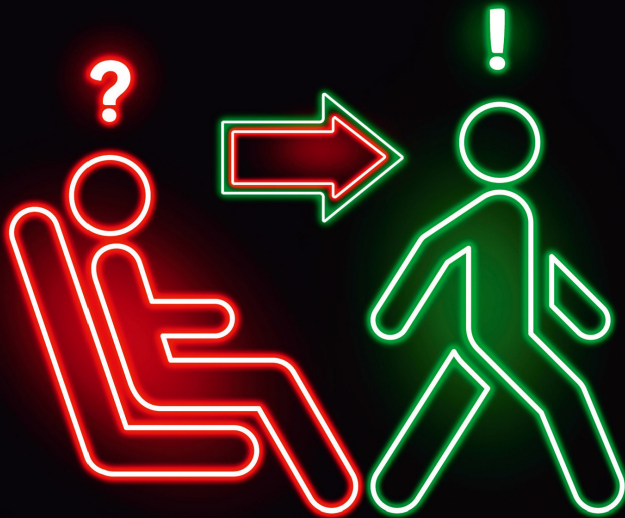


ВАДИМ ТИХОМИРОВ

Теле-радиоведущий, голос «Радио России»

# ПСИХОЛОГИЯ ЛЕНТЯЯ



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ

**Вадим Тихомиров**  
**Психология лентяя**  
**Серия «Психологические практики»**

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=29685357](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=29685357)  
Тихомиров, В. Психология лентяя: АСТ; Москва; 2018  
ISBN 978-5-17-107571-2*

**Аннотация**

Это книга как коктейль – все ингредиенты знакомы, но вкус необычен. Здесь смешалось все: практическая психология, мотивационные книги, научные эксперименты, а иллюстрациями выступила реальная жизнь автора (моя жизнь). Это не учебник и не сборник правильных ответов для тех, кто потерялся на дистанции под названием Жизнь! Это в первую очередь помощник людям, которые решили изменить себя! Если вы к этому готовы – приятного и полезного чтения! Продолжение следует...

# Содержание

Об авторе	5
Введение	7
1. Не бойся быть смешным	8
2. Верь только в себя	14
3. Умей говорить комплименты	19
4. Как противостоять агрессии	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# **Вадим Тихомиров**

## **Психология лентяя**

© Тихомиров Ю.

© ООО «Издательство АСТ»

**\* \* \***

# Об авторе

Родился в Москве в семье любящих, но очень вспыльчивых людей. Дом стоял у подножия Останкинской телебашни, и это был перст судьбы. Маршрут профессиональной жизни был определен.

Через короткое время я надолго прописался в Медведково, на улице Тихомирова, и последующие 25 лет ушло на то, чтобы шутка: «А эта улица названа в честь тебя?» – перестала быть шуткой.

За два года до своего внезапного ухода из жизни моя мама, круглая сирота, разыскала родного дядю, и я узнал, какой прекрасный и талантливый педагог был мой дед. Деваться было некуда, и вот уже 20 лет я преподаю в разных учебных заведениях. И мне это нравится все больше и больше.

Поднимаясь по телевизионным ступенькам вверх: «Эспресс-камера», «Сегоднячко», «Будь Готов», «Дикая еда», – я всегда прекрасно понимал что есть один бастион, который мне не одолеть! Это РАДИО. Голос подкачал. Странно, что последние десять лет меня чаще представляют как радиоведущего «Русского радио», «Маяка» теперь «Радио России». И голос, из-за которого меня когда-то хотели выгнать из института, теперь оказывается мое фонетическое своеобразие, которое не перепутать ни с чем!

И еще у меня была замечательная МАМА, которая помо-

гала всем. Помогала и умела прощать! Я часто с ней из-за этого ссорился. Только прочитав огромное количество книг, связанных с практической психологией, я вдруг понял, как она была права. Поэтому в последнее время стараюсь больше людям помогать. Правда с Прощением сложновато. Но еще есть время!

И напоследок! Пока я писал эту книгу, я похудел на 15 килограммов, поменял место работы, запустил новый образовательный проект и... Все только начинается!

# Введение

Первый луч весеннего солнца ударил в позолоченный купол храма, отразился в филейной его части и через окно попал в самое сердце моего сна. Пора было вставать. Выскользнув из нежных объятий хрупких простыней, пока в доме все спали, я тихо двинулся в направлении кухни. В длинном коридоре, столкнувшись с отражением в зеркале, я еще раз удивился, что мужчина с заспанными глазами в нем мне нравится все больше и больше.

Заурчала кофемашина и пока я устраивался на высоком табурете с обжигающей чашкой кофе в руках, внизу произошло странное событие. Через площадь, не обращая внимания на еще робкие автомобили, брел человек. Он был абсолютно растерзан, подавлен, угнетен и без единого шанса на счастливое будущее.

Типичный ЛУЗЕР.

И вдруг я его узнал!

Это был Я.

С милой, но слегка обиженной улыбкой, суетливой походкой, с оплывшим телом и доброй душой. Он шел к своей гибели. Он был на краю.....

Все, о чем я расскажу в этой книги, Правда!

Это Правда помогла мне, и я уверен поможет и Вам!

# 1. Не бойся быть смешным

– Встань! Эй ты, встань!

Какой неприятный голос промелькнула у меня в голове. Я вздрогнул и открыл глаза.

На манеже в позе боевого петуха стоял маленький человек. Его колючие глазки злобно сверкали из-под дремучих бровей, и указующей перст был направлен в мою сторону.

– Да! Ты! Встань! Народный артист СССР репетирует, а он дрыхнет!

От столь неожиданного обвинения я подпрыгнул, ноги мои запутались, и я со всего размаха плюхнулся в проход между креслами. Рухнул и затаился.

На манеже воцарилась гробовая тишина. И вдруг тонкий пронзительный звук с нарастающей силой начал бить по моим перепонкам. Вначале он был непреклонен, потом начал прерываться, булькать, захлебываться. Я высунул голову из-под кресел и с облегчением выдохнул. Народный артист СССР Михаил Николаевич Румянцев, а проще говоря, клоун Карандаш, не умирал от хамского поведения 15-летнего униформиста, а смеялся.

– Какой смешной! Клоуном будешь! Зайди ко мне завтра, надо поговорить.

На следующие утро я решительной походкой двинулся в сторону гримерки великого артиста.



На пороге, перед открытой дверью меня встретили две милые собачки, которые своими лохматыми телами преграждали путь и злобно рычали. За гримерным столиком в глубоких семенных трусах сидел Карандаш и смотрел на свое отражение в зеркале.

– Здравствуйте, Михаил Николаевич!

– Привет. Заходи!

Голос у него был высокий и резкий.

– Чайку?

– Нет, – резко выпалил я. – Большое спасибо!

В цирке ходили легенды о том, как Михаил Николаевич заманивал к себе в гримерку простодушных коллег, наливал в чайник две бутылки водки и, пока «кипяток» не кончался, не отпускал посетителей.

Он вдруг оторвался от своего отражения, посмотрел на меня и улыбнулся.

– Я буду набирать клоунскую студию через полгода. Идешь ко мне. Договорились!

– Договорились....

– Ну все пока! – отрезал он и опять уставился в зеркало.

На пороге, когда я аккуратно переступал через мохнатых чудовищ, он вдруг меня окликнул.

– Тебя как звать-то, непутевый?

– Вадим.

– Не бойся быть смешным, Вадим! Это большое счастье! Через полгода его не стало. Но эти слова врезались в мою

память на всю Жизнь.

**НЕ БОЙСЯ БЫТЬ СМЕШНЫМ!**

*НЕ БОЙСЯ БЫТЬ СМЕШНЫМ*

У каждого человека есть свои фобии.

Страх темноты, страх смерти, страх публичных выступлений и страх показаться смешным.

По-научному, этот страх называется ГЕЛАТОФОБИЯ.

Страдает этой фобией от 5 до 12 % населения земного шара. Кстати, самый высокий процент в Таиланде, там этой болезни подвержено 80 % жителей.

Да, это болезнь!

При этом опасная болезнь!

В разные годы этой проблемой занимались такие выдающиеся психологи, как Михаэль Титц, Виллибальд Рух. И все они в один голос говорили: боязнь насмешки ведет к уединению, к агрессии и делает людей, над которыми смеются, еще более жестокими и бесцеремонными насмешниками, чтобы опередить всех.

Масло в огонь добавляют и наши отечественные просветители. Дмитрий Лихачев говорил: – Не быть смешным «это не только умение себя вести, но и признак ума!»

Так кто же эти люди, откуда они берутся и как с этим бороться.

Гелатофобы делятся на три категории:

1. С чрезмерно завышенным эго.
2. На тех, у кого абсолютно отсутствует чувство юмора.
3. На тех, кто с детства подвергался насмешкам.

Опустим первые две категории и сконцентрируемся на третьей группе. Как я их называю, заложники детства.

Конечно, главный поставщик таких людей это наши родители. Каждый раз, когда они замечали в нас недостатки, чаще всего которым подвержены сами, они тут же начинали на них указывать. Оправдание простое – не повторяй моих ошибок. Но они не просто указывали, они высмеивали, потешались, заставляя ребенка краснеть. Им казалось, что именно так урок будет более нагляден и отложиться надолго в детской голове.

Еще хуже, когда родители находились в разводе: Вылитый папочка! Такая же глупая, как твоя мать! и т. д.

Родители не понимали, что постоянные осуждения, насмешки вызывают у ребенка комплексы, от которых потом во взрослой жизни очень трудно избавиться.

Человек начинает постоянно контролировать себя, он начинает зажиматься. Боится уронить, боится споткнуться, боится забыть речь на выступлении. Он загоняет себя в тупик и вследствие этого становится еще более неуклюжим и неестественным. А вот это уже действительно может вызывать насмешки окружающих.

И как эпилог: транквилизаторы, психиатры, психотерапевты. Замкнутый круг!

Ничего подобного!

Начнем опять с детства: «Какой милый ребенок, как очаровательно он ковыряется в носу». Дети, даже если они нелепы, все равно милы в своей непосредственности. Почему?

Они абсолютно свободны. Они не контролируют себя. Для них любое событие, даже разбитая чашка, не катастрофа, а естественный пустяк.

Поэтому:

1. Прекратите все время на себя смотреть со стороны. Вы можете тренировать походку или уверенные жесты дома перед зеркалом, но во внешнем мире вы должны концентрироваться не на себе, а на других. Кстати, это главное правило успешных людей и политиков.

2. Учитесь смеяться над смешным. Смотрите комедийные сериалы, только хорошие, ходите на стендап-шоу и смейтесь вместе с залом. Почувствуйте шутку на вкус и в какой-то момент вы начнете шутить сами! Тем самым вы возьмете под контроль самое главное. **ВЫ** начнете решать, когда над вами можно и нужно смеяться.

3. Прекратите думать о плохом! Прекратите, идя по бордюру, думать о том, что вы упадете в лужу. Не думайте о своих возможных неудачах и что будете выглядеть глупо. Будьте легки и спокойны, и, поверьте, вы не упадете. А если упадете, представьте, какую радость вы доставили людям, и засмейтесь сами, и вы станете героем дня.

4. Если все-таки вы не можете справиться с собой, тогда просто расслабьтесь. Джеффри Холл, профессор коммуникаций из университета в Канзасе, США, вывел абсолютно точную парадигму. Мужчина, который выглядит нелепо, забавно, смешно, вызывает у женщины искреннюю улыбку, а это залог долгих и теплых отношений, в том числе и интимных.

Поэтому, когда вам будут говорить, что вы выглядите смешно, расценивайте это как комплимент!

**НЕ БОЙТЕСЬ БЫТЬ СМЕШНЫМ – ЭТО НАШЕ СКРЫТОЕ ОРУЖИЕ!**

## 2. Верь только в себя

Он шел по внутреннему дворику Русского радио. Большой, толстый, с мокрыми пятнами по всей рубашке, с прилипшими ко лбу прядями черных волос, которые плавно переходили к корням в активную седину.

Было что-то в нем демоническое и в то же время удивительно притягательное.

Одним словом, Стас Сададьский во всей своей красе.

– Боже мой, мальчики, не узнаю вас в гриме! – приторно воскликнул Стас и раскрыл свои жаркие объятия.

Попались, подумали мы с моим коллегой по Экспресс-камере Павлом Паньковым, и покорно двинулись навстречу.

Стаса боялись все! Я до сих пор не забуду историю, как он каким-то невероятным образом добыл номер мобильного Березовского и в прямом эфире начал его отчитывать. Вот это я понимаю журналистский подвиг. Правда, с работы его тут же выгнали, а радиостанцию чуть не прикрыли, но это другая история!

Вернемся в то далекое жаркое лето конца 90-х.

Вдруг из-за мощного торса народного артиста Чувашии появилось любопытное лицо девушки. Она была в белой рубашке и каких-то безразмерных черных штанах, что еще больше подчеркивало несоразмерность фигуры.

Густые волосы отбрасывали тень, что придавало ее лицу

пикантный оттенок весеннего рыхлого снега.

И над всем этим сияли глаза. Два пронзительных уголька, затаившихся между перевалом носа.

– Тина, – отрывисто сказала.

– Канделаки, – подхватил Стас, – и она хочет стать звездой!

Речь ее была лихорадочна, с прононсом. Говорила она резко, быстро переходя на верхние ноты. Но та энергия, которая была через край у этой необычной девушки, впечатляла.

– Да, и я буду звездой Стасюля! Даже если мы поругаемся! – и по-мальчишески засмеялась...

Недавно, блуждая по бесконечным, как Вселенная, коридором Останкино, на очередном повороте я столкнулся с ослепительной женщиной. Она была изящна, грациозна, даже свет казенных ламп не мог убить ее легкий матовый заггар и цвет сочных губ. Одним словом, Звезда!

– Привет, – сказала она мягким голосом,

– Привет!

Мы улыбнулись друг другу и двинулись дальше по своим адресам судьбы.

И глядя, как она удаляется в сумраке коридора, я подумал: ЗВЕЗДА, которая ПОВЕРИЛА В СЕБЯ!

ВЕРЬ В СЕБЯ; И ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!

## *ВЕРЬ ТОЛЬКО В СЕБЯ*

Что мешает нам добиться цели! Чаще всего, когда мы задаем себе этот вопрос, перед глазами встают лица начальников, коллег, соседей, родителей, жены! Да именно они виноваты в том, что нас отдали в не тот вуз, подсадили на рабочем месте, не заметили наши таланты и не продвигают вверх по карьерной лестнице.

Запомните раз и навсегда: во всем **ВИНОВАТЫ ВЫ САМИ!**

Теперь по порядку.

1. Люди делятся на 2 категории.

Те, кто спрашивает разрешение у других.

И те, кто спрашивает разрешение у себя.

Спрашивайте разрешение у себя! И вы получите самый правильный ответ!

2. Американский психолог Беррес Фредерик Скиннер констатировал: человек, как стадное животное, постоянно стремиться адаптироваться к другому человеку, к обществу. Он хочет быть таким, как все. Именно наши внутренние социальные границы, установки, инструкции сдерживают нас, и они гораздо сильнее, чем правила социума, по которым принято жить.

Поэтому разрушайте **ВНУТРЕННИЕ ПРЕГРАДЫ**, которые мешают идти вперед!

Создавайте свои законы!



Думайте об обществе, но живите по своим правилам!

3. Подходите к решению жизненных задач творчески. Профессор Стэндфордского университета Тина Силинг провела интересный эксперимент. Она набрала 14 команд из числа студентов, каждой выдала конверт с 5 долларами и поставила задачу – за неделю заработать как можно больше денег. При этом стартовый капитал можно было использовать или нет, по усмотрению.

Победителям даже негодились 5 долларов. Они за неделю заработали 600. Интересно, КАК они это сделали. В Лос-Анджелесе попасть в модный дорогой ресторан в субботу достаточно проблематично. Студенты бронировали места и в выходной день продавали их страждущим, которые стояли в живой очереди в эти заведения. За 20 долларов!

Другая команда-победитель открыла пункты бесплатной проверки давления в велосипедных шинах. Если давление было ниже нормы, предлагалось подкачать их. Услуга обходилась в один доллар.

Этим экспериментом Тина Силинг еще раз подтвердила главную мысль. В продвижении себя и своего бизнеса надо опираться на творческий потенциал, талант, даже хитрость, а не на стартовый капитал.

*РАСШИРЯЙТЕ СВОИ ГОРИЗОНТЫ И ВЕРЬТЕ В СЕБЯ!*

И небольшая ПАМЯТКА.

1. Не избегайте конфликтов, это закаляет!
2. Не игнорируйте свой внутренний голос, чаще всего он говорит правду!
3. Все делайте со страстью, тогда вам поверят и возьмут вас с собой!
4. Не забывайте про свой талант, он есть у каждого из вас, главное, найдите его. И не ждите помощи со стороны, все заняты исключительно собой. И даже если талант очевиден, все равно вам никто на это не укажет, просто из-за элементарной зависти!
5. И главное, соединяя страсть и талант, думайте о тех, кому это будет нужно, все-таки мы работаем в первую очередь для людей!

Удача – это Фикция. Все определяет Работа. И работа над собой в том числе!

### 3. Умей говорить комплименты

Она стояла за камерами, в полумраке студии, натянутая как струна, и готовилась к выходу. В ухо, мне шепнули:

– Чувствует себя плохо! Аккуратней! И никаких 5 минут!

Я еще раз посмотрел на ее лицо. Губы немного подрагивали, правый глаз был неровно подведен. В общем, ничего хорошего встреча не предвещала! Бой, значит бой!

– Друзья, она стоит за камерой. Народная артистка СССР! Как ее встречать! Сидя неприлично. Стоя банально. На коленях пафосно. Я встречу ее лежа!

И после этих слов рухнул на стеклянный пол.

– У нас в гостях Людмила Гурченко!

Войдя в кадр, Людмила Марковна споткнулась о мое тело и хрипло приказала

– Вставай!

– Не встану!

Голос стал угрожающим:

– Вставай!

– Только при одном условии! Ответьте мне на вопрос. Что у вас с сердцем?

Если бы Зевс на минуту стал женщиной, то эта минута настала. Молнии полыхнули из глаз.

– Какое тебе дело до моего сердца!

Уже тогда все знали, что сердце у народной артистки по-

шаливает.

– Мне важно знать, оно свободно? И деловито стряхивая пыль с колен, добавил:

– Хотя какая разница! Даже если оно свободно, я уже слишком стар для вас!

Дальше все было как в тумане. Мы хохотали, рассказывали анекдоты, говорили о трагической судьбе внука Марка, который был для нее самым близким и родным.

В конце совсем распоясавшись, я наклонился к уху Людмилы Марковны и прошептал:

– Может быть, 5 минут!

В аппаратной все замерли. И вдруг над студией пронеслось:

– Сеня, заводи музыку!

Вот она, великая сила комплимента, подумал я и ринулся в пляс.

## *УМЕЙ ГОВОРИТЬ КОМПЛИМЕНТ*

Мы странно относимся к комплиментам. Мало того что мы не умеем их говорить, даже когда они звучат в наш адрес, делаем вид, что эти пули предназначались не нам, густо краснеем и опускаем глаза ниже ватерлинии.

Между тем Натаниэль Брендон, корифей в области самооценки, утверждает: «Искренний и совершенно неожиданный комплимент – самый короткий и точный путь к сердцу

человека!»

Смотрите, если верить американскому социальному психологу Филиппу Зимбардо, около 40 % населения Земли постоянно находится в состоянии дискомфорта. Поэтому любое доброе слово это бальзам, живительный эликсир, который дает энергию человеку и параллельно развивает отношения.

Тут главное запомнить:

1. Compliment должен быть искренним. Фальшь очень быстро выходит на поверхность.
2. По возможности он должен быть авторский, забудьте про дежурные комплименты.
3. Воздерживайтесь от преувеличений.
4. Будьте объективны.

Комплименты бывают разные:

1. Прямой комплимент. Обычно он говорится напрямую человеку: когда вы хвалите его внешний вид, чувство стиля, качества характера, проделанную работу. Это оценка, награда, поощрение. Услышав его, человек постарается быть еще лучше.
2. Косвенный комплимент. Когда вы хвалите не самого человека, а то, что ему дорого: дом, ребенок, жена, хобби. Он холостяк? Скажите, что восхищаетесь людьми, которые умеют наслаждаться одиночеством! Этот комплимент несет

в себе еще одну функцию. Он точно показывает, что ваши приоритеты лежат в той же плоскости, что и у собеседника. И кроме благодарности за невольный комплимент его душа наполняется радостью, рядом человек, который разделяет истинные ценности.

3. Комплимент Минус-плюс. Это очень опасный прием, но, если вы его освоите, вам не будет равных в налаживании отношений. Кстати, именно его я использовал с Людмилой Марковной. Вы начинаете с негатива, критики, неприятной оценки, которая во второй части превращается в феерический комплимент. Как ты могла надеть это платье... Когда ты в нем, я чувствую себя пажом у ног королевы. Тут самое главное – не затянуть с паузой, а то вторую часть говорить уже будет некому или нечем.

4. Комплимент-сравнение. Это обратный ход, когда вы сравниваете человека с тем, что для вас очень дорого и близко. Как хорошо, если бы у меня был такой отец, мне это напоминает наши семейные вечера, от вас пахнет как от моей мамы и т. д. Собеседник тут же понимает, что попал в ближнюю орбиту ваших приоритетов.

И еще.

Умейте правильно реагировать на комплимент.

Английский писатель и психотерапевт Марк Макгиннесс сказал правильно: «Никогда не перебивайте человека, делающего вам комплимент». И он абсолютно прав. Если в ваш

адрес прозвучали добрые слова, сдержанно и достойно поблагодарите. Вы действительно это заслужили. Не делайте вид, что высказывание в ваш адрес случайно. Во-первых, вы девальвируете слова собеседника, а во-вторых, в следующий раз он сам задумается, а может быть, я действительно переборщил!

И забудьте «про петуха и кукушку», Крылов тоже иногда ошибался.

Лучшая реакция на комплимент, ответить тем же оружием, только повторяю искренне! И вы не заметите, как с этим человеком станете самыми близкими друзьями!

– Вы такой интересный человек!

– Глядя в ваши глаза, я становлюсь интересен даже самому себе!

В общем, дерзайте, обретайте и выигрывайте!

## 4. Как противостоять агрессии

Мой вопрос, почему для интервью с московским артистом надо ехать в Зеленоград, так и остался висеть в воздухе, как липучка с погибшими телами мух. Сопротивление было бесполезно!

Пробившись через вечные пробки Ленинградского шоссе, мы подъехали к служебному входу местного Дворца культуры и начали разгружаться.

– Пойду на разведку, – уверенным голосом сказал я съёмочной группе и провалился в утробу здания. Около заветной двери, прицепив дежурную улыбку, я вежливо постучал.

В ответ была тишина. Размяв костяшки пальцев, я более настойчиво повторил попытку и, нарвавшись на тот же результат, решительно нажал на ручку двери.

Посередине огромной комнаты, на колченогом стуле, сидел Юрий Антонов. Он был похож на большого снегиря, который в пионерской кормушке не обнаружил долгожданного проса и серьезно над этим задумался.

– Здравствуйте, Юрий Михайлович! – начал я издалека.

– Да пошел ты!

Вечер прекращал быть томным.

– Нам бы интервью... сами мы с НТВ... с директором все обговорили...



# 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.