

ПСИХОЛОГИЯ. СОВЕТЫ МАСТЕРА

**АЛЕКСЕЙ КАПРАНОВ**

**ЗА ЧТО**

МНЕ ТАКОМУ ХОРОШЕМУ  
ТАКАЯ ХРЕНОВАЯ ЖИЗНЬ?



**КРЕАТИВНЫЙ АНТИВИРУС  
для МОЗГА**

**ЧЕМ ДУМАЕМ, ТО И ПОЛУЧАЕМ**

Психология. Советы мастера

Алексей Капранов

**За что мне такому хорошему  
такая хреновая жизнь?  
Креативный антивирус для мозга**

«АСТ»

2015

УДК 159.96  
ББК 88.52

**Капранов А. В.**

За что мне такому хорошему такая хреновая жизнь?  
Креативный антивирус для мозга / А. В. Капранов — «АСТ»,  
2015 — (Психология. Советы мастера)

ISBN 978-5-17-096116-0

У автора этой книги гадкая профессия, ведь он работает сволочью! Потому что автор знает, как сволочь вас с привычной дорожки мышления, которая хоть кажется правильной, но на самом деле ведет в тупик. Если вы не хотите ничего менять, даже не заглядывайте в эту книгу. Предупреждаем, что из тысячи человек, пообщавшихся с автором, ровно тысяча изменились кардинально, и они не смогли вернуться к прежней, такой понятной, но порой такой хреновой жизни! Они стали другими – перестали обижаться и злиться, ругаться и скучать, влюбились, стали здоровыми и забыли, что такое лень. Они не считают копейки, а радуются жизни, и жизнь радует их. Если вы не боитесь таких грандиозных перспектив, читайте! Автор гарантирует вам отсутствие научной зауми, здоровый смех, серьезную работу над собой и неизбежные перемены к лучшему!

УДК 159.96  
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-096116-0

© Капранов А. В., 2015  
© АСТ, 2015

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| Отзывы   | 6  |
| За что мне, такому хорошему, такая хреновая жизнь?                         | 8  |
| Почему жизнь так несправедлива?  | 8  |
| Ваша машина  | 9  |
| А пощады не будет!   | 10 |
| Как работать с этой книгой   | 11 |
| От прогноза к реальности, или На что похожа моя жизнь                      | 13 |
| Прогноз и реальность не совпадают  | 14 |
| Прогноз начинается с мысли   | 14 |
| А теперь... реальность!  | 16 |
| Что такое карты реальности?  | 19 |
| Деструктивные карты реальности, или Когда мы начинаем разрушать свою жизнь | 19 |
| Конструктивные карты реальности, или Кто как выживает                      | 22 |
| Вам в помощь   | 24 |
| Чем опасен стресс?   | 26 |
| Как работает механизм стресса  | 26 |
| От стресса к навыку  | 27 |
| Можно ли идеально реагировать на стресс?                                   | 29 |
| Все болезни от нервов  | 31 |
| Способы выхода из стресса  | 33 |
| Конец ознакомительного фрагмента.  | 37 |

**Алексей Васильевич Капранов**  
**За что мне такому хорошему**  
**такая хреновая жизнь?**  
**Креативный антивирус для мозга**

© Капранов А., 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2016

## ОТЗЫВЫ

### **В голове цунами!**

Мне 32 года, но я выражусь по-молодежному! Респект и уважуха психологу-сволочи!!! У меня землетрясение и цунами в голове! Рушатся устои прожитых лет!!! Это здорово!!!

*Елена, Барнаул*

### **Скорая психологическая помощь!**

Эта книга может стать «скорой психологической помощью» и катализатором стратегических изменений в жизни человека. Чтобы в вашей жизни ни происходило – читайте и поймете, что вашу жизнь можно и нужно изменить.

*Алексей, Москва*

### **Жизнь изменилась!**

Моя жизнь сегодня и примерно два месяца назад, когда я впервые прочла эту книгу, – это две совершенно разные реальности. Верю, что все приходит вовремя, но очень бы хотелось получить эти знания и методики лет 10 назад. Я очень хочу поделиться всеми счастливыми изменениями, но, прислушавшись к мудрым советам, подожду их полной реализации, а после – обязательно!

*Елена, Красноярск*

### **Информация, нужная всем!**

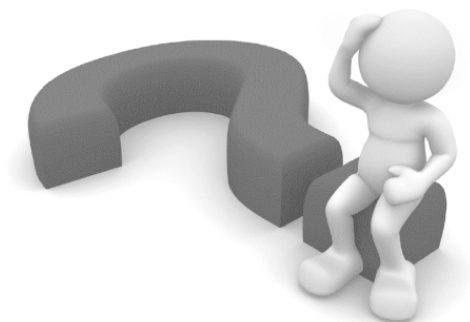
Это просто жизненно необходимая информация для всех. Даже если человек пока к ней не готов, ему не мешает знать, что в мире есть кое-что, что зависит от его выбора. Я бы посоветовала всем прочесть то, о чем пишет Алексей Васильевич. Это важно любому, даже если пока не нужно. Лично мне очень интересно, – заставляет думать, анализировать события собственной жизни и делать выводы.

*Татьяна, Барнаул*

### **Хорошего психолога должны знать все!**

Сразу удивился и удивляюсь до сих пор, как автор умеет простым языком описывать очень сложные вещи, делать их понятными, осязаемыми и применимыми в повседневной жизни. Читать его безумно весело, и в этом веселье ты начинаешь думать по-другому, переосмысливать многие моменты жизни. И жизнь постепенно меняется. Алексей – один из самых известных психологов в Барнауле (Сибирь), кроме того, регулярно участвует в разных передачах на главных каналах страны. Рад, что его книги теперь будут читать по всей России.

*Алексей, Барнаул*



## **За что мне, такому хорошему, такая хреновая жизнь?**

*Бог мой, как проимыгнула жизнь, а я даже не слышала, как поют соловьи.*

**Фаина Раневская**

### **Почему жизнь так несправедлива?**

Покажите мне хотя бы одного человека, который не хотел бы быть счастливым и успешным. Сколько усилий прикладывается к тому, чтобы поймать удачу за хвост, изменить свою судьбу и стать суперзвездой. Прилавки книжных магазинов просто пестрят брошюрами типа «Как стать счастливым за один день» или «Семь шагов к успеху», или «Три пути к совершенству». И мы, конечно, ведемся на эту удочку, потому что больше всего на свете хотим быть счастливыми.

Но что в итоге?

Фортуна упорно обходит нас стороной, а с неба вместо манны небесной падают тонны кирпичей.

**Спрашивается, и за что мне, такому хорошему, такая хреновая жизнь?**

Я ведь не эгоист там какой-то, и не вор, и не лжец. Живу по правилам, вкалываю, как папа Карло, и для других стараюсь. А воз и ныне там. Вокруг одни неблагодарные скоты. То начальник палки в колеса вставляет, то друзья подставляют, то жена с упреками набрасывается, или муж в загул уходит, то дети до инфаркта доводят. Знакомая история?

Так почему же жизнь несправедлива?!



## Ваша машина

Представьте, что вы – это машина, за рулем которой сидит ваше Я. Даже если вы профессиональный водитель, **от поломок и сбоев механизма никто не застрахован**. Сразу хочу предупредить: я не собираюсь чинить вашу машину. И уж тем более не смогу ответить на излюбленный вопрос: «Что делать, если ваша машина не работает?» Я и сам не знаю. Для того чтобы ответить на этот вопрос, мне придется влезть в ваше тело, прожить в вашей семье, в общем, стать вами. Но тогда я перестану быть собой. Поэтому починить свою машину сможете только вы сами.

Да, есть медики, которые исправляют поломки, есть гуру, которые указывают путь к светлому будущему. Но насколько качественен и долговременен их прогноз на жизнь, я не знаю! Как показывает практика, ко мне обращаются люди, которые уже прошли через все инстанции «магов и волшебников», и их машина либо заехала в тупик, либо стремительно несется к обрыву.

Я не могу отнести себя ни к медикам, ни к гуру. Я полугурук. Я ненормальный психолог. Психология – это мое хобби с 14 лет и профессиональная сфера деятельности с 30 лет. Большой опыт работы с людьми, в том числе с наркоманами, позволил мне собрать практически путем свою икебану. Я не изобретаю велосипед и не претендую на Нобелевскую премию. Я не учу отращивать крылья, я пытаюсь научить отпиливать гири. Мои мысли – это сборная солянка открытий величайших психологов, философов и обычных смертных, конечно. Как говорил Монтень: «Моего здесь только ленточка».

Я сам не раз наступал на грабли и был на краю обрыва. Но со временем я научился определять свои грабли по цвету и форме. Методом проб и ошибок я нашел направление движения и сформулировал свой взгляд на мир. Так что пользуйтесь! Я готов поделиться своим опытом. Мне можно верить или не верить. Это ваш выбор. Даже желательно не верить, так как те, кто мне не поверят, пойдут проверять, но уже предупрежденные об опасности. К примеру, как понять, что чайник горячий? Можно, конечно, просто поверить, что он горячий. А можно подойти, потрогать и убедиться в этом. Лучше всего нас убеждает собственный опыт.

## **А пощады не будет!**

Итак, разрешите представиться: «Очень приятно, я – сволочь!»

Я беру на себя совсем скромную миссию. Я буду работать СВОЛОЧЬЮ, то есть свалакивать вас с правильного пути. Моя задача – остановить, посеять сомнение и сориентировать на местности, предупредив: налево пойдешь – коня потеряешь, направо – голову буйную сложишь, а впереди – обрыв (но вам можно)...

Главное, сволбчь с правильного пути. Я ни в чем не буду вас убеждать, скорее, просто обращать внимание. А как собирать информацию и куда двигаться, это уже ваша задача.

А еще я буду работать ДРОЖЖАМИ. Есть такая деревенская месь, когда вредной старухе ночью бросают дрожжи в туалет. В течение следующих трех дней происходят поразительные вещи. Во-первых, чистится выгребная яма, и с пеной уходят все гадости. Во-вторых, на следующий год удобряется огород. А в-третьих, вредная старуха становится доброй бабушкой.

Так вот, представьте, что эти самые дрожжи я брошу в ваши головы. Навязывать их, конечно, я никому не собираюсь. Да, вот такой я жутко аморальный тип. Я даже не знаю, что такое хорошо, а что плохо. Но моя задача не научить вас быть хорошими или плохими, а сделать вас неуязвимыми, как Штирлиц!

### **Анекдот в тему**

Борман вызывает своего сотрудника.

– Назовите двузначное число.

– 45.

– А почему не 54?

– Потому что 45!

Борман пишет характеристику «характер нордический» и вызывает следующего.

– Назовите двузначное число.

– 28.

– А почему не 82?

– Можно, конечно, и 82, но лучше 28.

Борман пишет характеристику «характер близок к нордическому» и вызывает следующего.

– Назовите двузначное число.

– 33.

– А почему не... А, это Вы, Штирлиц.

## Как работать с этой книгой

Эта книга издается впервые. Так что считайте, что вам крупно повезло. Вы наконец-то узнаете, за что вам, таким хорошим, такая хреновая жизнь и как можно ее изменить. Сразу предупрежу, что работать с этой книгой лучше последовательно. Я намеренно расположил одну тему за другой, чтобы вы смогли ее безболезненно, ну или практически безболезненно, переварить. Хотя, если вы уже держите эту книгу в руках, значит, готовы к переменам и заворот мозгов у вас точно не случится.

Чтобы не сбиться с пути, я привожу здесь свои простые схемы-иллюстрации. Они помогут не сбиться с общего курса.

В этой книге вы узнаете:

- почему наш жизненный прогноз не совпадает с реальностью и чем это грозит;
- с помощью каких моделей мира мы выживаем;
- почему полезно быть хорошим и опасно быть плохим;
- какие бывают табу, и как они портят нашу жизнь;
- чем отличается «должен» от «хочу» и откуда берется лень;
- насколько мы ядовиты и сколько у нас врагов;
- почему для нас самое страшное – потеря возможностей, и как облегчить себе жизнь словом «допустим»;
- что значит быть «ненормальным»;
- где кончается мое настоящее Я, и какие «роли» мы играем;
- где проходят границы мужчины и женщины и как добиться взаимопонимания в семье;
- как работают законы Вселенной и почему «дураком» быть выгодно.

Хотя я и позиционирую себя как психолог-практик, но считаю, что самый главный тренинг – это наша жизнь. И упражнений в ней масса. Единственное, что нам не хватает, – это информации по поводу того, что с нами творится и почему. Опыта у каждого из нас уже хватает, но пока мы не понимаем закономерностей происходящего, ситуация управляет нами. Как только мы осознали эти закономерности, у нас появляется возможность измениться и взять ситуацию под контроль.

В этой книге вы сможете освоить не только теорию, но и практику. Когда-то я работал с наркоманами и разработал свою «дневниковую терапию». Это упражнения, которые я сначала испытал на себе, и уже более 20 лет их практикуют другие люди. И могу вас уверить, что они работают.

Почему я хочу предложить свою «дневниковую коррекцию» вам? Если взять в пример наркоманов, то у них есть такая болезнь, как патологическая ложь. Они врут сначала себе, а потом тому, кто хочет им помочь. И с такой двойной ложью сложно разобраться. Подобно наркоманам, мы все немного привираем. Выполняя мои задания, вы, конечно, можете врать, но только сами себе. Я не буду проверять домашнее задание, как в школе, и потому это ваша ответственность, что вы будете писать. Вы можете выполнять упражнения, которые я буду предлагать, можете не выполнять. Колхоз – дело добровольное, хочешь – вступай, не хочешь – расстреляем. Хотите измениться, делайте упражнения. Сразу предупрежу, что выполнять их будет непросто, вы переделаете все дела в доме и на работе, лишь бы не садиться за дневник. Менять устоявшиеся стереотипы, действительно, непросто. Но лекарство начинает действовать не тогда, когда вы его купили, и не тогда, когда вы на него смотрите, а только тогда, когда вы его начинаете регулярно принимать.

Ну что, готовы отправиться в путь?



## **От прогноза к реальности, или На что похожа моя жизнь**

*Если спросить у любого человека, на что похожа его жизнь, каждый ответит по-своему. Для кого-то она напоминает коробок со спичками. Обращаться с ним серьезно невозможно, а несерьезно – опасно. Для кого-то жизнь – это лодка, которая либо плывет по течению, либо сопротивляется встречному ветру. Для кого-то она похожа на болото, куда вечно засасывает, и выбраться из грязи невозможно. Но всю нашу нацию объединяет одно. Все мы очень любим жизнь и также любим ее поносить. И поэтому живем мы в одном прекрасном национальном месте под названием Ж.*

*Как в песне у Виктора Цоя: «Все говорят, что мы вместе, все говорят, но не многие знают, в каком...»*

## Прогноз и реальность не совпадают

Можно считать аксиомой тот факт, что каждый в своей жизни проходит через периоды взлетов и падений. Правда, кто-то легко поднимается после очередного падения, а кто-то застревает там глубоко и надолго. Почему так происходит? Представьте, что ваша голова – это навигатор, такой же, как установлен в машине. Навигатор может быть самый современный и самый навороченный, но если в нем плохая карта, вы все равно приедете не туда, потому что карта не совпадает с реальностью. И мир будет видаться в черном цвете, и подняться будет сложно.

Но! На самом деле мир обыкновенный. Он не плохой и не хороший, он нулевой.

Его окрашивают наши реакции – карта в вашем навигаторе. Если вы скажете, что мир похож на соревнование, вы будете соревноваться и стремиться быть первыми. Если он напоминает вам джунгли, вы будете защищать свою территорию, чтобы никто на нее не посягнул. Мы выходим в этот мир с нашим мировоззрением: и что-то у нас срывается, а что-то нет. Но от этого мир не становится черным. Просто наши прогнозы на жизнь и сама реальность слишком отличаются.

Ожиданий-то у нас, как у дураков фантиков. И чем больше мы будем требовать от реальности и пытаться подогнать ее под свои прогнозы, тем несчастнее будет наша жизнь.

## Прогноз начинается с мысли

Какие бы мы прогнозы ни строили, вероятность того, что реальность будет именно такой, как нам хочется, что она подстроится под нас, очень мала. Увы, мир нельзя изменить. Ну, нет у нас власти, как у господ Бога. Это та планка, до которой мы, как бы ни старались, никогда не допрыгнем.

**Поэтому давайте начинать свой путь изменений не с окружающих нас явлений и людей, а с себя. А точнее, с собственной головы.** Кстати, только в русском языке «геморрой» и «головная боль» – синонимы. Так что думаем мы часто одним местом.

Я надеюсь, что сейчас зашевелиятся ваши настоящие извилины и вы взглянете на жизнь другими глазами. Для начала потребуется пересмотреть свой образ мыслей. Ведь наш мозг устроен так, что любая внедренная туда мысленная программа рано или поздно запускается в жизнь.

Наши мысли становятся нашими проводниками к счастью и успеху.

## Как вы мыслите

У нас есть правое и левое полушарие. Правое полушарие – воспринимающее, анализирующее, а левое – моделирующее, создающее модель мира. Правое полушарие работает на языке картинок, образов, левое – на языке схем, цифр, логики и т. д. Это вторая сигнальная система, отличающая нас от животных.

Всего лишь за секунду в нашем мозгу происходит обработка информации. Что происходит в эту секунду? Примерно 25 раз в секунду мозг снимает информацию с сетчатки глаза, потом изображение делится на фигуру и фон (с ранних лет ребенок учился выделять фигуру мамы из фона). Потом мы эту фигуру сравниваем с другими, проверяем на опасность-безопас-

ность, реальность-нереальность. За этот промежуток проходит полсекунды. Еще полсекунды мозг тратит на составление прогноза – как будет выглядеть наша картинка через секунду.



Рис. 1. Как мы мыслим

### Как это выглядит на практике?

А дальше все, что мы видим в этом мире, мы начинаем отображать в словах. По каждому слову мы пытаемся набрать информацию. Еще в раннем возрасте, как только прорезается желание потреться, у нас начинается период Почемучек.

- Мама, это что?
- Луна.
- Мама, это зачем?
- Чтобы светило.
- А кто луну выключил?

Так мы воспринимаем мир в каком-то спектре от ультра до инфра, разбив его на слова и пытаясь набрать знания.

Но проблемы начинаются, когда мы начинаем говорить на словах, потому что у каждого под ними скрывается своя картинка. Представьте себе яблоко. У кого-то оно будет красным, у кого-то желтым, у кого-то зеленым. Каждый русский поймет выражение «румяный, как яблочко», а иностранец уже нет. К примеру, если американке сделать такой комплимент, то она услышит только слово «an apple». А яблоки у них обычно зеленые. Поэтому картинка перед ее глазами будет, что она зеленая. А уж наше выражение – «Выглядишь, как огурчик» (весь зеленый и в пупырышках) – вообще вызовет шок. «Шок – это по-нашему!»

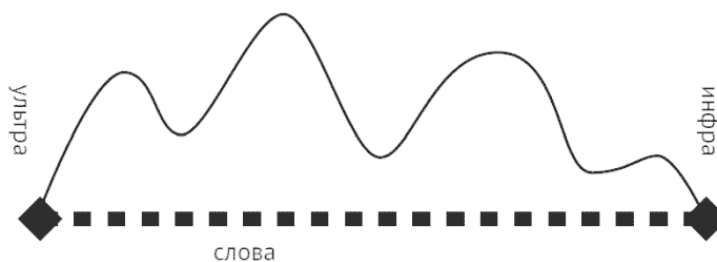


Рис. 2. Восприятие мира через слова

Кроме того, в этом мире есть процессы и явления: это так называемые понятийные слова. Например, гроза включает в себя гром, молнию, дождь. И по этим понятиям мы в своей голове

снимаем целые фильмы. Но когда мы говорим о грозе, то представляем свое явление, а другой человек – свое. Вот здесь и начинается стресс.

Представьте, что каждое слово или событие превращается в картинку на пленке. И смотрим мы на мир именно через эту пленку, через эту созданную нашим мозгом картинку. Получается, что мы видим не глазами, мы видим мозгом. И видим не реальность, а свой прогноз, то есть то, что, как мы думаем, случится. И если наш прогноз не совпадет с реальностью, то возникнет стресс. И чем больше разрыв между реальностью и прогнозом, тем больше этот самый стресс.

Представьте: два юных существа решили создать семью. У каждого из них своя картинка мира. Она представляет, как он носит ее на руках по берегу Карибского моря, они живут в шикарном номере гостиницы, великолепный секс на шелковых простынях, утром чашечка шоколада на завтрак и т. д.

Он думает иначе: пришел с работы, сходил в баньку, выпил полстакана водочки, съел чашечку пельменей и в койку. А в итоге они оба строят семью. И дальше взаимных претензий вагон.

– Тебе наплевать на семью!

– Нет, это ты про семью ничего не знаешь.

И каждый прав.

Поэтому слов у нас оказывается меньше, чем границ явлений.

Когда мы воспринимаем этот мир, мы создаем его образ. И дальше количество стрессов зависит от того, как создан образ мира, или, иначе говоря, карта реальности. Чем она точнее, тем точнее прогноз.

Выбор образа мира зависит от нашего образа мыслей. А из нашего образа мыслей мы получаем образ жизни. Поэтому менять жизнь без изменения образа мыслей и без изменения образа мира не получится. Как думаете, если взять и отмыть, приодеть бомжа, дать ему хорошую работу, зарплату 60 тыс. руб., где вы найдете его через год? Конечно, на прежнем месте, и он опять будет жаловаться на жизнь.

Вывод: меняя образ мыслей, мы меняем образ мира, меняя образ мира, мы меняем свою жизнь!

## **А теперь... реальность!**

Итак, мы постоянно создаем прогнозы. Но кроме наших прогнозов есть еще и реальность, которая живет своей жизнью. Мы продумываем не саму реальность, а ее модель. И уже в зависимости от того, на что похож наш мир, мы выбираем стратегию поведения. Правда, прогнозы и реальность часто сталкиваются лицом к лицу и не совпадают. Почему так происходит?

Все дело в том, что наш мозг работает в трех скоростях.

1. Эмоционально-оценочный центр. Это не точка в мозгу, это свод программ в бортовом компьютере, отвечающий за психологию восприятия. Он действует в 30 тыс. раз быстрее, чем двигательный.

2. Двигательный центр отвечает за всю моторику организма, то есть какую мышцу нужно сжать, какую расслабить, чтобы получилось определенное действие. Он работает в 30 тыс. раз быстрее, чем интеллектуальный.

Эмоционально-оценочный и двигательный центр находятся в подсознании.

3. Интеллектуальный центр, которым мы так гордимся, это самое тормозное, что у нас есть. Он запаздывает на 28,5 лет. Короче, пока ваше сознание смотрело на меня 1 секунду, ваш подсознание изучало меня уже 30 лет!

**Анекдот в тему**



Два пчеловода беседуют. Один говорит:

– Повадился ко мне на пасеку медведь.

– И что ты сделал?

– Ну, думаю, пристрелю я его. Я берданку жоканом заряжаю, чтобы наповал убить. Шарика с другой стороны избы привязал, чтоб тявканьем не спугнул. Фуфаечку надел, ночи-то холодные. Сел, жду. Слышу хруст. Идет. И в этот момент луна за тучки спряталась. А хруст все ближе, но ничего не видно. И вот чувствую сзади лапы на плечо. Не, умом-то я понимаю, что это Шарик отвязался, но ср...ть перестать не могу!

Поэтому наш прогноз и реальность оказываются разными. Представьте себе два полюса магнита – с одной стороны положительный прогноз, с другой – отрицательная реальность. Между разными потенциалами возникает напряжение, или, иначе говоря, стресс.

Стресс – это несовпадение наших прогнозов с реальностью!

Это называется: «А я то думал(а), а оно-то оказалось». По сути, стресс – это реакция нашего организма на условия, к которым нужно приспособиться.

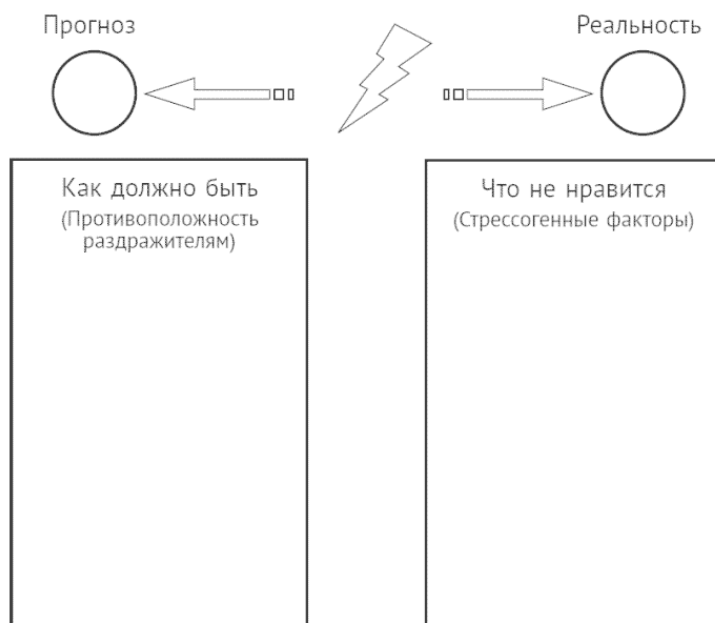


Рис. 3. Формула стресса

К примеру, если по политической карте вы отправляетесь в поход, то стрессы начнутся уже на первой же речушке, так как водоемы на такой карте не отмечены. Так что самой востребованной картой будет масштабирование в 1 см – 2 м. А в идеале, конечно, если карта размером с саму местность, и мы на ней запускаем транспорт, размещаем людей, животных, птиц. И такая карта должна разместиться в голове. И тогда можно точно прогнозировать, что со мной сегодня должно случиться.

Но, как вы сами понимаете, такую карту мы создаем всю жизнь и дополняем, заполняя белые пятна на ней.

Конечно, есть специалисты нашего бортового компьютера, они глушат интеллектуальный центр, потом залезают в подсознание, что-то там переделывают, но при изменении ситуации приходится опять повторять перенастройку. Я хочу, чтобы вы сами стали продвинутыми юзерами своего компьютера. Можно накормить голодного, а можно научить ловить рыбу. Я не буду вас кормить, а дам вам удочку. А вы ловите сами. Вы сможете отследить свои эмоциональ-

ные реакции, несовпадение своих прогнозов, затем с помощью интеллекта сможете залезть в систему оценок и поменять свою эмоциональную реакцию на ситуацию.

Вывод: чем точнее прогноз, тем меньше стрессов.

## Что такое карты реальности?

Карта реальности – это наша модель мира, то, как мы его видим, опираясь на свой опыт. Она нужна для объяснения жизни и успешного прогнозирования. Чем совершеннее карта реальности, тем совершеннее прогноз и меньше проигрышей. Как говорится, по одежке протягиваешь ножки и осознаешь свои возможности<sup>1</sup>.

### Деструктивные карты реальности, или Когда мы начинаем разрушать свою жизнь

**Для начала хотите узнать, сколько вам лет?** В зависимости от того, как мы представляем этот мир, т. е. как выглядит карта реальности, определяется наш возраст.

У человека существует три возраста.

Первый – это **возраст автомобиля, то есть паспортный возраст**. Столько-то дней мы прожили на этой земле.

Второй – это **физиологический возраст, на сколько мы выглядим**. Недавно мои знакомые купили «копейку». Она простояла у деда в деревне, и хотя она 1979 года выпуска, но она в идеальном состоянии.

Третий – это **возраст того, кто за рулем**. Называется он эмоциональная зрелость.

Три возраста редко сходятся вместе. От этого возникают конфликты и непонимание.

Когда мы смотрим на человека, которому по паспорту 40, мы ожидаем от него поступка взрослого человека. Но нередко бывает так, что он ведет себя как дитя.

### Деструктивная карта реальности – эгоцентризм

Итак, самая первая карта реальности формируется, когда ребенок появляется на свет. Это карта реальности грудного младенца. Она называется «эгоцентризм» или «райский сад», так как в мире все создано для меня. Есть Я или не Я.

Я – пуп земли. Реклама «Бери от жизни все!» отлично иллюстрирует эту карту реальности. Она прекрасно звучит в мужском исполнении: «Жизнь надо прожить так, чтобы, оглянувшись назад, ты увидел груды посуды, толпы обманутых женщин, и чтобы каждый встречный ребенок говорил тебе „Папа!“».

Эгоцентризм больше свойствен женщинам и детям. Некоторые застревают в этой карте реальности и по-прежнему считают себя пупом земли, хотя паспортный возраст растёт. Они жестоки как дети, не потому, что злые, а потому, что не знают, как другим больно. Мы же не говорим дереву, ломая веточку: «Извини, дерево, я знаю, что тебе больно!» Как на дерево смотрит на нас человек, застрявший в карте эгоцентризма.

#### Анекдот в тему

Ползут два красных кирпича, а из-за угла выскакивает белый силикатный.

Один красный говорит:

– Давай ему вставим!

А другой отвечает:

– А вдруг он нам?

– А нам-то за что?

---

<sup>1</sup> Подробнее о картах реальности можно прочесть в книге Хосе Стивенса «Приручить своих драконов».

Обижаться на эгоцентристов глупо. Ведь это неумение поставить себя на место другого человека.

Эгоцентрист и эгоист – это не одно и то же. Эгоцентрист не понимает, что другому больно. Эгоист понимает – и ему по барабану. Пример.

Жена посылает мужа в магазин. На улице ужасный дождь.

Муж говорит:

– Ты что? В такую погоду хороший хозяин собаку не выгонит.

Жена-эгоистка ответит:

– Ничего, не сахарный, не размокнешь!

Жена-эгоцентристка скажет:

– Иди, а собаку оставь дома!

Очень часто нашу карту реальности эгоцентризма выправляют, например, зеркала наше поведение.

Как-то сидит маленький сын у меня на коленках, видит: перед ним что-то моргает, он мне пальцем в глаза – опа, а я ему – опа. А он смотрит с удивлением. А мне-то за что? Так мы и понимаем, что есть другие люди. Мы их вносим в свою карту реальности. И как только осознаем, что мы не одни, сразу начинается самоидентификация.

### **Деструктивная карта реальности – соревнование**

Следующая карта реальности подростковая – соревнование. К нашей самоидентификации присоединяется еще и полоролевая идентификация. Мы понимаем, что одни мальчики, а другие девочки. И все, конечно, познается в сравнении. Для того чтобы себя узнать, нужно узнать все свои возможности и сравнить их с другими. А лучшее сравнение – это соревнование. У мальчиков сразу начинается естественный отбор. Они борются за выживание. Кто быстрее пробежит, дальше плюнет, громче свистнет, выше на стенку пописает. Надо быть первым или хотя бы в тройке лидеров, если не в тройке, то хотя бы не последним порвать призовую ленточку. Ну а если я последний, просто меняю вид спорта.

Некоторые застревают в этой подростковой карте и продолжают соревноваться всю жизнь. У кого хата круче, в банковском счете нулей больше, цепь на шее толще. Таких соревнующихся подростков, правда, немного на земле. Около 30 %. Это люди, имеющие взрослый вид, но все еще соревнующиеся.

### **Деструктивная карта реальности – война**

Пока мальчики соревнуются, девочки сразу переходят в другую, юношескую карту реальности. У них природный запас энергии, и им не нужно изучать себя и соревноваться. Их задача – научиться справляться с энергией, эмоциями и чувствами. В юношеской карте реальности важно к кому-то принадлежать. В ней есть «свои» и «чужие». Поэтому она называется «война». Девочки себя не изучают, потому что и так ясно, что каждая звезда. Это аксиома. Поэтому для них все делятся на дебилов, которые не понимают, что они звезды, и на нормальных людей, которые смутно догадываются, насколько они звезды. В мире есть либо друзья, либо враги.

Юноши, когда понимают, что есть «свои» и «чужие», за своего «корефана» сто человек без лопаты готовы зарыть. Они начинают объединяться в банды. В юношеской карте реальности тоже около 30 % населения.

А поскольку мужской и женский образы мира разные, мы друг друга замечаем, но не понимаем. Так и живем – «дебилы» и «дуры». Затем начинаем обращать внимание друг на

друга. У кого-то есть выпуклости, у кого-то впуклости. Мы начинаем проникать в карты реальности друг друга. И начинается соревнование, кто лучше. Временное перемирие наступает только, если есть общий досуг, общая цель или общий враг.

### **Деструктивная карта реальности – игра**

Следующая карта реальности – «Вся жизнь – игра!». В ней нужно вложить чуть поменьше и урвать чуть побольше. И здесь люди делятся на игроков и лохов. Каждый думает, что он-то игрок, а все остальные лохи. Что-то вроде, пришлите 7 крышек от канализационных люков, и вы получите грыжу бесплатно. Или отправьте 6 смс на такой-то номер, и вы бесплатно получите желтую футболку с надписью «Лох».

На этой карте реальности вся Америка держалась. Мы уже в нее наигрались.

\* \* \*

Все вышеперечисленные карты реальности деструктивны. Когда человек пользуется ими, он разрушает себя. Они опасны для нас самих. Более того, в критической ситуации мы можем скатываться вниз и переходить от взрослой карты реальности к детской.

### **В чем же опасность деструктивной карты реальности?**

#### **1. Эгоцентризм**

В этой карте реальности человек видит себя пупом земли, никого не уважает и не признает. Он никому не поверит, если его предупредят об опасности. Еще и сам пойдет пробовать, как ребенок. Пока на мне КАМАЗ не забуксует – не поверю, что тяжелый. Как раз на них и буксует. Но поздно.

Эгоцентристы редко доживают до паспортной старости. Они не рискуют, они вляпываются.

#### **2. Соревнование**

Подростки – самые трудоспособные и трудолюбивые люди. Они могут работать по 20 часов в сутки. У соревнований не бывает конца. Но иногда они надрываются и просто не успевают воспользоваться плодами своих достижений. Их уровень радости очень небольшой. Они довольствуются не своими достижениями, а тем, насколько обогнали соседа.

И если похвастаться не перед кем, нафига тогда все нужно. Подростки так и не успевают порадоваться и умирают на беговой дорожке. За них доживают в трехэтажных домах и тратят баснословные накопления другие.

И еще. Все глобальные преступления в мире совершают подростки, которые хотят выпендриться.

**Чем опасно женское соревнование?** Когда у женщин появляются дети, они начинают конкурировать, чье дитя лучше. Ребенка обязательно нужно отдать в тысячи кружков. Потом попсиховать, что он дает не те результаты. Мамы так задерживают своих детей, что они ходить не могут.

#### **3. Война**

Это самая распространенная и самая опасная карта. Здесь важна победа. Но она достигается двумя путями: либо уничтожить противника, либо морально раздавить. В войне всегда

заведомо есть жертвы. И человек согласен идти на жертвы ради идеи. Пусть мне выколют один глаз, но другому два, чтобы ему стало еще хуже. Пока он не умрет, не успокоюсь.

Чаще всего жертвами в этих войнах являются дети. «Ах, ты не муж – тогда ребенка не увидишь!» «Ах, я не отец – ни копейки алиментов не получишь!» То, что ребенок будет без отца, страдать, и ходить в одной курточке 6 лет – никого не волнует. Это страшно. Результат военных действий – это Пиррова победа. Да, вы победили в битве, но праздновать не с кем и нечего.

#### **4. Игра**

В этой карте реальности важен азарт, и редко у кого есть чувство меры. Как в анекдоте.

##### **Анекдот в тему**

Два мужика выходят из казино. Один голый, другой – в трусах. Голый говорит:

– За что я тебя уважаю, Петрович, так это за твое чувство меры!

Главное проявление карты реальности «игра» – это гордыня, когда можно обмануть всех, в том числе и Бога. На кон ставится все, в том числе и жизнь. Но от проигрышей никто не застрахован. И тогда теряется все. Поэтому эта карта реальности вгоняет в депрессию, сводит с ума.

Вывод: беда всех деструктивных карт реальности в том, что человек не задает себе вопрос: «А зачем мне это надо?» У него не хватает эгоизма. Человек себя не любит и не ценит, а только гробит на соревнованиях, войнах, играх.

Как только мы начинаем задумываться: «А мне оно надо?», создаются конструктивные карты реальности. И тогда мы переходим в новую ипостась и начинаем думать о себе.

### **Конструктивные карты реальности, или Кто как выживает**

Конструктивные карты реальности, в отличие от деструктивных, помогают нам выжить.

#### **Конструктивная карта реальности – карьера**

Карта реальности «соревнование» переходит в карту реальности «карьера».

С этой картой реальности человек понимает, зачем ему она нужна, и думает, как сделать себе лучше. Здесь действует принцип курятника – «плюй на ближнего, гадь на нижнего, лезь выше». Зачем выше? Вверху солнца больше, самая высокая жердочка – на всех с высоты можно смотреть. Это как у Высоцкого: «Плевал я с Эйфелевой башни на головы беспечных парижан».

Это не просто карта реальности, это философия. Чем выше залезаешь, чем выше пост занимаешь, тем меньше законов на тебя действует, тем больше льгот имеешь. Любой чин – это шлагбаум. Чтобы он работал, достаточно мзды. Мы все продаем свое время. А чиновники продают свои автографы: тебе туда можно, а тебе нельзя. И вроде они такие же, как мы, но у них почему-то появляются спецполиклиники, спецмашины и т. д.

**Чем опасна эта карта реальности?** Пока есть силы, можно лезть на высокую жердочку. Но там всегда есть конкуренция. Беда – когда слетаешь с высокой жердочки вниз, обратно уже не залезть. А в самом низу солнца уже не видно, и все сверху гадят. Поэтому очень страшно потерять свой пост.

## **Конструктивная карта реальности – волки и овцы**

Следующая карта реальности из уголовного мира – это «волки и овцы». Она включает в себя предыдущие карты. Здесь есть и «свои» и «чужие», есть иерархия, соревнования. Здесь действует принцип примитивной группы. В ней есть альфа-самец, смелый, сильный и очень жестокий, но ему не хватает ума.

Поэтому у него обязательно есть тайный кардинал, то есть бета-самец, интеллектуал, но у него не хватает уверенности и решительности. В этой карте реальности присутствуют также несколько приближенных, на которых работают свои вассалы, шестерки. В такой группе обязательно есть шут – это неприкасаемая персона, которая, в отличие от остальных, говорит альфа-самцу неприятную информацию, то есть оппозиция. И обязательно присутствует козел отпущения, мальчик для битья. Как что-то не так, его прилюдно порют. Бета-самец, давая умные советы альфа-самцу, управляет всем. Конспирация и подчинение действуют на высочайшем уровне.

### **Анекдот в тему**

У молочника спрашивают:

– Как же ты добился от коровы таких удоев?

– Нежностью и лаской. Подхожу, глажу и говорю ей: «Ну, что у нас сегодня – молоко или говядина?»

**В чем опасность этой карты реальности?** В этой карте реальности есть и соревнование, и игра. Но, чтобы в таком мире выжить, мало быть жестоким, надо быть умным.

Когда я работал с наркоманами, как-то после семинара по картам реальности ко мне подошел один и спрашивает:

– Ты понимаешь, что есть основной принцип жизни – либо ты хаваешь, либо тебя хавают?

Я отвечаю:

– Да, знакомо. Это называется волки и овцы.

Он говорит:

– Ты понимаешь, на овцу ты не похож, но и клыки ты тоже не показываешь.

Я ему отвечаю:

– По твоим понятиям, я травоядное. Но я слон, и если ты меня укусишь – я тебе такую просеку в джунглях обеспечу!

## **Конструктивная карта реальности – школа**

И как же жить, если я не волк и не овца? И какие законы будут тогда работать?

Можно ввести еще одну конструктивную карту реальности – школа.

Наша жизнь напоминает школу. Все законы школы четко соответствуют законам этого мира. Мы все ученики. Здесь есть горизонталь – Я и другие школьники. Мы можем между собой играть, соревноваться, но главное не мешать учителю, так как он быстро выгонит из класса. Главное, чтобы каждый выучился и понял предмет. Вся наша жизнь разбивается на такие предметы, как семейное воспитание, работа, друзья и т. д. И у каждого по одному предмету идет ништяк, по другому – завал. А когда мы смотрим на другого, то думаем: «Почему ему так везет? Мне бы его задачки». Но мы же учимся в своем классе. У одного физмат, у другого –

просто мат. И поэтому к каждому из нас разные требования. За одну и ту же ошибку могут ставить разные оценки, одни промахи прощать, другие – нет.

**В чем особенность этой карты реальности?** В ней есть еще и вертикаль – Я и Он (Учитель). Если вы начинаете подсказывать кому-то на уроке, что делает учитель? Ставит кол за то, что мешает однокласснику, и сажает вас на последнюю парту выполнять новую задачу. Поэтому в карте реальности «школа» действует принцип: не делай добра, не получишь зла. Поэтому никто не болеет так, как тот, кто подсказывает. Любой выбор за другого человека – это очень опасно.

Все наши беды оттого, что мы якобы знаем, как правильно и как должно быть. Это мой рабочий девиз.

Мы считаем, что учитель несправедлив. По нашей логике, «справедливо» было бы давать задание и ношу полегче. Но жизнь распоряжается по иному. Не хочешь нести мешок – понесешь два! Мы злимся, страдаем и болеем – это типичная ошибка нашей логики. Если поменять карту реальности, допустим, на восточную, где вся жизнь рассматривается как лечебница. Мы приходим в нее, чтобы отболеть свои слабые стороны, полечиться, принимая горькие пилюли. И тогда, если не действует одна таблетка, нам подсовывают две, если не помогают две – то уже четыре и т. д., пока мы окончательно не поправимся. Так же с нами поступает и Вселенная. Вселенная разумна. Она дает нам определенную ношу, чтобы мы чему-то научились.

Поэтому самая сложная задача в школе – и одноклассникам понравиться, и уроки выучить. А одноклассникам очень не по душе, когда другой пятерки получает. Чем больше пятерок в дневнике, тем больше кнопок под задницей.

И что делать? Так хочется, чтобы пришел добрый волшебник и решил все за нас. Но так, к сожалению, не получится. Иначе по законам школы вам только больше задачек дадут. Вам придется решать уравнение самим. Я не смогу это сделать вместо вас. Я даю вам свои формулы мира, а дальше думайте сами, подставляйте в них свои значения.

Вывод: если вы хотите поменять свою карту реальности, нужно изменить восприятие мира и не считать, что он несправедлив, посылая нам испытания. А принимать свою ношу, пока не свалилось две.

## **Вам в помощь**

Итак, мы подошли с вами к самому главному упражнению. Наконец-то вы будете использовать мои формулы и подставлять в них свои значения. Начните с правды.

### **Упражнение «Моя карта реальности»**

Итак, давайте определим, на что похожа ваша жизнь, то есть какая у вас карта реальности.

Человеку, чтобы быть счастливым, нужно не конфликтовать с тремя уровнями сил – с самим собой, с другими, и с миром в целом. Поэтому мы все несчастны, так как такие конфликты точно есть.

1. Напишите, что вам не нравится в себе, в других, в мире. Именно не кто, а что? Не эта стерва-начальница, а что в этой стерве, не эти скоты неблагодарные, а неблагодарность в этих скотах. Постарайтесь писать конкретно (не «хамство», а что в хамстве; не измена, а что в измене, какая именно составляющая).

2. Оцените каждый пункт по 10-балльной шкале. Самый максимальный балл можно поставить, когда убил бы собственными руками без оружия.



3. У вас обязательно должно быть не менее 100 пунктов. Первые 20, скорее всего, вы напишете без проблем, к 50 будет все сложнее, потом наступит интеллектуальный саботаж. Не пугайтесь. Просто каждый день отмечайте, что вас напрягает, и записывайте, записывайте!

## Чем опасен стресс?

А теперь давайте разберемся, как запускается механизм стресса и какие опасности под ним скрываются. Наше тело больше всего страдает из-за стресса. А почему? И как работает наш организм во время стресса? Сейчас узнаете.

## Как работает механизм стресса

Представьте: к вам пришла в гости подруга, которая очень удачно вышла замуж за очень нового, за очень русского. Вся в золоте, в брюликах и т. д. Она, конечно, пришла, чтобы похвастаться, правильно? Правда, через 5–10 минут она уже об этом благополучно забыла. Сели за стол:

– Как у тебя там?

– Ой, да ты чё!?!...

Проговорили допоздна, на дворе темно, и подруга:

– Ну, куда же я с этими брюликами поеду? С головой вместе снимут. Время такое. Можно я у тебя оставлю, завтра утром заеду и заберу?

Вы отвечаете:

– Конечно-конечно, все оставляй.

А утром просыпаетесь, брюликов на столе нет. Вы еще ни о чем не успели подумать, а организм подключился. Вас понемножку поколачивает. Зрение сразу стало стопроцентным. Вы забыли, что когда-то носили очки. Теперь каждую щелочку видно. Силы появилось столько, что «ой-ой-ой»: вы диван запросто левой рукой приподнимете. Голова сразу как пылесос гудит: «Куда, куда, куда могла положить или чё, где, что?» Вы начинаете бегать в суматохе по квартире и понимаете, что вам и всей квартиры не хватит, чтобы за эти брюлики расплатиться.

И вот здесь, не дай бог, вас кто-то начнет успокаивать: «Да, сядь, кино посмотри, книжку почитай». Как вы воспримите это?

В этот момент у вас начинаются действия, которые называются аффективными. Силы «ой-ой-ой», скорости «ой-ой-ой». Вы за две секунды прошарите весь дом, все на уши поднимете. А если к вам подойти в этот момент с нелепыми вопросами в стиле: «А где мои носки?» Что вы ответите? Маты можно опустить, потому что кроме них вы вряд ли что-то произнесете в этот момент. Примерно такое же состояние испытывает наркоман, когда у него гон и надо найти деньги на дозу.

В период стресса мы совершаем какие угодно действия: перепрыгиваем через трехметровые заборы, поднимаем неимоверные тяжести, по лестнице поднимаемся намного быстрее лифта, даже не заметив этого. Чем сильнее стресс, тем больше сил.

При этом у нас еще выделяются собственные наркотики – гормоны, которые в данный момент действуют как обезболивающее. И вы не чувствуете, что у вас гнутся суставы, натянута мышца, стоите на одной ноге. Все так сжато, но вам не больно. Только на следующий день уровень наркотиков в крови падает, и то там потягивает, то там побаливает. А теперь представьте, что вы вчера еще немножко выпили и немножко паленки, и у вас все болит + еще с похмелья + еще отравление, и на всякий случай еще и простыли. Вот у вас кашель, насморк, рвота, понос, температура, головная боль и еще все мышцы тянет. Если это умножить на 10 – такое состояние называется ломкой наркоманов.

И вот вы мечетесь по квартире в чудном состоянии «не влезай – убьет», забегаете на кухню, чтобы попить воды, открываете маленький шкафчик на кухне, а брюлики в рюмочке

лежат. Две секунды вы на них смотрите, точно ли не глюк. Мозг снимает информацию с сетчатки глаза 25 раз в секунду. Это он так 50 раз проверяет. И когда вы убеждаетесь, что это точно они, стресс заканчивается, приспосабливаться не надо. Что происходит? Наш мозг быстренько оценивает ситуацию. Она уже не стрессовая. Под коленками так щекотно становится, мурашки по телу побежали. Ништяк, хорошо. И ситуация из разряда стрессовой переходит в реакцию релаксации, то есть расслабления. И начинается у нас выделение собственных наркотиков – эндорфинов, энкефалинов и алкоголя, чтобы снять возбуждение. Ведь оно больше не нужно.

И если в этот момент кто-то спросит: «Где мои носки?», вы его готовы обсыпать этими носками с ног до головы. Кстати, поэтому родители очень долго не замечают, что дети употребляют наркотики. Потому что они все, что угодно в состоянии ништяка готовы сделать: и полы помоют, и постирают, и на все согласны.

В момент расслабления собственных наркотиков в награду за победу выделяется чуть-чуть больше, чтобы наши действия в голове обвилились в рамочку и записались как полезные. В следующий раз, если потеряется брюлик, что будете делать? Правильно, бегать уже не будете, а скажете себе: «Ах, я садовая голова!» и полезете в шкафчик на кухне, а потом спокойно осмотрите и остальные шкафчики.

Так мы дрессируем себя, по аналогии как дрессируют собаку. Что-то хорошее сделала, ей сразу кусочек сахара. Как только мы со стрессом справляемся, у нас сразу появляется радость победы, выделяются собственные наркотики и полезные действия записываются в подсознании.

К примеру, если ребенка учить, как ездить на велосипеде, и объяснить, как руль нужно держать, как нужно самому наклониться, когда поворачиваешь, он ничего не поймет. Но как только он сам научится ловить равновесие, это будет самый счастливый человек на планете. У него начнется выделение наркотиков, чтобы записалась работа вестибулярного аппарата, как сохранять равновесие. И потом даже если он спустя много лет на велосипед сядет, то без проблем поедет. Потому как навык записался глубоко и надолго. Мастерство не ржавеет, оно пылью покрывается. Так возникают алгоритмы и создаются привычки, которые перекладываются до уровня ДНК и передаются детям. Мы называем это наследственностью. Вот почему в Библии «почитай отца и мать свою», потому что они донесли до нас весь опыт по выживанию. Отцовский род выживал по-своему, материнский – по-своему. Потом они все нам скинули. Вот почему дети гораздо умнее своих родителей.

Вывод: во время стрессовой ситуации мы ее сначала оцениваем на предмет хорошо-плохо. Дальше идут реакции организма – команды мозга железам внутренней секреции. В результате меняется гормональный и эмоциональный фон. Организм приводится в состояние боевой готовности, то есть сам себе ставит укол допинга, чтобы начались боевые действия для изменения ситуации.

## От стресса к навыку

А что во время стресса происходит в нашем подсознании? Интересно?

1. Для начала запускается **состояние тревожности**. Это безадресный страх, или, иначе говоря, прогноз опасности. Тревожность – самое энергоемкое переживание. Это готовность нашего организма № 1. Мы еще не понимаем, что именно не так, но нас уже потряхивает от какого-то смутного предчувствия.

2. Затем организмом запускается следующее действие – **поиск причины**, то есть адреса. Но причин может быть много, и смотреть на них лучше всего с разных сторон. Самая важная задача – это отделить причину от людей, потому что вас не люди раздражают, а что-то в них.

3. Далее появляется **цель, желание, чувства**. Поскольку во все стороны обороняться тяжело, мы собираем свою энергию в пучок и направляем в одну сторону ярким лучом. И нам сразу начинает легче. Вам же проще 1 прибор контролировать, чем все 50? Так вот энергия, собранная в пучок – это ваше желание. А желание, направленное в цель, – есть чувство.

Часто появляются **амбивалентные чувства**, то есть разнонаправленные. Это очень просто объяснить на примере. Когда теща на твоей новенькой машине летит в обрыв, думаешь – подтолкнуть или задержать (шутка).

4. Далее начинается **подбор привычек**. Когда мы на компьютере незнакомый файл тыкаем, выдается команда «Открыть с помощью...». Так же и в нашем организме начинают подбираться формы привычного поведения. Наши привычки – это не просто действия, это алгоритм. Если у нас что-то получилось, это входит в набор наших привычек.

5. В этот момент срабатывает **фильтр бесполезности/полезности**.

#### **Анекдот в тему**

В клетку вешают банан, кладут палку, запускают обезьяну. Обезьяна прыгает-прыгает, но достать банан не может. Ей говорят: «Думай!» Обезьяна берет палку и сбивает банан.

Затем в эту же клетку вешают бутылку, в угол ставят табуретку и запускают алкоголика. Он прыгает-прыгает, достать бутылку не может. Ему говорят: «Думай!» А он в ответ: «Чего думать, прыгать надо!»

Вот так мы чаще всего и прыгаем, но не задумываемся. Если с разбегу не пробили стену, нужно разбежаться сильнее. Поэтому некоторые говорят, что проблема – это столб, который мы пытаемся перепрыгнуть. Пока фильтр бесполезности не сработает, мы будем ломиться в столб, не пытаясь его обойти.

#### **Анекдот в тему**

Три мужика идут на рыбалку, смотрят – бутылка. На ней написано: «Осторожно! Смертельный яд!» Один бутылку открывает:

– Не, ну пахнет-то спиртом. А!

Наливает, выпил, замертво упал.

Второй берет бутылку:

– Ну, написано: «Яд! Смертельно!» Этот помер! Но пахнет-то спиртом!

Наливает, выпил, падает замертво.

Третий берет бутылку:

– Ну, написано: «Яд! Смертельно!» Эти двое умерли. Не, ну пахнет-то спиртом!

Наливает, перед тем как выпить, кричит:

– Помогите!

Так работает наш фильтр бесполезности. И людей иногда невозможно остановить. А когда мы убеждаемся в том, что бесполезно, то вообще перестаем что-то делать. Весело, да?

Матери наркоманов часто говорят:

– И что им еще не хватало? У них и деньги были, хочешь джинсы – на, хочешь магнитофон – на.

– Хе, – я отвечаю, – вы отняли у них самое главное – победу.

Мы и себя и своих детей делаем несчастными, когда лишаем удовольствия побеждать. Допустим, собираетесь вы утром с ребенком в садик. А он сел и говорит:

– Я сам шнурки буду завязывать.

– Какое сам?!

Раз – и вы отняли у него победу.

Или он кинулся посуду помыть, ему еще интересно, как это делается. А вы:

– Уйди, разобьешь.

Второй раз отобрали победу. И так мы собственными руками убиваем желание вообще что-то делать.

Когда у человека нет победы, закрепляется такой навык, как «обученная беспомощность»: «Ай, все равно не достать».

Так, с обезьяной проводили эксперимент. Ставили ящичек с дырочкой, а туда клали банан. Обезьяна лапу просовывала, банан хватала – и все. Она и банан не отпускала, и лапу обратно не вытаскивала. Вот так и мы – уцепились за какие-то действия, которые показались полезными, и не можем от них отказаться.

Или с крысами тоже интересный эксперимент. Подключали к клетке электрический ток. Крыса металась, пробовала найти выход. Но когда выход не обнаруживала, смирялась, падала в угол и начинала тихо и мирно умирать. Такое поведение называется «отказ от поисковой активности». Если прекращали раздражение током, крыса сразу же выздоравливала. После этого крысу сажали со всеми остальными. Когда снова включали электрический ток, все крысы начинали искать выход, а она просто падала и ничего не делала.

Точно такой же эксперимент осуществлялся с людьми. Выделяли две группы и проводили с ними интеллектуальную игру. Во время нее одной команде, когда она угадывала ответы, говорили: «Правильно», а если нет – «Неправильно». Результаты с каждым разом улучшались. В другой группе сделали наоборот. Если она давала правильные ответы, говорили «Не верно», если неправильные – «Точно, угадали». И люди не могли понять схему победы и просто отказывались вообще отвечать. Их показатели резко падали.

Когда у человека нет выхода, он не видит плодов своей работы, то он перестает вообще что-либо делать.

Как бы вы ни пытались себя контролировать, умом вы можете понимать все что угодно. Но реагировать при этом будете на автомате. И интеллект в этом не участвует. Я вас уверяю, что мы 9/10 жизни не замечаем. Мы все время где-то не здесь. Мы живем практически на автомате, а задумываться начинаем только тогда, когда ни одной полезной привычки не нашли.

Давайте выходить из состояния автопилота и задумываться над тем, а что ж мы делаем-то? Понаблюдайте за собой, может, что-то изменится.

## **Можно ли идеально реагировать на стресс?**

Какие бы полезные схемы и алгоритмы не запоминал наш мозг, они не всегда являются успешными. Поэтому не существует формулы идеального реагирования на стресс. И не всем алгоритмам нужно доверять.

Наверняка, вы слышали такое понятие, как невроз. Это когда наш внутренний ребенок с детским оптимизмом начинает решать взрослые задачи. Представьте: мужчина заехал в банк, получил деньги и оставил кошелек на стойке. Почему? Оказывается, ему не хотелось вести жену и тещу на дачу, и его внутренний ребенок специально оставил кошелек, чтобы забыть права. А то, что там была огромная сумма денег, ну и фиг с ними.

Я когда-то занимался рукопашным боем. Потом про это благополучно забыл, а в 23 года меня забрали в армию. Там мне навыки рукопашки не раз помогали. Хотя я все напрочь забыл, двигательный центр сам срабатывал. И вот вернулся я из армии. Еду как-то в трамвае, чувствую, что стоять мне неудобно. Оказывается, я стою в стойке каратэ и не замечаю этого. Готов к обороне. Полезный навык есть, и организм быстро перестроился. А потом я думаю, с чего вдруг он у меня сработал. Оказывается, рядом со мной встал полутрезвый мужик, и мой организм пришел в боевую готовность. Правда, в той ситуации мой полезный навык был ни к чему.

А еще у нас есть интеллектуальный навык не доверять государству. Особенно когда четыре раза в день нам говорят, что сахар не подорожает. И вот какая получается история.

Супруга мне сразу звонит:

– В Москве пропали соль и сахар, надо срочно закупать!

А зачем надо? У нас, у русских, есть такая полезная привычка – затариваться, чтобы жить как на подводной лодке. Не затаришься, не выживешь.

Так вот, прихожу я в магазин. Очередь стоит, как на демонстрации. Кто за кем стоит, не поймешь. Пока спросишь, где последний, поймешь, кто за кем, в организме-то гормончики выделились. Стресс, надо приспособливаться. Первое желание – разогнать всю эту очередь, подойти и взять, сколько надо. Но мой внутренний голос (моя совесть, или, точнее, это мой внутренний родитель) говорит: «Ай-яй-яй! Ты не самый пупочный. Здесь многопупочная очередь!» И у меня выделилось столько же гормонов, чтобы себя сдержать. Стою.

И вдруг какой-нибудь знакомый продавщицы лезет без очереди. У меня сразу просыпаются полезные навыки по рукопашке, чтобы с ноги указать ему, где выход. Опять выделилось. Но мой внутренний голос говорит: «Ай-яй-яй! Дяденьку в магазине по попе пинать нельзя!» И я думаю, что на улицу можно выйти и там свои полезные навыки тому, кто без очереди лезет, показать. Но сразу я представляю, что если из очереди вылезу, мне скажут: «Вас здесь не стояло». Вот и стою терплю, удерживаю себя, уровень напряжения растет, а гормоны все выделяются.

Потом заходит бабушка. А у нее полезных навыков еще больше, чем у меня. Подходит она к кассе: «Мне 10 л масла, 10 кг сахара, 10 кг соли». У меня первое желание проводить эту бабушку или сказать: «Ты, старая, столько не проживешь». Но мой внутренний родитель опять: «Ай-яй-яй». У меня снова выделилось. А тут бабушкин голос: «Что здесь на баночке с кофе написано?» Ну, конечно, как баночку не почитать. Еще порция у меня выделилась.

И вот моя очередь подходит. А мне говорят: «Все! Кончилось». У меня первое желание взять эту продавщицу за ноздри. Почему именно на мне кончилось, я ведь столько отстоял. А внутренний родитель: «Нельзя».

Я все напряжение утрамбовал, пошел домой. А тут еще бабушка в дверях: «Сынок, помоги донести». Я еще утрамбовал. Прихожу домой. Жена спрашивает:

– И где ты был?

– В магазин ходил.

– Ах, это ты так в магазин ходил, а где сахар и соль? И как, ОНА осталась довольна?

И тут я своему внутреннему голосу говорю: «Подожди-ка. Это я себя прилично вел, так как при личностях. Здесь личностей нет». И мы начинаем играть в игру, кто кому больше дерьма отольет. Жена хлопнула дверь, ушла.

Анализ данной ситуации. Если бы я не сдерживался, а сделал бы все, о чем мечтал, в этом магазине, какая бы была у меня перспектива? Очень «хорошая» – небо в клеточку, друзья в полосочку либо очень удобная рубашка с рукавами, завязывающимися за спиной, или ребята бы приехали с резиновыми дубинками. А вот, если я сдерживаюсь: см. пункт (3).

## Все болезни от нервов

Не случайно говорят, что все болезни от нервов, даже те, которые от удовольствия.

Наша медицина вообще считает, что у нас нет здоровых людей, есть плохо обследованные. А те, которые думают, что они здоровы, им просто нужно обратиться к узкому специалисту, и у них сразу найдут целый букет болезней.

В психологии и медицине есть такое понятие, как «психосоматика» – («*сома*» – тело, «*психо*» – душа). Она рассказывает о том, как наша душа, а точнее, эмоции, оказывает влияние на наше тело и откуда вообще берутся болезни. Наша с вами беда в том, что эмоционально-оценочный центр в 30 тысяч раз быстрее, чем двигательный, а двигательный – в 30 тысяч раз быстрее, чем интеллектуальный. Поэтому мы еще не успели подумать интеллектом, как реагировать на стресс, а наше тело уже сработало. Именно на этом принципе основаны все психосоматические заболевания.

Так что же во время стресса происходит в нашем организме? Наш мозг – это шикарный компьютер, который быстренько оценивает ситуацию, понимает, что дело плохо, и запускает команды. Он сам моделирует, создает и впрыскивает в кровь допинг. Для чего? Для того чтобы начались действия по изменению стрессовой ситуации.

Помните, что стресс – это реакция организма на срочное требование приспособиться. Если мы постоянно будем удерживать возникающие при этом негативные эмоции, что будет происходить? Железы внутренней секреции начинают работать в 2 раза чаще: гормоны выделяются на действие и противодействие (то есть когда выделяются негативные эмоции, чтобы ударить, и когда необходимо их сдерживать). Такая двойная доза допинга дает тонус, причем не просто высокий, а гипертонус. Гормональная система начинает работать в гиперрежиме.

И здесь начинается сбой нашей программы, где-то заглохнет, где-то щелкнет. Повышается давление, сердце бешено стучит, дохнет эндокринная система, так как щитовидная железа, выполняющая роль педали газа, не справляется и начинает расти. Мышцы напрягаются, нервы защемляются, рука что-то не поднимается, шея уже не ворочается. Зубы ноют, аж скулы болят, потому сжаты до максимальной степени. Иногда даже падает зрение, чтобы глаза всего не видели. Более того, очки помогают смотреть только туда, куда хочешь, и не видеть всего остального. И чем сильнее подбирают очки, тем больше падает зрение.

И это еще не все. Наш позвоночник состоит как бы из крючков для ниток. Между ними проходят как бы проводочки – нервы, стянутые с двух сторон мышцами. В свободном состоянии эти мышцы удерживают нагрузку 200 кг на 1 см<sup>2</sup>, чтобы поддерживать вертикальное положение позвоночника. А когда мы психанули – до 500 кг. Одно неловкое движение – и пережали проводочки нервов. Начинается то, что называется межпозвоночной грыжей. К тому же пережимаются внутренние органы. Связь мозга с организмом нарушается, и он перестает контролировать его работу. И вот уже ногу как-то потащили, органы какие-то забарахлили. И наше тело делает еще один финт – подключает один полезный навык. Оно знает: чтобы не было перегрева, нужно потеть. А для этого мы должны медленно высыхать, поэтому выделяется соляной раствор. А если вы не вспотели, куда соли идут? В суставы. И вот мы еще в добавок закрипели как несмазанные телеги. Одно неловкое движение – спазм – и привет, мой друг, мануал. Нагрузка на организм такая, что 10 ведер было бы гораздо легче поднять.

Ну, ужас. Но не ужас-ужас-ужас.

Если мы будем сдерживаться, то ляжем либо на больничную койку, либо на два метра глубже. Все наши отрицательные эмоции – это граната, из которой чеку уже выдернули. Либо мы ее бросаем в других, либо кладем в свой карман, заплечный мешок или за пазуху (кто что выберет).

Весело, да?

Помните, мы говорили, что человек – это машина, за рулем которой сидит наше Я. Если наша машина чертовски быстро несется к обрыву, чтобы не разбиться, мы начинаем ее портить (чтобы не так быстро к обрыву лететь). Это называется порча, или болезнь обыкновенная. Медики быстренько подшаманили, что-то подкрутили, машина как новенькая. Только мы с новой силой опять в обрыв летим. И тогда к нашей машине цепляют тяжелый камазовский прицеп, и начинается в нашей жизни то, что называется НЕ ВЕЗЕТ. А если прицеп убрать – раз, и мы уже в обрыве.

Но стоит просто остановиться, осмотреться, развернуться – и прицеп уже будет не нужен, а болезнь или порча уйдет. Почему? Потому что наш организм запустит новую здоровую программу. Поэтому лечить нужно не болезни, то есть не наше авто, а причины. А все причины от нервов, даже те, которые от удовольствия!

### Эмоциональные зажимы

Оказывается, у каждого нашего чувства есть своя поза. И таким образом в определенном положении происходит застревание в отрицательных эмоциях. К примеру, если утром начальник вызывает на «секс-минутку», поза становится напряженной. И в этой позе ни о чем другом нельзя подумать. В ней можно ходить и пережевывать негатив целый день. Это называется транс, то есть застревание в отрицательных эмоциях.

А хотите узнать, о каких переживаниях говорят ваши телесные зажимы?

– Самое энергоемкое переживание находится в трапецевидных мышцах, которые идут от шеи к плечам. Здесь застревает тревожность, безадресный страх. Причем правая сторона отвечает за родных и близких, левая – за социум.

– Повышенный тонус дельтовидной мышцы (поверхностные мышцы плеча), отвечающей за сгибание и разгибание руки, с правой стороны свидетельствует о сдержанной агрессии, с левой – о том, что кто-то лезет в вашу интимную зону (на расстояние согнутого локтя).

– Мышцы над верхним краем лопаток отвечают за доверие, с правой стороны – когда родные и близкие втыкают кинжал в спину, с левой – социум.

– Мышцы между лопатками на уровне груди связаны с «синдромом отличника» или страхом быть плохими.

– Мышцы под нижним краем лопаток отвечают за самоедство.

– Мышцы поясницы зажимаются при вине. Причем чем ниже зажим, тем меньше степень осознанности вины.

– Мышцы верхнего края ягодиц отвечают за уверенность и успешность.

– Ноги связаны с опорой, правая – на родных и близких, левая – на социум.

– Колени отвечают за гибкость стереотипов, возможность и умение их менять.

– Тонус мышц икр говорит об осторожности.

– Стопы отвечают за то, насколько вы плотно стоите на земле. Поэтому, если нет ощущения стабильности, может подворачиваться стопа: правая – если данная проблема в семье, дома, левая – на работе.

– Общий тонус шеи – это безысходность, безнадежность, безвыходность. Если есть зажимы с правой стороны, значит, имеет место агрессивно-оборонительная позиция. Это все наши наезды, которые мы не озвучили, но хотели бы. Левая сторона шеи отвечает за пассивно-оборонительное отношение, то есть мы остаемся при своем мнении, но делаем так, как нам говорят.

– Мышцы-разгибатели (расположены в предплечье), отвечающие за хватательные функции, приходят в тонус, когда ситуация ускользает из-под контроля. При этом будут страдать суставы правого запястья, если неконтролируема ситуация в семье, левого – в социуме. А гибкость запястья указывает на гибкость общения.



– Все желудочно-кишечные заболевания – это следствие наших обид, болезни печени – это интеллектуальный гнев на дураков, болезни мочеполовой системы – осуждение противоположного пола, патологии толстого кишечника, диарея говорят о страхе принятия решения, выбора, запоры – о жадности, страхе потери, аллергии – о раздражении.

– Если у вас болит горло – это, вероятнее всего, говорит о том, что вы очень жестко отстаиваете свое Я, проявляя юношеский максимализм. Гланды – первый барьер восприятия чужого мира. Поэтому горло болит, когда вы не слышите другую позицию и не желаете пересматривать свою, считая, что может быть только так и никак иначе, и даже не допускаете, что мир не только черный и белый, но и разноцветный. Если пересмотреть границы, понять, чем «так» отличается от «не так» и проявить гибкость, горло наверняка пройдет.

– Если у вас проблема со щитовидкой – это говорит о том, что свое вы откладываете на потом. Это очень похоже на педаль газа: нажали, стартанули, нужно успеть сделать 154 дела, но заняться собой совсем нет времени. Как только человек с проблемной щитовидкой начинает замедляться и в первую очередь думать о себе, болезнь проходит.

Или вот еще пример. Как только появилось представление о справедливости, люди стали страдать онкологией. Потому что справедливость и эгоизм – это одно и то же. Ведь справедливость мы оцениваем на основании своего эго. Если по-нашему, значит, справедливо. В здоровом организме каждая клетка берет себе 20 % питательных веществ, остальные пропускает дальше. Но когда человек считает, что он заслуживает большего, потому что мир несправедлив, какая-то клетка начинает забирать себе 50 % питательных веществ и быстро расти. Остальные клетки при этом страдают. Так появляется раковая опухоль. Когда она разрастается, клетки внутри нее перестают снабжаться и появляются метастазы – дочерние клетки. Они размножаются по всему организму, высасывают из него питательные вещества, и он умирает.

Не буду больше останавливаться на психосоматике, так как я не специалист в этой области. Если вам интересно, вы можете почитать дополнительную литературу. Моя задача заключалась в том, чтобы показать, как наше тело начинает ломаться в результате стрессовых ситуаций и нацелить вас на поиск причин<sup>2</sup>.

Как же избежать эмоциональных зажимов, чтобы обеспечить себе долгую и здоровую жизнь? Даже осознание проблемы, которая застряла в нашем теле, уже дает возможность перевести ее в сознание и отработать.

Если мы не владеем информацией, ситуация управляет нами. Если мы владеем информацией, мы можем контролировать и изменить ситуацию.

## **Способы выхода из стресса**

Японцы придумали хороший выход из стресса. Они поставили в курилке манекены начальников. Им это обошлось гораздо дешевле, чем оплачивать больничные листы. Зашел: «Парень, ты не прав», манекен помолотил, и все в порядке. Фирме дешевле поменять манекен, чем оплатить больничный лист. У нас такой номер не проходит. По исследованиям, 80 % людей в России попадают в психушку по вине родных и близких. Нет ничего страшнее близкого человека. Правильно? Их манекен не поставишь, и его уже не пнешь.

Мы для себя выработали несколько способов выхода из стресса.

---

<sup>2</sup> Более подробно о психосоматике вы можете узнать в книгах Курта Теппервайна, Лиз Бурбо.

## 1. Алкоголь

Помните, что во время стресса организм получает укол допинга, чтобы прийти в боевую готовность. Как только стрессовая ситуация разрешается, выделяются собственные наркотики – эндорфины, энкефалины и алкоголь, чтобы успокоить гормональный всплеск и прийти в состояние релаксации. В этот момент срабатывает наш центр удовольствия. Это в идеале. А что происходит, когда наш внутренний родитель постоянно говорит «Нельзя!»? Мы блокируем естественные реакции и подключаем центр неудовольствия.

Поэтому некоторые люди находят выход из стрессовой ситуации через алкоголь. Взял бутылочку, пошел к другу, потрепался. Выпил: «О, родачки уехали! Можно делать все что угодно». Снова подключается центр удовольствия, как после разрешения стресса.

### Анекдот в тему

Илья Муромец с похмелья решил развеяться, сел на богатырского коня, поехал, смотрит – Соловей-разбойник лежит, весь – один большой синяк, из всех зубов один остался. Съездил Илья Муромец за живой водой. Соловья отпоил, оживил и спрашивает:

– Соловушка, да кто ж тебя так?

Соловей:

– Ой, Илюша, не спрашивай, проезжай, проезжай.

– Ну ладно.

Едет дальше, смотрит – Змей-Горыныч лежит. Пять голов оторвано, шестая хрипит. Откачал змея, и спрашивает:

– Змеюшка, да кто ж тебя так?

– Ой, Илюша, проезжай, не спрашивай, не спрашивай.

– Ладно.

Едет дальше, смотрит – избушка на курьих ножках на боку лежит, Баба-Яга головой в ступе, а из зада метла торчит...

– Баба-Яга, да кто тут так шалит? – спрашивает Илья.

– Ой, Илюша, лучше не спрашивай.

– Да говори уже, ты чего-то темнишь.

– Ах, да я старая уже, расскажу, мне терять нечего. Вот трезвый ты человек-человеком, но пьяный... то почему так свистишь, то почему низко летаешь, то почему избушка не окольцована?

Так вот и из нас по пьянке что только не вылезает.

**Но!** Утром не дай бог вспомнить, что натворили вечером. Родаки же возвращаются. А некоторые даже и не помнят, потому что наше подсознание защищается. Зато всегда найдутся добрые люди, которые напомним. И начинается ужас. Накрывает такое чувство вины (мы о нем поговорим чуть позже), что лучше бы и не пил.

## 2. Наркотики

Наркоманы нашли лучший выход из стресса. Они стали использовать искусственный заменитель нашего внутреннего наркотика. Результат – полная релаксация, и все по барабану. Вмазался и уравновесился. Любой кирпич креслом кажется.

**Но!** Стресс – реакция организма на срочное требование приспособиться, а не успокоиться. А наркоман взял и сразу его успокоил. А ситуация не изменилась. Тогда организм добавляет гормоны стресса. А наркоман что, дурнее паровоза? Он еще добавляет дозу. А организм

снова гормоны добавляет и т. д. Наркоман бросает на одну чашу весов, а организм на другую. Так начинает расти доза. Весело, да? И не дай бог дозу отнять, остается такой ужас. То, что сначала раздражало на 2 балла, потом начнет раздражать на все 20.

Вы сейчас думаете: «И зачем нам про наркоманов нужно читать? Мы-то не употребляем». Ну да?! Наша доблестная медицина что нам предлагает во время стресса? Реланиум, элениум, седуксен, фенobarбитал и др... – успокаивающие средства. Это легальные наркотики. И зависимость от них называется барбитуровая наркомания – в переводе на русский «та же Ж, только в профиль». И мы сначала по одной таблеточке принимаем, потом по две, потом по пять, потом горстями. Организм все равно дозу гормонов стресса добавляет, потому что становится невосприимчив к дозе. Вы все еще можете себя обмануть, что это не про вас?

### 3. Еда

Еще один хороший способ успокоиться после стресса – заесть. Все, что необходимо для организма, приносит нам удовольствие. Допустим, поругался с женой, открываю холодильник – а там пельмешки. Съел вкусенького, успокоился. Есть – это же полезно? Сразу выделяются собственные наркотики, и хорошо... целые полчаса.

**Но!** Через полчаса организму все равно надо добавить дозу. И я начинаю ходить: «Что бы такого сожрать-то?» И в конце концов, мы начинаем считать все подряд, что под руку попадается.

### 4. Секс

Еще способ – секс. Женщина думает: «Со своим козлом такая жизнь хреновая. Вот он появился, „настоящий полковник“!» И покатило. Раз, два встретились. Секс отличный. Гормоны удовольствия выделяются, хорошо! Правда, через месяц он уже станет козлом. Найдется следующий. Уж он-то точно не такой. Но и этот уже через полмесяца уйдет в разряд козлов, и т. д.

А как делают мужчины? Смотрит он на жену и думает: «Красавица! Была бы чужая!» Это волшебное слово – чужая! И вот они встретились, великолепный секс, центр удовольствия подключается. А потом: «Да, на утро все бабы одинаковые».

**Но!** Как и с едой. Все время мало. Нужно новую дозу принять, причем не такую, как вчера. А еще и внутренний родитель подключается и говорит: «Ай-яй-яй!», и чувство вины накрывает.

### 5. Экстремальные виды деятельности

Люди откладывают деньги, покупают трюсики, специальные карабинчики, ботиночки, перчаточки, курточки. Потом лезут, чтобы обморозить морду лица и сказать: «Я смог это!» Кто-то прыгает с парашютом.

**Но!** Доза растет. Постоянно требуется все больше экстрима.

### 6. Работа

Лучше всех во время стресса держатся трудоголики. Поделали что-то, центр удовольствия сработал, чуть-чуть порадовались. Победа же: «А! Получилось». Женщина: «Ой, какие у меня грядочки-то – золото». А мужик всю свою машину перебрал: «О! Блестит».

Как-то я ездил на электричке. У тех, кто ездит на электричках, есть привычка садиться в свой любимый вагон, поэтому всегда встречаются одни и те же лица. Так утречком едешь, все с лопатами, с тяпками, с саженцами, с рассадой, и такие рожи на тебя смотрят и рычат: «Куда прешь?! Здесь рассадку везут. Сейчас тебя тяпну». А вечером садишься в эту же электричку, в тот же вагон, люди довольные, тебя угощают, советами делятся. Думаешь, ну, слава богу, подобрили. А на следующее утро те же рожи, уже не лица. Утром – рожи, вечером – лица.

Попробуйте трудоголику помешать работать, порвет!

**Но!** Чем больше делаешь, тем больше доза. То одно не доделано, то другое. А недовольство растет, и значит, доза работы повышается. Сначала мы не чувствуем боли и усталости. **Но!** Потом гормоны удовольствия начинают вырабатываться все меньше и меньше. В один прекрасный момент наступает предел. Организм говорит: «Тормози!» Он вырубает всю систему кайфа, и наступает депрессия. Есть неохота. Секса неохота. Даже водка не берет.

## 7. Психотерапевт

Когда уже совсем припрет и ни один из способов выхода из стресса не работает, люди начинают вспоминать о психологах. Приходите в какую-нибудь социальную службу, а там сидит девочка после института, которая всего еще не знает. И она говорит: «Вам надо сменить обстановочку, любовничка поменять, волосы перекрасить, гардероб обновить». Вы на нее смотрите, а у вас уже накопилось «ой-ой-ой», и наконец прорвалось: «Вам бы только деньги с нас содрать!» – и т. д. и т. п. Вам уже так все остодвестило, что и любовника неохота, и наряды уже не доставляют удовольствия, и ничего не доставляет удовольствия.

Некоторые девочки делают поумней: «Вам надо записаться к психотерапевту, он вам выпишет таблеточки». Вы, конечно, будете ходить, как судак глушеный, потому как накачаетесь таблетками. Только доза все равно растет.

Другие девочки еще говорят: «Мы вас к такому психотерапевту отправим, прямо все снимет». И правда, существует масса разных психотехник, которая убирает ваше напряжение. Сядьте, расслабьтесь, представьте шум воды, и так по-деловому все у вас это выгребет. В зависимости от техник можно почистить вашу «чашу терпения».

Я помню, прошел я холотропную сессию, я полгода любил всех. На меня можно было орать, а я стоял и думал: «Господи, как же тебе плохо, что ты на меня так орешь». То есть само спокойствие, добрейшей души человек... Через полгода, правда, накопилось опять. Стоит человеку пройти эти полгода снова, потом через два месяца, потом через месяц, через неделю... Потом вы влюбитесь в психотерапевта, потому что вы без него жить не можете. Потом у вас закончатся деньги, и он вас пошлет. И раз он вас пошлет, вы его возненавидите, и опять попадете в прежнее состояние, когда ничего удовольствия не доставляет.

## **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.