

Алексей Тукмаков



ФОРМУЛА СВОБОДЫ

Автономная жизнь в согласии с собой

18+

Алексей Васильевич Тукмаков

Формула свободы. Автономная жизнь в согласии с собой

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64013086

SelfPub; 2024

ISBN 978-5-532-90665-5

Аннотация

Алексей Тукмаков – профессиональный философ и психолог, автор нескольких книг по саморазвитию. Книга о ключевых аспектах свободы: сепарация от матери, работа на себя, своя территория, жизнь в согласии со своими чувствами, личные границы и их защита, самостоятельное мышление и доверие самому себе. Для тех, кто не удовлетворен стандартным шаблоном: работай и потребляй, размножайся и иди на пенсию, смотри телевизор и слушай экспертов, терпи и уступай, делай что должен и звезд с неба не хватай. Для людей, разум и чувства которых не окончательно кастрированы, которые не стали унылыми «взрослыми», а сохранили в душе детский задор и азарт, удивление и надежду.

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Царство несвободы	10
Школа – фабрика рабов	10
Социальное признание: почет в обмен на жизнь	19
Внутренние ценности и жизненные ориентиры	22
Рабская установка «жить – значит служить»	26
Социальное предписание «надо рожать»	28
Программирование при помощи кино	32
Информационная перегрузка и отупение	35
Культивация инфантильности и беспомощности	38
Жизнь на износ	41
Социальное программирование смерти	47
Стандартные души, жизни и судьбы	50
Эксперимент «Выбросить телевизор»	54
Эксперимент «Месяц уединенной жизни»	56
Эксперимент «Избавиться от собаки»	59
Глава 2. Мертвые души	63
Социальный запрет на чувства	63
Жизнь без радости, любви и интереса	67
Притворство и самообман как образ жизни	69
Внутренний разлад	71

Алексей Тукмаков

Формула свободы.

Автономная жизнь

в согласии с собой

Предисловие

Эта книга вас ничему не научит. Даже не надейтесь. Только конченный идиот может всерьез думать, что книга может чему-то научить. Не может. Никакая. Научить может только другой человек или жизнь.

А книга может лишь помочь по-новому взглянуть на привычные вещи. И новое видение, как дверь, откроет новую дорогу. С этой задачей предлагаемая книга замечательно справляется.

В ней нет слащавого сиропа про позитив и успешность. В ней нет рецептов, как заработать миллиард или стать гигантом секса. В ней нет дифирамбов и убаюкивающего самоуспокоения, которые так любят заурядные посредственности.

В ней рассмотрены не слишком радующие темы:

– социальный запрет на чувства и самостоятельное пони-

мание;

- стандартные жизненные ориентиры, которые работают только до 60 лет;
- подавление детей в школе и взрослых в повседневной жизни;
- жизнь на износ без радости, любви и интереса;
- ограбление в процессе наемного труда и привязывание детей матерями;
- внутренний разлад и привычка к самообману;
- обесценивание и демотивация токсичным окружением;
- необходимость агрессии для защиты личных границ;
- привычка отказываться от мечты и соглашаться на доступное.

Об этих вещах не говорят, но именно они определяют жизнь большинства. Чтобы поменять жизненную ситуацию, ее нужно для начала увидеть, какие бы тягостные чувства она не вызывала. Книга показывает, куда смотреть, а что увидит читатель – зависит от его честности и смелости.

А что насчет формулы свободы? Вот она!

Свобода = Автономия + Конгруэнтность

Автономия в нескольких смыслах:

- самостоятельное мышление;

- радикальная сепарация от матери;
- работа на себя, а не на хозяина;
- территория, которую ни с кем не делишь;
- спокойное отношение к уединению.

Конгруэнтность – значит согласованность слов и поведения, а также окружающей обстановки (насколько она нам подконтрольна), с собственными чувствами. Для того чтобы стала возможной конгруэнтность, нужно для начала научиться чувствовать. Эта способность подавляется при социализации.

Книга содержит описание 20 экспериментов, которые представляют собой практические жизненные опыты, доступные каждому человеку, требующие смелых и решительных поступков и позволяющие выйти за пределы наезженной жизненной колеи.

Эти эксперименты позволяют получить неизвестный и полезный опыт и новые переживания. Их желательно выполнить, без размышлений о том «что мне это даст». Подобные мысли, торгашеские по своей сути, намертво блокируют движение вперед.

Два важных момента.

Во-первых, свобода – это не счастье, а лишь возможность для него.

Для счастья в смысле:

- самостоятельного понимания себя и мира, самостоятельного выбора пути;

- жизни в согласии с подлинными стремлениями души;
- самореализации в смысле творчества, а не социальных предписаний.

При этом «счастье» в обыденном смысле:

- сидеть в гуще друзей, родных и близких;
- делать то, что «должен» и что делают все;
- слушать дифирамбы за собственную нормальность (по сути – за стандартность и конформность);
- при малейшем отклонении ловить косые взгляды и уворачиваться от летящих какашек (это метафора), – такое «счастье» со свободой не совместимо.

Во-вторых, книгу не стоит воспринимать как сборник указаний о том, как «надо жить». Любые указания такого рода противоположны свободе в смысле автономии.

Человек автономный:

- сам ориентируется в жизни и сам выбирает дорогу, ориентируясь на свои чувства, а не на социальные предписания и чьи-либо настоятельные советы;
- корректирует маршрут, исходя из собственного понимания происходящего, а не по указке экспертов-авторитетов;
- сохраняет выбранный курс, несмотря на отвлекающее и сбивающее с пути влияние среды.

Тот, кто идет по своему пути, образно говоря, обретает самого себя. И получает шанс, если повезет, встретить человека, который полюбит его самого, настоящего, а не будет видеть в нем лишь средство удовлетворения потребности.

стей или дежурного статиста для выполнения социально-заданных предписаний.

Тот, кто привык жить по чужим указаниям, никогда не станет собой. Даже если эти указания абсолютно правильны, практически эффективны и исходят от дипломированных авторитетов. Вопрос не в качестве указаний, а в том, чтобы видеть своими глазами и думать своей головой. Такой человек, образно говоря, никогда не перережет пуповину, связывающую человека с породившим его социумом, и никогда по-настоящему не родится как свободное существо.

Глава 1. Царство несвободы

Школа – фабрика рабов

Считается, что общеобразовательная школа дает знания, расширяет кругозор и готовит ребенка к взрослой жизни, и что обязательное бесплатное среднее образование – огромное благо. На самом деле, знания и кругозор – это лишь повод обработать массу детей и сделать из них послушных марионеток. Об этом книга американского школьного учителя Джона Гатто «Фабрика марионеток». Так что на самом деле делает с ребенком школа?

Приучение к насилию и отсутствию выбора

Прежде всего, школа учит подчиняться и терпеть. В школу ребенка загоняют, отказаться и не ходить он не может. Это – насилие.

Школьная программа сформирована Министерством образования, изменить ее под свои интересы ребенок не может. Это – безальтернативность.

За 11 лет ребенок привыкает и к тому, и к другому. И в дальнейшем взрослый человек без протеста подчиняется насилию и считает «нормальным» отсутствие выбора. Что скажут – то и будет делать, что на тарелку положат, то – и будет

есть.

Приучение к самоподавлению и усидчивости

Ребенка, который до этого, по идее, был спонтанным и делал то, что было интересно и что хотелось делать, на 11 лет засаживают на парту. Сидеть нужно 45 минут, потом перемена, потом снова 45 минут, и так несколько раз в день, 5 или 6 дней в неделю.

Когда подросший ребенок поступит в ВУЗ, продолжительность «усидки» на одном месте возрастет до полутора часов. А после ВУЗа окончательно сформированный взрослый будет приспособлен к 8-часовому рабочему дню, с перерывом на обед посередине. Продолжительность «усиживания» планомерно возрастает: 45 минут в школе, полтора часа в ВУЗе, два раза по 3 часа на «взрослой работе».

Сидеть смирно, подавляя свою спонтанную активность – главный навык, который прививает школа. А для тех детей, которые сопротивляются обработке, придуман ярлык СДВГ – синдром дефицита внимания и гиперактивности. Их объявляют больными и лечат, иногда специальными таблетками, подавляющими активность.

Приучение к безынициативности и внешней дисциплине

Социальные винтики должны крутиться, как колесики в часах. Каждый на своем месте и делает то, что должен, а не

что захочет, или к чему подвигнут чувства. Тогда экономический механизм будет работать как часы, без сбоев.

Этому также учат в школе, с помощью расписания уроков. Ребенка заставляют делать то, что положено, и тогда, когда положено. Причем положено кем-то другим, а не самим ребенком. За 11 лет при таком подходе любые поползновения к проявлению инициативы отбиваются напрочь.

Дисциплина считается добродетелью и достоинством. Правда, есть 2 вида дисциплины: внешняя (навязанный режим) и внутренняя (самодисциплина). Как правило, взрослый человек, привыкший подчиняться внешней дисциплине, оказывается совершенно неспособным к самодисциплине. Он – не хозяин самому себе, и не способен контролировать свои импульсы и инстинкты. Именно поэтому распространены ожирение и алкоголизм.

Приучение к власти чужих людей

До школы ребенок находился под властью родителей. Родители – родные люди и, как предполагается, любят ребенка, ребенок родителям дорог. В школе он попадает под власть учителей. Учителя – чужие, и ребенок им безразличен.

Власть чужого человека у здорового ребенка вызывает протест. При этом ребенок не может сопротивляться, т.к. психика еще не окрепла. За 11 лет школьной неволи этот протест подавляется. И в дальнейшем взрослый человек привычно подчиняется власти чужих и безразличных людей

– работодателей.

Приучение к власти внешних оценок

В школе ребенка оценивают, постоянно и систематически. За ответы у доски, домашние задания. За хорошие оценки хвалят учителя и родители, а одноклассники завидуют. За плохие оценки учителя и родители ругают, а одноклассники смеются.

Похвала, ругань, зависть и высмеивание, – влияют на эмоциональное состояние ребенка. А потом даже они становятся не нужными: эмоциональное состояние начинает зависеть напрямую от оценки. Хорошие оценки радуют, плохие расстраивают. При том, что оценка – это всего лишь закорючка в классном журнале. По сути, вырабатывается условный рефлекс, прямо по Павлову. В дальнейшем привычка к власти оценок позволяет управлять взрослым человеком.

Именно в школе человека подсаживают на социальное признание. Которое, по сути, тоже является оценкой. В погоне за этим самым признанием взрослые люди даже жизнью жертвуют, бросаясь на амбразуры пулемета, чтобы получить посмертную медальку и кликуху «герой». Не говоря уже о всяческих символах корпоративного признания типа почетных грамот, ради которых гробят свое здоровье и жизнь.

При этом способность оценивать самого себя по своим собственным критериям у большинства взрослых людей практически не развита. Они нуждаются во внешних оцен-

ках, до самой смерти.

Приучение к коллективизму и социальной зависимости

Школа учит быть в стаде и при этом быть как все.

Детей сгоняют в классы. В течение 11 лет они привыкают постоянно находиться в коллективе. Взрослый человек привыкает, что он всегда «с людьми», и в дальнейшем, оставаясь один, начинает испытывать дискомфорт.

Большинство людей, обработанных школой, не выносят одиночества. Именно поэтому они всегда с «друзьями» (которые сдадут за 3 копейки), всегда «в компании» (в стаде), всегда имеют партнера (а партнер имеет их). Как поется в песне Макаревича: «...и не ее вина, что она все время с кем-то и все время одна». И это так, потому что в условиях массовой невозможности искреннего общения и близости. Они возможны только в режиме тет-а-тет.

Масса нивелирует человека под общепринятый стандарт, вынуждает быть «как все». При отклонениях окружающие посылают сигналы неодобрения, пока выбившийся из общей колеи не исправится. А если исправляться он не захочет – его подвергнут репрессиям: высмеиванию или даже остракизму (перестанут замечать и приглашать на общие тусовки).

Привитая школой склонность быть в коллективе и неспособность выносить одиночество позволяют управлять человеком.

Отбивание увлеченности и живого интереса

Школа приучает к скучной деятельности. В школе – принудительная программа, примерно 20 предметов. А по-настоящему заинтересовать одного человека может максимум 2-3. Ребенка заставляют заучивать массу информации, невзирая на то, что она ему не интересна. Несмотря на скуку и внутреннее сопротивление.

В итоге за 11 лет насильственного впихивания в мозг неинтересной информации у ребенка возникает стойкое отвращение к самостоятельному познанию чего-либо. Способность увлекаться и испытывать живой интерес начисто подавляются.

Это крайне необходимо для управления взрослым человеком. Который будет заниматься тем, что «надо» и «должно», а не тем, что увлекает и вызывает интерес. Ведь надо же кому-то стоять у прилавка и чистить туалеты, такая деятельность по определению увлекать не может. Большинство «взрослой работы» носит именно такой, скучно-рутинный, характер. В школе детей приспособливают к тому, чтобы подобные функции выполнять.

Отбивание вкуса к творчеству

Это – закономерное следствие подавления увлеченности и живого интереса. Творческие личности в большом количестве не нужны. А нужны послушные исполнители, которые

хотят того, что им положено хотеть.

Вкус к творчеству отбиваются путем принуждения и оценок. Чтобы отбить интерес к творчеству (писательство, рисование, музицирование), нужно заставлять это делать в обязательном порядке, и ставить за это оценки. При этом делают вид, как будто «всесторонне развивают» ребенка.

Дальше – путем стандартизации. Творчество вариативно, как игра. А в школе все по прописи. Школа основана на принципе копирования ребенком себе в мозг чужих мыслей и последующего воспроизведения. Писать или списывать, рисовать или срисовывать, – наблюдаемый результат как бы «одинаков». При этом эмоции разные: радость и триумф от творчества или скука от пересказа чужого своими словами.

После такой обработки взрослые «творцы», у которых вкус к творчеству отбит не полностью, принимают алкоголь и прочие вещества, чтобы раскрепоститься и ослабить последствия школьной обработки.

Приучение к шаблонному мышлению

Школа учит «познавать мир» через учебники и лекции, т.е. усваивая мнение авторитета, а не в результате непосредственного контакта с интересующей областью реальности. Школа учит усваивать готовые мнения, а не придумывать свои ментальные модели реальности и уточнять их на основе личного опыта взаимодействия с миром.

Прочитай – заучи – повтори.

Как вариант: на основе тенденциозно подобранного материала ответить на кем-то заданные вопросы и получить заранее запланированные выводы. Которым будешь верить, т.к. они якобы «твои собственные». Привлекать дополнительный материал и задавать неположенные вопросы запрещается.

Отбивание интереса к культуре, иллюзия что «все узнал»

После школы создается иллюзия, что уже «все узнал». Перечитал всех классиков, изучил историю, познакомился с достижениями культуры. И якобы «все уже известно». И что-то узнавать дальше и самому как бы незачем.

При этом, «знакомство» с культурой происходит в таком возрасте, когда человек понять ничего не может, по причине отсутствия жизненного опыта. И потом, когда опыт появится, человек не обращается к классической культуре, потому что он «все уже прошел». Вместо этого всасывает попсовую муть, льющуюся с киноэкранов. И эта самая муть подкрепляет его мировоззрение и мироощущение, сохраняя в качестве стандартного винтика социального механизма.

Блокировка самоопределения, приучение к поверхностности

Школа не позволяет сфокусироваться на том, к чему лежит сердце. Фокусировка на чем-то предполагает отказ от остального. А в школе отказаться от неинтересного и скуч-

ного нельзя. Программа для всех одна, независимо от того, кому что интересно. Что положено, то и должен усвоить. Такой подход вызывает отвращение ко всему вообще.

На выходе получаются стандартизированные посредственности без подлинного интереса и увлеченности. Поверхностно знакомые со всем подряд, и при этом ничем серьезно не увлекающиеся.

Школа духовно калечит детей

Детей загоняют в школу, родители их туда отдают, не задаваясь вопросом: «А можно ли по-другому?» Обрезают на 11 лет лишения свободы, на оболванивание, а зачастую на страдания, если ребенок становится объектом травли. Школа духовно калечит детей, формируя из спонтанного и непосредственного ребенка запуганного и послушного взрослого обывателя. В школе детей длительным давлением нагибают в конформно-зависимое положение, в котором они остаются всю оставшуюся жизнь. А иногда ломают ударом об коленку, если ребенок не хочет сгибаться и сопротивляется.

Лучшее, что могут сделать родители для своего ребенка – избавить его от этой мясорубки, дав домашнее образование.

Социальное признание: почет в обмен на жизнь

Иногда говорят, что «социум навязывает человеку стандарты, поведение и т. д.» А поскольку социум большой, а человек маленький, противостоять он не может. И все что остается – подчиняться требованиям и терпеть.

Можно самоуспокоительно назвать это «гармоничнойстройкой». Правда, для этого нужно забыть о том, что о гармоничности можно говорить только при взаимной подстройке, а социум ни под кого не подстраивается, он только диктует.

Считается, что следовать социальному стандарту – это хорошо. Правда, не уточняется, а что же в этом хорошего? Давайте разберемся, как на самом деле обстоят дела состройкой в социум и следовании социальному стандарту.

1) Стандарт сам по себе ни хорош и ни плох. Плохи безальтернативность и некритичное усвоение стандарта.

2) Стандарты бывают разными. Существуют разные культуры, разные субкультуры, разные традиции (в частности, религиозные), – и они предлагают разные стандарты. Большинство людей считают нормой то, что говорят по телеку и чему подпевают мама с папой, посмотревшиеся этого телека. Осознанно стандарт для себя мало кто выбирает.

3) Диктует не огромный социум, а вполне конкретное бли-

жайшее окружение: родители, родственники, друзья, коллеги, плюс еще телевизор и кинематограф. С этими факторами влияния вполне можно справиться.

4) Важно, что отдаешь и что получаешь, следуя социальному стандарту.

Например, человек, принимающий армейские стандарты, получает:

- звание военнослужащего и все вытекающие из него правовые преимущества;
- власть, конкретных людей в подчинение, которые будут выполнять его приказы;
- военную форму и погоны, которые выделяют из толпы и прибавляют самооценки.

А что получает тот, кто следует навязываемому стандарту «надо рожать в обязательном порядке» – большой вопрос.

5) Выполнение требований социального стандарта – это всегда игра в одни ворота. Человек отдает много, а получает мало (иногда просто фитюльку).

Разница компенсируется так называемым «социальным признанием»:

- оторвало ноги противопехотной миной – дали медальку;
- 40 лет пахал на корпорацию – получил ручку с гравировкой при выходе на пенсию;
- будешь как все – получишь дежурные дифирамбы в соц-сетях;
- отклонишься в сторону – будут косо смотреть и, образно

выражаясь, «кидаться кашками».

б) Апофеоз игры в одни ворота – почет в обмен на жизнь.

Человек гибнет на войне, не им развязанной и не за то, что лично ему дорого. Ему посмертно присваивают «героя». Но «герою» это уже безразлично, т.к. его самосознание исчезло, а труп гниет в могиле.

Внутренние ценности и жизненные ориентиры

Человек – это ресурс для социума, средство для выполнения социальных функций. Людей формируют так, чтобы они стремились выполнять эти функции, думая, что хотят этого, и что это им нужно.

В процессе социализации человеку прививаются ценности и жизненные ориентиры, которые позволяют использовать человека для достижения социально-полезных целей, и при этом удовлетворяют его инстинкты, что подкрепляет соответствующее поведение.

Ценности, жизненные ориентиры	Социально-полезные цели	Удовлетворяемые инстинкты
Работа	Выполнение профессиональных функций Производство Уплата налогов	Потребность в признании
Потребление (вещей, удовольствий, впечатлений, путешествий)	Создание платежеспособного спроса	Пищевой инстинкт
Поиск полового партнера	Размножение	Половой инстинкт
Производство и выращивание потомства	Рост населения, улучшение демографической ситуации Социализация детей	Родительский инстинкт
Достижение превосходства над другими (карьера, конкуренция)	Экономический рост	Иерархический инстинкт

С возрастом жизненная ситуация человека меняется.

1) Его отстраняют от привычной работы. Заменяют более

молодым работником. И зарабатывать не надо, т.к стариков кормят (пенсия).

2) Количество денег после выхода на пенсию резко уменьшается, возможность покупать вещи и получать удовольствие от потребления – тоже. Плюс с течением времени привычные стимулы от потребления дают все меньше удовлетворения. Это психологический закон называется «десенсбилизацией».

3) Утрачивается сексуальная привлекательность, из-за изменений во внешности. А прежде всего потому, что механизмы полового влечения сформировались и закрепились в глубокой древности, когда люди жили 30-40 лет. Стариков вообще не было, и возникновение полового влечения к старикам природой не предусмотрено.

4) Дети вырастают и начинают жить своей жизнью. В жизни родителя образуется пустота.

5) Появляются более молодые конкуренты, которые сформированы в современной социально-экономической ситуации, а значит и более приспособлены к ней. Плюс превосходство перестает вызывать прежние эмоции, в силу опять-таки десенсбилизации.

У человека появляется ощущение, что «жить незачем».

Возможны альтернативы.

1) Искусство, художественное творчество. Если человек рисует картины, пишет романы, сочиняет музыку, – кому-то будут интересны результаты его творчества, и в 70, и в 100,

и в 150 лет.

Важно, чтобы занятия искусством вызывали реальное чувство удовлетворения (как говорят в НЛП, «положительную кинестстику») И были бы кому-то интересны настолько, чтобы за них платили деньги (хоть какие-то). Рисование от скуки для соседей по дому престарелых – не то.

2) Наука, изучение мира. Если человек что-то открыл, или создал хорошую теорию, – это оценят, и в 70, и в 100, и в 150 лет.

Важно, чтобы был реальный интерес к предметной области и самостоятельное мышление. А также делиться результатами своего научного поиска с заинтересованной аудиторией. Простое чтение книжек и пересказ чужих мнений – не то.

3) Личностный рост, саморазвитие. Если человек идет по этому пути, он может делиться своим пониманием с другими, показывая им возможности для развития, – и в 70, и в 100, и в 150 лет.

Духовный рост подразумевает самопознание, освоение новых форматов отношений с миром. Не все понимают, что это такое. Простое усвоение новой информации, прокачка навыков, перекраивание себя по «духовному шаблону» (христианскому, буддийскому или какому-то еще) – не то.

Если человек усвоит такие жизненные ориентиры, и пройдет какой-то заметный путь в согласии с ними, ему никогда не покажется, что «жить незачем».

Мотивационная система – это инструмент, обеспечивающий включение человека в мир. Если он перестает выполнять свои функции, человек выпадает из мира, стареет и умирает. Мотивы-ценности секса, детей-размножения, работы-потребления, – перестают обеспечивать структурирование процесса жизни, из-за возраста и десенсибилизации. Перестают давать ответ на вопрос, зачем жить, а разум без цели существовать не может.

В обычном порядке мотивационную систему формирует школа, чтобы включить человека в социум на то время, пока его можно эффективно эксплуатировать. Встроенные школой мотивы работают примерно до 60 лет, потом – на свалку (пенсия и кладбище). Если есть желание жить дольше, мотивационную систему нужно сознательно преобразовывать.

Рабская установка

«ЖИТЬ – ЗНАЧИТ СЛУЖИТЬ»

Людям массово прививают рабскую установку «Жить – значит служить».

Как конкретно служить – здесь возможны варианты:

- просто «быть полезным», по мелочевке;
- помогать людям (врачи часто тешат себя подобной мыслью);
- конкретно улучшать мир, или даже спасти его, исступленно кидаясь на амбразуры пулемета.

На самом деле, служить – это функция прислуги. Свободный человек ощущает себя достойным существования, даже если он никому и ничему не служит. А героизм – это не «принести себя в жертву», чтобы получить посмертную дозу дифирамбов.

Героизм – это:

- избыточный энергопотенциал, который делает недостаточным банальные радости жизни для того, чтобы возникло чувство самореализации;
- самоопределение, самостоятельность в выборе пути, а не внушенные стандартные ценности;
- высокая цель, которую человек сам выбирает, а не указание типа «вон едет танк – возьми гранату и кинься под гусеницы – станешь героем».

В мозги обывателей исподволь вдалбливается идея о том, что смысл жить имеет только «ради чего-то»: семьи, детей, родителей, корпорации, страны. Стоит подумать о том, что приговоренные к электрическому стулу перед включением рубильника хотят просто – жить. Не ради «чего-то».

Жизнь просто для себя обесценивают. Убеждают, что жить для себя неправильно, эгоистично, бессмысленно. Нужно обязательно посвятить себя чему-то. Найти себе применение... как вещи. Многие глупцы, осознанно или нет, ищут «смысл жизни», ради чего стоит жить, а по сути – объект для служения. Идола, которому они будут поклоняться, и только при условии этого ощущать себя чем-то значительным.

Сюда же – культ патриотизма-героизма. Он культивируется и используется, чтобы заставить массу жертвовать собой за интересы государства. Сюда же – политический активизм. Людей втягивают в политическую борьбу, чтобы использовать. Особенно тех, кто способен откликаться на идеалы (романтиков).

В обоих случаях апеллируют к стремлению избавиться от чувства безликости. Совершить подвиг, или хотя бы поступок, и стать из безликого ничто – кем-то. Тот, кто ведется на пропаганду, совершенно не думает о том, что от политических перемен личная жизнь не-политиков не улучшится, а ухудшится вполне может. И о том, что на войне калечат и убивают.

Социальное предписание «надо рожать»

Многие люди испытывают социальное давление, подталкивающее их к рождению детей. При том, что сами они этого не хотят. Откладывают лет до 30-ти, а потом все-таки рожают, потому что «пора» и «можно не успеть».

При этом не каждый человек может быть хорошей матерью или хорошим отцом, и обеспечить детям хорошее детство.

Во-первых, не каждый усвоил в детстве хорошую модель родительского поведения. Модель – это не столько о том, что делать, а в первую очередь о том, что чувствовать. О внутренних состояниях родителя (эмоциях, чувствах), которые выражаются невербально (интонация, улыбка, прикосновение). Эта модель перенимается у родителей. И если вместо хорошей модели усвоено агрессивно-обесценивающее отношение к ребенку, этого не исправить прочтением книжек и посещением курсов для правильных родителей.

Во-вторых, не у каждого есть достаточная поддержка рода. В некоторых семьях старшие поколения:

- имеют пороки (алкоголизм);
- или отклонения (психические нарушения, религиозный фанатизм);
- относятся враждебно (и к ребенку будут относиться так

же).

Таким родственникам ребенка не доверишь. А без поддержки рода «поднять» ребенка сложно, это очень сильная нагрузка на родителей, особенно если учесть, что многие матери растят детей в одиночку.

В-третьих, у некоторых людей есть талант, реальный творческий потенциал. Если они будут его развивать и реализовывать, есть шанс, что:

- их картины будут в музеях и частных коллекциях;
- книги будут издаваться миллионными тиражами;
- они будут играть на сцене или сниматься в кино.

Если человек с творческим потенциалом решит завести детей, и при этом у него нет достаточной поддержки рода, так что растить детей придется самому, – он свой талант похоронит. Возможно, он:

- будет заниматься творчеством в режиме «для себя»;
- при этом навсегда останется дилетантом;
- всю жизнь будет страдать от чувства нереализованности.

Именно таким людям: без хорошей родительской модели, без достаточной поддержки рода, с реальным творческим потенциалом, – стоит подумать о ряде моментов, которые могут ослабить социальные программы, накачиваемые в людей.

Для государства каждый дополнительный ребенок – абстрактная демографическая единица. Налогоплательщик, военнообязанный, электорат. Поэтому машина пропаганды

чешет всех под одну гребенку, а ближайшее окружение подпевает тому, что говорят по телевизору.

Вот 9 мыслей, которые хотя бы отчасти могут ослабить социальное давление, подталкивающее к рождению детей, невзирая на особенности личности и жизненной ситуации.

1) В Древнем Риме были пролетарии-нищоброды, которые в графе собственности писали «proles» – дети. Если у человека нет ничего, и ничего создать он не способен, остается только нарожать детей, чтобы иметь хоть какое-то достояние.

2) Раньше дети были нужны как помощники (было свое хозяйство, в котором нужны работники), или для передачи семейного дела (хлебной лавки, заводов-пароходов, транснациональной корпорации). Для родителей, которые всю жизнь пахнут на хозяина, этот разумный мотив заведения детей неактуален.

3) Про якобы самореализацию через рождение детей, никакого «само» здесь нет. Нет личного творческого вклада, как если бы написал картину, книгу или музыку. Все делает природа. Переспали – залетела – выносила – родила. От зачатия до рождения – чистая физиология.

4) Заводить детей – это не императивно-неизбежный «инстинкт», а социальное предписание. Если бы это был инстинкт, не было бы 15% сознательных чайлд-фри.

5) На выращивание детей родители тратят себя: и на зарабатывание дополнительных денег, и на бытовой уход. Это

ведет к преждевременному износу (старению).

6) Родитель выкармливает тушку, школа формирует душу (убеждения, ценности). Стоит ли минимум 18 лет кормить существо, которому в школе, образно говоря, забывают мозги нечистотами?

7) Про «стакан воды в старости». Выращивать прислугу неэффективно, соцработник стоит дешевле. К тому же это просто цинично, видеть в детях обслугу, задача которой – покоить старость родителя.

8) Про «кому-то оставить наследство» – чаще всего реального наследства нет, а вырастить наследника стоит дороже, чем стоимость оставляемого имущества.

9) Не факт, что дети будут радовать. Скорее даже наоборот, относиться с пренебрежением, думать про родителей «предки» – так в школе научат. А полный апофеоз разочарования: алкаш или наркоман, тянувший с родителей крошечную пенсию, и такое бывает.

Об этом стоит подумать, прежде чем принимать решение о рождении детей. Потому что назад не отыграешь. И если кто-то в силу внешних причин не способен быть хорошим родителем, то ребенок будет страдать. Едва ли стоит умножать количество страданий в мире и хоронить свой талант только потому, что к этому подталкивает пропаганда и влияние окружения.

Программирование при помощи кино

Ленин сказал: «Из всех искусств важнейшим является кино». Почему, как думаете? Потому что с помощью кино можно эффективно программировать людей на нужное поведение. Поэтому людей приучают смотреть фильмы, подсаживая на них, как наркоманов на иглу.

Как происходит программирование?

1) Используется механизм подражания. Зритель начинает неосознанно подражать тому, что ему показывают.

2) Образцы для подражания задаются наглядно:

– мысли (какими словами думать о ситуации, какими критериями пользоваться для оценки);

– эмоции (как эмоционально реагировать на ситуацию, что чувствовать);

– желания (к чему стремиться, чего хотеть);

– действия (что делать в ситуации).

3) Сюжет вторичен. Главное – внедряемые в массовое сознание образы: совокупающиеся парочки, улыбающиеся семьи с детьми, мужики на крутых тачках, все с айфонами и прочими гаджетами, – всему этому зритель начинает лихорадочно подражать, посмотрев очередной штампованный киношедевр.

4) Визуальный ряд обеспечивают иллюзию достоверности и реалистичности.

5) Музыкальное сопровождение позволяет управлять эмоциями зрителя.

6) Спецэффекты поражают воображение и окончательно отключают жалкие остатки критичности.

7) С помощью кино можно формировать систему этических оценок. Причем манипулировать ею как угодно: шлюху или бандита можно выставить привлекательными, а благородного человека – скучным занудой.

8) С помощью кино в мозги внедряются мифы. Например, киномиф про «зло»:

- существует зло;
- зло персонифицировано (конкретные личности, иногда с других планет);
- зло можно, а главное нужно (зачем-то), победить;
- зло побеждается силовыми методами (мордобоем и стрельбой из пистолета).

С помощью кино происходит шизофренизация сознания. В фильмах показывается то, чего не существует. Инопланетяне, маги и колдуны (фэнтези). Апофеоз абсурда – зомби, мертвецы с разложившимися тканями бегают на полном газу и всех вокруг жрут. Из-за иллюзии достоверности зритель отупевает окончательно, и перестает различать киносбред и реальную действительность. А с толпой безумных шизиков, имеются в виду зрители после просмотра кинища, можно делать что угодно, это на руку тем, кто платит за рекламу.

Вряд ли стоит смотреть фильмы, а тем более сериалы, и

тратить на это жизнь, а особенно молодость. Она и без фильмов не слишком продолжительная.

Информационная перегрузка и отупение

Современный человек живет в режиме хронической информационной перегрузки.

1) Большинство смотрит телевизор и «общается» в соцсетях. Хотя какое же это общение, если не видишь лицо собеседника и не слышишь его голос? Это – главные источники перегрузки. Некоторые тратят на телек и соцсети по несколько часов в день.

2) Музыка, в большинстве случаев – добежное музло. Люди с воткнутыми наушниками, из которых на 3 метра слышится трещовая долбежка – обычное дело. Состояние мозга подобных «меломанов»: хроническое отупение и ни одной мысли. Есть такая пытка, ее в фильмах показывают, «музыкальная шкатулка» – это воздействие постоянным громким звуком. После нескольких часов человек колется, как сосновое полено, и раскрывает все мировые секреты. Современные любители долбежного музла устраивают себе эту пытку добровольно. Мазохисты, наверное.

3) Айфоны и прочие гаджеты. В которые примерно каждая вторая особь утыкается, как только выдастся свободная минутка. И уже не видит ничего вокруг, кроме мельтешения на экране.

4) Фильмы, по большей части – тупое кинище, штампуе-

мое по стандартному шаблону. Через фильмы в людей встраиваются и подкрепляются социальные установки. Посмотрев очередной кинчик, зритель еще долгое время прокручивает в уме диалоги и разыгрывает сцены, навеянные шедевром кинематографа. И в жизни подражает тому, что показали на экране.

5) Навязчивое аудио: в магазинах, в метро, – где угодно. Играет легкая музычка или кто-то что-то вещает. При таком звуковом фоне сосредоточиться на своих мыслях невозможно.

6) Навязчивое видео: экраны в офисах банков и маршрутках, баннеры на сайтах, – натканы везде, где только можно.

Одним словом, людей тотально и перманентно обрабатывают, бесконечно повторяя одно и то же. Это вызывает суггестивный эффект, происходит накачка образами, которые подталкивают к нужному поведению: купить то-то, поехать туда-то, – поведение это нужно тому, кто оплатил рекламу.

Результаты такой обработки:

- нарушение концентрации, невозможность сосредоточения и самоуглубления;

- отвлечение от внутренней жизни (эмоции, чувства), она глушится;

- истощение ресурсов мозга на обработку мусорной информации, если перегрузить мозг, не остается ресурса на критическое восприятие реальности;

- невозможность почувствовать себя, утрата ощущения

«Я есть».

Стоит ограничивать потоки информационных нечистот, которые все, кому не лень, пытаются лить в глаза и уши.

Культивация инфантильности и беспомощности

Взрослого человека трудно контролировать.

Когда я говорю «взрослый», я имею в виду, в частности:

- понимающий свои подлинные интересы (а не то, что ему внушено в качестве положенного интереса);
- способный отстаивать себя и самостоятельно решать проблемы (а не только искать помощи у «экспертов»);
- наполненный чувством уверенности, ощущением контроля над своей жизнью (а не беспомощностью, как маленький ребенок).

Большое число взрослых (зрелых) личностей опасно для «сильных мира сего»: они могут организовать и поменять что-то в социальной реальности. Поэтому массы народонаселения целенаправленно сохраняют в инфантильном состоянии.

«Взрослым» особям навязываются инфантильные стратегии:

- желание попробовать все (навязчивая тяга к новенькому, в вещах и межличностных отношениях);
- любовь к взрослым игрушкам (мерседесы и яхты), а у кого денег не хватает – к айфонам и гаджетам;
- склонность искать спасателей, советчиков и внешние оценки (спрашивать чужого мнения, хорошо или плохо);

– делать вид, что «все хорошо», скрывать и замалчивать, прятать голову в песок (для ребенка это единственная стратегия, т.к. он слаб и зависим);

– сбегать в кусты при появлении проблем (и даже маленьких неприятностей).

В людях культивируется ощущение беспомощности, так ими легче управлять. Например, в СМИ муслируется информация о «бедах и ужасах». Таким способом транслируется установка «ты не можешь контролировать свою жизнь», вместо позиции «как избежать опасности или как действовать наиболее эффективно». Еще пример: распространенная в России поговорка «от тюрьмы и от сумы не зарекайся». Она несет посыл: «ты не можешь контролировать свою жизнь, управлять ею, значит и не пытайся».

Массе прививаются установки жертвы:

– жертва боится риска и усилий для достижения того, к чему лежит сердце;

– жертва верит, что существуют «гарантии», отменяющие необходимость риска и усилий для получения желаемого;

– жертва боится самостоятельного выбора пути и самостоятельного поиска средств и ответов;

– жертва ищет спасателя, не помощника, который окажет необходимое содействие, а того, кто все сделает за нее, причем сам скажет, что именно делать;

– жертва ищет поводыря (эксперта), который скажет, что «правильно» и что «не правильно»;

– за услуги спасателей и экспертов, за иллюзию фиктивных гарантий, – жертва сливает деньги.

Масса людей занята поиском волшебного решения своих «проблем». А точнее – следствий собственной неосознанности, импульсивности и отсутствия разумной самодисциплины. Методики, которая позволит «есть все что хочется и не жиреть», человека, с которым будет постоянное и автоматическое счастье, и прочих фантазмов.

Вместо того чтобы:

- понять подлинные стремления своей души;
- наметить реалистичный план действий, не дающий 100% гарантии (такого не бывает), а хотя бы максимально повышающий вероятность обретения желаемого;
- сделать что возможно;
- если не получается с первого раза – понять причину неудачи, изменить стратегию и сделать новую попытку.

И решать, таким образом, свои реальные проблемы. И улучшать, насколько возможно, свою реальную жизнь.

Жизнь на износ

Люди живут в режиме, который им жестко и безальтернативно навязан. Люди считают что «это нормально». При том, что жизнь по навязанному графику их разрушает.

Сон по графику, а не когда хочется спать

1) Сон только ночью, работа только днем. При этом около 20% людей имеют поздний хронотип (совы). Для них оптимально работать вечером и ночью. Но их вынуждают насилловать себя, чтобы подстроиться под привычки большинства.

2) Нет условий для дневного сна, по крайней мере, в России. При этом во многих странах практикуется послеобеденный сон (сиеста). Например, в Италии, Испании, Греции.

3) В итоге человек проводит без отдыха 16 и более часов подряд. Накапливается утомление, организм быстро изнашивается.

Иногда, из-за эмоционального напряжения, люди не могут заснуть ночью. Из-за жесткого графика работы и отсутствия условий для дневного сна им приходится принимать снотворные препараты, которые могут вызывать привыкание.

Еда по расписанию, а не когда голод

1) Трехразовое. При том, что оптимально дробное, 5-6 раз

понемногу.

2) Строго по расписанию. Людей заставляют есть, когда удобно работодателю, а не когда появится чувство голода. Так же, как маленьких детей кормят по расписанию.

В итоге в желудке то пусто, то густо. Механизм регулирования аппетита, основанный на ощущении физиологического голода, нарушается. Человек начинает переедать и жиреет.

Работа и отдых – концентрация нагрузки

1) 8-часовой рабочий день, нет возможности свободного графика. При том, что работник часто может выполнить все служебные задачи и обеспечить свои материальные потребности часа за 4.

2) Рабочая неделя 5 дней, потом 2 выходных подряд. Хотя лучше разделить выходные, например четверг и воскресенье.

3) Отпуск отгуливается сразу. Хотя лучше разделить на 2-3 части.

Равномерное распределение нагрузок и отдыха способствует сохранению здоровья. Концентрация режимов удобна работодателю – проще организовать рабочий процесс. При этом человек быстро изнашивается – нанимают другого, принцип «выжми и выброси». Именно так и задумано, ведь подрастает «молодая смена», и ей нужно найти место в социальном механизме, а для этого выкинуть тех, кто постарше.

Праздники по календарю, а не когда радость

1) Не когда есть праздничное настроение, а когда положено по графику.

2) Чтобы создать «праздничное» настроение, люди пьют алкоголь.

В праздники принято позволять себе то, чего не позволяют в будни. Хотя, возможно, именно в будни этого хочется, а в праздники нет.

Обрастание зависимостями и груз обязанностей

Живя, человек накапливает багаж обязанностей. Он всем и кругом должен, за деньги и «из моральных соображений»:

– ходить на работу, выполнять распоряжения начальства (даже если работа до смерти надоела);

– ухаживать за больными и немощными родителями (которые сами разрушили свое здоровье, а денег на сиделку отложить не соизволили);

– тратить себя на детей (произведенных от не вполне любимого человека, потому что было «пора» и «положено»);

– выплачивать кредиты (взятые под влиянием импульса на то, что, по сути, не было нужно);

– выгуливать собаку (которую завел под влиянием импульса, и от которой в городских условиях реальной пользы никакой нет);

– уделять внимание тем, кто на него претендует (всяче-

ские друзья-приятели, изливающие душу и экономящие на услугах психолога, а отказать неудобно).

По сути, все это – зависимости. Человек ими обрастает, чем дальше, тем сильнее. Он постоянно принимает решения, ограничивающие его свободу. Часто необратимо. Если женился или вышел замуж – можно развестись, хотя нерво-трепка гарантирована. Если завел собаку – можно сдать в приют. А если наплодил потомство – назад не родишь, придется 18 лет растить и корячиться, и это минимум.

Эти жизненные обстоятельства (муж-жена-собака-дети) ограничивают свободу. Они управляют жизнью человека, его распорядком дня, месяца, года, его решениями. На них приходится тратить ресурсы, прежде всего время, по сути – жизнь. И отказать от этих трат невозможно, как говоря немцы, «дас ист импоссибл».

Процесс становится необратимым и неуправляемым, а человек – рабом жизненных обстоятельств, по сути – собственных опрометчивых решений.

И, образно выражаясь, они тянут человека ко дну, как корабль, до непопозволительности обросший ракушками. При чем этот груз обязанностей-зависимостей считается «нормой», а терпила, который на себя это взваливает и покорно тянет лямку, гробя самого себя, – считается «ответственным» человеком.

Быстрый износ

На человека направлены ожидания окружающих. От него все чего-то ждут и всем чего-то надо. На человека давят: люди и обстоятельства. Вроде бы никто ничего чрезмерного не просит. Ведь другие же могут...

При этом, во-первых, конкретный человек – это не абстрактные другие. У него могут быть свои болевые точки, делающие «нормальную» нагрузку непереносимой.

А во-вторых, точек давления много. Причем тот, кто давит в одном месте, не знает, как в других местах. И знать не хочет. А силы человека не безграничны.

Куда еще уходит жизненная энергия?

1) Энергия съедается неконгруэнтностью, внутренними конфликтами, самоподавлением и подавлением внутреннего протеста.

2) Энергия тратится на беспорядочную активность: сделай то, потому что попросили, попробуй это, потому что все попробовали.

3) Энергия законсервирована в незавершенных гештальтах (то, что остается в результате неудовлетворения потребности).

Результат – хроническая усталость. Многие не понимают, откуда она берется, они же «нормально» живут. Пытаются взнуздывать себя с помощью кофе. Правда, на ночь приходится «отключаться» при помощи снотворного. И человек подсаживается на химию.

Нагрузки суммируются. Получается «хронический

стресс». Система, подвергающаяся перегрузкам, быстро изнашивается. Человек рано стареет (некоторые в 35-40 лет).

А если суммарная нагрузка превосходит предел прочности, система разрушается. Человек умирает в 60-70, хотя мог бы жить до 120-ти. Если не дольше.

Социальное программирование смерти

Окружению выгодно, чтобы старый человек умирал.

Во-первых, после смерти он освободит жизненное пространство – жилье, в котором сможет жить кто-то более молодой.

Во-вторых, снизится нагрузка на систему социального обеспечения.

От старого человека ждут, что он умрет. Ему не говорят об этом прямо, т.к. неприлично. При этом исподволь убеждают в необходимости умереть, и человек умирает, хотя мог бы еще жить. Пишут, что «организм рассчитан на 120 лет», хотя это просто данные статистики, они не означают, что дольше жить невозможно. А большинство умирает где-то в 80.

К смерти подталкивают разными способами.

1) Навешивают ярлык «старый». Старик/старуха – это социальное клеймо. Если ты живешь один на Марсе и в 80 лет выглядишь и чувствуешь себя как в 40, ты «старик» или нет?

2) На пожилого человека направлены соответствующие ожидания. Они выражаются невербально и паравербально. Снисходительный тон, например. Всяческие охи-вздохи. А люди конформны, они привыкли делать то, чего от них ждут.

3) Отстраняют от серьезной деятельности (уход на пен-

сию), лишая возможности получать достойное материальное вознаграждение и общественное признание за привычную работу.

А общественное признание очень важно для того, кого на иглу этого самого признания всю жизнь подсаживали. Всю жизнь внушали, как важно трудиться и приносить пользу людям. А потом лишают возможности работать и это самое признание получать.

Не существует профессий, которые были бы зарезервированы за пожилыми людьми. Чтобы именно они в какой-то сфере были нужны как работники. И где не подходит молодая замена.

4) Ребенок играет в игрушки, он действует в воображаемом мире. Взрослого приучают действовать в физической реальности. Ему становится мало игрушек нужна настоящая работа. При этом профессиональная сфера методично избавляется от пожилых. Потому что родились и выросли более молодые работники, их нужно пристроить, а для этого освободить место.

Правда, старики могут играть в компьютерные игры. Это возврат к детской стратегии действия в воображении, он не дает прежнего удовлетворения, как ребенку. Взрослый человек получил опыт взаимодействия с реальным миром, игрушки для него скучны.

5) Старики общаются со стариками. Точнее, со своим привычным окружением, которое раньше было молодым, а по-

том состарилось. Или с соседями по дому престарелых. Как правило, это единственно возможный для них круг общения. Старики заражают друг друга своим внутренним состоянием (немощью и пессимизмом). И транслируют друг другу старческие установки.

б) Врачи, которые думают про себя, что «пора бы уже и на тот свет», и своим видом это показывают. И авторитет «официальной медицины», которая «знает», сколько человек может жить.

Старого человека загоняют в могилу. Долго живущие старики никому не нужны. Точнее, он сам позволяет окружающим себя туда загонять. Потому что пока был молодым, о старости не думал. А думал, что так, как сегодня, будет всегда. И не позаботился о том, чтобы найти, освоить и полюбить 2-3 занятия, в которых не предусмотрено прекращение деятельности с возрастом. Не стоит повторять эту распространенную ошибку. К будущему нужно готовиться заранее.

Стандартные души, жизни и судьбы

Нижеперечисленные обстоятельства, в большей или меньшей степени, свойственны каждому человеку. В особенности тем, кто никогда не занимался деятельным саморазвитием, в смысле развития осознанности и перемены формата отношений с миром.

Банальные души

- 1) Шаблонный взгляд на реальность, некритично усвоенный и внутренне противоречивый.
- 2) Стандартные мотивы: работа – потребление – размножение – выращивание потомства.
- 3) Безосновательная вера в собственную исключительность и неотразимость. Я – центр мира. У меня все будет не так, как у других.
- 4) Внутренняя раздробленность и разлад. Подобные концепции есть в «Четвертом пути» Г. Гурджиева (множественное «Я»), психосинтезе Р. Ассаджиоли (субличности), НЛП (метафора частей личности).
- 5) Неконтролируемые переключения между состояниями под влиянием внешних стимулов-триггеров, метафорически «кнопок», на которые умело нажимают манипуляторы, а также под действием случайных впечатлений и внутреннего диалога.

6) Захваченность эмоциями, неспособность от них дистанцироваться, что позволило бы снизить интенсивность переживаний и сохранить контроль над своим поведением.

7) Реактивность, движение под влиянием внешних стимулов (толчков). Ожидание, что кто-то заинтересует, вовлечет. Падкость на соблазны, новизну.

8) Повседневный транс (метафора сна). Информационная перегрузка и социальная суггестия препятствуют осознанности (усыпляют). Обычное состояние массы – тупой расслабон.

9) Подавляемый страх смерти. Убежденность в том, что «Я буду существовать всегда», подкрепляемая религиозно-эзотерическими мифами.

Банальные жизни

1) Подвластные, зависимые, неавтономные. Родители, школа, работодатель, жена.

2) Делят территорию с кем-то. Своей территории, которую ни с кем не делишь, нет.

3) Одна профессия, поспешно выбранная, потом всю жизнь по ней работают, без увлеченности и интереса.

4) Не хватает денег, часто на необходимое.

5) Работают за долги: алименты, кредиты, ипотека.

6) Перегрузка. Работа – дети – уход за состарившимися родителями.

7) Страдают, но терпят.

Банальные судьбы

- 1) Работа без увлеченности. 5 лет отучился – 40 лет отработал – выкинули на свалку. Ни знания, ни опыт никому не нужны – есть замена.
- 2) Семья без чувства любви. С тем, кто подходит, удобен и согласился.
- 3) Выкармливание потомства. Наплодил – потом 20 лет выкармливаешь, а школа оболванит и сделает еще один винтик для социального механизма.
- 4) Гонка за сексом. Главное, успеть остепениться, пока в тираж не вышел, и давать не перестали.
- 5) Низменные удовольствия. Жрать-бухать, главное не ожиреть раньше времени, и чтобы печенка от алкоголя не отвалилась.
- 6) Раннее старение. Некоторые в 40-45 лет выглядят как старики.
- 7) Ранняя смерть. В 60-80 лет, при том, что организм рассчитан на 120, а может и больше.

Как правило, люди избегают осознания этих неприятных жизненных реалий. Они занимаются самообманом и самоуспокоением, потому что не могут ответить на вопрос: «Что с этим делать?» Нужно понять, что ответ на этот вопрос – не слова и не советы универсального характера, подходящие для всех. Ответ для каждого индивидуален. Он представляет

собой видение следующего шага к улучшению, а не идеального конечного результата, и исходя из особенностей личности и жизненной ситуации человека.

Чтобы ответ появился, нужно отдавать себе отчет в том, что реально есть, и какие подлинные чувства это вызывает. Образно говоря, начать смотреть правде в глаза вместо того чтобы «искать хорошее». Ведь если приходится намеренно выискивать, значит на самом деле все плохо.

Не стоит пытаться решить проблему в одночасье, мозгу нужно время, чтобы решить задачу оптимизации. Эту задачу перед мозгом нужно поставить, признавшись себе в том, что есть.

Эксперимент «Выбросить телевизор»

Телевизор вреден:

- он подкрепляет социальные программы, вложенные при социализации;
- вкладывает новые потребительские программы (реклама),
- создает шум, мешающий настроиться на свои чувства (когда домашние включают телек для фона).

Некоторые авторы метафорически называют телевизор стеклянной соской и глазом дьявола. В общем, телек – это зло.

В качестве эксперимента предлагается выбросить телевизор на помойку. Отключить от сети и антенны, донести до ближайшей помойки, положить в мусорный контейнер. Выбросить на помойку, а не отнести в комиссионку. Не спрашивая ничего разрешения, просто выбросить и все.

Когда домашние начнут возмущаться исчезновением стеклянной соски и делать вам предьявы, отвечать одно: «Я категорически против телевизора в доме». Домашние должны считаться с вами в важных вопросах, и если вы категорически против чего-то, найти в себе силы отказаться от этого. Иначе какие же они родные?

Любые упреки типа «не на твои деньги куплено», давление в любых формах – воспринимать молча. Не нужно со-

противляться на словах, нужно проводить свою линию на деле. Если потребуют обещания «следующий телек не трогать», дать обещание, а когда появится новый телек – снова его выкинуть. Напомнят про обещание – сказать «я передумал». В суд на вас не подадут.

Если вы не способны элиминировать (исключить) из своей жизни надоевший телевизор, преодолев сопротивление окружения, вы вообще ни на что не способны, кроме того, чтобы плыть по течению и быть как все. Вы стопроцентная конформная амеба.

Начните с малого – выбросьте телек на помойку. И у вас появится видение следующих шагов к изменению жизни согласно стремлениям вашей души.

Эксперимент «Месяц уединенной жизни»

Большинство людей не имеют опыта уединенной жизни, вообще. Они все время с людьми. В детстве – родительская семья, детский сад, школа, потом ВУЗ. Во взрослом возрасте – рабочий коллектив, собственная семья, дружеские компании, дом престарелых.

В окружении людей человек не имеет возможности:

- настроиться на поток своей внутренней жизни;
- ощутить свои подлинные чувства;
- понять свои подлинные желания.

В качестве эксперимента предлагается провести месяц в уединении.

1) Снимите маленькую квартиру, если мало денег – комнату. Если живете в большом городе – снимите в другом районе, где у вас нет знакомых. Если живете в маленьком городе – снимите в каком-нибудь городке поблизости.

2) Отложите достаточную сумму, чтобы хватило на продукты на месяц.

3) Подгадайте так, чтобы у вас был отпуск, или договоритесь об отпуске за свой счет.

4) Заранее решите, чем займете свой досуг. Можете выбрать какого-то автора и купить собрание сочинений, в 4-5 томах, как раз на месяц хватит. В бумажном виде, компьюте-

ром или смартфоном лучше не пользоваться, чтобы не было искушений заглядывать в соцсети. Можете выбрать 3-4 места для прогулок, какие-нибудь парки или набережные. Можете выбрать несколько музеев, которые будете без спешки осматривать.

5) Никого ни о чем не предупреждайте. Абсолютно никого, ни о чем и никак. Даже если ваша мать – истеричная инфарктница, а бабушка – гипертензивная маразматичка. Стопроцентно переживут.

6) В выбранный заранее «час икс» вытащите из телефона sim-карту, все аккаунты в соцсетях временно скройте, на почтовом ящике настройте фильтр, чтобы все входящие письма автоматически удалялись. А потом просто исчезните.

7) Проведите месяц на новом месте, займите себя прогулками, чтением книг, сумейте обойтись без Интернета и фильмов.

8) Когда вернетесь, скажите, что вам вдруг непреодолимо захотелось побыть одному. Без подробностей.

Во время эксперимента наблюдайте за своими чувствами. Весьма вероятно, что:

– в какие-то моменты вас будет очень сильно подмывать вернуться;

– или хотя бы позвонить и все объяснить;

– или одним глазком глянуть в соцсети, как там друзья.

Это говорит о социальной зависимости. О том, что родственники, друзья и работа – это цепи, которые вас сковы-

вают, образно говоря – тюрьма. В общем, о вашей внутренней несвободе. Ведь если вам сложно просто на месяц уйти, никому ничего не объясняя, на какие реальные перемены в жизни вы способны вообще?

Эксперимент «Избавиться от собаки»

Некоторые жители мегаполисов заводят собак, и оказываются в фактическом рабстве у четвероногой скотины. Собаку нужно выгуливать, это занимает 1,5 часа в день. Собаки живут до 15 лет. Путем несложного расчета:

$1,5 \text{ часа в день} \times 365 \text{ дней в году} / 24 \text{ часа в сутках} \times 15 \text{ лет} = 342 \text{ дня}$

можно понять, что собака, совершенно бесполезная в городских условиях, в течение своей собачьей жизни поглощает почти целый астрономический год времени только на одних прогулки.

Собака жрет время хозяина, т.е. его жизнь, по сути – его самого. Собака пожирает хозяина. Завел собаку – спустил в унитаз год жизни. Понимания этих двух фактов для человека в своем уме достаточно, чтобы избавиться от собаки.

В качестве эксперимента предлагается избавиться от собаки, если она у вас есть.

Варианты могут быть разные:

- написать объявление «отдам в хорошие руки» и ждать, пока кто-то откликнется (можно не дожидаться);
- сдать в приют (официально), можно придумать историю о том, что «женится – у жены аллергия, родственников нет, собаку девать некуда»;
- обратиться к ветеринарам (официально) для проведе-

ния гуманной эвтаназии, основанием может быть, например, повышенная агрессивность собаки, можно расписать в красках, как ваш бивер-терьерчик кидается на других собак и уже загрыз одного кавказца, а вчера чудом не схарчил маленькую соседскую девочку;

– один авантюристичный гражданин сдал собаку в гостиницу для животных в другом городе под чужими данными (сделал «левую» sim-карту и «левый» ветеринарный паспорт), и просто исчез, собаку не забрал (так делать не стоит);

– некоторые безответственные граждане оставляют собаку в лесу со словами «мир большой, а бог добрый – не пропадешь», и уезжают (так тоже делать не стоит).

Поставить себе цель: «за месяц избавиться от собаки», и действовать, переходя от мягких вариантов к более радикальным.

Стоит помнить о нескольких моментах.

1) Согласно ст. 137 Гражданского кодекса РФ, к животным применяются общие правила об имуществе, т.е. собака – это вещь.

2) При этом та же ст. 137 запрещает жестокое обращение с животными, противоречащее принципам гуманности, а ст. 245 УК РФ устанавливает наказание за «жестокое обращение с животным в целях причинения ему боли или страданий, а равно из хулиганских побуждений или из корыстных побуждений, повлекшее его гибель или увечье» (другими словами – за живодерство) аж до трех лет лишения сво-

боды. Правда, привлекают по этой статье очень редко, и почти всегда дают условный срок.

3) Существует Федеральный закон от 27.12.2018 N 498-ФЗ «Об ответственном обращении с животными» (закон небольшой, всего 27 статей). Законы стоит изучать перед любым делом, чтобы по невнимательности не попасть под удар правоохранительной дубинки.

У людей часто формируется эмоциональная привязанность к собаке. Существует наблюдение, что те, кто относятся к собаке как к человеку: это член семьи, это мой друг, люблю свою собаку, – испытывают сложности в формировании привязанности к другим людям, зачастую относятся к людям негативно, иногда буквально как к вещам, не способны считаться с их чувствами.

Привязанность к животным и их антропоморфизация (уподобление животного человеку) – это некое извращение психики, свойственное жителям городов. У сельских жителей отношение к животным вполне здоровое: это скотина, она должна приносить пользу, и никаких соплей.

Задача осложняется, если вы живете с домочадцами, и все они по-своему привязаны к собаке. Если вы начнете спрашивать согласия, вы его не получите. Поэтому даже не заикайтесь о своем намерении. Сделайте по-тихому все необходимые приготовления, а в «час икс» отвезите собаку куда надо: к новому хозяину, в приют или ветлечебницу. И уже когда все будет сделано, поставьте домочадцев в известность, что

собачка тю-тю и больше не вернется.

Если вы не способны на такую малость, как избавиться от собаки, не спрашивая ни у кого разрешения, на что вы тогда вообще способны в плане конструктивного изменения своей жизни?

Глава 2. Мертвые души

Социальный запрет на чувства

Тема «запрета на чувства» затрагивается во многих направлениях психологии, в частности в психоанализе, в гештальт-терапии, в транзактном анализе (сценарный запрет «не чувствуй»).

Человек – это ресурс для удовлетворения чужих социальных (производство, потребление, размножение), материальных и психологических потребностей. Он должен оставаться на отведенном месте и делать то, что от него ожидают. Для этого:

- в человека встраиваются внутренние предписания и запреты («должен» и «нельзя»);
- создается внешняя система поощрений и наказаний (от материального стимулирования до общественного порицания и уголовного преследования).

Социум закрепощает человека. Внутренняя жизнь (чувства, эмоции, идеалы) мешают встройке человека в социум и использованию в качестве ресурса. Они могут войти в противоречие с направленными на человека требованиями и социальными условиями. Улучшать социальные условия затратно. Они не могут быть хорошими для всех из-за про-

тиворечий между мотивами людей. Проще подавить (обеднить) внутреннюю жизнь каждого. Поэтому при социализации людей приучают подавлять, обесценивать и отрицать в себе чувства.

Эмоциональная жизнь людей искусственно обедняется, чтобы можно было ими управлять. Их репертуар переживаний скуден. Он сводится на практике к эмоциям, связанным с примитивными удовольствиями:

- едой и выпивкой;
- половыми позовами;
- развлечениями (для 90%+ массы – кино и музыка);
- потреблением вещей и впечатлений (шоппинг и путешествия);
- самоутверждением (пускать пыль в глаза);
- внешним одобрением.

Нет места творческому вдохновению, поэтичности, любованию красотой природы и искусства, пытливому поиску новых знаний.

«Запретные» чувства подавляются, для этого вырабатываются соответствующие привычки:

- отрицание (вытеснение);
- управление фокусом внимания, игнорирование сигналов тела;
- маскировка с помощью рационализаций и неточных слов;
- подавление усилием воли (произвольные напряжения).

Насаждается культ бесчувственности (убеждения):

– чувствами живут только маленькие дети;

– взрослый человек контролирует чувства (в смысле подавляет);

– взрослый должен быть ответственным (делать то, чего от него ждут);

– надо думать в первую очередь о других, а уж потом о себе (только на себя не останется времени и ресурсов).

Обращать внимание на свои чувства не принято, а говорить о них, фактически, вообще табу. Принято подавлять чувства, и делать вид, как будто их не существует. В противном случае человек начнет следовать своим внутренним побуждениям и ориентирам, а не внешним управляющим сигналам. Чтобы этому помешать, чувства обесценивают.

Чувства	Намерения	Способ обесценивания
Любовь	Прекращаю прежнюю связь, ухожу к тому, кого люблю	Это просто похоть, новизны захотелось
Ощущение призвания	Отказываюсь от надоевшей работы, буду заниматься тем, что по сердцу	Это глупо, в 30 (40 или 50) лет менять профессию, надо детей поднимать и кредиты выплачивать
Религиозность	Отказываюсь от прежних жизненных практик (пить, курить, блудить), от развращенного окружения, еду пожить в монастырь	Религия – бред, пока молодой, надо получать удовольствие от жизни
Увлеченность творчеством	Посвящу жизнь творчеству, раскрытию своего таланта	Никому твое творчество не нужно, Пикассо все равно не станешь, надо деньги зарабатывать и детей растить, как все нормальные люди

Есть фильмы-аллегории про запрет чувствовать.

1) Неуместный человек (2006).

2) Лобстер (2015).

3) Равные (2015).

4) Эквilibrium (2002).

Таким образом, тема «запрета на чувства» отражена не только в работах психологов, но и в культуре. Это явление, в той или иной мере, оказывает влияние на жизнь каждого человека.

Жизнь без радости, любви и интереса

Большинство людей живет без подлинной радости. Есть разделение на праздники и будни. В праздники «позволяют» себе угощения и подарки. В будни – не позволяют, т.е. запрещают. Хотя чувства и желания не подчиняются календарю. И часто желание праздника есть именно в будни, но «нельзя». А в праздники праздничного настроения нет, но «положено». И люди пьют алкоголь, чтобы это настроение создать, ни один праздник не обходится без алкоголя. Многие постепенно спиваются.

Продукты, которые продаются в супермаркетах, безвкусные, при этом в яркой упаковке. Привлекают глаз, но удовольствия не доставляют. Чтобы «добрать» удовольствие, люди едят много. И жиреют.

Большинство людей живет без подлинного чувства любви. С «партнером», с которым «сложилось» и который «подходит». А не с человеком, который для тебя самый лучший, незаменимый и единственный во Вселенной, и с которым хочется провести вечность. Масса практикует прагматичные отношения без чувства и влечения, без нежной и преданной любви. Чтобы такие «любовные партнеры» могли как-то совокупляться и обеспечивать прирост населения, в каждой аптеке на видном месте продается «Виагра», плюс специальные смазки.

Большинство людей живет без подлинного интереса. Работают на неинтересной работе, где есть только механически повторяемые привычные действия, и нет возможности для творчества.

Из-за привычки подавлять чувства очень многие, образно говоря, представляют собой «мертвые души» и «пустые оболочки» (это метафоры). Вот свойства таких людей.

- 1) Равнодушие. Нет внутреннего отклика, отзывчивости.
- 2) Скудость внутренней жизни. Чувств не испытывают, эмоции подавляют (только «позитив»).
- 3) Гонка за стимулами (для избавления от внутренней пустоты).
- 4) Нет внутренних «драйверов». Жизнь определяют внешние стимулы («толчки») и навязанный режим.
- 5) Банальный жизненный сценарий. Потребляй – работай – сдохни, плодитесь и размножайтесь.
- 6) Стандартность. При этом носятся с лозунгом «каждый уникален», хотя эта уникальность ни в чем конкретном не выражается.

Без подлинной радости, увлеченности и любви жизнь скучна и пуста, и человек убегает от реальности. В фильмы и сериалы, компьютерные игры, алкогольные грезы, – кто куда. Некоторые ищут эмоций в экстремальном спорте. Лететь с 5-километровой высоты на парашюте, мчаться на мотоцикле с убийственной скоростью, – без этого они не чувствуют себя живыми.

Притворство и самообман как образ жизни

Типичный массовый человек боится «негативных» эмоций, боится думать о «плохом», стремится к видимости, а не к подлинности (выглядеть «хорошо» в чужих глазах). Он говорит себе: «Жизнь такова, какой ее видишь». Отказывается замечать и признавать нежелательные эмоции, чувства. Делает вид, что реальные сложности и проблемы как будто не существуют. Образно говоря, прячет голову в песок.

И несказанно удивляется, когда жизнь сталкивает его с реальностью:

- бизнес накрывается, потому что довольствовался имеющимся уровнем и не думал о стратегическом развитии;
- жена уходит любовнику, потому что, никогда не любила, а была «вместе» из-за денег;
- печенка отваливается от цирроза, потому что как все «нормальные люди» (толпа) «культурно употреблял» (пил водку) с «друзьями» (собутельниками).

Большинство людей маскируют и искажают реальность с помощью слов. Они называют:

- случайных знакомых – друзьями;
- скучных сожителей – любимыми;
- надоевшую работу – своим делом;
- рисование картин по шаблону – творчеством;

– любопытство ко всему подряд – интересом.

При этом обманывают они только самих себя. У них не остается слов для подлинной дружбы, настоящей любви, реального творчества. А раз нет слова – нет и стремления к этому. Любителю самообмана кажется, что у него «все это уже есть». Именно такие люди говорят: «Все что ни делается – к лучшему» и «Все будет хорошо» И любят успокаивающие оценки: мир прекрасен, это нормально, все люди хорошие.

Человека можно заставить скрывать правду или лгать другим, но лгать самому себе – это на 100% личный выбор.

Внутренний разлад

Человек с рождения встроен в родительскую семью. На него направлены требования, ожидания, запреты, предписания. Сначала – от родителей, в дальнейшем – от учителей в школе.

Ребенка приспособливают к окружению. Он не может сопротивляться, т.к. психика еще не окрепла. Маленький ребенок:

- не выносит одиночества;
- зависим от родителей (не автономен);
- не переносит фрустрации (состояние, когда потребность не удовлетворена).

Ребенок использует 3 стратегии приспособления:

- самоподавление (подавление своего «я хочу», «мне интересно»);
- интернализация (усвоение чужого, превращение «другие хотят от меня» в «мне надо, я должен»)
- достройка реальности воображением (фантазии).

Вот что происходит в результате интернализации (от англ. «internal» – внутренний).

- 1) На ребенка обращены требования многих людей.
- 2) Они для ребенка являются безальтернативными, сильные взрослые навязывают их и заставляют принимать.
- 3) Ребенок усваивает эти требования, начинает считать их

своими собственными желаниями, само собой разумеющейся безальтернативной нормой.

4) Внешние требования начинают ощущаться как естественный внутренний императив. Появляются эмоции, подталкивающие к «должному» поведению и блокирующие «запретное» поведение. Живой человек становится, по сути, роботом.

5) Поскольку требования противоречивы, и при этом ребенок усваивает их все, без критичности и фильтрации, возникают внутриличностные конфликты. Из-за них человек становится неконгруэнтным (несогласованным).

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.