержание

Предисловие к этой версии книги	6
Вводная часть	7
Что такое психология	7
Инструкция по эксплуатации человека	9
Эволюционные возможности человека	13
Направления развития сознания	16
Психотерапия	21
Пресуппозиции НЛП по С. В. Ковалеву	27
Психологи	30
Про «я»	40
Диктатура потребностей	40
Искусство быть счастливым	49
Дела житейские	68
Стань заблудшей овцой	82
Проблемы?	84
Руководство к действию для непризнанных уродов	89
Конец ознакомительного фрагмента.	95

Психология для чайников

**Валерий Николаевич
Михайлов**

Дизайнер обложки @user_cgi

© Валерий Николаевич Михайлов, 2025

© @user_cgi, дизайн обложки, 2025

ISBN 978-5-0067-4070-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Внимание!

В тексте встречаются цензурные слова и выражения и откровенные описания пристойных сцен!

В книге упоминается употребление табака, алкоголя и наркотиков исключительно в негативном свете с целью помочь страдающим от них людям. Книга не пропагандирует употребление алкоголя, табака наркотиков, или каких бы то ни было других запрещенных веществ. Автор категорически осуждает производство, распространение, употребление, рекламу и пропаганду запрещенных веществ. Наркотики – это

плохо. Также все сказанное в этой книге следует рассматривать в соответствии с существующими законами, в частности в соответствии с традиционным сексом.

Как работать психологом? Берешь поудобней психолога и работаешь.

Предисловие к этой версии книги

Своим появлением на свет эта книга обязана... цензуре. После того, как предыдущая версия была снята с продажи, потому что там упоминалось то, что сейчас нельзя упоминать, я решил не просто урезать текст с целью удаления из него крамолы, а переписать книгу заново, так как за прошедшие с момента ее написания годы что-то устарело, а что-то было лучше сформулировано. Плюс, появились новые тексты. Несмотря на то, что эта книга подогнана под требования сегодняшнего дня путем урезания текста на некоторые темы, она заслуживает того, чтобы ее купить и прочитать. Или подарить.

В нескольких главах я вышел за рамки психологии как таковой, ссылаясь, например, на Карлоса Кастанеду. Если для вас принципиальна эта «не научность» – флаг вам в руки. Как говорится, каждый сам Прокруст собственного счастья. Для меня «научность» не так важна, как практическая польза от предлагаемых вам моделей реальности и эффективность помогающих работать с ними инструментов. Кастанеда в этом плане многим даст фору. В общем, сами решайте, читать дальше или нет.

Вводная часть

Главное отличие дебила от чайника заключается в том, что чайник со временем может стать отличным специалистом, так как все спецы были когда-то чайниками. Дебил же и так уверен, что он спец во всем.

Что такое психология

В России психологи, как в американских фильмах вирусы: когда люди не знают, как какую-нибудь хрень назвать, они решают так: если хрень двуногая и пиздит – значит психолог, а если нет – вирус. Кто только у нас психологами ни называется: и кармаебы, и экстрасенсы, и всякие порчесниматели, и господу помолимся, и сторонники уринотерапии и адепты говноедства, и прочие, прочие, прочие...

А народу что, встретит народ в автобусе какого-нибудь шизика-убебка, который орет на весь автобус: «Я психолог!» И еще какую-нибудь херню, которая ему в пьяном бреде прикинулась, и думает народ: «Да ну ее, эту психологию, на хуй».

С другой стороны, хорошо, что эти долбанутые считают себя психологами, а не, например, хирургами. Тогда бы они носились по улицам с ножами и вырезали неосторожным или

медленно бегающим прохожим какой-нибудь аппендицит.

Ходили же мануально-терапевтические маньяки по улицам и вправляли всем направо и налево спины.

Сейчас любой прочитавший пару абзацев в какой-нибудь популярной психологии для дебилов уебок уже считает себя психологом.

Так вот, дорогие мои, если какая-нибудь блядь начнет раздавать советы, чистить карму, читать мантры, прочищать вашу чи, или учить жить по Христу или махатмам, знайте: к психологии эта ебань не имеет никакого отношения. Как и всякие книги о том, «как стать богатым, счастливым и невъебенно сексуальным, всего лишь прочитав мою книгу». Эти труды делают богатыми и знаменитыми исключительно их авторов.

Нормальная психологическая литература позволит вам немного понять, что из себя представляет психология, научиться отличать адекватных психотерапевтов от дебилов, шарлатанов и шизиков, а также поможет вам стать хорошим психологическим клиентом, что в свою очередь позволит вам сэкономить какие-то деньги и много-много времени.

Если говорить об этой книге, то лучше всего ее выбросить или удалить текст. Ведь если вы начнете ее читать, я оскорблю вас всеми доступными мне способами. Короче говоря, я вас предупредил, так что ваше негодование или иные последствия от прочтения целиком и полностью ложатся на вас. Ищите дурака в зеркале.

Инструкция по эксплуатации человека

Так уж было угодно богам, демонам эволюции или еще какой отвечающей за наше появление хрени, что суть нашей жизни – эксплуатация. Марксисты и прочая подобная им сволочь прокляли это понятие, наделив его крайне отрицательным значением, тогда как на деле эксплуатация – это использование. Мы используем себя, используем других, позволяем другим использовать себя. Иначе мы бы просто вымерли как вид. При этом, как мне кажется, задача человека разумного заключается в том, чтобы, позволяя другим эксплуатировать себя на уровне необходимого именно ему минимума, эксплуатировать себя самому с максимально высоким КПД эксплуатации. Для чего нужно:

1. Наилучшим образом удовлетворять свои потребности;
2. Наилучшим образом настроить собственное программное обеспечение;
3. Постоянно творить себя по своему образу и подобию.

Неудовлетворение или неадекватное удовлетворение потребностей (не путайте их с прихотями) ведет к страданию, болезням и смерти.

Программное обеспечение (далее для экономии моей мышечной силы – П.О.) отвечает (кроме всего прочего) за 3 вопроса: каков мир вокруг; что мы в нем делаем вообще и дан-

ный момент времени конкретно; как мы это делаем. Как вы наверняка уже знаете, мы осознаем лишь незначительную часть получаемых через сенсоры сигналов, отбор которых для осознания осуществляется с учетом того, на что мы настроены. Мистики называют этот механизм магнитным центром или центром притяжения. В результате мы обитаем в границах созданного нашими фильтрами тоннеля реальности, содержание которого напрямую зависит от настроек этих фильтров. Поэтому в одних и тех же условиях одни люди совершают открытия, другие зарабатывают деньги, третьи находят счастье в личных отношениях, а четвертые – только беды и несчастья.

Второй вопрос связан с тем, чего вы хотите, насколько осознанно поступаете, есть ли у вас какая-то цель и так далее. И если вы на самом деле хотите одного, а добиваетесь чего-то другого, ваш успех станет вашей неудачей.

Но если у вас нет необходимых знаний, навыков и ресурсов, вы можете сколько угодно рвать жопу и обсераться, но ничего кроме разрывов ануса и обосранных штанов не получите.

Казалось бы, очевидные вещи глаголю, но таков юмор богов и демонов, что если у вас сбито П.О. вы можете чистосердечно не понимать не только, что с вами не так, но и что что-то не так именно с вами. Поэтому, если вы живете в ужасном мире, если все вокруг – уроды; если вы не знаете, чего хотите или не получаете удовольствия от своих успехов; если у вас

ничего не получается, обращайтесь к толковому психотерапевту, владеющему необходимыми для исправления вашего П.О. психотерапевтическими техниками.

Творение себя по своему образу и подобию является одной из базовых потребностей человека, так что это частный случай пункта 1. Выделил я ее из прочих потребностей потому, что она играет особую роль в нашей жизни. Не будучи должным образом удовлетворенной, она приносит страдания и разочарование в жизни, а процесс самотворения сопровождается кайфом.

Исходя из этого (и не только), инструкция эксплуатации человека должна помочь ему обрести:

1. Знания на уровне пользователя строения и функционирования тела, то есть, анатомии и физиологии и умение поддерживать тело в надлежащем состоянии;
2. Знания на уровне пользователя устройства и функционирования П.О. человека, то есть, психологии и умение поддержания своей психики на должном уровне;
3. Знания на уровне пользователя принципов взаимодействия с другими людьми, то есть, психологии общения и умение качественно взаимодействовать с другими людьми;
4. Знание возможностей собственного развития и умение применять их на практике;
5. Знание основных этапов развития человека с целью выращивать детей с учетом этой информации;
6. Неучтенный вариант.

К сожалению и одновременно к счастью, такой инструкции не существует. По крайней мере, в полном объеме. С сожалениями, думаю, все понятно, и объяснения не нужны. «Счастье» отсутствия такой инструкции заключается в том, что, существуй она, нам бы пришлось строить свою жизнь согласно чьим-то представлениям о том, какой она должна быть. А как показывает практика, принуждение к пляске под чужую дудку ничего хорошего пляшущим не несет.

Так что пока у вас есть возможность самим создавать такую инструкцию для себя с учетом именно своих нужд и потребностей, а заодно и корректировать ее с учетом вашего развития и (или) накопления жизненного опыта, не пренебрегайте ею, так как от полноты и качества этой инструкции напрямую зависит качество вашей жизни.

Эволюционные возможности человека

Скорее всего, название этой главы натолкнуло вас на мысль о том, что речь в ней пойдет о том, кто мы с точки зрения эволюции, и чего она от нас «хочет». Мне глубоко наплевать на ее желания, тем более что по понятной причине с ней невозможно поторговаться по этому поводу. Зато другая сторона медали, та, на которой высечено то, что мы можем получить для себя любимых, эволюционируя тем или иным способом, заслуживает пристального внимания. И здесь для нас припасено целых 3 способа или уровня эволюции.

Первый из них – традиционно-классический. Это тот путь, по которому идут все прочие живые организмы. Его суть в передаче генов и участии в формировании среды обитания. Про передачу генов вам и без меня наверняка уже вынесли мозг, а участие в формировании среды заслуживает пару пояснительных слов. Каждый организм ест, гадит, плодится (если повезет), захватывает территорию... А люди в добавок к этому имеют еще техногенную и социальную составляющие среды обитания. При этом каждый из нас что-то берет и что-то отдает. В результате совокупность всех наших действий создает ту среду, которую мы имеем уже каждый на своем месте. Если говорить человеческим языком,

это обычная жизнь: семья-работа-дом плюс выходные и отпуск. И если вас ваша жизнь на этом уровне устраивает – наслаждайтесь ею и не ебите себе мозг чем-нибудь еще.

Раз уж зашла речь о довольстве жизнью, скажу пару слов о том, что среди адекватных психологов принято называть проблемой. Так вот, если вы спите на потолке, и вас это устраивает – для вас это точно не проблема. Другое дело, если вы, например, при этом мерзнете, оттого что одеяло постоянно падает на пол. Как видно из этого тупого примера, ситуация является проблемой в том случае, если она мешает вам жить. Если она мешает жить не вам, то это не ваша проблема. Так если ваша жена боится, что вы свалитесь ночью на нее, это ее проблема. Вашей она станет тогда, когда жена решит от вас уйти, потому что, несмотря на ее просьбы, вы продолжаете спать на потолке, а вы хотите и жену сохранить, и свою экстравагантную привычку. Поэтому, кстати, не стоит громко врубать среди ночи музыку, так как проблема соседей в этом случае легко может превратиться в вашу.

Второй уровень – это, простите меня за выражение, личностный рост. В свое оправдание скажу, что личностный рост – это дорастание до себя любимого путем нахождения своего места в жизни и активного там пребывания, а не та хрень, за которую берут деньги не добросовестные коуч-тренеры или как они там правильно называются. Переходя на человеческую речь – это способность зарабатывать деньги, делая то, что вам нравится делать, плюс всесторон-

нее саморазвитие без разрыва ануса, или этакий флирт с собственной любознательностью. А так как личность неразрывно связана с телом, то и о нем следует заботиться должным образом, но без ЗОЖевского фанатизма, так как ЗОЖ не совместим с нормальной полноценной жизнью.

Последний уровень – это вертикальный прогресс или трансформация собственного сознания, о которой любят нести всякий бред различные торговцы духовностью. Это активация высших контуров сознания по Тимоти Лири (о них мы поговорим чуть позже) или развитие третьего внимания по Карлосу Кастанеде¹.

¹ Не надо здесь фыркать по поводу Кастанеды, так как описанный им путь воина – одна из лучших жизненных стратегий независимо от того, чего вы с его помощью хотите добиться.

Направления развития сознания

Сейчас мы очень коротко поговорим об основных возможных направлениях развития сознания в рамках восьми-контурной модели человеческого сознания, сформулированной доктором Тимоти Лири и прекрасно изложенной Робертом Антоном Уилсоном в книге «Психология эволюции». По этой модели человеческое сознание состоит из 8 контуров.

Первый контур – биовыживательный. Он возник одновременно с возникновением жизни. Его задача – разделять окружающую реальность на питательно-полезные вещи, к которым надо стремиться, и опасно-вредные, от которых следует убегать. У человека он включается в первые дни после рождения. В зависимости от того, насколько младенец чувствует себя любимым матерью, он импринтирует отношение к миру, как полному возможностей для успеха и счастья или опасностей для несчастья и неудач месту.

Второй контур – эмоциональный. Он возник 500 миллионов лет назад, когда появились позвоночные и начали бороться за территорию. Поэтому он еще называется территориальным. У человека он включается, когда тот переходит от ползания к хождению. От того, насколько благоклонно воспринимается родителями его активность, и насколько грамотно они защищают его от опасностей, зави-

сит, будет ли он чувствовать себя лидером-победителем или неудачником-аутсайдером на последних ролях.

Третий контур – манипулятивно-символьный. Именно его мы называем умом. Он появился 4—5 миллионов лет назад, когда семейство человекообразных начало отходить от других отрядов приматов. У людей он активизируется, когда ребенок начинает говорить и пользоваться предметами. В это время импринтируются качества мышления. В частности, любознательность и сообразительность.

Четвертый контур – социополовой. Ему около 30 тысяч лет. Он появился, когда гоминидные стаи эволюционировали в общества и начали наделять их членов конкретными половыми ролями. У человека он активизируется в момент полового созревания. В результате первые оргазмы и опыты половых контактов импринтируют характерную сексуальную роль, которая закрепляется биохимически и остается неизменной на всю жизнь.

Пятый контур – нейросоматический. Он связан с соматическим блаженством. Это первый из обычно «спящих» контуров, и для его активации необходимо постараться. Запускается он йогой, тантрой, сенсорной депривацией, общественной изоляцией, физиологическим стрессом, сильным шоком и пребыванием в невесомости.

Шестой контур получил название нейроэлектрический, так как во время его включения нервная система начинает осознавать саму себя. Он включается при помощи практики

высших ступеней раджа-йоги и ее аналогов и настолько отличается от всего остального, что о нем трудно сказать что-либо вразумительное.

Седьмой контур называется нейрогенетическим. Когда он включается, человек получает доступ к генетической памяти. В результате он вспоминает все свои «прошлые жизни», связанные с памятью его ДНК, формировавшейся и передававшейся из поколения в поколение, начиная с появления первых клеток. Активировавшие его люди стали авторами учения о реинкарнации, которая в их случае является личным опытом.

И, наконец, восьмой или нейроатомный контур, связан с осознанием квантовых процессов и освобождением от телесных ограничений. Когда нервная система подключается к этому контуру, пространство и время исчезают.

Если вы относитесь к миру, как некоему ужасному месту, ваш первый контур работает из рук вон плохо. Я понимаю, что вы можете привести миллионы примеров творящихся чуть ли не на каждом шагу ужасов, так как ваш тоннель реальности настроен именно на них, но, это (о, чудное чувство юмора богов и демонов!) служит еще одним подтверждением неадекватной работы вашего первого контура, так как иначе вы были бы настроены на совершенно иные вещи. Так что если вам кажется, что мир вокруг сошел с ума – идите к хорошему специалисту в области психотерапии.

Если вы один или одна из тех, кого называют тряпкой, ес-

ли вами вечно помыкают, и все вам садятся на шею – вам надо проработать второй контур. Рецепт все тот же – ищите толкового психотерапевта.

С третьим контуром дела обстоят несколько сложнее, так как, когда барахлит он, человек становится туповатым и мало чем интересующимся, так что он вряд ли станет замораживаться по поводу состояния своего сознания.

И, наконец, человек, у которого глючит четвертый контур, не в ладу с так называемым суперэго или довлеющей моралью, что проявляется либо в чрезмерном страхе поступить «плохо», либо в бунтарстве где надо и не надо. Также здесь могут быть «зарыты» и различные сексуальные проблемы.

Короче говоря, чем лучше вы проработаете эти контуры, тем успешней и счастливей будет ваша приземленная в хорошем смысле этого слова жизнь. Если вам этого достаточно – прекрасно. Живите и наслаждайтесь, ибо наслаждение жизнью – это лучшее, что у нас может быть.

Но если вы хотите чего-то большего, а это желание встроено в психику некоторых из нас, вам следует обратить внимание на следующие 4 контура. И здесь без умения отделять говно от повидла не обойтись, так как работа с этими контурами, как никакая другая, обросла совершенно немислимым бредом. Но это еще не все, так как, казалось бы, многие даже вменяемые товарищи временами несут пургу, например, о том, что для активации высших контуров не обязательно прорабатывать низшие. Здесь они правы и неправы одновре-

менно. Конечно, если вам настолько повезло, что за ваше развитие взялся настоящий мастер с активированными высшими контурами, вам необходимо и достаточно следовать его рекомендациям. Но если вы пытаетесь достичь этого самостоятельно, лучше проработайте свои нижние контуры. А заодно постарайтесь сделать свой ум максимально пытливым и трезвомыслящим, иначе вы увязнете в порожняковом эзотеризме, как муха в паутине.

Психотерапия

Несмотря на все их многообразие, практически любая встающая перед человеком жизненная задача сводится к задаче на движение из пункта «А» в пункт «В», где пункт «А» – это наше стартовое положение, а пункт «В» – желаемый результат. Чаще всего о данных пунктах в начале нам известно, что они предположительно находятся в неких областях «А» и «В». Чем обширней эти области, тем серьезней погрешность в выбираемом нами пути, и, следовательно, тем дальше мы окажемся в результате наших действий от пункта «В».

Поэтому прежде, чем начинать движение, необходимо максимально четко определиться с пунктами, сузив области «А» и «В» до достаточных для удовлетворяющей нас величины погрешности при движении из «А» в «В» размеров. При этом начинать решение задачи необходимо с конкретизации пункта «А», так как в результате этой работы мы можем прийти к пониманию того, что интересующий нас пункт «В» находится в совершенно ином месте.

Определив пункт «А», переходим к поискам точного местоположения пункта «В». Наиболее распространенная здесь ошибка заключается в принятии за конечную цель наиболее очевидного средства ее достижения. Убедившись, что выбранный нами пункт «В» действительно является нашей

целью, следует еще раз проверить местоположение пункта «А», так как за время работы он мог заметно сместиться.

И только после того, как пункты «А» и «В» будут достаточно точно определены, можно прокладывать между ними путь.

Решение психологических задач не исключение. Решаются они с помощью специальных психотерапевтических практик, поэтому для их решения необходима работа с владеющими этими практиками специалистами. Казалось бы, что может быть очевидней? Но...

Я знаю массу людей, которая предпочитает «решать» психологические проблемы, жалуясь под водку друзьям-подругам. «Нахрена мне психолог, я что псих?» – рассуждают они.

Вопреки «народному» мнению, психологи психами почти не занимаются. Для этого есть психиатры. А если и занимаются, то только в качестве помощников психиатров. Занимаются психологи либо практически здоровыми в психическом плане людьми, либо людьми с относительно небольшим количеством тараканов в голове. При этом основной задачей психолога является помощь клиенту в решении задачи на движение из пункта «А» в пункт «В», о которой я писал ранее.

Так что если вы:

1. Довольны собой и своим окружением;
2. Знаете, чего хотите и добиваетесь этого;
3. Довольны тем, чем вам приходится заниматься;

4. Довольны своей сексуальной жизнью;

5. Не напряжены без необходимости;

6. Чаще всего поступаете осознанно, основываясь на адекватной оценке ситуации;

вам психолог не нужен. В противном случае толковый психолог станет тем проводником, который сможет привести вас к вам, так как по своей сути психология – это набор моделей и инструментов, позволяющих человеку начать дорастать до самого себя, что, в свою очередь, является необходимым условием для решения психологических проблем.

Почему нельзя обойтись без помощи владеющего психологическими техниками специалиста?

Дело в том, что наш психический аппарат можно представить в виде двухъядерного процессора. Первое ядро досталось нам от животных предков. Оно отвечает за состояние нашего тела, непосредственное восприятие через органы чувств, обработку результатов, эмоции и принятие решений и является нашим «боссом». Оно управляет нами при помощи безусловных (прошитых в нас от рождения и неизменных) и условных (приобретенных) рефлексов. Условные рефлексy называют еще установками. Мне больше нравится по аналогии со смартфоном называть их приложениями. Второе ядро – слуга. Оно отвечает за понятийную (слово-образ) картину мира, в которой мы, как нам кажется, живем, и за нахождение подходящих для нас объяснений нашего поведения. Так что, когда мы принимаем то или иное решение,

это делает соответствующее приложение, а так называемый разум лишь находит подходящую аргументацию.

И все было бы хорошо, но только «заводские настройки приложений» первого ядра позволяют нам разве что выживать, но никак не жить полной и полноценной жизнью. И когда приложения либо конфликтуют друг с другом, либо стоят криво, а это имеет место сплошь и рядом, наша жизнь далеко не столь счастлива и успешна, как могло бы быть, если бы они работали нормально.

Между ядрами нашего процессора довольно-таки интересные отношения: с одной стороны, первое ядро полностью управляет вторым; с другой, – второе ядро рисует понятийную картину мира, которую мы принимаем за реальность. И если у нас нет четкого правильного представления о каком-либо явлении или предмете, в нашей реальности это явление или предмет существует в виде туманного силуэта. И чем больше таких туманных силуэтов в нашей картине мира, тем сильнее мы беспомощно мечемся в этом тумане, как ежик в мультфильме.

Иногда, если дело только в туманности наших представлений, нам действительно может помочь достаточно разумный друг, но чаще всего понимание ситуации разумом является лишь подготовительной работой, так как первому ядру сугубо плевать на мнение второго. Поэтому рассуждающий разумно человек нередко творит тупую херню.

К счастью для нас, существуют техники, позволяющие

не только перенастраивать наши приложения, но и удалять деструктивные и устанавливать нужные. Чем и занимаются соответствующие специалисты, если, конечно, они специалисты.

Пьяная словесная рвота может принести какое-то кратковременное облегчение, как и рвота в случае проблемы с желудком. Но ни гастрит, ни невроз одной только рвотой не вылечишь. Более того, подобное «лечение» не только запускает болезнь, но и создает побочные проблемы. Так что не стесняйтесь обращаться к хорошим специалистам. Это не признак слабости или глупости. Наоборот, одно из принципиальных отличий умного человека от дурака заключается в том, что умный человек знает границы своей компетенции, и когда стоящая перед ним задача требует использовать то, что находится за этими границами, он не «ломает дрова», а обращается к соответствующему специалисту.

Многим людям мешает обратиться за помощью к психологу мысль о том, что ему от клиента нужны только деньги. И это действительно так. Профессионалу настолько насрать на клиента, что он «помнит» о нем только во время сеанса. При этом психолог понимает, что для того чтобы клиент не только с удовольствием платил деньги и обращался еще, но и советовал данного психолога другим, необходимо, чтобы за свои деньги клиент получил максимально эффективную психологическую помощь. Если психологу на клиента не насрать – это ебанутый психолог, для которого клиент

является кормом его мозговых тараканов, и такой психолог может только навредить.

Нередко человек не способен найти даже кажущееся очевидным решение из-за соответствующей настройки его тоннеля реальности. В этом случае без помощи специалиста он будет беспомощным, как младенец и сможет разве что усугубить проблему.

Пресуппозиции НЛП по С. В. Ковалеву

Под пресуппозициями нейролингвистического программирования понимаются некоторые базовые положения, или законы, которые составляют своеобразный фундамент данной дисциплины. Эти предпосылки, основанные как на многовековой истории человеческих отношений, так и на исследованиях предшественников и создателей НЛП, определяют эффективность не только работы психолога с клиентом, но всей жизни человека, поэтому принятие их в качестве правил собственного поведения может значительно улучшить вашу жизнь.

Пресуппозиции делятся на базовые, основные и дополнительные. Сергей Викторович Ковалев в книге «НЛП-консалтинг: введение в человеческое благополучие» так формулирует эти положения:

Базовые пресуппозиции:

1. Карта – это не территория;
2. Жизнь и разум – системные процессы;
3. Убеждение – это самооправдывающееся пророчество и самореализующееся предсказание;
4. Сознание и тело – части единой биокибернетической системы;
5. Вселенная – сфера дружественная.

Основные пресуппозиции НЛП:

1. Наши представления о мире этим миром не являются (карта – это не территория);
2. Модель мира другого человека может в корне отличаться от моей. И я обязан уважать и учитывать эти различия;
3. Сознание и тело – это часть одной и той же кибернетической системы;
4. Весь наш жизненный опыт закодирован в нашей нервной системе;
5. Субъективный опыт состоит из визуальных образов, звуков, чувств, вкусовых ощущений и запахов;
6. Смысл моего общения заключается в той реакции, которую оно вызывает;
7. Не бывает поражений, существует только обратная связь;
8. Любое поведение представляет собой выбор самого лучшего варианта из имеющихся в настоящий момент;
9. Любое поведение имеет позитивную интенцию (исходное положительное намерение);
10. Любое поведение привязано (адаптируется) или было привязано к первоначальному окружению;
11. Каждый из нас располагает всеми ресурсами, которые необходимы для достижения своих целей;
12. Вселенная, в которой мы живем, представляет собой дружественную, изобилующую ресурсами сферу.

Дополнительные пресуппозиции НЛП:

1. Я тот, кто контролирует свой мозг и свои результаты;
2. Если это возможно в мире, это возможно и для меня;
3. Проблема – это неверно сформулированное решение;
4. Каждая ситуация содержит множество выборов. Поэтому если нечто не работает, надо просто сделать что-то другое;

5. Или я верю, что могу, или я ничего не могу. Все, что можно детально представить, осуществимо:

6. Я могу все то, что я действительно хочу.

Психологи

Так получилось, что словом «психология» называют две хоть и похожие, но разные по своей сути дисциплины. Первая из них – психология научная, или наука психология. Эта дисциплина занимается изучением человеческой психики, используя научные методы. Главные ее недостатки – черепашья скорость и оторванность от народа. Достоинство – научное подтверждение каждого постулата, и научное же опровержение устаревших или признаваемых неверными постулатов.

Вторая психология – это психология практическая или технологическая. Эта дисциплина занимается решением практических задач. Причем теоретические модели зачастую подгоняются под практические техники, а иногда их даже не удосуживаются создать. Так тот же Перлз прекрасно работал без какой-либо теории. Верность технологических методик определяется статистически, то есть тем результатом, который получается на выходе при реальной работе с клиентом. Кстати, именно эта дисциплина и известна широкой общественности.

В результате мы имеем в огороде бузину, а в Киеве дядьку, которые хоть и знакомы, но встречаются друг с другом крайне редко.

Такое положение дел оказывает весьма забавное влияние

на общественное мнение. Так знакомые лишь с далеко не самыми лучшими представителями психологической технологии кретины начинают с пеной у рта доказывать, что психология – это никакая не наука, и вообще чухня полная. А «тупые доценты» от научной психологии клеймят как лженаучные вполне работоспособные, приносящие практическую пользу людям направления психологической технологии.

Свою ложку дегтя регулярно вливают и кабинетные «учоны», провозглашающие психотерапевтические методы шарлатанством на том только основании, что либо они якобы мало изучены; либо, как с методом расстановок, автор «рожей не вышел». Ничуть не лучше их так называемые «доказательства» несостоятельности тех или иных методов и даже направлений в психотерапии, полученные в результате анализа каких-нибудь 30—40 историй пациентов чаще всего одного психотерапевта. Причем этих «учоных» ничуть не смущает тот факт, что не изученность метода говорит не об обсуждаемом методе, а о компетенции этих «учоных» в данном вопросе. Говоря об отсутствии «необходимых» регалий у авторов тех или иных методов, достаточно вспомнить монаха Менделя и работника патентного бюро Эйнштейна, чтобы понять всю смехотворность этих обвинений.

К счастью для практической психотерапии и для клиентов, любому мало-мальски адекватному практику-психотерапевту насрать как на самих «учоных», так и на их высосанные из пальца «доказательства». Ему необходимо помочь

клиенту решить стоящую перед ним задачу с наименьшими затратами и наилучшим результатом, для чего он изучает и применяет наиболее эффективные, а не «научные» методы психотерапии.

С откровенно шарлатанистыми шарлатанами тоже не все однозначно, так как эти люди продают своим клиентам под видом чудес науки и магии возможность переложить на другого ответственность за свою судьбу, возможность оставаться инфантильным перед лицом смертельной опасности или неизлечимой болезни, чувство того, что ты находишься среди товарищей-единоверцев и многие другие патологические с точки зрения взрослого сознания способы удовлетворения потребностей. То есть шарлатаны делают то же самое, что и прочие торговцы, которые под видом крутых тачек, модных шмоток и прочих понтовых прибабасов продают чувство собственной крутости, чувство принадлежности к элите, успешность и так далее. Покупатели этих «сомнительных» товаров получают то, за что платят, иначе бы не платили.

Да и сами «учоные» борцы с «лженаукой» не далеко ушли от тех, с кем якобы борются. Ведь под видом борьбы с лженаукой они получают не столько «очищение науки от всякой скверны», сколько чувство собственной важности, «подтверждение» собственной компетентности и право на лень, так как не будь новые методы «шарлатанством», их пришлось бы изучать, а так можно и дальше продолжать читать

годами одни и те же лекции о каком-нибудь Выгодском (при всем к нему уважении).

Узнав, что я психолог, люди начинают рассказывать о своем опыте обращения к психологам, многие из которых, по словам клиентов, несут такую чушь, что диву даешься. Что тут можно сказать: к сожалению, дипломированных идиотов нет лишь в тех профессиях, получение которых не сопровождается выдачей диплома. При этом несущий пургу психолог не обязательно должен быть совсем уж тупым дебилем. Все намного забавней.

Так одной из главных причин психологической околесицы является несоответствие квалификации психолога человеческим ожиданиям. И здесь мы имеем дураков как среди клиентов, так и среди горе специалистов. Дурак клиент надеется, что психолог, как мудрый раввин из еврейских анекдотов, посмотрит на него, выслушает и мановением руки решит все его проблемы, дав пару-тройку мудрых советов. Не удивительно, что таким клиентам толковые психологи кажутся ничего не понимающими дармоедами, в результате они (клиенты), закономерно став жертвами проходимцев и шарлатанов, превращаются в ярых противников психологии как таковой.

Дураков психологов можно условно разделить на 2 типа. К первому отнесем людей с неспособностью к аналитическому мышлению. Такие специалисты могут проводить стандартную работу с тестами и делать вполне адекватные заключения. Дураками они становятся, когда начинают

лезть в психотерапию, пытаясь решать проблемы клиентов. А здесь мало уметь самому проанализировать ситуацию, так как от твоего анализа клиенту ни холодно, ни жарко. Здесь нужно, ведя грамотно диалог (метод сократического диалога), подвести клиента к тому, чтобы он сам, отвечая на вопросы, пришел к правильным выводам. Правильными они должны быть для клиента, а не для психолога.

Анализ ситуации – это только «предварительные ласки». Настоящая психотерапия ведется с использованием психотерапевтических техник, которым надо учиться дополнительно у квалифицированных специалистов за хорошие деньги. Потому умные психологи либо вообще не лезут в психотерапию, либо еще несколько лет учатся после получения базового образования психотерапевтической работе с людьми. Дураки ограничиваются чтением популярной литературы, не стесняясь обильно сдабривать вычитанные «откровения» эзотерической пургой.

Следующая причина неадекватного поведения психолога – непроработанность собственных проблем. Так уж угодно богам и демонам, чтобы в психологи шли люди, которым по большому счету нужен не диплом, а квалифицированная психологическая помощь. Идут они в психологи для того, чтобы понять свои проблемы, а заодно и приобрести специальность. Пока они занимаются тестами, больших проблем нет, но стоит им полезть в психотерапию, как они начинают не избавлять клиентов от проблем, а навязывать свои. Работа

с таким психологом напоминает рассказ «Терапия» Роберта Шекли о том, как человек приобрел робота психолога для марсиан. Рекомендую его прочесть. Разумеется, не все психологи такие, но их хватает.

Отдельно стоит сказать пару слов о модных ныне тренингах, которые по своей сути являются шоу пробниками психологии, на которых, в случае если их проводит хороший тренер, вы сможете отлично провести время, узнать что-то полезное, даже вроде как поработать со своими проблемами. Только реальная психотерапия – это трудоемкий процесс, требующий гораздо больше времени и сил, чем может дать формат тренинга.

Закончить разговор о неадекватности психологов я хочу парой слов о мимикрии под психологию всякой религиозной, эзотерической и прочей фигни, такой как ведическая психология или астрологическая психология. Что тут можно сказать: если вам нравится подобного рода деятельность – занимайтесь, но знайте, что с психологией эту деятельность объединяет лишь слово «психология» в названии.

Мораль сей басни такова: Если вы нарвались на хренового психолога, не судите по нем обо всей психологии.

Обращаясь к психологу, следует понимать, что в нашей стране психологами называются 3 разные категории специалистов.

1. Исследующие психический аппарат психологи или, проще говоря, люди с тестами. Они эффективны при рабо-

те с психиатрами, подборе необходимых людей для той или иной деятельности и так далее. Это люди, к которым следует обращаться, когда вам нужно провести какое-то психологическое исследование с целью получения определенных выводов. Но для решения требующих вербальных психотерапевтических действий задач они не годятся.

2. Вербальные психотерапевты. Это люди, которые помогают клиентам при помощи различных вербальных психотерапевтических техник разбираться с личностными и межличностными проблемами. При этом они могут не владеть необходимым инвентарем (тестовыми материалами) и навыками для исследовательской работы, которой занимаются психологи из 1 группы.

3. Самозванцы и шарлатаны. Эти под видом психологии занимаются эзотерикой, колдовством, гаданием, втиранием ведического или иного учения и так далее. При этом самозванцами и шарлатанами их делает именно выдавание своей деятельности за психологию, к которой она не имеет ни малейшего отношения.

Так как не лохонуться при выборе психолога или психотерапевта?

Вопрос, конечно, не праздный, особенно сейчас, когда психологами себя называют все, кому ни лень. Так в свое время из-за пустохрени была дискредитирована экстрасенсорика, несмотря на то, что метод как таковой вполне оправдывает себя.

Психологи бывают разные, и медицинский психолог от социального или педагогического психолога отличается сильнее, чем гинеколог от стоматолога. Поэтому прежде, чем обращаться к психологу, определитесь, к какой области психологии относится ваш вопрос или ваша проблема.

Дальше я буду говорить о медицинских психологах, так как эта тема мне ближе всего.

Главной отличительной чертой хорошего психолога является абсолютное несоответствие его работы ожиданиям огромного числа клиентов, суть которых можно свести к следующему: вот он посмотрит на меня, выслушает, увидит меня насквозь и тут же скажет, что мне делать. Более того, от тех, кто пытается так себя вести, бегите, как от чумы!

Психолог не должен видеть вас насквозь – он не рентгеновский аппарат. Психолог должен провести качественную диагностику проблемы с последующей ее коррекцией или же, если вас к нему направил другой врач для диагностики, диагностику той области, которая интересует данного врача.

Психолог не должен решать за вас вашу проблему. Он должен помочь вам разобраться в ситуации и найти ваше решение проблемы.

Несмотря на то, что как человек психолог может иметь те или иные религиозные, политические и прочие предпочтения, он ни в коем случае не должен навязывать их вам, а должен работать в контексте ваших, за исключением той их ча-

сти, которая является проблемной. Но и в этом случае выбор изменения или сохранения убеждений должен быть вашим.

Психолог может анализировать ваше поведение, но не судить вас.

Психолог может говорить о «карме» или «порче» только в шутку или с иронией. Если у вас на этих темах пунтик, он может попытаться убедить вас, что все это чушь, но никогда не станет рассуждать о таких вещах, как о чем-то серьезном.

Психолог не будет читать над вами молитвы, обручать астральные хвосты или работать с вашим биополем. Психологи в рамках психологии не занимаются целительством!

Психолог не должен быть «белым и пушистым» – такой «специалист» ничего не изменит, но и вызывать неприязнь он тоже не должен. Если психолог вам неприятен с самого начала, найдите другого специалиста.

И, конечно же, неучтенный вариант.

В некоторых отдельных случаях, когда этого требует положение дел, психолог для присоединения к туннелю реальности клиента может закосить под целителя или мага, но только в виде редчайшего исключения.

Есть мнение, что по-своему психотерапией занимаются попы, так как во время беседы с верующими они помогают тем облегчить душу, или как это еще у них называется. На самом деле поп – это антипсихотерапевт, так как задача попа – поставить верующего на рельсы религиозного пути без возможности для того сделать шаг вправо или влево, так как

за пределами этих рельсов находятся безбожие, ересь и грех. Задача психотерапевта – помочь клиенту добиться того, чего хочет и в чем нуждается конкретно он, клиент, и помочь ему научиться идти по жизни, отталкиваясь от собственных потребностей, нужд, желаний и задатков. Так что попы вполне оправданно относятся к психотерапевтам, как к врагам церкви.

Правда, сейчас не всегда можно разобрать, кто сидит в каком окопе, так как среди так называемых психологов поразилось сектантов-проповедников, которые от имени Вед или еще каких «авторитетных» источников втирают своей пастве идеи о том, что той нужно жить так, как завещали авторы этих писаний или иная «авторитетная» публика.

Так вот, друзья мои, если вам втирают от имени бога, каких-то учителей или иных представителей «высших» иерархий, это не психотерапия, а сектантский разговор, как бы он при этом ни назывался.

Про «я»

Как можно не верить в себя? Ты что, всерьез считаешь, что тебя не существует?

Диктатура потребностей

Нас чуть ли не с пеленок учат задаваться вопросами: «Для чего мы живем? Какова цель нашей жизни?». В результате наше сознание получает прошивку, согласно которой мы, наша жизнь, наши усилия имеют цену не сами по себе, а лишь на фоне нашей цели. Эта прошивка автоматически низводит нас даже не до уровня рабов, а до уровня средства достижения цели, ее инструмента, ее тени, что автоматически делает нас значимыми только в той степени, в какой мы способствуем ее достижению. Даже если цель – тупое просерание жизни.

Достаточно нам лишиться цели, даже добившись ее, и мы перестаем существовать, становимся никем, умираем для себя, а нередко и действительно уходим из жизни. Такое положение дел превращает нас в целезависимых больных, предпочитающих положить себя на алтарь любой, даже совершенно нелепой цели, чем остаться без нее, что делает нас легко управляемыми и удобными в эксплуатации людьми.

Более того, давая нам цель, торговцы целями требуют в качестве платы наши жизни, в результате они и их наймиты начинают указывать нам, как мы должны жить, регламентируя даже те аспекты нашей жизни, которые, будь мы субъектами, а не теньями наших целей, были бы нашим личным делом. Более того, раз наша ценность определяется исключительно нашей эффективностью в достижении поставленной цели, полезными оказываются только те наши качества и способности, которые работают на нашу цель. Все остальное автоматически переходит в разряд помех и в лучшем случае просто не развивается, а в худшем полностью подавляется. В результате мы становимся не просто теньями, а однобоко уродливыми теньями. И чем более мы уродливы, чем меньше в нас нас, тем более положительно нас оценивает общество, состоящее из таких же уродов-теней.

Большинство подобное положение дел устраивает настолько, что оно будет разве что жаловаться на жизнь, упиваясь в глубине души той реальной или мнимой самоотверженностью, с которой оно идет к своей цели, но есть те, кто готов встать на путь обретения себя. Для этого в качестве первого шага необходимо понять, что вы и есть цель или центр той маленькой вселенной, которая является областью вашего обитания. А раз так, то не вы для чего-то живете, а у вас есть жизнь. Это ваше имущество, ваша собственность, ваше богатство. И именно вам надлежит решать, для чего вы ее используете. То есть теперь вы становитесь фигурой, а ваша

жизнь превращается в инструмент или средство. Вы можете использовать ее для наиболее полного обретения себя с последующим растворением в существовании, которое чаще всего называют просветлением; можете обрести более земные радости жизни; а можете все тупо просрать – решать вам, так как только вы в этом случае являетесь хозяином своей жизни, а все остальные имеют право на совещательный голос.

Для того чтобы начать распоряжаться следующими своими шагами, необходимо сделать этот первый, шаг, который, по сути, является шагом вашего рождения в качестве субъекта, а не жалкой тени навязанных вам химер.

По большому счету жизнь – это процесс удовлетворения потребностей, которые, как это видно из названия, являются тем, что нам необходимо для нормальной, полноценной жизни. Поэтому потребности надо удовлетворять, так как неудовлетворенная потребность, как натирающий ногу ботинок, становится со временем все более невыносимой. Требуя удовлетворения, потребности порождают желания или то, что мы осознаем как «хочу это».

Некоторые потребности в силу невротических настроек нашего психического аппарата либо игнорируются, либо признаются недостойными удовлетворения. В результате они порождают компенсаторные желания, удовлетворяя которые человек пытается сикось-накось удовлетворить эти потребности. Однако, КПД такого поведения близок к нулю,

поэтому удовлетворение компенсаторных желаний не приводит к удовлетворению стоящих за ними потребностей, что заставляет человека безрезультатно с позиции удовлетворения стоящих за такими желаниями потребностей гнаться за тем, что ему по большому счету не нужно. И чем больше он удовлетворяет компенсаторные желания, тем более неудовлетворенным он себя чувствует, превращаясь со временем в вечно голодное существо.

Есть такие люди, которые идут по жизни, жадно сканируя пространство в поиске чего-нибудь, что можно поглотить. Одни набивают до отказа холодильник, другие – шкафы, комоды и тумбочки, третьи окружают себя сексуальными партнерами, до которых им нет никакого дела. Четвертые... Объединяет этих людей неутолимое чувство «голода», которое заставляет их поглощать все больше и больше того, что им по большому счету не нужно и не интересно.

Порождает этот «голод» черная дыра в виде хронически неудовлетворенной потребности, которую человек не желает в силу разных причин удовлетворять. Потребности в отличие от прихотей этого не прощают, в результате человек пытается откупиться от себя едой, вещами, сексом, а то и чем похуже. Но все это приводит лишь к усилению «голода», от которого можно избавиться, только удовлетворив ту самую потребность.

Здесь мы вновь видим юмор богов и демонов, так как истинное удовлетворение потребностей не требует ничего

сверхъестественного и кажется нам невозможным лишь потому, что мы путаем цели и средства, не понимаем, чего в действительности хотим или попросту не видим наиболее оптимального пути к истинной цели. Поэтому, оказавшись в подобной ситуации, необходимо в первую очередь определиться со своими истинными потребностями, а уже потом искать наилучший способ их удовлетворить.

Любой человеческий поступок базируется на двух управляющих поведением всех живых существ принципах:

1. Что бы мы ни делали, мы всегда удовлетворяем свои потребности, которые проявляются в нашем сознании в виде желаний. При этом между потребностями и желаниями «установлен» «испорченный телефон», благодаря которому удовлетворение потребностей происходит в той или иной степени черезжопно. Рано или поздно неудовлетворенная потребность «выстрелит» так, что мало не покажется.

2. Мы всегда автоматически выбираем наилучший вариант поведения из реально доступных нам в данном месте в данное время, каким бы ужасным он ни казался нам или окружающим впоследствии.

Отсюда следует:

1. Если ваши потребности проявляются через неподходящие вам желания, нужно понять, какие потребности за ними стоят и найти достаточно подходящий способ их удовлетворения.

2. Если вы регулярно творите херню (периодически мы

все это делаем) увеличивайте количество и качество возможных выборов.

Одним из самых распространенных самообманов является иллюзия выбора. Я говорю не о манипуляции одних людей другими, а о честном обмане самого себя. Не нравится слово «честный» в этом контексте – замените на «искренний» или любое другое подходящее слово.

Приведу тупой наглядный пример: Если вы не умеете ездить на велосипеде, перед вами не стоит выбор: ехать на нем или нет. Реальный выбор происходит только между реальными «могу» и «могу». Любое «не могу» или воображаемое «могу» не является вариантом выбора и играет роль эталонной нарисованной двери. За ней часто прячутся при помощи утверждений: «Да если я захочу...» или «Мне не нужна яхта. Это мой выбор» если у говорящего это нет денег на яхту. В этом случае человек подменяет реальный выбор воображаемым. А бывают и крайне опасные иллюзии выбора. Например: «Я никогда не подсяду на это, а только попробую».

И чем сильнее вы себя обманываете, тем больше ваша картина мира напоминает лабиринт с нарисованными дверями на стенах, об которые вы с той или иной периодичностью разбиваете себе лбы или носы. Более того, степень свободы человека к любой конкретной ситуации равняется количеству его реальных выборов. И если вы сделаете вместо реального условный выбор, ничего хорошего не получится.

Поэтому крайне необходимо научиться отличать реаль-

ные выборы от воображаемых. Нередко для этого нужна помощь специалиста.

Каждый раз, когда что-то происходит не так, как вам хочется, сначала идите к зеркалу в поисках дурака. Но не за тем, чтобы обвинять себя во всех тяжких и упиваться виной (невротическая реакция).

Поиск дурака в зеркале позволяет:

1. Воспринимать себя в качестве субъекта, то есть действующего лица. Когда во всем виноваты другие, с вас хоть взятки и гладки, но вы при этом ничего не можете сделать, так как все зависит от тех других;

2. Сделать работу над ошибками и понять, что нужно сделать, чтобы изменить ситуацию в желаемую сторону;

3. Понять, что для этого необходимо, и какая нужна помощь (специалистов, друзей, и т. д.).

Отказ от поиска дурака в зеркале отправляет человека в мир комиксов, где всем заправляют суперзлодеи, помочь могут только супергерои, а сам человек не может ничего противопоставить этакой силищи. «Жизнь в комиксе» позволяет ничего не делать и только стенать, упиваясь своими страданиями, но разве это самый лучший способ жить?

Существует 2 способа ориентирования по жизни. Первый из них – ориентация на эталон. Это эволюционно проверенный способ, который мы все используем во время взросления, так как основой для нашего обучения является копирование эталонного поведения или поведения наиболее со-

циально значительной (уважаемой) фигуры из нашего окружения (альфа самки, альфа самца). Позже сторонники этого способа ориентируются на статистически приемлемый образ жизни (семья, работа, отдых, статус...). Поэтому, создавая, например, сексуальные отношения, такие люди будут регулярно задаваться вопросом: любовь это или не любовь, подстраивая свои отношения под эталон любви. Плюс этого метода заключается в том, что, добиваясь статистического успеха, человек получает то, что нужно статистическому большинству, то есть то, что с большой вероятностью нужно и ему. Данный успех позволяет ему чувствовать себя таким, как все. По крайней мере, человеком не хуже других. Главный недостаток этого способа ориентирования заключается в том, что он заставляет человека жертвовать своими индивидуальными потребностями, и чем сильнее они отличаются от выбранного эталона, тем большее разочарование ждет человека при достижении успеха.

Второй способ – ориентирование на себя. Сторонники этого способа отказываются от универсального успеха ради своих личных потребностей. Главное достоинство этого способа очевидно: человек в случае успеха получает именно то, что ему нужно. При этом здесь есть несколько «но»:

1. Идя так по жизни, легко прослыть фриком или дурачком;
2. Этот метод требует трезвости, честности и мужества, так как степень его эффективности зависит от степени адек-

ватности понимания наших потребностей, а при внимательном взгляде внутрь себя можно встретить не столько «ангелочков», сколько «демонов» с точки зрения общественной морали.

Искусство быть счастливым

Вместо предисловия

Вот, дамы и господа, я и охерел настолько, что написал текст о том, как жить счастливо. Для этого нужно быть довольно-таки охеревшим типом как минимум по 2 причинам: Во-первых, само по себе счастье – штука эфемерная, плохо определяемая и встречающаяся довольно-таки редко. Во-вторых, я далеко не тот хрен с горы, на которого принято равняться. Я не миллионер. И даже не представитель среднего класса. Бабы не стоят в очереди в мою спальню. И я не звезда – достаточно посмотреть на число моих подписчиков в соцсетях, чтобы в этом убедиться.

За каким тогда хуем я взял на себя смелость учить кого-то жить счастливо? А за таким, что я живу, как мне нравится, и обычно я счастлив – это мое нормальное фоновое состояние. Другими словами, чтобы оставаться счастливым, мне достаточно, чтобы никто и ничто не сделало меня несчастным, причем несчастным я становлюсь лишь до устранения причины несчастья. После чего автоматически возвращаюсь в свое счастливое состояние. Если вы можете похвастаться чем-то подобным, завязывайте с чтением этой главы. Если нет – потратьте на нее немного времени, глядишь, ваша жизнь станет немного лучше, а если нет – убьете время не самым поганым способом.

Модель реальности в общих чертах

Как известно, мы имеем дело не с самой реальностью, а с ее интерфейсом, который создает наше сознание (предположительно) во время обработки получаемых сигналов в результате взаимодействия с реальностью. На основании этого интерфейса мы строим модели реальности, которые не столько говорят о реальности как таковой, сколько позволяют решать те или иные практические задачи. И чем проще и точнее модель позволяет решить поставленную задачу, тем она лучше.

Поясню на тупом примере: Известно, что Земля имеет сфероподобную форму, что она вращается вокруг Солнца, а солнечная система вращается вокруг центра галактики, которая тоже находится в движении относительно чего-то там. Но, когда нам надо добраться из дома на работу, мы отбрасываем всю эту информацию, и решаем задачу на движение из пункта «а» в пункт «в» по плоскости. В противном случае мы были бы идиотами.

Далее я буду исходить из следующей модели реальности, которая представляется мне на сегодняшний день наилучшей в рамках стоящей перед нами задачи: Существует некая глобальная хрень, которую за неимением более подходящих слов буду называть глобальной силой. Сила эта – величина векторная. Она задает направление развитию событий в масштабе вселенной. Это направление, опять же, за неимением лучших терминов, буду называть глобальным намерением.

Стоит ли кто-то или что-то за этой силой, не имеет значения, так как, даже если там что-то стоит, к нашей жизни это не имеет ни малейшего отношения. Сама сила безлика и не имеет ни разума, ни цели. У нее нет функции осмысленного контакта. Она не вступает в переговоры. Она глуха к молитвам и так далее. Поэтому с ней можно иметь дело лишь как с гравитацией или электричеством, а именно, изучая ее свойства, и используя в своих целях.

Наша степень свободы позволяет нам иметь собственные намерения, благодаря которым мы влияем на события нашей жизни. При этом наши намерения могут совпадать с глобальным намерением, могут иметь противоположное и все промежуточные направления. В результате глобальное намерение либо работает на нас, либо препятствует нам в зависимости от направления нашего намерения. Это похоже на ветер и парусник.

Наилучшее развитие событий чаще всего соответствует направлению глобального намерения, и если мы преём против ветра, мы либо путаем цели со средствами их достижения, либо не замечаем открывающихся перед нами возможностей.

Чаще всего проблема не в нашем ослином упрямстве, а в неспособности определить направление глобального намерения и незнании собственных потенциалов. С другой стороны, раз все события от Большого Взрыва до наших дней происходили вдоль вектора глобальной силы, эволюция

не могла ее не учитывать. И она ее учла, встроив уже в первые обладающие степенью свободы существа механизм поиска удовольствия и ухода от страдания, благодаря которому все обладающие свободой воли организмы начали стремиться следовать своей природе, так как от этого им было хорошо, и убегать от всего, что ей противоречило, так как это приносило им страдания.

Разумеется, мы получили этот механизм по наследству. Только он у нас обычно работает через жопу благодаря другому закону эволюции, который можно сформулировать примерно так: любой организм устроен настолько херово, насколько это возможно. И все потому, что на самом деле двигателями эволюции были не лучшие и не сильнейшие, а те, кому в силу везения и приспособляемости удавалось дожить до размножения. В результате потеря девственности была и остается главным критерием естественного отбора.

Мы не являемся исключениями из этого правила, и наши тело и сознание развивались так, чтобы мы могли дожить до появления на свет достаточного количества потомков. Поэтому, чтобы более или менее сносно жить дольше заложенного в нас эволюцией срока, необходимо постоянно заботиться о теле, а для того, чтобы жить счастливо – изменить работающее обычно из рук вон плохо наше программное обеспечение.

При этом главным критерием правильности работы всех наших систем является степень нашей счастливости. В иде-

але счастье – естественное фоновое состояние человека, когда удовлетворены все его базовые потребности. То есть, он сыт, обут, одет, у него есть крыша над головой, он сексуально удовлетворен, ничто не угрожает его жизни и здоровью, и он может достаточно долго делать то, к чему лежит его душа.

Чаще программное обеспечение человека заставляет его считать, что кроме перечисленного ему для счастья необходимо иметь власть, богатство, крутой имидж, много сексуальных партнеров, известность и так далее.

При этом не имеет значения, хочет ли человек «много телок», крутую тачку, или он жаждет мира во всем мире, всеобщего счастья и не мыслит себя вне заботы о других. Эти якобы необходимые для счастья вещи отличаются друг от друга лишь степенью удобства эксплуатации человека. По своей сути они являются лишними дополнительными программными модулями, искажающими базовый инстинкт стремления к удовольствию и ухода от страдания и требуют проработки с грамотным специалистом с целью их удаления из своего ПО.

Хуже всего, конечно, если ПО человека сбито настолько, что ему бывает хоть как-то хорошо лишь тогда, когда плохо ему или другим, так как с такими настройками человек всегда отравляет жизнь себе и тем, до кого может дотянуться. Поэтому от таких стоит держаться подальше, независимо от степени родства с ними.

Жизнь в потоке

Как следует из уже сказанного, наилучшей стратегией является жизнь в потоке глобального намерения. Тогда сама Фортуна несет человека к реализации всех заложенных в нем потенциалов. При этом не стоит забывать, что жизнь в потоке – это жизнь в активном движении, в отличие от которой тупое пассивное прозябание является гниением в болоте, так как все, что не развивается, деградирует. В этом не было бы ничего ужасного, если бы не одно «но»: отсутствие реализации собственных задатков вызывает стойкий психологический дискомфорт. Поэтому диванные тюлени если и бывают счастливы, то лишь в те редкие мгновения, когда что-то хорошее случайно сваливается им на голову.

Тело

Счастье – психофизиологическое состояние, во многом зависящее от состояния тела. Чтобы в этом убедиться, не обязательно пытаться наслаждаться жизнью, сунув руку в кипяток. Достаточно принять двойную порцию слабительного и не давать себе сходить в туалет.

Не вдаваясь в физиологические подробности, тело можно представить в виде поля битвы сил разрушения и восстановления. Несмотря на то, что исход этой битвы предreshен (все там будем), от ее хода во многом зависит качество жизни. Поэтому, как минимум, следует сделать все, чтобы дойти своими ногами до собственной могилы. Если не считаете это достойной задачей – пообщайтесь с теми, кто прикован к постели, и с теми, кто за ними ухаживает. Как максимум –

умереть молодым в преклонном возрасте. Понятно, что никто ни от чего не застрахован, но одно дело – потерпеть поражение, сделав все возможное для победы, совсем другое – тупо проебать здоровье.

Первейшим необходимым условием для нормального восстановления организма является полноценное кровообращение, так как кровь приносит к клеткам все необходимое и уносит отработанный материал. Главнейшим потребителем и руководителем этого процесса является мозг, поэтому поддержание полноценного кровообращения в мозге – первейшая из задач. Мозговое кровообращение зависит от состояния шейного отдела позвоночника, которое за редким исключением у нас плачевное. А пока мозг не начнет более или менее нормально питаться, он будет перекрывать подачу крови в периферийные части тела за счет спазма сосудов. Поэтому, прежде всего, необходима работа с шеей. И здесь отличным подспорьем является лечебная гимнастика для шеи А. Ю. Шишониной. Она есть в сети.

Эволюция нам устроила еще ту подлянку, создав такую систему кровообращения, которая может нормально работать только в движении, так как сердце само по себе не в состоянии обеспечивать полноценное прохождение крови по организму. Для этого необходима работа мышц. И если вы не спортсмен, наилучший вариант – ходьба пешком. Минимум непрерывно 1 час в день. Кроме этого стоит забыть о лифтах и транспорте везде, где это возможно. Если нет вре-

мени на ходьбу и выполнения комплекса физических упражнений, можно между делом выполнять триаду С. М. Бубновского: приседания, отжимания от пола (если не хватает сил – от стены или стола) и упражнения на развитие пресса. Выполняется она несколько раз в течение дня до состояния легкой приятной усталости, не больше. Главная задача – улучшение циркуляции крови, поэтому спортивные рекорды нам не нужны. Приседать не стоит слишком низко – можно повредить суставы. Поэтому приседайте не ниже, чем до горизонтального положения бедра. А если у вас большой вес, или вы от дивана до туалета доходите с одышкой, приседайте со стулом: сели на стул, встали, сели на стул, встали.

Если вы заняты физическим трудом, вам стоит освоить небольшой комплекс гимнастики цигун или тайцзи с медленными движениями и медленным глубоким дыханием. Это позволит вам лучше расслабляться после работы, что в свою очередь, придет к более полному восстановлению мышц. Многие, кстати, чтобы расслабиться, используют после работы алкоголь. Хозяин, конечно, барин, но цигун в этом случае более эффективен.

И так, первейшим врагом нашего тела является отсутствие движения. Вторым – курение табака, так как табак вызывает, кроме всего прочего, спазм сосудов, что не только ускоряет старение, но и убивает суставы, вызывая артриты, артрозы, остеохондроз, грыжи дисков и прочие радости. Так что либо табак, либо жизнь без постоянной боли.

Кроме физической активности следует уделить время дыхательным упражнениям. Здесь я могу посоветовать дыхательную гимнастику А. Ю. Шишонина.

Правильное питание я подробно описал в книге «Без пыток и мучений. Путеводитель по похудению». Здесь лишь замечу, что питание должно быть полноценным, вкусным и свободным от жожевского бреда, веганства, сыроедения и прочей подобной херни. А диеты необходимы исключительно больным людям во время определенных болезней. Все остальные диеты – зло.

Еще одним важнейшим компонентом здоровой счастливой жизни является полноценный сон. Сон – это не просто отдых, и уж тем более не пустая трата времени, а активное восстановление организма, во время которого мозг отключается от внешней среды ради концентрации своих мощностей на этом процессе. Несколько дней без сна достаточно для того, чтобы сойти с ума, а потом умереть мучительной смертью. Поэтому спать надо столько, сколько требуется организму, так как недосыпание равно недоделанности, и чем больше вы недосыпаете, там становитесь более недоделанным существом.

Не следует забывать и о регулярном массаже, так как далеко не все мышцы можно проработать самостоятельно. При этом стоит обращаться только к хорошим массажистам.

Советую также подружиться с контрастным душем. Самый простой вариант – после душа обычного переключить-

ся на холодную воду и в течение нескольких секунд обмыться холодной водой обязательно с головой. Это отличная мобилизация организма. По своему опыту скажу, что несколько первых недель вы будете проклинать тот день, когда решились на эту авантюру. Потом холод перестанет приносить страдание, еще через какое-то время вы начнете от него кайфовать.

Психика и интеллект

Как вы наверняка уже знаете, поведением и психофизическим состоянием человека управляют в основном работающие с базовыми настройками в автоматическом режиме программы, львиная доля которых загружается в нас в раннем детстве. А так как главная эволюционная задача человека – дожить до нескольких спариваний, работают эти программы чаще всего на достаточном для выживания уровне. К счастью, существуют технологии, позволяющие не только избавиться от ненужных программ, но и изменить настройки необходимых, что значительно улучшает качество жизни человека. Занимаются такой перенастройкой человеческого ПО владеющие методами психотерапии психологи и использующие не медикаментозные методы психотерапевты. Разумеется, в ряде случаев назначение медикаментов необходимо, но там, где можно обойтись без них, лучше без них и обходиться.

Психолог не платный собеседник, а специалист по коррекции человеческого ПО, поэтому его не заменит ни друг,

ни собутыльник, ни какое-нибудь пособие. И если по десятибалльной шкале вы меньше чем на 8 счастливы, успешны и довольны своей жизнью – обращайтесь к специалисту. Только к высококлассному, проработавшему свои проблемы. В противном случае вместо психотерапии у вас получится совместное разведение мозговых тараканов.

Также для обретения счастья необходимо избавиться от исключительно делающих вас удобными в эксплуатации за счет собственных интересов программ. К ним относятся: убежденность в том, что за «хорошие» или «праведные» поступки автоматически приходит награда, а за «плохие» или «грехи» – наказание; убежденность в том, что «семья» – это главное, и любой гандон только потому, что у вас с ним достаточно похожие гены, заслуживает того, чтобы помогать ему или тратить на него свое время, деньги и силы вопреки своему желанию или своим планам; чувство долга перед кем бы то ни было; потребность в одобрении со стороны незначимых окружающих; готовность к самопожертвованию и самоотречению. Но самый страшный блок – это стремление жить ради других, так как в этом случае вы не только сами не живете, но и не даете жить тем, ради кого живете. Вот уж поистине нет у человека большего врага, чем тот, кто ради него живет. Здесь я ограничусь только перечислением этих вредоносных модулей, так как иначе глава превратится в книгу. Если вам нужны подробности – читайте книгу «Я и моя вселенная. Уроки эгоизма». Там я все подробно раз-

жевал.

И как бы это ни казалось невероятным, но только после избавления от паразитических модулей вы сможете любить близких и реально о них заботиться, получая от этого удовольствие.

В качестве самостоятельной работы вы можете освоить аутогенную тренировку, которая является прекрасным инструментом психогигиены, самовосстановления и расслабления. Вторым отличным упражнением сможет стать медитация на эмоциях. Сначала на отрицательных, а потом и на положительных. Я расскажу о ней позднее.

Боюсь, что тем, кто не понимает, зачем нужно развивать интеллект, я ничего не смогу объяснить, так что извините. Всем остальным напомним, что интеллект, как и мышцы, требует постоянного развития, так как в противном случае он атрофируется, как все, что мы не используем. Развивать его стоит в двух направлениях: Во-первых, совершенствуясь в том, что у вас лучше всего получается, к чему лежит душа, и благодаря чему при правильном раскладе вы зарабатываете себе на жизнь. Если то, что у вас получается лучше всего, и к чему лежит душа, является вашим хобби, вам следует постараться превратить это хобби в основной вид заработка, чтобы понедельник стал лучшим днем недели, так как понедельники не любят лишь неудачники. Во-вторых, следует развивать то, что вам не дается, чтобы хоть немного устранить этот ментальный перекос.

Не стоит забывать, что голова не помойка, так что не забивайте ее всей той херней, которую якобы должен знать уважающий себя, по мнению ментальных барахольщиков, человек. Любая информация, не меняющая вашу жизнь в лучшую сторону и не приносящая удовольствие, является ментальным хламом, который не только занимает место «на жестком диске», но и отнимает время на ее приобретение. А время – это невозполнимый ресурс.

Социальное положение

За исключением тех бедолаг, которые попали на необитаемые острова, мы живем среди людей, и наше положение в этой среде зависит от социального статуса и количества денег. Здесь мы имеем большую жопу в виде господствующего убеждения в том, что чем больше денег и выше положение человека, тем лучше, но это далеко не всегда так. Ведь чем богаче и статусней человек, тем больше сил приходится ему прикладывать для того, чтобы удержаться на своем месте. Тем меньше у него степеней свободы и времени на что-то другое. Конечно, есть те, для кого социальная вершина – дом родной, но многим там будет, мягко говоря, не уютно.

Разумеется, плохо быть бедным. Не лучше быть тем, на кого богатство свалилось «с потолка», и кто не знает, что с ним делать – тому есть масса примеров в виде судеб выигравших крупные суммы денег «счастливчиков». Идеальный вариант, когда деньги и статус становятся результатом правильно организованной жизни. Тогда человек получает их

по мере собственного созревания.

В любом случае не стоит забывать (а многие забывают), что деньги и статус – это всего лишь средства, позволяющие осуществлять ваши решения, а не сама цель. При этом, давая одни степени свободы, они отнимают другие, так как деньги вынуждают нас их зарабатывать и сохранять, а статус – соответствовать своему положению. При этом денег всегда не хватает. Кому-то на флакон спиртовой настойки, кому-то на дом или машину, а кому-то на очередной завод, внедрение технологии или экспедицию на Марс.

Миллионерам и нищим я вряд ли что смогу сказать интересного. Тем, кому не хватает на обычную нормальную жизнь, следует обратить внимание на следующие моменты:

Если вы тратите все, что зарабатываете, вы не станете более состоятельным человеком, даже если начнете больше зарабатывать, так как в этом случае станете просто больше тратить. Вам нужно научиться сохранять часть заработанных средств. Самый простой способ – откладывать определенную сумму на депозит с возможностью пополнения сразу же после получения денег, затем жить так, словно отложенных денег у вас нет. При этом не стоит впадать в другую крайность и превращать накопительство в самоцель. Как рекомендовал М. Е. Литвак, денег должно быть столько, чтобы можно было в случае чего прожить на них 2 года с таким же уровнем жизни. Это позволит в случае потери работы найти что-то подходящее, переучиться и так далее.

Скрягам стоит поразмыслить о том, что деньги принадлежат тем, кто их тратит, и, копя средства, отказывая себе во всем, эти люди попросту отказывают себе ради того, чтобы их наследники смогли растратить накопленное ими богатство.

У тех, кто не проработал свою потребность в социальном одобрении, львиная доля средств уходит на попытку казаться в глазах воображаемых авторитетов соответствующими определенным стандартам. Или, говоря простым языком, на понты. Нефункциональная дорогая одежда, модные девайсы, крутые тачки в кредит, пышные свадьбы, похороны и другие праздники... Это покупка социального одобрения, причем не столько реального, сколько мнимого, этакая попытка откупиться от мысли «что подумают люди?!». Обратная сторона потребности в социальном одобрении – социальный бунт, то есть все та же попытка что-то доказать другим.

Избавившись от потребности в социальном одобрении, вы перестанете растрачивать на него силы и средства, перенаправив их на то, что нужно именно вам. При этом вы и дальше будете в необходимых пределах соблюдать правила социальной игры, не предавая им избыточного значения.

Мне представляется, что для счастья необходимо быть свободным от денег и социального статуса. Для этого количество денег должно позволять не думать о них каждую минуту при условии разумной их траты, при которой вы не от-

казываете себе ни в чем действительно нужном, но и не швыряетесь ими направо и налево. А социальный статус должен позволять жить так, как вам нравится. Опять же в разумных пределах.

Смысл или цель жизни

Смысл или цель жизни – еще одна социальная ловушка, превращающая человека в раба лампы. Ведь если у вашей жизни есть цель или смысл, вы автоматически становитесь средством или инструментом для достижения цели или воплощения смысла. Для того чтобы избавиться от этого социального морока необходимо осознать, что вы не средство, а сама цель, и что у жизни может быть только одна цель или смысл: сама жизнь, прожитая максимально счастливо. Разумеется, у вас могут быть цели, но это ваши цели, это они принадлежат вам, а не вы им.

Секс

Что бы там ни несли его противники, секс является базовой потребностью человека. Свой взгляд на это чертовски приятное занятие я изложил в книге «Про секс», так что здесь приведу лишь пару тезисов.

Каждый из нас подобно цветку испускает некий «психологический аромат», позволяющий другим его идентифицировать на подсознательном уровне. И если в глубине души вы считаете себя таким уродцем, то и окружающие будут относиться к вам так же. Если вы при этом будете корчить из себя крутую цацу, получите осмеяние и презрение. Поэтому для

того, чтобы вас любили, нужно любить себя. К счастью, любовь к себе заложена в нас конструктивно, и чтобы ее вернуть в случае отсутствия, необходимо проработать те психологические установки, которые мешают вам себя любить. А если вы еще станете развивать свои задатки и заниматься любимым делом, вы будете светиться собственным светом, который будет привлекать к вам таких же светящихся людей.

Существует лишь два сексуальных извращения: делать то, что не хочется делать, и не делать того, что хочется, поэтому в сексе допустимо практически все при условии добровольного согласия всех участников сексуального акта этим заниматься и при достижении ими возраста согласия. И если вы стыдитесь своих сексуальных предпочтений, вам следует проработать свой стыд с хорошим психологом. Относительно посторонним людям, если это может их шокировать, про ваши предпочтения знать не обязательно. Но от постоянного сексуального партнера их не стоит скрывать, так как в этом случае вас ждет сексуальное неудовлетворение или попытки удовлетворить его на стороне с проститутками, что тоже не принесет вам ничего хорошего.

Сознание

Пожалуй, ранее перечисленного для обычной счастливой жизни вполне достаточно. Но есть еще одно направление развития, заключающееся в трансформации собственного сознания с целью включения футуристических мозговых контуров по Тимоти Лири. Эта деятельность подразуме-

вает два возможных варианта развития событий: действия под руководством мастера с включенными футуристическими контурами и самостоятельная работа. В отличие от всевозможных гуру, таких мастеров надо еще не только найти, но и заинтересовать своей персоной, поэтому большинству из нас приходится работать самостоятельно.

Сознание – первая точка приложения сил. Чаще всего действия по его трансформации называются медитацией. Медитировать надо регулярно, но без лишнего фанатизма, чтобы это занятие не опротивело. Лучшие пособия по медитации – книги Ошо, но вы при желании можете прочесть и мою. Называется она «Медитация. Книга заблудшей овцы». Наличие таких книг освобождает вас от необходимости переться куда-то в ашрам или на специальные тусовки, если вы не хотите подобным образом провести время.

Вторая точка приложения сил – накопление энергии или личной силы. Для этого есть масса энергетических медитаций, описанных Ошо. В моей «Книге заблудшей овцы» они тоже есть. Также могу порекомендовать видеокурс Алекса Анатоля «Глубокое дыхание цигуна». В сети он есть.

Следующая точка приложения сил – намерение. Я не буду объяснять, что это за зверь, так как наверняка вы это уже знаете. А если нет – читайте Карлоса Кастанеду и Вадима Зеланда. Перехожу сразу к тому, как его развивать. Наилучший и единственный способ – безупречность воина по Карлосу Кастанеде, то есть (в данном случае) делание всего наи-

лучшим из возможных в этот момент способов. Но для того, чтобы так жить, нужны годы тренировок. Начать я предлагаю с какого-нибудь не очень приятного, но нужного и не сильно обременительного занятия типа утренней зарядки. Выбрав такое занятие, необходимо выполнять его максимально хорошо в любых условиях за крайне редким исключением в виде прямых противопоказаний. Например, ту же зарядку нельзя делать во время ОРВИ и ряда других заболеваний.

Осознанные сны

Осознанные сны или ОСЫ – приятное и потенциально полезное занятие. Признаюсь сразу, здесь я – нечто среднее между полным профаном и кандидатом в ученики, так как практика осознания снов дается мне с огромным трудом. Главное отличие осознанного сна от обычного заключается в том, что в ОСЕ человек понимает, что спит, и его там ограничивает лишь фантазия. Есть масса книг, видеокурсов и обучающих семинаров, посвященных этой теме. Мне помогает продвинуться картографирование снов по методу хакеров сновидений, о котором я вычитал в книге Иветы Ли «Хакеры сновидений». Описывать его не буду, так как все это есть в сети на сайтах и форумах ХС.

Дела житейские

Главный секрет обучения

Для того чтобы чему-то научиться, необходимо понимать, что никто никого никогда не учит. Это невозможно в принципе. Учитель может лишь создать наиболее благоприятную среду для обучения. Но, чтобы урок действительно стал таковым, ученик должен быть настроен учиться, и этот настрой является главным необходимым условием обучения. Более того, уроком может быть любая жизненная ситуация. Для этого необходимо иметь правильный стратегический настрой, благодаря которому человек воспринимает происходящее с ним и вокруг, не как наказание, награду и бесполезное ожидание, а как урок и тренировку. Для этого необходимо постоянно задаваться вопросом: что нового я могу здесь узнать или потренировать? А, действуя, нужно учитывать, что даже безрезультатная на первый взгляд деятельность, но сделанная наилучшим в имеющихся условиях образом, обогащает приобретенным опытом. Относясь так к происходящему с вами, вы научитесь извлекать пользу даже там, где остальные убивают время.

Какой прок от пользы?

С практической точки зрения польза – это все то, что позволяет избегать страдания и получать удовольствие как в данный момент, так и в дальнейшем. Польза для здоровья,

например, позволяет нам наслаждаться возможностями здорового (или более здорового, чем без нее) организма и избегать сопутствующих болезням страданий.

Но если мы, заиклившись на пользе и «забыв» о том, что она лишь средство для получения удовольствия и избегания страдания, поставим ее во главу угла и начнем якобы ради пользы жертвовать удовольствиями, то эта на первый взгляд польза превратится в свой антипод, так как будет способствовать увеличению страданий и уменьшению удовольствий. Разумеется, речь не об отказе от удовольствий, причиняющих в последствии слишком больших страданий, чтобы с ними можно было мириться, типа подсаживания на наркоту, а о мнимой или слишком незначительной пользе, требующей непомерных ограничений в плане получения удовольствий или приводящей к слишком большим по сравнению с ней страданиям.

Двуликое принятие себя

Одной из наиболее популярных психологических фишек является принятие себя. С одной стороны, это действительно необходимый и радикально меняющий жизнь человека в лучшую сторону шаг. С другой – коварнейшая ловушка.

Конструктивное принятие себя позволяет:

1. Честно взглянуть на себя и признать, что в данный момент времени в данном месте вы именно такой (такая);
2. Смириться с тем, что нельзя изменить. Например, с тем, что вы стареете или у вас инвалидность;

3. Сосредоточиться на том, что можно и нужно изменить.

Вместо этого «принимающие себя» начинают активно потакать наиболее скотской части своей личности. Так вот, если вы курите по 2 пачки в день, бухаете, как заправский алкоголик, жрете по 10 гамбургеров за один присест, будучи 200-килограммовой тушей, или иными способами отравляете жизнь себе и другим под знаменем принятия себя, вы не принимаете себя, а тупо оскотиниваетесь. Принятие себя в этом случае означает понимание этого факта и работу над собой в плане превращения себя в человека.

Колхоз, конечно, дело добровольное, и если кто-то решает угробить себя тем или иным способом – ради бога. Но не надо выставлять крайне деструктивное отношение к себе и окружающим в качестве единственно верного поведенческого идеала. От тех, кто проповедует деструктивное «принятие себя» следует держаться как можно дальше.

Несколько связанных с мышлением мифов

Одним из наиболее пагубных мифов мне представляется миф о том, что мы сознательно мыслим, принимаем решения и действуем. На самом деле за редким исключением это не так.

Дело в том, что о какой-либо осознанности можно говорить только в том случае, когда осознающий действует на основании достаточно четкого понимания своих целей и способов их достижения. Даже на этом достаточно примитивно-бытовом уровне осознанно способны себя вести лишь

немногие и далеко не всегда.

Второй, более продвинутый уровень осознанности заключается в умении удерживать свое сознание там, где нужно, не позволяя уму произвольно метаться, генерируя тот бред, которым обычно он заполнен. На это без долгой и серьезной подготовки человек способен лишь в течение несколько секунд.

Во всех прочих случаях поведением человека управляют практически те же механизмы, что и поведением какой-нибудь амебы.

Я довольно часто нарываюсь на сетования о том, что люди не хотят думать своей головой. При этом сетующие считают думанье величайшим благом и чуть ли не первой обязанностью человека. Вот только думанье – крайне энергетически затратный процесс. Даже в состоянии относительного покоя на мозг приходится около 25% всей расходуемой человеком энергии. Во время думанья это число значительно выше. В условиях полуголодной жизни, для которой и создавались эволюционно наши организмы, лишняя трата энергии грозит голодной смертью. Поэтому подавляющее большинство людей начинает думать разве что в экстраординарных обстоятельствах. И только редкие порождения сытости, получающие кайф от самого процесса мышления, стремятся думать как можно больше. (Кстати, большинство сетующих на нежелание думать к этим единицам не относится).

Отсюда следует, что чем лучше обустроена человеческая

жизнь, тем меньше в ней необходимости думать. Обустроенная жизнь позволяет массам не думать вообще, а редким порождениям сытости – не думать о непосредственном выживании, что значительно расширяет их мыслительные горизонты.

Так что снижение мыслительной активности масс – это показатель улучшения качества жизни, к чему, собственно, и стремятся все более или менее адекватные люди.

Еще одной распространенной ошибкой является отношение к себе и окружающей реальности как к набору статических предметов: я, он, она, они такие. Это отношение является результатом настроек нашего восприятия. На самом деле любой предмет – это процесс, поэтому и себя, и окружающих стоит рассматривать в динамике: я, он, она, они становятся такими.

Здесь мы имеем 2 базовых параметра: суммарное направление и средняя скорость изменения. Направление изменения является суммарным, потому что мы практически никогда не меняемся «по прямой».

Незначительное на первый взгляд изменение отношения к реальности со статического на динамическое может радикально повлиять на жизнь, так как глубинные слои психики «верят» тем словам, которыми мы описываем мир. И если я или кто-то такой-то, это выглядит, как приговор. А если я или кто-то меняемся так-то и так-то, становится понятно, что необходимо и достаточно правильно корректировать на-

правление и скорость изменений.

Заговор пациентов и врачей

Психофизическое состояние человека является результатом влияния таких компонентов, как наследственность, среда обитания и образ жизни. На наследственность при сегодняшнем уровне развития медтехнологий мы практически не способны оказать заметного влияния. Изменение среды обитания тоже не всегда возможно. Поэтому главной точкой приложения сил – образ жизни человека. Более того, в случае львиной доли заболеваний изменение образа жизни является главным необходимым условием для исцеления человека, а сопутствующие ему медицинские мероприятия (прием лекарств, различные процедуры и так далее) являются сопутствующими, ускоряющими исцеление факторами. Поэтому в идеале врач, прежде всего, должен объяснять пациенту, каким должен быть его образ жизни, и только потом переходить к назначению сопутствующего изменению образа жизни пациента лечению.

В реальности мы имеем следующее: С одной стороны, подавляющее большинство пациентов не желает ничего делать для своего здоровья и перекладывает всю ответственность на врачей. Таким пациентам бесполезно что-либо говорить об образе жизни, так как в их случае это пустая трата времени. С другой стороны, врачу на пациента выделяют 15 минут, за которые тот должен больного осмотреть, назначить диагностические мероприятия или лечение и написать це-

люю кучу бумаг.

Из-за этого возник негласный заговор врачей и пациентов, в результате которого врач назначает лечение по принципу «отъебись». Этот принцип избавляет врача и пациента от бесполезного просветительского разговора. В конечном счете, действия врача сводятся к включающей направлению пациента на сдачу анализов диагностике и назначении лекарств и процедур, если ситуация не требует хирургического вмешательства. При этом грамотное поведение пациента, направленное на нормализацию образа жизни, позволит тому либо совсем отказаться от приема медикаментов, либо значительно снизить их количество.

Обращаясь за медицинской помощью, учитывайте, что с большой вероятностью оказывать ее будет участник заговора. Вам участвовать в нем себе дороже, поэтому, если действительно хотите принципиально улучшить свое психофизическое состояние, переходите на оптимальный образ жизни. Главное, не впадайте в маразм типа малаховщины и модного ныне «здорового» образа жизни. Все должно быть в меру и без фанатизма.

Запрет, как непонимание механизмов выбора

Причиной многих запретов, таких, например, как запрет на занятие проституцией является неверное понимание запретителями механизма процесса выбора или принятия решения. Так, запрещая порнографию, проституцию и т.д., эти люди представляют себе процесс выбора в виде гамлетов-

ской дилеммы: быть или не быть.

Механизм выбора работает несколько иначе. Желая удовлетворить ту или иную потребность, человек выбирает из имеющихся у него в запасе вариантов самый лучший. Отсюда видно, что любой запрет – это сокращение возможных альтернатив, в результате которого наиболее оптимальным становится еще более худший способ удовлетворения исходной потребности.

Примером может служить плачевный результат введения «сухих» законов.

Также становится очевидным и то, что единственным реальным механизмом борьбы с «пороком» будет такое количество и качество возможных альтернатив, при котором социально приемлемые варианты удовлетворения потребности станут значительно более привлекательными, чем «порочные».

Не жалейте старые скрижали

Одной из краеугольных человеческих добродетелей считается постоянство. Постоянный человек удобен в эксплуатации, с ним не бывает неприятных неожиданностей, от него знаешь, чего ждать. Совсем другое дело тот, у кого семь пятниц на неделе. С таким нужно быть настороже, ведь мало ли как могли измениться его взгляды на жизнь!

А с точки зрения развития, постоянство – это смерть, так как любое развитие – это изменение. Поэтому не бойтесь быть непостоянными. Более того, регулярно избавляйтесь

от старых скрижалей, будь то вкусы, взгляды или убеждения. Также не стоит цепляться за людей, которых вы переросли. Они будут мешать вашему росту, поэтому их нужно потихоньку убирать из собственной жизни. Только в этом случае вы сможете развиваться с предельной скоростью.

Сам виноват

Сам виноват... Подобно атомной энергии эта установка может быть как весьма полезной, так и крайне вредной. Полезной она становится в контексте понимания того, что единственной точкой приложения сил являешься «ты сам», и если у вас что-то идет не так, значит либо вы действуете недостаточно эффективно, и в этом случае надо изменить свою тактику или даже стратегию, либо пытаетесь сделать что-то невозможное. Например, изменить другого человека. Вредных применений этой установки гораздо больше. Так при обсуждении чьих-то чужих неприятностей вердикт «сам виноват» зачастую является этакой успокоительной пилюлей: ведь если он сам виноват, то со мной этого не случится, так как я не такой тупой урод, как он. Другой наиболее распространенный и не менее скотский вариант использования этого вердикта заключается в культивировании у людей чувства вины, что чаще всего делается с целью паразитирования.

Чувство вины по своей природе всегда является невротической реакцией. Здоровая реакция – чувство досады.

О пользе оптимизма

Для большинства людей настоящее – это что-то вроде мифа, так как в своем сознании мы постоянно скачем из будущего в прошлое и наоборот. Поэтому наша жизнь – это смесь из памяти и воображения. И если при одном и том же наборе фактов человек настроен на позитив, его жизнь субъективно будет восприниматься намного более счастливой и благополучной, чем у того, кто настроен на негатив. Однако, здесь может быть неприятная побочка в виде отсутствия готовности к будущим негативным событиям. Поэтому стоит тренироваться смотреть на мир трезво оптимистичными глазами, то есть, максимально адекватно оценивать события и свое поведение, не теряя общего позитивного фона.

Чему радоваться?

Мне регулярно приходится слышать утверждения типа «чему радоваться?», «дураку пальчик покажи, он будет смеяться» и так далее. По мне так подобное отношение к радости является предельно идиотским и деструктивным. Ведь «дурачок» хоть и кажется таковым этим «умным», но он «смеется», то есть, радуется там, где у «умного» сплошь «печаль». И кто умнее?

Умение активно радоваться всему, что не заставляет нас горевать – величайшее из искусств. Для его освоения необходимо активно направлять свое внимание на все то потенциально приятное, что мы проживаем в автоматическом режиме, полагая это чем-то само собой разумеющимся.

До сих пор не сдохли? – отлично. Есть время на чашку чая

или кофе? – прекрасно. С близкими все хорошо? – изумительно. Все это – отличные поводы порадоваться. Я не призываю вас испытывать щенячий восторг со слезами на глазах от каждой мелочи, но зачем упускать возможность получить от нее пусть маленькую, но порцию удовольствия.

Еще одним влияющим на нашу радость/печаль инструментом является уровень ожидания. Если он завышен, вы будете постоянно разочаровываться. Если он слишком занижен, будете получать лишь часть того, что могли бы получить. А если он будет занижен самую малость, вы будете получать свое, и немного, самую малость, приятно удивляясь при этом.

Умение приятно удивляться – тоже отличный источник радости. И этому тоже нужно учиться, активно направляя внимание на то, чему можно удивляться. А удивительного вокруг пруд пруди. Так, например, вы знаете, как деревья поднимают воду на самую верхушку, не имея для этого насоса типа сердца? Разве это не удивительно?

И последнее: Когда вы радуетесь, ваши враги и завистники скрежещут зубами от злости. По мне это наилучшая месть.

Так что радуйтесь всему, чему можете. И пусть «умные», считая вас дураками, лезут на стену от скуки и тоски. Нам с ними не по пути.

Проклятие одной книги

Есть люди... Разберем их на примере запрещенных в РФ

свидетелях Иеговы. Весь мир рядовых членов этой секты покоится на одной единственной книге, так как кроме нее и признанных верными их организацией комментариев этой книги сектанты старательно избегают любых других источников информации, так как где-то в глубине души они чувствуют, что, загляни они еще в одну «книгу», их понятный и обоснованный словами «единственно верной» книги мирок рухнет. А так они «знают», кем и как все устроено, а главное, как нужно себя вести, чтобы заполучить столь желанный финальный приз.

Таких людей очень много чуть ли не в каждой сфере человеческой жизнедеятельности. Политика, экономика, воспитание детей, сексуальные отношения... Везде есть такие люди, даже в науке. Там, правда, роль одной книги играет существующая научная парадигма, малейший отход от которой считается этими сектантами шарлатанством и лженаукой.

От этой напасти есть только одно спасение: другие «книги». И чем больше вы знаете точек зрения, тем меньше у вас шансов оказаться в плену той самой «единственной истины». Плата за это – отсутствие так называемой почвы под ногами, иллюзию которой и создают те самые единственные книги.

Многие, обитая в мире своей книги, даже не задумываются об этом. Другие настолько боятся потерять свою картину мира, что готовы убить любого, кто попытается «спасти» их

из ее «плена». Тем более, что большинство таких «спасателей» и сами верно служат своей книге.

Но есть и те немногие, кому душно в мире готовых ответов и кто готов шагнуть в бездонную пропасть свободного сознания, так как эта свобода несовместима ни с какими почвами под ногами, поэтому она столь же прекрасна для одних, сколь пугающая для других. И чем сильнее человек привязан к своей книге, тем неистовей он ненавидит искателей освобождения собственного сознания.

Скотный двор

По основным социально-психологическим стратегиям поведения людей можно разделить на 4 группы:

1. Овцы или последователи. Это те, кто и шагу не может ступить без руководящей и направляющей роли лидера, будь то начальник, религиозный или духовный деятель, супруг или супруга, президент... Это те, кто толпится в храмах, кто попадает в секты, кто вступает в качестве рядовых членов в партию и так далее. Это те, кому нужен тот, кто принимал бы за них решения и брал на себя ответственность за их исполнение.

2. Козлы. Козлы, как известно, это те, за кем идут овцы. Это их лидеры. Это те, кто готов думать за овец, направляя их на решение своих задач. При этом даже если тот или иной козел – козел конченый, он все равно остается козлом, так как сами овцы неспособны быть козлами, а могут лишь жалобно блять, продолжая идти за козлом.

3. Гибриды. Это промежуточные козлы. То есть для тех или иных отар они играют роль козлов, оставаясь покорными овцами для козлов покрупнее.

4. Коты. То есть те, кто гуляет сам по себе. Этим ненавидит вся козло-овеческая братия, поэтому коты зачастую вынуждены рядиться в овечьи шкуры. А жаль.

Стань заблудшей овцой

Человек – существо стадное. В стаде ему легче выжить. В стаде безопасней. Если разумно соблюдать писанные и главное не писанные законы стада, в нем можно неплохо устроиться. Но, чтобы добиться чего-то действительно стоящего, необходимо уйти из стада, став заблудшей овцой, так как все истинные возможности, как и все серьезные опасности подстерегают заблудшую овцу на ее одиноком пути.

Делать это надо с умом, а главное понимать, где проходит граница стада. Дело в том, что стадо – это не столько толпа вокруг, сколько вшитые в нас эволюцией механизмы принадлежности к нему. Первый из них – поиск одобрения. Он заключается в постоянном мысленном оглядывании на других с одновременной сверкой своего поведения с их наиболее вероятной на него реакцией. Второй – правило косяка, заставляющий каждую стадную единицу автоматически совершать те же маневры, что и стадо. Они сохраняют стадо и поддерживают в нем внутренний порядок, ради которого стадные единицы жертвуют своей индивидуальностью и свободой. Так называемое бунтарство тоже является частью стадной жизни, так как, бунтуя, бунтарь продолжает ориентироваться на стадо.

Для ухода из человеческого стада не нужно покидать людей и переться в пустыню или в Гималаи. Необходимо

и достаточно отслеживать механизмы стадного управления и учиться действовать, ориентируясь на свои задачи. При этом не нужно кому-то что-то доказывать или демонстрировать. Более того, стаду совсем не обязательно знать, что вы его покинули, для чего достаточно создавать нужное впечатление о себе у нужных людей, соблюдая законы стада. Но к ним стоит относиться, не как к довлеющим над стадной единицей абсолютным критериям «добра» и «зла», а как к правилам игры, разумное соблюдение которых поможет вам не тратить время и силы на ненужные трения со стадными единицами.

Для отслеживания управляющих стадом и стадными единицами программ и правил полезно использовать технику «марсианского взгляда». Для этого нужно представить себе, что вы только-только прибыли на землю с марса и ничего о ней не знаете, и смотреть на все, как в первый раз в жизни.

Это позволит избавиться от не дающих смотреть на жизнь свежим взглядом «глазных мозолей». Дело в том, что из-за низкой скорости информационного трафика ума мы перестаем обращать внимание на привычные вещи. Кроме того, мы приучены принимать привычное за понятное, а заодно и за само собой разумеющееся. Это делает нас неспособными замечать, казалось бы, очевидные вещи и принимать за истину то, что ей не является.

Проблемы?

В жизни каждого из нас с завидным постоянством появляются нежелательные ситуации, и когда мы начинаем устремлять свое внимание на сопутствующие им тяготы и лишения, (а мы приучены именно к такой реакции на нежелательные ситуации), они становятся проблемами. Другими словами проблемы, как таковые, создаем мы сами в результате неконструктивного отношения к нежелательным ситуациям. Усугубляет это положение дел вторая весьма распространенная деструктивная привычка: сосредоточиваясь на том, что мешает нам изменить положение дел к лучшему, на поиске виноватых, и на прочих бесполезных с практической точки зрения вещах, мы создаем для проблемы наилучшие условия существования, и она в знак благодарности остается с нами если не навсегда, то на максимально долгое время.

Забавней всего то, что для прекращения превращения нежелательной ситуации в проблему, необходимо и достаточно лишь изменить точку приложения нашего внимания, а именно сосредоточить его на анализе нежелательной ситуации с целью ее классификации и поиска превращения, как минимум, в нейтральную ситуацию, а как максимум – в желательную. Такое отношение превращает нежелательную ситуацию в задачу, а иметь перед собой задачу намного лучше, чем вязнуть в проблеме.

Классифицировать такие задачи следует по 2 признакам: решаемость-не решаемость и принадлежность (решать вам или не вам). В результате мы получаем 4 вида задач:

1. Ваша решаемая;
2. Ваша не решаемая;
3. Не ваша решаемая;
4. Не ваша не решаемая.

При возникновении вашей решаемой задачи, вам требуется совершить ряд необходимых для ее решения действий. Если перед вами стоит несколько задач такого типа, очередность их решения следует выбирать в зависимости от срочности, наличия необходимого ресурса и высвобождения ресурса в результате решения задачи. Со срочностью, думаю, все понятно. По поводу ресурсов скажу несколько слов: Необходимый ресурс – это то, что нужно для решения задачи. Это деньги, инструменты, квалификация, достаточное количество времени и так далее. Высвобожденный ресурс – это то, что вы получаете в результате решения задачи. Например, выславшись, вы получаете достаточно хорошее самочувствие для решения других «более важных» задач. Другой пример: У вас есть несколько свободных минут перед любимой телепередачей, выходом из дома или приходом гостей. За это время нельзя сделать что-то масштабное, и многие тупо маются, без толку растрачивая это время, «забывая» о том, что этих минут достаточно для того, чтобы вынести мусор, помыть пару тарелок или сделать еще что-нибудь

мимолетно необходимое. В результате грамотного использования «лишних» минут вы получаете часы сэкономленного времени, которые можно использовать для решения требующих более длительного времени задач, включающих в себя и задачу получения удовольствия от отдыха.

Хуже обстоит дело, когда ваша задача оказывается не решаемой. Например, у вас обнаруживается смертельная болезнь. В этом случае вам следует сосредоточиться на решении сопутствующих решаемых задачах. В данном примере это борьба с болью и поддержание себя максимально долго в приемлемом состоянии, приведение в порядок своих дел, организация оставшегося времени, подготовка к процессу умирания (обеспечение себя нужным уходом) и подготовка к шагу в неизвестное, чем для нас и является смерть. Безрезультатное битье головой об стену в попытке решить не решаемую задачу или попыток отрицать ее существование ни к чему хорошему не приведет, так как подобное поведение приводит лишь к потере средств, времени и сил.

Классифицировав задачу, как решаемую, но не вашу (ее должен решать кто-то другой), необходимо примириться с тем фактом, что эта задача не ваша. Многим этот шаг представляется невыполнимым, однако, отказ его сделать превращает человека в то назойливо лезущее в чужие дела существо, которое хочется послать на хуй. Разумеется, всем нам кажется, что лавина доля окружающих, включая наших близких, делает не то или не так, но если вас это никак не ка-

сается, и вас не просят помочь, лучшее, что вы можете сделать – не лезть к людям со своим «верным» взглядом на то, что они должны делать или не делать. Также не стоит вестись на чью-то кажущуюся беспомощность и заниматься решением их задач. Разумеется, я не против помощи людям. Но это должна быть именно помощь, а не заебывание или сажание их себе на шею. И помогать следует, когда человек готов получить помощь, когда вы обладаете всем необходимым для оказания этой помощи, и когда эта помощь не противоречит вашим интересам. В противном случае ваше вмешательство в чужие дела приведет только к дальнейшему ухудшению ситуации.

На чужие не решаемые задачи тратят свое время только идиоты, мошенники и лентяи. К идиотам следует отнести всех тех, кто действительно тратит свои ресурсы на попытки решить такого рода задачи, так как надо быть идиотом в квадрате, чтобы биться головой о неразрешимую задачу, которая, ко всему прочему, не является твоей. Остальные две категории граждан только делают вид, что заняты решением этой задачи. На практике они решают принципиально иные задачи. Так, например, адекватные борцы с всеобщей бедностью решают задачу приобретения для себя денег, статуса и политического капитала. Лентяи задачами 4 типа прикрывают нежелание или неспособность решать свои собственные задачи. Так большинство самоотверженных борцов с мировым «злом» являются неспособными организо-

вать нормально свою жизнь недоделками.

Руководство к действию для непризнанных уродов

Здравствуй, урод!

У тебя чудовищно большой нос или огромные, оттопыренные уши. Ты разожрался (разожралась), как дюжина свиной, или наоборот, отощал (отощала), как глиста узника Освенцима. У тебя кривые ноги или член размером с мизинец на ноге Золушки, или сиськи, как прыщи или, как уши спаниеля... или _____ (впиши самостоятельно).

Для простоты изложения материала в дальнейшем я буду обращаться к гипотетической вислоухой и оттого жутко несчастной девочке подросткового возраста, которой не везет с парнями. Но все, что я скажу ей, я говорю и тебе, читающий меня урод.

В общем, с парнями тебе не везет. Возможно, тебя как-то дразнят. Возможно, игнорируют, не замечают. Родители убеждают тебя, что никакая ты не вислоухая, и уж тем более не уродина. Не красавица, но вполне даже ничего. И от этих слов тебе становится еще хуже. Потому что ты знаешь, что ты самая настоящая уродина!

«И это так! – скажу я тебе, – ты действительно вислоухая уродина». Но прежде, чем я скажу, почему я так решил, никогда тебя не видя, а самое главное, что тебе делать, чтобы перестать быть такой, ответь на следующие вопросы:

Как много для тебя значит твой мизинец на левой ноге? Как часто ты о нем думаешь? Как часто разглядываешь его? Как часто хочешь сделать пластическую операцию, чтобы придать ему другую форму?

А теперь представь, что под ноготь этого мизинца вогнали иглу. Сможешь ли ты думать о чем-то другом? Также обстоят дела и с твоей вислоухостью. Ты думаешь о своих ушах, как о пальце с иглой под ногтем.

Нарисуй себя несколько особым образом. Пусть размер твоих рук, ног, черт лица будет соответствовать той степени, с которой ты о них думаешь. Если ты честная девочка, у тебя получится что-то вроде огромных висячих ушей, с маленьким дополнением в виде тебя где-то на краю рисунка. Такой ты видишь себя в собственном сознании. Такой образ себя ты проецируешь окружающим. В результате твоя вислоухость приобретает еще более ярко выраженную уродливость. И проблема твоя не в том, что у тебя такие уши, а в том, что кроме них у тебя ничего больше нет. Я говорю сейчас о том образе себя, который у тебя в голове, ибо уродлива ты, прежде всего, в своем собственном сознании.

Здесь можно было бы и в петлю полезть, если бы не одно «но». Это можно изменить! Не без усилий, но тем слаще радость победы.

Наиболее очевидный выход из твоей ситуации – отправиться к пластическому хирургу, который за энную сумму денег ликвидирует твою вислоухость. Но стоит ли с этого

начинать? Убери с рисунка свои огромные уши, и на нем не останется вообще ничего. Ты исчезнешь, перестанешь существовать.

Что делать?

Прежде всего, тебе надо решить, что такое красота, и чем она отличается от привлекательности. Только не думай, что ты уже это знаешь. Нихрена ты не знаешь, можешь в этом не сомневаться. Но ты можешь кое-что об этом узнать, а именно то, что все это время тебя обманывали фейшен-мафиози, устроившие грандиознейшую кампанию по промывке мозгов. До сего дня тебя убеждали, что красота и привлекательность – это почти одно и то же. Только красота – это степень соответствия неким определенным параметрам, а привлекательность – это способность нравиться. Акцентируя внимание людей на красоте, фейшен-мафиози превращают тебя в некий стандартизированный механизм потребления фигни, которую они выкидывают на рынок. Так в свое время делал еще Прокруст. Нет ничего более привлекательного для производителя, чем некий усредненный потребитель, готовый жрать, что ему предложат. И разве мнение горстки «именитых экспертов» заслуживает того, чтобы возводить его в истину в последней инстанции? Знай, если ты последуешь за этими проповедниками стандартов, от тебя останется только чистый лист бумаги, и тобой, именно тобой легко можно будет пренебречь.

Привлекательность делает тебя красивой твоей собствен-

ной красотой, которую у тебя никто не сможет отнять, потому что она твоя и только твоя. А привлекательна ты ровно настолько, насколько соответствуешь самой себе, насколько ты раскрыла себя, реализовала то, что заложено в тебя природой, насколько ты себя вырастила. Ты знаешь, какими были уши у Иисуса Христа? А какой была талия у Жанны д'Арк? И насколько вообще это важно? Паганини, кстати, был далеко не красавцем в общепринятом понимании красоты, однако, баб у него было, хоть отбавляй.

Создавай себя, и ты увеличишь то, что до сей поры на рисунке было приложением к твоим ушам. И если ты все сделаешь правильно, они сами займут полагающееся им место.

Дерзай. Займись умом и телом, потому что одно без другого ничто. Физические упражнения позволяют тебе обрести ловкость и грацию, а развитый ум придаст тебе шарм и внутреннюю красоту. Все правильно, дорогуша, уродство – это особый вид недоразвитости, а именно недоразвитость до самой себя. Наличие определенных физиологических дефектов – это уже инвалидность, и доросший до самого себя инвалид – далеко не урод.

А вот когда ты действительно станешь собой, можно будет и подкорректировать твои уши, если, конечно, ты еще будешь о них думать, в чем я сомневаюсь. Поверь, нет более увлекательного занятия, чем сотворение себя. Создавая себя, ты становишься равной богу. Дерзай, тем более что у тебя есть все для того, чтобы стать единственной и неповтори-

мой собой!

И если физические недостатки могут быть простительными, если человек не имеет возможности их исправить, есть уродство, которое только другие такие же уроды могут считать нормой. Это уродство социальное. Яркий пример такого уродства – не способный себя обслуживать в быту мужчина.

Вот несколько признаков социального уродства:

Социально уродливые люди уверены в том, что общество обязано им дать образование, работу, жилье, средства к существованию и так вплоть до цели жизни.

Социально полноценные люди действуют, исходя из того, что им никто ничего не должен. Поэтому они сами стараются получить образование, найти приемлемую работу, обеспечить себя жильем, и так далее. Максимум, чего они хотят, чтобы им не мешали. При этом было бы ошибкой считать неполноценными людей, которые в силу объективных причин, таких как старость или инвалидность, вынуждены существовать на социальные подачки, но при этом мировоззренчески относятся к социально полноценным.

Политикой как таковой социально полноценные люди практически не интересуются. Государственное устройство предпочитают такое, при котором власть как можно меньше вмешивается в их дела. Они ненавидят революции и государственные перевороты и с отвращением относятся к вождям и вождизму. Хорошо адаптируются к существующим социальным условиям. Активны там, где способны изменить

свою жизнь к лучшему, и смиряются там, где это невозможно.

Социально уродливые любят жесткую власть и «порядок». Они склонны обожествлять вождей, и с радостью передают им право принимать решения. Они с ностальгией вспоминают времена Ленина, Сталина, Гитлера... Зачастую они революционны и политически активны. Их легко можно спровоцировать на бунт, погром и прочие стихийные выступления. Вожди, кстати, тоже являются выходцами из социально уродливых людей, и за рамками отношений вождь-толпа, как правило, являются посредственностями.

При взаимоотношениях с другими людьми социально полноценные, прежде всего, обращают внимание на деловые и личные качества партнера по взаимоотношению, а потом уже на его расу, нацию, пол, вероисповедание, и так далее. Предпочитают равноправные партнерские отношения.

Социально уродливые, наоборот, прежде всего, оценивают человека по принадлежности к социальной группе: национальности, вероисповеданию, цвету кожи. Возводя свою неполноценность в ранг исключительной добродетели, смотрят на «чужаков» сверху вниз, откровенно считая их недочеловеками. Для этого выискивают всяческие «доказательства» своего превосходства над другими, будь то арийские корни или белый (черный/желтый/красный) цвет кожи.

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.