

Валерий Михайлов

Психология

для чайников



Валерий Михайлов

Психология для чайников

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17071238

ISBN 9785447446482

Аннотация

«Психология для чайников» – это вызов популярной психологии как таковой. Книга написана простым, откровенным, с применением мата, языком. Автор не пытается сюсюкать с читателем, а говорит с ним прямо, откровенно, не боясь оскорбить или «спугнуть». Книгу отличает прямота и честность в описании ряда щекотливых тем, а также свобода от пут морали, нравственности и прочих предрассудков. Книга содержит нецензурную брань.

Содержание

Вместо предисловия	6
Психология	6
Из пункта «А»...	8
Два веселых гуся	10
Пресуппозиции НЛП по С. В. Ковалеву	12
Обращение к психологу	15
Нахрена нам психотерапия	15
Кому стоит идти к психологу	17
Как не лохонуться при выборе психолога или психотерапевта	19
Детство	22
Искусство воспитания	22
Нужны ли вам дети?	24
Как воспитать непонятно что...	27
Несколько мыслей о воспитании детей	30
О чем не говорят при усыновлении	37
xxx	37
Как вырастить неудачника	39
Педагогический маразм	43
Если учительница...	45
Крошка сын пришел к отцу	61
Если у вас родилась дочь	63
О наставлениях и нотациях	64

«Я» и «мои» проблемы	72
Уровни благополучия	72
Конфликт программного обеспечения	73
Скотный двор	75
К вопросу о социальной неполноценности	77
Руководство к действию для непризнанных уродов	82
Правила грамотного худения	86
Конец ознакомительного фрагмента.	89

Психология для чайников

Валерий Михайлов

Дизайнер обложки @dead.marginal

© Валерий Михайлов, 2022

© @dead.marginal, дизайн обложки, 2022

ISBN 978-5-4474-4648-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

В тексте встречаются цензурные слова и выражения и откровенные описания пристойных сцен!

Главное отличие дебила от чайника заключается в том, что чайник со временем может стать отличным специалистом, так как все спецы были когда-то чайниками. Дебил же и так уверен, что он спец во всем.

Вместо предисловия

Психология

В России психологи, как в американских фильмах вирусы: когда люди не знают, как какую-нибудь хрень назвать, они решают так: если хрень двуногая и пиздит – значит психолог, а если нет – вирус. Кто только у нас психологами ни называется: и кармаебы, и экстрасенсы, и всякие порчесниматели, и господу помолимся, и сторонники уринотерапии и адепты говноедства, и прочие, прочие, прочие...

А народу что, встретит народ в автобусе какого-нибудь шизика-уебка, который орет на весь автобус: «Я психолог!» И еще какую-нибудь херню, которая ему в пьяном бреде при-виделась, и думает народ: «Да ну ее, эту психологию, на хуй».

С другой стороны, хорошо, что эти долбанутые считают себя психологами, а не, например, хирургами. Тогда бы они носились по улицам с ножами и вырезали неосторожным или медленно бегающим прохожим какой-нибудь аппендицит.

Ходили же мануально-терапевтические маньяки по улицам и вправляли всем направо и налево спины.

Сейчас же любой почитавший пару абзацев в какой-нибудь популярной психологии для дебилов уебок уже считает себя психологом.

Так вот, дорогие мои, если какая-нибудь блядь начнет раздавать советы, чистить карму, читать мантры, прочищать вашу чи, или учить жить по Христу или махатмам, знайте: к психологии эта ебань не имеет никакого отношения. Как и всякие, книги о том, «как стать богатым, счастливым и невъебенно сексуальным, всего лишь прочитав мою книгу». Эти труды делают богатыми и знаменитыми исключительно их авторов.

Нормальная психологическая литература позволит вам немного понять, что из себя представляет психология, научиться отличать адекватных психотерапевтов от дебилов, шарлатанов и шизиков, а также поможет вам стать хорошим психологическим клиентом, что в свою очередь позволит вам сэкономить какие-то деньги и много-много времени.

Если же говорить об этой книге, то лучше всего выбросить ее или удалить текст. Ведь если вы начнете ее читать, я оскорблю вас всеми доступными мне способами. Короче говоря, я вас предупредил, так что ваше негодование или иные последствия от прочтения целиком и полностью ложатся на вас. Ищите дурака в зеркале.

Из пункта «А»...

Несмотря на все их многообразие, практически любая встающая перед человеком жизненная задача сводится к задаче на движение из пункта «А» в пункт «В», где пункт «А» – это наше стартовое положение, а пункт «В» – желаемый результат. Причем чаще всего о данных пунктах в начале нам известно, что они предположительно находятся в неких областях «А» и «В». Чем обширней эти области, тем серьезней погрешность в выбираемом нами пути, и, следовательно, тем дальше мы окажемся в результате наших действий от пункта «В».

Поэтому прежде, чем начинать движение, необходимо максимально четко определиться с пунктами, сузив области «А» и «В» до достаточных для удовлетворяющей нас величины погрешности при движении из «А» в «В» размеров. При этом начинать решение задачи необходимо с конкретизации пункта «А», так как в результате этой работы мы можем прийти к пониманию того, что интересующий нас пункт «В» находится в совершенно ином месте.

Определив пункт «А», переходим к поискам точного местоположения пункта «В». Наиболее распространенная здесь ошибка заключается в принятии за конечную цель наиболее очевидного средства ее достижения. Убедившись, что выбранный нами пункт «В» действительно является нашей

целью, следует еще раз проверить местоположение пункта «А», так как за время работы он мог заметно сместиться.

И только после того, как пункты «А» и «В» будут достаточно точно определены, можно прокладывать между ними путь.

Два веселых гуся

Так получилось, что словом «психология» называют две хоть и похожие, но разные по своей сути дисциплины. Первая из них – психология научная, или наука психология. Эта дисциплина занимается изучением человеческой психики, используя научные методы. Главные ее недостатки – черепашья скорость и оторванность от народа. Достоинство – научное подтверждение каждого постулата, и научное же опровержение устаревших или признаваемых неверными постулатов.

Вторая психология – это психология практическая или технологическая. Эта дисциплина занимается решением практических задач. Причем теоретические модели зачастую подгоняются под практические техники, а иногда их даже не удосуживаются создать. Так тот же Перлз прекрасно работал без какой-либо теории. Верность технологических методик определяется статистически, то есть тем результатом, который получается на выходе при реальной работе с клиентом. Кстати, именно эта дисциплина и известна широкой общественности.

В результате мы имеем в огороде бузину, а в Киеве дядьку, которые хоть и знакомы, но встречаются друг с другом крайне редко.

Такое положение дел оказывает весьма забавное влияние

на общественное мнение. Так, с одной стороны, знакомые лишь с далеко не самыми лучшими представителями психологической технологии кретины начинают с пеной у рта доказывать, что психология – это никакая не наука, и вообще чухня полная. С другой стороны, «тупые доценты» от научной психологии клеймят как лженаучные вполне работоспособные, приносящие практическую пользу людям направления психологической технологии.

Пресуппозиции НЛП по С. В. Ковалеву

Под пресуппозициями нейролингвистического программирования понимаются некоторые базовые положения, или законы, которые составляют своеобразный фундамент данной дисциплины. Эти предпосылки, основанные как на многовековой истории человеческих отношений, так и на исследованиях предшественников и создателей НЛП, определяют эффективность не только работы психолога с клиентом, но всей жизни человека, поэтому принятие их в качестве правил собственного поведения может значительно улучшить вашу жизнь.

Пресуппозиции делятся на базовые, основные и дополнительные. Сергей Викторович Ковалев в книге «НЛП-консалтинг: введение в человеческое благополучие» так формулирует эти положения:

Базовые пресуппозиции:

1. Карта – это не территория;
2. Жизнь и разум – системные процессы;
3. Убеждение – это самооправдывающееся пророчество и самореализующееся предсказание;
4. Сознание и тело – части единой биокибернетической системы;
5. Вселенная – сфера дружественная.

Основные пресуппозиции НЛП:

1. Наши представления о мире этим миром не являются (карта – это не территория);
 2. Модель мира другого человека может в корне отличаться от моей. И я обязан уважать и учитывать эти различия;
 3. Сознание и тело – это часть одной и той же кибернетической системы;
 4. Весь наш жизненный опыт закодирован в нашей нервной системе;
 5. Субъективный опыт состоит из визуальных образов, звуков, чувств, вкусовых ощущений и запахов;
 6. Смысл моего общения заключается в той реакции, которую оно вызывает;
 7. Не бывает поражений, существует только обратная связь;
 8. Любое поведение представляет собой выбор самого лучшего варианта из имеющихся в настоящий момент;
 9. Любое поведение имеет позитивную интенцию (исходное положительное намерение);
 10. Любое поведение привязано (адаптируется) или было привязано к первоначальному окружению;
 11. Каждый из нас располагает всеми ресурсами, которые необходимы для достижения своих целей;
 12. Вселенная, в которой мы живем, представляет собой дружественную, изобилующую ресурсами сферу.
- Дополнительные пресуппозиции НЛП:

1. Я тот, кто контролирует свой мозг и свои результаты;
2. Если это возможно в мире, это возможно и для меня;
3. Проблема – это неверно сформулированное решение;
4. Каждая ситуация содержит множество выборов. Поэтому если нечто не работает, надо просто сделать что-то другое;

5. Или я верю, что могу, или я ничего не могу. Все, что можно детально представить, осуществимо:

6. Я могу все то, что я действительно хочу.

Обращение к психологу

Нахрена нам психотерапия

Как и любая другая скотина человек – это система: мясо плюс софт. Как и в системе «железо» плюс софт, которую мы называем компьютером, в процессе эксплуатации человека возникают сбои и в работе мяса, и в работе софта. При этом неправильная работа софта хреново сказывается на работе мяса, вызывая психосоматические заболевания.

Для того чтобы человек мог максимально долго нормально функционировать, нужно регулярно восстанавливать работу мяса и софта, ликвидируя и компенсируя возникающие там сбои. Психотерапия – это профилактика и восстановление софта. А так как софт дает сбои у всех, она требуется всем. И здесь есть три способа решения проблемы:

Первый и самый популярный у россиян – нахрена с этим не делать, а жить, становясь по мере роста проблем все более несчастным мудаком. Второй, если у тебя все жутко запущено, или если лени и денег много – регулярно ходить к психотерапевту, чтобы он исправлял твои сбои. При этом необходим психотерапевт, который сам регулярно работает над своим софтом, иначе в процессе работы с клиентом он будет делать все, чтобы у того возникли такие же сбои, как и у «ис-

порченного» психотерапевта. Третий способ называется саморегуляцией. Он хорош для тех, кто готов целых 30 минут в день отнять у тупых сериалов и прочего убийства времени ради восстановления своего софта.

Какой из этих трех способов решения проблем с софтом вам ближе – решайте сами.

Кому стоит идти к психологу

– Зачем мне идти к психологу? Я что псих? – нередко считают те, кому обращение к психологу совсем бы не помешало.

Вопреки «народному» мнению, психологи психами почти не занимаются. Для этого есть психиатры. А если и занимаются, то только в качестве помощников психиатров. Занимаются психологи либо практически здоровыми в психическом плане людьми, либо людьми с относительно небольшим количеством тараканов в голове. При этом основной задачей психолога является помощь клиенту в решении задачи на движение из пункта «А» в пункт «В», о которой я писал ранее.

А раз так, то если вы:

1. Довольны собой и своим окружением;
2. Знаете, чего хотите и добиваетесь этого;
3. Довольны тем, чем вам приходится заниматься;
4. Довольны своей сексуальной жизнью;
5. Не напряжены без необходимости;
6. Чаще всего поступаете осознанно, основываясь на адекватной оценке ситуации;

вам психолог не нужен. В противном случае толковый психолог станет тем проводником, который сможет привести вас к вам, так как по своей сути психология – это набор мо-

делей и инструментов, позволяющих человеку начать дорастать до самого себя, что, в свою очередь, является необходимым условием для решения психологических проблем.

Как не лохонуться при выборе психолога или психотерапевта

Вопрос, конечно, не праздный, особенно сейчас, когда психологами себя называют все, кому ни лень. Так в свое время из-за пустохрени была дискредитирована экстрасенсорика, несмотря на то, что метод как таковой вполне оправдывает себя.

Психологи бывают разные, и медицинский психолог от социального или педагогического психолога отличается сильнее, чем гинеколог от стоматолога. Поэтому прежде, чем обращаться к психологу, определитесь, к какой области психологии относится ваш вопрос или ваша проблема.

Дальше я буду говорить о медицинских психологах, так как эта тема мне ближе всего.

Главной отличительной чертой хорошего психолога является абсолютное несоответствие его работы ожиданиям огромного числа клиентов, суть которых можно свести к следующему: вот он посмотрит на меня, выслушает, увидит меня насквозь и тут же скажет, что мне делать. Более того, от тех, кто пытается так себя вести, бегите, как от чумы!

Психолог не должен видеть вас насквозь – он не рентгеновский аппарат. Психолог должен провести качественную диагностику проблемы с последующей ее коррекцией или же, если вас к нему направил другой врач для диагно-

стики, диагностику той области, которая интересует данного врача.

Психолог не должен решать за вас вашу проблему. Он должен помочь вам разобраться в ситуации и найти ваше решение проблемы.

Несмотря на то, что как человек психолог может иметь те или иные религиозные, политические и прочие предпочтения, он ни в коем случае не должен навязывать их вам, а должен работать в контексте ваших, за исключением той их части, которая является проблемной. Но и в этом случае выбор изменения или сохранения убеждений должен быть вашим.

Психолог может анализировать ваше поведение, но не судить вас.

Психолог может говорить о «карме» или «порче» только в шутку или с иронией. Если же у вас на этих темах пунктик, он может попытаться убедить вас, что все это чушь, но никогда не станет рассуждать о таких вещах, как о чем-то серьезном.

Психолог не будет читать над вами молитвы, обрубать астральные хвосты или работать с вашим биополем. Психологи в рамках психологии не занимаются целительством!

Психолог не должен быть «белым и пушистым» – такой «специалист» ничего не изменит, но и вызывать неприязнь он тоже не должен. Если психолог вам неприятен с самого начала, найдите лучше другого специалиста.

И, конечно же, неучтенный вариант.

ПС. В некоторых отдельных случаях, когда этого требует положение дел, психолог для присоединения к туннелю реальности клиента может закосить под целителя или мага, но только в виде редчайшего исключения.

Детство

Больше всего я благодарен родителям за то, что я всегда знал, что в случае чего, могу прийти домой и все им рассказать, причем они сначала сделают все, чтобы понять мою проблему и помочь, а потом уже начнут думать о возможном наказании. Наверно самое главное в жизни, особенно в детстве, когда есть те, кто всегда тебя поддержит и поможет.

Искусство воспитания

Искусство воспитания ребенка заключается в умении провести его во взрослую жизнь по очень тонкой грани между чрезмерной опасностью и чрезмерной защитой от всего. Так как если его слишком сильно оберегать от реалий той действительности, в которой ему предстоит жить, он вырастет неадаптированным и гарантированно пополнит ряды неудачников, алкоголиков и наркоманов. С другой стороны, если его недостаточно оберегать от слишком еще серьезных для него опасностей, он может покалечиться или погибнуть как физически, так и психологически.

Вот только к огромному несчастью детей, большинство родителей даже не догадывается о существовании этой тон-

кой грани.

Нужны ли вам дети?

У вас есть дети? Вы планируете их завести? Тогда прежде, чем читать дальше, ответьте на такой вопрос: Почему вы заводите детей?

Если ваш ответ содержит следующие пункты:

1. Желание иметь детей;
 2. Способность обеспечить ребенка всем необходимым и дать старт достойной жизни;
 3. Понимание и принятие всех тягот и лишений, связанных с воспитанием ребенка;
 4. Понимание того, что вы делаете;
- то с вами все в порядке, и дальше эту главу можете не читать.

В противном случае вы – детоненавистники. Почему? Рассмотрим четыре наиболее популярных сейчас мотива:

1. **Стакан воды.** В этом случае причиной рождения детей является страх перед одинокой старостью. Другими словами, люди, становясь родителями, попросту создают себе бесплатную прислугу, которая обязана на них ишачить только потому, что ей «подарили жизнь». Особенно смешно слышать эти рассуждения от нерадивых отцов, участие которых в «дарении жизни» ограничилось исключительно несколькими возвратно-поступательными движениями, совершенными от скуки или ради удовольствия. Конечно, здесь можно

возразить, что воспитание ребенка требует затрат и труда, но выращивание картошки за тридевять земель от дома тоже требует затрат и труда, однако в сознании таких людей она остается бесплатной.

Сюда же можно отнести и остальные мотивы, при которых ребенок является средством для достижения какой-либо цели, будь то получение денег, удержание мужа или еще чего-нибудь столь же благородного. В этих случаях ребенок очень быстро может стать вообще ненужным, а еще хуже, превратиться в устройство для срыва злости и раздражения.

2. Так получилось. Зачастую «так получается» по пьяне, после дозы, и так далее. Таким родителям вообще надо вручать Орден Кроноса, так как они похожи на людей, которые непонятно зачем заводят домашних животных. В лучшем случае они смиряются с появлением потомства и воспитывают его кое-как, неся на себе родительский крест, или сбавривают детей бабушкам. В худшем, – сдают детей в приюты, интернаты и казачьи корпуса.

3. Боженька. Еще большее скотство по отношению к ребенку – рожать потому, что аборт – это грешно или аморально. В этом случае ребенок превращается в щит для прикрытия собственной задницы.

4. Инстинкт. В этом случае любой аргумент является лишь отмазкой, а истинная причина появления детей заключается в слепом следовании родительскому инстинкту. В этом случае ребенка может ждать все, что угодно, кроме

проявления разума.

Но наиболее отвратительное, на мой взгляд, явление – те многодетные родители, которые не только совершенно бесконтрольно плодятся, невзирая на нищету и невозможность дать что-либо хорошее своим детям, но и, прикрываясь детьми, пытаются паразитировать на других членах общества, требуя от общества особого к себе отношения в виде материальных благ и морального почитания.

Как воспитать непонятно что...

Помните, в школе рассказывали о живодеце Павлове, который всячески издевался над животными: резал их, выводил разные трубки, светил на них лампочками, пиздил ногами и вообще вел себя с ними, как последняя скотина.

В результате товарищ Павлов открыл очень много умного о рефлексах. В контексте данной темы достаточно знать, что рефлексы бывают условными и безусловными. И если безусловные рефлексы вырабатываются сами по себе, то условные создаются натаскиванием или же постоянным повторением одной и той же хуйни, пока она не начнет работать автоматически. В результате условные рефлексy становятся основой для основных стратегий поведения.

Ваш ребенок отличается от бедных собачек Павлова лишь тем, что его всячески изводит не известный на весь мир ученый, а ебанутые родители. Почему я так говорю?

Что вы делаете, когда ваш младенец кричит? Правильно, берете его на руки и нянчитесь с ним, пока он не заткнется или не уснет. А когда он молчит – смотрите какие-нибудь сериалы, смываете говно с пеленок или мысленно дрочите на то, каким охуенным парнем или какой шикарной телкой вырастит ваша крошка.

И крошка понимает, что для того, чтобы папа с мамой обратили на нее внимание, надо орать до потери сознания.

Этот способ поведения закладывается на всю жизнь.

Ребенок растет. Он уже ходит, говорит, таскается с вами по магазинам. Ребенок говорит: «Хочу!». Вы отвечаете: «Нет». Тогда ваш малыш начинает закатывать истерику. Вы не выдерживаете, и ваше «нет» меняется на «да», а ребенок обзаводится еще одним правилом на всю жизнь: истерика – кратчайший путь к успеху.

Поэтому или говорите сразу «да», или не идите у него на поводу. Пусть лучше понимает, что истерика – это способ не получить ничего или получить по ушам.

Другая ситуация: Ваш ребенок уже достаточно взрослый и самостоятельный, чтобы с ним сюсюкаться, а вам надо работать, заниматься собой или еще какой херней, но только не ребенком. О ребенке вы вспоминаете, только когда он болеет или творит неподобающую, на ваш взгляд, херню. Тогда все ваше внимание принадлежит ему: вы либо его холите и лелеете, пока он не выздоровеет, либо достаете его «воспитанием», пока вам не надоест. Вот только пиздюля для вашего ребенка гораздо менее неприятна, чем игнорирование. В результате у него вырабатывается еще один рефлекс: Нужно внимание – болей! Или: Нужно внимание – беспредельничай!

И так ваш ребенок будет поступать всю жизнь.

А если у вас двое и больше детей, и старший, не дай бог, становится алкоголиком или наркоманом, вы, конечно же, все внимание отдаете ему – надо же его наставить на путь

истинный. Вот только его вы таким поведением ни на что не наставите, а младшие поймут, что если и они хотят ласки и внимания, надо тоже начинать пить или колоться.

И что тут делать, кроме аборта?

Любите своих детей – уделяйте им внимание, когда они не орут, и наоборот, если заорал, проверьте его на сухость, голод или болезнь, и не воспитывайте из него уебка. Самим же будет хуже.

Несколько мыслей о воспитании детей

1. Иммунитет.

Любой живой организм с самого рождения развивается таким образом, чтобы стать максимально жизнеспособным в окружающих его условиях.

А раз так, что нужно, чтобы ребенок рос максимально крепким и здоровым? Правильно, не переходящее в пытки закаливание. Излишняя «забота о здоровье», выраженная в создании тепличных условий не позволяет иммунной системе организма правильно сформироваться, что в последствии приводит к частым болезням на пустом месте. С другой стороны, чрезмерное увлечение закаливанием и вообще «здоровым образом жизни» может покалечить или убить. Об этом «знают» чуть ли не все, но многие продолжают либо кутать детей и мыть все игрушки с мылом, либо заставляют их чуть ли не спать голыми на снегу.

Хуже обстоят дела только с формированием психологического иммунитета. «Оберегая» детей от реалий бытия, родители своим воспитанием готовят их к жизни в вымышленных мирах, в которых, например, «нельзя обижать слабых» – слабые это секут и потом садятся на шею; «все мужики – похотливые сволочи»; «все бабы – бляди и вообще второй сорт»... и так далее. В результате дети вырастают абсолютно

непригодными к жизни в реальных условиях, и чувствуют себя по жизни, как домашние коты, которых в первый раз вынесли погулять.

Как воспитывать? Понаблюдайте за любой кошкой или собакой, которые, обеспечивая должный уровень безопасности для потомства, обучают своих детей необходимым навыкам и позволяют самостоятельно изучать окружающий мир.

Нравится это вам или нет, но реальность такова, какова есть, и жить вашим детям в ней, а не в сказке, где добро побеждает зло, где все справедливо, и счастливые домохозяйки плачут по вечерам от умиления.

2. Кем быть.

Покажу два крайних варианта:

Вариант первый: Вы позволяете ребенку в рамках его безопасности (а не параноидальной попытки защитить его от всех простуд и ушибов) самому принимать решения и выбирать стратегию поведения. В случае неудач помогаете ему провести «разбор полетов», объясняя, что такие-то и такие-то поступки приводят к таким-то, таким-то последствиям. Вы подводите его к тому, что чем больше он знает и умеет, тем больше у него возможных способов поведения, и тем лучше он может справиться с той или иной ситуацией. При этом вы не трахаете ему мозги, а помогаете, причем именно тогда, когда вас об этом просят, или когда ребенку что-то угрожает.

В этом случае у вас есть большой шанс вырастить разум-

ного творческого человека, способного думать своей головой и принимать самостоятельные решения.

Второй вариант: Вы устанавливаете четкий кодекс «хорошего поведения» и заставляете ребенка «хорошо» себя вести методом кнута и пряника. Вы постоянно читаете ему нотации, приводя примеры «хороших» и «плохих» детей. В случае чего вы сначала даете ребенку по ушам, а затем уже решаете проблему. Вы с самого начала все расставляете по местам, объясняя, что это «хорошо», а это «плохо» потому, что вы, бог или еще какой авторитет так сказали. В этом случае вы вырастите исключительно способный передвигаться по рельсам установленных норм и правил трамвай, причем этот трамвай будет «хорошим», если вы сумеете сломать ему психологический хребет. В противном случае он будет таким же трамваем, но следующим по рельсам ненависти к вдалбливаемой добродетели.

3. Доверие

Есть только один способ познавать окружающий мир: метод проб и ошибок; и прежде, чем ваш ребенок научится или не научится эффективному поведению, он будет раз за разом поступать неверно, и здесь очень многое будет зависеть от степени его доверия вам. Вот несколько способов подорвать его доверие и вообще хорошее отношение к вам:

3. 1. Треп.

Ребенок говорит что-то вам по секрету. Для него это очень важно. Вы же воспринимаете его слова, как трогательную

чушь и рассказываете своим друзьям или подругам зачастую в присутствии ребенка. А теперь представьте, что вы кому-то рассказали нечто очень важное, очень тонкое, очень личное, нечто такое, что говорят только самому родному человеку, а он взял и постебался над этим с друзьями, да еще и в вашем присутствии. Так себя в подобных ситуациях чувствует и ребенок.

3. 2. Разводка.

Не зная, что сказать ребенку, вы начинаете его всячески разводить, пытаетесь обманом или запугиванием добиться своего. Какое-то время это работает, но потом ребенок видит в вас исключительно мошенника, с которым всегда надо быть настороже.

3. 3. Мозгобизм.

Понятно, что вы читаете нотации и постоянно суетесь с советами из благих намерений, но если вас об этом не просят, вся эта ваша активность воспринимается именно как мозгобизм. При этом хочется не следовать вашим советам, а послать вас подальше.

3. 4. Тыканье возрастом.

Ничто так не оскорбляет ребенка, особенно уже более или менее взрослого, как фраза: «ты еще мал». Научитесь держаться с ребенком на равных и всерьез воспринимать его, как личность, и тогда вы сможете быть его другом, а не чужаком.

3. 5. Условная любовь.

Всякие разводки в духе «я тебя люблю, когда ты ведешь себя хорошо, и не люблю, когда плохо», на мой взгляд, есть наибольшее из манипулятивных скотств. Обычно так ведут себя те, кто любит не детей, а хорошее поведение, и дети это понимают. Они вырастают либо манипуляторами, либо упрямыми, делающими все наперекор.

4. Воспитание.

Люди воспитываются или обучаются жизни, как и обезьяны: Они находят авторитетную для них личность и копируют ее поведение. И если вы хотите сами воспитывать детей, а не перекладывать эту обязанность на плечи «больших пацанов» во дворе или какого-нибудь дяди Васи, которого вы и в глаза не видели, станьте тем, с кого хочется брать пример. И никогда не требуйте к себе уважения. Насильно можно только заставить себя бояться, но тогда вы автоматически превращаетесь во врага, со всеми вытекающими отсюда последствиями.

5. Дети, которых хочется придушить.

Вам часто хочется придушить какого-нибудь ребенка? Мне да. Только душить надо не его, а родителей и бабушек с дедушками. Ребенок с рождения пытается найти способ удовлетворения своих потребностей, и если родители настолько тупы, что сначала уделяют ему внимание, только когда он орет, а потом уступают его капризам и истерикам, ребенок и превращается в тошнотворное чудовище.

6. Производство карликов.

Раньше, когда в моде были карлики и уродцы, детей специально выращивали такими, останавливая их рост или искажая форму головы или тела при помощи специальных приспособлений. Так вот, сегодня процесс воспитания похож на процесс производства карликов. Уважаемые родители, кто вам сказал, что вам лучше знать, что вашему ребенку нужно по жизни? Вы счастливы? Только честно... Если нет, то, решая за ребенка, что ему в жизни нужно, а что нет, мотивируя это тем, что вы лучше него понимаете, в чем в жизни счастье, вы уподобляетесь учителю игры на скрипке, который никогда не держал в руках инструмент. А раз так, то постарайтесь не мешать ребенку вырасти самим собой, тем более что в нем уже все необходимое для этого заложено природой, просто не надо ему мешать. В противном случае у вас получится уродец или карлик.

7. Ребенок – это ребенок.

Дети – это не просто маленькие и во многом беззащитные люди, но и развивающиеся организмы. При этом в каждый период развития ребенок не только обладает теми или иными способностями, но и должен решать соответствующие его возрасту задачи. Так, например, если ребенок мало ползал из-за того, что родители маниакально ставили его на ноги, чтобы он быстрее пошел, у него не образуются в достаточной степени соответствующие мозговые связи, что выходит боком уже во взрослой жизни. А не доигравший в свое время из-за желания родителей побыстрее его чему-нибудь научить

ребенок хуже адаптируется к жизни, так, как играя, он учится быть взрослым. Поэтому, чтобы не совершать ошибок из-за незнания особенностей развития детей, найдите и прочтите учебник по возрастной психологии. Там достаточно человеческим языком расписаны все возрастные особенности развития детей и возможные детские кризисы.

8. Неучтенный вариант.

О чем не говорят при усыновлении

Кто и почему отказывается от детей? В дикой природе, когда на свет появляется ущербное, нежизнеспособное потомство, родители его пожирают – таков один из механизмов эволюции. Сегодня среди людей от детей отказываются ущербные родители, которые непонятно зачем произвели потомство, и которым с точки зрения эволюции вообще не стоило иметь детей. Конечно, чудеса случаются, и из брошенных детей вырастают нормальные люди, но это бывает крайне редко. К тому же дурная наследственность все равно проявится в следующих поколениях. Если ребенка бросили или отняли у родителей не сразу после родов, к ущербной наследственности добавляется ущербное воспитание, так как психологические основы закладываются в первые три года жизни человека.

Отсюда следует, что если вы не готовы к различного рода сюрпризам, усыновляйте детей из нормальных семей, родители которых погибли или умерли.

XXX

На мой взгляд, приемные родители мочат своих приемных детей минимум по двум причинам:

1. Масса уебков воспринимает усыновление ребенка как

нечто похожее на приобретение аквариума с рыбками или покупку хомячка. Собственные дети, рожденные с такой же мотивацией и таким же непониманием того, с чем приходится иметь дело, выращивая ребенка, страдают не меньше приемных.

2. Усыновляющие до конца не осознают, с кем имеют дело. Детей им преподносят, как несчастных белых и пушистых существ, тогда как на деле большинство детей в детских домах являются детьми алкоголиков, наркоманов, трассовых проституток, уродов и прочей мрази, которую наши гуманистические законы не позволяют отправлять в поликлиники для опытов или на урановые рудники; или хотя бы стерилизовать, а их деток безболезненно отправлять к господу сразу же после рождения – раз господь, как говорят нам попы, любит всяких уродов, пусть их себе и забирает. И деточки таких родителей вполне закономерно в большинстве своем сами начинают расти законченными уродами, в результате нервы у приемных родителей просто не выдерживают, и они делают то, что должны были сделать сотрудники родильных отделений, когда к ним поступали рожать уебищные мамы будущих монстров-детей.

Как вырастить неудачника

Существует несколько достаточно распространенных постулатов, вбивание которых в голову ребенка в качестве основных поведенческих стратегий гарантированно сделает его неудачником:

1. Сильный должен уступить.

Правильно, если хотите, чтобы слабые помыкали вашим ребенком – вперед, пусть уступает. Но только в этом случае ни хорошей работы, ни красивой женщины (мужчины), ни других радостей жизни ему не видать, так как в этом случае ему придется все это уступить слабым, а самому довольствоваться тем, что останется. Видя такое дело, многие воспитанные уступать сами пытаются стать слабыми, чтобы и им хоть что-то досталось, но проигрывают и в этом, так как далеко не все родители стараются вырастить своих детей интеллигентствующими бесхребетниками. И другие, более адаптированные к жизни в нашем мире люди ничего им уступать за их слабость не будут.

2. Драка – не способ выяснения отношений.

– Драться нехорошо! – авторитетно заявляет припацифизднутая мамаша.

– Он первый лезет, – пытается оправдаться ребенок.

– Лезет – отойди.

Это ж надо додуматься: отойди... словно тот, кто лезет –

дерево или куст. Лучше, наверно, только предложить ребенку сразу повеситься или кинуться под поезд, потому что уж лучше сдохнуть, чем всю жизнь отходить, когда кто-то лезет. Тем более что тот, кто лезет, может опять подойти. В результате «не дерись» всегда означает «отхватывай молча от всех, кто захочет тебя пнуть». И пинают с завидным постоянством. А чего не пнуть, если за это ничего не будет? Позже подобная философия переформулируется в «мы не должны опускаться до их методов», и воспитанные в этом духе начинают сбиваться вместе там, куда их заставляют отойти с праздника жизни, чтобы с гордо поднятой головой отсасывать все, что предложат те, кто отходить не привык.

Кто-то из гордо отсасывающих может, конечно, сослаться на книгу о парне, который учил подставлять вторую щеку. Только прежде, чем выдвинуть его на пост бога, его весьма жестоко грохнули, как грохнули и всех его ближайших последователей.

3. Девочек обижать нельзя.

Прекрасное добавление к двум верхним пунктам, если у вас мальчик. Может, тем, кто начитался всякой рыцарски-романтической хрени для умственно отсталых дебилов, в этом постулате и видится что-то возвышенно духовное, но только в реалиях нашего бытия этот принцип заставляет вашего мальчика безропотно сносить от девочек то, за что ему бы или другому мальчишке давно уже отрехтовали клюв. А девочки – тоже люди! И ведут себя по-людски, обставляя

таких рыцарей в конкурентной борьбе, особенно в наш феминистический век. При этом рыцарей они в глубине души считают тряпками и вытирают о них ноги.

Почему же тогда эти киты будущих неудач столь популярны? Да потому, что нашлись люди, до которых дошло следующее золотое правило: Хотите, чтобы ваши дети преуспевали – воспитывайте неудачниками всех остальных.

А так, как людям в большинстве своем свойственно в качестве альтернативы какой-нибудь маразматической хрени принимать не менее маразматическую хрень, но с противоположным знаком, многие родители растят из своих детей неудачников второго типа.

Здесь постулаты такие:

1. Ты должен быть сильнее всех, и все должны понимать, кто самый сильный.
2. Драться надо всегда – иначе могут решить, что ты чмо.
3. Бабы – это недочеловеки. Они должны подчиняться мужчине, и если ты не можешь заставить ее подчиняться, ты сам баба.

В результате вырастает быдлоидно-уголовный субъект (у меня рука отказывается писать слово «личность»). Несмотря на то, что таких много в бизнесе, политике и на государственной службе, в тюрьмах и на хреновых работах их еще больше. Но даже при бабле и власти такие экземпляры вряд ли чувствуют себя счастливо, да и расслабиться более чем на несколько минут в день в сортире наедине с собой

они не могут себе позволить – расслабишься, и кто-то другой станет самым сильным.

Педагогический маразм

Большинству из нас приходилось слышать фразу: Тебе еще рано думать о мальчиках или девочках, учи лучше уроки. Не знаю, можно ли придумать более маразматическое утверждение. Во-первых, только конченные идиоты, которые пишут законы и морально калечат детей, могут всерьез полагать, что именно они своим волевым решением могут диктовать, когда уже можно начинать думать о сексе, а не заложенный в нас природой репродуктивный процесс, который активируется встроенными в нас биологическими часами.

Я еще могу понять, что говорящим подобные вещи дебилам лень прочитать о том, какая гормональная революция творится в это время в организме человека, но неужели у них настолько отшибло память, что они нихрена не помнят себя в том возрасте, когда их начало «тянуть на любовь»?

Если тебя так и подмывает сказать подобную ерунду своему взрослому чаду, проделай постой эксперимент: Прими хорошую порцию слабительного, а когда тебя потянет срать, начни себе говорить, что тебе еще рано идти в сортир, лучше займись чем-нибудь полезным. Причем упорствуй с той же непреклонностью, с которой ты хочешь противостоять биологическому инстинкту своего ребенка.

Так вот, если хочешь, чтобы он, подобно тебе, не обосрался в личной жизни, лучше научи его, что и как делать, что-

бы все было правильно и без нежелательных последствий, а если не знаешь, как этого достичь, обратиться за помощью к профессионалу.

Если учительница...

Основа побудительных мотивов.

Прежде, чем мы перейдем к разговору о конфликте с учителями, вы должны уяснить, что нами, как и первыми живыми организмами на Земле, управляют всего лишь две силы. Первая из них заставляет нас уходить от страданий, так как страдание связано с тем, что тем или иным способом мешает выживанию организма, будь то враг или неблагоприятный фактор окружающей среды. Вторая сила заставляет нас стремиться к удовольствию, так как удовольствие связано с тем, что способствует выживанию организма и вида.

Этот механизм управления нашим поведением не всегда выглядит очевидным по трем причинам:

1. Наш мир состоит из неоднозначных вещей, поэтому каждая из них в какой-то степени вредна, а в какой-то — полезна или приятна. Более того, степень пользы или вреда нередко зависит от условий той или иной конкретной ситуации. Так те же мазохисты наслаждаются дозированными страданиями, а так называемые альтруисты получают удовольствие от якобы бескорыстного служения другим. Думаю, вы уже поняли, что действительно бескорыстного служения нет и не может быть в принципе, так как за ним стоят все те же две предельно эгоистические силы.

2. Мы никогда не имеем дело с каким-либо одним стиму-

лирующим управляющие нами силы фактором, поэтому нами управляет суммарная сила. Так, например, когда страх показаться плохим в глазах других или перед лицом совести оказывается сильнее инстинкта самосохранения, человек совершает акт самопожертвования.

Кстати, совесть – это воображаемый нравственный авторитет, который наделен воображаемым правом нас судить. Осознав это, можно освободиться от диктатуры совести и перестать совершать общепринятые глупости в ущерб собственным интересам.

Что же до нравственных норм, то их можно разделить на 2 вида:

2.1. Идеальная праведность. Обычно она состоит из несовместимых с жизнью требований и служит лишь в качестве вызывающего вину за «греховность» инструмента. Думаю, с этим видом нравственности все понятно.

2.2. Предназначенная для практического применения. Этот вид нравственности по своей сути является поведенческой инструкцией, которая имеет целый ряд недостатков:

2.2.1. Она разработана в интересах других, то есть служит делу превращения руководящегося ей человека в удобное в эксплуатации существо.

2.2.2. Она разрабатывалась далеко не самыми разумными людьми, которые исходили из далеких от понимания природы человека и законов внешней среды представлений.

2.2.3. Она остается практически неизменной со времен

царя Гороха, что делает ее предельно устаревшей.

Достоинство у нее только одно: исполнение нравственных законов дает высокую вероятность существования в более или менее сносных условиях. Поэтому, если у вас не хватает ума на более эффективное, чем нравственное поведение, вам стоит стремиться жить с учетом нравственных норм. Если же вы способны эффективно руководствоваться своим умом, нравственность будет лишь снижать вашу эффективность.

3. Наша «биология» эволюционирует значительно медленней, чем окружающая среда, в результате мы имеем ряд приносящих сиюминутное удовольствие, но вызывающих страдание в последствии вещей, таких, как наркотики или игровые автоматы.

Результирующая сила создает потребность, которая всегда удовлетворяется за счет наилучшего из имеющихся в арсенале на данный момент времени человека возможностей. То есть даже самый злодейский злодей в реальной жизни всегда делает лучшее из того, на что он способен в данный момент времени с учетом его понимания, что хорошо, а что плохо. Поэтому запрет без предоставления подходящей альтернативы приводит лишь к более ужасному выбору.

А раз так, то каким бы монстром вам ни казалась сука-учительница, знайте, она делает лучшее из того, на что способна, с учетом собственного понимания, что хорошо, а что плохо.

Задачи системы образования.

Система образования – это общественный институт, перед которым стоит две задачи. Первая, декларированная (о которой трещат на каждом шагу) заключается в передаче учащимся необходимых, по мнению отвечающих за образование людей, знаний, при помощи которых те после окончания учебы смогут занять достойное место в обществе. И так далее. Плюс к этому система образования берет на себя функции по воспитанию и социализации учащихся, что якобы помогает тем жить в обществе.

Вторая скрытая задача – превращать учеников в удобных в эксплуатации усредненных существ, что прекрасно показано в фильме Алана Паркера «Стена». Понятно, что вторая задача является приоритетной.

А так как в системе образования полно далеких от трезвого взгляда на жизнь ботанов-гуманитариев, кроме делающих нас эксплуатационно квалифицированным продуктом знаний, нас заставляют осваивать совершенно бесполезный наполнитель для мозга, который мы благополучно забываем после изучения.

Так что ваша индивидуальность и все, что с ней связано, кроме вас нахрен никому не нужны, а излишняя ее демонстрация вызовет лишь желание вас сломать, превратив в стандартизированный «камушек в стене», как сказано в песне группы Пинк Флойд из ставшего основой для одноименного фильма альбома «Стена».

Кстати, это не мешает вам действительно научиться стоящим вещам. Для этого надо активно учиться самим, а не ждать, когда вам поднесут на блюдечке знания.

Ученики.

Логичней было бы продолжить разговор обсуждением учителей, но без описания того, с чем им приходится иметь дело, нельзя до конца понять, что они из себя представляют. Поэтому давайте сначала поговорим о том, чему мы учимся в школе.

Подавляющее большинство там не учится ничему. Им там и делать нечего после четвертого класса. Нахрена, например, нужны синусы с котангенсами, не говоря уже о засиженных Болконскими дубах, если ты торгуешь квасом или мешаешь раствор? Толку от этого говна в такой жизни никакого, только помеха, если влетело в голову и там задержалось... Поэтому я считаю всеобщее среднее столь же дорогими по затратам и дешевыми по своей сути понтами, как и великодержавность.

Тупые ботаники (не все ботаники тупые!) учат все без разбору, не понимая, зачем. Основная масса ботаников, кстати, действительно тупые, раз они не способны понять, что есть масса намного более интересных вещей, чем заданное на дом говно. Эти все 11 лет плюс институт штурмуют в лоб гранит науки, а потом, после школы и института, когда понимают, что их багаж знаний и оценок никому не нужен, зависают на хреновой работе, штампуют таких же ботаников и жалу-

ются на несправедливость бытия.

Те же, кто потом достигает максимальных высот, учатся двум вещам: во-первых, договариваться с людьми, выстраивать отношения, вести переговоры... то есть тому, что действительно необходимо уметь хотя бы для того, чтобы тебя взяли на нормальное место; во-вторых, они изучают все, что связано с их будущей специальностью, чтобы стать профессионалом экстра класса. А высококлассный профессионал, который не только сумеет прекрасно выполнить работу, но и продать себя наилучшим образом на рынке труда, всегда найдет себе применение.

Учителя.

Конечно, где-то существуют учителя от бога, но раз вы читаете эту главу, ваша учительница-сука явно не из таких. К тому же учитель от бога явление редкое.

Основную массу учителей можно разделить на 2 группы.

Представьте себе человека, который увлекся физикой настолько, что решил сделать ее своей профессией. Так вот, если он окажется достаточно хорошим, он получит место в каком-нибудь Церне или одном из университетов цивилизованного мира. Если он не настолько хорош, но чего-то стоит, осядет в каком-нибудь Китае. Для тех, кто там нахер не нужен, существует Сколково. Кто не годится и туда, попадет на кафедру физики одного из отечественных ВУЗов. И лишь те, кто не годится даже туда, окажутся в школе. Да и то если у них не хватит ума переквалифицироваться в каких-нибудь

плиточников или лавочников.

Вторая категория учителей – наиболее тупые из тупых ботанов, а именно тупые ботаны гуманитарии. Не все гуманитарии тупые ботаны!!! Эти, получив серьезное отравление мозга смесью из Тургенева и Тостого, и не имея даже зачаточной практической смекалки в качестве социального иммунитета, идут после школы в педагоги, чтобы нести что-то возвышенное «жаждущим этого» ученикам.

Вот только большинство учеников и сами ничего такого не жаждут, и другим не дают учиться, в результате работа школьного учителя в большинстве случаев сводится к затрачиванию учеников тем, что тем не нужно в принципе, так как процентов на 90 школьные, да и институтские знания нужны лишь для получения по этим предметам оценок. Прибавьте к этому учительские зарплаты и «ангельский» характер учеников.

Попав в школу, как кур в ошип, наиболее толковые из педагогов сваливают нафиг из системы образования. Оставшиеся разделяются на 2 неравные группы. Большая часть учителей смиряется с необходимостью нести чушь в массы – все ж не говно ведрами вычерпывать. А наиболее «романтическое» меньшинство зачисляет себя в подвижники, которые, несмотря ни на что, несут «свет знаний» ученикам. Забавная, надо сказать, публика.

Опять же, кроме декларируемой задачи нести свет или чушь в массы, перед учителями стоит несколько реальных

задач:

1. Поддерживание порядка во время урока. В условиях за-
прещения телесных наказаний мне она представляется прак-
тически невыполнимой, так что тех учителей, чьи ученики
не сходят с ума на уроках, можно по праву считать чудотвор-
цами.

2. Избегание скандалов, что при постоянном контакте
с долбанутыми детьми и еще более долбанутыми родителя-
ми, а таких хватает, наверно, в каждом классе, тоже требует
определенных умений.

3. Быть не хуже других. Работа школы оценивается по ря-
ду показателей, провал которых плохо влияет на «карму»
отвечающих за них людей, поэтому учителям приходится
из кожи лезть вон, чтобы клинические идиоты в их классах,
в конце концов, смогли бы сдать ЕГЭ с первого раза.

4. Участвовать с подопечными учениками в народной иг-
ре «лизнем жопу президенту».

Согласитесь, с такой работой учителю просто необходим
громоотвод, и когда в классе появляется «мудак или мудачка
заскоками», эта роль достается ему или ей. По праву.

Цели конфликтующих сторон.

Как бы вам ни хотелось тешить себя мыслями о собствен-
ной уникальности, если ваша учительница работает в шко-
ле не первый год, вы далеко не первый «урод» в ее жизни.
Поэтому с большой вероятностью учительница, конфликтуя
с вами, ставит перед собой 2 цели:

1. Возвращение или сохранение пусть даже видимости авторитета, если реального авторитета у нее нет.

2. Сохранение порядка в классе.

Проще говоря, для нее это, скорее всего, лечение геморроя, причиной которого оказались вы. Что же до попыток вас зачмырить, их стоит воспринимать в качестве приятного для учительницы бонуса.

Теперь вы. Если вы пытаетесь что-то кому-то доказать, ищете «справедливость», «правду» или иную хрень типа мира во всем мире, вам нужно усиленно заняться собой, так как в этом случае вам следует сначала разобраться со своей инфантильностью и только потом начинать тягаться с учительницей.

В случае легкой формы этого заболевания (инфантилизм – это психологическая недоразвитость, которая сродни умственной) вам помогут: «Афоризмы житейской мудрости» Артура Шопенгауэра, львиная доля трудов Фридриха Ницше, «Единственный и его собственность» Макса Штирнера, книги Карлоса Кастанеды (путь воина – одна из лучших жизненных стратегий) и книги М. Е. Литвака.

Если это не поможет, обратитесь к толковому психотерапевту, так как в противном случае вы с большой вероятностью окажетесь в предназначенной для тупых ботанов социальной нише со всеми вытекающими отсюда последствиями. Достойных сражения с учительницей-сукой целей, на мой взгляд, 2:

1. Окончание школы с наименьшим уроном от конфликта с учительницей.

2. Получение навыка взаимодействия с мудачьем. Эти навыки необходимы, так как большинство начальников мудачьи первой гильдии. По крайней мере, в глазах подчиненных.

Стратегия битвы.

Если судьба вас свела с учительницей-сукой, поблагодарите за это судьбу, так как лучший поведенческий тренажер невозможно представить, ведь при всем своем желании учительница сможет реально вам навредить, только если вы совсем уже безбашенное существо, которое можно выгуливать лишь в наморднике и на поводке.

Затем подойдите к зеркалу и поищите дурака там, но не затем, чтобы свалить на него вину за происходящее. По большому счету неважно, кто и в чем из вас виноват. Важно то, что раз дурак в зеркале, он может, «поумнев», исправить сложившуюся ситуацию.

Затем постарайтесь заменить реакцию стимулом. Дело в том, что единицей общения является транзакция, состоящая из стимула и реакции на него. Ваш случай наверняка напоминает сотую с чем-то серию сериала, сюжет которой задан предыдущими сериями, в результате ваш конфликт развивается дальше по инерции, причем и вы, и учительница реагируете на прошлые стимулы. Для того чтобы это изменить, вам нужно заставить себя перестать реагировать на стимулы учительницы, одновременно стимулируя ее на нужную реак-

цию. При этом стоит учитывать инерцию, которая в данном случае будет заключаться в сохранении учительницей в течение какого-то времени прежней реакции на ваше уже иное поведение.

Для того чтобы научиться создавать правильный стимул, вам надо освоить сократический диалог. Это метод, которым пользовался Сократ. Когда Сократу надо было что-то донести до собеседника, он задавал тому ряд вопросов так, чтобы тот сам пришел к нужному выводу. Для освоения этого метода убеждения проштудируйте «Диалоги» Платона.

Для того чтобы правильно реагировать на стимулы учительницы, освоите принципы амортизации из психологического айкидо. Для этого проштудируйте книгу М. Е. Литвака «Психологическое айкидо» или «Если хочешь быть счастливым».

Приведу несколько посвященных амортизации выдержек из книги «Если хочешь быть счастливым»:

«Общаясь с партнером, мы должны помнить, что общаемся с человеком, который о себе хорошего мнения. Это необходимо подчеркивать всем своим видом, построением фраз во время беседы, важно также следить за тем, чтобы не было пренебрежительных жестов, снисходительного выражения лица и т. п. Лучше всего, если во время беседы вы все время внимательно смотрите на собеседника. Кроме того, ответ партнера запрограммирован в самом вопросе. Если ответ

партнера нас не устраивает (а он, как мы только что установили, вынужденный), мы задали не тот вопрос. Таким образом, для того чтобы управлять партнером по общению, необходимо моделировать свое поведение, а он уже вынужденно будет поступать так, как нам надо.

...

Амортизация – это немедленное согласие с доводами партнера. Амортизация бывает непосредственная, отставленная и профилактическая.

Непосредственная амортизация часто применяется в процессе общения в ситуациях «психологического поглаживания», когда вам делают комплименты или льстят, приглашения к сотрудничеству, нанесения «психологического удара».

При «психологическом ударе»

А: Вы глупец!

Б: Вы абсолютно правы! (Уход от удара.)

Обычно двух-трех уходов от нападения бывает достаточно. При крайней необходимости ответ можно продолжить следующим образом:

– Как вы быстро сообразили, что я глупец. Мне столько лет удавалось от всех это скрывать. При вашей проницательности вас ждет большое будущее! Я просто удивлен, что вас до сих пор начальство не оценило по достоинству!

Профилактическую амортизацию можно использовать в производственных и семейных отношениях в тех случаях, когда конфликт идет по одному и тому же стереотипу, когда угрозы

и упреки приобретают одну и ту же форму и поведение партнера заранее известно. Модель профилактической амортизации находим в «Похождениях бравого солдата Швейка». Один из героев книги подпоручик Дуб, разговаривая с солдатами, обычно произносил: «Вы меня знаете? Нет, вы меня не знаете! Вы меня знаете с хорошей стороны, но вы меня узнаете и с плохой стороны. Я вас доведу до слез». Однажды Швейк столкнулся с подпоручиком Дубом.

– Ты чего здесь околачиваешься? – спросил он Швейка. – Ты меня знаешь?

– Осмелюсь доложить, я бы не хотел узнать вас с плохой стороны.

Подпоручик Дуб от дерзости онемел, а Швейк спокойно продолжал:

– Осмелюсь доложить, я вас хочу знать только с хорошей стороны, чтобы вы не довели меня до слез, как изволили пообещать в прошлый раз.

У подпоручика Дуба хватило духу лишь на то, чтобы завопить:

– Проваливай, каналья, мы еще с тобой поговорим!

Карнеги в таких случаях предлагает: «Скажите о себе все то, что собирается сделать ваш обвинитель, и вы лишите ветра его паруса». Или, как гласит пословица: «Повинную голову меч не сечет».

...

Поразительно просто, но почти никто не пользуется профилактической амортизацией в служебных отношениях! Надо прийти к начальнику и сказать

примерно следующее: «Я пришел, чтобы вы меня поругали. Знаете, что я натворил...»

...

Амортизация применима на службе, в общественных, личных и семейных отношениях. Здесь необходимо:

1. Доводить амортизацию до конца, уметь ждать результата.

2. Принимать человека в целом, стараясь не наткнуться на его колючки.

3. Прежде чем разрывать отношения, их налаживать.

Кроме амортизации существует еще суперамортизация.

Принцип: усили сам то качество, которое тебе приписал партнер по общению.

В автобусе:

Женщина (мужчине, пропустившему ее вперед в автобус, но немного придавившему ее): У, медведь!

Мужчина (с улыбкой): Надо еще козлом называть.

А.: Вы глупец!

Б.: Не только глупец, но и подонок! Так что берегитесь!»

Разумеется, по этим цитатам вы не освоите принципы амортизации, так что штудировать Литвака.

Информация для родителей.

1. Все ранее написанное верно лишь для учащихся средней школы. В отличие от них ученики начальной школы в большинстве своем крайне уязвимы и беспомощны перед

скотством плохих учителей. Поэтому крайне важно, отдавая детей в школу, найти для них добрую, любящую детей и свое дело учительницу. Престижность, продвинутость, или «правильные» уклоны школы становятся важны после окончания ребенком начальной школы. В первые же годы учебы главным критерием для выбора школы должна быть благоприятная и доброжелательная обстановка. В противном случае психика малыша может получить весьма серьезный ущерб.

Поэтому если вдруг вашему ребенку «повезло» нарваться на учительницу, которая орет или чмырит детей, немедленно это пресекайте всеми доступными из тех, за которые вас не посадят, способами. Ребенка в таком случае следует поддержать и объяснить, что в жизни бывает и такое, но родители всегда готовы ему помочь и защитить, как в случае с успешно побежденной плохой учительницей.

2. Если в более позднем возрасте учительница-сука подарок судьбы, то бинарная смесь из плохих учителей и тупых родителей нередко доводит школьника до самоубийства. В данном случае тупыми я называю тех родителей, которые вместо того, чтобы поддержать своего ребенка, научить его правильно себя вести, объяснить, на какие грабли он наступает, принимают в качестве аксиомы утверждение, что учителя всегда правы, и начинают на радость педагогам еще и со своей стороны прессовать ребенка. И тут уж хоть в петлю лезь. Кстати, многие и лезут, а потом доведшие их до самоубийства родители пытаются свалить все на учите-

лей. Вот только учителя чмырят чужих детей, а родители – своих. Самое мягкое название для такого поведения – предательство. И будь у нас общество, которое бы действительно заботилось о детях, таких родителей лишали бы родительских прав. По крайней мере, заслуживают они именно этого.

Если не повезло с родителями.

Если вам не повезло с родителями, не ставьте на своей жизни крест. В отличие от неизлечимой болезни плохие родители – явление временное. В этом случае используйте амортизацию и в общении с ними, не нарывайтесь, а главное, направьте все свои силы на обретение самостоятельности, прежде всего, финансовой, чтобы вы смогли уйти от родителей и жить вдали от них своей, независимой жизнью вскоре после совершеннолетия, когда закон позволит вам это сделать.

Вырвавшись на свободу, проработайте с психотерапевтом отношения с родителями, чтобы заложенные ими программы не отравляли вашу дальнейшую жизнь.

Но это лишь в том случае, если они действительно превращают вашу жизнь в ад. В противном случае постарайтесь наладить с ними хорошие отношения.

Крошка сын пришел к отцу

Что вы отвечаете на вопросы ваших детей? Как часто ваш ответ является завуалированной формой таких фраз, как «отъебись», «ты еще слишком тупой», «а хуй его знает, но надо же что-то сморозить тебе в ответ», «ну как я тебе об этом скажу» (обычно вопросы в стиле «а откуда берутся дети») и так далее.

Часто? Тогда не удивляйтесь тому, что очень скоро ваш ребенок начнет к вам относиться, как к тупым убкам-разводилам, и станет искать правду на стороне, например, на улице у «больших пацанов». В этом отношении к вам он будет совершенно прав, так как, отвечая подобным образом на вопросы детей, вы на самом деле ведете себя, как тупые убки-разводилы.

И кстати, почему вы себя так ведете? Вам не нужен ребенок? Тогда продолжайте в том же духе, но не ждите от него ничего кроме взаимности. И не требуйте от него большой и чистой любви – о какой любви может идти речь, если вы не позаботились о нем хотя бы на уровне аборта.

Не вовремя пристаает? Так сами виноваты. Нехуй воспитывать его так, словно он центр вселенной, и каждый должен бросать свои дела и делать лишь то, что надо ребенку. Позже он все равно узнает, что таких центров вселенной, как он, хоть жопой жри, и они нахуй никому не нужны. В лучшем

случае это тяжелый невроз, в худшем – суицид, алкоголизм, наркомания, игромания или еще какая мания.

Не знаете, что ответить? Так и скажите, что сейчас вы этого не знаете, но ответите позже, прочитав нужную книгу; или просто не знаете; или этого не знает никто. Если же, по вашему мнению, он еще для вашего ответа мал, не объясняйте ему, что он дурак, а скажите, что для ответа на этот вопрос надо сначала изучить то-то и то-то. Пусть привыкает к тому, что не на каждый вопрос можно получить ответ за пять секунд, а заодно, если есть несколько версий ответа, приучайте и к тому, что есть вопросы, на которые может быть несколько правильных ответов. А если вы еще сумеете ему объяснить, что готовые ответы на все вопросы есть только у обманщиков и разводил, у вашего ребенка появится гораздо больше шансов не вляпаться в какую-нибудь секту или куда похуже. Правда, патриотом и хорошим христианином он гарантированно не станет, ну да тем лучше для него.

Что же касается «неприличных» тем, то «неприличными» их делает только шизофреническая мораль и ваша озабоченность всякой хуйней. И если вы не можете найти честный «приличный» ответ на вопрос ребенка – не несите первую пришедшую в голову хуйню (потом он не простит вам того, что вы его разводили), а признайте собственную некомпетентность в этом вопросе и прочтите на эту тему что-нибудь умное или обратитесь к знающему человеку.

Если у вас родилась дочь

Если у вас родилась дочь, не забывайте, что грациозность для нее намного важнее, чем отметка по какой-нибудь географии и отвращение к пианино благодаря посещению музыкальной школы. А раз так, водите ее регулярно на массаж, и приучите к йоге, цигуну, ушу, или танцам.

Барышни и дамы более старшего возраста!

То, что ваши родители не уделяли этому вопросу должного внимания еще не повод ставить на себе крест. Займитесь собой. И не сомневайтесь, результат стоит потраченных усилий.

О наставлениях и нотациях

Фактически мозгоебизм – это наша ментальная среда обитания. Он словно океан, в котором нам отведена роль морских обитателей. Нам начинают ебать мозг еще до того, как мы вылезем из материнской вагины, и не заканчивают даже тогда, когда мы оказываемся в гробу. Мы же, едва освоив первый крик в руках акушерки, сами становимся активными участниками мозгоебического процесса. И даже наедине с собой мы ни на мгновение не прекращаем это дело, так как наш ум постоянно занят пустопорожней болтовней, именуемой внутренним диалогом. Думаю, если бы отвечающие за официальное название нашего вида люди были честны сами с собой, мы бы значились в реестре видов, как человек мозгоебущий.

Истории известны случаи освобождения человека от мозгоебического рабства при помощи долгих тренировок. Но достижения этих людей – редчайшее исключение из правила. Для большинства из нас непрекращающийся мозгоебизм – единственно возможный способ существования. При этом, (о, ирония!), почти никто толком не умеет ебать мозг, и КПД этого вездесущего процесса близок к нулю. В результате, когда дело касается того же воспитания детей, мы вместо конструктивного диалога с позитивными последствиями нередко получаем непонимание, отчужденность, конфрон-

тацию, недовольство, скандалы и желание поступить назло мозгебущему или послать его подальше, а еще лучше сопроводить это оскорблением действиями вместо конструктивных диалогов. И все только потому, что, мы не желаем учиться, казалось бы, элементарные вещи.

Первейшая из них – иллюзия разумности. Наличие непрекращающейся болтовни в голове заставляет нас думать, будто мы управляемся нашим разумом или рассудком. Иногда бывает и такое. Например, когда мы учимся водить машину и действительно обдумываем каждое свое действие. Правда, в такие моменты мы похожи на корову на льду. И лишь тогда, когда в нашем психофизическом аппарате появляется программа автоматического управления автомобилем, мы становимся более или менее сносными водителями. Точно также мы способны относительно нормально действовать лишь потому, что нами управляют встроенные в нас относительно нормальные поведенческие программы. При этом наиболее базовые из них встраиваются в нас автоматически в специально отведенные для этого нашей природой периоды времени.

Разумом же мы пользуемся, когда пытаемся обучиться чему-то новому, во время коммуникаций, во время попыток найти удовлетворительное объяснение нашего или чужого поведения, при решении логических задач и в других подобных ситуациях, не более. То есть, в магазине мы используем разум, когда пытаемся расплатиться на кассе, но не то-

гда, когда выбираем покупки. Поэтому взывать к разуму стоит лишь, когда решаемая задача полностью находится в его компетенции. В противном случае, например, при попытке урезонить того же алкоголика, апелляция к разуму является тупым мозгобизмом.

Вторую из них можно назвать этической иллюзией, суть которой заключается в убежденности мозгоеба в том, что кто-то способен творить зло, и в случае успешной борьбы со злом можно заставить людей обратиться к добру. Я не буду вдаваться в философские рассусоливания по поводу условности этих понятий, тем более что в свое время эту тему прекрасно разложил по полочкам тот же Ницше. В данном случае важнее, что встроенный в нас механизм поведенческого выбора в автоматическом режиме заставляет нас выбирать всегда наилучший из имеющихся в нашем арсенале на момент выбора способов поведения. «Осознанно» плохо мы поступаем лишь тогда, когда называем плохим то, что в душе считаем хорошим. То есть любой заведомо плохой поступок является дитем самообмана.

Оцениваем мы возможные способы поведения по следующим признакам:

1. Способность рассматриваемых вариантов в достаточной степени удовлетворить иницилирующую ожидаемое действие потребность;
2. Расход энергии, или количество необходимых усилий для достижения желаемой цели;

3. Совместимость с управляющими нашим поведением программами;

4. Соотношение видимой выгоды и видимого ущерба.

Надеюсь, не стоит объяснять, что до тех пор, пока используемый человеком поведенческий арсенал в достаточной степени удовлетворяет его истинные потребности, он не станет меняться или менять свое поведение. Поэтому довольный всем человек – главный враг общества, а любой запрет лишь обедняет поведенческий арсенал, заставляя людей делать еще более неприглядный выбор. Добиться иных результатов можно лишь, пополняя арсенал более адекватными способами поведения.

Рассмотрим это на примере попытки родителя наставить на путь истинный относительно взрослого ребенка. Начнем с потребностей, так как механизм их удовлетворения является нашим двигателем. Все, что мы делаем, является попыткой наилучшим из возможных способов удовлетворить наши потребности. Поэтому наезды типа «рано тебе еще о девочках думать – уроки учи» являются тупым мозгобизмом. Для того чтобы ребенок действительно к вам прислушался, необходимо быть в его глазах «экспертом», а для этого необходимо, чтобы предлагаемое вами было действительно эффективней того, что он уже использует, и обязательно удовлетворяло, в частности, все те потребности, которые удовлетворяются его нынешним поведением.

В противном случае вы будете тем или иным образом

посланы на хуй. Разве что вы создадите более насущную потребность. Например, потребность избежать физической расправы в случае игнорирования ваших требований. Вот только ваша тактическая победа вполне может стать причиной стратегического поражения, так как проигнорированная вами потребность никуда не исчезнет и найдет такой способ удовлетвориться, что всем тошно станет. Так, например, неврозы, психосоматика и низкоэффективное (лоховское) поведение являются результатом извращенного удовлетворения подавленных потребностей.

«Экспертом» для своих детей вы становитесь по умолчанию, так как, пока они маленькие, вы для них самый-самый. Не понимая, что этот статус со временем надо уметь отставлять, вы нередко начинаете тупо ебать ребенку мозг, в результате превращаетесь из «эксперта» в «ничего не понимающего зануду-лоха». Чтобы этого избежать, нужно:

Во-первых, уважать себя и своего ребенка, и не засерать ему мозг тупой, не работающей в реальности херней, а если вы некомпетентны в каком-то вопросе, не строить из себя знатока. Во-вторых, ваш поведенческий арсенал должен быть достаточно богатым, чтобы предлагаемые вами решения были более приемлемыми, чем все то, что уже есть у ребенка. Для этого вы должны активно работать над собой и быть достаточно успешным, счастливым и социально статусным (уважаемым) человеком. В этом случае, кстати, у вас будет не так много времени на тупое мозговое. Если же вы

плетущийся в социальном хвосте бздливо ноющий неудачник, как вы сможете научить кого-либо счастью или успеху? В этом случае все ваши потуги направить ребенка на путь истинный будут восприниматься как тупой мозгобизм, а вы в качестве примера того, как нельзя жить. Поэтому, кстати, в семьях интеллигентоподобных чмо дети ни во что не ставят родителей, но с открытым ртом слушают кажущуюся им высокостатусной дворовую шпану. Хотите быть авторитетом – творите свою жизнь. Создавайте себя, и тогда ваши дети сами начнут использовать вас в качестве примера для подражания.

И еще: имея дело с потребностями, следует помнить, что зачастую декларируемые и истинные потребности человека не совпадают, да и цели часто путаются со средствами. При чем сам человек может этого не осознавать.

Также не стоит забывать и то, что новое поведение потребует дополнительных усилий во время обучения, и если лень окажется сильнее его привлекательности, ваш ребенок вскоре вернется к привычному способу удовлетворения данной потребности. Так те же алкоголики начинают бухать после лечения, потому что им нечем заменить алкоголь, или эта замена кажется им слишком хлопотной. Поэтому вторым необходимым условием для принятия ребенком предлагаемого вами поведения необходимо его убеждение в том, что игра стоит свеч. В противном случае все ваши усилия будут мозгобизмом.

Как я уже говорил, львиная доля нашего поведения управляется автоматическими программами. И если ваше предложение вступит в противоречие с управляющими ребенком программами, оно будет отвергнуто. Что же до создания таких программ, то тут надо быть осторожным, так как только КПД мозгобизма близок к нулю. Коэффициент потенциально вредного действия, наоборот, стремится с 100 процентам. Поэтому, ебя мозг детям, легко создать в них деструктивную управляющую программу (сценарий), который, если его вовремя не убрать, сможет испортить ребенку жизнь. Поэтому изучите соответствующую литературу и фильтруйте базар.

По поводу соотношения видимой цены и видимого удовольствия, думаю, стоит сказать, что, оценивая свое поведение с этой стороны, человек не в состоянии представить себе полную цену и степень удовлетворения потребности. Так, в частности, потенциально смертельная болезнь может восприниматься невротической психикой человека как вполне приемлемая цена за то внимание, что он получит от близких или их заменителей. А попавшийся на краже мобильного телефона подросток наверняка был уверен в том, что это сойдет ему с рук.

И последнее: ебя без толку кому-то мозг, вы, тем самым, мешаете ему удовлетворять его потребность, что автоматически превращает вас в препятствие на пути к цели, а препятствия следует преодолевать или обходить, что с вами

и будут делать, начни вы сверх меры ебать людям мозг.

ПС: Это рассуждение не претендует на полноту изложения информации. Моя задача – привлечь внимание читателя к данной теме и заставить его научиться сначала думать, а уже потом грамотно ебать нужный мозг, не забывая при этом о мере. Ведь именно это и делает нас «экспертами» в глазах других людей, что в свою очередь дает нам возможность не отказывать себе в удовольствии взебнуть кому-нибудь мозг.

«Я» и «мои» проблемы

Уровни благополучия

- Я не могу себе это позволить.
- Я могу себе это позволить.
- Я могу себе это не позволять.

Конфликт программного обеспечения

Базовой причиной большинства наших несчастий является конфликт между первичным и вторичным программным обеспечением. Первичное П. О. формировалось эволюцией в течение миллиардов лет. Это та психофизиологическая база, которая управляет работой нашего организма и содержит все наши биологические (животные) поведенческие инструкции. Второе или вторичное П.О. – это чисто человеческие системы ценностей и правила поведения, которые зачастую не только не учитывают принципы действия базового П.О., но и противоречат наиболее принципиальным его моментам.

Наиболее распространенным методом преодоления этого конфликта является отрицание базового П.О., в результате чего жизнь применяющего данный метод человека напоминает езду на автомобиле с одновременно нажатыми педалями газа и тормоза. Второй метод заключается в попытке возврата к базовому П.О., то есть к игнорированию требований вторичного П.О., что приводит к той или иной степени одичания практикующего этот метод человека и неспособности адекватно существовать в человеческом обществе.

Думаю, очевидно, что практика обоих методов делает людей не только несчастными, но нелепо-забавными. Самое за-

бавное здесь то, что наиболее рациональное решение, заключающееся в коррекции вторичного П.О. с учетом понимания принципов работы базового П.О., гневно отвергается наиболее П.О.-конфликтующей частью населения, то есть той нелепой и смешной его частью, которой такая коррекция необходима в первую очередь.

СКОТНЫЙ ДВОР

По основным социально-психологическим стратегиям поведения людей можно разделить на 4 группы:

1. Овцы или последователи. Это те, кто и шагу не может ступить без руководящей и направляющей роли лидера, будь то начальник, религиозный или духовный деятель, супруг или супруга, президент... Это те, кто толпится в храмах, кто попадает в секты, кто вступает в качестве рядовых членов в партию и так далее. Это те, кому нужен тот, кто принимал бы за них решения и брал на себя ответственность за их исполнение.

2. Козлы. Козлы, как известно, это те, за кем идут овцы. Это их лидеры. Это те, кто готов думать за овец, направляя их на решение своих задач. При этом даже если тот или иной козел – козел конченый, он все равно остается козлом, так как сами овцы неспособны быть козлами, а могут лишь жалобно блеять, продолжая идти за козлом.

3. Гибриды. Это промежуточные козлы. То есть для тех или иных отар они играют роль козлов, оставаясь покорными овцами для козлов покрупнее. Главная мечта гибрида – вырасти наиболее крупным козлом, для чего они постоянно питаются стимуляторами роста, которые выделяют задницы более крупных козлов в момент лизания.

4. Коты. То есть те, кто гуляет сам по себе. Этих ненави-

дит вся козло-овеческая братия, поэтому коты зачастую вынуждены рядиться в овечьи шкуры. А жаль.

К вопросу о социальной неполноценности

Сегодня, как и сотни лет назад продолжают споры о том, кого стоит считать «Человеком», а кого – побочным продуктом эволюции или ошибкой бога. Так, если верить Библии, придя в землю обетованную, евреи уничтожили всех, кто ее населял, с тем же чувством, с каким мы травим тараканов. Европейские переселенцы-колонизаторы несколько позже уничтожили целые народы Африки и Америки, признав их недочеловеками. Сегодня можно довольно часто услышать «научно аргументированные» мнения о недоразвитости «цветных» по отношению к «белым» и наоборот; о недоразвитости мужчин по отношению к женщинам и наоборот; и так далее.

Господа классификаторы старательно умалчивают о том, что любая классификация – вещь условная, субъективная и предназначена для упрощения решения конкретных задач. При этом зачастую классификация характеризует не столько классифицируемые объекты, сколько самих классификаторов. В качестве примера могу привести разделение людей на арийцев и недолудей, принятое в Третьем Рейхе.

Другой крайностью является попытка уравнивать всех и вся, признав всех одинаково полноценными, одаренными и дееспособными. Мало того, что такие уравниватели не могут

отличить Да Винчи, Эйнштейна, Будду от Гитлера, Сталина, Чингисхана или от идиота, неспособного даже ухаживать за собой, они агрессивно навязывают всем остальным свою слепоту.

Хотим мы того, или нет, но социально-неполноценные люди есть, и их намного больше, чем мы думаем. Так чем же они отличаются от своих социально-полноценных собратьев?

1. Социально-неполноценные люди уверены в том, что общество обязано им дать образование, работу, жилье, средства к существованию и так вплоть до цели жизни.

Социально-полноценные люди действуют, исходя из того, что им никто ничего не должен. Поэтому они сами стараются получить образование, найти приемлемую работу, обеспечить себя жильем, и так далее. Максимум, чего они хотят, чтобы им не мешали.

При этом было бы ошибкой считать неполноценными людей, которые в силу объективных причин, таких как старость или инвалидность, вынуждены существовать на социальные подачки, но при этом мировоззренчески относятся к социально-полноценным.

2. Политикой как таковой социально-полноценные люди практически не интересуются. Государственное устройство предпочитают такое, при котором власть как можно меньше вмешивается в их дела. Они ненавидят революции и государственные перевороты и с отвращением относятся к во-

ждям и вождизму, как таковому. Хорошо адаптируются к существующим социальным условиям. Активны там, где способны изменить свою жизнь к лучшему, и смиряются там, где это невозможно.

Социально-неполноценные любят жесткую власть и «порядок». Они склонны обожествлять вождей, и с радостью передают им право принимать решения. Они с ностальгией вспоминают времена Ленина, Сталина, Гитлера... Зачастую они революционны и политически активны. Их легко можно спровоцировать на бунт, погром и прочие стихийные выступления.

Вожди, кстати, тоже являются выходцами из социально-неполноценных людей, и за рамками отношений вождь-толпа, как правило, являются посредственностями.

3. При взаимоотношениях с другими людьми социально-полноценные, прежде всего, обращают внимание на деловые и личные качества партнера по взаимоотношению, а потом уже на его расу, нацию, пол, вероисповедание, и так далее. Предпочитают равноправные партнерские отношения.

Социально неполноценные, наоборот, прежде всего, оценивают человека по принадлежности к социальной группе: национальности, вероисповеданию, цвету кожи. Возводя свою неполноценность в ранг исключительной добродетели, смотрят на «чужаков» сверху вниз, откровенно считая их недочеловеками. Для этого выискивают всяческие «доказательства» своего превосходства над другими, будь то арий-

ские корни или белый (черный/желтый/красный) цвет кожи.

4. Социально-неполноценные люди склонны абсолютизировать принимаемые ими морально-нравственные нормы, считая их незыблемыми и единственно верными и обязательными к исполнению. Это относится и к так называемым аморальным или асоциальным людям, чья мораль попросту отличается от общепринятой, но тоже возведена в ранг абсолютного закона.

Социально-полноценные люди относятся к моральным нормам критически, легко преступая те, которые являются неадекватными в конкретной ситуации. Они понимают относительность любых норм.

5. В связанных с познанием вопросах социально-неполноценные довольствуются чужими выводами, тогда как социально-полноценные думают своей головой.

6. Такой же подход характерен и в вопросах религии. Социально-неполноценные довольствуются готовыми ответами традиционных для них конфессий (включая атеистическую) или же становятся жертвами сект.

Социально-полноценные люди либо не религиозны, либо их не удовлетворяют готовые ответы. Они стремятся докопаться до истины. Именно из таких людей вышли выдающиеся мистики.

7. Социально-неполноценные люди склонны сбиваться в стада. Для них очень важно ощущать свою общность с нацией, социальным кругом, церковью и любой другой соци-

альной группой. Одиночество для них смерти подобно.

Социально-полноценные люди практически лишены стадного чувства. Они общительны, но их общение носит осмысленный характер. Большинство из них легко переносит одиночество.

8. Неучтенный вариант.

Руководство к действию для непризнанных уродов

Здравствуй, урод!

У тебя чудовищно большой нос или огромные, оттопыренные уши. Ты разожрался (разожралась), как дюжина свиной, или наоборот, отощал (отощала), как глиста узника Освенцима. У тебя кривые ноги или член размером с мизинец на ноге Золушки, или сиськи, как прыщи или, как уши спаниеля... или _____ (впиши самостоятельно).

Для простоты изложения материала в дальнейшем я буду обращаться к гипотетической вислоухой и оттого жутко несчастной девочке подросткового возраста, которой не везет с парнями. Но все, что я скажу ей, я говорю и тебе, читающий меня урод.

В общем, с парнями тебе не везет. Возможно, тебя как-то дразнят. Возможно, игнорируют, не замечают. Родители убеждают тебя, что никакая ты не вислоухая, и уж тем более не уродина. Не красавица, но вполне даже ничего. И от этих слов тебе становится еще хуже. Потому что ты знаешь, что ты самая настоящая уродина!

И это так! – скажу я тебе, – ты действительно вислоухая уродина. Но прежде, чем я скажу, почему я так решил, никогда тебя не видя, а самое главное, что тебе делать, чтобы перестать быть такой, ответь на следующие вопросы:

Как много для тебя значит твой мизинец на левой ноге? Как часто ты о нем думаешь? Как часто разглядываешь его? Как часто хочешь сделать пластическую операцию, чтобы придать ему другую форму?

А теперь представь, что под ноготь этого мизинца вогнали иглу. Сможешь ли ты думать о чем-то другом? Также обстоят дела и с твоей вислоухостью. Ты думаешь о своих ушах, как о пальце с иглой под ногтем.

Нарисуй себя несколько особым образом. Пусть размер твоих рук, ног, черт лица будет соответствовать той степени, с которой ты о них думаешь. Если ты – честная девочка, у тебя получится что-то вроде огромных висячих ушей, с маленьким дополнением в виде тебя где-то на краю рисунка. Такой ты видишь себя в собственном сознании. Такой образ себя ты проецируешь окружающим. В результате твоя вислоухость приобретает еще более ярко выраженную уродливость. И проблема твоя не в том, что у тебя такие уши, а в том, что кроме них у тебя ничего больше нет. Я говорю сейчас о том образе себя, который у тебя в голове, ибо уродлива ты, прежде всего, в своем собственном сознании.

Здесь можно было бы и в петлю полезть, если бы не одно «но». Это можно изменить!!! Не без усилий, но тем слаще радость победы.

Наиболее очевидный выход из твоей ситуации – отправиться к пластическому хирургу, который за энную сумму денег ликвидирует твою вислоухость. Но стоит ли с этого

начинать? Убери с рисунка свои огромные уши, и на нем не останется вообще ничего. Ты исчезнешь, перестанешь существовать.

Что делать?

Прежде всего, тебе надо решить, что такое красота. Только не думай, что ты уже это знаешь. Нихрена ты не знаешь, можешь в этом не сомневаться. Но ты можешь кое-что об этом узнать, а именно то, что все это время тебя обманывали фейшен-мафиози, устроившие грандиознейшую кампанию по промывке мозгов. До сего дня тебя убеждали, что красота – это степень соответствия неким определенным параметрам. Таким способом они превращают тебя в некий стандартизированный механизм потребления фигни, которую они выкидывают на рынок. Так в свое время делал еще Прокруст. Нет ничего более привлекательного для производителя, чем некий усредненный потребитель, готовый жрать, что ему предложат. И разве мнение горстки именитых педерастов заслуживает того, чтобы возводить его в истину в последней инстанции?

Знай, если ты последуешь за этими проповедниками стандартов, от тебя останется только чистый лист бумаги, и тобой, именно тобой легко можно будет пренебречь.

Но есть и другая красота. Твоя собственная красота, которую у тебя никто не сможет отнять.

Ты красива ровно настолько, насколько ты соответствуешь самой себе, насколько ты раскрыла себя, реализовала то,

что заложено в тебя природой, насколько ты себя вырастила. Ты знаешь, какими были уши у Иисуса Христа? А какой была талия Жанны д'Арк? Да и насколько вообще это важно? Паганини, кстати, был далеко не красавцем в общепринятом понимании красоты, однако, баб у него было, хоть отбавляй.

Создавай себя, и ты увеличишь то, что до сей поры на рисунке было приложением к твоим ушам. И если ты все сделаешь правильно, они сами займут полагающееся им место.

Дерзай. Займись умом и телом, потому что одно без другого ничто. Физические упражнения позволяют тебе обрести ловкость и грацию, а развитый ум придаст тебе шарм и внутреннюю красоту. Все правильно, дорогуша, уродство – это особый вид недоразвитости, а именно недоразвитость до самой себя. Наличие определенных физиологических дефектов – это уже инвалидность, и доросший до самого себя инвалид – далеко не урод.

А вот когда ты действительно станешь собой, можно будет и подкорректировать твои уши, если, конечно, ты еще будешь о них думать, в чем я сомневаюсь.

Поверь, нет более увлекательного занятия, чем сотворение себя. Создавая себя, ты становишься равной богу. Дерзай, тем более что у тебя есть все для того, чтобы стать максимально собой, единственной и неповторимой собой!

Правила грамотного худения

Сколько себя помню, я всегда был толстяком и сладкоежкой. Не скажу, что талия навывпуск мне не мешала, но до 2014 года я предпочитал мириться с ее существованием, изредка затевая безрезультатные кампании по похудению. В 2014 году у меня состоялся крупный разговор со здоровьем, которое заявило: «Или я, или жир».

За год с небольшим я похудел на 20 кг, а в последующие несколько лет еще на 10. Я понимаю, это не тот подвиг, за какой дают медаль или включают в книгу рекордов, но я не растолстел заново и не превратил свою жизнь в ад, страдая от тягот и лишений, с которыми ошибочно связывают процесс избавления от жировых отложений.

Понимая, что похудение – это марафон длиной в жизнь, я нашел образ жизни, позволяющий защититься от лишних килограммов, продолжая наслаждаться жизнью. Изложенные ниже правила стали основой для него.

1. Регулярные попытки похудеть – наилучший способ поправиться.

Это правило работает безотказно в силу двух основных причин. Первая из них связана с неправильным пониманием физиологии человека. В основе большинства провальных рекомендаций лежит убеждение в том, что раз мы жиреем потому, что много едим вообще или способствующих ожи-

рению продуктов и мало двигаемся, надо меньше есть вообще или таких продуктов и больше двигаться.

Конечно, если бы мы были устроены, как паровой котел, производительность которого зависит от количества топлива в топке, эти рекомендации работали бы. Но мы устроены несколько сложнее, и эта сложность обычно приводит к обратным результатам.

В гипоталамусе человека содержится информация о том, каким должно быть его тело, включающая в себя допустимые границы колебания веса. И когда тело теряет вес сверх допустимого уровня, включается режим энергосбережения, во время которого сначала замедляется обмен веществ, сокращается объем мышечных тканей в рамках программы «отключения лишних потребителей», усиливается чувство голода и уже только потом начинает сжигаться играющий роль неприкосновенной закладки жир. И все бы ничего, но этот режим на всякий случай может сохраняться еще около года после возвращения к обычному образу жизни. И если вы, решив похудеть, сели на строгую диету и временно переехали в спортивный зал, то после окончания самоистязания вы гарантированно наберете лишний вес благодаря сохранившемуся у вас повышенному аппетиту при пониженных потребностях организма в еде. Поэтому любые ограниченные во времени кампании приводят к последующему ожирению.

Вторая причина связана с отношением к лишнему ве-

су как к проблеме. Разумеется, в свисающем с боков сале нет ничего хорошего, но ожирение – это не сама проблема, а побочный результат генетической предрасположенности к ожирению, нарушений обмена веществ и неправильно-го образа жизни.

Над наследственностью мы не властны. Связанные с нарушением обмена веществ заболевания необходимо лечить у грамотного специалиста, так как плохой эндокринолог сможет нанести намного более серьезный урон здоровью, чем все вредные привычки, вместе взятые. При этом лечение должно опираться, прежде всего, на изменение образа жизни в сторону нормализации питания и регулярного выполнения необходимых физических упражнений, а медикаменты должны играть вспомогательную роль. Так что в любом случае главной областью приложения усилий является образ жизни, который, раз у вас уже есть побочка в виде лишнего веса, необходимо менять на более соответствующий вашей истинной природе. И уже побочным результатом перехода к более экологичному образу жизни станет избавление от лишних килограмм.

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.