

18+

НИКИТА ДАНИЛОВ

Азбука Человеческой Психики



Никита Данилов

Азбука Человеческой Психики

«Издательские решения»

Данилов Н.

Азбука Человеческой Психики / Н. Данилов — «Издательские решения»,

Серия книг, навсегда изменившая мировую психологию. АЧП — первая полная система понимания человека. Не ещё одна типология, а карта психики: каждое поведение имеет причину, причина поддаётся работе.

© Данилов Н.

© Издательские решения

Содержание

Важное правовое уведомление	7
1. Научно-исследовательский характер работы	8
2. Книга не является медицинским пособием	9
3. Диагностика — исключительно для самообразования	10
4. Применение — на собственную ответственность читателя	11
5. Отказ от ответственности авторов, издателя и распространителей	12
6. Ссылки на фильмы, игры, публичных и исторических лиц	13
7. Свобода научной мысли и слова	14
8. Возрастная категория	15
9. Медицинские и психологические рекомендации	16
10. Применимое право и юрисдикция	17
Об авторе	18
Приветствие	19
Глоссарий	20
Три группы важности	21
Почему «психика», а не «душа»	27
Глава 1. Компас	28
Север: Здоровье	29
Восток: Эмпатия	30
Юг: Агрессия	31
Запад: Превосходство	32
Центр: КПМ	33
Глава 2. Лев, шакал и мороженое	34
Лев	35
Мороженое	36
Разница	37
Основная классификация КПМ	38
Эмпатическая Группа (ЭГ)	39
Превосходная Группа (ПГ)	40
Агрессивная Группа (АГ)	42
Дополнительная классификация КПМов: контактные, бесконтактные (физические / психические)	43
Пример: велосипед	44
Глава 3. Сколько нас	45
«Вы что, считаете всех больными?»	46
Об интимных отношениях — сразу и честно	47
Определения АЧП	48
Тип Личности Человека	49
Глава 4. Шкала от безумия к здоровью	51
Почему это самая точная классификация в истории	52
Ступень 1. Дно	53
Ступень 2. Советские Костыли	54
Ступень 3. Хорошие Костыли	55
Ступень 4. Начало лечения	56
Ступень 5. Ростки	57

Ступень 6. Финишная прямая	58
Ступень 7. Здоровый, но с шрамами	59
Ступень 8. Вершина	60
Кого можно назвать Человеком	61
Где вы?	62
Глава 5. Как поставить предварительный диагноз	63
«Шоу Трумана» как учебник	64
Почему это важно именно для России	65
Важно знать, с кем Вы общаетесь	66
Три группы КПМ: ЭГ, ПГ, АГ	67
Тип КПМа: КФТ, КПТ, БФТ, БПТ	68
Костыли Общественного Мнения	69
Резюме: четыре стадии диагностики	71
Пример диагностики: история с мороженым	72
Команды КПМов	73
Маски КПМа	74
Метод для новичка АЧП	75
Глава 6. Карточка КПМа	76
Почему предварительный диагноз — это только начало	77
Форма карточки наблюдений	78
Что говорит диагноз	79
Понтотерапия: как отправить КПМа по ложному следу	80
Картотека великих: Рокфеллер и Джо Джирард	82
Глава 7. Модель Человеческой Психики	84
Упрощённая модель: пять уровней Царя	85
Полная модель: крепость во всей красе	86
Почему ОСС — это свет, а КПС — это тьма	88
Уровень Воодушевления и слово, которое АЧП не использует	89
Когда уровень пуст — там появляются костыли	90
Глава 8. Схема Соответствия Здоровой и Больной Психики	91
Схема 2. Свет по одну сторону, тени — по другую	92
Одна и та же мысль на трёх этажах: пример с веткой	95
Пример. Почему КПМу сложно принять ОСС	97
Что делать? Защита Детей и границы для взрослых	100
Что нам даёт эта глава	101
Глава 9. Костыли Общественного Мнения: что держит на плаву больную психику	102
Что такое КОМы — и почему их назвали костылями	103
Телефон фирмы Яблоко — КОМ в действии	104
Почему уровни психики нельзя оставить пустыми	106
Мировое НЛП в кино: «Матрица» и «Другой мир»	107
СКОМы — советские костыли общественного мнения	108
Конец ознакомительного фрагмента.	109

Азбука Человеческой Психики

Никита Данилов

© Никита Данилов, 2026

ISBN 978-5-0070-0555-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Важное правовое уведомление

Пожалуйста, внимательно прочитайте перед началом чтения книги.

1. Научно-исследовательский характер работы

Настоящая книга представляет собой изложение авторской научно-исследовательской теории — Азбуки Человеческой Психики (АЧП) — разработанной в рамках развития новой научной школы в области психологии.

Все представленные в книге классификации, определения, модели, методы ненасильственной психотерапии, терапевтические техники (включая, но не ограничиваясь: ИГНОРОТЕРАПИЯ, ПРОХЛАДОТЕРАПИЯ, ПОНТОТЕРАПИЯ, ДОСТОЙНОТЕРАПИЯ, ПРАВДОТЕРАПИЯ, ДОБРОТЕРАПИЯ, СМЕХОТЕРАПИЯ, ГНЕВОТЕРАПИЯ, КУПЮРОТЕРАПИЯ, ВРЕМЯТЕРАПИЯ и все прочие), схемы диагностики и рекомендации являются авторскими теоретическими концепциями, изложенными в исследовательских и образовательных целях.

2. Книга не является медицинским пособием

Данная книга не является официальным медицинским, психиатрическим или клиническим руководством, учебником по психотерапии, пособием по оказанию медицинской или психологической помощи.

Авторы не являются практикующими психиатрами, клиническими психологами, психотерапевтами в смысле законодательства Российской Федерации, Республики Беларусь, Республики Казахстан, Республики Узбекистан, Республики Армения, Республики Азербайджан, Кыргызской Республики, Республики Таджикистан, Республики Молдова, Республики Туркменистан или любых других государств.

Изложенные методы не заменяют консультации квалифицированного врача-психиатра, психотерапевта, психолога, юриста или иного специалиста.

3. Диагностика — исключительно для самообразования

Описанные в книге классификации и «диагнозы» (КПМ, ОСМ, группы, типы, маски, степени и прочие) являются теоретическими категориями авторской научной теории и не являются официальными медицинскими диагнозами, не относятся к МКБ-10, МКБ-11, DSM-5 или иным международным и национальным классификаторам болезней.

Постановка официального диагноза психического расстройства возможна только лицензированным врачом-психиатром в установленном законом порядке.

Использование терминологии АЧП для публичного обозначения конкретных лиц как «душевнобольных», «КПМ» или аналогичных категорий вне научного контекста может повлечь правовые последствия для самого использующего.

4. Применение — на собственную ответственность читателя

Любые действия, решения, поступки, ненасильственные психотерапевтические практики, методы взаимодействия с окружающими, диагностические оценки и выводы, которые читатель делает или совершает на основе информации, представленной в книге, предпринимаются исключительно на свой страх, риск и ответственность.

Читатель принимает на себя полную личную ответственность за последствия применения изложенных методов в отношении себя и третьих лиц.

5. Отказ от ответственности авторов, издателя и распространителей

Авторы (Н. М. Данилов, Е. В. Данилова), издатель, правообладатели, распространители и все лица, участвовавшие в подготовке, издании и распространении настоящей книги, не несут никакой ответственности — ни прямой, ни косвенной, ни субсидиарной — за любые последствия применения изложенных в книге теорий, методов, рекомендаций и выводов, включая, но не ограничиваясь: ущербом психическому или физическому здоровью читателя или третьих лиц; имущественным ущербом; моральным вредом; упущенной выгодой; ухудшением отношений с близкими, родственниками, коллегами, знакомыми; последствиями применения методов ненасильственной психотерапии; ошибочной самодиагностикой или диагностикой окружающих; любыми конфликтами, возникшими в результате применения материалов книги.

6. Ссылки на фильмы, игры, публичных и исторических лиц

Упоминания в книге конкретных художественных произведений (фильмов, компьютерных игр, литературы), исторических деятелей, политических фигур, религиозных учений, святых, марок автомобилей, торговых марок и иных узнаваемых объектов используются исключительно в аналитических, иллюстративных, научно-исследовательских и образовательных целях в рамках свободного цитирования и научного анализа.

Такие упоминания не являются оценочными суждениями, утверждениями о фактах, претензиями к правообладателям или диагностическими заключениями в отношении реальных лиц. Все торговые марки и авторские произведения принадлежат их законным владельцам.

7. Свобода научной мысли и слова

Книга является результатом реализации авторами права на свободу научного творчества, свободу мысли и слова, гарантированных Конституцией Российской Федерации (статьи 29, 44) и аналогичными положениями конституций и законов других государств СНГ.

Изложенные теоретические взгляды авторов представляют собой результат их самостоятельной научно-исследовательской деятельности и подлежат обсуждению в научном и читательском сообществе в рамках открытой академической дискуссии.

8. Возрастная категория

Настоящая книга маркирована возрастной категорией «18+» в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2010 №436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

В целях обеспечения безопасности читателей возрастное ограничение было повышено с «16+» до «18+».

Книга содержит психологическую терминологию, описание поведенческих и клинических феноменов, анализ общественных явлений и исторических событий, рекомендованные к восприятию лицами, достигшими 18-летнего возраста.

9. Медицинские и психологические рекомендации

Если вы или ваши близкие испытываете признаки психологического дискомфорта, эмоциональных трудностей, депрессии, тревожных состояний или иных состояний, влияющих на качество жизни, — авторы настоятельно рекомендуют обратиться к лицензированному врачу-психиатру, клиническому психологу или психотерапевту.

Книга не является и не может являться заменой профессиональной медицинской или психологической помощи.

10. Применимое право и юрисдикция

Приобретая и читая настоящую книгу, читатель подтверждает, что ознакомлен с настоящим уведомлением, принимает его условия в полном объёме и отказывается от любых претензий имущественного и неимущественного характера к авторам, издателю и распространителям, связанных с содержанием книги и применением изложенных в ней теорий и методов.

К настоящему правовому уведомлению, к отношениям между авторами, издателем, распространителями и читателем, а также к любым спорам, вытекающим из содержания книги, её приобретения, прочтения или применения изложенных в ней теорий, классификаций и методов, применяется исключительно право Российской Федерации — вне зависимости от места жительства, пребывания, гражданства или подданства читателя, а также вне зависимости от места приобретения или чтения книги.

Все споры, разногласия или требования, возникающие из настоящего правового уведомления или в связи с ним, в том числе касающиеся его исполнения, нарушения, прекращения или недействительности, подлежат рассмотрению исключительно в компетентных судах города Санкт-Петербурга Российской Федерации по месту нахождения авторов в соответствии с действующим процессуальным законодательством Российской Федерации.

Читатель настоящим выражает согласие с исключительной территориальной подсудностью споров судам города Санкт-Петербурга и отказывается от права на оспаривание юрисдикции как в судах иных субъектов Российской Федерации, так и в судах иных государств.

Настоящий пункт о применимом праве и исключительной подсудности продолжает действовать и сохраняет юридическую силу даже в случае признания недействительными отдельных положений настоящего уведомления.

• • •

Читая дальше, вы подтверждаете согласие с условиями настоящего уведомления.

Об авторе

Эта книга родилась в пробках.

Сразу после свадьбы Никита с женой проводили в питерских пробках до шести часов в день. Вместо того чтобы слушать радио, он делал то, что делают люди, которым не всё равно — наблюдал. За людьми вокруг. За тем, почему одни и те же ситуации у разных людей заканчиваются по-разному. Почему один человек в конфликте ищет решение, а другой — жертву.

Никита читал всё, что было написано о психологии. Фрейд, Юнг, НЛП, типологии, тесты. Везде было одно и то же: описание без системы. Симптомы без причин. Ярлыки без инструментов.

— Это не помогает, — сказал он однажды своей жене Екатерине. — Это как карта города без улиц.

Тогда он начал строить свою карту.

Не в лаборатории. Не в университете. В реальной жизни — в разговорах с женой, наблюдениях, спорах и озарениях посреди пробок между Петербургом и загородным домом. Дорога занимала до шести часов в день. Никита приезжал домой и открывал Word. Екатерина была его главным вдохновением — с ней он обсуждал и прорабатывал каждый концепт в реальном времени. Её вопросы, замечания и интуиция формировали теорию. Так появилась первая версия АЧП.

Деталь, которая объясняет всё: Никита Михайлович — программист. Не философ, не психоаналитик, а инженер, чей мозг устроен так, чтобы находить баги в системах. Нейролингвистическое Программирование — это попытка программирования одного человека. Ненасилованная революция — программирование толпы. А АЧП? АЧП — это антивирус. Он позволяет видеть чужой код и не подчиняться ему.

Екатерина Викторовна — скульптор, ювелир, дизайнер — помогла превратить систему формул в живой инструмент, которым может пользоваться каждый. Без её поддержки, вдохновения и ежедневных обсуждений эта книга никогда не была бы написана.

...

Первая книга вышла в 2016 году. Без дизайна, с семейными фотографиями на обложке. Те, кто её нашёл, получили преимущество, о котором остальные даже не подозревали: они начали понимать людей так, как большинство не умеет до сих пор.

Прошло десять лет. АЧП применяли в отношениях, бизнесе, карьере и переговорах. Классификация, написанная в пробках, не изменилась ни на одно понятие — она просто подтвердила себя временем.

Это переиздание. С одним отличием: теперь это читается так, как и должна читаться революция — легко, мощно и с ощущением, что вы наконец получили то, что искали.

Приветствие

Если вы держите эту книгу в руках — значит, вас что-то не устраивает.

Может быть, вы устали не понимать, почему близкий человек снова и снова делает одно и то же. Может, вас утомили коллеги, которые реагируют не так, как вы ожидаете. Или вы просто чувствуете: что-то в людях устроено по определённой логике — но никто так и не объяснил, по какой именно.

Вы правы. Логика есть.

Сотни лет психология описывала человека: темпераменты, архетипы, комплексы, триггеры. Всё это — правда. Но правда без системы — это просто набор наблюдений. Красивых, умных, но бесполезных в конкретный момент, когда вам нужно понять: что происходит с этим человеком прямо сейчас — и что с этим делать.

АЧП — это не ещё одна типология. Это первая в мире полная система понимания человека, где одно вытекает из другого. Где каждый тип поведения имеет причину. Где причина поддается работе.

Вам не нужно психологическое образование. Вам нужно только одно — желание разобраться.

К концу этой книги вы будете смотреть на людей иначе. Не с осуждением — с пониманием. Не с беспомощностью — с инструментом.

• • •

Два момента перед началом.

Первый. Эта книга — не про «плохих» и «хороших». Она про то, как устроена психика: когда она здорова и когда больна. Болезнь — не приговор. Это состояние, которое можно изменить.

Второй. В книге будут «забавные» моменты. Это не развлечение — это СМЕХОТЕРАПИЯ, один из методов АЧП. Юмор — язык, на котором правда проникает туда, куда логика не дотянется.

Добро пожаловать в АЧП.

Никита Данилов

Глоссарий

Язык, без которого эта книга — набор букв

*«Начало мудрости — называть вещи своими именами»
— Конфуций*

Глоссарий очень важен для всей книги! В следующих главах используются преимущественно аббревиатуры.

Для удобства аббревиатуры расположены в алфавитном порядке. Чтобы понять АЧП не надо выучивать весь глоссарий. Достаточно запомнить только самые важные концепты из первой группы и логотип АЧП. С каждым новым уровнем понимания АЧП, Вам будут раскрываться понятия с новой силой и более глубоким смыслом. Торопиться выучить все не надо. Держите глоссарий для быстрого доступа и начинайте понимать с самых простых концептов.

Три группы важности

Аббревиатуры делятся на три группы: «необходимо помнить», «желательно помнить», «не обязательно помнить».

Первая группа — это АЧП, ПЗЧ, ПГ, ЭГ, АГ — те, что на обложке.

Вторая — ОСС, КПС, ОСМ, КПМ, НА, НВ, НД, КОМ, ПЭЧ, ГЧ, ЗФ, ОФ, ЕОП, ЯПС и другие.

Третья — наиболее редко употребляемые: ВПКОМ, СНО и подобные.

В последующих главах будут пояснения к аббревиатурам из 2-й и 3-й групп. Разделение на группы добавлено для удобства первого прочтения. Для читателя, который хочет разбираться в Человеческой Психике, желательно запомнить все! Это не сложно. К тому же основная начинка этой книги и нового этапа мировой психологии, который ознаменовало АЧП, — это Глоссарий + Классификация АЧП. Остальное можно сказать своими словами!

АГ — Агрессивная Группа. Превалирует симптом Необоснованная Агрессия (НА).

АМ — Агрессивная Маска. Её часто надевают КПМы ЭГ как способ борьбы с постоянными просьбами и переходом границ личного пространства окружающими КПМами. Недостаточно эффективный способ. Отличить «актёрские» симптомы от превалирующего довольно просто. Очень важно для общения знать первичную классификацию, а лучше полную классификацию КПМа. Это необходимо, чтобы обезопасить Свою Жизнь, Своих Друзей, Детей от травм психики, которые очень распространены из-за безнаказанности — как отравление мышьяком в викторианскую эпоху. Одна из целей АЧП — сделать это преступление легко раскрываемым и наказуемым. Научной базы в книге уже достаточно, но необходимы и другие меры.

АЧП — Азбука Человеческой Психики.

БПТ — Бесконтактный Психический Тип КПМ.

БТ — Бесконтактный Тип КПМа. Проявления симптомов не требуют контакта с окружающими — либо это воздействие на уровне Гиперчувствительности (ГЧ), которое может быть похоже на магию, либо это воздействие, подобное капканам, только для психики.

БФТ — Бесконтактный Физический Тип КПМ.

ВНП АЧП — Восстановительная Ненасильственная АЧП Психотерапия.

ВПКОМ — Временная Потеря Костылей Общественного Мнения. Другими словами, «слетел с катушек» на время.

ВПЭЧ — Виртуальная ПЭЧ. Это аналог ПЭЧ, но только у КПМов. Виртуальная ПЭЧ разрешает прикоснуться к какому-то проценту внутренней энергии, когда симптомы КПМ выра-

жены успешно, иначе — блокирует. ОСМы могут использовать полный резервуар внутренней энергии по своему желанию или по своей воле.

ГЧ — Гиперчувствительность КПМа. Косвенные данные подтверждают факт очень высокой чувствительности у душевнобольных людей. Это самый малоизученный феномен АЧП, но исследования подтверждают существование этого явления. В главе о ГЧ будет разобрано более детально.

ДИ — Дирекфлектация Идиотизма. Ваша психотерапия окружающих КПМов может столкнуться с невероятно малой эффективностью для некоторых из них. Причина — Рефлекторный Идиотизм (РИ): КПМ не воспринимает ничего нового, что связано с вами, и не хочет воспринимать. К примеру, КПМ выиграл у вас в теннис, когда вы были в детском манеже, и всю жизнь считал себя чемпионом, заходя к вам в гости. Но в реальности его возможности победить вас, взрослого человека с опытом игры, ничтожны. И если это АГ, то он будет бегать от новой партии как от огня, чтобы мечты о его величии и силе не разбились о действительность. От любой мысли о вас или контакте с вами его КПМ уже в ОФ, а не ЗФ! Это очень осложняет психотерапию! Необходимо сначала добиться ЗФ. Рекомендуется к диагнозу добавлять РИ и в скобках перечислять, при контакте с кем. Пример: КПМ АГ (ЭМ) БПТ СКОМ РИ (Вася, Петя).

ДПКОМ — Длительная Потеря Костылей Общественного Мнения.

ЕКОМ — Европейские Костыли Общественного Мнения. Европейские и американские КОМы, которые используются в мировом НЛП и дают возможность КПМу вести себя как ПЗЧ некоторое время в определённых местах и ситуациях. В данной книге, когда используется КОМ, говорится о ЕКОМах.

ЕОП — Естественные Опоры Психики. Это естественный Ум, Уверенность, Мудрость, которые имеют только Обобщённо-Сложную природу и существуют в ОСМ.

ЗФ — Закрытая Форма душевной болезни. КПМ минимально опасен для общества и отдельных людей.

КБП — Костыли Больной Психики. То же, что и КОМы.

КОМ — Костыли Общественного Мнения. Многие душевнобольные люди могут выглядеть и вести себя в известных им ситуациях и местах как Психически Здоровые Люди (ПЗЛы). Это всё возможно благодаря искусственным КПС, которые находятся на высоких уровнях Человеческой Психики. В определённых местах окружающие поддерживают эти КОМы или КПС, говоря: «Если ты так делаешь в этом месте — ты нормальный». Это даёт КПМу возможность вести жизнь как ПЗЧ с какими-то ограничениями. Для КПМов нормальный — это КПМ. Для ПЗЛов нормальный — это ПЗЧ. Важна система отсчёта, как в математике.

КПМ — Конкретно-Примитивный тип Мышления, признак душевного расстройства у человека. Другими словами, «безумие» — от слова «без ума», то есть отсутствие ума. С позиций АЧП «безумие» или КПМ — это отсутствие Обобщённо-Сложных Суждений.

КПС — Конкретно-Примитивное Суждение является корнем всех душевных болезней, устранив который, человек становится Психически Здоровым! Так же как и другие болезни перестают проявляться после того, как причина устранена. Узнать КПС легко — оно всегда

конкретно и примитивно. Спутать можно только с ЯПСом, в котором формируются простые суждения для психотерапии окружающих с лечебным и смирительным эффектом.

КПТ — Контактный Психический Тип КПМ.

КТ — Контактный Тип КПМа. Проявления симптомов требуют контактного общения с окружающими.

КФТ — Контактный Физический Тип КПМ.

ЛКОМ — Лечебные Костыли Общественного Мнения.

ЛНМ — Лечение Ненасильственными Методами. Основным выступает Лечебная Ненасильственная АЧП Психотерапия.

ЛНО (ДНО) — Лечебное (Добровольное) Ненасильственное Отделение. Это уже практически ПЗЛы.

ЛНП АЧП — Лечебная Ненасильственная АЧП Психотерапия.

ЛП — Личное Пространство.

ЛПЧ — Личное Пространство Человека.

ЛСНО — Лечебно-Смирительное Ненасильственное Отделение.

ЛСНП АЧП — Лечебно-Смирительная Ненасильственная АЧП Психотерапия.

МВ — Мания Величия. Схематично проявления МВ выглядят так: КПМ видит что-то у окружающих — завидует. Что такое «завидовать»? КПМ смотрит, что у другого что-то есть, заглядывает в свой внутренний мир, которого нет у КПМов, — и это настолько пугает КПМа, что тут же ему нужен КОМ. Это может быть попытка одержать «победу» для АГ — тогда КПМ думает: «О, какой я страшный, мне нечему завидовать!» Либо это костыль Необоснованного Величия для ПГ — тогда КПМ думает: «Сосед Вася сказал, что я велик, мне нечему завидовать!» Либо это костыль Необоснованного Добра для ЭГ — тогда КПМ думает: «Вот у того это просто есть, а я отдал! Я очень крут!» Опаснее всего АГ, которая может сразу причинить вред невинному человеку!

МДС — Маниакально-Депрессивный Синдром. Характерен для ПГ. Когда КПМ чувствует своё величие, то ведёт себя наиболее адекватно из всех групп. Если АГ готова чуть ли не загрызть тех, с кем общается, в том числе сотрудников, то ПГ даёт всё, что надо человеку. Но также может проявиться и НА при неправильном поведении, и даже НД. Первый симптом — МДС. Эту группу можно уважать, с натяжкой, хотя бы за то, что КПМы пытаются сохранить хоть какое-то «величие». Хорошо поддаётся психотерапии, так как не нападает на каждое Обобщённо-Сложное Суждение (ОСС), как АГ.

МКПС — Матрица Конкретно-Примитивных Суждений, которые сыплются градом от душевнобольных людей, с экранов телевизора, радио и из интернета.

МЛПЧ — Модель Личного Пространства Человека.

НА — Необоснованная Агрессия. Самый неприятный и частый симптом, который можно встретить у АГ чаще всего. Хотя этот симптом характерен и для других групп, но у АГ он преобладающий — то есть первая реакция на событие.

НВ — Необоснованное (Необдуманное) Величие. То же, что и МДС.

НД — Необоснованное (Необдуманное) Добро. Характерно для ЭГ. ЭГ легче в общении, чем АГ, лучше поддаётся психотерапии. Первая реакция на всё — НД. Для человека с ЭГ свойственны все проявления КПМ, как и другим группам, но преобладающий — НД.

НМКПС — Новая МКПС, которая направлена на лечение или смирение симптомов КПМ. Эту матрицу вокруг себя создаёт человек самостоятельно, базирываясь на знаниях и навыках АЧП. Это необходимо как ненасильственная самооборона своего Психического Здоровья.

НП АЧП — Ненасильственная АЧП Психотерапия.

ОС — Огонь Совесть. Это огонь стыда, которым «загорается» внутри КПМ, поняв, что сделал что-то недостойное.

ОСМ — Обобщённо-Сложный тип Мышления у Психически Здоровых Людей и у КПМов, идущих на поправку.

ОСС — Обобщённо-Сложное Суждение. Это суждения Психически Здоровых Людей. На ЯПСе невозможно описать ОСС. Можно использовать сравнение: ОСС — это как маленький источник света, у которого миллион лучиков, и таких источников множество. А КПС — это один лучик чего-то, который не знает, в какую сторону повернуться, чтобы быть похожим на ОСС.

ОФ — Открытая Форма душевной болезни. При определённых условиях, если КПМ подумает, что вы его «цепляете» или ещё что-то, его симптомы начнут выходить наружу и становиться опасными для окружающих. Необоснованная Агрессия превращается в оскорбления или даже травмы физическому здоровью.

ПГ — Превосходная Группа. Превалирует МДС (Маниакально-Депрессивный Синдром) в какой-то степени. Или простыми словами — Необоснованное и Необдуманное Величие (НВ), которое может стать Обоснованным и Обдуманным, признаком Психического Здоровья, если об этом подумать, разработав свой ОСМ! Это справедливо и для остальных симптомов. Будет разобрано подробно в нескольких главах — это очень важный момент.

ПЗЛ — Психически Здоровые Люди.

ПЗЧ — Психически Здоровый Человек.

ПЛНМ — Психиатрическое Лечение Ненасильственными Методами.

ПМ — Превосходная Маска. Её обычно надевают КПМы АГ, которые считают, что их победил КПМ ПГ. Почему именно «считают»? В психологии нет такого понятия: «победить», «проиграть». Есть понятия «поправиться» и «не поправиться»!

ПМЛПЧ — Полная МЛПЧ.

ППКОМ — Постоянная Потеря Костылей Общественного Мнения.

ПС — Примитивное Суждение.

ПЭЧ — Психическая Энергия Человека.

РИ — Рефлекторный Идиотизм. Большинство людей, которых вы знаете, скорее всего вели с вами давние «войны», о которых вам ничего не известно. Эти «войны» существовали в ограниченном душевнобольном мире людей, и рассказать о них так же сложно человеку с КПМ, как и признать свой диагноз или симптом. Подробнее об этом явлении — в соответствующей главе.

СКОМ — Советские Костыли Общественного Мнения. Это костыли КПМов времён советских гонений на каждого Талантливого Человека, часто — Ребёнка. Основной задачей подобных гонений было уничтожить психику Талантливого Ребёнка и Самого Ребёнка физически, чтобы не завидовать, когда он вырастет и достигнет недостижимых высот. Эти костыли очень близки к потере КОМов или ОФ КПМ, но в обществе таких же КПМов на СКОМах они действуют как КОМы.

СМКПС — Старая МКПС, или НЛП (Нейролингвистическое Программирование). Это КПС, которые направлены на разрушение психического здоровья человека, умственных способностей и всего внутреннего мира с целью получения примитивных целей. Воздействие данной матрицы сильно, но КПМу помогают не перейти в крайнюю стадию Костыли Общественного Мнения. У Психически Здоровых Людей вместо этих костылей — естественные опоры: их собственный Ум и Мудрость!

СНМ — Смирение Ненасильственными Методами. Основным выступает Смирительная Ненасильственная АЧП Психотерапия. Применяется либо как дополнение к ЛНМ, либо в случаях, когда КПМ не идёт на добровольный контакт, либо нет времени или мест на ненасильственных отделениях.

СНО — Смирительное Ненасильственное Отделение.

СНП АЧП — Смирительная Ненасильственная АЧП Психотерапия.

СЯПС — Суждение Языка Примитивных Суждений. Чтобы не вызывать Необоснованную Агрессию (НА) окружающих КПМов, необходимо использовать суждения ЯПСа, которые сложно отличить от Конкретно-Примитивных Суждений (КПС) человеку с КПМ, но они обдурманы и направлены на психотерапию КПМов.

ТЛЧ — Тип Личности Человека. Когда тип мышления может воспринимать Обобщённо-Сложные Суждения хоть немного, то можно говорить о Типе Личности, а не о Кон-

кретно-Примитивном Мышлении. К тому же это более корректно. ПЗЧ не поддаётся классификации, так как Личность очень многогранна.

ТСБЗП — Таблица Соответствия Больной-Здоровой Психики.

УМЛПЧ — Упрощённая МЛПЧ.

УНП АЧП — Укрепляющая Ненасильственная АЧП Психотерапия.

ЧС — Червяк Совесть. Есть такое выражение: «черви грызут совесть». Это один из симптомов КПМ.

ЭГ — Эмпатическая Группа. Это одна из групп основной классификации КПМов, которую должен знать каждый уважающий Себя член мирового сообщества. Превалирует симптом Необоснованное и Необдуманное Добро (НД).

ЭМ — Эмпатическая Маска. Это дополнение к основной классификации КПМов. К примеру, КПМ АГ со временем заметил, что если все видят его симптом НА, то не хотят с ним общаться. Поэтому Маска КПМа — это искусственный, наигранный, как актёром, симптом другой группы. В данном случае КПМ делает какое-то Необоснованное Добро, чтобы надеть так называемую «овечью маску». Но при этом КПМ, конечно, не становится ни волком, ни овцой, а остаётся душевнобольным человечком. Если основной симптом не вылечен — к примеру, Необоснованная Агрессия у АГ, — то НА будет проявляться как кашель при простуде: постоянно, ожидая, когда другой человек, а зачастую и Ребёнок (Дети наиболее уязвимы), доверится КПМу или повернётся спиной. Для Новичка АЧП уже нет труда различить Маску КПМа и группу первичной классификации.

ЭНП АЧП — Экспериментальная Ненасильственная АЧП Психотерапия.

ЯД — Язык Душевнобольных, который состоит преимущественно из Конкретно-Примитивных Суждений. ЯД можно услышать много где: телевизор, общественные места, стройка.

ЯПЗ — Язык Психически Здоровых Людей.

ЯПС — Язык Примитивных Суждений, которые используют Психически Здоровые Люди для лечения и смирения симптомов людей с Конкретно-Примитивным типом Мышления (КПМов). ЯПС — это как смирительные уколы, которые заставляют подумать и могут привести к Обобщённо-Сложному типу Мышления, являющемуся признаком Психического Здоровья.

Почему «психика», а не «душа»

АЧП рекомендует заменить слово «душа» на «психика» в общении с людьми, расположенными к КПМ. Одна из задач АЧП — свободно говорить о Человеческой Психике.

Обороты вроде «продал душу» или «похитил душу» могут приводить к ОФ КПМ и требовать специальной психотерапии. А обороты вроде «продал больную психику» звучат более объективно, точно и не провоцируют ОФ КПМ. Что значит «продал больную психику»? Поправился, что ли?

Ещё один пример. Фраза «Они похитили Мою душу!» звучит довольно устрашающе — и разбираться дальше не хочется. А фраза «Они похитили Мою Здоровую Психику!» уже понятна очень многим.

АЧП объясняет это с научной точки зрения. Возьмём ситуацию внутри семьи: «они» — это дедушка и бабушка, которые с детства провоцировали у внука симптомы КПМ, такие как необоснованная тревога и другие. К сожалению, подобное часто встречается в той или иной степени. Частые провоцирования симптомов КПМ для детской психики очень опасны и легко калечат её. Восстановить же психику потом очень сложно и под силу только АЧП, если стадия не слишком запущенная. В современном законодательстве это трудно доказуемое, но доказуемое уголовное преступление. Ещё возможно по закону отправить на лечение таких преступников. Это необходимо для защиты психики Ребёнка и, в общем, любого человека, находящегося в подобной ситуации. Данный вопрос разобран в одной из глав более подробно.

Также АЧП рекомендует писать местоимения с большой буквы, когда речь идёт о Психически Здоровых, даже Детях. Это АЧП ЛКОМы.

• • •

Вы только что прочитали язык, на котором написана вся остальная книга. Если что-то забудете — возвращайтесь сюда. Глоссарий — это ваш компас внутри компаса.

Глава 1. Компас

Четыре стороны внутреннего мира

*«Прежде чем лечить, нужно уметь называть»
— Гиппократ*

Посмотрите на обложку.

Там — компас. Не географический. Психический. Четыре стороны света — четыре полюса, между которыми живёт каждый человек. Зелёная стрелка вверх — ОСМ, Обобщённо-Сложное Мышление, путь к здоровью. Красная стрелка вниз — КПМ, Конкретно-Примитивное Мышление, путь к болезни.

И две таблетки. Зелёная — ОСМ. Красная — КПМ. Если вы видели «Матрицу» — вы понимаете: одна таблетка оставляет в мире иллюзий, другая показывает реальность. АЧП — зелёная таблетка.

Север: Здоровье Психически Здоровый Человек (ПЗЧ)

Север — холод. Психическое здоровье холодно к симптомам болезни. Здоровый человек видит манипуляцию — и не ведётся. Видит провокацию — и выбирает реакцию.

При этом ПЗЧ — не робот. У него есть агрессия (к врагам), добро (к близким), величие (в своём деле). Но всё обдумано. И есть четвёртое — то, что делает его Человеком с большой буквы.

Формула: обоснованное добро + обоснованная агрессия + обоснованное величие + Человек. Четыре в одном.

Восток: Эмпатия

Эмпатическая Группа (ЭГ)

Основной симптом — Необоснованное Добро (НД). Человек, который помогает всем. Всегда. Не думая кому.

Ваша знакомая приводит на вечеринку «чудесного» парня, который потом обчистит квартиру. Через месяц — другого «чудесного». Она не злая. У неё нет фильтра. Её добро — рефлекс, как чихание при аллергии.

По Юнгу — «Добрый Экстраверт». Опасна соучастием: идеальный инструмент в руках агрессора.

Юг: Агрессия

Агрессивная Группа (АГ)

Основной симптом — Необоснованная Агрессия (НА). Человек, у которого агрессия — способ существования.

Он видит, что у вас что-то есть. Внутри сжимается. Он чувствует: «Мне плохо. Этот человек — причина. Нужно сделать ему плохо». Доли секунды. Он не осознаёт. Просто делает.

В НЛП: «Трасса 60», Город адвокатов. Правило: открытое добро для АГ делает вас мишенью. При переходе в Открытую Форму (ОФ) — оскорбления, порча имущества, физический вред.

Прозвище в АЧП: «бациллы идиотизма» — именно НА является разносчиком КПМ.

Запад: Превосходство Превосходная Группа (ПГ)

Основной симптом — Необоснованное Величие (НВ), маниакально-депрессивный синдром. Человек должен чувствовать себя значимым. Без этого — депрессия.

Парадокс: с ПГ легче всего договориться. Эта группа ближе всего к здоровому мышлению, склонна к размышлениям. Часто формируется в детстве как защита от агрессии окружающих.

По Юнгу — «Интроверт». Эмоции внутри.

Центр: КПМ

Три группы — не три болезни. Три проявления одного корня: Конкретно-Примитивного типа Мышления. Одна извилина. Одно направление.

У ПЗЧ мышление Обобщённо-Сложное (ОСМ). Он видит картину целиком. КПМ не может — у него нет выбора, только рефлекс.

Зелёная стрелка на обложке — ОСМ — вверх, к Здоровью. Красная — КПМ — вниз. Зелёная таблетка или красная. Эта книга даёт вам зрение, чтобы выбрать.

Следующая глава — инструменты. Как отличить здоровую реакцию от больной на конкретных примерах из вашей жизни.

Глава 2. Лев, шакал и мороженое Как работает безумие — и почему здоровая агрессия спасает

*«Безумие единичных людей — исключение, а целых народов —
правило»*

— Фридрих Ницше

У душевнобольных людей, или КПМов, присутствуют все симптомы: Необоснованное и Необдуманное Величие (НВ или МДС), Необоснованное и Необдуманное Добро (НД), Необоснованная и Необдуманная Агрессия (НА). Все эти симптомы обусловлены Конкретно-Примитивным типом Мышления.

Для ПЗЧ естественны проявления и добра, и агрессии, и величия. Разница — в одном слове: обдуманные.

Лев

Саванна. Лев со здоровой психикой лежит у логова. Шакал крадётся к львятам.

Лев встаёт. Рычит. Шакал убегает.

Обратите внимание: лев не кинулся за шакалом и не загрыз его — понимает, что там целая стая. Просто не дал подойти. Это обоснованная, ограниченная агрессия. Признак здоровой психики.

Мать-львица приносит львятам еду. Это проявление обоснованного и обдуманного добра — тоже характерно для здоровой психики.

Запомните этих львов. Они ещё пригодятся.

Мороженое

А теперь другая картина.

Взрослый человек с КПМ. Ребёнок ест мороженое на скамейке. Не замечает взрослого. У взрослого — деньги купить сто таких мороженных. Или больше.

Он подходит и толкает Ребёнка в лужу. Мороженое — на земле. Ребёнок ничего этому КПМу не делал. Даже не замечал.

Здоровому (ПЗЧ) трудно понять: как это вообще может волновать КПМа? Ну ест Ребёнок мороженое — и что с того? Ну ест взрослый мороженое — и что с того??

Это станет понятно в следующих главах о Костылях Больной Психики (КОМах) и Мании Величия. Сейчас примем как факт.

Разница

В обоих случаях — агрессия. Но в первом случае она обдумана и обоснована — признак психического здоровья. Во втором — не обоснована и не обдумана. Это необоснованная агрессия (НА) — симптом психического расстройства.

Точно так же и с проявлениями добра и величия. В одних ситуациях — признак здоровья, если обдумано и обосновано. В других — симптом КПМ.

Отсюда видно: корнем НВ, НА и НД является КПМ — Конкретно-Примитивный тип Мышления, который может оперировать только КПСами и не способен воспринимать ОСС даже в ограниченном виде. Это и есть «отсутствие ума», или «безумие», или научно — КПМ.

Устранив КПМ — что не так уж и сложно без внешних противодействий — и перейдя к ОСМ, Человек становится Психически Здоров.

Самое сложное в психотерапии — признание КПМа, своих симптомов и работа над ними. А также общественное противодействие, когда кто-то развивает свой ОСМ. В глазах КПМов Человек с ОСМ — очень умный, и КПМу приходится завидовать и стараться разрушать ОСМ. В реальности ОСМ — это Человек, который обладает обычным умом. Проблема в том, что КПМ вообще не обладает умом — поэтому любая здравая детская мысль может вызвать многолетнюю войну с этим Ребёнком.

КПМы опасны преимущественно для невинных Детей, которые ещё не лишились своего ОСМа, ещё не успевшего развиваться и окрепнуть.

Основная классификация КПМ

Очень просто запомнить! Всего три группы, которые изображены на логотипе.

Эмпатическая Группа (ЭГ)

Здесь превалирует Необоснованное Добро (НД). У ЭГ могут проявляться все симптомы: НД, НА, НВ, — но первая реакция на всё — это НД. Такая же ситуация и с остальными группами основной классификации КППов.

Возникает вопрос: «Что плохого в Необоснованном Добре?»

Это «добро» может легко оказаться объективным злом — если, к примеру, ЭГ помогает АГ.

Это «добро» может быть и таким. Пример: когда расстреливали Царских Детей Николая II и других Детей, то ЭГ подавали пули — чтобы расстреляли всех и наступило «светлое и богатое будущее в России». К сожалению, КППы того времени не понимали, к чему это приведёт: Детей расстреливали по признаку — кто талантлив, того и к стенке. Без Талантливых Людей, расстрелянных Детей, некому делать богатое будущее России. Сейчас это очевидно.

По классификации Юнга, ЭГ — это «Добрый Экстраверт». Эмоции постоянно наружу, старается сделать добро, но не хочет обдумывать — и получается НД, которое может быть хуже зла. Универсальный ответ — обдумывать каждый раз. В одной из следующих глав будет приведён шаблон, по которому оптимально можно перейти от КПС к ОСС в лечебных целях.

Превосходная Группа (ПГ)

Тот же механизм, но превалирует симптом — Необоснованное и Необдуманное Величие (НВ).

Если относиться к ПГ с уважением или по-человечески — можно найти общий язык и подружиться в каком-то смысле. Настоящая дружба — это понятие высших уровней ЧП и возможно только между ОСМами, об этом будет сказано далее. Речь здесь идет о представителях этой группы выше границы. Для тех, кто ниже чаще всего ничего не помогает, кроме специальных манипуляций или психотерапии.

Как это выглядит в жизни? Лучше всего — через мировое НЛП.

Фильм «Большая Рыба». Маленький городок в ужасе: в окрестностях поселился великан. Он огромен, он ломает заборы, он съедает чужой скот. Жители решают: монстр. Надо прогнать или убить.

Но главный герой — ЭГ на хороших КОМах — делает то, чего не может сделать ни один КПМ АГ: он идёт к великану и разговаривает с ним. Не как с монстром. Как с человеком.

И выясняется: великан не злой. Он голодный. Он одинок. Он просто слишком большой для этого мира — и никто никогда не пытался с ним поговорить. Все только боялись или нападали.

Это и есть ПГ в чистом виде. Великан — не агрессор. Его «разрушения» — побочный эффект величия, которое некуда деть. Он не нападает первым — он ищет признание. Стоило главному герою отнестись к нему с уважением, как великан стал его самым преданным другом и защитником.

Вот ключ к ПГ: уважение. Не подчинение, не лесть — именно уважение. ПГ чувствует разницу мгновенно. Лесть — это КПС, и ПГ её распознаёт. А уважение — это ОСС, и ПГ к нему тянется, потому что именно этого не хватало с детства.

Запомните этот эпизод. Он объясняет, почему с ПГ можно договориться — а с АГ придётся воевать.

Эта группа более безобидная и сама смиряется, потому что не нападает постоянно, а сначала ищет своё величие. Только если другой пытается задеть величие — тогда может проявиться НА. Сначала некое внутреннее величие — потом возможна Необоснованная Агрессия.

ПГ постоянно нужно «подзаряжаться» — получать КОМы.

С ПГ психотерапия может быть намного более эффективной, чем с АГ, потому что эта группа склонна к размышлениям. Обычно многие представители ПГ формируют свою группу, защищаясь от АГ ещё со школы. На самом деле, здесь важно, чтобы психотип был как можно ближе к границе или над ней для эффективной терапии. Это как разница между безнадежным нарциссом (внизу) и человеком с нарциссической травмой (наверху), которую можно вылечить.

Эту группу можно уважать за то, что они пытаются сохранить хоть что-то человеческое — хотя бы своё величие. ЭГ можно уважать за то, что они пытаются сохранить «добро» — тоже человеческое проявление. В психотерапии можно направить эти группы, показав, что же такое настоящее добро и настоящее величие ПЗЛов, — и это может оказаться очень эффективным!

Агрессивная Группа (АГ)

Теперь переходим к самой сложной группе, которая условно получила в АЧП прозвище — бациллы идиотизма.

Важно помнить: человека с АГ постоянно надо смирять — тогда будет возможно «общение». Иначе проявление симптомов не заставит себя ждать. Например, осознанно сказанная «гадость». Для детской психики эта «гадость» может быть очень опасной. Для взрослой, сформированной — как минимум неприятной.

Спойлер: Психотерапия для этой группы на самом деле очень непростая, и только высокие уровни АЧП могут с этим справиться. Это только смирительная психотерапия. Смирять надо не унижениями — у этой группы нет нейронных связей, ответственных за достоинство. Это как бить туда, где ничего нет.

Основной симптом — Необоснованная Агрессия (НА). Именно этот симптом выступает Костылём Больной Психики (КБП). Необходимо причинить окружающим, чаще Детям или взрослым детям, Эмпатам, эмоциональный, психологический или физический вред. Только после успешного проявления НА КПМ может считать себя психически здоровым на время — хотя это, конечно же, не так.

Основной механизм: КПМ АГ видит, что у другого человека что-то есть — это сразу уязвляет душевнобольной мир КПМа. Любой душевнобольной — это глубоко несчастный и абсолютно нищий человек, у которого нет ничего в этом мире, кроме душевной болезни.

Любому КПМу заглянуть в свой собственный мир практически невозможно — тут же Мания Величия (МВ) говорит: «Давай, сражайся! Ты докажешь, что у тебя есть что-то не хуже, чем у другого!» Сразу проявляется НА — симптом психического расстройства. КПМ придумывает воображаемый бой, ограниченный душевной болезнью, и пытается выиграть. Человек выигрывает этот несуществующий бой — голоса болезни говорят: «Ты нормальный». На какое-то время КПМ получает Костыли Больной Психики (КБП) или КОМы. Потом надо снова придумывать воображаемую битву, жестокость и законность которой смиряют только КОМы.

АГ, конечно, опасна. Но для АЧП ПРО это как пупсы в манеже с точки зрения силы, но маньяки и педофилы по сути (это вид психопатов): они не могут выйти за пределы своего душевнобольного мира — и это даёт власть психотерапии. Они лишены нейронных связей достоинства и эмпатии, тоже 2/3 мозга. Но им невозможно победить их симптом, они более уязвимы перед этим, чем другие группы психотипы. У ЭГ и ПГ чаще всего остается что-то человеческое, особенно, пограничных.

Дополнительная классификация КПМов: контактные, бесконтактные (физические / психические)

Эта классификация становится понятной в статьях, посвящённых разбору мирового НЛП в фильмах и компьютерных играх. В данную книгу войдут только самые интересные и полезные для понимания. В реальности мировое НЛП есть практически в каждой картине, особенно популярной. АЧП делает предположение: чем более интересное и оригинальное НЛП заложено в фильм — тем он популярнее. Данные статистики подтверждают.

Все фильмы включить невозможно и нет смысла. Многие АЧП ПРО оставляют свои рецензии в интернете и других источниках. Чем выше уровень АЧП — тем более точно будет всё расписано, вплоть до стопроцентного попадания.

Пусть читателей не пугает слово «научное»: АЧП создано именно для того, чтобы любой мог разобраться в Человеческой Психике без дополнительных знаний, которые, конечно, только укрепят АЧП и ещё раз подтвердят для каждого лично — АЧП это флагман новой психологии, наконец-то, научной и эффективной.

Пример: велосипед

Попробуем смоделировать максимально наглядную ситуацию. АГ хочет не дать Ребёнку покататься на велосипеде. Появилась зависть — и как следствие НА. КПМ хочет выразить свою НА на невинном Ребёнке.

Как бы поступили КПМы АГ разного типа?

КПМ АГ Контактный Физический Тип (КФТ) — дожётся, когда Ребёнок сядет на велосипед, и пнёт его, чтобы велосипед упал и сломался. То есть дожётся физического контакта.

КПМ АГ Контактный Психический Тип (КПТ) — дожётся разговора и расскажет историю, которая посеет в Ребёнке тревожное состояние (эти состояния травмируют психику Детей, иногда неовозвратно) при воспоминании о велосипеде, с которого он якобы упадёт.

КПМ АГ Бесконтактный Физический Тип (БФТ) — порежет тормоза у велосипеда, а сам уедет на рыбалку. Ребёнок сядет на велосипед, поедет — и упадёт.

КПМ АГ Бесконтактный Психический Тип (БПТ) — подложит Ребёнку видеокассету, как чудовище ест всех детей, которые хотят кататься на велосипедах. Зачем? Чтобы посеять тревожное состояние, опасное для психики Ребёнка. А сам поедет на рыбалку.

• • •

Из названий видно: на что идёт агрессия — на психику или на физическое здоровье и имущество. Контактный и бесконтактный типы тоже понятны из названия. Это как ближний и дальний психический бой.

Всего четыре типа во вторичной классификации: КФТ, КПТ, БФТ, БПТ.

Вы уже знаете три группы и четыре типа. Вместе — полная картина того, с кем вы общаетесь. Но сколько людей вокруг вас больны? 10%? 50%? 90%? Ответ — в следующей главе. И он вас удивит.

Глава 3. Сколько нас

Процентное соотношение КПМ и ОСМ — и почему вам врут, когда говорят «все нормальные»

*«Всякий раз, когда вы обнаруживаете себя на стороне большинства — самое время остановиться и подумать»
— Марк Твен*

Вы только что узнали три группы и четыре типа. Теперь — самый неудобный вопрос: сколько?

Сколько людей вокруг вас действительно здоровы? А сколько — играют роль здоровых, стоя на Костылях Общественного Мнения?

Эта глава даст ответ. И он вам не понравится.

«Вы что, считаете всех больными?»

Каждый КПМ считает: если зашёл разговор о его симптомах — надо защищаться. Но в психологии нет такого понятия, как «защищаться», «воевать», «бороться».

Первый стандартный вопрос, когда заходит речь о душевных болезнях: «Вы что, считаете всех вокруг душевнобольными?»

КПМ ждёт, что на это нечего ответить — и уйдёт с «победой». На самом деле единственная «победа» в психологии — это излечение Конкретно-Примитивного Мышления.

Давайте разберём этот вопрос через АЧП.

Этот вопрос примитивный: все вокруг — или никто. Чёрное или белое. Более сложным был бы вопрос: «10 процентов на 90?» или «30 на 70?» Значит, это примитивное суждение.

Этот вопрос конкретный: «Если да — считаю всех больными, если нет — здоровыми». Два варианта. Без оттенков.

Это в чистом виде КПС, которое затрагивает обобщённую область. По таблице соответствия Здоровой-Больной Психики (приведена далее) вы сможете точнее классифицировать это КПС. Факт: это симптом. И здесь важен не ответ — а необходимо проводить ненасильственную психотерапию. Или указать на КПС, если собеседник способен адекватно воспринять информацию.

Тем не менее ответить можно так:

«У кого есть симптомы — у того и диагноз. Это как закон притяжения: будет действовать хоть на одно яблоко, хоть на десять, хоть на тысячу, хоть на все».

У АЧП ПРО на предварительный диагноз уходит от одной минуты до часа. Иногда требуются длительные наблюдения. Не может же АЧП ПРО диагностировать всех! К тому же время АЧП ПРО стоит очень дорого. Отсюда видно: этот вопрос придумали КПМы.

Статистика неутешительна. КПМов много — во всех слоях населения и во многих общественных местах.

В этом и вся «крутизна» АЧП — от понятия «крутой склон»: трудно взобраться, трудно преодолеть. Все утверждения опираются на научные факты, с которыми не может спорить даже КПМ.

Об интимных отношениях — сразу и честно

Сразу ответим на вопрос, который многие стесняются задать.

В гармоничном браке интимная близость несёт положительный, укрепляющий психику эффект. Чем дальше от этого — тем серьёзнее травмы. Не буду в эту книгу добавлять объяснения. Важно разобраться с АЧП и сразу станет понятно. Но эффект от отношений с больным (КПМ) — все очень плохо для здоровья психики, со здоровым (ОСМ) можно вылечить все травмы даже не занимаясь психотерапией специально. От плотного общения со здоровым (ОСМ) и это работает: в отношения, бизнесе, власти. Везде где есть психика.

Здесь работает принцип, который касается всей Человеческой Психики: системность. Систематические травмы низкого уровня опасности могут разрушить психику сильнее, чем единичная травма высокого уровня! Представьте: одна пощёчина заживёт. Но если каждое утро в течение десяти лет кто-то говорит вам: «Ты ничего не стоишь» — это разрушит Личность до основания. И наоборот! Важнее не слова или действия, а крепкий ОСМ, который считается многими способами и копируется партнером.

Есть научное, однозначное объяснение — но это уже в следующих книгах серии АЧП.

Что касается КПМ — мало кто признается в его наличии. Но КПМ от этого не растворится в воздухе! Это как грипп или ОРЗ, которые надо лечить. Разница: грипп пройдет со временем. КПМ — сам собой не уйдет.

Определения АЧП

ПЗЧ (ОСМ) — Человек, у которого ОСС берут верх во всех суждениях. Каждый раз, когда появляется КПС, — Ум обрабатывает его и превращает в ОСС. Как иммунная система, которая ловит вирус и уничтожает.

КПМ — человек, у которого ОСС не может взять верх. Всегда побеждают КПС. Как только ОСС появилось — тут же начинается Открытый Приступ (ОП) КПМ, который превращает ОСС обратно в КПС. Образуется Петля КПМ, из которой очень сложно выйти. Это как иммунная система, которая атакует собственные здоровые клетки.

Это понятие будет подробно разобрано в следующих книгах серии.

«Слетел с катушек»

Если речь о КПМе — надо понимать: либо он стоит на КОМах, либо «слетел с катушек». КОМ — научное название «катушек» или костылей (КОМ).

«Слетел с катушек» на языке АЧП:

ВПКОМ — Временная Потеря Костылей Общественного Мнения. Ненадолго потерял контроль. Вернётся.

ДПКОМ — Длительная Потеря. Недели, месяцы. Серьёзно.

ППКОМ — Постоянная Потеря. Необратимо без профессиональной помощи.

Тип Личности Человека

Где граница между типом личности и болезнью? Тип Личности Человека или ТЛЧ — это специальный термин для идентификации пограничных психотипов, некоторые из них могут падать и выкарабкиваться к здоровью постоянно. Но их естественные опоры психики так слабы, что любая атака в сторону их психики, роняет их снова под границу между КПМ и ОСМ на логотипе АЧП.

В новых книгах вместо ТЛЧ используются пограничные психотипы. Но это четкое понятие в АЧП и не имеет ничего общего с «примерным» понятием в популярной психологии. Настолько «примерным», что никто не может сказать, что это значит на самом деле.

Человек, ОСМ, Личность — которая может быть только Психически Здорова. Чем больше процент ОСМ — тем применимее слово «Личность».

Понятие «тип личности» можно использовать, чтобы не обижать заранее. Фраза «мне интересен ваш тип личности» звучит лучше, чем «я разбираюсь в форме вашей душевной болезни».

Далее — группа КПМа: ЭГ, ПГ или АГ.

Далее — потеря КОМов: временная или постоянная.

Личность или ОСМ — всегда многогранны, как и сами ОСС. А группа КПМ — всегда однообразна и примитивна. Это ограниченный путь. Три пути с разными вариациями: ЭГ, ПГ, АГ.

Представьте шоссе

Вот как это выглядит в жизни.

Представьте шоссе. Три полосы в одну сторону — и одна встречная. Три полосы — это ЭГ, ПГ, АГ. Все едут в одном направлении — вниз, к болезни. Каждая полоса — своя скорость, свой стиль вождения. ЭГ едет медленно, всех пропускает, часто останавливается помочь — и создаёт аварию. ПГ едет уверенно, в левом ряду, мигая фарами — уступите дорогу. АГ подрезает всех, бьёт по тормозам перед вами и показывает средний палец.

Но все три полосы ведут в одну сторону.

Встречная полоса — ОСМ. Она ведёт домой.

Весь смысл АЧП — помочь вам развернуться. И дать в руки инструмент, который мощнее, чем власть. Потому что в войне за собственное здоровье и безопасность — а это именно война — инструмент меньшей мощности просто не работает.

Когда автор серии книг АЧП, Никита Данилов, выпустил вторую книгу, он испугался того, что создал. Настолько, что хотел отказаться от публикации. Вместо этого — добавил в начало лицензионное соглашение, суть которого сводилась к одной фразе: «Если вы чело-

век-гондон, вы не имеете права читать книги АЧП». Со временем выяснилось, что этот страх был напрасным. АЧП оказалось закрытой системой: в руках человека с КПМ оно становится малоэффективным или вообще бесполезным.

Как меч, который можно поднять только чистыми руками. Этот эффект наблюдается даже при временных понижениях психотипа — когда «пограничники» (психотипы на границе логотипа АЧП) проваливаются под границу на время. Они берут книгу — и не могут ею пользоваться. Концепты те же, приемы те же, слова те же. Но эффект ускользает, как вода сквозь пальцы. При возвращении ОСМа эффективность АЧП восстанавливается в полном объеме. Это не метафора. Это проверенный факт.

С одной стороны классификация супер простая, даже ребенок может понять. С другой, понять можно только здоровым мышлением, полностью. Но начинать применять можно уже пограничным психотипам.

• • •

Одно только понимание логотипа АЧП — компаса с четырьмя сторонами — может перевести качество вашей жизни на несколько уровней вверх.

Но сколько именно уровней существует? И как понять, на каком вы сейчас? Ответ — в следующей главе: восемь ступеней от безумия к здоровью.

Глава 4. Шкала от безумия к здоровью Восемь ступеней — и на какой стоите вы

«Познай самого себя»

— Сократ

В прошлой главе вы увидели компас. Зелёная стрелка — вверх, к здоровью. Красная — вниз, к болезни. Но компас показывает только направление. А жизнь — лестница.

Эта глава покажет восемь ступеней этой лестницы. От самого дна — до вершины, на которой стоит Человек с большой буквы. Найдите свою. Найдите тех, кто рядом с вами. И решите, в какую сторону идти.

Почему это самая точная классификация в истории

Классификация Типов Личности и Классификация КПМ — это одно и то же. Это наиболее полная и точная классификация, которая когда-либо существовала. Точнее и проще быть не может.

Как было сказано в конце прошлой главы: «Личность — это всегда ОСМ или ПЗЧ, многогранный и не поддающийся классификации».

Поэтому в классификацию АЧП входят КПМы и КПМы с развивающимся ОСМ. Таких можно называть: Тип Личности Человека (ТЛЧ), понимая, что для полноценной Личности необходим полноценный здоровый ОСМ. В следующих книгах их называют «пограничниками» из-за того, что они располагаются на границе логотипа АЧП между КПМ и ОСМ.

Тем не менее хоть немного здорового мышления (ОСМ) — это уже хорошие показатели!

Представьте высотное здание. Восемь этажей. На первом — подвал, откуда не видно неба. На восьмом — панорамное окно на весь город. Между ними — путь. Долгий, но реальный.

Ступень 1. Дно

КПМы с Постоянной, Длительной или Временной потерей СКОМов или КОМов.

Это категория недееспособных или не полностью дееспособных людей, у которых Открытый Приступ (ОП) КПМ не может перейти в Закрытый Приступ (ЗП).

На языке жизни: человек, который «слетел с катушек» — и не может вернуться. Голоса не замолкают. Черви совести грызут без остановки. Огонь стыда не гаснет. Это уже не «странный сосед» — это клиническая ситуация, которая требует профессиональной помощи.

Но до АЧП этой профессиональной помощи не было — и до сих пор нет. Мало психиатров и клинических специалистов читают новые книги и изучают новые теории.

Это был один из критериев при собеседовании тысяч технических специалистов от автора: они должны были интересоваться новым и иметь собственное мнение о каждой вышедшей технологии. Иначе — это признак ленивых сотрудников. Или, что ещё хуже, — сотрудников-паразитов для компании и коллектива.

«Человек, желающий творить одно только добро,
неминуемо погибнет среди стольких чуждых добру»
— Никколо Макиавелли. «Государь», гл. XV

Роберт Грин раскрывает это в одном из законов власти, в своей книге «48 Законов Власти». Суть простая. Там где одни скаммеры не победить честно. «Кто первый халат одел — тот и врач». Это не шутка. Халат — это один из скаммерских атрибутов в психиатрии. В области, где никто точно не может сказать что помогает, а что нет должно быть много мошенников. Они первыми это понимают и получают необходимые атрибуты без знаний и понимания сути чтобы монетизировать это. Всегда анализируйте сами, понимает ли суть и как все работает, тот кто занимается психикой.

Ступень 2. Советские Костыли

КПМы на СКОМах.

Это люди, у которых проявления КПМ очень похожи на Открытый Приступ, но такие же КПМы одобряют каждый их симптом — и это даёт больной психике чудесные, но временные возможности чувствовать себя нормальными.

То, что нормально для КПМов, не нормально для Психически Здоровых. Но КПМ учесть это не может — и ощущает себя временно здоровым. Хотя это, конечно, иллюзия. Нормальный он только среди таких же безумных.

Вот пример. Компания мужчин. Все пьют. Один говорит другому гадость — все смеются. Другой говорит гадость первому — все снова смеются. Они считают это нормой. Но если в эту компанию зайдёт Ребёнок, который просто улыбается, — у каждого из них КПМ начнёт переходить в Открытый Приступ. Потому что Ребёнок — зеркало. В нём они видят то, чего у них нет: внутренний мир и здоровье.

Это не сильно отличается от физического здоровья. Можно провести много аналогий.

Люди со здоровой психикой — это как физически здоровые люди с красивым телом, фигурой, развитой мускулатурой. Но именно красиво — не смешные качки, а гармонично и красиво. Больная психика — это сторбленный лысый урод-карлик, который не может ходить прямо. Вот так примерно выглядит КПМ для здоровых, если использовать метафору с физическим здоровьем и красивым телом. И когда собирается такая компания уродцев с КПМ на костылях — особенно АГ, — они, конечно, всячески не хотят видеть красивую и здоровую психику.

Отсюда — ненависть к Психически Здоровым. И особенно к самым слабым представителям Здоровых — Детям и Эмпатам (детям на $\frac{2}{3}$ мозга).

Ступень 3. Хорошие Костыли

КПМы на КОМах.

Это люди, которые настолько хорошо научились пользоваться Костылями Общественного Мнения, что их иногда сложно отличить от ПЗЛов.

Ваш коллега в дорогом костюме. Улыбается. Говорит правильные слова. Водит «Мерседес». Жмёт руку крепко. На совещании — убедителен. На корпоративе — душа компании.

Но стоит задеть его статус, должность, машину — и вы увидите, как за три секунды «душа компании» превращается в человека, который готов уничтожить вас за одно слово. Это Открытый Приступ. Костыли не выдержали нагрузки.

Эту категорию можно изучать по нашумевшим мировым фильмам. Там представлены многие группы, типы и вариации. Голливуд — учебник АЧП для тех, кто умеет читать.

Ступень 4. Начало лечения

КПМы на КОМах + ЛКОМах.

Здесь уже действует смирительная ненасильственная психотерапия. ЛКОМы — Лечебные Костыли — заставляют обращаться к своим Естественным Опорам Психики (ЕОП) и разрабатывать их.

Представьте: человек всю жизнь ходил на костылях. Ему дали другие костыли — но эти новые устроены так, что при каждом шаге чуть-чуть нагружают ногу. Не больно. Не заметно. Но мышцы начинают работать. Через месяц — один костыль уже не нужен. Через полгода — оба.

ЛКОМы работают так же — только с психикой.

Хороший пример. Человек со здоровой и крепкой психикой круче любого нарцисса разбирается в построении границ. И может, как нарцисс (КПМ ПГ), дать эти границы или стены своей девушке-эмпату. Но разница в том, что для ситуации с нарциссом эти границы в один день неизбежно станут её тюрьмой. И КПМ ПГ сделает всё, чтобы у девушки не появились свои опоры психики — и он остался нужен. А здоровый — наоборот: поможет построить свои опоры, убирая одну стену за другой, пока его подруга или девушка не заменит их своими.

И когда она построит свои границы — она ещё больше захочет остаться с этим человеком. Но для этого надо понимать суть высоких отношений — таких как любовь и дружба. А поддерживает эти отношения только ОСМ. КПМ как калькулятор: подключиться к конференции Zoom — мощности процессора не хватит.

Ступень 5. Ростки

КПМы на КОМах + ЛКОМах + ростки ОСМа.

Здесь уже можно говорить о зачатках Личности. ОСМ — основной блок построения Личности, которая может быть только Психически Здорова. В остальных случаях — это группа КПМ.

Действие смирительной НП АЧП уже дало результат — ОСМ возрождён. Теперь может действовать лечебно-смирительная и лечебная психотерапия, чтобы ОСМ мог укрепиться.

Это как первый зелёный росток, пробивший асфальт. Он ещё хрупкий. Его легко сломать неосторожным шагом. Но он уже живой — и тянется к свету.

Ступень 6. Финишная прямая

КПМ на ЛКОМах (полностью переведены с КОМов) + укрепившийся ОСМ.

Можно говорить о Типе Личности (пограничные психотипы на логотипе), которую формируют ЛКОМы + ОСМ. Старых Костылей больше нет — все заменены на Лечебные. ОСМ укрепился и начинает работать самостоятельно.

Это финишная прямая до сформировавшегося ОСМа. До ПЗЧ.

Как марафонец, который видит арку финиша. Ноги ещё болят. Дыхание ещё сбивается. Но он уже знает — дойдёт.

Ступень 7. Здоровый, но с шрамами

ОСМ + ЛКОМы.

ПЗЧ, у которого остались травмы психики — детские и не только. Поэтому иногда приходится переходить на ЛКОМы, чтобы снова встать на ЕОПы или Свой ОСМ.

Это ветеран. Война закончена. Он победил. Но иногда — от резкого звука — вздрагивает. Не потому что слаб. Потому что помнит. Шрамы — не слабость. Шрамы — доказательство того, что вы были сильнее того, что пытались вас сломать.

Ступень 8. Вершина

ОСМ — многогранная Личность с устоявшейся Здоровой Психикой. Другими словами — ПЗЧ.

Здесь нет костылей. Нет масок. Нет воображаемых боёв. Есть Человек — и есть Его внутренний мир, который можно сравнить с произведением искусства. Каждый уровень ПМЛПЧ — развит. Каждый ОСС — на своём месте. Ум, Мудрость, Уверенность, Воодушевление — естественные опоры, которые не нуждаются ни в чём одобрении.

Это не значит, что жизнь проста. Это значит, что у вас есть всё, чтобы с ней справиться.

Кого можно назвать Человеком

Ступени 4, 5 и 6 можно называть Типом Личности Человека (ТЛЧ) — и вместо КПМ писать в диагнозе «ТЛЧ ПГ», например. Или пограничный психотип.

Почему? Прожив всю жизнь с МДС или НД, вылеченный ТЛЧ остаётся в небольшой степени под влиянием преобладавшего ранее симптома. Характер формируется прожитой жизнью. Человек, который тридцать лет был ПГ, даже после полного выздоровления будет чуть величественнее, чем тот, кто был ЭГ. Это не болезнь — это след. Как акцент у человека, который вырос в другой стране. Он говорит на вашем языке свободно — но акцент выдаёт, откуда он пришёл.

Однако в данной ситуации уже можно говорить: речь идёт о Человеке со здоровой психикой.

Где вы?

Прочитайте восемь ступеней ещё раз. Медленно. Честно. Найдите ту, на которой стоите вы. Найдите ту, на которой стоят ваши близкие.

А потом задайте себе один вопрос: в какую сторону вы хотите идти — вверх или вниз?

АЧП работает только вверх.

• • •

Как определить, на какой ступени конкретный человек — не по ощущениям, а по фактам? Четыре шага к точному диагнозу — в следующей главе.

Глава 5. Как поставить предварительный диагноз

*«Если знаешь врага и знаешь себя — сражайся хоть сто раз,
опасности не будет»
— Сунь-цзы. «Искусство войны»*

В Англии викторианской эпохи мышьяк продавался свободно — как сегодня стиральный порошок. Его держали в кухонных шкафах рядом с мукой и сахаром. Последствия были предсказуемыми: жёны хоронили мужей, мужья — жён, наследники — богатых родственников. И всё это — «по несчастному стечению обстоятельств».

Пока однажды химик Джеймс Марш не придумал тест, который находил мышьяк в теле жертвы даже спустя месяцы. С этого момента отравление перестало быть идеальным преступлением. Оно стало доказуемым убийством.

А теперь — главный вопрос этой главы.

Сколько людей вокруг вас сегодня травмируют психику других — и остаются безнаказанными? Сколько Детей вырастет в сломанных взрослых только потому, что рядом не оказалось никого, кто умел бы назвать болезнь по имени?

До сих пор за осознанное нанесение травм психике окружающих нет никакой ответственности. Это приводит к тысячам самоубийств и к инвалидности душевного здоровья разных степеней. Причина одна: такие действия очень сложно доказать. Но АЧП положит этому конец. Научной базы АЧП, которая только структурировала и уточнила знания психологии, хватит для любого суда. Осталось доработать существующие законы — и тогда эти преступления можно будет доказывать по статьям УК РФ.

К сожалению, от этих преступлений страдают преимущественно Дети — те, кто в будущем должен становиться опорой России во всех сферах. И Дети не могут защититься: они не понимают даже того, что с ними происходит. Травмы детской психики почти всегда имеют серьёзный характер и разворачиваются через годы в цепочку катастроф: суициды, наркомания, алкоголь, сломанные судьбы — даже у тех, кто внешне выглядит успешным.

Всё это складывается в отставание России по многим экономическим и другим показателям. И всё это начинается с одной точки — с момента, когда никто рядом не умеет распознать болезнь.

Эта глава научит вас тесту Марша — только для психики.

«Шоу Трумана» как учебник

Помните фильм «Шоу Трумана»? Человек живёт в идеальном городке, у него жена, работа, друзья. И вдруг он начинает замечать странности. Софит падает с неба. Радио в машине ловит команды режиссёра. Дождь идёт точно — только над ним.

Весь его мир — декорация. Все вокруг — актёры. Вся его жизнь — шоу.

Но самое страшное в этом фильме не декорации. Самое страшное — то, как Трумана всю жизнь программировали бояться выйти за пределы острова.

Когда маленький Труман хотел подойти к воде — там оказывалась собака, которая его пугала. Когда он стал постарше — сценаристы шоу устроили сцену, в которой он «потерял отца» в море. Всю жизнь тревога у воды нарастала, пока не превратилась в стену страха.

Это и есть мировое НЛП в чистом виде — провоцирование тревожных состояний, которые являются симптомами КПМа. От частого провоцирования психика разрушается. И чем меньше человек — тем разрушительнее эффект.

Каждый опытный в АЧП с лёгкостью увидит все НЛП этой и сотен других картин. Описание только одного фильма может занять отдельную книгу. Но важно другое: подобное случается в реальной жизни — каждый день, в каждом дворе, в каждой семье. И может попасть под статью УК РФ «Доведение до самоубийства».

Решение простое: сделать эти преступления легко наказуемыми. Это, конечно, не все меры — безнаказанность пока слишком высока, и основные преступники остаются в стороне. Но об этом — в одной из следующих глав.

Почему это важно именно для России

Сильнее всего страдает от КПМов детская психика. Дети, которые должны быть опорой и надеждой России, становятся в лучшем случае винтиками в системе, созданной преимущественно не русскими людьми.

Вспомните: все те, кто должен был создавать «Феррари-Россия», «Бош-Россия», «Мазерати-Россия», были либо уничтожены физически после 1917 года, либо искалечены психологически ещё в детстве — из зависти окружающими КПМами.

Именно поэтому эта книга — не про саморазвитие. Это книга про защиту. Про то, чтобы Дети научились постоять за себя и за самое дорогое, что у них есть, — за Свою Здоровую Психику.

С АЧП это возможно. И эффективно.

Важно знать, с кем Вы общаетесь

Представьте ситуацию. Вас знакомят с новым человеком. Он улыбается, шутит, задаёт интересные вопросы. Через час вы думаете: «Какой приятный человек». Через месяц вы понимаете, что он разрушил вам нервы, поссорил с друзьями и увёл клиента.

Что пошло не так?

То, что вы не задали себе главный вопрос при первой встрече: с кем я говорю — с КПМом или с ОСМом?

Это не сложно для тех, кто усвоил разницу между ОСС и КПС. Если КПМ установлен — переходите к следующей фазе.

АЧП считает Человека Психически Здоровым, если за каждым КПС может появиться — или появляется — ОСС. И наоборот: больным, если за каждым ОСС появляется КПС. Почему так? Потому что не может быть 100-процентного ОСМа и 100-процентного КПМа — как абсолютных величин. Даже ПЗЧ может сделать что-то не умное. Даже Душевно Больной Человек (ДБЧ) может подумать и поступить разумно.

Определить, какими суждениями оперирует человек, можно довольно легко — в беседе или при кратковременном наблюдении. Для АЧП ПРО это работа одной минуты. Но сначала надо стать АЧП ПРО.

Три группы КПМ: ЭГ, ПГ, АГ

Все КПМы делятся на три большие группы — в зависимости от того, каким человек хочет казаться в первую очередь:

- Эмпатическая Группа (ЭГ) — хочет казаться добрым.
- Превосходная Группа (ПГ) — хочет казаться величественным.
- Агрессивная Группа (АГ) — хочет казаться сильным.

Чтобы определить группу, подходят все виды наблюдений: кратковременное, долговременное, включённое. Смотрите на первую реакцию человека на новую ситуацию — именно в первые секунды маска ещё не надета.

Важная тонкость: АГ бывает неконтактной — и тогда её легко спутать с ПГ. Не путайте.

У большинства обладателей ПГ в детстве были попытки закрыться от Необоснованной Агрессии в любимом деле — которое почему-то разрушалось. Дети не знают психологию, АЧП и не могут понять, насколько разрушительны для детской психики методы окружающих КПМов. В какой-то момент Дети начинают бояться даже посмотреть на дело, которое могло стать смыслом их жизни: авиа- и автоконструкторы, радиолюбители, музыканты, программисты...

Причина в том, что в психике ребёнка хобби начало ассоциироваться с болью. С травмами, которые ему нанесли — преимущественно АГ — из банальной зависти к будущему успеху и превосходству. АГ — это психопаты, они хотят уничтожить все. Если социализированные, то только личность, если не социализированные то и личность и тело. Маньяки.

Трудно осознать, но это факт. Так травмируется большинство Детей — с самого детства. Это сложно доказать в суде и посадить виновников. Авторы считают это уголовным и военным преступлением — и преступлением против человечества и Детей. Но, увы, сложно доказуемым.

А вот поставить диагноз с АЧП и научиться пользоваться ненасильственной гигиеной — намного реальнее. И многие КПМы начнут убегать от вас, будто им насыпали раскалённых углей в штаны, — только от того, что вы знаете их диагноз.

ВНИМАНИЕ. Для КПМов сбить с КОМов друг друга — это основная война. Попытка поставить диагноз КПМу, а тем более ненасильственная психотерапия, может быть воспринята как нападение — и ответ не заставит себя ждать. Либо в форме и типе заболевания, либо в форме и типе ненасильственной психотерапии. Очень внимательно изучите АЧП перед любыми действиями. И постоянно повышайте квалификацию. С базой АЧП для вас любое мудрёное учение, замаскированное НЛП и тому подобное будет распознать очень легко. Но — осторожно! КПМы могут причинить не только психологический, но и физический вред, если болезнь перейдёт в Открытый Приступ (ОП).

Тип КПМа: КФТ, КПТ, БФТ, БПТ

После того как группа определена, переходим к дополнительной классификации — типу КПМа: КФТ, КПТ, БФТ, БПТ. Все сокращения первых глав необходимо выучить — иначе невозможно понять настолько непростую и в то же время настолько ясную область, как Человеческая Психика.

Ясность здесь появляется только благодаря АЧП. Подробная классификация — в главе «Основные типы людей с КПМ».

Важно понимать: КПМ не может быть на 100% с одним симптомом НА. Иногда проявляются и другие симптомы — они есть в каждом. Все симптомы — НА, НВ, НД — это результат КПМа. И всё это — искажение вполне здоровых аспектов жизни: агрессии к врагу, добра к друзьям, величия Человека. Именно КПМ превращает эти здоровые проявления в симптомы душевной болезни. Базовый симптом КПС чтобы появиться в мире имплементируется в виде элементарного, одного из трех: НВ, НД, НА.

История. Представьте девочку, которая всю жизнь стояла на КОМах и училась выражать свою НА. Чем дольше училась — тем сильнее зависела. И тем крепче становились КОМы. К двадцати пяти годам всё, что она умела, — бить со спины слабых невинных Детей.

Потому что больше никто не подпустит КПМа со спины.

Возможно, пример покажется грубым. Но реальность такова, что огромное количество людей выбирают именно этот путь. Путь постоянного выражения Необоснованной Агрессии — потому что он даёт ощущение собственной силы. И иллюзию психического здоровья, костыль.

А иллюзия — это самое страшное. Потому что её не лечат.

Костыли Общественного Мнения

Последний этап диагностики — понять, стоит ли КПМ на Костылях Общественного Мнения (КОМах). И если стоит — то на каких.

Этот навык даст вам жить счастливо, богато и со здоровой психикой. Зная диагноз КПМа, вы избежите сотен проблем — в семье, в работе, в дружбе. И достигнете успеха.

А ваш успех — стабильный, прочный, растущий — это то, чего боится любой человек с КПМ. Самая красная тряпка для КПМа, как для быка, — это начало успеха в любом деле. Особенно у Ребёнка.

КОМы, или ЕКОМы, — это Костыли Общественного Мнения, или Костыли Больной Психики (КБП). Они позволяют людям вести себя как ПЗЛы — то есть казаться здоровыми. ОСМ в этих костылях не нуждается: его психика имеет естественные опоры — ум и мудрость.

ЕКОМы зашифрованы практически в каждом известном фильме и компьютерной игре. Чем интереснее НЛП — тем популярнее продукт. Это не случайность. Это индустрия.

Существуют ещё СКОМы — Советские Костыли Общественного Мнения. Они очень похожи на Открытый Приступ душевной болезни: симптомы проявляются без маскировки, при малейшем поводе к зависти. Если западное НЛП учит, как маскировать болезнь и в каких ситуациях её проявлять можно, а в каких — нельзя, то КПМы на СКОМах — это открытые учебники для изучения душевного заболевания. Читай и учись.

Есть и более тяжёлые формы: ВПКОМ, ДПКОМ, ППКОМ. Это уже ситуации, требующие полного физического вмешательства и специалистов определённого профиля. Все эти случаи изучены вдоль и поперёк — в клинической психиатрии. Но без системы эти знания бесполезны. Именно АЧП даёт систему и так важно прочесть каждому, кто связывается себя с этими тремя буквами «пси».

Для АЧП значительно больший интерес представляют те, кто уверенно стоит на КОМах, и сами ОСМы. Здесь ненасильственная психотерапия АЧП наиболее эффективна. Лечение душевной болезни в этой зоне простое по принципу: надо перевести пациента с КОМов на ЛКОМы — Лечебные Костыли, которые даёт АЧП. И тогда ОСМ начнёт укрепляться — с простых примеров до сложных.

Но есть одно условие. Перевод на ЛКОМы работает только при желании и признании своих симптомов самим пациентом. В этом — основная трудность и специфика данного заболевания.

Уровни КОМов (применимо только к ЕКОМам):

- L — Large — хорошие;
- M — Middle — средние;
- S — Small — плохие.

Пример записи: КОМ (L) — значит, КПМ стоит на хороших КОМах и внешне похож на ПЗЧ.

Полная запись диагноза: КПМ ПГ БПТ КОМ (L).

Резюме: четыре стадии диагностики

Чтобы поставить диагноз душевной болезни или констатировать факт психического здоровья, нужно выполнить четыре стадии:

{КПМ | ОСМ} (1) — ОСМ, или ПЗЧ, — это Личность, для которой классификация невозможна из-за многогранности; классификация продолжается, только если КПМ —

{ЭГ | ПГ | АГ} (2) —

{КФТ | КПТ | БФТ | БПТ} (3) —

{ЕКОМ | СКОМ | ВПКОМ | ДПКОМ | ППКОМ} (4).

В фигурных скобках выбираете одно из определений — получаете полный диагноз.

КПМ — это как «одна извилина», которая не может развиваться сразу в нескольких направлениях. За внешними оболочками всегда стоит какой-то один целенаправленный путь. Если же личность многогранна — это уже не может быть полностью КПМ. Это либо ОСМ, либо КПМ, который идёт на поправку.

Здесь не важны статусы и должности. Это как на приёме у терапевта: симптомы ОРЗ — значит, ОРЗ. Симптомы гриппа — значит, грипп. Симптомы КПМ — значит, КПМ.

Пример диагностики: история с мороженым

Некто — КПМ-АГ-БФТ-ЕКОМ.

Вы заранее знаете: этот КПМ постоянно хочет выразить свою НА. Покажете ему хоть что-то — и мгновенно срабатывает механизм «зависть → КПС → НА». Но для этого КПМа характерны бесконтактные физические проявления. То есть он не ударит — он испортит. Тихо, исподтишка, чужими руками.

Первый шаг к разрешению ситуации — спрятать предмет зависти. Неважно, материальный он или нет. Пока Открытый Приступ не пройдёт. АГ не будет долго помнить то, чему позавидовал. ЕКОМ означает, что для этого КПМа важно остаться в глазах других не больным, а выглядеть ПЗЧом. Поэтому можно просто не общаться некоторое время — и стараться не напоминать о том, что вызвало зависть.

Зависть для КПМов — это катализатор. И, как все остальные симптомы, она примитивна.

Насколько примитивна? Реальный пример.

Взрослый мужчина завидует Ребёнку — из-за того, что Ребёнок ест мороженое. Не из-за машины, не из-за дома, не из-за миллиардов на счетах. Из-за рожка за тридцать рублей.

КПМ не воспринимает реальность адекватно. Взрослый не должен соревноваться с Ребёнком — это аксиома. Он может купить грузовик мороженого. Но эта мысль не останавливает чувство зависти. Потому что зависть КПМа — не про мороженое. Она про то, что у Ребёнка есть Здоровая Психика. А у взрослого — нет.

А теперь представьте другого КПМа: КПМ-АГ-КФТ-СКОМ.

Здесь уже никаких «тихо и исподтишка». Этот будет воздействовать контактно и физически. Как? Может толкнуть Ребёнка в лужу — вместе с мороженым. И если Ребёнок неправильно отреагирует — Открытый Приступ усугубится и может нанести больший физический вред.

Что хуже — травмы психические или физические?

Здесь нет простого ответа. И те, и другие ведут к одному: к развалу судьбы, к проблемам во всех сферах, к нищете, алкоголю и наркотикам. Это разрушает не только отдельных людей и семьи. Это разрушает всю Россию — которой нельзя быть слабой, когда весь мир «играет» в свои ненасильственные игры все против одной. Санкции уже были одним из ходов. И либо Россия станет достаточно сильной в ненасильственной борьбе — либо не выстоит.

Именно поэтому вы читаете эту книгу. И именно поэтому она написана.

Команды КПМов

Есть старая поговорка: «Клинические идиоты должны держаться вместе, иначе они не выживут».

Грубо, но точно. КПМам нужна команда, чтобы травмировать психику окружающих и существовать в этом мире. По одному КПМы довольно безопасны — даже для новичков АЧП. Но в стае они превращаются в серьёзную угрозу.

Подробно командная игра КПМов разобрана в главе «Мировое НЛП в фильмах». Там вы увидите, как строятся «шестёрки», «охотники», «провокаторы» и «зрители» — и почему без каждой из этих ролей травля не работает.

Понимая не только симптомы отдельного КПМа, но и командную игру, можно построить для Себя и друзей непроходимую защиту. Именно такая защита нужна тому, кто становится ОСМом. АЧП ПРО с этой задачей справляются. Непроходимость защиты работает так: чтобы выразить Необоснованную Агрессию — например, на Друзей ОСМа, — КПМу сначала придётся выиграть бой у собственных симптомов внутри своего душевнобольного мира. А это невозможно без ПЛНМ.

А ПЛНМ у КПМа нет. И взять нигде.

Маски КПМа

Ещё одна важная характеристика диагноза — маска КПМа.

Поставьте себя на место КПМа АГ. Если все вокруг знают, что от него можно получить только необоснованную агрессию, — с ним никто не будет общаться. И никто не повернётся к нему спиной для удара. Значит — надо обмануть.

Поэтому КПМы надевают маски:

- Эмпатическую Маску (ЭМ) — добрую.
- Превосходную Маску (ПМ) — величественную.

Иногда КПМам ЭГ (Отзывчивым Экстравертам) надоедает, что их постоянно о чём-то просят. И они тоже надевают маску — ПМ или АМ. Чтобы отвязались.

В итоге полный диагноз выглядит так:

КПМ АГ (ЭМ) БПТ КОМ

или

КПМ АГ (ПМ) БПТ КОМ.

Маска — это всегда подсказка. Чем искуснее маска, тем опаснее её носитель.

Метод для новичка АЧП

Если вы только начинаете — забудьте пока обо всех сокращениях. Остановитесь на одном вопросе.

Задайте его себе — глядя на человека перед вами.

«Каким он хочет казаться: добрым, величественным или сильным?»

Ответ — ваша отправная точка:

- добрым → ЭГ;
- величественным → ПГ;
- сильным → АГ.

Это первый шаг. С него начинается всё остальное.

А дальше — дело техники. Ищите элементарный симптом, один из трех. Неожиданный. Для начального уровня хватит понимания логотипа АЧП на обложке книги.

• • •

Но предварительный диагноз — это только снимок; как превратить его в окончательный и поймать КПМа с поличным — в следующей главе.

Глава 6. Карточка КПМа

*«Вы смотрите, но вы не наблюдаете. А это разные вещи»
— Шерлок Холмс. «Скандал в Богемии»*

Есть только одна проблема с предварительным диагнозом: он предварительный.

Вы познакомились с человеком час назад. Он улыбался, смотрел в глаза, рассказал хороший анекдот. Вы поставили себе в голове галочку — «приятный, скорее ОСМ». Через три месяца этот «ОСМ» уведёт вашего клиента, поссорит вас с партнёром и расскажет всему офису то, что вы говорили ему по секрету.

Что пошло не так?

Всё просто. Вы поставили диагноз на первой встрече. А КПМы — это не простуда, которую видно по покрасневшему горлу за секунду. Это хроническое заболевание, которое прячется за масками годами.

Даже АЧП ПРО нужны длительные наблюдения. Просто ПРО знает, что именно записывать.

Почему предварительный диагноз — это только начало

КПМы умеют маскироваться. Особенно АГ.

АГ отлично знает, что открыто выражать необоснованную агрессию — ненормально. Общество этого не одобряет. Поэтому АГ надевает «овечью маску» — ведёт себя как ЭГ: улыбается, помогает, соглашается. В некоторых ситуациях бесконтактную АГ вообще легко спутать с ПГ: оба молчаливые, оба «сложные», оба «себе на уме».

Опытный в АЧП эту маску снимает за несколько встреч. Новичок — через полгода, после того как уже получит пару ударов.

А теперь ещё одна неприятная новость: даже ПГ и ЭГ можно спровоцировать на НА.

Пример из фильма «Трасса 60». Мужчина с чемоданом динамита, готовый взорвать всех в зале суда — и себя заодно — в ту секунду, когда понимает, что его обманули. Это классическая ПГ в Открытом Приступе. Величие задето — и мгновенно включается Необоснованная Агрессия. Весь фильм, кстати, стоит пересмотреть с АЧП в руках — в нём скрыто очень познавательное мировое НЛП. К разбору этой картины мы вернёмся позже.

Пример из фильма «Крупная рыба». Главный герой — ЭГ на хороших ЕКОМах, обаятельный, умеющий договориться с любым. И вот этот прекрасный человек вдруг помогает бывшему поэту ограбить банк. Почему? Потому что «старый друг попросил». Бывший поэт — АГ, который за всю жизнь не написал и страницы стихов и выбрал себе другой путь. А ЭГ из лучших побуждений становится соучастником. Потому что не умеет отказать.

Это и есть та самая НА у ЭГ — «необоснованная и необдуманная агрессия с целью сделать хорошее».

Вот почему одной встречи мало. Один раз — случайность. Два — совпадение. Три — уже диагноз.

Форма карточки наблюдений

Новичкам АЧП есть в чём разбираться. Но это дело техники для любого здорового ума. Немного практики — и вы уже Опытный АЧП. Ещё немного — ПРО, который ставит точный диагноз за рекордно короткое время.

Длительные, или лонгитюдные, наблюдения нужны для одного: понять, какой симптом у человека превалирует. ОСМ многогранен — его не загнать в классификацию. КПМ же, образно говоря, — это одна извилина, которая идёт только в одном направлении: добро, агрессия или величие. Если КПМ подтверждён — значит, человек либо АГ (злой во всех ситуациях, кроме тех, где нужна «овечья маска»), либо ЭГ (всегда должен кому-то помогать), либо ПГ.

Смысл длительных наблюдений — выяснить, какой именно симптом превалирует. И зафиксировать это в карточке — виртуальной или реальной.

Вот примерная форма.

КАРТОЧКА НАБЛЮДЕНИЙ

Ф.И.О.: *****

(необязательные поля — начало)

Дата рождения: **.**.****

Где познакомились: на дне рождения

Кем приходится: знакомый

(необязательные поля — конец)

Предварительный диагноз (КПМ / ОСМ): КПМ

Форма КПМа: АГ

Тип КПМа: КФТ

КБП КПМа: СКОМ

РИ: да

СИТУАЦИЯ 1.

Каждая ситуация, которая кажется интересной, должна быть зафиксирована. Со временем в этих ситуациях проявятся симптомы КПМ: КПСы, НА, НВ, НД и тому подобное. Либо, наоборот, признаки ОСМ: обдуманные решения и другие ОССы. Если видно, что ОСМ, — вам повезло. Перед вами интересный Человек, с которым можно общаться и которому можно доверять.

Уже идет разработка всемирного психологического хаба на базе АЧП и таких инструментов, как Диаграмма Манипуляций и ИИИ, обученный лично автором АЧП на примерах из АЧП. Такой ИИИ сможет выявлять необходимые симптомы из записей автоматически. И добавлять в Диаграмму Манипуляций, точность которой будет расти с каждым днем.

СИТУАЦИЯ номер N.

Что говорит диагноз

Для примера в карточке выше уже стоит полный диагноз. О чём он говорит?

КПМ АГ — договориться не получится. НА будет проявляться постоянно — ко всему вокруг, без исключений. Это как чихать при гриппе: постоянно, пока болезнь не пройдёт. Хочет уничтожить Вашу личность, если социализированный. Если нет, то ещё и тело.

КФТ — Контактный Физический Тип. Этот КПМ легко вступит в драку. Может причинить вред здоровью или имуществу.

СКОМ — этот КПМ не стесняется своего симптома. Скрывать Необоснованную Агрессию он не будет. Ему так удобнее.

Одна из самых эффективных ненасильственных психотерапий для этого типа — не давать повода завидовать и ставить границы. Никогда не делать шаг назад. Лучше небольшими шагами отодвигать, но никогда не «прощать», не «понимать». Все это будет расценено, как слабость и можно пройти оборону.

Что может быть поводом? Ваш телефон. Ваша машина. Мороженое, которое вы купили. Кофе, которое вы выпили.

«Мороженое и кофе? — спросите вы. — Это же несерьёзно».

Как раз серьёзно. Предмет зависти для КПМа может быть любым. И вместо интересного общения вы получите гору проблем, которых вам совершенно не нужно.

Знать это заранее — бесценно.

Понтотерапия: как отправить КПМа по ложному следу

Если общаться с таким КПМом всё-таки необходимо — есть изящная ненасильственная психотерапия. Называется ПОНТОТЕРАПИЯ.

Суть проста: нужно дать КПМу завидовать сразу нескольким «пустым» фактам из вашей жизни. Как это работает? Если утрировать — вы пускаете Необоснованную Агрессию в ваш адрес по ложному следу. КПМ тратит всё своё время и силы на мираж. А ваша настоящая жизнь, имущество и планы — остаются в безопасности.

Пример. В вашей жизни произошло что-то хорошее — вы купили новую машину. Пусть это будет шведский кроссовер. Надёжный, проходимый, для российских дорог — то, что нужно.

А на страничке в социальной сети вы разместили фотографию, где сидите за рулём Lamborghini Aventador. У друга, в салоне, в прокате — неважно. Итальянская мощная и стильная машина, отлично подходит для европейских автобанов — и совсем не для России.

КПМ АГ, с которым вам предстоит встретиться, видел эту фотографию. И решил, что вы купили именно Lamborghini. Он уже готовит к встрече несколько неприятных фраз.

Вы встречаетесь — и он выдаёт:

- На дачу на Ламборгини не проедешь.
- Любая колдобина — и прощай, новая Ламборгини.
- Лежачий полицейский уже не перескочишь. Придётся искать обходной путь.

Если бы вы действительно купили Lamborghini, эти фразы остались бы с вами надолго. Каждый раз, садясь в машину, вы вспоминали бы неприятного КПМа — и удовольствие от покупки было бы отравлено. Для ОСМа это не так критично, как для КПМа, — но всё равно неприятно.

Но вы купили другую машину. И на первый неприятный комментарий отвечаете:

- С клиренсом 230 я как-нибудь через лежачего полицейского перемахну!

Всё. Вы легко пресекли необоснованную агрессию КПМа — и сохранили свой высокий уровень Психической Энергии. На самом деле, это пример довольно опасный. Выкладывая на социальную страничку дорогую машину, вы активируете симптомы всех ваших знакомых. Зависть — это один из очень сильных катализаторов всех групп КПМ. Здоровым людям это не доставит дискомфорта, а вот с людьми из области КПМ отношения могут испортиться по разным сценариям, все зависит от их диагноза по АЧП.

С одним КПМ АГ справились, сотни новых врагов получили. Они не смогут в этом признаться и с этим справиться сами. Это уже в другой главе, где мы раскладываем на молекулы и атомы зависть.

Одно важное «но»: пока у КПМа есть симптом НА, он всё равно ждёт удобного момента для следующего удара. Пока КППМ не вылечен и не появились признаки ОСМа, симптомы будут проявляться снова и снова — как кашель и насморк при простуде. Иногда они прячутся — когда нет возможности совершить «преступление» безнаказанно. Но они есть всегда.

Особенно страдают от КППМов АГ невинные Дети.

Это нельзя забывать ни на секунду.

Картотека великих: Рокфеллер и Джо Джирард

А теперь — самое интересное. Карточка наблюдений — это не параноидальная привычка, придуманная АЧП от скуки. Это инструмент, которым пользовались самые успешные люди в истории. Только они применяли его к партнёрам и клиентам — а АЧП учит применять его ко всем. Среди партнеров тоже могут оказаться пограничные психотипы. Понятие «граница» используется только на логотипе АЧП, никаких нескольких смыслов или вообще без точного определения, как в других теориях.

Джон Д. Рокфеллер, первый в истории долларовый миллиардер и основатель Standard Oil, начал вести записи ещё в шестнадцать лет. У его первой учётной книги даже было имя — «Ledger A». В неё он записывал каждый заработанный и потраченный цент. Эту привычку он пронёс через всю жизнь.

Но главное было дальше. Рокфеллер заводил досье на всех, с кем имел дело: партнёров, конкурентов, поставщиков, чиновников. Он знал о своих деловых оппонентах больше, чем они сами о себе помнили. Слабости. Сильные стороны. Кого бояться. Кому должны. Когда конкуренты садились с ним за стол переговоров, они уже проиграли — потому что Рокфеллер приходил с папкой, а они с собой.

Историки называют это одним из главных секретов его успеха.

Джо Джирард, простой парень из Детройта, пошёл ещё дальше. Он вошёл в Книгу рекордов Гиннеса как величайший продавец автомобилей в мире. За пятнадцать лет работы в салоне Chevrolet он продал 13 001 машину — лично, в розницу, каждому клиенту в руки. Не оптом. Не корпоративным флотам. Физическим людям.

Секрет? Картотека.

Джирард вёл карточку на каждого клиента — тысячи карточек. И в каждой записывал не только модель проданной машины, но и всё, что успевал узнать: имена детей, дни рождения, любимую еду, хобби, болячки, марку сигарет.

Каждый месяц он отправлял 13 000 поздравительных открыток — и каждая была с личным сообщением.

Клиент приходил через три года покупать следующую машину — и Джирард встречал его по имени, помнил его жену, сына и собаку. Клиент чувствовал себя единственным. А Джирард просто заглянул утром в карточку.

У него было правило, которое он назвал «Законом 250»: каждый человек знает в среднем 250 людей, которым может тебя порекомендовать — или от тебя отговорить. Обидишь одного — потеряешь 250. Запомнишь одного — получишь 250.

«Люди покупают у тех, кто их помнит», — говорил Джирард.

Что общего у первого миллиардера и у лучшего продавца в мире? Оба понимали одно: память ненадёжна, а бумага надёжна. Тот, кто ведёт записи, ведёт игру.

АЧП просто переносит этот подход туда, где он нужнее всего — в защиту вашей психики.

Рокфеллер изучал партнёров, чтобы побеждать в переговорах. Джирард изучал клиентов, чтобы продавать больше. Вы будете изучать КПМов — чтобы не дать им разрушить вашу жизнь.

Можно вести записи на бумаге. Можно — в телефоне или в записках. Можно — в отдельном файле с паролем. Форма не важна. Важна сама привычка.

Потому что точный научный диагноз КПМу и предсказанные примитивные ходы — это то, что сохранит вашу жизнь и жизнь ваших близких от разрушения.

Вы научились снимать маску с КПМа; но чтобы защитить свою Здоровую Психику — нужно знать, как она устроена изнутри. Об этом — в следующей главе.

Глава 7. Модель Человеческой Психики

*«Есть любовь высоких духом, отблеск высшего начала. Чтобы
дать о ней понятие, языка земного мало»
— Шота Руставели. «Витязь в тигровой шкуре»*

Представьте себе крепость.

Не простую — королевскую. В самом центре — тронный зал, где сидит король. Вокруг тронного зала — покои мудрецов и советников. За ними — казармы, арсенал, тренировочные площадки. Дальше — крепостная стена с башнями. А за стеной — земли, принадлежащие короне: леса, поля, деревни.

Чтобы захватить короля, врагу нужно пройти всё: взять земли, пробить стены, перебить гвардию, одолеть советников — и только потом добраться до тронного зала.

Вот что такое Человеческая Психика.

И эта глава — план той самой крепости.

Упрощённая модель: пять уровней Царя

Психически Здоровый Человек — это Царь своего Личного Пространства (ЛП). И у этого Царя, как у любого правителя, есть уровни защиты — от самого сокровенного до самого внешнего.

АЧП называет это Упрощённой Моделью Личного Пространства Человека — УМЛПЧ.

Пять уровней, от высшего к низшему:

1. Уровень Здоровой Психики — Уверенность, Надежда, Воодушевление.
2. Уровень Мудрости.
3. Уровень Ума.
4. Уровень Физический (Тело).
5. Уровень Подконтрольной Территории — автомобиль, рабочий стол, квартира, комната и тому подобное.

Первый уровень — это самое сердце. Тот самый тронный зал. Туда почти никто не может войти — и это правильно. Пятый — это внешний двор, куда и гонец заходит без приглашения.

Чем глубже уровень, тем сложнее его достичь. И тем опаснее его потерять.

Полная модель: крепость во всей красе



Схема 1. Модель «Здоровая Психика Человека»

Полная Модель Личного Пространства Человека — ПМЛПЧ — показывает то же самое, но полноценно. Четыре концентрических круга, каждый со своим смыслом.

Уровень 1 (красный) — Воодушевление, Надежда, Уверенность. В самом центре — Я.

Уровень 2 (зелёный) — Мудрость, Ум, Дар Слова (Красноречие).

Уровень 3 (белый) — Реакция, Ловкость, Сила. Физическое тело.

Уровень 4 (внешний) — Подконтрольная территория: квартира, дом, столик в любимом кафе, автомобиль, яхта.

Почему именно такие цвета? Это не случайность. Красный в центре — огонь жизни, пламя, которое нельзя погасить. Зелёный — живая ткань ума, растущая и обновляющаяся.

Чёрный — плотная защитная броня тела. За кругом — всё внешнее, что можно потерять и восстановить.

УМЛПЧ и ПМЛПЧ — это модели здоровой психики. Здоровая психика базируется на ОССах разной «выдержки» — как хорошие вина или сыры. Чем выше уровень, тем тоньше и сложнее ОСС.

Мудрость без Ума невозможна — потому что нечем понимать.

Более высокие уровни тоже базируются на Уме, ОСМ и ОССах. То есть вся крепость строится снизу вверх — от конкретного к тонкому. Без фундамента нет дворца.

Почему ОСС — это свет, а КПС — это тьма

У АЧП есть красивая аналогия, которая помогает понять разницу между здоровой и больной психикой.

Представьте две картины.

Первая. Внутренний мир Психически Здорового Человека. Это множество источников света — разного оттенка, разной яркости, на всех уровнях. Красный свет сердца. Зелёный свет ума. Чёрный металлический блеск тела. Серый ровный свет вещей. Все они горят одновременно, не мешая друг другу, и вместе строят одну красивую Картину. Эта Картина и называется — Человек.

Вторая. Внутренний мир душевнобольного. Это не модель личности — это слово здесь вообще неприменимо. Личность может быть только Психически Здоровая. Это — свалка. Помойка из множества, множества неприятных и некрасивых КПСов на всех уровнях. Ни одного источника света. Только обломки, которые не складываются ни во что цельное.

ОСС — это маленький источник света. Он может существовать на любом уровне Здоровой Психики. У него много лучей — разных способов проявиться в жизни. Многогранный спектр.

КПС — это одна извилина, которая не понимает, в какую сторону повернуться. Одно направление. Один луч тьмы без источника. Только неприятный запах зловонного КПС.

Вот почему ОСМ с КПК не могут встретиться на равных. Один светит — другой не отражает свет.

Уровень Воодушевления и слово, которое АЧП не использует

Внимательный читатель уже заметил: уровень Воодушевления — это, по сути, уровень Любви.

Но АЧП сознательно не использует слово «Любовь». Почему?

Потому что рассуждения о Любви у людей с КПМ могут спровоцировать Открытый Приступ. И это будет видно из следующей главы — там мы разберём, как разные уровни ПМЛПЧ реагируют на чужие суждения, и почему одни из них обжигают, а другие — бьют, как плеть.

Сейчас только скажем вот что.

В Любви нет КПСов. Она вся построена на ОССах. Объяснить её словами невозможно — только аналогией с теми самыми источниками света, которые строят внутренний мир ПЗЧ.

Шота Руставели — человек, обладавший даром красноречия во всей его полноте, — говорил об этом в «Витязе в тигровой шкуре»:

«Есть любовь высоких духом, отблеск высшего начала. Чтобы дать о ней понятие, языка земного мало. Дар небес, она нередко нас, людей, преображала».

Только ОСМ может прикоснуться к пониманию того, что такое Любовь. Она выражается в слове и действии. Но научного описания Любви нет и быть не может.

Самое точное, что можно о ней сказать, — уже сказано в АЧП.

Когда уровень пуст — там появляются костыли

У Царя есть все пять уровней. У КПМа — тоже пять. Но внутри них пустота.

Пустая крепость не может стоять. Если внутри нет тронного зала, покоев мудрецов (представители долгосрочного планирования) и гвардии — стены всё равно должны чем-то держаться.

И здесь на сцену выходят КОМы — Костыли Общественного Мнения. Имитация Ума. Имитация Мудрости. Имитация Уверенности. Искусственные подпорки, которые КПМ собирает всю жизнь, чтобы казаться целым — и себе, и окружающим.

• • •

Но как именно КПС встречается с ОССом? Что происходит на каждом уровне психики, когда туда проникает свет — и почему для КПМа это всегда боль? Об этом — в следующей главе.

Глава 8. Схема Соответствия Здоровой и Больной Психики

«Истина была зеркалом в руках Бога. Оно упало и разбилось на множество осколков. И каждый подобрал свой осколок, посмотрел в него и сказал: истина — у меня».

— Джалал ад-Дин Руми

Когда Психически Здоровый Человек оказывается в одной комнате с тем, чья психика больна, внешне это выглядит как обычный разговор. Двое на кухне, за чашкой чая, обсуждают самое простое: как воспитывать детей, как поступить с начальником, почему сосед повёл себя так, а не иначе. Но внутри в этот момент происходит нечто куда более драматичное — встреча двух несовместимых способов видеть мир. И кто-то из них после этой встречи уже не будет прежним.

Чтобы понять, почему такая встреча неизбежно заканчивается либо выздоровлением одного, либо обострением у другого, нам нужна карта. Такой картой и служит вторая фундаментальная схема Азбуки Человеческой Психики.

Схема 2. Свет по одну сторону, тени — по другую



Схема 2. Соответствие Здоровой и Больной Психики

Подпись: По левой стороне — три уровня здоровой психики: Ум, Мудрость, Воодушевление. По правой, в абсолютной симметрии, — их тени у КПМа: Глупость, Бред, Идиотизм. Между уровнями — зелёная и красная линии, границы качественного перехода.

Левая половина схемы — белая, правая — чёрная, как будто художник разрубил лист напополам. Слева, снизу вверх, выстроены три этажа здоровой психики: Ум → Мудрость → Воодушевление. Справа, в зеркальной симметрии и в абсолютной темноте, — три этажа больной психики: Глупость → Бред → Идиотизм. Зелёная линия отделяет конкретный уровень от обобщённого. Красная — обобщённый от уровня веры и воодушевления. Эти линии не декорация: это границы, пересечение которых требует от психики качественно новых способностей.

На белой стороне живут Обобщённо-Сложные Суждения (ОССы) — от ОССа 1-й степени, «умной мысли», через «мудрую мысль» ОССа 2-й степени и до ОССа 3-й степени, поднимающегося уже до уровня воодушевления и веры. На чёрной — Конкретно-Примитивные

Суждения (КПСы), и чем выше этаж, на котором они окопались, тем страшнее выглядят: глупость, бред, идиотизм.

И вот первое, что нужно усвоить раз и навсегда. К сформировавшемуся Личному Пространству Психически Здорового Человека Конкретно-Примитивному Мышлению попросту не прикоснуться. Не потому, что ПЗЧ закрылся бронёй, а потому, что у него самого КПСов нет. Они либо никогда не рождались, либо давно превращены в ОССы. Картинно говоря, КПМ, замахнувшийся на ПЗЧ, бьёт в пустое место — его кулак проваливается, как в воду. Это ощущение пустоты, в которое проваливается привычная ему агрессия, для КПМа обычно и становится первой точкой надлома.

Разберём все три этажа по очереди.

КПС 3-й степени — идиотизм. Это не ругательство и не оскорбление, а точный термин АЧП, означающий крайнюю степень примитивного суждения, пробравшуюся на уровень, где у здорового человека живёт воодушевление и вера. Что происходит, когда такой идиотизм встречается с Психическим Здоровьем? Он мгновенно сгорает в огне Здоровой Психики. К этому же верхнему этажу относится и понятие Огня Совести (ОС). Представьте: КПМ годами носил внутри себя установку вроде «моя нация выше всех остальных», и вдруг за одним столом с ним оказывается Человек, чьё Личное Пространство устроено так, что эта идея просто не находит там точки опоры. Ни возражений, ни спора — но Огонь Совести освещает комнату, и идиотизм, годами кормившийся вниманием окружающих, рассыпается пеплом за считанные минуты. Для самого КПМа это крайне болезненный опыт: он внезапно чувствует, что его «поднимали из пустоты». Именно здесь и начинается шанс на выздоровление.

КПС 2-й степени — бред. Представьте человека, который двадцать лет прожил с убеждением: «Любить — значит терпеть. Если по-настоящему любишь — простишь всё». На этой формуле выстроилась вся его супружеская жизнь, всё его родительство, все его дружбы. Это типичный бред уровня мудрости — обобщение, замаскированное под добродетель, захватившее целый пласт восприятия. И вот он встречает ПЗЧ, который мягко, без давления, просто живёт рядом. Не переубеждает, не спорит — всей своей жизнью показывает, что любовь бывает и другой: что сказать близкому человеку «нет» — это тоже форма любви, а не её отсутствие; что тот, кто раз за разом причиняет тебе боль, не становится ближе оттого, что его терпят; что здоровые отношения строятся не на героическом прощении, а на взаимном уважении. В какой-то момент старая убеждённость тает. Для КПМа это часто ощущается как удавка: двадцать лет проглоченных обид, непрожитых «нет», «героически» прощённых предательств — всё это оказалось не подвигом любви, а тихим самопредательством. Сколько сил было потрачено на то, что оказалось не просто неправильным, а чего больше нет. Почва ушла из-под ног. Именно поэтому возвращение к старой «правде» о любви-терпении у КПМа бывает таким отчаянным — он держится за удавку, потому что без неё пока ещё страшнее.

КПС 1-й степени — глупость. Уровень Ума — самый конкретный из представленных на схеме. ОСМ здесь работает тем же светом: при соприкосновении с Психическим Здоровьем КПС просто перестаёт существовать. Но на уровне Ума это ощущается не как пожар и не как удавка — это больше похоже на удар плети по гордости КПМа. Укол короткий, резкий, неприятный. Полноценно осознать эту механику может только АЧП ПРО — специалист, прошедший глубокую подготовку по Азбуке Человеческой Психики.

Вот важнейший момент, на котором легко запутаться: Конкретно-Примитивное Суждение может существовать на любом уровне больной психики. Одна и та же мысль, пробравшись в Ум, становится глупостью; всплыв до Мудрости — превращается в бред; добравшись до Воодушевления — обретает черты идиотизма. Всё зависит от того, на каком этаже КПС пустило корни. Чтобы это не звучало абстрактно, проживём эту идею на простом, почти бытовом примере.

Одна и та же мысль на трёх этажах: пример с веткой

Представьте: нужно срубить сук на дереве. Задача обычная, почти скучная. Но то, как она будет решаться, целиком зависит от того, на каком уровне живёт мысль в голове исполнителя.

На уровне УМА (конкретном) КПМ утверждает — и это его КПС — что рубить сук надо сидя на нём. Что делать? Подвести его к дереву и показать: удобнее стоять рядом с веткой, а если сесть на сук и рубить его — упадёшь и разобьёшься. Для уровня Ума такой наглядный (примитивный, созвучно с КПС) аргумент работает. КПМ соглашается. У него теперь новое КПС: «Надо рубить сук стоя». Но что будет, когда ветка окажется высоко, куда стоя не податься? Новое КПС пригодно только для этого конкретного случая. В следующей ситуации КПМу снова придётся разжёвывать на конкретном примере — иначе он подумает: «Раз не могу стоять, то надо забраться, сесть и срубить сук, сидя на нём. Когда можно стоять — правильное стоять, но если стоять нельзя — правильное сидеть». Это и есть природа Конкретно-Примитивного Мышления: как одна извилина, натянутая по одной линии, неспособная учесть разнообразие мира вокруг.

Маленькая зарисовка из жизни. В любой строительной бригаде или цеху найдётся новичок-КПМ с самоуверенностью, превышающей его опыт. Бригадир пять раз объясняет, десять раз объясняет — работа движется. Но стоит появиться чуть-чуть новой задаче, и всё начинается с нуля. Каждая конкретная ситуация требует отдельного объяснения. Опытные сотрудники просто вздыхают: «С ним каждый раз как в первый раз». Это не лень и не тупость в бытовом смысле — это структурное устройство КПМа на уровне Ума.

На уровне МУДРОСТИ (обобщённом) ту же мысль поднимаем на этаж выше. У КПМа есть КПС: «Рубить сук надо только сидя» — как общее правило, как принцип, как «жизненный опыт». Если рядом нет дерева, листочка, бумажки или ручки, чтобы нарисовать, — объяснить ему это становится практически невозможно. Ситуаций в мире множество, и они друг другу противоречат, а обобщённый уровень — это и есть способность удерживать в голове сразу много вариантов. Понимает этот уровень только ОСМ. Поэтому КПМ может агрессивно отреагировать на любые доводы (КПМ перейдёт в Открытый Приступ, ОП) и бросить коронную фразу: «Не умеешь рубить сучья, на которых сидишь, — а я всё могу!»

А потом происходит парадоксальная вещь. Сделав за жизнь сотню ошибок, потратив годы на то, чтобы хоть как-то научиться рубить эти несчастные сучья, КПМ обретает КОМы — Костыли Общественного Мнения. То есть некое общественное уважение: «Да, этот мужик умеет рубить сучья лучше большинства из нас». Для ОСМа этот факт не представляет ни малейшей проблемы — ну, умеет и умеет. Но для КПМа КОМы становятся опорой всей личности. И именно здесь хорошо видно, как формируются КОМы, одно из фундаментальных понятий АЧП.

В зависимости от формы КПМа одно и то же умение превращается в совершенно разные социальные сценарии. Агрессивная Группа (АГ) будет постоянно унижать окружающих, повторяя: «Никто не умеет рубить сучья, как я!» Чужой успех воспринимается как личная обида, любая попытка — повод для насмешки. Эмпатическая Группа (ЭГ) будет навязчиво предлагать всем подряд: «Давай я тебе срублю в лучшем виде!» — будет лезть с «добротой» туда, куда не просят, и обижаться, если отказались. Это то самое Необоснованное Добро (НД), которое часто оборачивается злом для окружающих и самого «доброжелателя». Превосходная

Группа (ПГ) будет чувствовать своё величие по сравнению с теми, кто рубить не умеет; вслух, может, и не скажет, но внутри будет ощущать себя над людьми.

Интересно, что ПГ — более глубокая форма, чем остальные, и более склонная к обдумыванию, близкому к ОСМу. Правда, без эмоций они все-равно находятся преимущественно под границей. Нарциссы это и есть ПГ, но там целая группа с разными характеристиками, хоть и есть общие моменты. Поэтому с ПГ легче поладить, а ненасильственная АЧП Психотерапия довольно легко переводит ПГ на ЛКОМы (Лечебные Костыли Общественного Мнения), которые автоматически запускают Естественные Опоры Психики (ЕОП). Это и есть мягкая схема лечения КПМ. Более жёсткая выглядит иначе: сам КПМ начинает видеть свои КПСы и по Шаблону ОСС (которому посвящена одна из следующих глав) переводить их в ОССы, начиная с нижних, самых конкретных уровней и поднимаясь выше.

Небольшое отступление. Речь идет о ПГ или нарциссах над границей. После написания первой книги автору встречались ЭГ, особенно, красивые девушки. Они гораздо ближе к здоровью, чем нарциссы. А ещё они могут использовать свою красоту и недостижимость, как следствие обладания красотой, чтобы сохранить психику минимально травмированной из возможного. Красота — это как психологический барьер, подаренный природой, будет разбираться в следующих книгах.

— Автор

На уровне ВЕРЫ — уровне воодушевления — мы подходим к самому опасному этажу. На данном примере хорошо видно, как опасно, если КПС «руби сук, на котором сидишь» попало не на уровень Ума и не на уровень Мудрости, а в самое сердце — туда, где у здорового человека живёт вера и воодушевление. КПМ в этом случае не прислушается ни к одному из доводов. В случае с КПМ Агрессивной Группы от него могут последовать и такие слова: «Сейчас Тебя, а не сук разрублю» — и человек начнёт переходить в ОП уже в самом буквальном, опасном смысле.

Почему КПМ так боится ОССов, особенно на этом уровне? Вот ключ: у ОССа есть много конкретизаций, похожих на КПСы, как лучики света у одного источника. Эти конкретизации могут быть друг другу даже противоположны — ведь ОСС способен одновременно удерживать несколько сторон вопроса. КПМ видит это как противоположные КПСы. У КПМа нет фильтров Ума, Мудрости — нет способности отделить источник света от его лучей. И поэтому сдвоенное противоположное КПС тут же попадает на уровень, который должен соответствовать уровню Веры, — и КПМ начинает верить в противоположные вещи одновременно! Это его разрывает изнутри и тут же включается самозащита психики — уничтожить объект, из-за которого это произошло и психика переходит в Открытый Приступ или ОП.

Это не метафора. Это реальный внутренний ад, в котором живёт человек, чья больная психика столкнулась с чужим здоровьем на самом глубоком уровне. Именно поэтому психотерапией на высоких уровнях Человеческой Психики должен заниматься исключительно АЧП ПРО. Новичку АЧП касаться высоких уровней ЧП нужно очень осторожно — за последствия на уровне Веры можно заплатить дорого обеим сторонам.

Пример. Почему КПМу сложно принять ОСС



Схема 3. Проекция Обобщённо-Сложного Суждения на КПМ

Подпись: Солнце — источник света, ОСС. Множество лучей — возможные конкретизации этого же ОССа. Для КПМа каждый лучик выглядит как отдельное, возможно противоречивое, КПС.

Посмотрите на второе изображение. В центре — человек. Над ним — солнце, источник света. И от этого солнца расходится множество красных стрелок-лучей. Солнце — это ОСС. Лучи — это его конкретизации, разные грани одной и той же истины.

Так видит Обобщённо-Сложное Суждение Человек с Обобщённо-Сложным Мышлением: единый источник, много проявлений, все они — разные стороны одного целого. А вот Человек с КПМ видит не источник. Он видит только лучи. Несколько КПСов, которые могут друг другу противоречить. И главное — ему необходимо выбрать одно, а все остальные выкинуть. Потому что КПМ не может вместить в себя ОСС, не может постигнуть его целиком.

Чтобы понять любое ОСС, необходимо обладать ОСМом, развитым хотя бы в небольшой степени.

Теперь проследим, как одно и то же ОСС действует, попадая на разные уровни психики человека с КПМ.

Предположим, ОСС попадает на уровень, отвечающий за УМ. ОСС имеет несколько проекций, как солнце имеет лучи. Это способность человека взглянуть на то или иное явление с разных сторон. Несколько направлений, воспринимаемых здоровым умом в комплексе. Но КПМ может выбрать и сделать шаг только в одном из направлений. Причём шаг должен быть сделан немедленно — хотя бы в воображении. Это свойство «конкретного» типа мышления. Часто это приводит к наглядной ошибке, которую можно осознать и понять. Важно, что уровень конкретный, поэтому КПМ вероятно согласится с конкретными доводами относительно такой ошибки. Попробуем формально привести сравнение: как может ощущаться понимание своей неправоты, если КПМ упорствует? Как удар невидимой плетью по внутреннему миру. Короткий, отчётливый, болезненный.

Представьте человека, который в двадцать пять твёрдо решил: «Я еду в Америку. Там моя жизнь». Он собрал рюкзак, купил компас, развернул карту — и уверенно зашагал на запад. Шёл год, другой, пятый. По дороге встречал других путников, которые мягко говорили: «Слушай, посмотри ещё раз на карту — ты идёшь не туда». Но у него был свой КПС: «Я знаю, куда иду. Мне виднее». И он шёл дальше. Потому что у КПМа на уровне Мудрости нет способности сравнить свой маршрут с общей картой мира — у него есть только одна линия, одно направление, выбранное когда-то давно и приравненное к истине. Проходит двадцать лет. Он садится на берегу, достаёт старую карту — и вдруг видит то, что видели все вокруг с самого начала: маршрут, который он когда-то себе наметил, вёл не в Америку. Он вёл в Австралию. Он шёл двадцать лет уверенной походкой — только не в ту страну. Ошибка была не в пути, не в усилиях, не в решимости. Ошибка была в самой карте, которую он однажды положил не на тот материк и двадцать лет отказывался переложить. И надо было подумать тогда — посмотреть на карту целиком, а не тыкать пальцем в одну точку. Как это ощущается для больной психики? Как оковы, которые не снять. Двадцать лет ходьбы не отменить одним движением руки. Только АЧП предоставляет такую возможность — возрождая уровни ЧП самого Человека, которые позволяют эту удавку бреда наконец «снять», развернуть карту заново и в первый раз увидеть её целиком.

Как влияет ОСС на человека с КПМ, попадая на **УРОВЕНЬ ВДОХНОВЕНИЯ, ВОДУШЕВЛЕНИЯ** или **УРОВЕНЬ ВЕРЫ**? Начинается идиотизм или ОП душевной болезни (КПМ)! Нельзя одновременно верить в несколько примитивных суждений, которые могут противоречить друг другу. Образно ощущается это так: грызёт червь совести и сжигает огонь стыда. Причина — невозможность выбора того, во что КПМ «верит». Это как с самолётом: чтобы он мог держаться в небе (на высшем уровне психики), нужны крылья, аэродинамическая конструкция, множество взаимосвязанных систем. ОСС устроено так же — оно многогранно. Один болт не удержит самолёт в небе — нужна вся конструкция. Именно поэтому КПС на высоком уровне молнией падает вниз: одному «болту» там не за что зацепиться. Отсюда видно, как непросто КПМу встречаться с ОССом. Но ОСС крепкой, устоявшейся психики оказывает и смирительный, и лечебный эффект — подобно тому, как врач иногда должен сначала удержать буйного пациента, чтобы потом его лечить.

Для здоровой психики ОСС поднять так же легко, как здоровому телу — гантель в один килограмм в спортзале. Но больной человек не в силах

поднять даже этот килограмм. Здесь присутствует принцип относительности:
ОСС сложно для КПМа, но просто для ОСМа.

— Автор

Почему ОСМ непостижим для КПМа? Используем сравнение: ОСМ — это как набор ОССов разных размеров, как много источников света. Некоторые похожи на небольшие звёзды — теплят, но не ослепляют. Другие — на мягкое солнце, от которого не хочется уходить. Пытаясь увидеть внутренний мир Психически Здорового Человека со сформировавшейся психикой, КПМ видит не эту звёздную систему. Он видит только проекции ОССов, которые в его внутреннем мире, в КПМе, отображаются по схеме номер 3 — как множество противоречивых лучей. Человеку с КПМ любое ОСС определённо доставляет дискомфорт. Поэтому КПМы и борются с любыми проявлениями здоровой психики, часто ещё у Детей.

И вот здесь разговор перестаёт быть академическим.

Что делать? Защита Детей и границы для взрослых

Если КПМ-взрослый сталкивается с Ребёнком, у которого пока ещё живой, не повреждённый ОСМ, у этого Ребёнка есть все шансы стать Человеком с Психическим Здоровьем. Но только в том случае, если у него есть защита. Если рядом есть те, кто умеет распознать КПМ и не дать ему разрушить здоровую детскую психику.

Представьте сцену. Бабушка годами живёт с убеждением: «Плакать стыдно, настоящие мужчины не плачут». Классический КПС второй степени — бред уровня мудрости. И вот её внук, пятилетний мальчик, разбил коленку и заплакал. Простая биологическая реакция здорового организма — слёзы снимают стресс, это работает у всех млекопитающих. Бабушка кричит: «Прекрати! Позор! Мужик — а ревёт!» И в этот момент в психике Ребёнка происходит микротравма. Если таких сцен много, если рядом нет никого, кто бы нейтрализовал этот удар, — здоровый кусочек детской психики, отвечающий за контакт со своими чувствами, начинает заменяться на КПС: «Чувствовать нельзя. Плакать нельзя. Значит, лучше вообще не чувствовать». Так больная психика поколениями передаётся от одной к другой. Не генетически — через окружение.

Что можно сказать? Эту проблему необходимо решать разными способами. Первый — персональный: давая Детям средства защиты своей Здоровой Психики, обучая их отличать КПМ от ПЗЧ, объясняя, почему злые слова взрослого не делают эти слова правдой. Второй — законодательный: защищая конституционные права Детей и взрослых Людей, чтобы КПМ окружающих не становился проблемой для невинного Человека. Одна из целей АЧП как системы — сделать так, чтобы психическое насилие над Ребёнком стало легко распознаваемым и наказуемым, как отравление ядом в викторианскую эпоху: веками считалось «делом семейным», пока общество не научилось это видеть.

Что нам даёт эта глава

Мы разобрали три уровня психики — Ум, Мудрость, Воодушевление — и увидели, как на каждом из них встречаются ОССы Здоровой Психики и КПСы Больной. Мы разобрали, почему солнце ОССа выглядит для КПМа как набор противоречивых лучей. И главное — увидели, что форма лечения должна соответствовать уровню, на котором живёт поражение: наглядный пример на уровне Ума, долгий опыт на уровне Мудрости и деликатная работа АЧП ПРО на уровне Веры.

Но остаётся один большой вопрос. Как именно КПМ переводит КПС в ОСС? По какому алгоритму сам больной человек может начать выздоравливать — когда его никто не тащит силой, а есть внутренняя готовность?

• • •

В следующей главе мы подробно разберём Шаблон ОСС — пошаговую схему, по которой можно взять любое Конкретно-Примитивное Суждение, начиная с самых нижних, конкретных уровней, и превратить его в Обобщённо-Сложное. Это тот самый инструмент, которым пользуются и АЧП ПРО на сессиях, и те, кто сам решил идти по пути лечения. Шаблон прост на входе — и очень мощен на выходе. Переходим.

Глава 9. Костыли Общественного Мнения: что держит на плаву больную психику

«То, чем мы владеем, легко начинает владеть нами».
— *Лев Толстой*

Представьте человека, сломавшего ногу. Он опирается на костыли — это нормально: тело нуждается во внешней поддержке, пока кость не срастётся. А теперь представьте человека, который пользуется костылями не потому, что сломана нога, а потому что он не может вспомнить, как вообще ходить. Его ноги здоровы. Но внутри у него нет опыта самостоятельной ходьбы. Убери костыли — и он упадёт. Причём упадёт от ужаса, а не от физики.

Именно так устроена больная психика. И именно об этом — вся эта глава.

Что такое КОМы — и почему их называли костылями

В АЧП есть понятие КОМы, или Костыли Общественного Мнения. Научное их название — Костыли Больной Психики (КБП). Почему «костыли»? Аналогия прямая: когда у психики нет Естественных Опор (ЕОПов), ей нужно на что-то опираться извне — как сломанной ноге на деревянную подпорку.

Что такое ЕОПы? Это опоры всего внутреннего мира Человека. По сути, это те самые уровни, которые мы разбирали в главе о Схеме Соответствия Здоровой и Больной Психики — Полной Модели Личного Пространства Человека (ПМЛПЧ). Уровни Ума, Мудрости, Уверенности, Воодушевления. Каждый из них для Психически Здорового Человека работает как опора. И все эти качества возможны только при здоровом ОСМе.

А теперь самое важное. У КПМа этих опор нет. И вот почему.

Представим на секунду, что КПМа «задели» за обобщённую область — попросили, скажем, высказать зрелое мнение о сложной ситуации. На такой вопрос должен дать ответ Ум, пользуясь ОССами на уровне Мудрости. Но у КПМа там пусто. Увидеть эту пустоту в себе без ОСМа невозможно — но если бы он вдруг её увидел, для его сознания это было бы равнозначно фразе: «Меня не существует!» Более пугающей перспективы сложно представить.

Если бы на этом уровне не было КОМов — то есть готовых Конкретно-Примитивных Суждений, которые могут находиться в больной психике и дают иллюзию, что мудрость есть, — КПМ тут же начал бы сходиться с ума и переходить в Открытый Приступ (ОП). Но современный мир полон КПСов на всех уровнях и для всех форм КПМ. Бери любое, какое захочешь! Как следствие, КПМы определённой формы пропускают в себя определённые КПСы — те, что ближе к их основному симптому.

По сути, КОМы — это набор с успехом отработанных в разных ситуациях КПСов. Но не все КПСы, которые есть у КПМа, выработаны в его голове или попали из внешнего мира, — а только те, что подходят его форме, его образу жизни и его имуществу (артефактам — ведь имущество используется, в основном, для ненасильственной борьбы).

Телефон фирмы Яблоко — КОМ в действии

Для изучения КОМов лучше всего подходят КПМы Агрессивной Группы (АГ): их симптомы проявляются постоянно и наружу. Возьмём один из популярных артефактов КПМов АГ — смартфон фирмы Яблоко, который они покупают, часто, на последние деньги и в кредит.

Здесь разбирается вайб 2015 года в России и понтами вокруг телефонов Apple. К 2026 году линейка смартфонов Apple и экосистема так сильно развилась, что это стало уже не предметом роскоши или «старых понтов», а необходимым инструментом для многих.

Сразу возникает вопрос: зачем переплачивать за этот смартфон иногда в десять раз больше, чем стоят конкуренты? Флагманы других производителей бывают не хуже — а по некоторым характеристикам и лучше. Так зачем столько платить, если бюджет маленький? Не доедать, не доспать?

Это пример именно для понимания симптома и костылей. Примите как данность, это не спор про надёжность, качество и срок службы.

Ответ прост. КПМ АГ платит не за то, чтобы пользоваться удобным телефоном. Он платит за КОМ, без которого не может чувствовать себя Психически Здоровым. Точнее — за артефакт, без которого КОМ не существует. Конкретный факт покупки такого телефона не определяет форму КПМ, но это одно из самых распространённых следствий Конкретно-Примитивного Суждения, характерного для АГ.

И вот мы дошли до понятия, которое может показаться почти волшебным. Достаточно КПМу АГ достать в компании телефон лучше, чем у других, — и он может чувствовать себя психически здоровым на время. У опытных пользователей продукции фирмы Яблоко наиболее удачные КПСы формируются годами — за всё время владения устройством. В КОМы попадают только те КПСы, которые оправдали себя на практике — то есть эффективно унизили окружающих.

Раньше могли понтоваться и старым Опелем. Это базовое понимание костыля. К примеру, КПМ АГ Бесконтактный Психический Тип (БПТ) может иметь не самую лучшую модель в качестве костылей, там своя специфика. Будет понятно при росте уровня психоанализа по АЧП.

Пример трудно оспоримого КПСа: «У каждого есть смартфон фирмы Яблоко, даже, скучно!» — и демонстративно достать смартфон.

Присмотритесь к этой фразе — она хирургически выверена. Во-первых, «у каждого» создаёт иллюзию всеобщей нормы, которой вы якобы не соответствуете. Во-вторых, «даже, скучно» преподносится как жалоба, а не хвастовство, — и потому атаковать в ответ неловко: что тут нападать, человек же скучает. В-третьих, демонстрация телефона — визуальное подтверждение иерархии.

Для современного Человека не всегда есть целесообразность потратить столько денег на смартфон, даже когда денег много. Показательный пример — владелец ИКЕА Ингвар Кампрад, который довольно долго ездил на стареньком Вольво, хотя мог позволить любой суперкар мира. Для КПМов Превосходной Группы (ПГ) смартфон Яблоко, кстати, может вообще не быть КОМом — у них КОМы сложнее и тоньше.

После такой фразы КПМ АГ начинает переходить в ОП, и попытка сказать в ответ что-нибудь здоровое может вызвать любые негативные последствия. АЧП рекомендует заранее поставить форму КПМ — а лучше полную классификацию — и не давать КПМу переходить в ОП. Для этого существует предварительная (или превентивная, из АЧП2) Ненасильственная Психотерапия АЧП. Начинающему АЧП Психологу рекомендуется на первых порах проводить больше наблюдательной психотерапии — слушать, присматриваться, ставить диагноз.

Почему уровни психики нельзя оставить пустыми

КОМы заполняют все уровни, которые есть в модели психики (ПМЛПЧ), потому что эти уровни не могут не существовать. Устройство Человеческой Психики таково, что каждый уровень должен быть чем-то заполнен — как комнаты в доме: даже если жильцы выехали, место всё равно кто-то занимает. Но КПМ не допускает внутри себя ОССов. Поэтому КОМ — это набор Конкретно-Примитивных Суждений во всём личном пространстве КПМа. Для каждой формы свои.

Чем больше КПСов становятся проверенным опытом КПМа, тем крепче формируются КОМы. Отсюда и классификация:

L-КОМы — большие, хорошо отработанные (от англ. Large). M-КОМы — средние (Medium). S-КОМы — небольшие (Small).

У того самого «опытного пользователя Яблока» с двадцатилетним стажем — преимущественно L-КОМы. У подростка, который только купил первый айфон на сбережения от подработок, — пока что только S-КОМы: они ещё не обкатаны в бою, ещё не каждая атака срабатывала. Но это не бой, а попытка сделать неприятно другим. Вид идиотизма, преимущественно, для психопатов, которые пытаются все и всех уничтожить. Они часто бывают спокойные, рассудительные и много слушают чтобы узнать Ваши слабые места и нанести максимальный урон из возможного. КПМ АГ.

Мировое НЛП в кино: «Матрица» и «Другой мир»

В фильме «Матрица» были показаны опыт создателей и их собственные исследования Человеческой Психики. Если рассуждать в терминах АЧП, можно предположить, что КОМы там изображены как трубки, подключённые к телу, — трубки, которые позволяют жить КППМу полноценной жизнью. Выдерните трубки — и человек, лежащий в капсуле, начнёт погибать. Ровно так же КППМ без КОМов не может функционировать: уберите у него телефон Яблоко, должность, марку машины, звание — и он рассыплется изнутри.

В фильме «Другой мир» (первая часть) КОМы изображены ещё более буквально: множество трубок с питанием для воскрешения Виктора — мёртвый оживает только за счёт внешней подачи. Без трубок его нет.

Это — мировое НЛП. Создатели этих фильмов не могли сказать об этом словами: подобные сюжеты рождаются на интуитивном осознании психического опыта. До появления АЧП и понятия ЛКОМов такой опыт было сложно вербализовать, но он очень важен для понимания психологии и исследования в данной области. На самом деле, ЛКОМы есть в какой-то мере и у Детей, и даже у психически здоровых животных. Но детская психика слаба — и с потерей ОСМа теряются и ЛКОМы.

Что же такое ЛКОМы и как АЧП превращает костыли в нечто полезное? Об этом — следующая глава. А пока вернёмся к старым, привычным, разрушительным КОМам.

СКОМы — советские костыли общественного мнения

КОМы, о которых мы до сих пор говорили, принадлежат, так сказать, Старой Матрице КПС — той системе искусственных опор, которую больная психика строит себе в современном мире. Но есть ещё одна их разновидность, которая заслуживает отдельного имени: СКОМы — Советские Костыли Общественного Мнения. Названы они так в память о советском режиме, где этот механизм работал особенно ярко.

СКОМы используют чудесное свойство КОМов — давать временную и ложную уверенность в своём психическом здоровье, — но не в полную силу, как обычные КОМы.

Если КОМы можно изобразить как трубки, постоянно подведённые к КПКМу и питающие его, то СКОМы — это скорее разовые КПСы, похожие на Открытый Приступ КПКМа. Важно, что эту ОП-реакцию окружающие — пускай это будут алкоголики из соседнего двора, КПКМ разницы не понимает — одобряют и говорят: «вот так нормально, так правильно!» Это и даёт временное ощущение своей нормальности, которой, конечно, нет. Поэтому СКОМы так похожи на ОП.

Как и любой КПКМ, КПКМ на СКОМах нуждается в одобрении окружающих и во временной уверенности в своём психическом здоровье. Но в случае с СКОМом самый частый способ получить желаемое — психические нападения на более слабых. Особенно — на Детей.

Нашумит, унизит, сделает больно — и если в компании нашлись те, кто одобрительно закивал, КПКМ получил порцию СКОМа. До следующей передозы.

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.