

18+



Галина  
Скоролитная

Полеманный  
инь-эн

# Галина Скоролитная

## Поломанный инь-ян

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=55731606](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55731606)*

*ISBN 9785449894946*

### Аннотация

В книге нет призывов «скорее беги и делай», «быстрее развивайся» и прочее. Здесь нет инструкций, как снести несущие стены сознания. Это вся правда о псевдопсихологии, которую продают из каждого утюга. Книга для тех, кто:– хочет разобраться в психологии, а не попадаться на дешевый психомаркетинг;– не хочет жить по стадному сценарию;– стремится перестать издеваться над собой, но боится потерять вымышленных друзей;– понимает, что количество верхних образований ни о чем не говорит. Книга содержит нецензурную брань.

# Содержание

Предисловие	7
Часть 1	14
Глава 1	14
Глава 2	18
Глава 3	22
Глава 4	32
Глава 5	39
Конец ознакомительного фрагмента.	44

# Поломанный инь-ян

## Галина Скоролитная

При создании этой книги использовались материалы с сайта [www.domkino.tv/news/9194](http://www.domkino.tv/news/9194)

*Редактор* Анна Пташинская

*Корректор* Венера Ахунова

*Иллюстратор* Максим Литвинов

*Дизайнер обложки* Михаил Гаврин

© Галина Скоролитная, 2020

© Максим Литвинов, иллюстрации, 2020

© Михаил Гаврин, дизайн обложки, 2020

ISBN 978-5-4498-9494-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Минутка премии «Ника» для тех,**

**без кого бы эта книга не вышла**

Начнем с нормального нарциссизма.

• Спасибо мне за то, что сколько бы меня ни ломали об колено, я устояла и таки исполнила одну из своих мечт. Я мо-

лодец.

- Мой сын, спасибо тебе, что ты есть. Это так круто – быть твоей мамой. И быть самой лучшей мамой.

- Мой дедуля... Тебя нет столько лет, а я вспоминаю тебя каждый день. Ведь этот уровень сарказма и юмора у меня от тебя.

- Папа... Ты так неожиданно ушел, и я не смогу тебе рассказать про свою исполнившуюся мечту, чтобы ты гордился. Но думаю, ты все знаешь.

- Мои девчонки: Оля, Маша, Таня. Вы поддерживали, верили, адекватно пинали и ждали печатный вариант моих дневников. Говорили: «Пиши», чтобы я не сдалась. А Оле персональное спасибо за название книги.

- Светлана. Вы пишете свое крутое фэнтези, а печататься не хотите. А ведь именно благодаря вашим рукописям я задумалась о том, чтобы создать свою. Может, передумаете и напечатаетесь тоже?

- Мои мужчины. Спасибо за опыт и за отношения. Благодаря вам можно верить, что есть не только писюносцы и мудаки.

- Академия текста во главе с Анной Баганаевой. Вы встретились мне на пути и многому научили. Научили свободно творить и подружиться со своими творческими тараканами. Девочки-редакторы, с которыми я работала на разных курсах, и мой редактор книги Анна – вы для меня мегазвезды!

- Александра. Спасибо за то, что настояла пойти на курс

«Моя книга». Все сложилось тогда, когда нужно.

- Катя – мой помощник по связям с реальностью. Спасибо за возможность быть собой, за возможность понять столько, сколько нужно мне. И за то, что вместо того, чтобы быть, как все, я, бегая по потолку на консультациях, ржу как лошадь.

- Ну, отдельная «благодарность» тем, без кого эта книга была бы написана раньше.

# Предисловие

*Мама учила не материться.*

*Жизнь научила не материться при маме.*

*@интернет*

Некоторые события в жизни происходят только тогда, когда мы к ним готовы. На момент поступления в институт на факультет психологии я оказалась готовой к тому, чтобы встретиться с реальностью лицом к лицу. Честно признаться, сложным этот процесс остается до сих пор. Но что отличает психолога от пациента, так это умение рассадить своих тараканов по углам, дать каждому имя и карандаши. Пусть сидят, рисуют.

Изменения в жизни – это не перекидывание подушки в другой конец кровати. Это масштабно, сложно, с множеством остановок во время всего пути, а также с великим соблазном бросить все и сдать. Любая профессия меняет жизнь. Но психология ее выворачивает наизнанку, встряхивает, моет с порошком и заворачивает обратно. При этом вы продолжаете жить свою жизнь, но уже кардинально по-другому. После разбора эмоциональных завалов ничего не остается таким же. Меняется окружение, сфера деятельности и взгляды. Но самое основное – меняетесь вы. Даже если вы бросите и не дойдете до диплома, все изученное –

уже часть вас.

*Знакомство  
Про меня и Петроград*

*Делайте то, что можете,  
с тем, что имеете, там, где вы есть.*

*Теодор Рузвельт*

26-й президент США, бывший у власти с 1901 по 1909 годы, сформулировал, пожалуй, самую главную мысль на все времена. Она работает практически во всех ситуациях, потому что всегда мы где-то находимся и у нас уже что-то есть.

Я решила последовать совету Рузвельта и написать то, что давно хотела, исходя из уже имеющегося материала.

У меня два образования: медицинское и клиническая психология. Эти знания уравнивают друг друга, позволяя в мире силикона, вранья и лживого расшаркивания соблюдать именно тот баланс, который необходим, чтобы выжить. Выжить, если ни один сценарий жизни в современном обществе тебе не подходит.

Мои статьи и посты бывают грубоваты. Медицина и людское горе вблизи добавляют жесткости моим словам, а иногда делают мою терапию шоковой, что необходимо некоторым пациентам. Я стараюсь редактировать свои тексты, хотя тяжело не высказываться крепко и по-русски. Поэтому иногда я матерюсь. От души. Особенно когда натыкаюсь на «коллег», готовых работать в «большой психологии» и ка-

лечить пациентов, пришедших за помощью. Но писать буду все равно. Так, как вижу. Так, как чувствую. Маяковский тоже был грубоват. А песни группы «Ленинград» напеваает вся страна. И без цензуры.

Я очень часто встречаю термин «современная психология», но последние словосочетания «современная математика» и «современный русский язык», увиденные мной на страницах всемирной паутины, меня просто убили. Поэтому справочник-руководство по современной жизни просто необходим. В нем многие узнают себя, посмотрят на свое поведение со стороны и, конечно, «докрутят» мою рукопись до собственных травм.

Книга задумывалась давно. И ее создание – это, конечно, история, уходящая своими корнями туда, куда обычно все уходит в любых рассказах. Благодаря друзьям, которые читают мои посты, дают живую реакцию и комментарии, получилась целая книга о моей профессии, впечатлениях, бредовых мифах и прочей глупости, которой уже отравлено почти все население планеты. Сначала мой внутренний зануда-перфекционист настаивал на серьезной систематизации накопленного материала. Но после общения с некоторыми людьми я поняла, что в моих психологических эссе нет как таковой системы. Есть только покалеченные жизни, симптомы, выдаваемые за нечто прекрасное в душе, поломанные миры или, как сказала моя подруга Ольга, поломанный иньян. Мой даосский баланс тоже иногда не выдерживает на-

пряжения и ломается, перемешивая все в однородную массу и смывая меня потоком бредовой ерунды.

Книга будет интересна тем, у кого есть в голове такие слова, как честь, долг и совесть. У кого, в принципе, есть голова и в ней не сквозит. Интересно будет студентам психологических факультетов, тем, кто решил выбрать такую сложную профессию, как психолог, и тем, кто просто интересуется чем-то еще, кроме чужих половых отношений.

Как-то незаметно жизнь людей наполнилась таким количеством дорогостоящего мусора и ГМО, что адекватную и здоровую пищу для ума найти все сложнее, а каждый психологически-психиатрический диагноз становится креативностью и самовыражением.

Таким «креативным» людям все легче управлять вселенной, не привлекая внимания санитаров. Однако мое было привлечено. Мне захотелось написать то, что будет, скорее всего, плохо продаваться или вообще пылиться на книжных полках. Написать о том, что сейчас не модно, не популярно, не ценно. Я не претендую на единственно правильное мнение. Оно в любом случае будет существовать. Я просто пишу о своем видении этого мира, наблюдаю и соотношу увиденное с профессией психолога и даю более экологичные рецепты применения этого самого мира. Мне хочется показать происходящее в нем с другой стороны, где видна разница между продажной психологией, которая оправдывает людские пороки, и настоящей наукой.

Я часто пишу в атмосфере и о ней самой. Иногда она как-то сама создается. Днем за окном, музыкой или летним ветром, в котором мне чувствуется запах моря. Солнце в городе – редкий праздник, но когда оно появляется, Петербург начинает создавать художественные полотна или целые истории прямо за окном. В один из таких погожих дней я сидела на работе. Здание расположено в колодце, как и многие здесь, и вроде бы ничего примечательного. Сажу и через окно наблюдаю поздний питерский рассвет. Напротив стена дома с двумя окошками начинает напоминать кадр из фильма Марка Захарова «Тот самый Мюнхгаузен», именно стену замка барона. И вот уже вместо унылых мыслей в голове летучие фразы и образ главного героя с его искрометным саркастическим юмором. Тон рабочему дню задан правильно, можно приниматься за дела.

Некоторые заметки рождались под песни «Ленинграда» или в долгих пеших прогулках по Петрограду-Петербургу. Это очень тонизирует. Ходьба запускает обменные процессы организма в ускоренном темпе, одновременно очищая и восстанавливая. Многие сумбурные дни в такие прогулки раскладывались в моей голове по полочкам, или переживания теряли свою актуальность. И, возвращаясь домой, я падала в одеялко со словами Скарлетт: «Подумаю об этом завтра». А завтра новый день, новые впечатления и аккуратные полочки вчерашнего. Жизненно необходимо разными способами выносить мусор не только из квартиры, но и из го-

ловы. Свободное место заполняется идеями и наполеоновскими стратегиями по захвату территории. Иногда я, будучи очень амбициозна, просто иду к холодильнику, и все проходит. А иной раз рождается та или иная глава.

Сейчас ходьба уже стала моим личным видом транспорта и передвижения. Гулять, выхаживая десятки километров, снимать разные кадры, которые как будто нарочно демонстрирует город и природа вокруг. И которые в обычной беготне по «кошмарно» каким важным делам многие даже не замечают. А недавно долгую ходьбу я сделала еще и своим видом спорта. Иногда очень прямо лень себя поднять с дивана, но Питер, как заботливый дедушка, все подталкивает меня, приговаривая: «Смотри, какая погода! Представляешь, сейчас закат над Петропавловской крепостью! Его ведь можно описать». И я собираюсь, выхожу, разгоняюсь физически и психологически и вновь снимаю, описываю и создаю свою историю и себя. Даже сейчас, собирая отдельные черновики и кусочки в книгу, возвращаюсь воспоминаниями в какие-то истории и приобретенный опыт.

Я очень часто вспоминаю фразу одного моего знакомого, которую услышала в самом начале своей жизни в мегаполисе. «Если тебя город примет, ты останешься». Для скептиков сейчас пахнуло какой-то фигней, видимо, но в жизни ничего просто так не происходит. И смысл этих слов я осознавала не раз. На себе и на тех, кто приходил и приходит в раздумьях на консультации, уехать или остаться. Причем крайне

редко дело бывает в трудоустройстве или климате. Просто город действительно принимает не всех. Сейчас я это часто говорю тем, кому здесь сложно.

Петербург, на самом деле, не для всех. Он имеет свой характер и свой определенный вид. Скептики и нытики в этом месте начнут плевать и говорить про 50 оттенков серого Ленинграда. Я же говорю совершенно о другом. Живя в центре и гуляя часами по улочкам и проспектам, я редко встречаю одинаковые дни и скучные образы города. Всегда можно попасть на какое-нибудь мероприятие, концерт классической музыки или выставку. Втянуться в толпу и прислушаться к разговорам о космических полетах или о написании диссертации. И пусть серое и всегда низкое небо. Пусть дождливо и сыро. Но все-таки я нашла свой город, как находишь своего человека. Я здесь дома. А чувство, что ты дома, очень важно для любого живого существа. Гармония, в принципе, важнейшая составляющая нашей жизни. Ну, конечно, есть те, кто это считает ерундой. А потом весело и вприпрыжку собирают чемоданчики и едут обратно, подгоняемые соплями и аллергией, которые любезно предоставляет Ленинград для всех, кто плохо о нем отзывается. Просто не пришлись по душе городу, а город – вам. Такое бывает. Нужно просто найти свою точку географии. Я нашла.

# Часть 1

## Генеральная уборка

### Глава 1

*Китайские «инь» и «ян» – это наши «сунь»  
и «вунь».*  
*@интернет*

А где-то между ними, нарушая их взаимодействие, прячется хрень. Именно она превалирует в нашей жизни настолько, что мы меряем свои будущие достижения десятилетиями, чужими линейками успеха, теряя очарование и прелесть сегодняшнего дня. Мы думаем о том, как будем выглядеть через 5—10 лет, чем будем заниматься и с кем общаться. Это, конечно, полезно. Такое занятие помогает выстроить некую стратегию поведения, создать план. Но большинство людей почему-то теряются где-то между подобными планами и их исполнением. Радость сегодняшнего дня, а также какое-нибудь движение вперед парадоксально отсутствуют, рождая внутриличностные конфликты и ангедонию.

## **\*ПРОСВЕЩЕНИЕ:**

*Ангедония – в психологии неспособность получать удовольствие от привычных дел и от жизни в целом.*

Такой человек не способен насладиться сегодняшним моментом. Ему нужны определенные условия, наступающие в будущем. Или все те же понедельники, с которого у большинства начинается их новая жизнь, просранная до этого момента впустую среди токсичного окружения, идиотских увлечений и абсолютного непонимания себя как живого человека.

Стратегия, безусловно, нужна. И планы нужны, и тайм-менеджмент, и прочие примочки. Но выпадения из данного момента жизни, времени года или дня недели стоят дорого. Вы упускаете саму жизнь, ожидая удобных «понедельников». В один из них можно проснуться уже завсегдаем пенсионного фонда.

Я успела спустить, благо не всю свою жизнь, но определенную часть. Но так как адекватными психологами не становятся, а рождаются, вовремя это поняла. И в очередной раз, будучи посланной жизненными обстоятельствами по известному адресу, вернулась уже счастливая, с магнитиками и опытом. Кстати, если вас куда-то послали, то главное, чтобы там действительно были интересные магнитики. Если послали на что-то, то оно должно функционировать нормаль-

но. Ну а если выгнали откуда-то, то где-то явно заждались. Видите? Уже три варианта, когда не нужно торопиться расстраиваться. А будете посылать своих врагов, выбирайте те места, где данных бонусов нет.

Почему мне пришла на ум именно даосская философия, которая легла в основу всей книги? То, что люди очень многослойные, разные и крайне сложные, я замечала еще лет в 15. И все разговоры о простоте жизни, приправленные тошнотворными словечками типа «забей», меня всегда раздражали. Спустя время, годы учебы и километры печатного текста я поняла что «жизнь проста» – это такой дешевый психологический маркетинг, который рассчитан на толпу и массы. Там нет отдельных частей, нет граней и оттенков. И нет никакой гармонии между теми самыми инем и янем. Всем правит хрень.

Значение, с точки зрения этимологии, инь и ян – это теневая и солнечная сторона реки или холма. Но ведь свет и тьма не бывают статичны. И холмы с рекой в течение дня освещаются по-разному, изменяя краски окружающего мира. При этом река не перестает быть цельной и холм не разваливается пополам.

Понятие этих двух сторон касается всего в жизни. Но о чем упорно и преднамеренно забывается во всех источниках псевдопсихологии – это о взаимодействии двух сторон друг с другом. Этот процесс носит название дао.

Дао дэ цзин – это основа философии даосизма. А главные

категории этой основы – покой и движение. Причем каждая из категории содержит потенциал другой. И их нельзя разделять. Как нельзя без последствий разделить части сердца и сохранить при этом жизнь. Нельзя разделить части тела, чтобы они функционировали отдельно от всего где-то на операционном столе. Невозможно все время пребывать в движении или лежать. Не разделить полушария головного мозга, чтобы... Хотя, судя по происходящему вокруг, в этом уже нельзя быть столь уверенными.

Я стала задумываться о своем собственном дао. О своей собственной сбалансированной жизни, которая именно моя и уже давно ждет разрешения случиться, о моем личном поломанном «инь-яне». Размышления затянулись на несколько лет и продолжают до сих пор. И самое сложное во всем процессе – это вынос хлама из дома, головы и жизни.

## Глава 2

*Фэншуй – это учение, согласно которому  
китайцы становятся счастливыми,  
переставляя вещи в своей квартире.  
Неизвестный автор*

Еще одно древнейшее китайское учение, которое вызывает смех у «умных и современных» людей. Как правило, смеются они, когда в толпе и за компанию. Но сами дом в болотной местности или у мусорной кучи покупать не хотят. Ну, о лживости людской позже. Пока о собственном опыте.

Когда личное мое все пошло как раз через задний двор, а не по фэншую, и я осознала факт остановки в какой-то определенной точке, с которой не совсем видно, куда идти дальше, пришлось взять лопату и копать. Местами копаю до сих пор, находя еще те сокровища. Исследования разных институтов, опыты и прочее говорят нам о том, что каждые пять лет человек должен менять работу. Некоторые предполагают, что еще не помешает поменять жену. Не понимаю, почему ни слова не пишут о мужьях, которые изнашиваются гораздо быстрее, но вот по поводу работы, возможно, господа ученые правы. Хочется сюда добавить еще кое-что существенное. Чтобы принять решение относительно таких важных вещей, как работа, семья и прочее, нужен ряд размышлений. Они, в свою очередь, требуют времени. Соот-

ветственно, нужно каждые 5 лет останавливать внутренний двигатель прогресса и движения, садиться и думать. Думать, куда вы идете и зачем. Банально? Возможно. Но это период, когда можно рассмотреть подводные камни поближе. Мир меняется настолько быстро, что за ним не успевают даже те, кто создает эти не всегда здоровые изменения. Мы получаем не только новейшие гаджеты и прочую херню для понтов. Еще нам щедро вручают синдром хронической усталости, апатию и потерю внутренней энергии. Многие заболевания стремительно «молодеют», то есть косят людей до 40 лет. И вроде все идет как надо. Но в то же время севший внутренний аккумулятор дает о себе знать. Поэтому паузы, когда ты смотришь на мир, а мир смотрит на тебя, нужно и можно делать уже каждый год.

Склад чего-то непонятного заставил меня задуматься и встать на месте. Разбирая руины и завалы собственных неоконченных и непроработанных мыслей, я поняла, что настал момент остановки. Такое может произойти в процессе психотерапии со специалистом. Когда психотерапевт уже ничего не может дать пациенту. Не потому, что не хватает квалификации или опыта, а потому, что терапия переходит на следующую ступень, где пациенту уже не нужна помощь или же требуется участие терапевта, использующего другие методики.

У меня настала точка в самостоятельной терапии. К тому времени я оканчивала институт и четко поняла, что на пси-

холога учатся не только действительно психологи, но и их непосредственные пациенты.

Самостоятельная психотерапия – это как эпиляция на пятой точке. Сам себе качественно никогда не сделаешь. Вроде бы понятная фраза, но всегда в ней что-то меня смущало. Психологическое образование требовало убедиться на собственном опыте, так ли уж это некачественно. Тем более что генеральную уборку в жизни нужно начинать с головы.

Первое, с чего я начала, это с источников информации про различные эмоциональные дыры. Да, у психологов они тоже бывают. И не просто бывают, а являются основной причиной выбора профессии. Как справляться со своими внутренними демонами и рассаживать таракашек по углам, не всегда учат в институтах. Многого добираешь сам, потому что реально становится интересно.

Мне на глаза попадались тонны литературы ни о чем, и приходилось отсеивать, искать то, что будет подходить именно под мое восприятие, под мой мир. Постепенно получилась целая папка с полезными статьями и вырезками.

Потом необходимо было читать, вчитываясь и пропуская через себя. Что сложного, если ты имеешь образование начальной школы? Сложно. Не раз замечала за собой, что читаю по диагонали. Какие-то обыденные вещи так воспринимать можно и, главное, получается уловить суть. Но тут, когда ты пласт за пластом снимаешь накопленное годами, раскапываешь опыт предков и разворачиваешь карму рода

в противоположную сторону, приходится даже конспектировать.

Покупка литературы тоже теперь стала более вдумчивой. Мне было важно находить книги, написанные профессионалами на доступном языке. Термины я могла найти в своих конспектах и гугле. А мне важен был чужой опыт и чужой спектр эмоций при прохождении всех ступеней собственного копания. Какие-то из книг стали настольным чтением. Их можно открыть на любой странице и начать читать, когда что-то идет не так. И вот так, шаг за шагом, я поднималась по лесенке к себе настоящей. И поднимаюсь до сих пор. Конечно, я не отказываюсь от своего психолога и не кричу на каждом углу: «Давайте сами. Большие уже». Психотерапия – серьезная вещь. И самостоятельная работа зависит от того, насколько сильно проявляется та или иная травмирующая ситуация в жизни. Меня выручает образование. Я могу брать свои знания и знания коллег и готовить из них микс под себя или своих пациентов. Но помощь, совет, взгляд со стороны никогда не помешают.

## Глава 3

*Каждое утро, просыпаясь, мы выбираем себе настроение сами, так же, как и одежду.*

*@интернет*

Так же мы выбираем свое здоровье и чтоб оно было. Но, как показывает практика, этот выбор делают не все.

Казалось бы, кто не знает о том, что успех любого проекта в жизни, неважно, какого он размера, зависит от количества ресурса, которое есть на его осуществление. А если говорить о силах для перепрошивки себя, то их придется еще и занимать у друзей или близких, если таковые имеются.

Однако большинство из-за собственной незрелости продолжает поддаваться на психоразводки псевдоученых, гробить себя во имя чужих целей и измерять свой успех чужой линейкой. Не вместить тут все, что накопело, пока я наблюдала и наблюдаю за происходящим, но о некоторых маркетинговых приемах продажной психологии упомяну.

Итак, психоразводка номер раз: «Выйти из зоны комфорта».

Люди, которые говорят, что я должен выйти из своей зоны комфорта – пожалуйста, выйдите из моей зоны комфорта, пока я наклоняюсь за мантировкой.

Почему меня мутит от этой темы? Потому что псевдопсихологи так ее раскрутили и так удачно продают, что диву

даешься, как люди «едят» эту отраву. Изначально термин был введен Джудит М. Бардвик в книге «Опасность в зоне комфорта». И как принято, к сожалению, в России, лжеученые взяли из ее трудов самое худшее, либо поняли не так из-за непрофессионализма. Ее книга рассчитана на офисных сотрудников, которых необходимо держать в тонусе, чтобы проекты совершались, планировались и цели достигались. Именно так она видит выход из тепличных условий, или, по-другому, из зоны болота, когда вялотекущее офисное существование мешает быть на экономическом рынке в числе лучших.

Взять заокеанский маркетинг и применить в России – это самые частые эксперименты в стиле «давайте сложим кислое с квадратным». На моей прошлой работе в фирме, которая была французской, но правила ею больные соотечественники, суть книги была воспринята как подобает нездоровой психике. Каждый день наша работа начиналась именно с выхода из комфорта. Любого. Мы ели по часам, и то не всегда, пИсали так же, стояли на ногах по 6—8 часов с небольшими перерывами. Даже будучи в положении беременной девочки, мы должны были улыбаться всем, в том числе и неадекватным людям, которые приходили за 5 минут до закрытия с совершенно тупыми запросами, практически ныряя в закрывающиеся двери.

В данном случае выход из комфорта – это рабство в чистом виде. Позже были введены личные показатели, что

также нас держало в тонусе ежедневно, и теперь уже мы проклинали каждый рабочий день, людей и друг друга. Это очень правильная психологическая Спарта. И если в античном государстве, по легендам, сбрасывали со скалы, то здесь достаточно было создать невыносимые для адекватной психики условия существования. Кто не выдерживал или хотел остаться человеком, нежели полной с#кой, уходил. Остальные, благодаря ТАКИМ навыкам выживания, подсиживали своих, подставляли и... занимали соответствующие посты. Кстати, тоже забывая, что прислуживание – это вопрос времени, и вскорости таких «преданных», несущих знамя «философия фирмы», тоже сожрали, не давась. Увидите, где про философию, бегите. И как можно быстрее. Это еще одна лживая маркетинговая уловка, направленная на уничтожение одних и превозношение других.

Псевдопсихология применяет книгу Джудит М. Бардвик массово, не учитывая индивидуальность и то, что жизнь человека, если он не труп, невозможно привести к одной сумме цифр, алгоритмов и интегралов. Хотя в книге речь шла о конкретной ситуации и определенных людях, находящихся в ней, лжеученые поступили проще. Они всех уравнивали. И при этом из каждого утюга говорят о какой-то свободе и индивидуальном подходе к каждому. Файлы ломаются с треском, и многие пациенты выходят в окно, так как не могут применить взаимоисключающие пункты в своей жизни или к решаемой задаче на сегодняшний день.

Что делают псевдопсихологи и многие психически нестабильные люди, которые с пеной у рта призывают вас куда-то или откуда-то выйти:

- Наплевательски относятся к вашим личным ресурсам, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности. К тем потребностям, которые у каждого человека удовлетворяются в первую очередь – это еда и сон. Со страниц инета вы будете видеть призывы вставать раньше, а лучше вообще не спать. Это блажь, и вы просто слабак, если не можете включиться сразу в масштабные жизненные изменения. И нужно все разрушить, оперируя фразами: «...Все до основания разрушить, а затем... Кто был ничем, тот станет всем...»

- Они не могут вам объяснить сам термин «зона комфорта» и конкретно расписать его под вас. Что он означает для каждого отдельного человека? Например, мне важна горячая вода зимой и санузел достойный. Мне важно уютное жилье, а не подвал. Я не променяю эти условия, чтобы достичь пресловутого «успеха» и популярности, которые угробили уже многие жизни.

- Псевдопсихологи удачно собирают публику, где часто большинство участников ослаблены психологически жизненными трудностями. Это классный стратегический ход. После подобных #овнотренингов многие отказываются от своих планов и идей, считая себя слабаками. Таким образом количество конкурентов в чем-либо уменьшает-

ся. Вдруг среди собравшихся был человек, способный стать первоклассным специалистом в какой-либо области, но ему не хватало уверенности в своих силах, и не важно сейчас, по каким причинам. А тут ему еще прилетело, что он унылое говно, сидящее в удобствах. Мотивация, правда? А поддержка – вообще огонь. Еще момент. Тренеры на таких, прости господи, мероприятиях еще и держат себя в нужной позе и используют определенные жесты. Жесты лживого маркетинга. Они не живые и искусственные. У реальных практиков они совершенно другие и подаются тогда, когда нужно. Последите как-нибудь за такими «специалистами» и за своими ощущениями.

- Они используют такое слово: «не дорос/ла». «Не доросли вы, батенька, чтобы выйти из приятных условий». При этом перед ними может сидеть человек, который перерос этого мудреца лет на 100. То есть псевдопсихологи в людях не разбираются. От слова совсем.

- Часто используют газлайтинг из своей абьюзивной части, чтобы обесценить то, что вам важно и дорого, и самоутвердиться за ваш счет. Ни о каком индивидуальном подходе к пациенту речь не идет. На фоне всепринятия и прочего, которое тоже является ложью, происходит зомбирование и массовое превращение всех и вся в стадо с лозунгом: «Будь успешным, как мы». То есть как все.

**\*ПРОСВЕЩЕНИЕ:**

*Газлайтинг – форма психологического насилия, главное в которой – заставить человека сомневаться в адекватности восприятия мира.*

*Абьюз – моральное и эмоциональное насилие.*

Для того чтобы понять, откуда вам нужно выходить или куда бы зайти, в каком темпе и в какие временные рамки уложиться, нужно внимательно относиться к себе. Выход из привычных и комфортных условий должен быть, прежде всего, экологичным и с учетом пирамиды старика Абрахама Маслоу. Он отлично разобрался в человеческих потребностях и говорил, что человек, нуждающийся в примитивных вещах, не может мыслить о более высоких целях. Однако сейчас ступени пирамиды несколько исказились, и потребность в уважении и почитании переехала на первый этаж. Люди готовы не есть, не спать, не жить, только чтобы быть в почете у той или иной социально-стадной группы. На этом строятся многие продажи, и, к сожалению, психология не стала исключением.

Плохие психологи в дорогих костюмах подсаживают людей на чужие идеалы и цели. И толпы жаждущих начинают есть плохую еду из сомнительных забегаловок, пить непонятные напитки с разведенным сахаром в соотношении 1кг/200 мл воды, брать кредиты, снимать бомжатники. Так выглядит на практике жизнь «успешного человека», который вышел из привычной среды, не подумав, куда и како-

го хлора он идет. То, что было базовым, разрушено в мелкую пыль. И нужно заново все восстанавливать. Это опять же время, силы и ресурсы. Часто их нет. Зато есть смех над вами и над настоящими мастерами психологии. Чтобы разобраться в своих замыслах, когда мучают сомнения, выполните первое упражнение из генеральной уборки в голове и ответьте себе сами на несколько вопросов:

1. Есть ли у меня зона комфорта?

Включите в ответ все, что важно живому человеку. Ведь даже циркадные ритмы и их интенсивность у разных людей РАЗНАЯ. Например, вы знали, что Майкл Бреус – кандидат медицинских наук и клинический психолог – выделил помимо привычных и надоевших уже типов «жаворонок» и «сова» еще несколько? И если прочитать его книгу «Всегда вовремя», то масштаб всеобщего обмана про «вставай раньше» и позавтракай обязательно, как в рекламе, гадостными мюсли, станет просто огромным.

**\*ПРОСВЕЩЕНИЕ:**

*Циркадные ритмы – циклические колебания биологических процессов, связанные со сменой дня и ночи.*

2. Ради чего мне выходить из комфорта?

Чьи цели, батенька, на самом деле, вы преследуете?

3. Мои действия будут экологичны конкретно для меня?  
Я тут ответ не буду подсказывать.

4. Мои действия будут экологичны для моих близких?

5. Составьте список ценных ресурсов для вашей психики и здоровья. Будут ли они с вами после выхода?

Если все пункты вы разрушите во имя «успеха», то это явно не ваш сценарий. Приберитесь в этой вашей зоне и посмотрите внимательно на нее. Чтобы откуда-то выйти, нужно сначала там оказаться. Поэтому особенно «радостно» слышать про комфорт и как его покинуть от людей с паническими атаками. Они обычно перестают себя жалеть и активнее пинают. Их товарищи по «щастью», у которых уже внешность старой панды из-за недосыпа, вторят им и гонят себя в спортзал. А те, кто и так едят раз в неделю ради idiotских стандартов красоты, выбирают лучшую диету «не жрать». Подобные пинки имеют свою природу. Это либо вина, либо стыд или страх. Самая клевая смесь – это все три проявления. Потому что тот груз, который наваливается на все ваше тело, несоизмерим с вашими возможностями.

С чем, собственно, я и сталкиваюсь на практике. Например, тот же синдром хронической усталости (СХУ) теперь характерен не только для осени и периода авитаминоза. Ко

мне люди приходят с этим все лето. В солнечные дни. И жалобы соответствующие:

- сон, не приносящий облегчение;
- недомогание, похожее на ОРВИ;
- снижение желания участвовать в социальной жизни

и т. д.

Возникает вопрос: это такое настроение или уже диагноз? Тогда какой именно? Как правило, оказывается второй вариант.

Или возьмем банальный остеохондроз. Есть, конечно, горе-психологи, которые считают, что психосоматики не существует. Но наиболее ярко боли в спине и особенно в плечевом поясе ощущаются тогда, когда ваше тело похоже на кирпич. Вы состоите из зажимов и спазмов. И весь груз от скорости на гонках за успешным успехом ложится именно на плечи. А там рядом уже лежат вина со страхом, укрытые стыдом.

Если бы сделали соревнования по наплевательскому отношению к себе, то приз получил бы каждый второй. Мы настолько заняты достигаторством, что на простой профилактический осмотр в клинике мы не приходим. Нас туда заносят в состоянии вареных огурцов. И сложно поверить, что буквально полгода назад мы вполне себе преуспевали. Но что-то пошло не так.

Что меня саму уберегло и бережет до сих пор от этого мусора – собственный организм. Он категорически отказы-

вается делать то, что не соответствует его индивидуальному ритму. Но тест-драйв вышеописанного я, естественно, также проходила на себе, пытаясь вытащить себя из комфорта, о котором на тот момент можно было только мечтать.

# Глава 4

*Хотелось начать жизнь с чистого листа,  
но на нем уже кто-то написал слово «жоп».*

*@интернет*

Набравшись физического здоровья, переходим дальше, к остальным сферам жизни.

Многие слышали такое слово, как «коучинг», но мало кто полистал хотя бы гугл, чтобы научиться произносить правильно. Поэтому из-за возрастающей безграмотности можно услышать: кучер, коучух, коучер. Шоб вы знали, таких слов не существует.

Я являюсь сертифицированным коучем и постараюсь объяснить на пальцах, с чем это едят.

Итак, коучинговый процесс – это:

- ваше желание совершать действия;
- необходимые дозы оптимизма и энтузиазма;
- четкие пункты для действий;
- четкое планирование этих действий;
- устойчивый результат;
- измененное поведение и стиль жизни.

Коучинг не является психологией или наставничеством. Но так как для меня мало чье мнение является железобетонным, коучинговый процесс я рассматриваю как один из ви-

дов психологической помощи, так как сам коуч является для человека той самой необходимой и важной поддержкой. Большинство из нас лишены понимания, участия, принятия и прочих жизненно важных психологических вещей. Нет, я не говорю, что нужно срочно бежать и искать коуча, тем более воспринимать его как няньку, но работа с таким специалистом помогает эффективнее разобрать моральные завалы.

В коучинге есть довольно эффективное упражнение, которое называется «Колесо личной перспективы». Во всемирной паутине оно называется «Колесо жизненного баланса». Суть его в том, что вы оцениваете каждую сферу вашей жизни по 10-балльной шкале. Многие это упражнение делали, возможно, что-то потом делали и с результатами, но уверена, что мнение будет однозначным – фигня. Все дело в том, что само название «колесо баланса» – это как бланк с анализами мочи и кала. Есть две графы: норма и тот результат, который есть на данный момент. Если вернуться к предыдущей главе про здоровье, то сколько людей обращает внимание на вот этот самый дисбаланс в организме по анализам? Но когда вы делаете упражнение «Колесо ЛИЧНОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ», картина меняется. Потому как результаты – не очень и перспектива не слишком радужная, а мечта не стремится сбыться. А теперь представьте, что эти два слова добавляются в бланк с содержанием ваших баночек. И после результата врач пишет ваши перспективы. Понимаете, да?

Ваше второе упражнение из генеральной уборки в голо-

ве – это то самое колесо. Найдите его в гугле, сделайте и посмотрите внимательно на свои результаты. Цифры ставятся от 1 до 10. Важный момент! Те цифры, которые вы ставите в каждой сфере – это не оценивание вашей жизни, а степень удовлетворенности ею. Если вам кажется, что в какой-то сфере слишком низкий балл, то вот вторая часть упражнения: а что для вас 10 баллов? Здесь нужно отвечать себе честно, внятно и не стесняясь.

И третья часть упражнения, которую я специально оставила на конец. У нас у каждого есть определенные социальные роли в обществе. Это не обсуждается, от роли не отказываются, из многих этапов «земной игры» просто так не выйдешь. Чаще всего человек ставит баллы по сферам, исходя именно из своих социальных ролей. То есть, например, маме важно, чтобы дети были здоровы, и мы с этой позиции ставим балл в сфере здоровья. Но, помимо социальных ролей, у каждого из нас есть самый важный человек в мире. Вы сами. Мы существуем, нам дали имена при рождении, и у нас есть свои потребности, мы чего-то хотим. И вот теперь пройдитесь по сферам еще раз и переформулируйте вопрос следующим образом: какой балл я (имя) поставлю в сфере карьеры? А что для меня (имя) значит 10? Пример: какой балл я, Галина, поставлю здесь? А что для меня, Галины, значит 10 баллов?

Я практически каждую консультацию в ходе беседы задаю один и тот же вопрос: а что хочет Маша... Света... Алена?

Для большинства пациентов это тупик, потому что желания, как правило, истолкованы теми самыми социальными ролями. Это не значит, что нужно детей забыть забрать из сада. Это значит, нужно помнить, что ваше Я вас догонит рано или поздно. Некоторых уже догнало, раз вы читаете эти строки.

Когда определитесь со степенью неудовлетворенности вашей жизни, решите, в какой именно сфере вы хотите начать жить с чистого листа. Сразу скажу, что со всех сразу не получится. Дело в том, что на разбор завалов и травм уходит очень много времени и сил. А между тем здоровая ну или менее поврежденная часть сознания и вас самих остается без внимания. Поэтому очень важно расставить приоритеты и выбрать одну область, над которой будете работать.

У вас уже есть психологический опыт. Вы ведь как-то дожили до своего возраста, держите в руках эту книгу, читаете, надеюсь, не вверх ногами. И были в вашей жизни истории с разной эмоциональной окраской. Вот это и есть психологическое образование от жизни. Да, многие радостно хотят вступить в отряд «люди-полена», но очень сложно быть Буратино, роботом и только просыпаться, выделять продукты распада и размножаться время от времени. Что-то внутри начинает саботировать эти процессы и проситься наружу. Я сейчас про условную норму психики если что. Потому как люди-полена существуют.

Чем «страшен» коуч и сам процесс коучинга, так это своей ответственностью. Несмотря на комфортную и принима-

ющую атмосферу, после сессии вы узнаете о себе много нового. Нет, вас не бьют палками по голове, но картина, которая разворачивается перед вами, дает многое понять. Что на самом деле есть в каждой сфере, а вы это не цените и не замечаете. Чего нет или мало, а вы закрываете другим. Где на самом деле ваши желания, а где навязанные извне стандартными правилами социума или «любимыми» родственниками. Вы понимаете, что на самом деле вам интересно и чем хочется заниматься, где себя развивать. И вот тут уже ваша очередь брать на себя ответственность за свою жизнь. Вы можете выбирать между несколькими пунктами, но в данный момент, как правило, важен только один.

Когда в жизни что-то не получается, это не всегда связано с отсутствием ресурсов или сложностями. Часто вам просто неинтересно и вы действительно не хотите делать какие-то вещи или работать в каком-то определенном месте. Потому что не ваше, не зажигает, не вдохновляет, навязано и т. д. Кому-то «помогает» метод бить себя дубиной по голове, но почему-то удовлетворение результатом не приходит.

Большинство людей оценивает себя не с позиции личной перспективы, а через призму психически нестабильных гуру психологии. И здесь народ ловится на следующие психоразводки:

– ты просто не хочешь, а не не можешь.

В жизни каждого человека есть очень много ситуаций, ко-

гда получить желаемое в пресловутом «здесь и сейчас» просто невозможно. А вот причины, почему не получается, нужно разбирать. И подобные фразы – это обесценивание.

### ***\*ПРОСВЕЩЕНИЕ:***

*Обесценивание – это способ защиты собственной самооценки, которая на самом деле отсутствует.*

– когда ребенок учится ходить и падает, у него нет мысли, что это не его.

Подобные сравнения тоже из серии «сравните кислое с красным». Заведомо берутся разные «весовые» категории задач. Берется ребенок, у которого есть заботливые руки родителя ну или просто отсутствует набор повседневных дел взрослого человека, и сравнивается с половозрелой личностью в одном из возрастных кризисов. Когда мы падаем, нам редко дуют на эмоциональные ранки. Чаще туда «добрые советчики» еще перца добавят или песка. Мы часто остаемся один на один со своей задачей, которая постепенно превращается в проблему, и никто мороженку не купит. Никто на карусельку после злого доктора не отведет, шарик воздушный не подарит. Никто нам не говорит: «Давай, мамино солнышко, ты сможешь, у тебя получится!»

Я, конечно, сейчас утрирую, но все эти цитаты интерне-

товской философии очень многое убивают в человеке сразу. Ничего общего с реальной жизнью у псевдопсихологии нет. Жить жизнь, именно жить, а не коптить воздух возле себя, можно только с поддержкой.

Генеральная уборка в голове помогает исключить фигню из вашей жизни по всем направлениям. То есть не пить фигню, не есть фигню и не спать с фигней. Самое главное, шевелитесь, пока вы отбрасываете тень и выносите хлам. Хотите – со специалистом, а хотите – без, но идите в сторону цели. Не можете идти – ползите. Не можете ползти – лягте в направлении ее.

Однако в моменте между желанием и действием все-таки многие люди, как вы помните, пропадают без вести. И дело еще в одной продажной штуке – мотивации.

# Глава 5

*Я не знаю, чего хочу, но полон решимости этого добиться.*

*@интернет*

Меня всегда было сложно затащить в психосекту, и я всегда шла против несовершенных систем. Впрочем, родилась я тоже против системы, поэтому моя жизнь часто сопровождается эмоциональной усталостью и потерей энергии от психозов вокруг.

Когда я изучала коучинговый процесс, то обнаружила, что все вопросы на исследование окружающих ситуаций, которые задает коуч, я задавала себе сама. Очень сильно «до» института меня интересовало, почему так, а не иначе ведут себя люди. Почему отвечают определенным образом, и что за хрень творится, конечно, тоже интересовало. После, разбирая на молекулы те или иные истории, я уже начала понимать, откуда ноги растут у человеческого поведения. Моя подруга Ольга как-то сравнила меня с поваром: «Мне ты представляешься шеф-поваром очень красивого ресторана. Все как положено и на уровне. Белые скатерти, и у тебя соответствующий белоснежный наряд. И перед тобой стол со всеми продуктами и приправами для определенного блюда. Только все перемешано и перепутано. Соль не там, да и перец не в той посуде. И тебе нужно все это разобрать, все разло-

жить. Иначе не получится приготовить то самое блюдо, которое заказали. Ты можешь все спалить к чертям, подать как-нибудь, не доложить соль или тимьян. А можешь подать так, что это будет то самое или даже лучше. И это будет шедевр». Я представила себя героем мультфильма «Рататуй», который все не решался показать, что он умеет готовить. И все из-за своей нестандартности для профессии повара. Но если готовить может каждый, то стать действительно психологом и поддержкой могут единицы.

У меня тоже нестандартный подход в психологии. Я не придерживаюсь правильной позы и деревянного лица, которое должно говорить о внимании к пациенту. Не сижу под правильным углом и могу с ногами забраться в кресло и укутаться пледом. А могу укутать человека. И да, я могу спалить все к чертовой матери или сделать кучку пепла из существа неразумного, если оно меня достанет. Но я также умею задавать крайне неудобные вопросы, ответив на которые, вы понимаете размер того места, где сейчас находитесь.

Подобный разговор я вела раньше и веду до сих пор сама с собой. Сейчас, уже после изучения большого количества различного материала, эта беседа более конструктивная и конкретная. Поэтому и поиск собственного дао осуществляется быстрее, качественнее, и появляется та самая мотивация.

Она нам нужна для того, чтобы чего-то добиться или хотя бы захотеть. Мотивация всегда бродит где-то рядом с вы-

ходом из комфорта, а вернее, из привычного мира в мир непознанный. Но вот такая штука. Состояние, когда хочется встать и сделать что-то большое, длится недолго. Поэтому очень часто получается только пукнуть и лечь.

Мотивация напрямую зависит от уровня вашей энергии, то есть вашего здоровья. Как физического, так и психического. И помимо тех вопросов, которые мы разбирали в главе про состояние организма, очень важно определить те дыры и отверстия, через которые утекает ваша энергия даже тогда, когда она есть.

Вы явно замечали в социальных сетях противоречивые советы разных кухонных специалистов и психотерапевтов без квалификаций и образования. Обычно это взаимоисключающие пункты или не совместимые с нормальной половой жизнью. Например:

- высыпайся/вставай в пять утра;
- 5... 7... 28... правил успешного человека;
- как избавиться от депрессии за неделю и без препаратов.

Чаще всего в таких постах или статьях есть «универсальное» средство и не одно, для повышения мотивации, позитивного позитива и успешного успеха. И самое хреновое, что подобным грешат часто известные «мастера» психологии. Но в этой ситуации есть свой большой плюс. Если вы натываетесь на подобные советы у психолога с миллионом подписчиков и он точно знает с первого взгляда, какая у вас

задача, знает тот самый ВАШ метод, то будьте спокойны. Перед вами шарлатан. Причем опасность такого «специалиста» определяется именно скоростью, с которой вам обещают помочь решить ваши проблемы.

Чтобы было желание полноценно жить жизнь и пробиваться, продирааться, а кому сильно повезет, идти спокойно к своим целям, важно самому уследить за уровнем своей мотивации. Поэтому помимо здоровья, которое можно проверить у терапевта в поликлинике, следим за следующим:

- Индивидуальные графики активности и отдыха, причем включая сон.

Отдых у компьютера среди интернетного хлама – это не отдых. Вспоминаем про циркадные ритмы (глава 3) и примеряем на себя четко свои, а не как написано в вконтакте.

- Питание. Для большинства свершений, как ни странно, нужно топливо. Хорошо, если вы едите хотя бы раз в день. Хотя это никуда не годится для большинства организмов.

- Стремление к цели. Очень четко проверяем, чья цель. Возвращаемся к вопросу: «А чего хочет Вася, Аня, Света?» Если при ответе где-то жмет, чешется и мешает при ходьбе, то выбранная цель явно не ваша. И сколько бы вы себя ни пинали, ничего не выйдет. Или выйдет, но с ненавистью ко всему и всем, кто заставил вас выбрать именно это.

- Токсы вокруг. Не таксы, а токсы. Это токсичные люди или целое окружение. Очень глупо и недальновидно думать, что мир состоит из бабочек. Как показывает практика, лю-

ди есть разные. Например, сейчас, когда вся планета борется с вирусом, кто-то пытается удовлетворить только собственные нужды. Мир очень многослойный и не всегда добр. Это нужно учитывать и периодически проверять, с кем и как вы себя ощущаете. Люди приносят в нашу жизнь не меньше хлама.

# 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.