

# СВИЯШ

под редакцией  
Александра Свияша

ЮЛИЯ



КНИГА:  
РАЗОБЛАЧЕНИЕ

**КАК ЛЕГКО И БЫСТРО  
ИСПОРТИТЬ ЖИЗНЬ  
СЕБЕ И ДРУГИМ**

Вы делаете это, но не знаете об этом! Не пора ли узнать?

Парадоксальная, ироничная и остроумная книга известного психолога Юлии Свияш представляет интерес для всех, кто любит нестандартный взгляд на привычные вещи. «Позитивная психология наоборот» — так можно охарактеризовать ее жанр. Автор не дает назидательных рекомендаций, как решить насущные проблемы. Эта книга — парадоксальный взгляд на жизнь. Из нее вы узнаете о себе нечто такое, что перевернет ваши представления о себе. Вы сумеете понять, что привычные поступки, которые мы совершаем каждый день, портят жизнь окружающим и нам самим, и, что самое опасное, — незаметно для нас.

---

---

**Юлия Свияш**

**Как легко и быстро испортить жизнь себе и другим**

*Ну чем бы мы были без наших несчастий? Мы отчаянно в них нуждаемся, именно отчаянно.*

*П. Вацлавик*

## *Предупреждение*

Уважаемый читатель, хорошо подумайте, стоит ли вам читать эту книгу. Это говорю я, ее автор. Я не отговариваю вас, а всего лишь деликатно предупреждаю.

У вас в руках книга-разоблачение.

Прочитав ее, вы можете узнать о себе нечто такое... чего предпочли бы не знать. Иногда любопытство влечет за собой непредсказуемые последствия.

Вот, собственно, и все. Наше дело — предупредить, ваше дело — услышать. Или не услышать — на ваше усмотрение.

**Если предупреждение не подействовало, тогда ЗДРАВСТВУЙТЕ.**

Здравствуйтесь, уважаемый читатель.

Вы держите в руках необычную книгу. Само ее название уже кажется странным, не так ли? Тем более, что ее автор уже выпустил несколько книг о том, как же, наконец, покончить с проблемами и обрести простое человеческое счастье.

«Кому это нужно?» — спросите вы. Кому нужно это пособие по несчастной жизни? Или автор так озлобился на человечество, что решил посыпать соль на раны своих читателей?

Автору было мало творческих мук, он жаждал еще и читательских.

*Михаил Мамич*

Но ведь ВЫ почему-то взяли в руки эту книгу?

Вам, конечно, показалось, что из чистого любопытства, не более. Но не спешите с выводами. За вашим любопытством к этой странной книге кроется гораздо более важный и глубокий интерес...

О чем это я? А вот о чем.

Мы имеем общепринятое заблуждение, что каждый человек стремится стать счастливым. И хотя мало кто представляет, что же это за штука такая — счастье, но каждый хочет туда попасть. И на этом пути ему якобы все время что-то мешает. Какие-то вредные обстоятельства, козни судьбы и вопиющее несовершенство нашей жизни.

Человек же отчаянно борется за свое счастье, стоически преодолевая всевозможные препятствия. Но... Только одна проблема решилась, тут же возникает другая. Ни сна, ни отдыха измученной душе. Счастье как будто ускользает от него, точно так же, как срывается с крючка невезучего рыбака большая и жирная рыба.

Полки магазинов просто ломятся от книг про счастье, успех, удачу, богатство, здоровье.

Когда книга сталкивается с головой — и при этом раздается глухой пустой звук,

разве всегда виновата книга?

*Георг Кристоф Лихтенберг*

Тысячи психологов, консультантов, НЛПерцев, коучей, тренеров и прочих наставников на путь истинный бьются в едином порыве осчастливить человечество. Они изобрели кучу технологий, методик, тренингов и прочих ухищрений, чтобы прочистить человеку мозги и продвинуть его к заветной мечте — стать свободным и счастливым.

Одни обещают сделать из вас олигарха, другие клянутся, что на вашей блестящей лысине вырастет килограмм кудрей, третьи гарантируют, что в робком и застенчивом юноше забурлит первобытная страсть и он станет героем сексуальных мечтаний самых прекрасных женщин в радиусе десяти тысяч километров.

Некоторые из них вообще ничего не гарантируют, а работают в стиле «сам дурак», размазывая по стенам мысли, установки, переживания и весь ваш предыдущий жизненный опыт.

Они копаются в наших головах, выискивают всевозможные заморочки, комплексы, заблуждения и гонят этих тараканов большой метлой куда подальше.

И на какое-то время это, может быть, помогает. Не всем, конечно, но помогает. Энтузиазм в глазах, маниакальный оптимизм, лихорадочное желание делать хоть что-нибудь и оповестить всех, что жизнь прекрасна. Но вот проходит время. И все возвращается... на круги своя и даже дальше.

Каждая решенная проблема порождает новую неразрешимую проблему.

Это как клизма. Сделал — полегчало. Потом опять набралась куча... всякого разного. Просто никто не хочет видеть этой правды. Сколько мозги ни промывай, человек их все равно за... засорит. Поверьте, автор этой книги знает, что говорит. Ведь он сам занимается промыванием мозгов себе и страждущим.

Так вот. Если посмотреть внимательно, то становится очевидной некоторая иллюзорность всей этой канители. А именно: прополка сорняков провоцирует еще более активный их рост. Что-то здесь не сходится, не получается. Что же это? В чем ошибка?

### ***В чем ошибка?***

Пристальное наблюдение привело автора к весьма неожиданным выводам. Ошибка заложена уже в самом начале пути. А именно: неверна исходная предпосылка.

Человек не приспособлен к состоянию полного счастья. Следовательно, он не заинтересован в решении большинства своих проблем.

Иначе все живущие были бы уже давно счастливы. Они бы рождались счастливыми и умирали счастливыми.

Человек сам может об этом не догадываться, но это так. Он подсознательно не готов к счастью. Хотя на каждом шагу он кричит: «Хочу быть счастливым, хочу быть успешным! Хочу, но не могу! Вот это мне мешает и вот это...»

ЕРУНДА. Если бы вы на самом деле хотели решить какую-то проблему, то в эту самую минуту, в эту самую секунду ее решили!

Но именно этот факт не лезет человеку в голову (можете проверить на себе). Об этом мы еще поговорим более детально, а пока — поверьте на слово.

**Каждый момент жизни человек имеет то, что он хочет.**

**Хочет на самом деле.**

**И если бы он хотел чего-то другого, оно бы у него уже было.**

Человек созидает свое несчастье так упорно и последовательно... Он как будто знает, что если счастье вдруг (не дай бог!) будет достигнуто, то игра закончится.

Посмотрите на все великие шедевры мировой литературы. На чем они основаны? На смаковании человеческих страданий, трагедий и преступлений. А фильмы? Если в кино не умирают от несчастной любви, не убивают, не травятся цианистым калием, не бьются головой о стену, не прыгают с крыши небоскреба, это вызывает у зрителя зевоту.

А если даже в кино есть HAPPY END, то именно на этом кино заканчивается! После счастливой развязки просто нечего показывать, такой сюжет никому не нужен.

Фактически человек всю свою жизнь занимается тем, что изобретает многочисленные способы, технологии и ухищрения, которые отдаляют его от счастья. Подавляющее большинство людей делают это неосознанно. Несчастный может даже взывать к помощи и состраданию. Но попробуйте отобрать у человека этот инструментарий создания себе неприятностей! Он будет защищать его, он будет держаться за него. Зубами и ногтями. Если он создал сто способов стать несчастным (бедным, больным, одиноким), то он создаст сто первый! Иначе кино закончится!

Чего только ни придумали люди, как только они ни изощряются, чтобы не начать жить счастливо. Все это активно поддерживается, культивируется и распространяется телевидением, газетами, журналами, радио, художественной (и не очень художественной) литературой, спектаклями, фильмами, песнями и прочими средствами воздействия на сознание и подсознание. Это не хорошо и не плохо. Человека можно накормить только тем, что он согласится съесть. А если он это ест... Кто ж ему запретит?

В конце концов, любой человек, даже не одаренный сверхспособностями, может добиться того, что он будет бесконечно создавать проблемы себе и другим, оставаясь при этом в полном неведении, что это его рук дело! И тогда он, несчастный и беспомощный, будет страдать столько, сколько ему угодно.

При этом человек, как правило, знает, что есть вещи, делая которые ему обязательно станет лучше. Тогда он всю свою изобретательность кладет на то, чтобы объяснить себе и другим, почему именно к нему это не применимо, почему он не может воспользоваться этим и почему именно в его случае это не поможет!

Например. Все (100 % людей) знают, что делать зарядку, да и вообще заниматься спортом полезно. Сколько людей от 100 % этим занимается?

Все (100 % людей) также знают, что такое здоровая пища: побольше овощей и фруктов, поменьше тортов и чипсов. И будет тебе хорошо. Кто пользуется этой простой истиной?

Все (100 % людей) знают, что курение — это действие, способствующее загниванию ваших легких, отпугивающему запаху изо рта и многим другим прелестным процессам, которые можно охарактеризовать как медленное самоубийство. Ну и что из этого?

То есть почти каждый человек является великим специалистом по созданию несчастья. Кто-то делает это лучше, кто-то хуже. У каждого есть свои уникальные наработки, свои ноу-хау. Есть и традиционные способы, используемые подавляющим большинством людей.

А умные психологи, добрые советчики и просто сердобольные люди пытаются отвлечь человека от этого крайне важного мероприятия и переквалифицировать, И проблема вовсе даже не в том, что человек стремится не к счастью и успеху, а в противоположном направлении. Бог с ним, пусть он делает то, что хочет. Это его право! Автор ни в коем случае не осуждает такого

человека! Напротив, он готов поддерживать каждого в его устремлениях.

Проблема в том, что человек делает все это вслепую. Более того, он уверен, что это не он сам делает, а кто-то другой. Человек своими собственными руками, творчески и изобретательно творит свое несчастье и пребывает в святой уверенности, что он-то хороший. Он-то стремится к счастью. А то, что происходит, — это не его рук дело. Это другие люди, это обстоятельства, это жизнь не дает ему наконец стать счастливым.

Его правая рука даже не знает, что делает левая!

В итоге всего этого человек недоволен своим же собственным творением. Во-первых, ему не нравится само творение (неправильная и неудачная его жизнь), а во-вторых, он упорно отрицает свое авторство.

### *О чем же эта книга?*

Наш мир просто утонул в море советов, методик и инструкций по обретению счастья и успеха. Технология же обретения страданий оставлена без внимания. А между тем последним человек занимается куда более охотно. Более того, когда он убеждается, что какие-то его действия приводят к плохому результату, он, как существо требовательное, упорно продолжает делать это!

Так что наша книга не будет давать вам советы, как быть счастливыми, успешными, здоровыми и богатыми, на не пополнит и без того огромный перечень бесполезных изданий на эту тему. Она не будет исправлять ваше мышление. Мы пойдем от обратного. Проблема в том, что человек на своем пути обретения счастья испытывает ряд сложностей. Например, случилось что-то плохое. А человек и не заметил, как он это сделал. Он вообще может не знать, что это сделал он. Следовательно, он не сможет воспользоваться этим способом в другой раз и создать еще одну такую же проблему. Страдание окажется неполным, и наработанные вроде бы навыки будут утеряны. То есть человек на своем пути создания проблем действует вслепую, неосознанно, методом проб и ошибок.

Наша задача — пролить свет на эту кухню. Разоблачить этот маскарад. Показать, КАК вы это делаете. Раз люди все равно это делают, делают упорно и последовательно, то нужно превратить это в технологию. Которая подскажет, что нужно сделать, чтобы получалось еще лучше.

В эту книгу вошел:

- собственный опыт автора (кстати, автор тоже является специалистом в этой области, как и любой другой нормальный человек),
- опыт людей, с которыми автору довелось общаться и работать в ходе проведения тренингов и консультаций, а также просто дружить.

Поэтому автор благодарен всем, кого он знает, за бесценный вклад в эту книгу. Только на своем личном материале такого разнообразия не получилось бы!

Конечно, эта книга даже не претендует на то, чтобы стать полным руководством для современного человека. Спектр возможностей для того, чтобы испортить себе жизнь, очень велик.

*В этой книге — все наоборот!*

Чем необычна эта книга?

- Здесь не будет пионерских призывов, в отличие от абсолютного большинства современных книг по психологии успеха, процветания и личного счастья.

- Она не содержит рекомендаций по улучшению вашей ситуации — в отличие даже от собственных предыдущих книг, что в общем-то странно даже для самого автора.

Эта книга — своего рода вскрытие, прояснение тех способов, которыми пользуется почти каждый человек в большей или меньшей степени. Возможно, читая эту книгу, вы узнаете для себя что-то новое и захотите отточить и усовершенствовать технику создания проблем. Все зависит от вас!

Пожалуй, не было еще такой легкой для практического применения книги. Нет ничего легче, чем применить описанные технологии. А главное, они дают гарантированный эффект.

Знаете, есть известное выражение: «Ваше счастье в ваших руках». Наверняка знаете. Но верно также и обратное (кстати, оно вытекает из этого же самого выражения):

## **ВАШЕ НЕСЧАСТЬЕ В ВАШИХ РУКАХ!**

Такова основная идея этой книги.

Автор заранее просит прощения у тех читателей, которые увидят в этой книге цинизм и отсутствие у автора чего бы то ни было святого. Знайте — это напускное.

На самом деле автор в глубине души является романтичной, нежной, сентиментальной, тонкой и сильно чувствующей натурой (чем, кстати, изрядно подпортила себе жизнь и создала ряд сложностей другим, ни в чем не повинным людям).

Более того, каждый человек может быть несчастен, но чтобы сделать несчастным другого» нужно учиться, здесь мало накопленного личного опыта. Наша книга послужит неплохим практическим руководством в этом деле.

Все технологии и способы, которые описывает эта книга, просты и эффективны. Они дают гарантированный результат: огромное количество людей благодаря им создали себе такую жизнь, что пересказ их биографии вызывает содрогания и его можно сравнить только с фильмом ужасов в формате мыльной оперы.

После прочтения этой книги ваши действия по творческому созданию сложностей самому себе больше не будут для вас тайной. Вы поймете, откуда рвет ноги у ваших проблем. Вы узнаете, как вы это делаете и зачем.

Достоинная перспектива, не правда ли?

Кстати, эта книга не претендует на всеобъемлющий охват темы. В лучшем случае она опишет лишь 10 % от всех возможностей, которыми располагает современный человек. Но это уже что-то. Конечно, существует еще очень много разных способов испортить себе жизнь, просто их не вмещает ограниченный объем этой книги. Читая ее, вы, вероятно, сможете дополнить этот материал своими находками и опытом.

***Можете практиковаться. Если хотите***

Как известно, теория без практики мертва. Поэтому наша книга — это не просто умные рассуждения о природе человеческих несчастий и о тайнах нашего подсознания, которое так и норовит сделать очередную пакость своему обладателю. Зачем вам эти рассуждения? Вы найдете их в других книгах.

Наша книга — сборник упражнений. Простых и эффективных. А главное, не требующих



мучительных усилий по переделыванию себя. У вас уже все есть, нужно будет только воспользоваться этим более осознанно.

Первые три главы посвящены общим принципам, благодаря которым люди портят себе жизнь, превращая ее в выживание в экстремальных условиях. Упражнения в этих главах носят общий, так сказать, концептуальный характер. Далее — перейдем к частностям.

У вас может родиться вопрос: а стоит ли вам вообще читать книгу о том, как испортить себе жизнь?

Я исхожу из простой логики: если все равно люди делают это, то вместо того, чтобы отговаривать их и перепрограммировать тысячу и одним бесполезным способом, гораздо разумнее просветить их в том, как это можно делать проще, результативней, а главное — с полным осознанием того, как и зачем они это делают.

Эта книга не потребует от вас тяжелой работы над собой, здесь не будет изнурительных заданий и упражнений. Чтобы начать воплощать в жизнь все описанное, от вас не потребуются титанических усилий. Вы и так, скорее всего, уже пользуетесь многими описанными способами. Просто сейчас вы делаете это интуитивно, по наитию, по слепому подражанию, с непониманием цели и смысла. Теперь у вас появится возможность делать осознанно и профессионально, на более высоком уровне. Захотите — будете пользоваться. Не захотите — решать вам,

Сколь бы сложной ни казалась проблема на первый взгляд, она, если правильно к ней подойти, окажется еще более сложной.

*Пол Андерсон*

Возможно, читая эту книгу, вы будете узнавать кого-то из ваших знакомых или родственников, а также коллег, начальников или подчиненных. И если раньше их действия казались вам, по меньшей мере, странными, то теперь вы будете лучше понимать их. Вам будет гораздо яснее, что они на самом деле делают, а главное, зачем. Опять же вам будет проще с ними общаться.

Может быть, вы узнаете и себя с новой стороны.

Если узнаете — не пугайтесь.

Это не так страшно, как кажется на первый взгляд.

Это еще страшнее.

Шутка.

В которой есть доля шутки. Все остальное — правда.

# Глава 1

## ВАШЕ НЕСЧАСТЬЕ В ВАШИХ РУКАХ!

*...И тогда я подумала:  
— А не огорчиться ли мне?*

*Елена Смирнова*

Итак, уважаемый читатель, мы начинаем наше феерическое шоу. Занимайте места поудобнее и будьте готовы к представлению.

А предстанут перед вами основные законы, которые существуют во Вселенной независимо от нашего желания. Пользуясь ими, любой человек может достичь небывалых высот в искусстве портить жизнь себе и другим. Ну а если уж постараться, то он сможет сам стать прямо-таки ходячим источником бед и неприятностей.

### **ЧТО, ЗВУЧИТ СТРАННО?**

### **А УЖ НЕ ИЗДЕВАЕТСЯ ЛИ НАД НАМИ АВТОР?**

### **ГДЕ ЖЕ ТОТ ЧЕЛОВЕК, КОТОРОГО ОБРАДУЕТ ТАКАЯ ПЕРСПЕКТИВА?**

Я вовсе даже не издеваюсь. Я просто утверждаю, что большинство людей абсолютно добровольно, систематически, а порой и с большим энтузиазмом портят себе жизнь сами и отравляют ее другим.

Вот вы, например, уважаемый читатель.

Разве ваша жизнь является олицетворением райского блаженства, вечной любви, нежной и верной дружбы, веселого досуга, крепчайшего здоровья, несметного богатства и прочих благ?

Разве нет в вашей жизни того, что отравляет вам настроение, портит здоровье, сон и расшатывает нервы?

Разве у вас достаточно денег, чтобы не думать о них?

Разве ваша семейная или личная жизнь — образец для подражания и зависти?

Разве нет у вас поводов для переживаний? Разве нет проблем?

Конечно, есть. Иначе зачем вы взяли в руки эту книгу?

*«Но постойте, — скажет уважаемый читатель. — Конечно, проблемы у меня есть (а у кого их нет?). Но я же не хотел, чтобы все было так. Я даже борюсь со своими проблемами, я хочу от них избавиться! Просто обстоятельства не на моей стороне. Я не изобретал эти проблемы! Я что, сумасшедший? А вы хотите сказать, что я сам испортил себе жизнь и сам держусь за свои проблемы? Что-то на меня это не похоже».*

Такой или примерно такой диалог мог состояться у автора этой книги с воображаемым читателем. Поэтому будем отталкиваться от него в наших дальнейших рассуждениях. А они будут совсем простыми. Автор подробно расскажет, что вам нужно сделать, если вы действительно захотите отравить жизнь себе или окружающим (мало ли какие желания возникают у людей?). То есть предложит вам своего рода пособие на тему: «Как сломать себе ногу в домашних условиях» или «Как стать идиотом». А вы посмотрите, не используете ли вы эти рекомендации в своей жизни,

Конечно, вы не идиот и не создаете себе неприятности, не так ли?

Не спешите с выводами, уважаемый читатель. Давайте для начала поговорим о некоторых распространенных заблуждениях.

## *Несколько заблуждений*

### **Заблуждение № 1**

#### **ЧЕЛОВЕКУ НЕ НУЖНЫ ПРОБЛЕМЫ, НЕ НУЖНО СТРАДАНИЕ**

Это заблуждение самое массовое. Так сказать, всенародный миф. Отношения «человек — проблема» рассматриваются как «человек — жертва проблемы».

Существуют целые направления в психологии, которые утверждают, что человек попадает в проблемы, потому что у него внутри есть какие-то заморочки (заблуждения, комплексы, страхи, неуверенность и т. д.). И как только человек избавится от своих заморочек, житейские проблемы рассосутся сами собой.

При таком подходе получается, что человек уже не «жертва проблемы», а «жертва самого себя»: своих комплексов, своих заблуждений, своих страхов. Он хочет от них избавиться, а это трудно.

Тогда задача человека — просто обзавестись арсеналом средств и способов, помогающих ему с этими проблемами бороться. При этом подразумевается, что от проблем надо избавляться, потому что они нам невыгодны.

Позвольте не согласиться с этим. Если в этом мире что-то существует, значит, в этом есть какая-то потребность. Это кому-то нужно! Во Вселенной нет ничего принципиально лишнего. Если до сих пор, при наличии огромного числа разных методик на тему обретения успеха и счастья, в мире так много одиноких, страдающих, скучающих и просто недовольных жизнью людей, то им это нужно! А некоторым, с позволения сказать, просто необходимо.

Человеку необходимо испытывать всю гамму эмоций, в том числе и отрицательных. Ибо только это и создает ощущение остроты жизни, да и ощущение жизни вообще. И это вовсе не плохо! Просто большую часть своих ресурсов человек тратит, как это ни странно, на создание проблем. Себе и окружающим. Причем он делает это плодотворно и изобретательно.

При этом он твердо убежден, что НИЧЕГО ТАКОГО он не делает. А на самом деле он делает ВСЕ, чтобы эти проблемы появились!

Большая часть вещей, которые мы делаем в своей жизни, не только бесполезна, но и вредна. Это способ мышления неудачника, который плодотворно создает проблемы, потому что, кроме них, он ничего создать не в состоянии.

Мышление многих людей не в состоянии создать ничего, кроме проблем.

*Правда: человеку нужно много чего, и проблемы в том числе. Страдание является потребностью большинства людей.*

### **Заблуждение № 2**

#### **ЧЕЛОВЕК САМ ПО СЕБЕ ХОРОШИЙ, ПРОБЛЕМЫ ПРИХОДЯТ ИЗВНЕ**

Принято считать, что нормальный человек в общем-то никому зла не желает, и себе в том числе. Но жизнь — штука тяжелая и постоянно подкидывает ему разные фокусы и неприятности, которые ему вовсе не нужны. Особо продвинутые называют это «испытаниями» и «проверками». А человек мужественно их преодолевает или просто рефлексировать. То есть ноет и жалуется окружающим на свалившиеся на него беды.

Стандартная оценка такой ситуации: человек изначально хорош, а зло приходит откуда-то из окружающего мира.

Позвольте и с этим не согласиться; Так называемое «зло» приходит не извне, а создается внутри. А потом просто вытаскивается на свет божий. Человек является не жертвой обстоятельств, а творческим их создателем. В том числе и создателем проблем.

Вот простой пример. Женщина говорит: *«У меня не сложились отношения с мужем. Мне не повезло»*. Спрашивается: они, эти отношения, складывались где-то там, без ее участия? Кто их складывал? И где она была все это время?

Или: *«У меня не сбылась заветная мечта»*. А она, эта мечта, знает вообще, что она должна была сбыться? Она что, должна сбыться сама по себе, без вашего участия? И что вы делали, когда она там себе не сбывалась?

И даже такой, казалось бы, фатальный случай. *«Мне на голову кирпич упал. Это что, тоже я создал?»*

ДА! Вы не задумывались, почему кирпич упал на голову именно вам, а не кому-то другому? Голов ведь семь миллиардов, а под кирпич подставилась именно ваша. Может быть, не стоило шататься в таких местах, где кирпичи с крыш падают? Или, если они иногда там падают, стоило хоть изредка поглядывать вверх?

Правда: человек на 90 % является причиной всего происходящего с ним, в том числе и проблем. При ближайшем рассмотрении остальные 10 % проблем обычно имеют тот же источник. А если он это создает, значит, ему это надо!

### **Заблуждение № 3**

## **ВО МНОГИХ СИТУАЦИЯХ ПЕРЕЖИВАНИЯ И СТРАДАНИЯ НЕИЗБЕЖНЫ, ДАЖЕ ЕСЛИ ТЫ ХОЧЕШЬ ОТ НИХ ИЗБАВИТЬСЯ**

Действительно, бывают такие ситуации, когда просто невозможно оставаться спокойным. Просто невозможно не переживать и не страдать. Ты и хотел бы смотреть на вещи проще, но ты же не камень, ты человек!

Позвольте и с этим не согласиться.

Так называемое душевное страдание (переживание, негативная эмоция) добровольно создано человеком.

*«Позвольте, — скажет уважаемый читатель, — вы хотите сказать, что человек сам решает страдать, когда можно не страдать?»*

Именно так. Поясним, что мы имеем в виду, когда говорим, что страдает человек абсолютно добровольно. Давайте посмотрим, как это получается.

Мы живем в мире событий, фактов, обстоятельств, ситуаций. Сами по себе они не могут быть ни хорошими, ни плохими. Они просто есть, просто происходят.

↓

Появляется человек. Он оценивает то, с чем он соприкасается. И тут же рождает точку зрения. А точка зрения — это отношение к тому, что происходит.

↓

С этого момента то, с чем соприкоснулся человек, все равно не становится хорошим или плохим (красивым или уродливым). Просто с этого момента человек начинает считать это таковым.

↓

С этого момента поступки и реакции человека, отношение к тому, что происходит, строятся только на основе его точки зрения.

Точка зрения зависит от точки сидения

Вот несколько примеров.

- Идет дождь. Это хорошо или плохо? Это НИКАК. Но вот появляется человек без зонта. Для него это плохо. Появился тот, кто оценивает дождь с собственных позиций.
- Родился человек. Это хорошо или плохо? Это НИКАК. Но вот возьмем маму этого новорожденного человека. Для нее это хорошо. Есть тот, кто оценивает.
- Умер человек. Это хорошо или плохо? Это ФАКТ, реальность. Но для родственников это плохо. Или хорошо — в зависимости от того, каким он был человеком, как он поделил наследство и т. д. Есть те, кто оценивает.

**Без нашей оценки все, что происходит в этом мире, само по себе не имеет никакого значения.**

**Это ни хорошо, ни плохо.**

Ничто так не мешает видеть, как точка зрения.

*Дон Аминадо*

ТО, ЧТО ПРОИСХОДИТ ни хорошо, ни плохо — Событие, обстоятельство, положение дел и т. д.

НАШЕ ВИДЕНИЕ того, что происходит — Оценка, мнение, восприятие и т. д.

НАША РЕАКЦИЯ на то, что происходит — Состояние, настроение, поступки, выводы, действия и т. д.

Однако эта таблица далека от правды. А именно: она не учитывает самого главного.

**НА САМОМ ДЕЛЕ:**

ТО, ЧТО ПРОИСХОДИТ ни хорошо, ни плохо — В моей жизни происходит какое-то событие, возникает ситуация

Я ВЫБИРАЮ, КАК МНЕ ВИДЕТЬ то, что происходит — Я выбираю свою оценку факта, сам(а) формирую мнение, восприятие этого факта, решаю, что это для меня такое

Я СОЗДАЮ СВОЮ РЕАКЦИЮ на то, что происходит — Я строю свое отношение, создаю свое настроение, сам делаю выводы и совершаю поступки

- Сначала Я СОПРИКАСАЮСЬ С ТЕМ, ЧТО ПРОИСХОДИТ.
- Я сразу решаю, КАКОВА МОЯ ТОЧКА ЗРЕНИЯ НА ТО ЧТО ПРОИСХОДИТ.
- На основе этого отношения Я РЕШАЮ, КАК МНЕ РЕАГИРОВАТЬ НА ЭТО.
- На основе этого Я РЕШАЮ, КАКОВЫ БУДУТ МОИ ДЕЙСТВИЯ, ПОСТУПКИ.
- Этим я предопределяю РЕЗУЛЬТАТЫ СВОИХ ДЕЙСТВИЙ.

Вы можете возразить, что здесь нет никакой свободы. Что иногда в жизни происходит такое, что нельзя не расстроиться. В таком случае это тоже всего лишь ваша точка зрения. И она такова: Я БЕСПОМОЩЕН. Я НЕ МОГУ НЕ РАССТРАИВАТЬСЯ.

Расстроиться, кстати, это не худшее, что с вами может произойти. Но вот почему вы выбрали именно эту точку зрения? В том, как вы видите и оцениваете вашу жизнь, у вас бесчисленное множество вариантов!

Например, есть какой-то факт. Вот как вы можете оценить его для себя.

Ужас какой! | Конец света! | Геморрой! | Проблема! | Вот сюрприз!

↑

← **Что-то происходит** →

↓

Как интересно! | Вот задача! | Теперь моя цель... | Прикол! | Есть возможность...

Учитывая глупость большинства людей, распространенная точка зрения будет скорее глупа, чем разумна.

Бертран Рассел

Между событием и нашей реакцией есть момент, когда мы решаем: как видеть то, что происходит.

А то, что мы не берем на себя ответственность за этот момент, — это уже другая песня. А зачем вообще брать на себя ответственность? Чуть позже мы поговорим о том, что ее по возможности лучше вообще не брать, если вы хотите испортить себе жизнь.

Как вы уже поняли из вышеприведенной схемы, человек выбирает расстраиваться, огорчаться, убиваться и горевать совершенно добровольно.

Итак, правда: страдания, переживания и затяжные депрессивные состояния — это ваше, так сказать, творчество.

### **Что такое «проблема»?**

Из всего этого логично и неизбежно вытекает один вывод.

Люди часто в своей речи используют слово «проблема». И под этим они подразумевают обычно:

- некое стечение обстоятельств, положение дел, которое является крайне затруднительным,
- либо оно доставляет душевные страдания,
- в этих обстоятельствах человек не может получить то, что хотел бы (или у человека отбирается то, что хотелось бы иметь).

И почти во всех случаях имеет место формула «Я — жертва моей проблемы» или «Моя проблема мучает меня».

А теперь давайте посмотрим, что такое «проблема» на самом деле, потому что для книги «Как испортить себе жизнь...» данное определение никак не подходит. Оно не дает нам шанса самому производить проблемы на свет.

Итак:

1. Что-то происходит. Оно ни хорошо, ни плохо само по себе. Это мы уже проходили.
2. Вы соприкасаетесь с этим и оцениваете, формируете свое мнение. И из всех возможных точек зрения на этот факт вы берете ту, которая говорит: «Кошмар какой!», «Это проблема», «Это ужасно», «Это неразрешимо», «Я ничего не смогу сделать» и т. д.
3. Вы принимаете эту точку зрения как истинную.
4. Из всех возможных реакций и стратегий поведения вы выбираете то, что будет больше всего соответствовать вашему мнению об этом факте. Ну, если, например, факт для вас прошел

под лозунгом «Это неразрешимо», вы выбираете чувство безнадежности и уныние, а в качестве стратегии поведения — бездействие. Полная гармония, как говорится.

Короче, вывод: проблема — это не сам факт, а наше добровольно выбранное отношение к этому факту и вытекающее из сделанного выбора поведение (реакция, поступки).

Некоторые люди обладают просто феноменальной способностью производить на свет проблемы. То есть любое происходящее событие видеть как конец света или начало конца.

### ***Дайте человеку право быть несчастным!***

Вывод прост и ясен, как белый день. Нужно учиться создавать себе проблемы, если у вас их недостаточно. Поможет в этом следующее упражнение.

#### ***Упражнение «Я РЕШАЮ РАССТРОИТЬСЯ!»***

Если вы хотите обгадить себе жизнь, если она еще недостаточно испорчена вами, то для начала нужно просто почаще расстраиваться, что бы ни происходило. Ведь это так просто!

Произошло что-то, совершенно не важно что. Спросите себя: а не огорчиться ли мне по этому поводу? И огорчайтесь! Ведь у вас всегда есть такой выбор.

Дайте себе право быть несчастным! Не боритесь с собой, это совершенно бесполезно.

• Конечно, вы не можете выбрать себе погоду на завтра, например. Но вы всегда можете расстроиться, какой бы она ни была.

• Вы не можете выбрать себе шефа, если он уже есть. Но вы всегда можете сами определить свою степень несчастности, находясь под его руководством.

• Если у вас уже есть муж (всякое случается), то вы не можете выбрать его, но вы можете сами выбрать ту глубину страдания, которую он создает для вас своими недостатками.

• Вы можете получать недостаточно денег. Так выберите самую ужасную оценку этого факта, создайте самое плохое мнение относительно своей зарплаты.

• У вас есть несколько лишних килограммов веса, например. Это ни хорошо, ни плохо само по себе. Они просто есть. Так создайте же из этого проблему, достойную ежедневного обсуждения и немислимых страданий!

• Вы расстались с человеком, с которым вас связывали близкие отношения. Это ни хорошо, ни плохо. Ваша задача — сделать из этого душераздирающее представление. Из всего множества выборов сделайте такой, чтобы леди Макбет Мценского уезда показалась просто легкомысленной дурочкой.

В общем, упражнение понятно. Что бы с вами ни случилось, помните: вы сами выбираете, чем этот факт будет для вас — неразрешимой проблемой или интересной возможностью, концом света или началом новой

И если хотите подпортить себе жизнь, то предпочитайте видеть во всем кошмар и ужас. Это упражнение крайне важное, можно сказать, идеологическое — для любителей пострадать. Любой профессиональный мученик, загубивший свою жизнь, с этого начинал: умение видеть во всем сначала тревожные симптомы, потом проблему, потом ужас, кошмар, начало конца. И уж если не конца света, то своей отдельно взятой жизни, как минимум. У вас есть прекрасная возможность пройти этот путь.

Если вы освоите этот навык, все остальное покажется вам сущей ерундой.

Девять из десяти людей, изменивших свое мнение, ошиблись и во второй раз.

*Статистика*



## Глава 2

# БЕРЕГИТЕ СВОИ ИДЕИ!

*...Как известно, лучший способ погубить свою жизнь — вообще не рождаться. Но раз уж столь удачное решение никому из нас не доступно, рассмотрим самый правдоподобный вариант: ты родился*

*Доминик Ноге*

Здесь мы раскроем секрет одного универсального и просто волшебного по своей эффективности метода, с помощью которого вы можете легко испортить жизнь не только себе, но и другим.

Что характерно, абсолютное большинство людей пользуются этим способом и все не подозревают об этом! Они находятся в полном неведении, почему же это жизнь с ними так обходится, почему же все рушится.

Если быть еще более точными, то люди знают об этом способе, но не догадываются, что **ИМЕННО ОН** является той убойной силой, которая способна разместить вдребезги что угодно.

Итак, мы готовы поделиться технологией и разоблачить эту игру разума.

### *В голове моей картинки*

Когда человек появляется на свет, он еще не знает, куда он попал. А он действительно «попал»!

Это маленькое писклявое существо знает только одно: когда ему холодно (или жарко), когда оно хочет есть и когда ему мокро в его пеленках.

И разумеется, у него нет никакого представления о том, где и как ему предстоит прожить ближайшие несколько десятков лет. Если вот в таком состоянии человека предоставить самому себе, то годам к десяти из него благополучно вырастет Маугли, чихавший на все законы и условности современного мира.

Но с вами этого произойти не могло, уважаемый читатель. Потому что при рождении к вам волею судеб были приставлены несколько человек, которые взяли не себя задачу очеловечить неразвитое еще создание. Кто же эти люди? Стандартный набор: сначала это мама, папа, бабушки, дедушки, а лет через несколько к ним благополучно присоединились воспитатели и учителя

Перед ними стоял вопрос: как сделать так, чтобы ваше проживание в этом мире было для вас, как минимум, безопасным? А если повезет, еще и комфортным?

И для решения этой задачи у них был только один путь: рассказать (и показать) вам, **КАКОВ ЭТОТ МИР**, куда вас угораздило попасть на проживание.

Поскольку на момент рождения ваша голова была пуста, как новый компьютер, там было только место, свободное пространство, готовое для всего, что заботливые взрослые руки туда готовы запихать»

А к тому времени, когда вы появились на свет, эти взрослые уже жаждут, кому бы передать свой бесценный жизненный опыт (ЖО).

Но вот что представляет собой этот ЖО? Не что иное, как набор:

- мнений, оценок, точек зрения,

- принципов, идеалов,
- верований, устоев, обычаев,
- видений, которые были накоплены взрослым человеком на основании каких-то обстоятельств, имевших место в его жизни. Как вы помните, эти обстоятельства не были плохими или хорошими. Но ОН ИХ СДЕЛАЛ ТАКИМИ, выбрав свои СУЖДЕНИЯ о них.

Жизненный опыт всего-навсего путеводитель по проблемам.

*Александр Михеев*

Таким образом, взрослый человек передает ребенку целый набор КАРТИНОК, которые, по его мнению, наиболее объективно описывают реальную действительность (на самом деле они достоверно описывают ту персональную действительность, в которой выбрал жить тот человек).

Вместе с этими картинками ребенку передается по наследству набор фантазий, заблуждений и галлюцинаций взрослого на тему: «КАКОВ ЭТОТ МИР».

Таким образом, юный землянин получает «карту местности», инструкцию по использованию окружающего пространства. Карта эта разбита на маленькие квадратики (квадраты местности).

Каждый квадратик — это картинка о том, каков этот мир в данной его части.

Все это — картинки, как правило, в весьма отдален» ном приближении описывающие реальность.

И примерно половину нашей карты занимают картинки, отвечающие на вопрос: КАК ДОЛЖНО БЫТЬ? Имеется в виду, как должно быть:

- правильно,
- хорошо,
- полезно,
- справедливо,
- прилично и пр.

С того момента, как картинка попала в голову ребенка, она там прочно цементируется. (В компьютере это действие аналогично функции «Сохранить как»,) И «пересохранить», то есть изменить ее с этого момента не очень просто. Для этого потребуются желание и воля самого ребенка (подростка, взрослого), короче, обладателя картинки.

В общем, годам к десяти, а многие считают, что и раньше, наша голова уже представляет собой обширный набор картинок, таких пазлов, из которых складывается ответ на вопрос: КАКОВ ЭТОТ МИР?

Иногда, если в воспитании ребенка принимали участие в основном бабушки и дедушки, которые мумифицировались еще в прошлом веке, набор картинок в голове у внука соответствующий и напоминает старый шкаф, где лежит съеденное молью барахлишко. Впрочем, чего греха таить, иногда и папы с мамой попадают ничуть не лучше.

Каков мир вокруг меня | Каковы мужчины | Каковы женщины | Какими должны быть отношения | Каково мое будущее | Как зарабатывать деньги

↑

← **Каков я** →

↓

Чего я достоин | Что мне можно | Что мне нельзя | Ради чего можно жить | Чем я должен заниматься | Как я должен себя вести

Потом к этим детским картинкам добавляются свои собственные. Это наши так называемые принципы, убеждения, суждения и прочие выводы, сделанные в результате разнообразной и порой нелегкой жизни.

Вот тут и вступает в силу тот самый способ, который начинает медленно, но верно, а потом набирая обороты, портить человеку жизнь.

Вместо того чтобы жить своей жизнью, человек живет... картинками. То есть идеями, мнениями и принципами о том, как должно быть. Он то и дело сравнивает мир с картинками, которые были сообщены ему в детстве или нажиты самостоятельно.

И если реальность с картинкой не совпадает — так бывает часто, то... реальность посылается сами знаете куда. Человек же при этом, естественно, окунается в мир глубоких переживаний на тему «Отчего мир такой несовершенный...».

Чем больше в голове картинок, тем сильнее жизнь способна разочаровать вас. Куда ни глянь — все не так. И мужчины не такие, какие вам были обещаны, и женщины не такие, и сами вы — мешок недостатков, и деньги почему-то не у тех людей водятся...

Вся жизнь в результате представляется каким-то подлым обманом. И постоянно хочется расстрелять реальность в лице конкретных ее представителей, живущих обычно неподалеку.

В связи с вышеизложенным предлагаем вам выполнить упражнение. Это даже не упражнение, это принцип жизни, практикуя который вы станете куда более несчастным, чем сейчас. Кстати, если вы заметите людей, которые регулярно практикуют эту вещь (скажем вам по секрету, это делают почти все), вы увидите, как легко и просто быть несчастным абсолютно без посторонней помощи. Находясь, так сказать, на полном самообслуживании.

### ***Упражнение «МНЕ ДОРОГИ МОИ ИДЕИ!»***

Жизнь такова, что нам постоянно приходится выбирать между тем, как устроен этот мир, и между тем, как он, по вашему мнению, должен быть устроен.

Вам даже ничего особенного не надо делать. Просто сравнивайте то, что происходит в реальности, с вашими ожиданиями (картинками). Отмечайте, как много несовершенств кроется в окружающем мире и людях.

И если жизнь ставит перед вами выбор: принять ее такой, как она есть в реальности (муж мало зарабатывает, начальник хам, мама постоянно лезет в ваши дела...), или продолжать упираться в том, какой она должна быть, — упирайтесь! Сосредоточьтесь на своих идеях, картинках, ожиданиях. Цепляйтесь за них, не отказывайтесь от них никогда! Все должно быть только по-вашему! Реальность не стоит того, чтобы идти с ней на компромисс! Живите своими картинками, игнорируйте реальность. Что вам до неё? У вас своя голова на плечах.

Если мир упирается и не впихивается в ваши представления (особенно это касается отдельных людей), объявите ему войну. Докажите, что вы способны переделать его под ваши представления. Не сдавайтесь, чего бы вам это ни стоило! Ни шагу назад! Не просто ожидайте, а настоятельно требуйте от окружающего пространства и людей, его населяющих, чтобы они были правильными. Ведь вы всегда готовы им подсказать, какими они должны быть. Именно вы знаете, какими они должны быть, как они должны себя вести! Вы ведь руководствуетесь самыми лучшими побуждениями!

Ни в коем случае не принимайте повседневную жизнь и людей такими, какие они есть. Это все неправильно! Ведь вы знаете, какими они должны быть, и этого достаточно. И разве вы не правы?

Скорее всего, вы уже знакомы с этим принципом и даже практикуете его. Не

останавливайтесь на достигнутом. Вы способны на большее! Результаты не заставят себя долго ждать.

Поскольку любое наше переживание есть результат сравнения того, что мы ожидали, с тем, что мы получили, то вы постоянно будете получать не то. И постоянно расстраиваться или находиться в состоянии борьбы. А окружающий мир вместе с населяющими его «неправильными» людьми и «неправильными» событиями будет чихать на вас, потому что им совершенно до фонаря ваши фантазии. Это ли не прекрасный повод для постоянного хождения с перекошенным от недовольства лицом!

## Глава 3

# БУДЬТЕ ВСЕГДА ПРАВЫ!

*Если я чего и хочу, так это чтобы все было по-моему.*

*Марк Твен*

Из этой главы вы узнаете один универсальный способ, которым ежедневно осложняют себе жизнь миллионы людей во всем мире. Его любят взрослые и дети, мужчины и женщины.

Почему этот способ так популярен? Потому что он выглядит благородно, он чрезвычайно прост в использовании (абсолютное большинство людей так привыкли к нему, что даже перестали замечать), и к тому же он доставляет огромное наслаждение!

Мы уверены, что вы, уважаемый читатель, тоже относитесь к поклонникам этого способа создать себе сложности. Но ведь нет предела совершенству.

### **Основной инстинкт**

Вы думаете, основной инстинкт современного человека — пищевой? Или половой? Ошибаетесь.

Основной инстинкт — быть правым. Причем с самого детства. Почему так повелось? Трудно сказать. Может быть, потому, что нас с малых лет учили: «Ты должен иметь свое мнение», «Ты должен уметь отстаивать свою точку зрения», «Ты должен уметь постоять за себя» и т. д.

Кроме того, быть правым — это функция нашего ума. По-другому он не умеет функционировать. Или он прав, и его нет.

Странно устроен мир: хотя все мы несогласны друг с другом, каждый из нас всегда прав.

*Смит Логам Пирсолл*

Вероятно также, наше желание быть правым идет из древности. Тогда, в каменном веке, чтобы выжить, за блага нужно было бороться. Место под солнцем в своей стае нужно было защищать. И не интеллектуальными спорами типа «Есть ли жизнь на Марсе?», а когтями и зубами. А если надо, то и дубинкой. Если ты победил — ты лучший, ты первый, тебе и приз в студию.

Так вот, времена те прошли, клыки и когти потеряли свою актуальность, дубинки как аргумент тоже отходят в прошлое. Но первобытное желание быть победителем, занять первое место в стае, пусть даже она состоит всего из двух человек, желание быть выше — осталось. И кстати, существует куча отличных способов доказать самому себе свою состоятельность. Пожалуйста — учись, зарабатывай деньги, занимайся спортом, творчеством, стань известным, крутым, востребованным, уважаемым и т. д. То есть можно достичь конкретных, вполне осязаемых результатов в своей жизни и наслаждаться ими. Но это требует немалых усилий.

Поэтому гораздо большей популярностью в народе пользуется другой, альтернативный способ согреть собственное самолюбие и убедиться, что ты не тварь дрожащая, а право имеешь.

Этот способ есть в заנачке у каждого человека. В самом общем виде этот способ можно описать так: «Хочу всегда быть правым. Чего бы мне это ни стоило».

Это базовая потребность, которая имеет много нюансов. Здесь мы опишем те способы, которыми люди портят жизнь, нервы, здоровье, отношения и другие области своей жизни, добиваясь своей правоты.

Что же мы понимаем под ПРАВОТОЙ?

Наша правота — это наше Эго, наша Самость, Это наша самая важная (как мы считаем), дорогая и вместе с тем уязвимая часть. Мы защищаем наше Это всеми возможными и невозможными способами. Наша правота живет в наших убеждениях, нашем мировоззрении, в наших картинках. Мы любим себя там, где мы оказались правыми. Быть правым — значит быть лучше других! Быть правым — значит БЫТЬ! Оказаться правым — это значит оказаться в безопасности, оказаться победителем. Кто прав, тот как бы выше, как бы умнее, как бы хозяин ситуации. А когда ты выше другого — ты уважаешь сам себя. Ты уже вроде как не пустое место.

Нам мало быть правыми, нам еще нужно доказать, что другие совершенно не правы.

*Уильям Газлитт*

Оказаться неправым — это самое страшное, что может быть для нашего Эго. Это все равно что быть растоптанным, это все равно что проиграть, это все равно что умереть. Кстати, некоторым действительно легче умереть, чем оказаться неправым.

### ***В чем же человек хочет быть правым?***

1. Человек хочет быть правым в отношениях с другим человеком. С близким человеком — особенно. Вы хотите, чтобы люди смотрели на вещи так же, как смотрите вы. Вы хотите, чтобы люди видели вас таким, каким вы хотите им себя преподнести. И если эти люди не видят вашей правоты, то идут в ход все доказательства, чтобы они наконец-то ее приняли. И согласились. Если люди упираются — они посылаются на фиг или куда подальше, а вы остаетесь со своей правотой. Например, мужчина и женщина жили в браке, а потом развелись. Что произошло? Да просто каждый выбрал свою правоту и с ней остался... Пусть неудовлетворенный, пусть одинокий, пусть несчастный, пусть обиженный, **НО ПРАВЫЙ!**

2. Человек хочет быть правым в своих убеждениях, взглядах на жизнь. То есть в каждом из нас заложена глубинная потребность подтвердить свои ожидания, убедиться в том, что ваши мысли и догадки были правильными. Причем, что интересно, в своих худших ожиданиях человек тоже хочет убедиться! Причем иногда с маниакальной настойчивостью. И он в них убеждается (я подозревал, что меня уволят, и ведь уволили же!).

Особенно мы любим, когда мы убеждаемся в том, что наши оценки конкретных людей или обстоятельств оказались правильными. А мы в них непременно убеждаемся, потому что Вселенная добра и дает нам то, чего на самом деле мы хотим. А если истинное наше желание — быть правым, чего бы оно ни касалось, оно будет удовлетворено!

Например, одна хорошая, праведная женщина имеет мнение о том, что ее муж — бесчувственный козел. А это автоматически означает, что она хочет оказаться правой в этом мнении. Кто ищет, как говорится, обязательно найдет. Вот и она через некоторое время убедится

в этом, потому что ее муж начнет проявляться по отношению к ней именно «козлиной» своей стороной.

Другая женщина имеет мнение, что вообще все мужики козлы и уроды, а ее никто не ценит. И это автоматически означает, что она хочет оказаться правой в своем мнении. И она убедится в этом очень скоро, потому что из всего многообразия мужчин для нее селекционным путем будут отбираться козлы и уроды (точнее, они-то, может, будут не хорошими и не плохими, но в отношениях с ней проявят свою козлиную сущность).

Еще пример. Мужчина имеет убеждение, что он один умный, а вокруг все идиоты и никто его не понимает. И он автоматически хочет оказаться правым в этом. Это его желание также будет вскоре удовлетворено.

Другой мужчина имеет точку зрения, что, «чем бы он в этой жизни ни занимался, все равно деньги будут доставаться ему тяжело и их всегда будет мало. Понятно, что он бессознательно хочет убедиться в своей правоте. Даже если он будет бить себя пяткой в грудь, доказывая, что он бы рад убедиться в обратном. Все равно он все сделает так, что будет сидеть без денег. Но зато правый!

3. Человек хочет быть правым в своих поступках. И даже если он наделал всякой фигни в своей жизни, он никогда не признается, что это была фигня. Более того, он будет продолжать делать эту фигню. Перестать это делать — значит признать свое поражение, признать, что ты был не прав — да никогда в жизни!

Быть правым — это дорогое удовольствие!

Дело в том, что, когда человек оказывается правым в своих догадках, убеждениях и принципах, он испытывает приступ удовольствия, часто неосознанно. Это удовольствие сыщика, который нашел улику, доказывающую вину преступника.

Какое наслаждение — сказать:

- *Ну вот видишь, я же говорил(а)!*
- *А я ведь предчувствовал(а)!*
- *Я же был(а) прав(а)!*
- *Если бы ты в свое время прислушался ко мне...*

Когда женщина учит своего мужа за рулем: «Не гоняй так, мы попадем в аварию...» — ей на самом деле не нужен муж, который будет ездить тихо, как старая черепаха. Поскольку, когда он «стукнется», она не сможет торжествующе сказать: «Ну вот, я же говорила!» Потерять такие сладкие минуты — да ни за что!

Женщина выдает нотации ребенку: «Что ты сидишь у телевизора, у тебя завтра контрольная, ты принесешь мне пару!!!» Поверьте, ей не нужен ребенок, который завтра принесет пятерку. Ибо, если он принесет любую другую отметку, кроме двойки, все ее нотации на тему «Ученье — свет» рухнут, как сгнивший столб.

В чем бы вы ни хотели убедиться. Вселенная всегда пойдет вам навстречу. И вы испытаете удовольствие, констатируя самый важный факт в своей жизни: «Я был прав!!!»

Хотите вывод? А он прост.

Правота человеку дороже отношений, покоя, счастья, любви, денег, нервов, здоровья. Иногда правота дороже успеха. Иногда даже дороже жизни.

Причем со временем, как любой ценный предмет, правота дорожает. Сначала правота будет стоить вам комфорта в ваших отношениях с близким человеком. Потом правота будет стоить вам

и самих отношений, то есть они могут с успехом развалиться, зато вы останетесь правы! Люди, которые хронически во всем правы, как правило, одиноки, их никто не понимает, никто не любит.

Потом правота начинает стоять нам нервов, сна здоровья, может быть, денег, работы. Ну и в самых экстренных случаях правота может стоять нам жизни. Умереть правым — что может быть благороднее?

Посмотрите на одиноких людей. То есть тех, от кого почему-то отвернулись друзья и родственники, коллеги предпочитают общаться с ними как можно меньше. Это люди, которые во всем правы. Они выбрали быть правыми во всем и отстояли свою правоту. Ну и фиг с ним, что они одиноки, что поговорить не с кем. Зато они правы!

Есть люди, которые остались совсем без денег. И не делают даже попыток их заработать. Зато они правы в том, что деньги распределяются неправильно. Или в том, что они недостойны денег. Или в том, что деньги — это грязь, а они «чистые» люди. И собственная правота им дороже денег, поверьте. Даже если предложить им что-то сделать, чтобы денег у них стало больше, они откажутся! У них есть нечто лучше.

Есть люди хронически обиженные. На всех и на все. Зато они правы.

Есть люди хронически больные всеми неизлечимыми болезнями, помноженными на неизученные наукой диагнозы. Но зато они правы! Они правы, что мир — дерьмо, что им никто не поможет, что их болезнь неизлечима и т. д.

Есть авторы гениальных (по их мнению) книг, которые никто не читает. Есть авторы уникальных (по их мнению) открытий и изобретений, которые почему-то никому не нужны. Есть талантливые художники, картины которых годами собирают пыль на антресолях, но почему-то никто не хочет их покупать. Все эти люди ПРАВЫ! Они правы в том, что глупые люди не могут оценить их творения. Они правы в том, что миру не нужно «настоящее искусство», что «торжествует бездарность» и «настоящему таланту нет прохода». Они ПРАВЫ! Вот та монета, которую они получают за свой труд и талант. И ради этой монеты они никогда ничего не изменят.

### ***Правота и оправдание — близнецы-братья***

Слова ПРАВОТА и ОПРАВДАНИЕ имеют общий корень — ПРАВ.

- Он оправдывается, когда совершил ошибку.
- Он оправдывается, когда не выполняет своих обязательств.
- Он оправдывается, когда подводит других людей.
- Он оправдывается, когда не достигает нужных результатов.

Оправдаться — это значит оказаться ПРАВЫМ, несмотря ни на что и вопреки всему. А когда ты прав, то все остальное уже не важно.

Все люди, которые не достигли успеха в чем-нибудь или потерпели неудачу в чем-либо, имеют готовое оправдание. Можете проверить на себе.

Поэтому:

**Успешным можешь ты не быть — но оправдаться ты обязан!**

А раз есть такой легкий способ жить, то зачем вообще напрягаться? Можно просто придумать версию о том, почему это у тебя не получилось, почему этого ты не смог — и все! Ты уже прав!



Мы уверены, что вы, уважаемый читатель, хоть иногда (мягко сказано), да применяете этот старый и проверенный способ мнимого облегчения своей жизни. И наверняка он уже дал свои результаты.

Но ведь вы не хотите остановиться на достигнутом? Тогда дадим пару упражнений, которые помогут вам продвинуться дальше на этом пути.

### **Упражнение «ИЩЕМ ПРИЧИНЫ НЕУДАЧ»**

#### **Вариант «Сочиняем оправдания»**

Суть этого упражнения в том, чтобы найти максимум оправданий тем обстоятельствам вашей жизни, которые вас не устраивают.

Обстоятельство, которое вас не устраивает, проблема → Оправдание — причина, почему все так сложилось

Я постоянно опаздываю на работу → Каждый день, как нарочно, что-нибудь случается: то пробка на дороге, то кто-нибудь позвонит перед самым выходом по важному делу — не бросать же трубку, то на заправку надо заехать — без бензина далеко не уедешь

Я никак не могу похудеть → Я честно хочу, но не могу. Есть люди, которые могут не есть. Им повезло. Я не могу не есть. Это выше моих сил. Я теряю сознание, если не поем. Я не могу себя контролировать — сначала съем что-нибудь, потом спохватываюсь. И на спорт времени нет. У меня такая работа, что совершенно нет времени для спорта. Как тут похудеешь?

Ну вот, видите? Вы совершенно правы, когда говорите, что это невозможно, что это не получится, что это трудно. А раз вы правы, то можете успокоиться и ничего не делать.

Ищите причины, вместо того чтобы действовать. Можно найти реальную причину, а можно ее просто придумать, это совершенно не важно. Важно то, что, найдя причину вы все равно не начинаете действовать! Вы просто находите причину, почему вы не можете получить желанный результат. Оправдываетесь то есть. Вы просто найдете виноватого! И все. Вопрос закрыт. «Я этого не делаю, потому что...», «У меня это не получилось, потому что...», «Это мне не удалось, потому что...»

Наоборот, теперь у вас будут все оправдания для того, чтобы не создавать в своей жизни что-то. У вас есть вечный «больничный лист»!

Ибо причина на самом деле нужна вам не для того, чтобы начать действовать, а для того, чтобы у вас был повод не действовать! И быть при этом правым.

### **Упражнение «Я ПРАВА!»**

Осознайте, как вам дорога ваша правота. Вспомните, как много было уже положено на этот священный алтарь.

Вспомните всех людей, которые оказались неправыми, с вашей точки зрения. Скажите себе: «Ну разве я был не прав? Да никогда!»

Просто знайте, что существуют две точки зрения — ваша и неправильная. Особенно если это касается ваших личных отношений с кем бы то ни было.

Когда мне понадобится ваше мнение, я вам его сообщу.

*Сэмюэл Голдвин*

Как можно чаще старайтесь донести свою правоту до окружающих, особенно до близких

людей. Только вы знаете, какими они должны быть, как они должны себя вести в разных ситуациях. Их мнение на этот счет не имеет значения. Отстаивайте свои убеждения, бейтесь за них, если нужно. Рано или поздно перед вами встанет выбор: отношения или правота?

Выбирайте правоту, зачем вам отношения?

### **Упражнение «Я ХОЧУ УБЕДИТЬСЯ, ЧТО...»**

Для начала вспомните, в чем вы уже убедились, в чем вы уже оказались правы. Особенно в негативных фактах.

- Вы хотите убедиться, что ваш шеф идиот?
- Вы хотите убедиться, что водители на дорогах — хамы?
- Вы хотите убедиться, что за вашей спиной о вас говорят гадости?
- Вы хотите убедиться, что вы сами ничтожество?

Немедленно начните искать подтверждения своим догадкам. Вы непременно найдете подтверждения! Нет сомнения, что вы окажетесь правы!

А теперь придумайте еще что-нибудь посмачнее. Насчет вашей нележкой во всех отношениях жизни. Что вам всегда не везет. Что вы рождены для страданий.

И поиграйте в эту игру. Вы в нее обязательно выиграете. Вы окажетесь правыми.

Вселенная добра. Она пойдет вам навстречу, чтобы вы порадовались своей правоте.

## ***Дружба — это общая правота***

Как правило, люди дружат «на тему». Вы заметили, что с одним другом вы обсуждаете одно, с другим — другое. Дружат нередко против кого-то или против чего-то. Друг — это тот, кто разделяет вашу правоту, то есть ваши галлюцинации. Настоящий друг — это тот, кто готов принять вашу правоту как свою и биться за нее, не жалея крови своей. У каждой компании или пары друзей обычно есть своя тема для дружбы. Чаще ищите друзей, которые готовы дружить, то есть сообща быть правыми. Например, можно дружить на такие темы:

- Какие серьезные у вас проблемы.
- Как работа достала, какая она у вас нелегкая.
- Как все дорого, как мало денег.
- Какие болячки мучают.
- Как повел себя по-свински по отношению к вам один из ваших общих знакомых.
- Какие мужики козлы (бабы дуры).
- Сколько проблем с детьми.
- Как трудно сбросить лишний вес (женщины находятся в процессе сбрасывания веса десятилетиями, причем обсуждают они это за чаем с пирожками).
- Как трудно хорошо выглядеть в наше время (и в нашем возрасте).
- Как нелегко живется ответственным людям.
- Какая сволочь ваш начальник (коллега).
- Какие уроды сидят в правительстве.
- До чего дошла преступность.
- Кругом террористы.
- Как страшно сегодня жить и т. д.

Просто посмотрите, на какие темы дружите вы. Может быть, что-то из перечисленного выше. А может быть, что-то свое. Несомненно, у вас темы для дружбы лучше, чем приведенные здесь.

Как мало бы уцелело дружб, если бы каждый друг узнал, что говорят друзья за его спиной, хотя как раз тогда они искренни и беспристрастны.

*Блез Паскаль*

***На всякий случай проверьте***

В заключение хотим сказать, что:

- если содержание этой главы местами вызывало у вас возмущение,
- местами вы были не согласны,
- местами вы отметили, что это точно не про вас...

Поздравляем —

**ВЫ СОВЕРШЕННО ПРАВЫ!**

Что и требовалось доказать. Это игра, в которой вы — всегда победитель.

## Глава 4

# ДОЛОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ или КАК СТАТЬ ЖЕРТВОЙ

*Ответственность: то, что должны нести другие.*

*Юлиан Тувим*

Слушайте, уважаемый читатель, и не говорите, что не слушали. Если, прочитав эту главу, вы не узнаете в ней себя — это странно. Либо вы совершенно уникальная персона, либо у вас помутнение рассудка на почве мании величия.

Здесь мы опишем, возможно, лучший и наиболее популярный способ испортить себе жизнь. Его практикуют все. Мужчины и женщины, начальники и подчиненные. И некоторым, особо одаренным людям с его помощью удалось стать безнадежными неудачниками.

Чем хорош этот способ — он не требует никаких усилий и кажется совершенно естественным. Абсолютное большинство людей даже не осознают, что именно они делают, а результат получается прекрасный!

Этот способ не только эффективно поддерживает сложившиеся уже проблемы, но и успешно порождает новые. А также надежно защищает вас от того, чтобы проблемы не дай бог решились!

Технология эта настолько универсальна, что использовать ее можно во всех сферах своей жизни: на работе, в семье, в финансовых вопросах, в отношениях с близкими и далекими. Ее можно приложить даже к собственному здоровью. Если не жалко, конечно.

### *Суть*

А суть этой технологии довольно проста.

Отправная точка: с вами что-то происходит, и вы при этом осознаете себя не причиной происходящего, не активным организатором события, а лишь тем, кто испытывает на себе воздействие со стороны внешних сил. Вы не создаете событий, а лишь реагируете на них. Вы не видите и не признаете своего активного участия в создании обстоятельств. Обстоятельства «случаются» с вами.

Вы — объект воздействия совокупности различных жизненных обстоятельств.

Вы — не первопричина, вы — следствие.

Бытие определяет сознание.

Хорошо сказано?

Скажем проще и даже грубее. Вы — жертва. При этом жертва — это вовсе не обязательно что-то полуживое и окровавленное. Вовсе нет. Вы — бытовая жертва, которая внешне выглядит точно так же, как и любой другой человек.

Если у вас в жизни есть сложности, то создали их не вы, а кто-то другой. Или что-то другое (правительство, злые силы, недруги, законы, экология и т. д.). Вы не отвечаете за то, что с вами происходит. Вы не виноваты. Это не вы создали! Вам просто не повезло (с мужем, женой, родителями, работой, страной, правительством, детьми, здоровьем, возрастом, внешностью, друзьями, работой, начальником, коллективом и т. д.). В конце концов, в какое сложное время

вы живете! Вы — жертва неудачного стечения обстоятельств.

В основном жертвы бывают двух типов: буйные и тихие.

Буйная жертва все силы кладет на борьбу с противником, и ничто другое ей не интересно. Она даже не хочет, чтобы эта игра заканчивалась. Она не хочет, чтобы враг был повержен, ведь тогда ей никто не будет мешать и не с кем будет бороться. Все силы идут на обвинения и сбор доказательств состава преступных действий противника.

Тихая жертва не борется, а просто страдает и жалуется. А иногда и не жалуется, но по ее выражению лица понятно, что человек глубоко страдает.

Большинство людей не относятся в чистом виде ни к одному типу, а лишь тяготеют к нему, сохраняя признаки другого типа.

### *Жертва — это сталь жизни*

Жертвенность — это не просто особенность характера. Это жизненная позиция. Это стиль жизни.

Общая концепция ее такова: «Здесь я ничего не могу изменить, я не отвечаю за то, что происходит, потому что не я создал это. Есть кто-то или что-то, что портит мне жизнь. И если бы не это, у меня все было бы гораздо лучше. Я не знаю, что с этим делать, и не вижу выхода. Я беспомощен. Подскажите, что мне делать?»

Особенность этой жизненной позиции в том, что вы совершенно искренне чувствуете себя беспомощным и несчастным. Вы совершенно искренне страдаете. Вы совершенно искренне просите совета, что вам делать. И вы совершенно искренне считаете, что поделаться в этой ситуации ничего нельзя. И вы совершенно искренне не понимаете тех людей (таких, например, как автор этой книги), которые кощунственно утверждают, что вы заняли эту жизненную позицию добровольно. Было бы просто издевательством полагать, что вы сами выбрали этот способ жизни. Вы же не идиот, просто все так сложилось.

В ваших сложностях всегда есть виноватый. Это либо человек, либо обстоятельства. А вы-то хороший!

Даже наш язык подстроился под эту модель мышления — мышления безответственного человека:

- Отношения не сложились (они где-то там, без меня не сложились, это не я их не сложил, это партнер).

- Так получилось в моей жизни (оно само так получилось, я тут ни при чем).

- Бог не дал счастья (ну, тут хоть виноватого нашли — Бог, видите ли, недоглядел).

- Мне не везет (это «оно» не везет, со мной-то все в порядке).

- Меня не понимают (ну конечно, это они дураки, а не я).

- Дела разваливаются (они сами разваливаются, это не я их разваливаю).

А главное — вы ничего не сделали, чтобы эта проблема возникла. Вы не приложили руку к ее созданию. Она сама появилась.

Свое участие в создании собственной жизни просто не рассматривается. Поэтому:

- у женщин виноваты мужчины,

- у мужчин виноваты женщины,

- у подчиненных виноваты начальники,

- у начальников виноваты подчиненные,

- у родителей виноваты дети,

- у детей виноваты родители,

- у учителей виноваты ученики,
- у бедных виноваты богатые,
- у больных виноваты болезни и врачи,
- у одиноких виноваты окружающие и т. д.

## **ГЛАВНОЕ — ВСЕГДА ЕСТЬ ВИНОВАТЫЙ В ВАШИХ ПРОБЛЕМАХ!**

Еще одна установка жертвы: ей вечно кто-то что-то к должен! Должен, но не дает, не делает, не исполняет. А она, то есть жертва, по этому поводу страдает глубоко и бесконечно.

### *Почему выгодно быть жертвой?*

Мы уже упоминали вскользь кощунственное предположение о том, что все, что человек в своей жизни имеет, он создал сам. А раз он это создал, значит, ему это нужно. Выгодно то есть.

О, ужас! Неужели позицию жертвы выбирают самостоятельно? Как ни странно, да. Причем выбирают вполне добровольно. И не под дулом пистолета, как правило.

Правда, этот выбор не всегда осознанный, но все равно хитрый.

Есть в нашем языке, например, слова, которые имеют суффикс «-ся». Это так называемые возвратные глаголы. Они обозначают, что человек самостоятельно совершает действие, направленное на самого себя. Например: умылся, оделся и т. д. То есть умыл сам себя, одел сам себя.

Есть и такие слова: обиделся, расстроился, разочаровался, испугался, разозлился, разволновался и др. Эти глаголы тоже указывают на то, что действие направлено на самого себя. Обидел сам себя (с помощью другого человека), расстроил сам себя (с помощью какого-то обстоятельства), разочаровал себя и т. д.

Поэтому на самом деле правильно было бы говорить так:

- я себя обижаю,
- я себя волную,
- я себя раздражаю,
- я себя разочаровываю,
- я себя расстраиваю,
- я себя обманываю,
- я себя пугаю,
- я себя злю,
- я себя плющу и колбашу.

Чем это может помочь нам в контексте нашей книги? Если вы хотите испортить себе жизнь, то вам надо как можно чаще самостоятельно обижать, расстраивать, разочаровывать себя с помощью разных людей и обстоятельств. К тому, чтобы расстроить себя, вы также с успехом можете подключать погоду, телепередачи, газеты, новости по радио и т. д. Все в ваших руках! Не забывайте, вы — на самообслуживании!

Высший пилотаж — создавать страдание без внешних обстоятельств. Например, вы ехали по дороге и представляли себе будущий разговор с вашим мужем (начальником, ребенком, другом, родственником и т. д.). Вы сами спрашивали, сами отвечали, и все — в лицах. И вы вполне натуралистично представили, что он вам сделает или ответит, с учетом его гнусного характера. Конечно, вы обиделись на него заочно. Вы расстроились и разозлились, сидя у себя в

машине, находясь в полном одиночестве. Заочно. На самом деле еще ничего не произошло, а вы уже достигли результата: вам плохо!

Вы также можете использовать одно и то же обстоятельство, которое произошло один раз (и, может быть, очень давно — в 2000 году до н. э.), чтобы испытать расстройство многократно. Некоторые люди достигают в этом такого мастерства, что, используя всего лишь одно обстоятельство, расстраиваются бесконечное количество раз! Прокручивая его в памяти раз за разом, находя его все более ужасающим и несправедливым, они создают все более и более глубокое страдание. Профессионалы!

Даже если у вас сегодня все хорошо, не все потеряно! Вам может отравить нынешнее существование мысль типа «Так не может долго продолжаться, когда-то это кончится». И начинайте думать о том, когда это кончится и как вам плохо при этом будет. Результат гарантирован.

Таким образом, при известном мастерстве можно создавать ужасные душевные страдания и боль, обходясь даже миром собственных фантазии, не привлекая для этого объективные обстоятельства. А чего ждать-то? Вдруг они не наступят? Так что же теперь и не страдать вовсе? Нет, ваше несчастье в наших руках!

Итак, вернемся к нашим баранам. А точнее, к выгодам, которые мы получаем, добровольно и самостоятельно занимая позицию жертвы.

Почему же так популярна эта игра?

- Жертву не обвиняют, потому что ей и так плохо.
  - Жертва всегда права, не правы — другие.
  - Она всегда в центре внимания со своими проблемами.
  - Ее жалеют, ей сочувствуют.
  - Есть шанс, что ее оценят — если не за достижения, так хоть за страдания.
  - Как правило, образ жертвы всегда «хороший», «благородный».
  - У жертвы есть способ манипулировать другими людьми, особенно если она вызовет у них чувство вины и неловкости.
    - За нее могут, в конце концов, решить то, что она сама не может.
    - Она может рассчитывать на более легкое получение помощи.
    - Она может оправдать свои неудачи.
    - Она никогда не виновата, ни за что не отвечает.
    - Ей не надо напрягаться — перед ней не ставят сложных задач, а чаще, наоборот, стараются всегда облегчить их.
    - У нее всегда есть повод для разговора с другими людьми (о своих проблемах).
- И это еще не все! Это только малая часть тех выгод, которыми питается жертва.

Выбранная роль предполагает особое поведение. Иначе как донести до людей свои душевные муки? Сюда сгодятся:

- предъявление жалоб,
- хронически упавшее настроение,
- описание своих мук,
- слезы в глазах,
- тяжкие вздохи,
- унылое молчание,
- отсутствие действий, пассивность,

- хроническое недовольство,
- профессионально скорбное выражение лица и т. д.

По этим вышеперечисленным признакам очень легко понять, пользуетесь ли вы уже этим чудным способом, или еще нет. Скорее всего, как человек находчивый и изобретательный, пользуетесь. С чем мы вас и поздравляем.

Жертва часто возвращается на место преступления, чтобы повздыхать о старом добром времени.

*Веслав Брудзиньскнй*

Дадим несколько упражнений на закрепление пройденного материала.

### **Упражнение «Я — ЖЕРТВА!»**

Первое и самое главное правило — ни за что не признавайтесь, что вы страдаете добровольно! Не допускайте даже такой мысли!

Не берите на себя никакой ответственности. Ну зачем вам лишний груз? Лучше подумайте, кого вы можете обвинить в своих проблемах?

Обязательно собирайте свой «больничный лист»: все ваши болезни, хвори, ужасные форсмажорные обстоятельства, несчастные случаи, происходившие с вами, жестокое и подлое обращение окружающих и т. д.

Если годам к сорока вам нечем будет похвастаться, то, по крайней мере, будет чем оправдаться.

Жалуйтесь. Как можно чаще. Особенно жалуйтесь на тех, кого нет рядом. Жалуйтесь тем, кто помочь заведомо не может. Но может сердобольно выслушать.

А если вас не захотят слушать — еще один аргумент в вашу пользу, — всем на вас плевать!!!

При встрече с друзьями и знакомыми не упускайте возможности описать свою нелегкую долю. На вопрос «Как дела?» никогда не отвечайте «Хорошо!». Рассказывайте во всех подробностях о своих несчастьях. Пусть они знают, как вам тяжело.

Если вам доводится общаться с людьми успешными — завидуйте им черной, безнадежной завистью. Рассказывайте себе истории о том, что вам-то никогда не видать такого.

Если общаетесь с неудачниками, активно поддерживайте их разговоры. Разделяйте их мнения (о ценах, о начальниках, о стране, о правительстве, об ужасном здоровье).

Убедите себя и других в том, что вам хронически не везет. Верьте в то, что вы ничего не можете, — и вы действительно не сможете.

## **Словарь жертвы**

Словарь жертвы призван решить основную задачу; привлечь внимание, вызвать сострадание, довести до сведения окружающих, в каком положении вы находитесь и как вам там тяжело.

Словечки и выражения используются неосознанно, но цели своей достигают быстро.

• *Если бы не..., я бы...!!!*

• *Это не я, это он (она, они, судьба, обстоятельства, звезды, наследственность, карма и т. д.)...*



- Я не могу здесь ничего изменить...
- У меня нет другого выбора...
- У меня нет выхода...
- Я должен, обязан, вынужден...
- Я этого не переживу...
- Он (она, они) меня в могилу сведут!
- Ну скажите, что мне делать?

### **Упражнение «БЕДНЫЙ РОДСТВЕННИК»**

Это особая, можно сказать, элитная форма исполнения роли жертвы. Маскируется под скромность и благородство, так что и упрекнуть вроде не в чем. Основная цель — привлечь внимание, сострадание, поднять себе цену, сманипулировать.

- Не обращайтесь на меня внимания...
- Ах, не обо мне речь...
- Не думайте обо мне...
- Да мне много не надо...
- Не стоит благодарности...
- Я даже не жалуясь...
- Мне можно в последнюю очередь...
- Я все стерплю...
- Да что вы, не стоит...
- Да я ни на что не претендую...
- Я никого не обвиняю...
- Идите развлекайтесь, а я полежу... Что-то голова приболела...
- Пусть все беды падут на мою голову, не на твою...
- В моем возрасте поздно уже думать о...

Особо изысканной формой исполнения партии «бедного родственника» являются скромное сидение в уголочке, потупленный взор и молчание.

### **Предлагаем — выбирайте!**

Хотим предложить читателю несколько наиболее популярных ролей, которые позволят снять с себя ответственность, искупаться в жалости и испытать глубокие душевные страдания. А также получить массу других выгод (см. выше).

- Жертва козла (козлом может быть муж, любовник, начальник, друг, недруг, в общем, любая особь мужеского полу).
- Жертва иждивенца (наиболее подходящие персоны на роль ваших мучителей — опять же муж, ребенок, особенно повзрослевший, родственник, родитель).
- Жертва одиночества (в равной степени подходит для мужчин и для женщин любого возраста, мающихся отсутствием партнера для утоления душевных и телесных надобностей).
- Жертва несчастной любви (тоже подойдет всякому, кто хочет страдать красиво и утонченно).
- Жертва лишнего веса (особо подходит женщинам, павшим в борьбе со своим несговорчивым телом, которое постоянно ест и откладывает жир).
- Жертва комплексов (для всех неуверенных в себе скромников).

- Жертва уродства (для всех, кто не дает покоя своему отражению в зеркале по причине неудовлетворительной формы носа или любой другой части организма).
- Жертва развода (для всех инвалидов семейного фронта).
- Жертва измен и ревности (для тех, кого мучительно интересует вопрос: что делает ваш партнер со своими половыми органами в свободное от вас время?).
- Жертва работы (для тех, кто отдается своему делу без остатка, а дело не спешит отблагодарить ни морально, ни материально).
- Жертва дорожных пробок (для всех автолюбителей, безнадежно стоящих и гудящих в своих коробочках разного калибра и стоимости).
- Жертва зеленого змия (для тех, кто пал в неравной схватке с алкоголем).
- Жертва алкоголика (для тех, кто пал в борьбе за трезвость ближнего).
- Жертва богатства (для тех, кого испортили деньги).
- Жертва бедности (для тех, кого испортило отсутствие денег).
- Жертва неблагодарности (для тех, кто не получил должной платы за свои добродетели).
- Жертва самого себя (для эстетствующих наркоманов самосовершенствования, обремененных тщательно скрываемой манией величия).
- Жертва самокритики (для изощренных мазохистов, не лишенных интеллекта, которые любят ковырять свои душевные раны — даже на пустом месте — и демонстрировать их окружающим).
- Жертва собственной доброты (для тех, кто причиняет людям добро, не интересуясь, насколько они этого хотят, а потом еще и хочет, чтобы это оценили).
- Жертва хамства (особенно подходит женщинам с тонкой и ранимой душой, старательно выискивающим тех, кто сможет наступить на их чувствительную натуру).
- Жертва — подкаблучник семейной клетки (подходит для всякого интеллигентного и деликатного мужичонки, затоптанного своей нехилой «половиной», или ее мамой, или ими обеими).
- Жертва бесчувственного эгоиста (для женщин с эмоциональной и чувствительной натурой, которых угораздило связать свою жизнь с мужчиной типа «горячий финский парень»).
- Жертва истерички (подходит мужчинам типа «горячий финский парень», которых угораздило связать свою жизнь с женщиной эмоциональной и чувствительной).
- Жертва жилищного вопроса (для тех, кто живет в конуре площадью два квадратных метра и страдает вопросом размена, обмена, разъезда, выезда или переезда в более просторную конуру).

Это краткий и далеко не полный перечень возможных ролей, которые вы можете с наслаждением играть. Годами, десятилетиями. Пока не надоест.

### **Упражнение «Я ЭТО НЕ МОГУ, ПОТОМУ ЧТО...»**

Ключевые слова здесь: «не могу, потому что...». Допустим, у вас есть проблема. А решать ее вам не хочется. Что же делать? Все очень просто. Надо выдумать историю, причину, по которой вы не можете справиться с этой проблемой или хотя бы начать что-то делать, чтобы ее решать.

Например: «Я одинока, потому что все нормальные мужчины уже женаты». Это не факт жизни, это ваша придумка и придумка подруг по несчастью.

Чтобы создать такую придумку, можно подтащить факты из своего прошлого («Это меня мама в детстве уронила, с тех пор все не так, как надо»). Можно взять общественную придумку («На чужом несчастье свое счастье не построишь»), можно привлечь к этой фантазии то, что

вообще не имеет к проблеме отношения («Если бы не моя лень, я бы уже давно...»).

Что характерно, в 90 % случаев придуманная вами история не является реальным фактом, препятствующим вам. Но вы искренне верите в то, что это непреодолимый факт, и эта вера надежно защищает вас от всяких попыток начать менять положение вещей.

### **Упражнение «В НЕПОДХОДЯЩИЙ МОМЕНТ В НЕПОДХОДЯЩЕМ МЕСТЕ»**

Упражнение сложное, из разряда мастерских. Но некоторые жертвы обладают этой способностью в совершенстве.

До сих пор точно не установлено, как они это делают, но они это делают! Видимо, есть какое-то ноу-хау, мы можем лишь догадываться какое. Поделимся с вами этой догадкой.

Скорее всего, эти люди имеют глубокую веру, что жизнь настолько ужасна, что представляет собой череду сплошных мучений. 33 несчастья, одним словом. Есть также подозрение, что эти люди полагают: все, что ни случается в этом мире, случается им назло.

Упражнение заключается в том, чтобы развить у себя маниакальную способность всегда оказываться в неподходящий момент в неподходящем месте.

Например:

- встать в очередь, которая не движется, когда вы торопитесь,
- попасть в пробку, когда времени в обрез,
- попасть под дождь, когда нет зонта,
- попасть под снег в одной футболке,
- попасть в волну красных светофоров,
- «вызвать» телефонный звонок у себя дома, когда вы вылетаете на улицу, как пробка из бутылки,
- попасть под горячую руку начальнику, гаишнику,
- попасть в лохотрон,
- опоздать на поезд (для продвинутых — на самолет),
- застрять в лифте,
- в магазин прийти к закрытию,
- вернуться из командировки раньше и застать жену с незнакомым (или знакомым) мужчиной,
- стоять на том самом месте, где вас окатит водой из лужи машина,
- подойти к подъезду именно тогда, когда с крыши упадет снег,
- на худой конец, птичка какнет именно на вас.

Вариантов — масса. На земле так много неподходящих мест, где вас совсем не ждут! Надо только попасть туда не вовремя!

Тренируйтесь.

### **Упражнение «СПИХИЗМ»**

Есть один беспроигрышный способ, как стать беспомощным: свалить источник своих проблем туда, где крайне сложно что-то изменить.

Подскажем наиболее «блестящие» варианты:

- Это у меня наследственное. Версия общедоступная. (Против наследственности не попрешь — все, гены с хромосомами уже сыграли свою партию.) Папа и мама были плохим генетическим материалом, и то, что теперь получилось, назад не запихнешь.
- Это мое подсознание! Версия для особо продвинутых в психологии. Да-да, это не я, это

оно. Я-то хотел как лучше, а вот мое подсознание имеет другое мнение. Ну что с этим поделаешь!

- Это порча! (Это меня сглазили, позавидовали, черным глазом посмотрели и т. д.) Версия народная. Вот ведь недобрые люди какие бывают! И как их земля носит!

Далее несколько версии для продвинутых эзотериков.

- Это у меня кармическое! (Произносится это обычно на пониженных тонах, с придыханием и опаской в голосе. Обычно вызывает уважение среди таких же продвинутых эзотериков.) Ну, тут вообще все круто. Что такое карма — не знает толком никто, но совать туда пальчик явно не следует. А то еще хуже будет.

- Это у меня из прошлых жизней! Это тоже звучит как приговор. Прошлые жизни прошли, ваши предки или вы сами в своем прошлом воплощении чего-то там наколбасили, и задача этой несчастной жизни — искупить и отработать содеянное.

- Это у меня фэн-шуй неправильный! Зеркало-то висит напротив двери... Вот от этого все и беды! А еще окна не на ту сторону выходят! А еще зона денег у меня в туалете, а там, между прочим, унитаз подтекает, вот и уплыли мои денежки!

- Это у меня по астрологии период такой! (Знак зодиака такой, дом такой, звезды так сложились и т. д.) А звезды, как известно, высоко, рукой не достать, карту неба не перекрыть, да и вмешиваться в расклады вселенского масштаба — не наше это дело. Ну, Овен я, что тут поделаешь, вот и бодаюсь по жизни!

Упражнения понравились? **ПОЛЬЗУЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ!**

Итог всех этих духовных практик будет один; вы перестанете быть хозяином своей собственной жизни. Если когда-то не дай бог были им.

## Глава 5

# КАК РАЗОЧАРОВАТЬСЯ В СЕБЕ ОКОНЧАТЕЛЬНО

*Жить в конфликте с миром и особенно с окружающими людьми — проще простого. Но породить несчастье самостоятельно — гораздо труднее.*

*Мы можем упрекать своего партнера в холодности, приписывать боссу грязные намерения...*

*Но как же стать самому себе злейшим врагом?*

*П. Вацлавик*

Эта глава — концептуальная. Она, вероятно, может оказаться более значимой для вас, уважаемый читатель, чем последующие главы.

Почему? Потому что тема нашей книги — «Как испортить себе жизнь». И во всех других главах мы будем осваивать технологии, с помощью которых вы создаете себе проблемы с помощью других людей или обстоятельств жизни. Но согласитесь, в таком важном моменте, как этот, зависеть от внешних источников — дело ненадежное. Если вас, например, не устраивает близкий человек (жена, муж, партнер, родитель, ребенок, друг, начальник, коллега), вы после долгих, мучительных и безрезультатных попыток его переделать можете просто выкинуть его из своего пространства. С женой или мужем можно развестись, с партнером или другом — расстаться, ребенка отдать бабушкам (хотя бы на время) — пусть помучаются, начальника и коллег можно, в крайнем случае, поменять. Люди могут неожиданно исправиться или уехать, обстоятельства могут рассосаться. И у вас не останется никаких оснований, чтобы чувствовать себя несчастным? Нет... Это совершенно недопустимо!

Совсем другое дело — когда твой источник проблем всегда с тобой. Поэтому единственно надежным гарантом своих проблем являетесь вы сами. Если вы не устраиваете самого себя — вам крупно повезло.

Себя не уволишь, не выгонишь из дома, с собой нельзя развестись и жить отдельно... На самого себя нельзя подать в суд. Себя нельзя посадить в тюрьму... На себя нельзя написать жалобу. Можно, правда, себя выпороть... А если с собой уж совсем тяжело, можно прыгнуть из окна десятого этажа. Но... мы даже и здесь не можем гарантировать вам, что это решит проблему. Есть версии, что вы будете рождаться снова и снова, причем в гораздо более худших условиях, чем те, которые вдохновили вас на досрочный уход из этой жизни. Короче, как обещают молодоженам (наверное, для устрашения), «даже смерть не разлучит вас».

Так что от себя вы никуда не сможете сбежать. А надежда на то, что вы однажды вдруг исправитесь, так ничтожно мала, что о ней можно вообще забыть.

Многие люди, интуитивно чувствуя все это, прибегли к очень надежным способам создания проблем, о которых мы здесь расскажем.

Скромный человек усваивает даже чужие пороки, гордый обладает лишь собственными.

*Фрэнсис Бэкон*

Если вы обладаете склонностью к самоедству, в этой главе вы найдете эффективные

способы усовершенствовать этот талант. Ведь отношения с собой вы строите точно так же, как и отношения с окружающими вас людьми.

Мы поможем вам отомстить самому себе и сделать свое существование абсолютно невыносимым. В этой главе речь пойдет о популярных методах самоистязания.

Эта глава посвящается:

- всем, кто хронически недоволен собой,
- всем, кто постоянно ищет в себе изъяны,
- всем поклонникам бесконечного самосовершенствования путем вскрытия, внимательного изучения и последующей безрезультатной борьбы со своими недостатками,
- любителям самокопания и самоковыряния, доходящих до самобичевания.

Если вы освоите несколько простых упражнений, а главное — саму идею, описанную здесь, то вы сделаете свою жизнь поистине невыносимой. Вы приобретете:

- стойкую неуверенность в себе,
- большой комплекс неполноценности,
- чувство ущербности, низкую самооценку,
- тотальное ощущение своей бесполезности и никчемности,
- твердую убежденность в том, что вы хронический неудачник, никому не интересный, никому не нужный человек,
- убедитесь в том, что вас никто не любит в силу вашей ничтожности,
- станете противны самому себе.

Впрочем, мы почти уверены, что в зачаточном состоянии все эти навыки у вас уже есть. Но раз вы взяли в руки эту книгу, значит, вы желаете усовершенствовать их. Что ж, задача достойная.

Технология здесь проста. Надо выстроить такие отношения с собой, чтобы вы сами себе стали противны и жалки, чтобы вам было стыдно за того человека, с которым вам, по злему стечению обстоятельств, приходится жить. То есть за себя.

Вы не представляете, насколько я низкого мнения о себе и насколько это мнение незаслуженно.

*Уильям Гилберт*

Испортить отношения с собой — это довольно простая задача. Ведь кто такой я? Как я могу определить себя?

Только одним способом, Я могу о себе что-то думать. Я могу определить себя только через свои мысли о себе.

И поэтому у вас отношения не с собой, а со своими представлениями, картинками, мыслями о себе (со своим видением себя, со своим образом себя). А это представление о себе, в свою очередь, тоже не совсем ваше: оно складывается из мнений других людей, из вашего прошлого опыта, из стереотипов общественного мнения, из родительских установок, из случайно брошенных кем-то фраз и т. д. Такой вот виртуальный винегрет.

**Я считаю, что я — это то, что я о себе думаю.**

**Я могу определить себя только через свои представления о себе.**

Ваши представления о себе — это продукт вашего творчества, и не более того. Вы собираете их, как мозаику. Кто-то собирает их из того, что хочет, кто-то — из всего, что

попадает — без разбора. А кто-то — только из самого худшего, что можно найти.

Так вот. Чтобы испортить отношения с собой, нам нужен как раз последний вариант.

Постановка задачи: уронить свою самооценку как можно ниже, желательно вообще ее уничтожить.

В принципе, борьбой со своей самооценкой занимаются многие люди. И некоторые вполне успешно. Но нет на свете ничего такого, что нельзя усовершенствовать!

### **Упражнение «МОИ НЕДОСТАТКИ»**

Суть этой игры та же самая, что и игры в жертву. Только здесь вы являетесь не жертвой обстоятельств или других людей, а жертвой самого (самой) себя. То есть жертвой своих недостатков.

Прямо здесь, в приведенных ниже пустых строчках, напишите список своих недостатков, того, что вам не нравится в самом себе, что вы не можете искоренить, с чем вы безуспешно боретесь, за что вы себя упрекаете и что мешает вам жить. Вредные привычки, за которые вы себя осуждаете, тоже подойдут.

Например, это может быть лень. Она почти наверняка у вас есть. (На всякий случай проверьте, может, вы тот редчайший экземпляр, кто начисто лишен этой заразы? Если это так, напишите нам — мы давно ищем такого человека.) Или это может быть стеснительность (неуверенность в себе)? Или несдержанность? А может, вы любите приврать? Или у вас уши оттопырены и из-за этого вас не любит противоположный пол? Или вы мало денег зарабатываете? Или у вас лишний вес? В общем, вы должны найти в себе не менее 20 изъянов — душевных или физических.

Не пропускайте это упражнение!!!

- Если вы его пропустите, то запишите крупными буквами один свой явный недостаток: недобросовестность.

- Если вы хотите пропустить это упражнение по причине того, что просто не видите в себе недостатков, то запишите туда другой явный порок: мания величия.

- Если вам страшно ковыряться в себе и вы не хотите выносить все это на бумагу, запишите: малодушие.

Мои недостатки:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Мы не сомневаемся, что вы убедились лишней раз, что вы — это не что иное, как коллекция разных дефектов, собранных в одном лице.

Перечитайте этот список пару раз вдумчиво.

Если вам не становится хуже, то припишите к уже найденным еще один порок: отсутствие совести.

К этому списку можно возвращаться время от времени, упиваться своим несовершенством и что-то добавлять по мере обнаружения.

Таким образом, вы станете жертвой самого (самой) себя. Это, кстати, более благородно, чем быть жертвой какого-нибудь мерзавца. И теперь у вас на руках — первоклассное оправдание любой своей неудачи. Ведь вы — просто недоделанный экземпляр, как у вас вообще может что-то получаться в этой жизни?

А раз у вас есть недостатки, у вас есть хорошее оправдание всему, чему угодно.

Особенно полезно вам будет узнать, что так называемые недостатки, или отрицательные черты характера, — это не что-то данное свыше, а исключительно ваших рук дело. Любой «изъян» вашей натуры, будь то неуверенность или, скажем, лень, — это ваше изобретение.

Просто однажды, в какой-то момент вашей жизни, вы решили быть неуверенным. Конечно, вы сделали это не просто так, а для какой-то цели. Вы определили себя как неуверенного человека. Ведь как человек переживает свою неуверенность? Он сам себе рассказывает историю о том, какой он стеснительный и как ему страшно что-то делать. При этом он свято убежден, что не он создает свою неуверенность. Что она сама пришла к нему. А он от нее хочет избавиться.

На самом деле вы сами изобрели свою неуверенность и заинтересованы в ней! И следовательно, нет никакого резона от нее избавляться, как бы вы на нее ни жаловались. То же самое и с ленью. И с другими недостатками.

Самые неисправимые пороки — это те, которыми упиваются.

*Джозеф Аддисон*

Сделайте небольшое исследование:

- Моя неуверенность нужна мне, чтобы... (продолжите фразу, указав, зачем она вам нужна. Например, чтобы не брать на себя ответственность, не делать чего-то, оправдать что-то...)

- Моя лень нужна мне, чтобы... (чего-то не делать, оправдывать свое бездействие в чем-то, не напрягаться, иметь возможность смотреть сериалы и т. д.)

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

А дальше все просто. Нужно только поддерживать веру в свои недостатки. Для этого:

- Постоянно сравнивайте себя с другими людьми, причем не в свою пользу.
- В других людях отмечайте достоинства, таланты и гениальность, в себе отмечайте недостатки, концентрируйтесь не на том, чего вы достигли, а на том, чего вы не достигли. Придите к выводу о том, какое вы убожество и бездарность, ни для чего не годная.

- Жалуйтесь на себя и просите поддержки у других. Требуйте, чтобы они разделили ваше мнение о самом себе. Когда вас начнут переубеждать в том, что вы хороший (способный, талантливый) и чего-то стоите в этом мире, не соглашайтесь.

- Ищите подтверждение своим несовершенствам, собирайте доказательства. Игнорируйте хорошие новости и реальные достижения.

- Считайте себя хуже других. Просто так, даже без всяких оснований. В крайнем случае, у вас всегда найдется что-то, что не так хорошо, как у других. Вот на этом и зацикливайтесь.

### ***Упражнение «ЭТО Я ВО ВСЕМ ВИНОВАТ(А)!»***

Вот еще один отличный способ помешать себе быть счастливым, к которому прибегают многие люди.

Этот способ отлично подходит для всех людей, которые хотят хорошо выглядеть в глазах других.

Культивируйте в себе чувство вины. Не ответственности, а вины.

Считайте себя виноватым во всех бедах. Своих и чужих. Что бы ни случилось, у вас есть универсальная реакция — «Это из-за меня, это я во всем виноват! Вот у меня всегда так!»

Вообще, быть виноватым — куда лучше, чем быть ответственным. Виноватого не бьют, потому что он сам себя «наказывает». Если вы признаете себя виновным и сами себя терзаете, то к вам уже никто не предъявит претензий. Вы, как щенок, лежащий на спине и поднявший



лапки, представляете собой весьма трогательное зрелище.

Чтобы усугубить свое переживание вины, как можно чаще сожалейте об упущенных возможностях и совершенных в прошлом ошибках. Расстраивайтесь из-за событий, которые уже произошли.

Начинать лучше всего с таких фраз:

- «Ах, зачем я...»
- «Если бы я тогда...»
- «Ну почему я вовремя не...»
- «Если б я знал, что...»
- «Я должен был бы...»
- «А ведь я могла бы...»

Если вы женщина, у вас может быть куча поводов для самоистязания.

- Ну почему вы, например, не ответили на ухаживания вашего друга студента-очкарика, который сейчас олигарх? А у вас муж — козел.
- Почему вы не послушали маму, когда выходили замуж за своего мужа? И где вообще были ваши глаза?
- Почему вы съели вчера вечером три огромных куска пиццы? (Хотя после прочтения модного журнала клялись себе еще с утра, что, кроме огурца, вообще в рот ничего не возьмете.)
- Почему вы не пошли еще зимой в спортивный клуб, чтобы к весне не стыдно было раздеться?
- Если вы купили вещь в магазине и переживаете, правильно ли вы сделали, не зря ли потратили деньги, подойдет ли вам покупка, ни в коем случае не позволяйте себе успокаиваться. Придя домой, рассмотрите ее хорошенько, примерьте и убедитесь, что совершили непоправимую ошибку. Сокрушайтесь о напрасно потраченных деньгах!

Если вы мужчина, то поводов для расстройств у вас не меньше.

- Почему вы вчера вовремя не ушли из гостей (из ресторана, из бара)? Те пять последних рюмок явно были лишними!
- И с чего вы решили что холостяком быть неприлично? Зачем вы вообще женились?
- Почему вы пять лет назад не пошли делать бизнес с вашим другом? Он сейчас миллионер, а вы...
- Почему вы не можете заработать себе денег на приличную машину (квартиру, ремонт и т. д.)?

Рисуйте себе картины райской жизни, которая непременно была бы у вас сейчас, если бы не эта упущенная возможность, не эта совершенная ошибка. Сравните ее с той ужасной жизнью, которая есть сейчас.

### ***Упражнение «ДУШИ ПРЕКРАСНЫЕ ПОРЫВЫ!»***

Это почти ювелирный, очень тонкий и изысканный способ самоистязания.

Если вы уже не знаете, в чем себя упрекнуть (а хочется!), в чем бы еще таком поковыряться, и вроде бы вы такой положительный со всех сторон человек, то это как раз то, что вам нужно.

Вы должны ставить под сомнение свою доброту, порядочность, чистоту помыслов и благородство — в общем, все, что более или менее с натяжкой вы готовы признать своими достоинствами.

Делается это так. Спросите самого себя: а является ли эта ваша «добродетель» такой уж

бескорыстной? Нет ли у вас какой скрытой выгоды? Может быть, все ваши хорошие дела и благородные жесты, а также бесконечное самосовершенствование нужны вам только для того, чтобы:

- Доказать свое превосходство (признак мании величия)?
- Или почувствовать свою собственную крутизну?
- Показать лучше, чем вы есть?
- Или насладиться своей святостью?
- Или спровоцировать кого-то на благодарность?
- Или покрасоваться перед другими?
- Или вызвать у кого-то чувство неполноценности и зависти?
- Или, может быть, чувство вины?
- А может быть, ваши хорошие дела — это всего лишь способ манипуляции другими людьми?

\* Или, наконец, вы хотите просто выслужиться перед Богом?

Вы найдете «корысть» в любом, на первый взгляд невинном жесте. Вы будете так разочарованы в себе, что сам факт вашего существования будет для вас проблемой.

Бравый пожарный в глубине души испытывает страсть к огню, солдат демонстрирует отвагу из суицидальных побуждений или склонности к убийству, полицейские копаются в людских преступлениях, дабы противостоять желанию самим стать правонарушителями, знаменитый сыщик едва справляется со своими шизофреническими или параноидальными наклонностями, каждый хирург на самом деле садист, гинеколог — любитель подглядывать, а психиатру хочется поиграть в Бога.

## *П. Вацлавик*

### **Упражнение 'ПОНРАВИТЬСЯ ВСЕМ!'**

Еще одна технология для «хороших людей»

Ваши отношения с людьми должны строиться по принципу «Я обязан понравиться абсолютно всем». Вы непременно должны соответствовать ожиданиям всех людей, вас окружающих. Для этого как можно чаще спрашивайте себя, что о вас могут подумать. Подстраивайтесь под мнения окружающих. Старайтесь быть не тем, кто вы есть, а тем, кем вас хотят видеть.

Пусть все ваши усилия будут подчинены только одной цели — чтобы о вас думали только хорошо.

Вот вам несколько заповедей «хорошего человека».

- Не отказывайте никому, даже тогда, когда это явно в ущерб вашим интересам. Не дай бог подумают о вас плохо!
- Соглашайтесь со всем, что высказывают, даже если вам это не нравится.
- Не высовывайтесь и не старайтесь быть лучше других, люди этого не любят!
- Если у вас есть подозрения, что вами недовольны, расстраивайтесь и переживайте, но ни в коем случае не выясняйте, так ли это.
- Прислушпвайтесь к слухам и сплетням о вас — найдете массу интересного. Принимайте близко к сердцу любую информацию о вас.
- Старайтесь выглядеть значительно лучше, чем вы есть.

При добросовестном выполнении этих заповедей вас ждет полное фиаско и

гарантированная потеря душевного равновесия. Понравиться всем — это невыполнимая задача. Причем заведомо невыполнимая.

Ведь что такое общественное мнение? Это то, что люди думают о том, что думают люди.

А люди думают только хорошее о тех, кто уже умер. И то не всегда.

К тому же вы все время будете ходить в маске, надетой для других людей, и в конце концов забудете, кто вы есть на самом деле.

### **Упражнение «Я ХУЖЕ, ЧЕМ...»**

Сравнение — основная функция нашего разума. Все, что вы видите и слышите, вы сравниваете с тем, что вы видели и слышали раньше.

Результатом сравнения всегда является оценка.

В общем, справедливости ради скажем, что сравнение — штука нужная. Ну сами посудите: как без этого жить? Оно и существует для того, чтобы определять, как жить, куда идти, что делать.

Полезность сравнения заключается в том, что оно позволяет сделать нужный вам выбор. Например, вы в магазине померили несколько костюмов и выбрали тот, который вам нужен в конечном итоге (для работы, для выступления, для вечеринки, для отдыха).

Однако нет ничего такого в этой жизни, чего нельзя было бы испортить и применить во вред себе. Что, в принципе, мы обычно и делаем.

Основная шкала, по которой происходят сравнения, — это шкала «Лучше — хуже». Лучше — хуже — это виртуальные полюса, придуманные человеком. Лучше или хуже не существуют сами по себе. Они есть только там, где есть ваше сравнение. Уберите его — и они исчезнут. Кроме того, лучше и хуже — понятия относительные. Это означает, что они существуют только в паре. Лучше не может существовать без хуже. Например, если вы решили, что вот эта машина лучше, то вы всегда знаете, какая (или какие) хуже. Сама по себе она не может быть просто хорошей.

Тем не менее мы думаем, что лучше и хуже — это некие реальные вещи, объективно существующие. Вы сравниваете по этой шкале всё и вся:

- реальность и ожидания,
- прошлое и настоящее,
- людей,
- себя и людей.

Остановимся на последнем пункте. Он и пригодится нам в контексте нашего упражнения.

Вы сравниваете себя с другими людьми и находите себя хуже, чем они. Вы убеждены, что вы объективно хуже, а они объективно лучше.

Точнее, вы сравниваете себя по разным критериям — более осязаемым, а потом уже решаете, лучше это или хуже.

Вот какими оценками чаще всего увлекаются люди.

Он(а) лучше меня, потому что он(а):

• Красивее меня. (Хотя красота — это не более чем стандарты внешних данных, принятые за эталон в определенное время, в определенном месте и среди ограниченного круга людей. Все равно принято считать, что людям, подходящим под эти стандарты, живется намного лучше, чем всем остальным... А это, кстати, большой вопрос!)

• Моложе меня. (Считается, что молодость — это хорошо. Несмотря на то что большинство людей вспоминают юность как самый трудный период, а зрелость как самый интересный. К тому же почему-то считается, что в молодости вы можете делать нечто такое, чего никак не

позволительно в зрелые годы... Что, интересно, это такое, чего НЕЛЬЗЯ делать взрослым и можно молодым? И кто это НЕЛЬЗЯ ввел?)

- Стройнее меня. (Сегодня многие думают, что красота — синоним стройности. Просто мы так договорились на границе XX–XXI веков. Потом будет по-другому. Но сейчас полным людям предлагается либо страдать, либо худеть. А быть полным и при этом не переживать и не пытаться похудеть — это выглядит как-то странно... почти даже неприлично.)

- Больше меня зарабатывает. (Считается, что те, кто больше вас зарабатывает, более счастливы и радостны и у них меньше проблем, по крайней мере с деньгами. Что интересно, если спросить у этих людей, окажется, что для них эти деньги — и не деньги вовсе... И они точно так же смотрят на тех якобы счастливых, кто стоит на ступеньке выше по уровню доходов.)

- Успешнее меня. С помощью этого слова сейчас активно манипулируют людьми. И это такая же мифическая вещь, как деньги. Вы кажетесь себе неуспешным потому, что есть кто-то «выше» и «успешнее». Потом вы взбираетесь туда, и снова кто-то выше, и снова вы не успешны. Потом — дальше... Самое печальное, что это никогда не заканчивается, всегда находится кто-то более успешный, чем вы. А если и заканчивается, то есть вы стали президентом всего или чемпионом всего, то оказывается, что за этим вовсе не обязательно следует вселенское счастье.)

- Его (ее) больше любят. (Интересно, чем это измеряется?)

Результатом болезненного сравнения является ревность или зависть, иногда переходящая в ненависть к тому, кто оказался лучше вас. И уж тем более болезненно, когда вас сравнивают с кем-то другие. Это — соль на вашу рану. Люди видятся вам конкурентами. Вы можете общаться только с теми, кто не лучше вас, — это не задевает вашего самолюбия. Нет ничего страшнее, чем признать свое несовершенство!

Конечно, сравнение может быть и позитивным моментом, оно может быть стимулом, подгоняющим вас к развитию. Но это — не наш путь.

Сравнение для вас — это почва для бесконечных болезненных переживаний на темы: «Мне никогда так не сумею, как...», «Если бы я был, как...», «Рядом с... мне стыдно...», «Все знают, насколько я хуже...».

Вы тервете всякую индивидуальность в попытках догнать и перегнать конкурентов. По сути дела, ваши переживания сводятся к теме «Ну почему я не такой, как...». Вы чувствуете себя ничтожеством.

**ВНИМАНИЕ!** Даже если кто-то отзывается о вас хорошо, главное — этого не слышать! Ни в коем случае не признавать своих достижений и не хвалить себя за них! Не считайте это результатами! Главный акцент: КАК МНОГОГО МНЕ НЕ ДАНО. КАК МНОГО Я ЕЩЕ НЕ СДЕЛАЛ, КАК МНОГО Я ТАК И НЕ СМОГУ СДЕЛАТЬ!

### **Упражнению «СКАЗАННОМУ — ВЕРИТЬ!»**

Задача этого упражнения — помочь вам убедиться в том, что вы — полное ничтожество. Было бы желание — средства найдутся.

Предлагаем технологию, с помощью которой вы уроните свою самооценку ниже плинтуса. Она основана на способности некоторых людей концентрироваться на самом плохом в себе (точнее, на том, что они оценивают как плохое), запоминать это плохое и, многократно возвращаясь к нему, переживать его снова и снова.

Вам надо вспомнить все самое ужасное (с вашей точки зрения), что когда-либо говорили о вас окружающие. Вам надо вспомнить все критические замечания, все плохие отзывы, все недовольные лица, все упреки и все наезды на то, что для вас очень важно (на вашу внешность,

на ваш профессионализм, на ваш характер, на ваши чувства, на ваш образ жизни и т. д.).

Внимательно прислушивайтесь к критике, ищите критику, ожидайте ее (будьте готовы к тому, что вами будут недовольны), верьте ей, переживайте ее, соглашайтесь с ней. Ни в коем случае не фильтруйте и не отвергайте критику! Позволяйте себя критиковать, считайте себя достойным критики.

А главное — верьте всему плохому, что о вас говорят!

Собирайте только негативные отзывы о вас и учитывайте только их.

Постарайтесь выяснить, что о вас думают и что о вас говорят. Если кто-то обронил случайную фразу типа:

- *А я слышал, что ты...*
- *Кое-кто говорил, что у тебя...*
- *Я пока тебя не узнал, мне рассказывали...*
- *Я о вас наслышан...*
- *А что у вас с Н? Вы в ссоре? Ничего? Просто он говорил тут всякое...*

...не оставляйте этого просто так. Выясните, кто все это говорил, и желательно во всех подробностях. В итоге обязательно узнаете о себе много нового.

Заботливо храните в памяти все обидные для вас фразы, которые вы услышали даже несколько лет тому назад. Периодически заглядывайте в этот архив и копайтесь в нем.

Охраняйте себя от похвалы! Отрицайте, что вы хоть чего-нибудь достойны в этой жизни. Если кто-то осмелится выразить вам признательность или благодарность, знайте: это подлая лесть. Наверняка этот тип чего-нибудь хочет от вас. Или, что более вероятно, этому человеку просто жаль вас, настолько вы убоги. И чтобы хоть как-то поддержать вас, он решил сказать вам доброе слово. Не потому, что вы его достойны, а потому, что он такой сердобольный.

### ***Упражнение «ВСЕ ИЛИ НИЧЕГО!»***

Молодости свойствен крайний максимализм. Полюбить — так королеву, проиграть — так миллион! Или белое, или черное.

Ваша задача — сохранять эту черту в ее первозданном виде как можно дольше. Желательно до пенсии.

А если точнее: заработать — так миллион, строить — так небоскреб, пятилетку — так в три года! Замуж — только за олигарха! Если ставить цель — то запредельную! То, что для обычного человека будет пределом мечтаний, для вас — почти унижительно.

При таких требованиях вам гарантирована депрессия. Ведь в списке самых богатых людей вас еще нет. И олигархи не толпятся, скорее всего, у вашей двери, сгорая от нетерпения видеть вас своей женой и отдать в ваше распоряжение свои миллионы, особняки и яхты. И машина у вас. кажется, не самой последней модели.

Все, что вам остается — сравнивать себя с неким совершенством, вымышленным или реальным. Это будет держать вас в постоянном напряжении. И все, что вы делаете, кажется вам недостаточно идеальным.

В конце концов, к вам начинают приходить мысли, что если вы не способны сделать что-то хорошо, то этого не стоит делать вовсе.

Вы ждете от себя только идеальных решений, только правильных поступков, только 100 %-ных результатов, только 1-го места на конкурсах, только самых высоких показателей!

Кроме того, максимализм стремится обобщать. Делается это так;

Сегодня у вас ничего не получилось. Вывод: значит, не получится никогда.

Вы потерпели неудачу в одном деле. Вывод: значит, вы вообще неудачник.

Вам отказали в чем-то. Вывод: значит, вы вообще никому не интересны, вам не стоит даже

пытаться получить что-то для себя.

Результат — как минимум, неявное расстройство. Максимум ваших страданий здесь не ограничен, что особенно ценно в нашем случае.

Чем хороши все эти способы? Когда вы недовольны собой — это гораздо более противно, чем недовольство другим человеком. Вот, к примеру, вы считаете, что ваш начальник — козел и самодур. Это, конечно, неприятно. Но не смертельно, ибо у вас есть спасительная лазейка: ведь вы-то хороший, А когда вы сами — ничтожество, причем беспросветное... Вот тут уже страдание куда более качественное! Ну а дальше — все просто. Возненавидев себя, очень легко возненавидеть ближнего своего.

## Глава 6

# КАК СТАТЬ ОДИНОКИМ И ОСТАТЬСЯ ИМ НАВСЕГДА

*Вот выйдешь замуж, дочка, и узнаешь, что такое счастье.*

### ДА ПОЗДНО БУДЕТ

Одиночество...

Казалось бы, оно мало кого радует. Говорят, это бич современного человека. Человек — жертва одиночества,

«Клянусь, я все бы отдала, чтобы найти кого-то...» Этот душевный крик хором источают десятки тысяч, миллионы одиноких сердец.

«Ну почему я так одинок(а)?» — автор уверен, что множество людей задавали себе этот вопрос, и не один

Ну что же, вы готовы узнать почему? Тогда мужайтесь и читайте,

### А как на самом деле?

А на самом деле все гораздо веселее.

Давайте вспомним наш постулат: «Все, что человек имеет (или не имеет), он создал сам. А раз он это создал сам, то зачем-то ему это нужно. То есть выгодно».

Так вот. Судя по количеству незамужних, неженатых, разведенных и перманентно находящихся в состоянии поиска людей, одиночество — вещь очень востребованная.

Если бы человеку не выгодно было быть одиноким, все уже давным-давно бы переженились и жили бы вместе. Но ведь нет! Люди прилагают все усилия, чтобы остаться одинокими. Люди создают одиночество и вытекающее из него страдание.

Одиночество — это когда достаешь только самого себя...

*Михаил Мамчич*

Одиночество — это результат больших творческих усилий человека. Чтобы стать одиноким среди такого количества людей (а расплодилось их немало вокруг, как вы сами видите), нужно очень постараться.

И это один из гарантированных способов испортить себе жизнь.

### Почему выгодно быть одиноким?

Давайте уже, наконец, развеем иллюзию о том, что быть одиноким — плохо. Слишком стара эта песня. А все те, кто жалуется, что не могут встретить Любовь (или хоть кого-нибудь), просто фальшивят. Не видят, что их одиночество создано их же руками (чаще, конечно, головой).

Почему же человек выбирает быть одиноким, хотя и клянется жалобным голоском, что это не нарочно?

- Одному (одной) жить проще. Не надо ни к кому приспособливаться, что хочешь, то и делай. Ну признайтесь, что может быть лучше свободы?
- Никто тебе не указывает, как жить, что делать и куда идти.
- Вы можете жаловаться на свою горькую долю, и вас поймут, повздыхают вместе с вами. Вас погладят по головке, уделят вам внимание и дадут добрый совет.
- Это отличный способ быть «выше». Эти «недоделанные» особи противоположного пола просто мелко плавают.
- Вы хотите убедиться, что никто вас не любит, не ценит, никому вы не нужны? Получите. Не подавитесь. Можете умыться слезами.
- Вы инвалид любовного (семейного) фронта. Так зачем вам опять на войну? У вас еще не зажили старые раны, и вы не хотите новых. Вы заслужили свой покой.
- У вас есть отличный повод всегда находиться в поиске. Ведь вы пока не нашли свою половинку. Так что никто вас не осудит за многочисленные попытки «склеиться» с очередным претендентом.
- Вы хотите убедиться в том, что в вашем возрасте (с вашей комплекцией, внешностью, материальным положением, детьми от предыдущих браков и прочими недостатками) стыдно даже думать о каких-то отношениях? Конечно, вы правы. Сидите тихонько в уголке, за печкой, и грызите семечки. Это как раз для вас.
- Вы хотите удостовериться, что нормальные особи подходящего вам возраста уже заняты? Пожалуйста — убедитесь!
- Нет партнера — нет проблем. А зачем вам его проблемы? Вам своих хватает.
- Ну и зачем вам брать на себя ответственность за другого человека? К тому же вы так заняты собой, что другому просто некуда вклиниться. И если это произойдет, ваша хрупкая гармония с самим собой нарушится. Зачем это вам?
- Строить отношения с собой — куда проще и безопаснее, чем с другим. Зачем вам этот геморрой? Монолог — это всегда спокойнее, чем диалог. Там же договариваться нужно! А если не дай бог партнер нарисуетя поблизости, куда вы свою правоту засунете?

### **Упражнение «НЕ ВЛЕЗАЙ — УВЬЕТ!»**

#### **Вариант «Я сама!»**

Женщины, внимание, этот способ для вас.

Если вы хотите остаться одинокой как можно дольше, вам нужно сделать всего лишь несколько простых вещей, и результат гарантирован.

Технология такова. Вы надеваете на себя маску самодостаточности, невероятной крутизны и благополучия. Подбородок — вверх, взгляд — уверенный, спина — прямая, походка — решительная. Вы — амазонка в современном обличье. Вы прикладываете все усилия для того, чтобы выглядеть сногсшибательно. И вы таки действительно неотразимы.

Пусть все знают, что вы — сильная личность и продвинутая натура. Короче, мисс Совершенство. Вы не стесняетесь рассказывать о своих достижениях. Вы гордитесь своей самостоятельностью, компетентностью во всех вопросах и умением решать проблемы.

В общем, вы составили бы счастье любого здравомыслящего мужчины. И как в подтверждение этому — по вам скользят восхищенные взгляды затаившихся где-то поблизости мужчин. Но вылезать из окопов они почему-то не спешат. Где они? Куда они подевались? Почему за вами не бегают толпы поклонников? Да что там толпы... Просто никого нет...

А все очень просто. К вам страшно подойти. Страшно не потому, что вы плохо выглядите, а



потому, что вы выглядите слишком хорошо. И слишком уверенно. И даже не в этом дело. Вы выглядите как женщина, у которой все в жизни настолько тип-топ, что мужчине там просто негде вклиниться. В вашем пространстве есть место только для вас. Вы страшны в своей самодостаточности.

Их размышления по вашему поводу носят такой, например, характер. «Ну подойду я к ней, а она меня пошлет по известному адресу... А если не пошлет вдруг, что я с ней делать буду? И зачем я ей вообще?»

Ведь для них нет ничего страшнее, чем оказаться несостоятельными. А глядя на вас, они думают, что вы ни в ком не нуждаетесь.

И потом, рядом с такой совершенной женщиной мужчина не хочет выглядеть бледно, он боится «не соответствовать». Он не хочет, чтобы его тестировали на пригодность.

Для того чтобы усугубить этот эффект, начинайте подсознательно «соревноваться» с мужчинами. Докажите себе и всему миру, что вы супер. Вы же хотите убедиться, что вы крутая? Вот и убедитесь. Но ни один нормальный мужчина не захочет играть с женщиной в эту игру.

Мужчины не любят проигрывать.

Так что вы будете наслаждаться своим совершенством в одиночестве.

### **Упражнение «ИЩУ СВОЮ ПОЛОВИНКУ»**

#### **Вариант «Это Он!»**

В эту игру с увлечением играет огромное количество мужчин и женщин. Портит жизнь основательно, конца и края не имеет, шансы выиграть — близки к нулю.

Суть этой игры проста. Для начала вам нужно поверить в сказку о том, что у каждого человека есть своя половинка. То есть некий «идеальный» для вас партнер, который предназначен персонально вам и больше никому. Все остальные комбинации будут ошибкой.

Из этой сказки логически вытекает следствие: все, что вам нужно для счастья, — эту самую половинку найти и опознать. И можете всю оставшуюся жизнь провести с ней в любви и согласии.

Знайте, что ваше счастье может составить только один человек на белом свете — ваша половинка.

При правильном соблюдении условий игры ваше сердце будет с трепетом замирать всякий раз, когда в непосредственной близости от вас обнаружится мужчина хоть сколько-нибудь сносной наружности и обратит на вас пусть даже чисто символическое внимание.

Ваше сердце будет вопрошать: «А вдруг это Он?» И с этого момента, хотите вы или нет, вы будете примерять на него роль вашего вечного спутника жизни, отца ваших детей, деда ваших внуков и прадеда ваших правнуков.

Если первая примерка прошла удачно, ваш внутренний голос уверенно шепнет вам: «Это Он. Чего ждешь, дура?»

Теперь вы готовы все кинуть на алтарь любви. Тут же! Моментажно! А как же еще? Если вы повстречали-таки свою половинку (надо же, повезло!), промедление смерти подобно, тут мелочиться нельзя!

И вот, когда половинки попытаются слиться в единое целое (этот процесс занимает от нескольких дней до нескольких лет), вдруг выяснится, что это «целое» само собой клеиться не спешит. Выясняется, что отношения надо строить. И между половинками есть трения. Иногда переходящие в скрежет.

Ни в коем случае не пытайтесь войти в разумный диалог со своей половиной. Лучше начните переживать на темы:

- А вдруг это не моя судьба?

- *Может, это не Любовь? Или все-таки Любовь?*
- *А может, я ошиблась?*
- *А может, никакая это не половинка? Как же это проверить?*
- *Может, он и не предназначен мне судьбой?*
- *Но все же было так хорошо...*
- *И где же тогда моя половинка?*

Сомнения и страдания вам обеспечены долгие, и вот почему. Видите ли, так случилось, что нигде не указано и не написано, является ли данная особь вашей половинкой. На ней не стоит ни штампа, ни печати, ни номера. И проверить это никак нельзя. А то, что ваше сердце бешено стучало и внутренний голос шептал, — так это было от затмения рассудка.

Так что вам теперь предстоит решить нелегкий вопрос: оставить эту «ошибочную» половинку и искать «свою» или все-таки продолжить с этой? А вдруг «ваша» в это время ходит где-то рядом в тоске и унынии? Вот ведь беда какая. Никак не поймешь, что выбрать.

Впрочем, если ваша вера в сказку о половинках сильна, ищите дальше.

Как правило, в большинстве случаев этот способ приводит к одиночеству. Или, в крайнем случае, к состоянию вечного поиска.

Ведь вы будете тешить себя иллюзией о том, что идеальные отношения можно найти, а не создать. И как только отношения подойдут к моменту, когда над ними нужно будет работать, в них нужно будет вкладываться, вы станете сбегать от них, объясняя это тем, что вам попалась «не ваша» половинка. С «вашей» такого бы не произошло!

### **Упражнение «МУЖЧИНА ДОЛЖЕН БЫТЬ...»**

#### **Вариант «Ищу идеал»**

Это упражнение проделали уже десятки тысяч женщин. Поэтому его можно смело рекомендовать женщинам всех возрастов и любой внешности

Технология простая, результат — стопроцентный! Просто составьте требования к своему потенциальному избраннику. Например, такие:

- С одной стороны, он должен быть умным и интеллектуальным. Ведь простой как три копейки мужчина — это пошло. Вы — натура утонченная, и вам хочется поговорить с ним не только о свойствах карбюратора. Ведь есть и другие темы: мировое искусство, кино, психология, наконец...

- С другой стороны, домовитым и хозяйственным. И если дома потек кран или унитаз вышел из берегов, ваш любимый должен гореть желанием броситься на борьбу со стихией. Он должен живо и с энтузиазмом откликаться на вашу просьбу подклеить кусок обоев и вбить гвоздь для картины, которую ваша тетя подарила вам еще в позапрошлом году.

- С одной стороны, он должен быть сексуальным и страстным. Уже одно приближение вечера должно приводить его в состояние звериного возбуждения, которое он и готов реализовывать с вами всю ночь с самой изощренной фантазией. Ну прямо как в порнофильме, который вы посмотрели на прошлой неделе.

- С другой стороны, он должен быть верным только вам. Желательно, чтобы другие женщины, особенно красивые (даже в телевизоре), вызывали у него отвращение и желание держаться от них как можно дальше. Потому что в его сексуальных фантазиях — вы, и только вы.

- С одной стороны, он должен понимать ваши чувства и откликаться на них. Ведь вы —

человек ранимый, эмоциональный, и вам нужен кто-то, кто сможет понять вашу чуткую душу. Вам нужен человек, с которым можно будет поговорить о том, что вас тревожит, о вашем душевном состоянии, о ваших переживаниях. И хочется быть уверенной, что тебя поймут и поддержат.

- С другой стороны, он должен быть сдержанным и мужественным. Если он настоящий мужчина, он не должен «распускать нюни». Крепкие нервы, стальной взгляд, никаких жалоб на жизнь — вот что вам действительно нравится. Если у него и есть слабости, то по нему этого не скажешь. Все остальное пахнет маменькиным сынком. Увольте!

- С одной стороны, он должен быть основательным и надежным. А как же? А на кого вы еще сможете положиться? Кому еще вы можете доверить свое потомство? Мужчина должен крепко стоять на ногах. Вам нужен ответственный партнер, который готов исполнять обещанное, держать слово, быть опорой, поддержкой, а где надо, и броней. Если сказал «приду в пять» — пусть хоть небо рухнет на землю, но он придет. Все четко, вовремя, согласно обоюдной договоренности.

- С другой стороны, он должен быть внезапным и непредсказуемым. Согласитесь, жить с мужчиной, у которого все по расписанию и все одно и то же, — легче удавиться. Вас скоро затошнит от его обязательности. В этом есть что-то примитивное. Поэтому мужчина должен чем-то удивлять. Проявить какое-то безумство, наконец! Взять и увезти вас, вопреки всем планам, совершенно неожиданно, в теплую страну на недельку. Потому что надоели ему эти серые будни. Или потратить все деньги на коллекционный галстук от Valentino, потому что завтра на работе вечеринка и так захотелось чем-нибудь блеснуть...

- С одной стороны, он должен быть щедрым. Скупой кавалер — что может быть хуже? Это просто унижительно — просить о том, о чем он и сам должен догадаться. Ну как они не понимают, что у большинства женщин эрогенная зона находится в мужском кошельке? Это же так просто! В общем, он не должен СЧИТАТЬ деньги, когда речь заходит о ваших потребностях. И не важно, большие они или маленькие. И уж совсем недопустимо, когда вам предлагают быть поскромнее.

- С другой стороны, он должен быть рациональным и экономным. Да-да, он должен уметь СЧИТАТЬ деньги, иначе с его аппетитами вы не дотянете до очередной зарплаты и ваш запланированный отдых у моря накроется медным тазом. Особенно если посчитать, сколько он тратит на свои мужские игрушки (компьютер, рыбалка, машина, видеотехника и пр.).

- С одной стороны, он должен быть безрассудно-отважным. Хватит с нас слабых мужчин! Хочется сильного плеча, хочется, чтобы ради тебя мужчина мог совершить подвиг. Ну, если не подвиг, то, по крайней мере, поступок, вызывающий восхищение.

- С другой стороны, он должен быть предусмотрительным и осторожным. Конечно! Вы же не хотите сойти с ума, зная его непредсказуемый нрав? Вы же не хотите метаться по дому среди ночи, зная, что ваш возлюбленный любит покататься на машине, изрядно выпив? Вы должны знать, что он не уйдет с друзьями в казино с последствиями такого похода, которые трудно даже себе представить? В общем, он не должен быть маленьким шаловливым ребенком, который то из окошка выпрыгивает, то розетку разбирает.

- С одной стороны, он должен быть известным и многого добившимся. Да, вы должны гордиться своим мужчиной. Его должно быть не стыдно показать, привести на любую тусовку, представить друзьям. Если вы не можете гордиться своим мужчиной, то зачем он тогда вам

вообще?

- С другой стороны, он должен быть скромным и в меру застенчивым. Вам же не нужен самовлюбленный петух, который будет на каждом углу кричать о своих успехах? Смотрится это дешево, да и само такое поведение ставит под вопрос эти самые успехи: если они действительно есть, то зачем так кричать? Да и ваша персона может померкнуть рядом с ним, что совершенно недопустимо.

- С одной стороны, он должен быть трудолюбивым. Мужчина-тунеядец — это ужасно. Если вы через это проходили, то вряд ли захотите повторить. Мужчина деловой, активный и целеустремленный — вот то, что вам нужно. Если хотите домашнего питомца, то лучше заведите кота. Он с удовольствием и на кухне помурлыкает, и на диване полежит, и телевизор вместе с вами посмотрит.

- С другой стороны, он должен иметь много свободного времени для вас. Трудоголики — это испорченные цивилизацией, потерянные люди. Вы же не хотите конкурировать с его работой, с компьютером, с Интернетом, с деловыми партнерами, с переговорами и прочей деловой суетой? Так что, каким бы занятым он ни был, он должен иметь возможность и желание как можно больше времени проводить с вами.

Это еще не все. Список вы можете с успехом продолжить сами. Автор поделился только своими наработками, которые, конечно, не претендуют на всесторонний охват темы.

Теперь у вас есть все основания сокрушаться: ведь такие экземпляры просто не водятся в природе. Ваши требования не только противоречивы, но и взаимоисключающи.

Это упражнение — одно из лучших. Оно проверено временем. Женщины во все времена охотно пользовались им. Вспомните героиню «Женитьбы» Николая Гоголя:

*«Если бы губы Никанора Ивановича да приставить к носу Ивана Кузьмича, да взять сколько-нибудь развязности, как у Балтазара Балтазаровича, да, пожалуй, прибавить к этому дородности Ивана Павловича — я бы тогда тотчас решилась...»*

Что получилось у нее в итоге, вы помните. А если не помните, советуем перечитать еще раз классика.

### **Упражнение «Я ВАС ЛЮБИЛ...»**

#### **Вариант «Отцвели уж давно хризантемы в саду...»**

Не упустите шанс проделать это упражнение, если вы расстались со своим партнером (вас бросили, вы поссорились, от вас ушли без объяснения причин или с объяснением причин, в общем, какая разница).

Этот человек, возможно, вам нравился, возможно даже, вы были влюблены. Возможно даже, у вас вообще не было отношений, а ваше большое и светлое чувство просто было оставлено без взаимности. Не упускайте шанса испортить себе жизнь! У вас в руках — отличный материал. Теперь ваша задача — продлить на долгие годы скорбь о безвременно и скоропостижно прервавшихся отношениях.

Убедите себя в том, что у вас никогда ничего подобного в жизни не будет, что никто не заменит вам вашего героя. Ваша личная жизнь на этом закончилась. Все лучшее в вашей жизни теперь кануло в Лету. А вам теперь осталось только состариться и жить воспоминаниями. Вот и вспоминайте. Придите к выводу, что это, несомненно, был единственный, Богом ниспосланный, достойный человек, ваша половинка, которая теперь откололась. Разглядывайте фотографии. Лелейте свои воспоминания. Слушайте плаксивые песни о неразделенной любви, смотрите душераздирающие фильмы и читайте слезоточивые книги. Можно заболеть. Никуда не ходить.

Почаще рассказывайте историю ваших отношений друзьям, подругам. Воскликните: «Ну почему так получилось?» Теперь все должны знать, что ближайшие пять лет вы будете скорбеть о неземной любви, канувшей в Лету. Пусть вас посетит глубокая вселенская печаль.

Будет совсем хорошо, если в мечтах, перед сном, вы станете рисовать себе картины вашей несостоявшейся будущей жизни, например свадьбу, семейную жизнь, ваших детишек-ангелочков и совместные прогулки с собачкой. Рыдайте в подушку и сотрясайте воздух душераздирающими вздохами.

Если и это не помогает, непременно представьте себе, что ваш партнер уже, скорее всего, нашел себе кого-нибудь. А если еще не нашел, то непременно найдет. И с этой новой женщиной ему будет хорошо, а может быть (о, ужас!), даже еще лучше, чем было с вами! Представляйте себе, как они будут счастливы вдвоем и он непременно скажет ей все те слова, которые и вам говорил. Он ее будет обнимать, целовать, ну и прочее точно так же, как и вас. Эти мысли сделают ваше страдание еще более глубоким.

Будет очень хорошо, если вы возьмете в привычку время от времени узнавать что-то о его личной жизни от ваших общих знакомых. Призовите на помощь все свое воображение и те скудные факты, которые они вам дают (например, говорят, он встречается теперь с Наташей, ну, ты ее помнишь). Разукрасьте это тысячей подробностей, от которых вам расхочется жить, и вы непременно придете к выводу, что вы — никто, вы не достойны ничего и жить смысла никакого нет.

На каждого встречающегося мужчину смотрите только по формуле «Ну разве он сравнится с...».

Вот, собственно, и все. Если вы еще не проделали этого в своей жизни, очень рекомендуем.

### **Упражнение «МАДАМ БРОШКИНА»**

#### **Вариант «Неблагодарный!»**

Очень эффективная технология, которая способна отравить годы, да что там годы, десятилетия вашей жизни! Суть ее можно выразить фразой: «Я отдала ему лучшие годы своей жизни, а он...»

Этот способ подходит для женщины, прожившей с мужчиной пять, десять, двадцать и более лет (можно и менее), у них могут быть совместные дети, квартира и т. д. А могут и не быть. И вот, мужчина уходит. По своей инициативе. Он может уйти неожиданно, как гром среди безоблачного неба ваших отношений. А может уйти, отрезая по кусочку все, что для вас так дорого и свято. Он может уйти от вас просто радоваться жизни, а может уйти к другой (тоже, как ни странно, радоваться).

Тут как раз самое время воспользоваться технологией «Мадам Брошкина». Воспользоваться этой технологией очень просто.

Во-первых, многое зависит от того, куда же он все-таки пошел. Лучше, если он пошел к молодой и красивой. У вас появится дополнительный повод для переживаний типа: «Вот так все они! Я с ним... лет жила, носки ему стирала, детей ему(!) рожала, его маму терпела, борщ варила, от карьеры отказалась, а он нашел себе...» и т. д. Осознайте себя старой толстой коровой (дурой). А вам «красивая и смелая дорогу перешла...». Представляйте как можно чаще, как ему хорошо с ней, рисуйте себе картины их совместной жизни (особенно секса). Способ испытанный: страдать вы будете глубоко, долго и безнадежно.

Если мужчина ушел не к молодой и не к очень красивой (во всяком случае, ничем не лучше вас), это тоже хороший повод для слез, бессонных ночей и безнадежной тоски. Только в этом случае ваши страдания будут дополняться риторическими вопросами: «Ну что он в ней нашел? Чем я ему не угодила?» Осознайте свою никчемность, почувствуйте себя старым целлофановым

пакетом, помятым и выброшенным на помойку. Подумайте о том, что наверняка он говорит ей те же слова, что и вам в свое время, смотрит на нее тем же взглядом и т. д. Это усугубит ваши страдания.

Бывает еще и третий вариант: мужчина просто ушел. Наслаждаться жизнью. Он ушел не к кому-то, а просто ушел от вас. Этим материалом тоже можно хорошо воспользоваться, чтобы испортить себе жизнь. Вы только подумайте, как же ему с вами было «хорошо», что он предпочел уйти в никуда, лишь бы не видеть и не слышать вас. Пусть эта мысль отравит вам вашу будущую жизнь.

Осознайте себя совершенно непригодной для совместной жизни с кем бы то ни было. Представьте, что он встретит еще много женщин, а вы... Да кому вы нужны с вашими двадцатью пятью лишними килограммами, тремя детьми и мизерной зарплатой! Пусть эта мысль терзает ваши душевные раны. И даже если у вас нет двадцати пяти лишних килограммов, вы совершенно бездетны (или детишки выросли) и вашим доходам позавидует любой управляющий любого банка, это еще хуже. Это значит, что даже при таких факторах вы оказались настолько убогой женщиной, что вас решили покинуть.

Во всех случаях технология «Мадам Брошкина» подразумевает, что сначала вы будете плакать, делиться вашими переживаниями с подругами, родственниками, вы будете пересказывать вашу драматическую ситуацию. Вы, конечно, знаете, что вам нужно сообщить вашим детям, чтобы они знали, кто есть их папа и чего они никогда, никогда(!) не должны делать в своей семейной жизни (причем сделать это можно и без грубых слов в адрес ушедшего, просто сам ваш страдающий вид уже все скажет за вас вашим детям).

Потом замкнитесь и уйдите в себя. Лучше будет, если вы организуете себе бессонницу и животный аппетит. Будете есть все, что не приколочено. А что приколочено, будете отдиравать и тоже есть. Наберете еще пять-десять кило.

Можете использовать другой вариант: вообще ничего не есть. Уйти в голодовку. Похудеть и сморщиться. Это прибавит скорби вашему образу.

Заболейте чем-нибудь. Пусть все знают ваш диагноз, включая вашего «бывшего». Вычеркните мужчин из своей жизни. Желательно навсегда. Пусть теперь все знают, кто виноват в вашей трагедии.

### ***Упражнение «ЗДЕСЬ НЕТ НОРМАЛЬНЫХ МУЖЧИН...»***

Это упражнение хорошо подходит молодым (и не очень), продвинутым, эмансипированным особам, которые имели счастье пожить за границей или пообщаться с особями мужского пола иностранного происхождения (через агентство или просто работая в инофирме).

Из этого опыта надо непременно сделать вывод, что в нашей стране нормальных мужчин нет. По крайней мере, в зоне вашего обитания. Нормальные мужчины есть в другом месте. В Америке, например. Или в Европе и т. д. У них другой менталитет, другое отношение к женщинам. А с «нашими» невозможно строить отношения, на них нельзя положиться. Может, они когда-нибудь и изменятся, но вам-то хочется организовать личную жизнь уже сейчас!

Вашей характерной фразой должно стать: «Вот когда я была в Италии... (в Европе, в Америке, на худой конец, в Египте, в Турции и т. д.), то там...»

Всех «местных» особей рассматривайте только сквозь призму сравнения с теми, более совершенными образцами, которых вы знали когда-то. Или только предполагаете, что они где-то есть.

### ***Упражнение «ЖДУ СЧАСТЬЯ»***

#### ***Вариант «Лежачий камень»***

Это упражнение хорошо подойдет для скромниц, умниц, маминых дочек, хороших девочек, а также тех, кого злые языки могут назвать мямлей или Царевной Несмеяной.

Подойдет оно также серьезным любительницам Домостроя в наши развеселые недомостроевские времена.

Наверное, это упражнение — самое простое из всех. Ибо для того, чтобы его сделать, нужно просто НИЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ. Ничего не делать и ждать, что принц на белом коне прискачет к вам прямо на пятый этаж вашей хрущевки и постучит копытом в дверь (в смысле, конь постучит). А вам нужно будет только открыть дверь и несмело взглянуть на него (на принца). Тут ваша судьба и решится.

Ну, в крайнем случае, он должен разглядеть вас на улице. Опять же подскочить (подойти, подъехать), вы на него несмело взглянете, тут ваша судьба и решится. Раз и навсегда.

Стержень этой технологии: я жду, когда меня осчастливят. Искать принца самой — что за бред! Разве принцессы охотятся за принцами? Ни за что! Проявлять инициативу — вы с ума сошли? Это же дурной тон! Показать свою заинтересованность в знакомстве? Это уж слишком!

Что интересно, этим упражнением могут пользоваться женщины в любом возрасте — и кисейные барышни лет двадцати, и бальзаковские особы, волею судеб оставшиеся одиночками.

Используя это упражнение в своей жизни, будьте осторожны: если кто-то захотел затаскать вас куда-нибудь в публичное место — сопротивляйтесь, это должно стать почти безнадежной затеей. На всякий случай подскажем тактику отпора. Предположим, кто-то (подруга, знакомые) приглашают вас — в гости, на день рождения, в театр, в кафе, просто потусоваться. На этот случай у вас должно быть припасено: плохое самочувствие,

- отсутствие подходящей одежды,
- поход в магазин,
- выгул собачки,
- срочные и неотложные домашние дела типа стирки, глажки и полива кактусов, Щ
- как раз в это время идет ваш любимый сериал и т. д.

Главное — держать все эти неотложные дела наготове. Усилить эффект можно, если тому, кто вас приглашает, вы будете задавать вопросы. (Вопросы задаются нудным голосом с ленивыми интонациями.)

- *Ну и что мы там будем делать?*
- *Ну и кто там будет?*
- *Мне что, делать нечего?*
- *Зачем мне все это?*
- *Мы что, опять будем сами себя развлекать?*

Два-три вопроса, и вас оставят в покое. Можете заняться чем хотите в гордом одиночестве. Например, начать переживать по поводу своего одиночества.

Упражнение это крайне полезно, если вы хотите продлить свою не востребованность как можно дольше.

В общем, как вы видите, арсенал средств довольно широк. Если одиночество относится к вашему способу существования, наверняка вы уже пользуетесь одной из этих технологий. Или какой-то другой — мы не претендуем на полное изложение всех способов. Однако советуем вам для разнообразия включить в свой репертуар что-нибудь из этой книги. А то вдруг на ваше драгоценное одиночество кто-нибудь покушаться будет!

Собственно говоря, принцип успешного одиночества прост: надо создать такие отношения с окружающими тебя людьми, близкими и далекими, чтобы общение стало процессом крайне затруднительным, а в идеале — невозможным.

В этом вам помогут следующие главы книги.



# Глава 7

## ЧТО ТАКОЕ ОТНОШЕНИЯ И КАК ИХ ИСПОРТИТЬ

— Вот ты со мной общаешься, а как мои дела, никогда не спрашиваешь...

— Хорошо... Как твои дела?

— Ой, и не спрашивай!

Лучший способ испортить отношения — вообще не создавать их. Но к сожалению, это практически невозможно в нашем несовершенном мире, который просто кишит людьми.

Вот вы родились и уже вынуждены строить отношения с родителями. Правда, многие люди умудряются сделать так, что по достижении совершеннолетия (или с появлением первых собственных денег) они сбегают от предков, как заключенный сбегает из тюрьмы, с единственным намерением — никогда туда больше не возвращаться. Но это — редкость.

Как только вы начали взрослеть — тут же надо строить отношения со сверстниками.

Потом — с противоположным полом.

Дальше — хуже: создавать семью.

Или работать.

Или заводить своих детей (тут у вас есть шанс отомстить своим предкам за вырванные годы).

И везде — отношения. От них не увернуться!

Благо создавать трудности в отношениях с людьми легко, потому что:

- Этому никто не учит с детства. Ну где, в какой школе вы видели такой предмет? Видимо, он считается совершенно бесполезным для жизни!

- Потом, когда человек доходит до всяких курсов и тренингов эффективной коммуникации и личностного роста, он должен переучиваться, что всегда сложнее и менее эффективно (кстати, 90 % людей до этих мероприятий вообще никогда не доходит).

- С детства нас учат иметь идеалы относительно других людей. А это — самый гарантированный способ потерпеть неудачу в отношениях.

В общем, весь наш жизненный опыт способствует тому, чтобы строить убогие, конфликтные отношения или методически разрушать их, даже не понимая, что на самом деле происходит.

С некоторыми людьми мы строим отношения на правде, с некоторыми — на лжи; и эти последние не менее прочны.

*Альбер Камю*

Предлагаем вам тест на степень «запущенности» ваших отношений.

Возьмите кого-то, кого мы условно обозначим N.

N может быть ваш партнер по жизни — муж, жена, любимый человек или нелюбимый, тем не менее ваш партнер. Это может быть очень близкий друг, может быть ваш ребенок, родитель, родственник, в общем, кто-то важный для вас.

**ВНИМАНИЕ!** Не берите для этого теста сотрудников и деловых партнеров (как испортить

отношения с ними, читайте в отдельной главе).

Итак:

- Периодически вы делаете из N козла отпущения просто потому, что он «попался под руку» в горячий момент.
- Вам хронически скучно с N (при этом можно делать хорошую мину при плохой игре, делая вид, что вовсе не скучно).
- Жизнь и дела N на самом деле вам глубоко безразличны.
- У вас есть обязанности перед И, которые вам совершенно не хочется выполнять, и вас тяготит это.
- N вам мешает делать то, что вам хочется, и вас это раздражает.
- Вы болезненно реагируете на мнения и высказывания N о вас.
- Рядом с N вы не можете быть «самим собой».
- N обманывает вас / Вы обманываете N / Вы с N обманываете друг друга / Вы обманываете друг друга, но делаете вид, что не обманываете.
- Вы не доверяете N.
- Вы не можете поговорить с N о вещах, которые вас действительно волнуют, между вами нет диалога, нет открытого обсуждения важных вещей, в том числе и ваших отношений.
- Вы с удивлением для себя обнаруживаете, что без N вам легче и веселее, чем с N.
- Вы зависимы от N: постоянно тревожитесь о нем, думаете, где он, что с ним, чем он занят, не забыл ли он о вас, не случилось ли с ним чего плохого. Или хорошего — но без вас.
- Вы считаете N виноватым в ваших неудачах (в вашем страдании).
- Вы живете с обидой на N (даже если вы делаете вид, что это не так).
- Вы мстите N за что-то (чаще всего неосознанно).
- Вы самоутверждаетесь за счет N, давая ему и окружающим понять, какой вы «хороший» и какой он «плохой» на вашем фоне.
- У вас нет общих интересов, и вам бывает не о чем поговорить (и это молчание дискомфортно).
- Вы требуете от N чего-то, чего не можете получить (или чего N не может или не хочет вам дать).
- Вы обвиняете N за что-то (поступки, черты характера, отношение к вам и т. д.), в том числе и за «дела давно минувших дней».
- Вы часто жалуетесь на N другим людям.
- Рядом с N вас держат только внешние обстоятельства (общая жилплощадь, общие дети, общее дело, финансы) или ваши внутренние решения (давние отношения, неловкость, жалость и пр.). и если бы не эти факторы, вы с облегчением расстались бы с N.
- Вы коллекционируете «недостатки» N и периодически «знакомите» его с этой коллекцией. В отношениях с N вы всегда правы (или он всегда прав).
- Вы чувствуете себя жертвой N.
- Вы испытываете чувство глубокой вины перед N.
- Ваши взаимоотношения построены на том, что один из вас — беспомощный (слабый, неполноценный), которому второй постоянно предоставляет помощь.
- Вы чувствуете себя виноватым перед N, но вместо того, чтобы попросить прощения или просто поговорить, вы пытаетесь «подкупить» его или заискиваете.
- Вы завидуете N и конкурируете с ним (а иногда ловите себя на том, что злорадствуете, если у него бывают промахи).
- Вы знаете слабые места N и, пользуясь этим, манипулируете им, хотя знаете, что ему это создаст сложности.

- Вы не можете жить, не контролируя N (при этом вы можете думать, что для его же блага).
- Вы не можете отказать, если N вас о чем-то просит. Даже если это идет вразрез с вашими интересами.
- Вы не живете своими интересами, ваши интересы — это его интересы, и вы не представляете, что бы вы делали без N.
- Рядом с N вы — бессловесное существо типа домашнего питомца, который смотрит в глаза хозяину и ждет приказаний.
- Рядом с вами N — бессловесное создание, не имеющее права голоса и не пытающееся его подать.
- Вы не можете поговорить о важных для вас вещах, не повысив голоса (не побив посуду, не обидевшись, не побив друг друга, не поплакав, не хлопнув дверью и т. д.).
- Вы полагаете, что, если бы вы не встретили N, ваша жизнь могла бы сложиться куда интереснее и благополучнее.
- Между вами есть внешняя видимость отношений, но нет отношений (типа все в порядке, а на самом деле все плохо или всем все по фигу).
- Вы регулярно делаете то, чего не хотите (что вам противно, что не соответствует вашим ценностям), только потому, что не можете разочаровать N.
- Вы позволяете другим людям играть важную роль в ваших с N отношениях, хотя вам это не нравится.
- Вы учите N жить, а он «плохо учится».
- Вы критикуете N (иногда как бы в шутку) при других людях.
- Вы постоянно активно улучшаете N (проводите воспитательные беседы, переходящие в нотации).
- Вас интересует только то, поступит ли N так, как вам надо, или нет (вам не важны его чувства, его мнением вы даже не интересуетесь, а если и интересуетесь, то таким тоном, что для N сразу ясно, что ему следует делать, а чего не следует).
- Вы постоянно тестируете N на пригодность, то есть достоин ли он, соответствует ли он...
- Вы иногда не прочь напомнить N о том, что, если бы не вы, он бы уже давно...
- Вы шантажируете N, используя свои сильные позиции и его уязвимые места.
- Вы не понимаете, ради чего вы поддерживаете отношения с N.
- Вы не исполняете обязательства, данные друг другу.
- Вы практикуете виртуальное выяснение отношений с N, прокручиваете у себя в голове пластинку — что бы вы ему сказали, а что бы он вам ответил, а вы бы ему на это... Правда, до реальных разговоров дело не доходит.
- Вы частенько ловите себя на том, что N раздражает вас просто так, без видимой причины — самим фактом своего присутствия рядом с вами.

По этим пунктам вы сами можете определить, что происходит между вами и N. И если ваши отношения недостаточно испорчены — можете брать любой пункт этого списка и начинать воплощать его в жизнь. Результат гарантируется.

### ***Упражнение «ДУРДОМ»***

Суть этого упражнения заключается в том, чтобы жить как можно дольше в одной квартире с людьми, с которыми вы в ужасных отношениях. А еще лучше — в одной комнате! Вот это — высший пилотаж!

Например, жить до старости лет со своими родителями (или родителем). Устраивать друг другу скандалы, истерики, допросы с пристрастием и обвинениями во всех смертных грехах.

Что может быть лучше пожилой мамы, недовольной своей личной жизнью? Что может быть

лучше пожилого папы — выпивающего, недовольного правительством, ценами, нравами и вообще всем, что показывает телевизор?

Хорошо также жить с родителями мужа (жены). Что может быть лучше пожилой свекрови (тещи), которая недовольна самим фактом вашего существования? Это даже еще лучше, чем свои родители.

Прекрасный вариант — жить вместе со своим бывшим мужем (бывшей женой). В общем, вы должны жить вместе с тем человеком, который вызывает у вас приступы неконтролируемой агрессии. а вы, соответственно, у него. Причем чем больше вас соберется на трех квадратных метрах вашей кухни, тем лучше.

При этом нормой вашего совместного проживания могут быть:

- бойкот друг другу,
- хождение с кривыми рожами,
- жалобы на вас по телефону в вашем присутствии,
- хлопанье дверьми,
- периодические рукоприкладства с его стороны, а если он не хочет, то можно и с вашей,
- взаимная ненависть, переходящая в громкие скандалы с использованием всех резервов русской словесности,
- взаимные обыски, пьяные дебоши,
- попытки покончить жизнь самоубийством (его или ваши — не важно),
- театрализованные представления с обмороками, припадками, истериками, судорогами и членовредительством,
- вызовы милиции и «скорой помощи», запугивание ваших детей и настраивание их против вас,
- привлечение соседей для участия в вашей насыщенной и интересной жизни.

Что характерно, многих людей даже не нужно заставлять все это делать. Они с удовольствием создадут весь этот домашний дурдом, даже если могли бы обойтись без этого. Например, привезут к себе маму (из другого города, из другой квартиры), заранее зная ее характер.

Понятно, что для такого грандиозного спектакля с декорациями, как этот, нужны некие обоснования. Ведь никто не поверит, что вы добровольно мучаетесь.

Поэтому вы должны иметь на этот счет несколько соображений, оправдывающих вот такое ваше странное житие. Поэтому на вопрос «А зачем ты с ним(и) живешь?» сгодятся такие ответы:

- Да где же мне еще жить?
- А у меня денег нет, чтобы снять квартиру.
- Такую квартиру, как я хочу, не сдают.
- Куда я их выгоню?
- Они же без меня совсем пропадут.
- Они присматривают за ребенком (за собакой).
- Они помогают по хозяйству — мне-то некогда.
- Мне здесь близко до работы.
- Я им все-таки дочь (сын)!
- Они помогают мне материально и т. д.

В общем, причин, по которым вы живете в отдельно взятом дурдоме, предостаточно. а главное, никто вас не упрекнет, потому что все эти причины — уважительные. И не важно, что

все эти причины на самом деле выеденного яйца не стоят по сравнению с «прелестями» вашего совместного проживания! И не важно, что никакие деньги не окупят ваших нервов. И вы в гробу на самом деле видели их помощь по хозяйству. Главное — вы создали себе условия, в которых можете наслаждаться своими высокоэмоциональными отношениями.

## Глава 8

# КАК ИСПОРТИТЬ СЕМЕЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

*Семейная жизнь очень похожа на поход в китайский ресторан.*

*Сначала ты долго изучаешь меню, выбираешь что-то, что кажется тебе лучшим. А потом... с завистью смотришь в чужие тарелки.*

Что больше портит жизнь? Одиночество или семейная жизнь? Без сомнения, и тот и другой способ достаточно хороши. Кто-то несчастлив в одиночестве» Кто-то страдает от семейной жизни.

В этой главе мы будем практиковаться в способах, которые могут испортить ваши семейные отношения. Если, конечно, они у вас имеются. Впрочем, если вы вовремя возьметесь за отношения, то они до семейных даже не дойдут. Никогда.

В идеале человек умудряется тек все испортить, что отношения в принципе уходят из его жизни. Как лишний элемент, который, кроме разочарования, ничего не приносит. (Как это сделать, рассказано в главе «Как стать одиноким».)

Почему мужья так боятся своих жен? Что жены могут им сделать? Ну настроение отравить, ну жизнь испортить, ну и все.

*Стас Янковский*

Для начала — совсем немного теории. Почему большинство людей недовольны теми семейными отношениями, которые имеют? Потому что они строят их по принципу: «Дай мне...». Хотя возможны варианты:

- «Ты дай мне..., тогда у нас все будет хорошо»,
- «Дай мне немедленно..., иначе я тебе покажу...»,
- «Я согласен дать тебе..., но только если ты будешь...»,
- «Если ты мне не дашь..., то и от меня не дождешься»

и т. д.

За словом «дай» обычно идет то, что мы хотим получить от этих отношений — внимание, уважение, честность, заботу, любовь («Но не ту любовь, которую ты имеешь в виду, а «правильную» любовь, я тебе объяснял (а), что это такое»). В общем, любой человек при построении отношений желает получить что-либо. Желательно, как можно меньше давая взамен.

Такая стратегия успешно приводит отношения к тому жалкому варианту сосуществования, который имеет 90 % людей. Это отношения-торг, отношения-сделка. В которых каждый хочет получать больше, чем отдает.

И еще. В отношениях каждый хочет быть правым. И мало кто хочет уступать, потому что правота — это самое дорогое, что есть у человека. Когда двое людей расстаются, они выходят из отношений ПРАВЫМИ. Одинокими, обиженными, озлобленными, но правыми.

В то время как успешные отношения это почти всегда «на, возьми», а не «дай». «Я готов отказаться от своей правоты, потому что ты мне дороже».

Впрочем, наша книга не о том, как построить отношения. Реальность говорит о том, что это

не востребовано.

Однако не будем больше теоретизировать, это ни к чему. Мы уверены, что вы, уважаемый читатель, уже имеете опыт в этом деле. С профессионалами иметь дело приятнее. А книга нужна вам лишь для повышения квалификации. Итак, приступим сразу к упражнениям.

### **Упражнение «ЖЕНА КОЗЛА»**

#### **Вариант «Жертва идиота»**

Это игра, в которую с увлечением играют женщины, причем БОЛЬШИНСТВО замужних женщин.

Что нужно для этой игры? Просто иметь мужа. Законного или гражданского — не имеет значения.

Предположим, что он уже у вас есть (ну что поделаешь, не повезло).

Скорее всего, этот мужчина не очень хороший и не очень плохой, как и все в этом мире. Как любое существо, как любой факт жизни.

Ваша задача — создать такой взгляд на него, такую точку зрения, такое видение его, согласно которому он будет козлом. Тут уж постарайтесь. Это зависит только от вас.

Найдите в нем хоть что-нибудь козлиное. Найдите факты, подтверждающие вашу точку зрения. Например, он козел, потому что не зарабатывает много денег. Или деньги зарабатывает, но при этом бесчувственный, озабоченный только своими делами. Или ему на вас наплевать. Или он полная свинья в быту. Или он бабник. В общем, покопайтесь.

С того момента, как вы нашли эту «козлистость», все очень просто. Продолжайте видеть в своем муже козла, концентрироваться только на его недостатках. А поскольку вы видите в нем козла, то он обязательно начнет проявляться по отношению к вам как козел. Вы и сами не заметите, как у него вырастут шерсть, рога и копыта.

Почаще критикуйте вашего мужа в присутствии детей. Пусть они знают, за какого козла (урода, алкоголика, бездельника, альфонса, бабника) их мама вышла замуж и на кого они теперь похожи.

Жалуйтесь на него окружающим, подругам. Пусть все ваши разговоры о нем будут сводиться к пересказу тех страданий и того дискомфорта, которые вы выносите, живя с таким человеком. Внимательно наблюдайте, какие хорошие, заботливые мужья у ваших подруг и как им повезло. Не забывайте высказать это своему мужу.

Если вы будете делать это систематически, вы очень скоро приобретете статус жены козла.

Жену козла можно узнать сразу. По выражению лица, по отсутствию женского начала (которое было просто вытравлено в бесконечном процессе переделывания своего мужа в человека), по разговорам, по тяжким вздохам.

Суть этой игры проста: чем козлее он, тем лучше и благороднее вы. Вы все делаете лучше, чем он. Вы пали жертвой своего милосердия.

Вы извлечете кучу выгод из этой игры, поэтому заканчивать ее нет никакого смысла. Не разводитесь и не расходитесь с этим человеком. А уж если будете это делать, то сделайте это как можно драматичней, чтобы история ваших отношений и разрыва еще долго леденила кровь тем, кому доведется ее узнать.

### **Упражнение «ПИЛА»**

#### **(художественное выпиливание из мужа человека)**

Это упражнение прекрасно дополняет игру в жену козла.

Если вы еще не занялись перевоспитанием мужа — вы много упустили в своей семейной жизни! Едва ли не самое ценное. Ну ладно! Лучше поздно, чем никогда. Самое время начать это

делать. Вы ведь не для того связали свою жизнь с этим человеком, чтобы спокойно смотреть на то, как он(а):

- Раскидывает одежду по квартире.
- Тратит все деньги черт знает на что.
- Ни хрена не зарабатывает.
- Лежит на диване.
- Сидит постоянно у компьютера.
- Пялится в телевизор.
- Болтает по телефону непонятно с кем (это еще надо проверить).
- Забрызгивает всю ванну зубной пастой, шампунем и прочими парфюмерно-косметическими жидкостями.
- Забросил хозяйство, даже гвоздь не может вбить и т. д.

Особо обратите внимание на то, как равнодушно и невнимательно он реагирует (если вообще реагирует) на ваши просьбы, на ваше настроение. А подарки, которые он вам подарил! Это же вообще ужас!

Если этих грехов нет, то припомните, с каким энтузиазмом он убегал из дома на работу (в Интернет, к знакомым, в гараж и т. д.). Разве это допустимо?

В общем, найдите то, что будете перевоспитывать. Учите жить своего мужчину!

Это нужно делать с помощью фраз:

- Вот ты всегда (ты никогда)...
- Сколько раз тебе говорить...
- А я тебе говорила (я так и знала, я ведь предупреждала, так я и думала и др.)...
- Я уже устала напоминать...
- Я сотый раз тебе говорю...
- Опять ты...
- Ну сколько можно...
- Ты мне уже давно обещал...
- И сколько еще это будет продолжаться...
- Я тебя как человека прошу...
- Это только в твоей семье принято...
- А у всех нормальных людей...
- Сколько раз ты мне обещал...
- Чтоб я больше не видела (не слышала)...
- Конечно! По-другому и быть не могло!
- Как мне надоело...
- Ты меня до инфаркта доведешь...

Дополнительный арсенал средств крайне разнообразен. Добавьте по вкусу:

- повышение громкости голоса и скорости речевого потока,
- скорбное выражение лица,
- можно прибегнуть к недомоганию, переходящему в тяжелую и неизлечимую болезнь,
- использование нелитературных выражений,
- уход в себя (выход из себя),
- слезы, истерики, обиды, вздохи, крики, молчание, кряхтение, зудение, нудение,
- битье посуды,
- хлопанье дверью,



- хватание за голову (сердце, печень и другие органы),
- жалобы сочувствующим лицам,
- подключение к его перевоспитанию родственников, детей (это особенно эффективно, но не в смысле перевоспитания, а в смысле накала страстей) и т. д.

Результат гарантирован: портит жизнь основательно. Причем обоим. А также тем, кому посчастливилось жить рядом с вами в одной конуре.

### ***Упражнение «КАК УДЕРЖАТЬ МУЖЧИНУ»***

Почти в каждой паре, прожившей совместно некоторое количество лет, возникает проблема удержания мужчины (мужа, любовника) около себя.

Она появляется, когда первый накал страсти проходит и постель становится не единственным местом вашего общения. Тут нужными становятся дополнительные средства удержания партнера.

Для этого женщины всех возрастов пользуются совершенно неудачными стратегиями, которые стопроцентно неэффективны, очень затратны по времени, энергии и здоровью и основательно портят жизнь обоим, а также тем, кто волей-неволей включается в эту игру. Женщины, как правило, пользуются этими способами неосознанно. Более того, абсолютное большинство их убеждено, что они вообще ничего такого не делают. А если вы скажете такой женщине, что все это затевается для того, чтобы мужик не уплыл из сетей (не выпорхнул из семейной клетки), то бедная женщина сделает круглые глаза, приложит руку к сердцу и станет дышать часто и обиженно. И вам станет стыдно за такое циничное предположение!

Итак, вот эти стратегии. Чтобы удержать партнера, попробуйте следующее.

Сделайте(!) из мужчины беспомощного ребенка и станьте для него мамочкой, опорой и поддержкой в трудную минуту. У этого «ребенка» рано или поздно непременно появятся сложности (даже если он сам себе их не создаст, вы их подсознательно создадите ему!!!). Сложности могут быть с работой, с деньгами, с выпивкой, с детьми от предыдущих браков, с родственниками, со здоровьем и т. д. Вы же будете с потрясающим героизмом класть свою жизнь на алтарь вашего семейного счастья. Вы будете, как жена декабриста, следовать за ним туда, куда его тянет «злая судьба». Вашим героизмом будут восхищаться окружающие, ваше терпение станет легендой... Вы будете гладить по головке вашего великовозрастного мальчишка и смиренно вздыхать. А главное, что будет греть вам душу (втайне от вас самой же!) — вы стали для него единственной и незаменимой!

Для того чтобы удержать мужчину возле себя, можно наделать себе (как бы ненароком) сложностей с работой. Например, начать уставать как лошадь. Пусть на вас вдруг нагрузят столько (или вы сами на себя ненароком взвалите), что вам можно будет давать орден героя труда. Каждый день. Вы будете валиться с ног от усталости, класть свою усталую голову на его сильное плечо, вздыхать, просить его советов, как поступать и что делать. Ну не бросать же ему вас в такой ситуации! Можно еще совсем потерять работу или перестать зарабатывать. Или находиться в бесконечном поиске работы или самореализации. Можно долго-долго искать свое место в жизни. Само собой, вы будете финансово зависимы от мужа. Вообще, быть зависимой (морально, финансово, в быту и т. д.) — это очень тонкий инструмент удержания женщиной «добычи». Ибо каждая женщина знает, что у мужчины в голове крепко засел принцип: «Мы в ответе за тех, кого приручили». И ему будет очень сложно оставить «прирученное», то есть зависимое создание.

Можно родить ему ребенка. А еще лучше слабенького, болезненного ребенка (предвидим вздох возмущения). А если ребенок родился здоровым, через некоторое время можно «его заболеть». Повторяем, мало кто из женщин делает это осознанно. Можно еще создать ребенку

другие проблемы (в детском саду, со сверстниками, с воспитателями, в школе, с учебой, с учителями и т. д.). Тогда все силы мужчины (да и женщины) будут брошены на решение этих проблем. Что удобно, проблемы с детьми, как правило, в одночасье не решаются. И не дай бог ребенок станет здоровым, счастливым и самостоятельным! Отец нужен ребенку в любую трудную минуту (неделю, месяц, год и т. д.). Если ребенок все же вырос и его проблемы как-то решились, можно, не дожидаясь черного дня, родить еще одного ребенка. Как бы нечаянно... Какая радость!

Чтобы мужчина не отошел дальше очерченной вами границы, попробуйте впасть в депрессию. Лучше в тихую. Чтобы посещали черные мысли о смерти, например, или о неизлечимой болезни, ну, в крайнем случае, об отсутствии смысла в жизни. Лучше, если вас будут мучить ночные кошмары, утренняя слабость, дневная сонливость и вечерняя плаксивость. У вас на лице будет вся скорбь мирового пролетариата. Конечно, депрессия требует бережного с собой обращения, ибо штука это тонкая, опасная, тут и до суицида рукой подать. Это обязательно нужно лечить, ходить по врачам, периодически звонить по мобильному телефону, чтобы поделиться с мужем своим состоянием за последние два часа. Вот и занятие мужчине найдется.

Еще один верный способ — заболеть. Да-да, именно заболеть. Так надежнее. Да еще заболеть чем-нибудь хроническим или склонным к рецидивам и обострениям. А еще лучше — чем-нибудь неизлечимым. Переносить свою болезнь нужно стойчески, героически. Но так, чтобы все знали о вашей диагнозе. Еще лучше, если мужчина будет испытывать чувство вины по отношению к вам и вашей болезни.

Мы поделились с вами лишь десятой долей того, что можно делать, чтобы удержать около себя мужчину. Как вы поняли, все эти, а также другие многочисленные способы построены на одном: поставить мужчину в зависимость от себя (сделаться для него единственной в своем роде, незаменимой) или самой впасть в эту зависимость (чтобы он осознал свою исключительную незаменимость для вас). То есть посадить его на «наркотик», с которого ему будет трудно слезть.

Надо сказать, что почти каждый из рассмотренных способов может сильно испортить жизнь женщине и мужчине, ребенку, а также ближним и дальним родственникам. Желанная цель достигнута!

Иногда, правда, любой способ может дать осечку, то есть не сработать. Ибо некоторые мужчины все же уходят и от неработающих, и от больных, и от беременных, и от женщин с кучей детей (здоровых и больных), и даже от «мамочек». Ну тогда, само собой разумеется, ваша жизнь будет испорчена окончательно.

Если же вам удалось удержать возле себя мужчину, вы можете получить полную возможность портить жизнь себе и ему долгие годы. Для этого предлагается использовать следующие приемы.

### ***Упражнение «ЖЕНЩИНА, ЗНАЙ СВОЕ МЕСТО»***

Что это мы все о женщинах да о женщинах? Как будто мужчины — ангелы небесные. и они тоже очень успешно портят себе семейную жизнь.

Вот, например, готовый способ.

Если ваша жена — эмансипированная особа, она особенно годится для этого упражнения. А она точно эмансипированная, если не сидит дома с детьми. Такова современная реальность.

Очень хорошо этот способ срабатывает, если вам повезло и ваша жена зарабатывает больше вас. Хотя и в любом другом случае он тоже подойдет.

Так вот. Вам нужно во что бы то ни стало доказать, что вы глава и хозяин в доме и она с вами должна считаться. Ибо сказано: жена да убоится мужа своего. Как же заставить ее «убояться», не рискуя нарушить Уголовный кодекс? Арсенал здесь известен. В ход могут идти:

- Осмеяние (куда это ты так вырядилась — на курицу похожа!).
- Критика (что это ты так поправилась — на тюленя похожа!).
- Ограничения (не лезь в разговор!).
- Подколы (где это тебя носило?).
- Игнорирование (не твое дело).
- Провокации (ну давай, давай, посмотрим, как у тебя получится!).
- Унижения (тебя не спрашивают).
- Прямые запреты (нечего тебе там делать!).
- Угрозы (ты допросишься!).
- Навешивание и усиление чувства неполноценности, особенно по внешности — женщины на это очень падки (у тебя такая грудь, что лучше ее никому не показывать...).

В общем, вы должны любыми способами дать понять ей, что все ее достижения смехотворны и все равно у вас в руках главный козырь — вы мужчина, вы главный.

Конечно, когда в семье все правильно, то жена не должна зарабатывать больше мужа, не должна быть амбициозной. Но времена меняются, женщины полезли во все щели, так что мужикам приходится защищать свои позиции. Так что она все равно должна быть тише воды и ниже травы.

Если практиковаться регулярно, то этот способ, в принципе, приводит к разводу. Женщины нынче пошли не те, что раньше... Совсем испортились. Но пока она рядом, это упражнение рекомендуется использовать постоянно.

### **Упражнение «ВОТ И ПОГОВОРИЛИ»**

Еще один типично мужской способ испортить семейные отношения.

Иногда жена начинает приставать к вам с дурацкими вопросами и просьбами типа:

- О чем ты думаешь?
- Расскажи, как ты провел день.
- Как настроение?
- Да вай поговорим по душам...
- Мы так редко общаемся!
- А как ты к этому относишься?
- Почему ты молчишь?
- Ты что-то хмурый...
- Что случилось? Я же вижу, что-то случилось...
- Ты переживаешь, правда?

А они, женщины, частенько это делают. Они вообще любят душевный стриптиз. Некоторые вообще без этих «соплей» (пардон) не могут. Обычно их тянет на это ближе к вечеру, когда они приходят домой после работы. Или когда вы приходите после работы усталый и хочется только отдохнуть. А она сидела целый день дома, бодрая, лезет со своими расспросами. У них это называется общением.

Так вот. Ваша задача — сделать так, чтобы она поскорей отстала от вас. Желательно также, чтобы у нее как можно дольше не появлялось желания приставать к вам со своими дурацкими расспросами. Поэтому лучше всего сразу отделаться от нее короткой фразой «Да все

нормально». Не вздумайте начать делиться с ней! Это не по-мужски. К тому же у вас явно есть опыт, что любая ваша информация рано или поздно вернется от нее к вам же в форме обвинения. Поэтому молчите, как партизан на допросе.

Вряд ли ваш ответ удовлетворит ее, поэтому она, скорее всего, продолжит:

- Ты что, не хочешь со мной разговаривать?
- Ты что-то скрываешь?
- Что я тебе сделала?

Для ответа лучше всего подойдет фраза: «Чего ты от меня хочешь, а?»

Это действует на них как красная тряпка на быка. Не исключено, что в ближайшие несколько минут вы выслушаете целую тираду в свой адрес. Вас упрекнут в черствости, холодности, закрытости, равнодушии, заподозрят в измене и прочих грехах. Не исключены также рыдания и хлопанья дверью. Сохраняйте подчеркнутое равнодушие к этому концерту.

Сразу после этого вам лучше всего чем-то заняться, например уставиться в телевизор, в компьютер, в книгу, пойти гулять с собакой и т. п. Желаемый эффект будет достигнут на все 100 %!

### **Упражнение «Я МЩУ, И МСТЯ МОЯ УЖАСНА!»**

Теперь опять упражнение для женщин. Если вы на что-то обидеясь (а если вы живой человек, то вам свойственно обижаться — часто или редко, но свойственно) и не простили вашего обидчика, то за обидой всегда следует месть. Это неизбежно.

Как только вы обиделись, ваша голова будет занята продумыванием планов мести. Причем месть — это вовсе не громкие судебные процессы или тихая стрельба из пистолета с глушителем. Бытовая месть — это другое. Мы остановимся как раз на ней. Раз уж все равно люди мстят друг другу, пусть делают это осознанно, с пониманием сути дела. Итак, приступим.

После того как мужчина совершил ужасный (с вашей — дочери зрения) проступок (изменил, ушел, посмотрел не в ту сторону и т. д.), естественно, надо на него смертельно обидеться. Обычно это дается без труда. Этому мы не будем вас учить, все сами прекрасно знаете. Идем далее.

Теперь ему нужно отомстить. А что такое отомстить? Это значит наказать. Цель наказания проста — дать этому уроду понять, как он был не прав. Разбудить его совесть. Пусть теперь помучается. Достичь этого очень просто: надо сделать его виноватым. Есть несколько способов достижения этой благородной цели.

Итак, после того, как «преступление» совершено, можно сделать следующее.

Отказаться общаться с ним вообще. Не разговаривать с ним, прекратить доступ к телу. Можно уехать куда-нибудь подальше в безопасное место (как правило, к маме или к давней подруге). Или, в крайнем случае, общаться через третьих лиц, с привлечением как можно большего числа участников и сочувствующих.

Если вы переехали (на время) к маме или подруге, то можно начать шантажировать его с помощью детей: запрещать ему видеться с ними, составлять непременно удобный вам график их посещения и т. д. Детишки при этом, разумеется, будут болеть, терять аппетит, отказываться ходить в садик, убегать из школы и т. д.

Самой слезь с какой-нибудь болезнью (лучше — в больницу) и желательно не пускать его к себе.

Если разговаривать с ним, то разговаривать подчеркнуто вежливо и равнодушно, всем своим видом показывая, что он убил все ваши эмоции и вам теперь ни холодно, ни жарко, в том числе и от его присутствия.

Можно привлечь дополнительные неприятности на свою голову, чтобы он увидел, что к его ужасному поступку на вас свалилось еще много всего ужасного (вас зальют соседи, уволят с работы, разобьют вам машину, ограбят дачу и т. д.). Конечно, создать себе серьезные неприятности не так просто, но если к ним стремиться, то что-нибудь обязательно случится.

Можно начать в срочном порядке коллекционировать других мужчин, друзей, любовников, псевдолюбовников (можно поднять все старые «резервы»), чтобы этот урод понял, каким сокровищем он пренебрег и что у этого сокровища сейчас отбоя нет от кавалеров.

Список этот, конечно, далеко не полон. Наши читательницы, наверное, смогли бы сообщить свои достижения и наработки в этой области. Есть, правда, одно затруднение: если мужчина совестью не обременен, то вам не удастся наградить его чувством вины за содеянное, хоть умрите, хоть наизнанку выверните. В таком случае придется довольствоваться только сочувствием окружающих.

### **Упражнение «ТЕЛЕПАТ»**

**(подходит для всех, но особенно для интеллигентных и утонченных натур)**

Крайне распространенный способ, по наблюдениям автора им пользуются 90 % людей, и они даже не подозревают, как это портит им жизнь. Если бы они знали!

Почему это упражнение называется «Телепат»? Все очень просто. Есть два принципиальных момента в этой технологии.

#### **1. Вы думаете, что вы знаете, о чем думает другой человек.**

Вот несколько примеров из жизни:

— *Почему ты не сказала мне об этом?*

— *Я думала, что ты обидишься...*

— *Почему ты не спросил меня?*

— *Я был уверен, что ты согласишься...*

— *Зачем ты купил это?*

— *Мне казалось, что тебе это должно понравиться.*

— *Почему ты не посоветовалась со мной?*

— *Я думала, тебе это неинтересно.*

— *Я первый раз об этом слышу!*

— *Мне казалось, ты давно догадался...*

Знакомо? Вы делаете нечто, что кажется вам вполне естественным. Но как ни странно, это вызывает недоумение, раздражение или обиду близкого человека. Его реакция вызывает, в свою очередь, ваше недоумение, раздражение или обиду. и так далее, иногда вплоть до полного разрушения отношений.

Итак, вы думаете, что знаете, о чем думает и чего хочет другой человек. Вам кажется, что вы способны угадать ход его размышлений.

Спрашивается: почему вы так думаете? На чем основаны ваши предположения?

Есть два варианта:

- Вы «знаете», о чем думает другой человек, потому что, если бы вы были на его месте, вы размышляли бы точно так же.

- Вы «знаете», о чем думает другой человек, основываясь на том, что вы уже знаете, как он поступал в прошлом и что он думал в отдельных, может быть, похожих ситуациях.

При этом вы, конечно, не претендуете на ясновидение или яснослышание, но вы скажете: «Я знаю, что думает мой муж (друг, начальник, любимый), потому что я давно (хорошо) его знаю».

Исходя из этой предпосылки «Я знаю, что он думает», вы делаете предположения о мыслях, желаниях и потребностях другого человека. и совершаете какие-то поступки, не спросив у него, что же, собственно, он думает по этому поводу. А узнаете лишь потом. И к вашему удивлению, оказывается, что «он думал совершенно не то, что я думала».

### **Анекдот в тему**

*Идут по узкой тропинке Винни Пух и Пятачок. Пух впереди, Пятачок семенит за ним. Неожиданно Пух останавливается. Стоит несколько секунд, разворачивается и... со всего размаху дает Пятачку в лоб. Пятачок отлетает, шлепается на землю. Обиженным голосом кричит:*

— Винни, за что?

— Сам знаешь! Идешь, сопишь в спину, гадости про меня думаешь!

## **2. Вы думаете, что другой человек способен угадать ваши мысли и желания**

Суть состоит в умалчивании того, что происходит у вас внутри. Все ваши мысли, догадки, чувства и желания просто не высказываются. Почему? Трудно сказать, обычно под предлогом:

- Он сам поймет, или Он все равно не поймет.
- А что тут говорить, и так ясно.
- Это же и так очевидно.
- Я и так знаю, что он скажет.
- Он будет смеяться.
- Он обидится (вы заранее знаете).
- Да что он обо мне подумает после этого.
- Мне стыдно об этом говорить.
- У меня нет подходящих слов.
- Мне страшно об этом сказать.
- Такое не говорят.
- Он сам виноват, а я говорить об этом буду?
- Вот когда спросит, тогда и скажу.
- Пусть сам догадается.
- Это только осложнит наши отношения.
- Я не ручаюсь за его реакцию.
- Да кто я такая, чтобы говорить об этом?
- А что, об этом можно говорить?
- Я не сумею правильно объяснить.

То есть человек сам придумывает историю о том, почему то, что его волнует, не может быть высказано партнеру. А проблема между тем продолжает назревать, как прыщ. Иногда партнер

даже делает попытки выяснить, почему это у вас такое профессионально скорбное выражение лица. Но вы, как Зоя Космодемьянская, не сдадитесь даже под пытками. Вы продолжаете зреть, как вулкан. Проблема между тем из прыща превращается в вулкан. Напряжение растет. А напряжение всегда растет от непроговоренности. Другого пути здесь быть не может.

Вы — не телепат. Ваш партнер — не телепат. Но вы играете в эту игру. Иногда в эту игру играет только один, чаще в нее играют оба.

Причем проговорить все свое недовольство друзьям, коллегам, родственникам обычно не составляет труда, и обычно это проговаривается, и не раз. Но партнеру по семейной жизни — ни за что! Пусть сам догадывается!

Проблемы, которые тревожат людей и о которых они умалчивают, могут быть самые разные: начиная с того, что муж пользуется духами, запах которых отвратителен для жены, и заканчивая тем, что вам давно уже пора начать зарабатывать побольше, а воз и ныне там. Вопросы секса — сплошная молчанка. Вопросы денег — тоже.

Почаще загоняйте переживания внутрь, никому не говорите о них, копите претензии, обиды. Дождитесь момента, когда они будут переполнять вас, как мусорное ведро, которое неделю не выносили. Одним махом вылейте «содержимое» на окружающих. Пусть они знают, до чего вас довели.

Что со временем происходит с вашими отношениями? Чем это кончается?

1. Отношения превращаются в минное поле.

Каждый обрастает броней и ведет свои виртуальные диалоги, которые не имеют никакого отношения к тому, что между вами реально происходит.

Потом, когда у одного из партнеров переполняется чаша терпения, вулкан извергается. Но так как содержимое копилось там долгие недели, месяцы (особо отличившиеся копят годами и даже десятилетиями), то извержение, то есть проговор (точнее, теперь уже прокрик) проблемы, превращается в стихийное бедствие.

То, о чем когда-то можно было сказать: «Знаешь, меня волнует...» — теперь превращается в: «Значит, так! Ну хватит!..»

Причем иногда партнер бывает настолько испуган ФОРМОЙ предъявления проблемы, что его меньше всего заботит содержание.

2. Взрывается Большой Вулкан, и отношения гибнут под его осколками, как Помпея. То есть, допустим, в отношениях между двумя людьми есть большая проблема. Или не большая, но с помощью упражнения «Телепат» она легко станет большой.

Один из партнеров ее замалчивает (или оба замалчивают). Время идет, прыщ превращается в вулкан, потом кого-то переключивает, и... Тут в ход может пойти все. Легкая артиллерия — упреки, слезы, хлопанье дверью, битье посуды и т. д. Тяжелая артиллерия — угрозы, шантаж, кулаки, попытки самоубийства.

Отношения, как правило, не выдерживают этого и распадаются.

Например, молодая женщина и молодой мужчина встречаются. Проходит год, второй. Отношения продолжаются. Женщина ждет, когда мужчина сделает предложение, а мужчина боится этого, не решается, потому что полон сомнений насчет их будущей жизни. И вот, когда женщину переключивает, она предъявляет ему эту проблему в виде: «Ну что, долго ты меня еще мурыжить будешь? Уже все сменятся! Ты что, издеваешься? Ты меня просто не любишь, вот что! Если бы любил, давно женился бы!»

Причем делается это с душераздирающими рыданиями и бурным потоком слез.

Результат? И без того сомневающийся мужчина растворяется в пространстве скоропостижно и безвозвратно.

3. Вулкан не взрывается, и отношения перестают существовать как таковые. Точнее, видимость отношений сохраняется. Люди не расстаются, не ссорятся, не мирятся, но и не общаются. Отношения умирают, становятся механическими, сводятся к бытовой стороне. Так живут миллионы семей! Миллионы семей, где разговор по душам исключен раз и навсегда!

Все, что у них осталось, — это куча непроговоренного дискомфорта. Каждый крутится по своей орбите. Скелеты в шкафу намертво заколочены, закрыты на замок. Ключик выброшен на дно колодца и давно сгнил! Причем, что интересно, очень часто с внешней стороны эти семьи являют собой образец гармонии и бесконфликтности. Только при ближайшем рассмотрении что-то начинает неуловимо наводить зевоту. Это скука. Там все покрылось пылью. Вулкан спит.

Что интересно, поскольку молчание люди считают за норму жизни, они даже не подозревают, как и насколько это портит жизнь. Ведь 90 % из того, что не проговаривается, и яйца выеденного не стоит! В конце концов они видят, что жизнь испорчена, но не поймут как.

Чем это может быть интересно нам? Во-первых, посмотрите, не относится ли этот способ к числу облюбленных вами. Если хотите продолжать портить отношения (или захотите испортить еще пока благополучные) — начните замалчивать то, что вас волнует. Чтобы вам было легче молчать, изобретите себе историю (варианты приведены выше), почему вы никак не можете обсудить с партнером то, что вас беспокоит, ваши желания, ваши мысли и взгляды. Крепитесь, наберите в рот воды, напустите на себя скорбный вид и дайте обет молчания. Пусть сам догадается! На его попытки выяснить, что случилось и чем он вам не угодил, молчите или отвечайте: «Ничего не случилось» или «Все хорошо». Но всем своим видом показывайте, что до «хорошо» вам как до Луны.

Дождитесь, когда ваше терпение лопнет, как следует взболтайте содержимое ваших претензий, выберите самый неподходящий момент и, разразившись слезами, выплесните все на него. Можно и просто поплакать, ничего не говоря о причине ваших слез. Тоже, кстати, хороший прием. Изощренная психологическая пытка.

Можно еще дать обет молчания навсегда. И никогда не говорить, не делиться с партнером важными для вас вещами.

В итоге ваши отношения, какими бы благополучными и открытыми они ни были сначала, придут к 1, 2 или 3-му варианту.

### ***Упражнение «НУ ПОХВАЛИТЕ ЖЕ МЕНЯ!»***

Суть этого упражнения в том, чтобы в отношениях с партнером постоянно находиться в состоянии ожидания похвалы. Ждите, что ваши усилия должны быть оценены по достоинству и обязательно ВСЛУХ. Но не говорите о том, чего вы ждете (см. предыдущее упражнение).

Приготовив ужин (сделав уборку и вообще сделав любое хорошее дело), ожидайте, что это будет замечено и отмечено.

Особенно хорошо это упражнение действует, если вы — домохозяйка. Дел — полно, и хочется, чтобы важность вашей работы признали.

Ждите оплаты ваших добродетелей!

Это упражнение позволит накопить вам максимум претензий к вашему партнеру. Все, что вы возьметесь делать, вы будете делать не для себя, а для него. И результат вы станете мерить похвалой. А раз похвалы нет — нет и результата.

Вас ждут разочарование и взаимное отчуждение. Ощущение собственной бесполезности и



ненужности станет вашим постоянным спутником. Со временем вы придете к выводу, что вас не любят и вами пренебрегают. В душе у вас будет копиться обида, что ваш партнер не поет вам оды, а все воспринимает как должное. Вы будете думать, что вас просто используют. В общем, вы ввяжетесь в ту рутину, в которой живет большинство так называемых нормальных людей.

Конечно, это далеко не все приемы создания себе страданий в семейной жизни. Вы можете использовать их, а можете включить свои креативные способности и придумать совсем другие. Спешить некуда, муж под боком, полигон для проверки ваших возможностей пока имеется. Так что вперед!

*То, что ты называешь любовью.  
По большей части  
Всего лишь торг.*

*Ты требуешь,  
Чтобы твои капиталовложения  
Достойно окупались,  
Или уходишь в другое место.*

*Никому не нравится  
Терпеть убытки...*

*Безнадежное дело — Пытаться сохранить то,  
Чего у тебя нет.*

*Рам Цзы*

Все собранные здесь упражнения основаны на том, что люди имеют свойство разочаровываться. Чтобы разочароваться, нужно сначала очароваться, то есть создать фантазию, миф о своем избраннике. Что такое фантазия? Это ваша придумка, которая не всегда соответствует положению вещей. Иногда же вообще не соответствует.

А потом, когда фантазия оказывается всего лишь фантазией, нужно обвинить всех и вся, что мир несправедлив, а люди жестоки и лживы.

Из всех вечных вещей любовь длится короче всего.

*Жан Батист Мольер*

Любовь — это ребус, который заморачивал самые гениальные умы. И самые большие разочарования связаны, как правило, с любовью. Ведь само слово «любовь» означает не что иное, как сборник фантазий, индивидуальных и коллективных (романтики могут застрелиться).

Поэтому в данной главе каждое упражнение имеет в своей основе какой-то распространенный миф о любви, фантазию. Которая, как оказывается потом, может ничего общего с реальностью не иметь.

Вот, например, одна из распространенных фантазий: «Если я не буду одинок(а), мне будет хорошо». Это не более чем фантазия. Счастье далеко не всегда входит в «комплект» вместе с партнером. Посмотрите вокруг. Что, все семейные люди поголовно счастливы? Да половина из них с радостью поменялась бы с вами, если вам повезло быть одиноким!

### **Упражнение «ОБМАНУТЫЕ ОЖИДАНИЯ»**

#### **Вариант «Разбитые мечты», «Напрасные надежды»**

Это упражнение основано на всеобщем мифе о том, что настоящая любовь длится вечно, она не меняется со временем, не проходит и остается с человеком на всю жизнь.

Люди верят в этот миф. Они ожидают, что так и будет. Есть и такие, кто любой приступ сексуальной чесотки принимает за любовь. И думает, что в таком кайфе они будут жить теперь всегда со своим партнером.

Но правда заключается в том, что любой приступ рано или поздно кончается. Проще говоря, любая неземная страсть (влюбленность, любовь) рано или поздно трансформируется в нечто другое. И иногда само первоначальное чувство к человеку меняется настолько сильно, что узнать прежнее чувство в том, что от него осталось, практически невозможно.

Если вы хотите наполнить свою жизнь страданием, то обязательно ожидайте, что ваше чувство будет неизменным. Еще лучше — клянитесь в вечной любви и верности. Обещайте своему партнеру, что ваша любовь будет только крепнуть день ото дня. Так что, когда ваше чувство будет меняться, муки совести и укоры возлюбленного вам гарантированы.

Ни за что не признавайтесь, что ваше чувство изменилось! Прячьте от себя эту правду! Лучше обвините его в том, что он изменился и делает все не так.

Для этого подходят такие фразы:

- Как сильно ты изменился!
- До свадьбы ты был совсем другим!
- Я не знала раньше, что ты такой!
- И где были мои глаза, когда я выходила за тебя замуж, где?
- Я так и знала! Только после свадьбы (после секса) мужчина показывает свое истинное лицо!
- Да если б я знала, какой ты, ни за что бы я... (не вышла за тебя, не связалась бы с тобой, не стала бы с тобой жить, не посмотрела бы на тебя, не легла бы с тобой в постель и т. д.)!

Ведь гораздо проще обвинить партнера в том, что он все делает не так!

### ***Упражнение «А ЛЮБОВЬ ЛИ ЭТО?»***

Этот способ хорошо подходит нежным и юным особам философского склада, а также сентиментальным женщинам, верящим в Судьбу, Рок, Случай, Мистические Знаки и прочую романтическую фигню. Если у вас есть отношения с мужчиной (не важно, они только появились или им уже несколько лет), как можно чаще мучайте и донимайте себя вопросом: «Это Любовь или это не Любовь? А если не Любовь, то что?» Поскольку найти ответ на этот вопрос заведомо невозможно, вы будете бесконечно находиться с камушком в ботинке. Вместо того чтобы просто быть в этих отношениях и получать удовольствие, вы будете бесконечно терзаться и размышлять, посетило ли вас то, о чем поется в слезоточивых песнях и романсах. Или это что-то другое, не стоящее того, чтобы тратить на него свое время и силы? Периодически вы будете склоняться к тому, что это Любовь, и испытывать душевное облегчение, а также желание побыстрее соединить судьбу со своим героем. А потом вы приметесь опровергать свои же собственные выводы и думать: «Нет, это на Любовь не похоже...» Вы будете то отдалять, то приближать партнера, создавая для него и для себя полную неразбериху.

Поскольку вы сами точно не знаете, каковы симптомы этой самой Настоящей Любви, а посторонние источники крайне разноречивы, то прийти к какому-либо выводу практически невозможно. Любовь — это когда что? Это когда как? Вы знаете только одно: есть Любовь, настоящая, единственная, ради которой и стоит жить. И есть все остальное, на что не стоит размениваться и расплываться. Кто и когда вам это сообщил, не важно. Главное, что эта истина» прочно засела в головах многих барышень.

Я не думаю, что любовь может быть разделенной, ибо, если она разделена, должно быть изменено ее имя.

Чем хорош этот способ, что он практически бесконечен. И если ваши отношения вдруг (или не вдруг) закончатся, чтобы усугубить положение, вам нужно будет тут же признать, что это все-таки была Любовь. Та самая, с большой буквы, которая бывает только один раз. Теперь вы будете долго скорбеть и оплакивать безвозвратно утерянное Сокровище.

Кстати, при таком раскладе отношения очень часто заканчиваются, поскольку вместо того, чтобы быть в настоящих отношениях, вы заняты более глобальным вопросом: «То это или не То?» Это все равно что во время занятий сексом читать труды Зигмунда Фрейда. Что он там имел в виду — все равно не поймете, а секс будет... сами понимаете какой.

### ***Упражнение «Это Любовь!»***

Нереализованные сексуальные фантазии приводят к тяжелым последствиям, например к свадьбе.

Есть люди (и их немало), которые каждый приступ чесотки сексуального характера принимают за Любовь (ту самую, неземную, единственную и вечную).

Если чесоткой заболели оба, то это Взаимная Любовь.

Если чесоткой заболел только один — это Несчастливая (безответная) Любовь.

Чем сильнее чесотка, тем высокопарнее звучит слово «Любовь», тем непоколебимее вера в то, что это отныне и на веки веков. Аминь.

Человек думает и ожидает, что эта чесотка должна продлиться вечно. И потом он остается в глубоком недоумении, когда страсть вдруг заканчивается и объект, который еще вчера был как глоток воды для умирающего от жажды, сегодня не возбуждает ни малейших колебаний ни в душе, ни в теле. Более того, он раздражает вас самим фактом своего присутствия рядом с вами. И своими посягательствами на вашу свободу и тело.

Тогда человек недоумевает: если это была Любовь, куда же она делась? Ибо нам обещали, что Настоящая Любовь не проходит и никуда не девается.

Несчастливая Любовь (односторонняя чесотка) имеет свойство длиться дольше. Взаимная чесотка, как правило, проходит быстрее. Особенно если соблюдать постельный режим.

Обычно эту страсть (сладострастие) обозначают словом Любовь, подразумевая под ней неопределенное влечение одного пола к другому, столь же естественное, как и голод.

*Томас Гоббс*

Как вы уже догадались, суть этого упражнения крайне проста. Если у вас возник приступ сексуального зуда в отношении какого-то объекта — считайте, что это Любовь. (Если у вас было три дня страстного секса — это уж точно Вечная Любовь.) Поскорее выходите замуж (или женитесь). Еще лучше — женитесь и венчайтесь. Давайте клятву вечной верности, пока смерть не разлучит вас. Потом сразу, не опомнившись, делайте детей, и желательно побольше. Вот, собственно, и все. Дальше все само собой образуется, вам даже делать ничего не придется.

### ***Упражнение «А Я ЛЮБЛЮ ЖЕНАТОГО!»***

Очень простое упражнение, очень эффективное и очень востребованное.

Это весьма изощренная душевная пытка, которую с огромным удовольствием устраивают

себе многие женщины и мужчины.

Суть ее в том, чтобы влюбляться в потенциально недоступных партнеров. Недоступных для того, чтобы строить совместную жизнь. Причем чем меньше надежд будет подавать он (а), тем лучше.

Поэтому идеальными для этой роли будут замужние, женатые, в общем, ЗАНЯТЫЕ партнеры.

Женщине, например, желательно влюбиться в женатого мужчину, причем женатого довольно благополучно, то есть без скандалов, угрозы развода. Хорошо, если у него в это время будет уже не первый брак, двое маленьких детей и жена, беременная третьим. То есть такая жена, от которой он заведомо не способен уйти.

Мужчине хорошо бы влюбиться в женщину замужнюю, тоже с детьми. Желательно, чтобы муж у нее был благополучным, обеспеченным человеком, содержащим ее и их детей. Чтобы она с детьми жила на его содержании и не имела своего источника доходов. То есть с таким мужем, от которого она заведомо не способна уйти.

Причем влюбиться нужно не просто молчаливо и безнадежно — этого мало. Влюбиться лучше сильно, страстно. Чтобы вызвать взаимное чувство у второй стороны. Чтобы у вас был умопомрачительный секс и неземная романтика, на фоне его (ее) пресно-благополучной семейной жизни.

Заводите с ними романы! Некоторые умеют делать это с такой успешностью, что буквально все их партнеры, в которых они когда-либо влюблялись и с кем имели отношения, были заняты. Это отличный способ стать одиноким и остаться одиноким. Но не просто одиноким, это было бы слишком примитивно и даже пошло.

Вы будете терзать себя надеждой на то, что когда-нибудь этот партнер оставит свою семью и создаст ее с вами. Вы будете кормить себя этой нескончаемой жвачкой долгие годы. Это — попытка для утонченных мазохистов.

Вы будете сходитьсся, расходиться, страдать, потом опять сходитьсся, разочаровываться, терзать себя и его (ее), и так — бесконечно. Вы будете понимать, что годы проходят, а вы так и не свили своего гнезда, что все вокруг уже переженились и детей нарожали, а вы тут кукуете с героем своего романа.

Эту мыльную оперу можно растянуть на годы и десятилетия. А главное, в конце вы испытаете ни с чем не сравнимое разочарование, опустошение и тоску, потому что вы упретесь в тщетность ваших усилий и поймете, что надежда умерла. Кроме того, вы будете преисполнены душевной боли за «вырванные годы», почувствуете себя жертвой злого рока, коварного искусителя, который водил вас за нос столько времени. Вы будете ненавидеть себя за свою наивность (вам же говорили, что это бесполезная затея!) и т. д.

Но и это еще не все! Этим упражнением вы также изрядно подпортите жизнь, как минимум, еще одному человеку (своему партнеру). Максимум здесь не ограничен — в число пострадавших могут войти жена или муж вашего возлюбленного и их детишки, если они будут включены в эту драму, а также тещи, свекрови и далее по генеалогическому дереву.

Если за время вашего романа страданий было недостаточно, потом, после расставания, вы с успехом можете терзать себя воспоминаниями.

Продвинутое упражнение (для самых стойких) заключается в том, чтобы даже после разрыва поддерживать в себе иллюзию, что вы все еще любите этого человека. Вот тогда уж вы можете мучиться сколь вашей душе угодно.

### ***Упражнение «МАТЬ ТЕРЕЗА»***

Сразу оговоримся, что против матери Терезы как таковой мы ничего против не имеем. Мы только использовали ее образ для описания этой технологии.

По большей части этот метод облюбован женщинами. Хорошими, милыми, добрыми, самоотверженными, благородными, безотказными женщинами.

Что же требуется для качественного выполнения этого упражнения?

Два условия.

1. Создавать отношения только с такими мужчинами, которые нуждаются в помощи и поддержке. Поясним. Все мы периодически нуждаемся в помощи и поддержке, но это не составляет кредо нашей жизни. Однако есть такие мужчины, которые нуждаются в них отчаянно. Им нужен кто-то, кто будет их вытаскивать из очередного провала. Вот с ними и надо связывать свою жизнь. Кто это может быть? Это мужчины — запойные алкоголики, безработные, с долгами, с проблемами в семье (жена — сука), несчастные, брошенные предыдущей женщиной, одержимые азартными играми или наркотиками, попавшие в неприятные ситуации криминального или финансового свойства, затоптанные родителями, запутавшиеся в жизни и т. д.

2. Вы должны иметь неистребимую веру в то, что ваши любовь, самоотверженность и гуманизм спасут несчастного.

Найти такого мужчину обычно не проблема. А дальше все само покатится. Ваши отношения будут держаться на том, что он нуждается в вашей помощи (или вы считаете, что он нуждается), а вы ее оказываете.

Это своеобразный контракт, подписанный двумя людьми. Разумеется, виртуальный контракт, и не всегда стороны четко осознают, что подписали его. Этот контракт подразумевает некое соглашение, в соответствии с которым один партнер с помощью своего поведения поддерживает другого партнера в его поведении. Оба партнера также поддерживают друг друга в том, какими они хотят себя видеть и кем хотят быть.

Причем в одиночку играть в эту игру невозможно, так как ЛЮБАЯ РОЛЬ ТРЕБУЕТ ОБСТАНОВКИ, СРЕДЫ. Вот эту-то обстановку и создает партнер.

Например, вы можете быть начальником только тогда, когда у вас есть подчиненные. Вы можете реализовать себя как врач, только когда есть больные, пациенты. Вы можете быть отцом, только если у вас есть дети. Вы можете быть умным только на фоне кого-то глупого. Чтобы вы ощутили себя тем, кем хотите, вам нужен партнер. (Иногда эту роль исполняют обстоятельства или группа людей.) Иначе без них как вы узнаете, кто вы есть?

Так вот, вернемся к «матери Терезе». Ей для того, чтобы ощутить себя нужной и добродетельной, необходим партнер. Причем для этой роли не подходит сильный, здоровый, богатый и состоявшийся во всех смыслах мужчина. Это все равно что в одном спектакле сделать партнерами Джульетту и Отелло. Не выйдет. Они не найдут компромисса. Это, как говорится, из другой оперы.

Кто же нужен «матери Терезе», чтобы она реализовалась? Это будет кто-то, кто в отношении ее будет играть «правильную» партию. Ей идеально подойдет запойный, замученный проблемами, долгами, работой, семейными неурядицами, неудачами, родителями, невезучий и беспомощный мужчина. Ему же нужна женщина, поддержка которой будет помогать ему ползти от одной пропасти к другой.

В жизни же благополучного и сильного партнера ее геройству, а значит, и ей самой нет места. Ее девиз: «Я спасаю несчастного!»

Такие отношения являются идеальными в смысле «договоренности». К тому же как способ насытить жизнь страданиями они и вовсе бесценны.

Развязка этих отношений так же болезненна, как и их сюжет. Причем вы не должны быть заинтересованы в развязке — тогда ваши страдания закончатся слишком быстро! И для того чтобы пытка продолжалась как можно дольше, вам поможет спасительная формула: «НО Я ЖЕ ЕГО ЛЮБЛЮ!!!» Эта волшебная, глубочайшая, исполненная благородства мысль поможет вам продолжать этот мазохизм как можно дольше. Некоторые женщины настолько успешны в этом, что десятилетиями(!) спасают утопающего. А утопающий в таких случаях и не тонет окончательно, но и на берег не вылезает. Потому что если он не дай бог вылезет, то ИГРА ЗАКОНЧИТСЯ. Никто не заинтересован в таком исходе.

Чем же, кстати, может закончиться подобная трагикомедия (кажется, этот жанр наиболее полно описывает происходящее)?

Есть два варианта, и каждый из них, при вашем желании, может стать дополнительным источником страданий.

1. Вариант первый, самый реальный. Несчастный не хочет вылезать из своего колодца. Тогда вы, помучившись изрядно, чтобы усилить драматический эффект от происходящего, бросаете его, заявляя, что у вас нет больше сил бороться. Он страдает, вы страдаете, зрители умываются слезами. Однако, заметьте, вы не можете бросить его до тех пор, пока не убедитесь раз сто пятьдесят, что вся эта затея бесперспективна. Иначе какая из вас мать Тереза?

Итак, вы его оставляете и продолжаете страдать от жалости к несчастному, который без вас, разумеется, и «вовсе пропадет». К тому же вам жаль «вырванные годы», отданные борьбе за ваше счастье, которое было так возможно, так близко...

2. Вариант второй, фантастический. Почему фантастический? Потому что он настолько редок, что является скорее исключением, чем нормой. Но он, кстати, тоже весьма трагичен для «матери Терезы».

Предположим, что вам удалось. ВЫ СДЕЛАЛИ ЭТО! Он больше не пьет, не курит, решил свои проблемы, вылез из долгов, разобрался с бизнесом, в общем, стал «нормальным мужиком».

НУ И ЗАЧЕМ ЕМУ ТЕПЕРЬ «МАТЬ ТЕРЕЗА»? Зачем теперь эта хлопотливая, безропотная, добрая до тошноты и заботливая «подруга дней его суровых»? Тем более, что теперь она — свидетельница его бывшего падения. Она видела его в жалком состоянии и самим своим видом напоминает ему о том периоде в его жизни, который он забыл бы с удовольствием за любую цену. Особенно если сейчас он преуспел в жизни и особенно в деньгах. Поэтому он поспешит поскорее избавиться от своей бывшей подруги.

Увы, мадам, концерт окончен. То, на чем держалась драма ваших отношений, теперь потеряло всякий смысл.

Теперь вы можете перейти к упражнению «Мадам Брошкина!» (см. главу «Как испортить семейные отношения»).

### *Делайте выводы*

Мы описали здесь ничтожно малую часть того арсенала средств для разочарования в любви, который накопило человечество. А если вы — инвалид любовного фронта, значит, и у вас в этой области имеется свой уникальный опыт.

И даже если вы еще не окончательно разочаровались в любви — это дело поправимое. Прodelайте пару упражнений из этой главы — и вы очень быстро осознаете, какое это, в сущности, безнадежное мероприятие.

# Глава 10

## КАК ИСПОРТИТЬ ОТНОШЕНИЯ С ДЕТЬМИ. ДА И САМИХ ДЕТЕЙ

*Согласно исследованиям, каждый третий ребенок слышал от родителя фразу: «В моей смерти ты виноват(а) будешь!»*

### *Статистика*

Так сложилось, что отношения с детьми у многих людей испорчены уже изначально, так что автору этой книги практически нечему вас учить, уважаемые читатели. Портить себе жизнь с помощью детей — излюбленный способ, которому не жалко отдать годы. Да что там годы, целую жизнь! А уж портить жизнь самих детей...

### *Не для того мы тебя рожали...*

Дети — это пожизненная расплата за минутное удовольствие.

Как это ни странно, отношения с детьми часто бывают испорчены иногда еще до того, как сами дети появились на свет. Почему? Потому что их появление было: либо случайным, неосознанным (эти дети появились по «залетной» технологии), либо за счет ребенка родители пытались решить какие-то свои проблемы, зачастую никак с этим ребенком не связанные. То есть ребенка рожали для чего-то, для чего он совершенно не приспособлен (вплоть до того, чтобы папе не ходить в армию). Довольно часто это выясняется уже потом, когда отпрыск родился и назад его не запихнешь.

Испортить жизнь себе и будущему ребенку очень просто. Делается это так.

Еще до появления ребенка нужно возложить на него какую-то задачу, которую он решить заведомо неспособен. Потому что он для ее решения не предназначен!

Как правило, люди не признаются, что рожают детей] «для чего-то» (еще бы!). Ваша правая рука, как обычно, не знает, что делает левая. Но это не меняет сути дела! Ибо если вы не признаетесь в чем-то — это еще не значит, что этого не было.

Итак, человек надеется, что когда ребенок родится, то это решит какую-то проблему в его жизни или облегчит в чем-то эту самую жизнь. Но реальность оборачивается тем, что появление на свет ребенка способно никак не решить, а лишь ускорить, обострить и сделать явными те «пробелы» в вашей жизни, которые и так существуют.

Какие же проблемы человек пытается разрешить для себя путем рождения ребенка? Вот лишь некоторые из них.

- Обеспечить себе стакан воды в старости («Что я буду в старости делать?»). Страх перед будущим — мощный двигатель рождаемости. Но эту проблему детишки не в состоянии решить. Воды в старости хочется меньше всего, хочется на самом деле человеческой заботы и внимания, и далеко не все отпрыски готовы на такое самопожертвование.

- Заставить мужчину сделать что-то, чего сейчас он, подлец, никак делать не хочет. («Вот рожу ему ребенка, образумится, станет ответственным», «Станет отцом — сам повзрослеет!»),



«Если я забеременею и рожу, он не посмеет уйти к другой», «Если у нас будут свои дети, он перестанет бегать к бывшей жене и детям от первого брака», «Может, он наконец будет уважать меня, как мать своих детей!», «Вот забеременею, тогда женится», «Будет у нас ребенок, он бросит пить...»)

С помощью рождения ребенка можно воззвать к совести (если она есть), к порядочности (тоже не всегда в наличии). На худой конец, к жалости (тоже редкая добродетель). Понятно, что этот фокус проходит далеко не всегда. Но даже если мужчина соглашается жениться (бросить любовницу, бросить пить и т. д.), то это не гарантия дальнейшей счастливой жизни. Скорее наоборот. Рано или поздно он это припомнит!

- Психотерапия ребенком. Супруги испытывают проблемы в отношениях и тайно (или явно) надеются, что рождение сына или дочери погасит конфликты. Ах, если бы это было так! Но чаще бывает все наоборот.

- Убежать от одиночества! Особенно характерен этот способ для женщин, которые не сумели создать семью или отношения. А родить ребенка — вроде бы хороший способ заполнить пустоту. Как правило, такие мамы просто узурпируют жизнь детей, потому что это становится единственным смыслом их жизни. А ребенок, заметьте, не виноват.

- Воплотить несбывшиеся мечты. («У меня не было нормальной жизни, пусть хоть у тебя будет!», «Я не поступил в этот институт, но ты-то поступишь!», «Я денег не заработал, но ты заработаешь!» и т. д.) Этот родительский мотив обнаруживается довольно поздно, когда чадо уже подобралось к совершеннолетию. И тогда, к ужасу родителя, обнаруживается, что у ребенка свои планы на жизнь (или вообще нет планов на жизнь, что еще ужаснее). Тогда же обычно родитель и бывает послан далеко и надолго в духе «Тебе надо в этот институт, ты и поступи!».

Во всех этих случаях люди принимали решение завести детей, потому что хотели что-то «получить». Как вы догадываетесь, есть еще много других «для чего», почему люди заводят детей, а потом испытывают разочарование. Не в том, что они родили их, а в том, что, оказывается (о, ужас!), ребенок — это не «дубль два» от вашей персоны! И не гарант исполнения ваших надежд!

Если бы дети росли в соответствии с нашими ожиданиями, у нас вырастали бы только гении.

*Иоганн Вольфганг Гёте*

Так что рождение и последующее воспитание ребенка может выступить отличным средством создания себе проблем. Рассмотрим, как это нужно делать.

### **Упражнение «ПРОДВИНУТЫЕ РОДИТЕЛИ»**

Этот метод хорошо подойдет прогрессивным и просвещенным родителям (а также непродвинутым и непрогрессивным, но очень любящим свое чадо, причем странно, как говорится, любовью).

Сейчас очень модными стали системы воспитания детей, подразумевающие большую, почти неограниченную свободу действий ребенка. Так вот. Родители понимают это весьма своеобразно и воспитывают ребенка таким образом, чтобы он не знал слова «нет». Иногда это делается из большой любви (якобы) — и это особенно популярно среди сердобольных бабушек. Иногда из-за большой продвинутости — с тем, чтобы ребенок рос личностью, свободной от стереотипов и комплексов.

Так вот. Позволяйте манипулировать собой вашему ребенку. Выполняйте любые его прихоти, особенно если он плачет или кричит. Исполняйте любые его желани особенно потребительского свойства — вам что, жалко что ли? У вас сердца нет, что ли?

- К пяти годам вы получите маленького монстра, терроризирующего всю семью.
- К десяти годам — неутомимого хулигана, от которого стонут учителя и одноклассники.
- К пятнадцати годам — неуправляемое алчное чудовище

Ну а потом, в ответ на ваше родительское бляение (это не разговор, а именно бляение) и попытки взывания к его разуму, вам выскажут, что вас не просили его рожал на свет, а если родили, то мучайтесь. У вас был выбор.

### **Упражнение «ЗАБОТА ВМЕСТО ОБЩЕНИЯ»**

Сейчас очень многие родители осваивают этот стиль общения с детьми, и весьма успешно.

А смысл его состоит в следующем. В какой-то момент вы осознаете, что ваш ребенок очень хорошо понимает материальные стимулы. Сначала это игрушки, потом вещи, потом дорогие игрушки (мобильные телефоны, машины, компьютеры и т. д.). Он становится послушным сговорчивым, управляемым, а главное — благодарным. И вы подменяете общение с вашим ребенком материальной заботой о нем. И думаете, что этого достаточно. И полагаете, что вы ему все дали, что могли.

Вам, может быть, некогда. Или вы сами были так воспитаны. А скорее всего, так просто легче. Легче дать материальное, чем духовное. Легче купить вещь, чем интересоваться внутренним миром ребенка, его интересами и переживаниями.

А что? Сыт, обут, одет в лучшие шмотки, учится на платном факультете (в частной школе), в общем, имеет все возможности радоваться жизни.

Только вот потом, когда он вырастает, вы смутно начинаете замечать:

- что его интерес к жизни этим и ограничивается,
- что он понятия не имеет о том, кем он хочет быть в этой жизни,
- что его мировоззрение какое-то плоское и грубо материальное,
- что он весьма циничен,
- что он видит в вас только дойную корову (извините за грубое сравнение),
- что его интерес к вам, как к родителю, исчерпывается тем, что вы можете ему дать.

Ну и, наконец, самое печальное, что вы можете обнаружить, — у вас с вашим ребенком нет отношений. У вас нет ни общих тем, ни доверия, ни душевного тепла. И что особенно вас ужаснет, так это то, что ваш ребенок, возможно, даже не понимает, что это такое. Он обращается к вам только тогда, когда нужна материальная поддержка.

Да, он, конечно, может быть, и благодарен вам за все, что вы для него сделали, но чего вы от него хотите-то? Поговорить? О чем с вами говорить? Обнять вас? Это еще что за глупости?

### **Упражнение «АИСТ»**

Как можно дольше скрывайте от вашего ребенка, откуда он изволил появиться на свет. Не давайте ему узнать страшную правду, каким позорным делом вы занимались для того, чтобы он появился на свет.

На вопрос, откуда он взялся, есть несколько неплохих ответов:

- вы нашли его на прополке капусты у тети Клавды,
- вы купили его в магазине, где продаются дети,
- вы выпили специальную такую таблетку, от которой он и появился,
- вы нашли его на помойке!!! (Не удивляйтесь: именно эту версию своего появления на свет

услышало огромное количество людей.)

- вам его подарили,
- ему еще рано это знать,
- аист, пролетая, его уронил, а вы поймали и взяли себе.

Поддерживайте веру в эту историю как можно дольше. Главное, что когда вашему смышленому ребенку эта сказка покажется сомнительной, он будет стремиться узнать правду. Где угодно и как угодно. О, если бы не это великое желание докопаться до правды, половина человечества до сих пор шарилась бы по капустным полям и бегала бы за аистами!

Именно благодаря такому вашему поведению ребенок узнает правду от сверстников, причем в таком виде, что вам в ваши годы и не снилось. Возможно, он даже поразит вас своим знанием терминов из области человеческой анатомии. Но главное, с этого момента он перестанет вам верить! Ведь вы солгали ему в ответ на такой важный вопрос! Вопрос, которым он мучился, может быть, не один месяц! Вполне вероятно, что с этих пор он вообще не захочет говорить с вами на эти темы. Ему будет точно так же неловко обсуждать это с вами, как было неловко вам. Ведь вы показали ему пример!

Но и это еще не все! Можно усугубить эту проблему. Многие родители считают своим долгом как можно раньше обуздать сексуальность своего ребенка. Так, на всякий случай, чтобы чего не вышло. Сделать это очень просто! Пусть он стесняется собственного тела. Онанизму — бой! Расскажите ему историю о том, что у тех, кто занимается этим нехорошим делом, отваливаются те самые органы. А если даже не отваливаются, то расти перестают, это уж точно. И на ладонях вырастает шерсть. И вообще, в штаны лучше без надобности не залезать. И в зеркало себя не разглядывать. Лучше всего отругать его «на месте преступления». И инструктировать, что от сверстников противоположного пола лучше всего держаться подальше и ни в коем случае не уединяться, а то произойдет что-то страшное.

В итоге в лучшем случае ваш ребенок будет носить свою девственность до того возраста, что ему окажется легче покончить с собой, чем признаться в том, что он «еще не...».

А лет через пятнадцать у вас, вполне возможно, появится возможность помучиться тем, что вы найдете у своего чада под кроватью обширную коллекцию порно-кассет самого широкого спектра извращений.

Или вы обнаружите, что вашего мальчика, например, совершенно не интересуют девочки. А вот с мальчиками ему как-то веселей. Вот вам и повод для страданий на долгие годы, да и занятие на всю жизнь нашлось — сделать из своего сына «нормального мужика». А поскольку затея эта практически безнадежная, то настрадаться можно вдоволь! Особенно если он посмеет быть счастливым в этой своей «неправильной жизни».

### **Анекдот**

*Как-то раз трехлетний сын спросил своего отца, откуда берутся дет. Отец был так смущен, что не нашелся что сказать. Он долго думал, как же поговорить с сыном на эту деликатную тему. Подбирал слова и выражения. Каждый раз, как только хотел начать разговор, так смущался, что не начинал его вовсе.*

*Потом, когда он, наконец, созрел, он сказал своему сыну:*

*— Сынок, я хочу поговорить с тобой о том, откуда берутся дети.*

*На что его уже десятилетний сын спросил:*

*— Да, папа... И что же ты хочешь знать об этом?*

### **Упражнение «УЗУРПАТОР»**

Какое это наслаждение — произвести не свет ребенка, а потом посвятить жизнь многолетней борьбе с ним, борьбе за то, чтобы сделать из него человека. А потом борьбе за то, чтобы он оценил вложенные в него усилия!

Пытайтесь сделать из своего ребенка человека. Заранее знайте, каким он должен быть, какую жизнь он должен прожить, с кем дружить, где учиться (и как), кем работать, когда и за кого выйти замуж (или жениться), когда он сделает вас дедом (бабушкой), как он будет воспитывать своих детей и т. д. Соответственно, вы должны быть готовым сделать все, чтобы это в его жизни реализовалось. Пусть даже без его желания. Пусть даже без его участия! Пусть даже при его активном сопротивлении!

Будьте готовы убиваться за свои идеи, если что-то в его жизни будет отклонением от этого сценария. Это то, что у нас традиционно называется «хорошей матерью» или «хорошим отцом».

Таким образом, вы незаметно для самого себя узурпируете жизнь своего ребенка.

Конечно же и это почти гарантировано, ваш ребенок не будет полностью таким, как вы хотите. Это очень хороший повод, чтобы перестать жить собственной жизнью и начать жить его жизнью. Хотя вас, собственно, никто об этом не просил. Вам можно послать свою жизнь куда подальше и полностью переключиться на обслуживание ребенка. Да никто и упрекнуть-то вас в этом не сможет! У вас другая миссия; вы живете для ребенка! Это так благородно (важно еще это суметь преподнести, не забывая об этом), что может вызывать только вздохи умиления и сочувственные взгляды сердобольных теток, друзей детства и сослуживцев. Понятно, что полное отсутствие собственной жизни можно рассматривать как серьезное достижение в рамках нашего курса по созданию себе неприятностей.

### ***Упражнение «ДОМАШНИЙ АРЕСТ»***

Этот способ воспитания детей особенно активно практикуется в семьях, где ребенок воспитывается без отца. Или же в семье есть отец, но он носит статус козла, а посему доено затоптан женой и права голоса не имеет (так птица затаптывает в гнезде слабого и нежизнеспособного птенца).

В этой технологии главное — бесконечно подстилать соломку под ваше чадо. Если он эту соломку выпихивает, можно посадить чадо на привязь. Вы должны твердо знать: ваша задача — оградить ребенка от всех возможных неприятностей, сложностей, самостоятельности и иммунитета к проявлениям реальной жизни. Начинать вы будете с того, что станете истошно кричать и бросаться названивать всем знакомым и незнакомым, даже если ребенок решил попробовать муху на вкус. Лет двенадцать спустя вы будете точно так же истошно кричать и точно так же звонить, когда он будет задерживаться вечером по неизвестному вам адресу с неизвестными вам людьми.

Ограждайте его от непонятных сверстников! Пусть он лучше до восемнадцати годов все выходные ездит вместе с вами к вашим тетушкам на дачу варить варенье. Пусть он все выходные и праздники проводит на семейных застольях с теми же тетушками и дядюшками, обсуждающими темы болезней, высоких цен, инфляции и преступности в масштабах государства. Ну и Что, что ему не интересно! Ему что, по двору шляться?

Если бедное создание не взбесится к пятнадцати годам или позже, то к двадцати пяти годам у вас на руках будет инфантильное нечто без признаков пола. Оно просто боится реальной жизни, как огня. Боится потому, что его в эту реальную жизнь никогда не выпускали, а дома рассказывали про нее только страшные истории.

Потом вы, может быть, захотите от своего ребенка проявления самостоятельности, но он, к сожалению, уже не будет на нее способен, И у вас гарантированное.) появятся дополнительные страдания на тему «Ну почему ты такой беспомощный?!». И «Я что, всю жизнь его на себе

тащить должна?».

### **Технология «РОДИТЕЛЬСКИЙ ШАНТАЖ»**

Чувство вины — прекрасный инструмент, с помощью которого умелые матери и отцы виртуозно манипулируют своими детьми. При этом вовсе не обязательно, чтобы ваш ребенок действительно совершил какой-то великий проступок. Достаточно того, что вы неудовлетворены своей жизнью, вы родили его (и не важно, что он вас об этом не просил), воспитали, отдали лучшие годы своей жизни, отказывали себе во многом! А он теперь, видите ли, вырос и хочет радоваться жизни! Он, видите ли, не хочет сидеть рядом с вами! Нет уж, пусть знает, на какие жертвы вы ради него пошли!

Культивировать в ребенке чувство вины желательно с раннего детства. Упустите время — будет сложнее. Пусть он чувствует неловкость за сам факт своего существования. Пусть он помнит, как много вы ему дали, сколь многим он вам обязан.

Как вы это сделаете — не важно. Обычно родители в этом большие специалисты. Но если вы испытываете с этим сложности, можем подсказать несколько способов.

Можно внушить чувство вины за плохие отметки, за позднее возвращение, за... Да, в конце концов, за что угодно, потому что только виноватым ребенком можно манипулировать!

Почаще напоминайте своим детям, что если вы когда-нибудь умрете (смертельно заболете), то причиной этого будут они! Вы умрете от того, что они в три года не ели манную кашу, в десять лет не хотели учиться, не слушались, в двадцать лет не за тех вышли замуж (не на тех женились) и т. д.

Сгодятся такие фразы:

- *Пусть лучше все плохое падет на мою голову, а не на вашу!*
- *На тебя вся надежда!*
- *Пусть я прожил(а) трудную жизнь, судьба у меня не сложилась, будьте хоть вы счастливы!*
- *Я тебе говорила, помнишь? Я тебя предупреждала!*
- *Лучше бы я умер(ла)!*
- *Мне за тебя стыдно!*
- *Совести у тебя нет!*
- *Так вот ты как к матери (отцу) относишься?!*
- *Если б ты любил (уважал, жалел) меня, ты бы так не поступал!*
- *Ладно, маня тебе не жаль, ты хоть бабушку пожалей!*
- *Если б я знал(а), что ты таким вырастешь!*
- *Что скажут наши знакомые, когда узнают, что ты... Как я теперь людям в глаза буду смотреть?*
- *У меня из-за тебя голова разболелась!*
- *Если с тобой что-то случится, я этого не переживу! Я всю ночь не спала, все думала о тебе...*
- *Не беспокойтесь обо мне, не надо, я уж как-нибудь... (Тяжелый вздох.) Идите развлекайтесь, пусть вам будет весело! (Опустите глаза с тяжелым вздохом.)*
- *Я все отдала тебе! (Мы с папой все лучшее отдали тебе!)*
- *Я на тебя всю жизнь положила! Ты дедушку до инфаркта довел!*
- *Когда ты был маленьким и писклявым, я ночей не спала!*
- *Я тебя пять лет водила в музыкальную школу (в секцию, кружок, студию вышивания крестиком)! И что я получаю взамен?*
- *Я ради тебя с этим козлом живу, мучаюсь, не развожусь!*

- *Если бы не ты, я давно бы уже... занялась бы собой (устроила бы свою жизнь и т. д.)!*

Отпуская ребенка на тусовку (дискотеку, день рождения, свидание и т. д.), на пороге пообещайте, что вас непременно увезет неотложка, если он не позвонит к девяти вечера. Ну, в крайнем случае, вы прыгнете с балкона (у вас будет инфаркт, инсульт, паралич, понос, вы сойдете с ума, упадете в обморок). Пожелайте ему хорошего настроения и отпустите.

И вообще, с самого начала сделайте все, чтобы дети не хотели вам доверять, запугивайте их, и потом вы всю жизнь положите на борьбу с их враньем и изворотливостью!

### **Упражнение «КАК СДЕЛАТЬ РЕБЕНКА ГЛУХИМ»**

Это очень просто. Воспитывайте ребенка путем бесконечного указания ему на его ошибки. Если вы будете часто повторять хотя бы пару из нижеприведенных фраз, очень скоро он вообще перестанет вас слышать.

- *Ты вечно...*
- *От тебя не дождешься...*
- *Ты никогда...*
- *Хоть бы раз...*
- *Ну вот, опять ты...*
- *Сколько раз тебе повторять...*

В крайнем случае, даже если ваше чадо и будет слышать вас, то сам звук вашего голоса будет приводить его в тихую ярость (если постараетесь, то и в буйную).

Если ваш ребенок не показывает особого рвения к учебе, очень хорошо будет ругать его за плохие оценки и заставлять его хотеть учиться. В этом случае вы добьетесь потрясающего результата. Ваш ребенок:

- будет бояться вас,
- он перестанет доверять вам,
- он возненавидит учебу еще больше,
- он будет бояться идти в школу, потому что там могут поставить плохую оценку,
- он будет бояться идти домой, потому что там его ругают за плохую оценку.

Ну а если ваш ребенок не слышит или всячески избегает ваше общество, то у вас есть прекрасный повод почувствовать себя жертвой неблагодарного ребенка. Либо героически броситься в бой за его переделку. Либо как-то еще создать себе неприятности и наслаждаться ими достаточно долгое время.

### **Упражнение «ДАЕШЬ ВНУКОВ!»**

Эта технология хороша для тех родителей, которые всю жизнь посвятили детям, а теперь, когда дети выросли, образовался вакуум. В душе непонятное томление, дискомфорт... На самом деле просто хочется себя куда-то снова деть. То есть быть при деле. А другого способа, как посвятить себя кому-то, эти люди не знают. Но выход есть!

Требуйте от своих взрослых детей внуков! Ну и что, что они не хотят! Пусть они скорее выходят замуж, женятся и размножаются. Вам-то должно найтись занятие на старости лет! Не для того вы этих детей рожали, что-бы они потом жили в свое удовольствие!

Внушите им мысль, что жизнь без детей — это не жизнь. Семья без детей — не семья, человек без детей — не человек. Последствия гарантированы.

До сих пор мы рассматривали, как родители могут испортить жизнь детям и себе. Но и подростки с увлечением играют в эту же игру с родителями.

Если у вас живы родители и вы стремитесь отравить себе жизнь, то как можно дольше обвиняйте их во всех своих жизненных неурядицах, сохраняйте с ними детские отношения, даже если вам уже за 40, мучайте себя попеременно то чувством вины, то чувством обиды. Лишь бы не стать взрослым, лишь бы не взять на себя ответственность — самую страшную штуку на свете!

Желательно лет до 50 поддерживать незрелые отношения с родителями. Что это такое? Это когда уже вполне взрослый человек ведет себя как маленький ребенок по отношению к папе и маме. А состарившиеся папа и мама тоже ведут себя так, будто их чадо вчера пошло в первый класс (а у чада, может быть, давно уже своя семья, хотя часто им трудно даже семью завести). Споры, обиды, обвинения и выяснения отношений — это нормальный язык в такой семье. Все вокруг чего-то друг другу должны, все друг другу чего-то недодали. Все вокруг виноваты. У родителей — дети, у детей — родители.

Это — взаимозависимые отношения, действуют как наркотик. Причем такой великовозрастный ребенок может испытывать чувство, доходящее до ненависти к своим предкам, но и без них он тоже не может. Предки аналогично обвиняют его во всех смертных грехах, в том, что он испортил им жизнь и неумолимо приближает их смерть. Но отпустить его жить собственной жизнью — ни за что! Своей-то жизни у них нет...

Драматическая картина, не правда ли? В жанре трагифарса. Однако ж посмотрите на реальную жизнь, сколько людей развлекаются этим сюжетом! И ни за что не готовы перестать это делать. Что, разве не так?

Автор этой книги знает такие истории родительско-детских отношений, по сравнению с которыми все ужасные фильмы с монстрами, убийствами и расчленением будут просто наивными и романтическими мультиками. А главное, что участники этих реальных драм старательно поддерживают созданные ими сюжеты. Видимо, ничего другого, более интересного у них в жизни нет.

На этом мы завершаем рассмотрение типовых способов создать себе серьезные неприятности в сфере родители — дети. У вас есть отличный шанс ими воспользоваться, поскольку вы являетесь либо дитем, либо родителем, либо тем и другим вместе.

Если бы дети выбирали родителей, кого выбрали бы ваши?

# Глава 11

## КАК ПОТЕРЯТЬ СЕКСУАЛЬНУЮ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ

*Секс — то, что занимает меньше всего времени и причиняет больше всего хлопот.*

*Д. Барримор*

Все люди от рождения сексуальны. А значит, сексуально привлекательны. Это непреложная истина. Если ты имеешь пол и имеешь способность размножаться не почкованием, ты сексуален.

Но поглядите вокруг. Много ли рядом с вами Антонио Бандерасов и Хулио Иглесиасов? Эти люди разрешили себе быть сексуальными. А большинство других предпочитают сделать из себя нечто асексуальное или антисексуальное.

Так что мы пойдем навстречу желаниям большинства. А желание это таково: стать непривлекательным человеком и потом долго и тяжело страдать от того факта, что никто вас не замечает, никто вас не хочет, никто вами не восхищается. С сексом, понятное дело, наступает полный облом. Зато можно полноценно страдать по этому поводу.

Что характерно, для того, чтобы задушить свое сексуальное обаяние в корне, люди иногда тратят больше усилий, чем на то, чтобы его развить.

Мы поделимся с вами самыми эффективными способами по борьбе со своей сексуальной привлекательностью.

Несколько простых советов помогут вам отпугнуть потенциальных сексуальных партнеров и покончить с сексом навсегда...

Этими приемами пользуются многие мужчины и женщины, сами о том не подозревая. Но незнание закона, как нам объясняют юристы, не освобождает нас от ответственности. То есть если вы пользуетесь этими способами, этой тактикой поведения в своей жизни, то вы обязательно получите результаты.

### ***На чем стоим***

Сейчас мы сообщим вам избитую истину, которую вы, конечно, знаете с малых лет. И в общем-то ничего нового для себя не откроете.

Но мало ли что, все в жизни бывает! Вдруг кто-то из читателей еще не усвоил это?

Итак, самый главный тезис относительно секса в вашей жизни.

Секс — это плохо, грязно, стыдно.

Все, что касается вашей сексуальности, избегайте, бойтесь, прячьте, запрещайте, стесняйтесь, сдерживайте, подавляйте, осуждайте, стыдитесь, завидуйте, считайте вульгарным, испытывайте чувство вины, неловкости. И вы станете либо сексуальным маньяком, либо полностью асексуальным человеком, лишенным признаков пола.

Если вы усвоите и твердо запомните это — все остальные упражнения могут вам просто не понадобиться. Но на всякий случай рассмотрим еще несколько приемов, которые помогут вам покончить с сексуальностью надолго и всерьез.



Надо признать, что женские и мужские страдания на сексуальной почве несколько отличаются, хотя есть там и нечто общее. Поэтому данную главу мы поделим на две части. Часть первая будет посвящена женским способам испортить себе жизнь (частично эти способы используют и мужчины), а вторая часть главы опишет мужские ноу-хау.

## **Женщинам**

### **Упражнение «ТЕЛО — ДРЯНЬ!»**

Если вы этого еще не сделали, то очень странно. Немалая часть женского населения уже позаботилась об этом. Итак, вам нужно срочно прийти к выводу, что с вашим телом, с вашей внешностью нельзя быть сексуально привлекательной. Вам не сексом надо заниматься, а паранджу носить! Вам даже флиртовать противопоказано!

Лучше всего возьмите какой-нибудь гляцевый журнал с супермоделью на обложке и начинайте сравнивать себя с ней. И вы убедитесь, что ваше тело, пусть даже и не очень большое, — это просто скопище недостатков! У тех красавиц, которые беззастенчиво смотрят с гляцевых обложек, глаза с поволокой, волос на голове — килограмма три, попа выпуклая, живот впуклый, ноги начинаются где-то сразу под грудью пятого размера. Вот он — объект вожделения мужских особей всех возрастов и сословий. А у вас там что?

Сравнивайте себя со всеми звездами кино и подиумов. Сокрушайтесь о том, что вас не только на обложку, вас в театр Бабой-ягой не возьмут играть. Внимательно отметьте, чем обделила вас природа, ведь у вас все не такое.

Вот вчера — прыщик вскочил! Ну и что, что он на спине, вы-то о нем знаете!

Или, например, ваша попа (вы ее, скорее всего, называете не так ласково). Ну как, скажите, с такой попой на вас кто-то может посмотреть? Те, кто смотрит, не в счет. У них зрение плохое. Или дурной вкус.

Так вот, вместо того, чтобы думать о том, что у вас красиво, думайте постоянно об этих неудавшихся частях вашего организма. Особенно когда на вас смотрят заинтересованным взглядом лица противоположного пола. Думайте примерно так: «Ну вот заметил меня... Сейчас он увидит, какой у меня нос, и потеряет ко мне интерес... Ну вот, отвернулся. Я же говорила!»

Вам даже не понятно, как все мужчины, допущенные к вашему телу, ухитрились получить удовольствие. Будь вы на их месте, сбежали бы тут же. Странные они!

Главное — твердо запомнить, что ваше тело — это ходячие недостатки, увешанные лишними килограммами и покрытые целлюлитом (а это нынче почти несовместимо с жизнью). И это тело заранее знает, что понравиться противоположному полу оно не может. Ну разве что в темноте... И то если не прикасаться.

### **Упражнение «НЕТ — КОМПЛИМЕНТАМ!»**

Особенно любим этот способ женщинами.

Это очень хорошая технология, чтобы отпугнуть от себя заинтересованных мужчин, среди которых, между прочим, попадаются очень даже ничего. И не только отпугнуть, но и потерять свой сексуальный шарм в их глазах. Этим способом пользуются многие женщины. Если вы — не из их числа, можете присоединиться. Никогда не поздно!

Запомните твердо: нужно напрочь отбить у мужчин желание говорить вам комплименты. Как известно, комплимент — это импульс к сближению. Желание установить чуть более близкие и доверительные отношения. Так что нет — комплинтам!

Когда вам не дай бог сделали комплимент (что само по себе уже странно), изобразите

крайнее смущение, неловкость, округлите глаза, сделайте удивленное лицо и скажите что-то вроде:

- *Вы что это, серьезно?*
- *Это нужно было такое брякнуть!*
- *Неужели вам это кажется красивым?*
- *Вам показалось...*
- *Вам бы только пошутить надо мной!*
- *Это грубая лесть!*
- *Ну что вы, что вы, не стоит (я и голову не помыла, да это старая кофточка, меня просто постригли неудачно, я, наоборот, поправилась и т. д.).*

Можно еще сделать вид, что комплимент подчеркнуто не замечен вами. Тоже действует как холодный душ.

В общем, ваша задача — отфутболить комплимент. А главное, искренне удивиться тому, что вы можете вызывать чье-то восхищение.

Если человек настаивает, что комплимент справедлив, упорствуйте. Не сдавайтесь. Скажите, что ему это все показалось, что он необъективен, что он сделал комплимент из жалости к вам. Что у него плохое зрение, в конце концов.

Сделайте так, чтобы ему стало неловко, чтобы он пожалел о сказанном, чтобы он понял, что зашел не по адресу. И у него бы никогда не возникло желания еще раз произнести подобную глупость в ваш адрес. Кому-нибудь другому, кто непогрешимо уверен в своей неотразимости, — да. А вам — нет!

Несмотря на всю внешнюю безобидность, этот способ имеет еще один эффект: отталкивая комплименты, вы еще сильнее утверждаетесь в том, что вы — недостойны восхищения, потому что вы — ходячее скопище недостатков.

Что такое комплимент? Это всегда шаг навстречу. Вы же четко даете понять, что приближаться к вам не стоит.

### ***Упражнение «ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ СЕКС»***

Удачно отпугнуть потенциального сексуального партнера можно, если у вас имеется избыток интеллекта и вы не знаете, что с ним делать. С его помощью можно легко перевести обычный секс в виртуальный, который можно рассматривать как своеобразный вид сублимации сексуальной энергии в интеллектуальную.

Обычно сюжет развивается так. Вы знакомитесь с кем-то, и этот кто-то вам начинает сильно нравиться. Но обстановка, в которой вы узнали друг друга, скажем так, нейтральна. То есть вы познакомились не в ночной дискотеке, не в баре и не на пляже. А, предположим, в офисе, в деловой поездке, в гостях у знакомых и т. д.

Тем не менее в воздухе запахло сексом. Возможно, вы тоже нравитесь этому человеку, но вы не уверены. Вы же хотите понравиться ему как женщина (как мужчина). И вы вполне допускаете, что при удачном стечении обстоятельств ваши отношения могли бы приобрести интересный поворот (далее — не загадываем). И также вы понимаете, что, возможно, вам надо только подать зеленый сигнал о том, что вы не против пообщаться теснее и неформальнее. Здесь самое время заняться интеллектуальным сексом.

Платоническая любовь — секс выше ушей.

*Тира Саммер Уинслоу*

Делается это так. В присутствии интересного объекта напустите на себя умный вид. Ведите интеллектуальные беседы, обменивайтесь новостями, делитесь мнениями по поводу проблем мирового масштаба (а иначе зачем вы всю эту белиберду в голове держите?). Старайтесь показаться как можно интеллектуальней, преподносите себя с выгодной стороны.

Возможно, ваш партнер обсуждает с вами умные темы весьма заинтересованно. А что ему еще, собственно, остается делать, если он включился в эту игру?

Вы просто трахаете ему мозги (пардон, но это так и есть). Да, вы произведете на него (нее) впечатление. Но совсем не то, на которое рассчитывали. Вместо того чтобы обратить внимание на себя как на женщину (мужчину), вы предстанете интеллектуалом, умным, образованным, коммуникабельным и просвещенным человеком. А приставать к такому человеку с примитивными сексуальными притязаниями даже как-то неловко.

И потом, когда ваши отношения покатались уже по этой колее, разрушить этот стереотип «женщины для умных бесед» очень сложно. Желанный результат будет получен!

К тому же если вы очень стараетесь, то рядом с вами человек просто почувствует себя дураком. Или недоразвитым. А кем еще можно себя почувствовать рядом с ходячей энциклопедией?

И волнующие флюиды, летавшие между вами, постепенно испаряются. Желанная цель успешно достигнута, вместо секса вы получили треп.

### ***Упражнение «Я ВСЯ ТАКАЯ НЕПРИСТУПНАЯ...»***

Это упражнение поможет женщинам надежно избегать всякой возможности завязать отношения с мужчиной, даже если он по ошибке обратит на вас внимание. В общем, «я не такая, я жду трамвая».

Если в вашем поле зрения появился привлекательный незнакомец, ни за что не показывайте, даже намеком, вашу заинтересованность им. Для этого:

- Напустите на себя скромный (высокомерный, незаинтересованный или самодостаточный) вид.
- Избегайте контакта глазами.
- Делайте вид, как будто вы его вообще не замечаете, даже если ваше сердце выбивает барабанную дробь, когда он(а) подходит к вам.
- Засуньте свой язык куда-нибудь подальше и молчите, даже если вы окажетесь рядом и у вас будет шанс завязать беседу.
- Ни в коем случае не выступайте инициатором знакомства.

Для того чтобы все это у вас лучше получалось, срочно расскажите себе историю о том, почему вы никак не можете ему понравиться.

Подойдут следующие версии:

- Он, кажется, моложе вас...
- Наверняка он женат (и уж во всяком случае, не одинок).
- Вы сегодня ужасно выглядите.
- Если вы заговорите с ним первой, он и вовсе потеряет к вам интерес.
- Скорее всего, вы не в его вкусе...
- А вдруг он о вас что-то не то подумает?

### ***Упражнение «ВОЗРАСТ — ПОМЕХА!»***

Есть еще один хороший шанс испортить себе личную и интимную жизнь — это возраст. Ваш и вашего партнера (или потенциального партнера).

Разница в возрасте неизбежна. Просто потому, что родиться в один год и в один день вам, скорее всего, не грозит.

Что интересно, даже ничтожной разницы в возрасте достаточно, чтобы сделать из этого проблему. Что же говорить о большой разнице?

Если на вас обращают внимание мужчины моложе вас — это ужасно! Не вздумайте радоваться этому! Что-то в этом не так! Вам пора почувствовать приближение старости. Постоянно сравнивайте себя с ним, посчитайте, на сколько лет, месяцев и дней вы его старше. Удостоверьтесь у всех знакомых, что вы со своим избранником смотрите как старая корова рядом с молодым теленком.

Если вы привлекаете мужчин старше вас — это тоже плохо. Это, видимо, оттого, что больше вы никому не нужны. И еще вы, наверное, так выглядите, что молодые на вас просто не обращают внимания.

Если ваш партнер намного старше вас, это просто кошмар. Вам только и осталось, что делать пожертвования в пенсионный фонд. Подсчитайте разницу в возрасте: на сколько лет, месяцев и дней он старше вас. Ужаснитесь. Подумайте, может, ваш избранник — педофил? На всякий случай, задайте этот вопрос ему.

## *Мужчинам*

Конечно, женщины не одни стараются на этом поприще. Мужчинам тоже есть чем похвастаться.

Здесь у них обнаруживается кое-что общее с женщинами. Женщина вместо того, чтобы наслаждаться своей сексуальностью, доказывает свою привлекательность. Вы доказываете свои возможности. А там, где на первом месте стоит желание доказать, для самого секса места обычно не остается.

Для начала — общая рекомендация мужчинам.

Вам надо верить в народную сказку «О настоящем мужчине». Как, вы не слышали эту сказку? Это про удалого молодца, который «готов» всегда, везде и сразу. И долго. Пока не услышит мольбы о пощаде. Слышали? Конечно слышали! Он трахает все, что движется (извините за лексику). А то, что не движется, он двигает и тоже трахает (еще раз извините).

Где же водятся эти «настоящие мужчины»?

В порнофильмах. Вот вам достойный образец, по которому вы можете измерить и оценить свои мужские достоинства. В прямом и переносном смысле. Почаще сравнивайте себя с этими сексуальными террористами. Понятно, что после такого сравнения вам останется только запереться в ванной и предаваться грустным размышлениям о несправедливости жизни.

Раньше, бывало, мужчины предлагали женщине поговорить, хотя на самом деле им хотелось заняться сексом. Теперь они нередко чувствуют себя обязанными предложить заняться сексом, хотя на самом деле они хотят поговорить.

*Кэтрин Уайтхорн*

### ***Упражнение «НЕУЖЕЛИ Я ИМПОТЕНТ?»***

Методика проверенная, протестированная, так сказать, сотнями тысяч... да что там, миллионами мужчин.

Специфика этого упражнения состоит в том, что оно обладает силой внушения. Возможно, когда-то где-то с кем-то у вас ничего не получилось. Или получилось, но не сразу. Или получилось, но «на троечку». В общем, вы остались собой жутко недовольны. Потому что вы всегда должны быть супер, а тут вышел промах.

С этого момента у вас есть хорошая возможность задушить свою потенцию, даже если с ней пока все в порядке. Вам нужно сделать вывод, и как можно быстрее, что вы — почти уже импотент. И в нужный момент у вас опять ничего не получится. И над вами непременно посмеются (может, не вслух, но про себя — обязательно). Или того хуже — вас пожалеют.

Как только вы будете вспоминать это, у вас появится чувство страха. И это чувство страха будет вытеснять сексуальную энергию.

Пара недель такого аутотренинга — и восприятие сексуальной близости как строгого экзамена вам гарантировано. Вы легко и просто запрограммируете себя на это.

Страх убивает потенцию и приводит к неудаче. Неудача закрепляет страх. Что характерно, чем более значима для вас женщина, тем сильнее страх, тем более вероятна неудача.

Этот способ обладает такой волшебной силой, что если даже вы им ограничитесь, то все остальные могут вам вовсе не понадобиться.

В крайнем случае, если это не помогает и эрекция все равно есть, воспользуйтесь дополнительными средствами.

Вот вам «своевременные мысли», которые надо думать перед сексом, после секса, во время секса, ну а потом, для профилактики, и вместо секса.

- *Я слишком толстый (худой, волосатый, неспортивный, у меня живот и т. д.). Она увидит меня в раздетом виде... и все пропало.*

- *У меня слишком маленький (тонкий, толстый, кривой, косой) член. Когда она увидит его... она разочаруется.*

- *А если она захочет второй (третий, пятый) раз, а я не смогу?*

- *А что, если ее бывшие любовники были лучше меня? Наверняка она сравнивает меня с...*

### **Упражнение «ЭТО НЕ ДЛЯ МЕНЯ»**

Упражнение это хорошо подходит для застенчивых и интеллигентных мужчин.

Если только вы не Пирс Броснан и не Брэд Питт, у вас наверняка есть такой тип женщин, которых вы побаиваетесь. (А может, и эти крутые парни боятся кого-нибудь — мы же у них не спрашивали!)

И вы их побаиваетесь не потому, что они страшные, вовсе нет. Вы стесняетесь их потому, что они вам нравятся. И это вовсе не какие-то звезды или небожительницы — богини из недоступного общества. Нет. Это обыкновенные женщины. Просто они... женщины. Красивые. Эффектные. Яркие.

К такой женщине вы, скорее всего, не подойдете спросить, как пройти в библиотеку. И уж тем более познакомиться. А если даже вы знакомы, то, скорее всего, не пригласите ее на свидание. Вы будете смотреть на нее издали. А точнее, не смотреть, а подглядывать. Иногда с вожделением. А если она поймает на себе ваш взгляд, вы тут же спрячете глаза. Вам в голову может даже и не прийти мысль о том, чтобы познакомиться поближе. А если и придет, то, не застав никого дома, улетучится.

Почему? Потому что страх быть отвергнутым этой женщиной перерастает в уверенность. А получить отказ — это почти так же неприятно, как оказаться импотентом.

Так вот. Определите, какие женщины вам нравятся. Упражнение состоит в том, чтобы всячески избегать общества таких женщин и никогда, НИКОГДА не подходить к ним знакомиться. Это же не для вас. Это для каких-то других мужчин. И эти богини сексом

занимаются, наверное, с богами.

Кстати, чем они лучше вас, эти боги, совершенно непонятно. И вы будете удивлены, что такая женщина прямо у вас на глазах разговорилась с каким-то типом, ничего особенного собой не представляющим. А потом поехала к нему домой смотреть его коллекцию рыболовных снастей.

### ***Упражнение «ПРИХОДИ ВЕЧЕРОМ НА СЕНОВАЛ»***

А этот метод хорошо подойдет для тех мужчин, которые считают, что девушку, даже самую романтическую, надо брать с ходу, за 45 секунд, пока она не успела опомниться. А на все ее глупые смешки и вопросы типа «На что это вы намекаете?» отвечать прямо, неуклончиво и без затей. Вы, мол, привлекательны, я — чертовски привлекателен, чего зря время терять?

А че она, дура, что ли? Не понимает, что ли? Ей чего, не хочется, что ли? Чего ломаться-то? Ну и что, что пять минут знакомы? Для этого дела много ли надо? Там поближе и познакомимся.

Для подтверждения серьезности своих намерений лучше обнять ее сразу покрепче и поцеловать. Причем язык сразу просунуть ей подальше. Желательно тут же попытаться расстегнуть на ее одежде все, что расстегивается.

Скорее всего, еще три секунды тому назад весьма благожелательно настроенная девушка вырвется из ваших крепких объятий, испуганная вашим напором, и постарается отпрыгнуть на безопасное расстояние. Повторение фокуса чревато безвозвратным растворением ее в пространстве.

На ваше искреннее недоумение она пробормочет что-то типа «Мне пора... я спешу...» и постарается побыстрее уйти, оставив вас наедине с вашим гормональным взрывом. И вы останетесь чесать в затылке

А на самом деле все очень просто. Девушка, может, была и не против. Даже самые романтические особы состоят из плоти и крови. (Поверьте, автор знает, что говорит) Но во-первых, она и сама пока этого не успела понять (решение за нее приняли вы). А во-вторых, ну не так же прямолинейно, поручик Ржевский! А поговорить? А кофе попить? А цветочек?

Она хотела завтра отдаться вам по любви, а вы пытались ее изнасиловать.

## ***Итоги***

Надеюсь, уважаемый читатель, вы в своей жизни задействовали не все 100 % из приведенных выше технологий. Что-то еще осталось неопробованным. Так опробуйте! Всего несколько упражнений — и вы станете великим и непревзойденным теоретиком в области секса. С практикой будет покончено всерьез и надолго.

Людей сближают три вещи — общая идея, общий враг и тоска по хорошему сексу...

## Глава 12

# ВЕЧНО ХУДЕЮЩИМ ПОСВЯЩАЕТСЯ...

*Я сидел на диете 14 дней и потерял всего две недели!*

*Т. Фидс*

Эта глава посвящена женщинам как особо изобретательным существам в искусстве портить жизнь себе и окружающим (поверьте, автор знает, что говорит).

Точнее, говорить мы будем не о самих женщинах, а о тех излюбленных способах, которыми они доставляют себе страдания. А то, что женщина любит пострадать, — это вещь очевидная. Я даже думаю, что страдание является неотъемлемым элементом внутренней жизни женщины.

### *Страдания по стройности*

Среди прочих переживаний страдания на тему стройности — это излюбленный вид женского мазохизма. Особенно сегодня, когда миром правит культ тела.

А его законы жестоки: все, что весит больше 55, ну, в крайнем случае, больше 60 (и то, если вы двухметрового роста), женским телом не считается. Точнее, это все еще тело, но совершенно не подходящее для восхищения, восхваления и вожделения.

А хочется, чтобы тобой восхищались, восхваляли и вожделили.

В общем, суть этого страдательного способа крайне проста: набрать лишний вес и глубоко переживать от этого. Женщины делают это охотно и часто. Насколько популярен этот способ — судите сами. Просто оглянитесь вокруг. Если вы не на занятиях в балетной школе или в фитнес-клубе, вам все станет ясно. А если еще и послушать женские разговоры о том, как бы похудеть, которые ведутся обычно почему-то за чашкой чая с пирожным(!), то станет ясно: мучениц на этом фронте достаточно.

Посмотрите, как хорошо сложен мир: чем больше полнеешь, тем больше испытываешь к себе отвращения, а чем больше к себе отвращения, тем больше полнеешь.

*Доминик Ноге*

### *Внесем ясность*

Для начала внесем ясность в вопрос.

1. Лишние килограммы — это не хорошо и не плохо. Как и все остальное в этом мире. Вы сами решаете, как вы относитесь к тому, что на вас есть дополнительные 3-30 килограммов живой плоти. (В отдельно взятых временах, традициях и местностях стройная или худая женщина не считалась и не считается образцом красоты и здоровья и, соответственно, не является желанным сексуальным объектом для мужчин.)

И если вы хотите испортить себе жизнь, то первое, что вам нужно сделать, — это набрать вес (надеемся, с этим проблем нет). А второе — ГЛУБОКО РАССТРОИТЬСЯ по поводу того,

что вас больше, чем вам хотелось бы.

2. Тот факт, который мы сейчас упомянем, многие женщины отрицают. Но тем не менее, они выбрали полноту добровольно и без всякого принуждения. (Кстати, точно так же человек добровольно использует любой способ испортить себе жизнь из всех описанных здесь — его никто не заставляет.)

**Быть стройной или не быть ей — это ваше дело, и это зависит от вас.**

Итак, женщина выбирает полноту. Да, у полного человека есть свои радости! Надо просто осознать, что это тоже ваш выбор.

И, будучи полной, женщина получает:

- гастрономический комфорт (ем все, что не приколочено, а что приколочено, отдираю и тоже ем),
- отсутствие необходимости заниматься спортом,
- свободное время,
- потакание своим слабостям,
- ненапрягающий образ жизни, возможность смотреть сериалы, беседовать с подругами и т. д.

Это, так сказать, явные выгоды полноты (их на самом деле больше, все не перечислишь).

Кроме того, полный человек получает немало скрытых выгод.

Вот некоторые из них:

- для нашего подсознания чем человека больше, тем ему безопаснее — он набрал дополнительные ресурсы на всякий случай. Поэтому люди полнеют, когда какое-то время живут в стрессовых ситуациях (точнее, в тех ситуациях, которые они выбрали оценить как стрессовые),
  - лишний вес отдаляет от вас людей, создает психологическую дистанцию, так что если вам неохота общаться с людьми, есть вариант «бегства»,
  - можно не встречаться с мужчинами, не ходить на свидания (здесь дальше нужно смотреть, почему вам не хочется с ними встречаться?),
  - можно спрятать свою сексуальность, можно стать существом непонятного пола округлой формы (опять же копайте глубже: зачем вам это нужно?),
  - можно не заниматься собой (копайте глубже: почему вам выгодно плюнуть на себя?),
  - если вам надо найти причину своих несчастий, то их можно списать на лишний вес.
- Например, вы говорите: «Это из-за того, что я полная (меня не любят мужчины, бросил муж, никто на меня не обращает внимания, или, наоборот, смотрят с сочувствием, презирают, увольняют и т. д.)», если вы любите осуждать себя и наслаждаетесь чувством вины по жизни, то вы сколь угодно долго будете истязать себя фактом вашей полноты (а чувство вины вам выгодно тоже, чтобы избежать каких-то действий или чтобы не нести ответственности: «Отстаньте от меня, я и так себя грызу!»),
  - если вам понадобится организовать себе депрессию, вы легко можете привлечь к этому ваши лишние килограммы — повод найден,
  - вы также можете найти себе занятие на всю жизнь. Так бывает, если работать вам не нужно, дети подросли и вам некуда приложить свою неумную энергию. У вас теперь есть враг, с которым надо вечно бороться. У вас есть интересное дело, которое отнимает все ваше время и силы. Этому делу вы можете отдать месяцы, да что месяцы — годы и десятилетия, сотни и тысячи долларов! («Моя жена пошла к диетологу и легко скинула за две недели 600 долларов».)



В медицине часто говорят — «жертва лишнего веса», «жертва ожирения». Какая там жертва?! Человек — творческий создатель своего тела, и веса в том числе!

Идем дальше. Сначала человек решает быть полным, а потом решает страдать от этого.

Правда, некоторые из этих страдающих делают хорошую мину при плохой игре с видом, что их все устраивает. Они, с ненавистью глядя на себя в зеркало, повторяют аффирмации типа: «Я принимаю себя такой, какая я есть». Они утешают себя поговорками:

- «Мужики не собаки, на кости не кидаются»,
- «Девяносто процентов мужчин любят полных, а десять — очень полных»,
- «Все толстые — добрые и отзывчивые люди»,
- «Хорошего человека должно быть много» и т. д.

Остальные страдают в открытую.

Вы еще не приобщились к этой многомиллионной партии страдалец? Заметьте, партии страдалец, а не партии идущих курсом на стройность, поскольку конечный результат — избавление от лишних кило — не предусмотрен технологией. Иначе игра закончится! И страдать будет не по чему. Или исчезнут выгоды, с полнотой связанные.

Ваше дело — набрать вес, потом расстроиться, потом бороться, бороться и бороться. С переменным успехом. Можно вообще без успеха, так даже лучше. Можно еще бесконечно говорить на эту тему. Можно есть чудесные таблетки из какашек китайских пауков, которые гарантируют результат без диеты и навсегда.

В общем, ваша задача — окунуться в увлекательный и бесконечный по своей сути процесс борьбы со своим телом.

В этом вам помогут несколько упражнений.

### ***Упражнение «НЕ ВИНОВАТАЯ Я! ОН САМ КО МНЕ ПРИШЕЛ!»***

Это потрясающее по своей эффективности и популярности упражнение.

Суть его в том, чтобы исхитриться занять волшебную точку зрения на свой лишний вес.

Организируйте все свое мышление так, будто полнота не является вашим выбором. Не берите на себя ответственность за это дело! Это главное. Просто не признавайте, что вы выбрали полноту, а вместе с ней выгоды и соответствующий образ жизни. Более того, отрицайте, что ваши лишние килограммы выгодны вам, что это ваше добровольное приобретение. Всячески отрицайте свою причастность к тому, что вы весите больше, чем хотелось бы.

Вы не создатель, а жертва своего лишнего веса — вот какой должна быть ваша позиция.

Займите следующую позицию: я не сама набрала этот лишний вес, а он сам ко мне пришел. Я для этого ничего не делала! Я его не звала, а он пришел. Я тут ни при чем.

А раз вы тут ни при чем, то это обеспечит вам кучу бонусов:

- Вы не отвечаете за результат (то есть за избавление от лишних кило). Как вы можете отвечать за то, что, собственно, не вами создано?
- Вы будете выбирать такие способы похудеть, которые не предусматривают вашего участия (а это любые способы, кроме одного: меньше есть и больше двигаться). Вы будете покупать чудо-пояса, обклеиваться с головы до ног волшебными пластырями, убивающими аппетит и сжигающими калории, глотать пилюли не известного происхождения (судя по цене, их добывают на Марсе). Логика здесь проста: ко мне прицепились лишние килограммы, избавьте меня от них!

- Вы сможете списать на свой лишний вес что угодно, в том числе и плохое настроение.

Короче, вы не виноваты, он сам к вам пришел. Теперь только остается ждать, когда он от вас уйдет. Точно так же самостоятельно, как и пришел.

А что нужно сделать, чтобы быть не виноватой полностью и окончательно? Надо придумать другого виноватого. То есть того, кто ответствен за эту беду. Главное придумать такого ответственного, к которому не прикопаешься!

Вот несколько вариантов:

- это у меня нервное,
- это у меня от стрессов,
- это у меня наследственное,
- это у меня гормональное,
- это у меня от сидячего образа жизни,
- это у меня от работы,
- это все бесконечные праздники,
- это меня свекровь закормила и т. д.

Этот способ хорош тем, что позволяет находиться как бы в полном неведении относительно того, что происходит в вас самой. И в этом состоянии можно пребывать сколь угодно долго. И никто плохого слова вам не скажет (вы скажете себе их сами).

### ***Упражнение «Я ВОТ С ЗАВТРАШНЕГО ДНЯ ХУДЕЮ»***

Чтобы начать это упражнение, ход ваших мыслей должен быть примерно таков: «Все. Решено. Баста. Худею с завтрашнего дня. Надоело смотреть на этих виляющих костлявыми задами красоток».

Что бы такого сделать для начала? А, надо купить журнал какой-нибудь про это дело. Подойдите к прилавку, посмотрите. Там этих журналов на тему стройности — штук десять. С гляцевых обложек смотрят девицы с втянутыми до самого позвоночника животами. И в каждом журнале — обещание стройности уже завтра. Новые супердиеты, препараты, системы питания и прочие чудеса — только бери и пользуйся.

Какой же из них купить? Глаза разбегаются...

Покупайте все! А то вдруг пропустите что-нибудь важное!

Вооружившись стопкой журналов, отправляйтесь домой. Только сразу вам их все не прочесть. Так что ближайшую неделю внимательно изучайте литературу. Изучайте, только не спешите бросаться на все рекомендации, пока не приступайте ни к чему, что там найдете. Вы же еще не все прочитали! Так, потихонечку, за ужином, почитывайте, не пропускайте ничего. От чтения, правда, лишние килограммы никуда не денутся, но это создаст для вас иллюзию, что вы почти уже начали худеть, что вот буквально завтра все и начнется.

Это все понятно, журналы — хорошо, надо садиться на диету и начать заниматься. На диету-то вы сядете, а вот заниматься... Одной, дома... У вас ни одного тренажера нет...

Пройдитесь-ка по фитнес-центрам, отложите диету на пару дней. Вот выберете себе спортивный клуб и возьметесь за все сразу, за спорт и за диету. Так эффективней.

Кстати, изучение спортивных клубов — дело крайне интересное и, скажем так, не быстрое. Столько всего предлагают... Не торопитесь, подождите месяцок-другой, определитесь, куда же вы хотите. Вот тогда и начнете.

Что, отпуск подоспел? Ну, отпуск — это святое, съездите куда-нибудь, а потом сразу — в клуб и на диету!

Ах, после отпуска у вас, конечно, с деньгами будет не густо... А карточка клубная стоит недешево... Так, тормознем. Ничего страшного. Ждем до первой зарплаты, и сразу — в клуб и на диету, чтоб все сразу, что за отпускросло, скинуть.

А тут, кстати, пока вы ездили, новые журнальчики с красотками вышли. Почитайте пока, наверняка что-то новое пишут...

### **Упражнение «ЗАЕДАЕМ СВОИ ПРОБЛЕМЫ»**

Предположим, есть в вашей жизни какой-то источник дискомфорта. Что-то вас смутно (или явно) тяготит. Но решать эту проблему вам не хочется, или вы предпочли видеть ее неразрешимой, или вам просто лениво — не важно. В общем, вам хочется отвлечься как-то от мыслей о ней. Выход прост — начинайте их заедать. Главное, как только почувствовали смутный дискомфорт — положить что-нибудь в рот. Кровь оттянется к желудку, в голове ее станет поменьше, и плохие мысли сами собой уйдут. Лучше всего сунуть в рот булочку (ну не будешь же чай просто так пить), чипсы, орешки, конфеты. Это же все равно не еда, так, чуть-чуть поклевать... Просто перекус!

И настоящую еду, конечно, не пропускайте. Заедайте свои проблемы перед телевизором, за чтением книги, за компьютером, на диване. Вы можете жаловаться на то, что это не жизнь, а сплошная череда праздников, застолий, что отказаться никак невозможно, что все уговаривают и угощают, что за компанию как-то все само собой получается... В общем, вы сами знаете эти истории.

Потом, когда это даст свой эффект, вы продолжите портить себе жизнь тем, что будете с бесконечной завистью (переходящей в тоску) смотреть на звонких и легких девушек и женщин, летающих на высоких каблучках, в мини-юбках. Вы будете ненавидеть свое отражение в зеркале. А это переживание тоже нужно заесть, чтобы кровь оттянулась к желудку.

Это действительно серьезный способ испортить себе жизнь. А главное, он очень легкий. Практически не требует усилий. А результат гарантирован.

### **Упражнение «ПОКА Я НЕ ПОХУДЕЮ...»**

Это очень сильное упражнение. При всей его внешней безобидности.

Все, что вам нужно сделать, — это осознать раз и навсегда, что ваша новая, прекрасная жизнь никак не начнется, пока вы не похудеете.

И начать жить по формуле: «Сначала я похудею, а уж потом...»

А уж что будет потом, придумайте сами. Пусть там будет то, чего вам очень хочется. Но вот сейчас, именно сейчас, пока вы не в форме, вы никак не можете себе этого позволить.

Особенно хорош этот способ, если у вас в жизни есть какие-то нереализованные желания, мечты, цели или просто важные дела. А вам к ним страшно подступаться. Или просто лениво. Или невыгодно. И в результате вы не хотите этим заниматься.

Вы будете откладывать свою жизнь до того светлого момента, когда вы, наконец, сбросите лишний вес. А сейчас вы практически не живете, вы находитесь всегда в том прекрасном завтра, для которого вы сегодня, скорее всего, ничего не сделали.

Все ваши радости и события — там.

В общем, этот способ позволяет отложить свою «нормальную» жизнь до лучших времен и сделать все, чтобы они не настали.

### **Упражнение «КУЛЬТИВИРУЕМ ЖРАТВУ»**

Во многих семьях покушать — это единственный повод для общения. (Таким поводом, впрочем, может быть и любое другое бытовое дело: уборка, наведение порядка, стирка и последующая глажка, режимные моменты и прочее.)

Оно и понятно: если не жрать, что они, члены этой семьи, будут делать? О чем они будут говорить? Им или не о чем говорить (нет общих интересов, нет диалога), или дискомфортно общаться, не хочется обсуждать проблемные моменты. А может быть, общения нет вообще.

И вот, чтобы создать видимость общения, на помощь приходит жрачка. Все крутится вокруг

еды. В таких семьях завтрак, обед или ужин — это основные мероприятия. Это единственное, что объединяет членов семьи. Отсюда в семье культ жарчки.

Как правило, в таких семьях все толстые: мама, папа, я — три поросенка. В таких семьях постоянно кто-то ходит в магазин за едой, в доме бесконечно что-то готовится, чистится, жарится, парится, подается на стол, естся, доедается, перекусывается, пьется. Потом моется и сушится посуда и снова что-то готовится.

Люди организуют этот ритуал в семейном масштабе в двух случаях:

1. Для заполнения пустоты бытия, пустоты в отношениях, пустоты в жизни. Спросите себя: о чем мы будем говорить, если не о жарчке? И вы откроете много интересного.

2. Для своеобразного ухода в «безопасное пространство». Чтобы не затрагивать дискомфортные темы, люди придумывают себе ритуалы безопасного общения. И выход за эти ритуалы не одобряется (хотя периодически кто-то взрывается).

Что это означает в нашем случае? А вот что: хотите испортить себе жизнь — сделайте ее рутинной, ритуальной. Сведите отношения к банальному «Что есть будем?». То есть культивируйте жарчку как в масштабах семьи, так и в собственном укладе жизни. Жарчка — это самый легкий и универсальный заменитель других удовольствий и развлечений.

### **Упражнение «ПУБЛИЧНЫЙ ЭКСТРИМ»**

Это упражнение — для любителей острых ощущений, а также для тех, кто хочет привлечь всеобщее внимание путем эпатажа ни в чем не повинных окружающих.

Это упражнение для тех, кому важно создать видимость великого процесса.

Это для тех, кто хочет сделать шоу из своей борьбы за стройность.

Диета: период голодовки, предшествующий росту веса.

*Ядвига Рутковская*

«Худеть — так худеть», — решаете вы. Не ешьте ничего с утра.

Предположим, вас позвали в гости, в большую компанию. Сядьте за общий стол. Положите на тарелку пучок укропа, долго и смиренно пишите его ножом и вилок. Ешьте его с отрешенным выражением лица. Запивайте минеральной водой «Боржоми» (можно принести с собой).

Сначала один, потом другой ваш сосед по столу заметит ваше странное поведение, потом все начнут тревожно спрашивать, что с вами. Сначала отмалчивайтесь, отмахивайтесь, используя общие фразы: «Не обращайтесь на меня внимания», «Со мной все в порядке», «Так надо», «Вы кушайте, кушайте» и т. п. Дождитесь момента, когда все нажрут (пардон) салата оливье, копченой колбасы, блинов, запьют это все водкой и кока-колой. Дождитесь очередного вопроса к вам. Пусть уже захмелевшие и осмелевшие гости спросят вас: «Ну ты че, давай колись, в чем дело?» или «Ты че такая странная?».

Вы скромно и тихо объявите всем, что теперь вы будете так всегда по той причине, что:

- бережете фигуру (в отличие от некоторых),
- решили похудеть навсегда,
- стали убежденным вегетарианцем,
- ведете теперь здоровый образ жизни,
- теперь исповедуете раздельное питание,
- последние исследования показали, что есть вообще вредно и т. д.

Опишите всем присутствующим, что происходит с желудком и печенью, когда туда падает

пять разных салатов, льется шампанское, потом водка, потом жареная свинина, потом кусок торта с чаем. Не упускайте натуралистических подробностей. Расскажите им о том, как быстро образуется язва желудка, как болезненно реагирует печень на весь этот винегрет, как жир откладывается на бедрах и сразу трансформируется в целлюлит и т. д.

Пусть они для начала почувствуют свою неполноценность и непросвещенность. Потом они начнут вас уговаривать съесть что-нибудь, а то им так неудобно — они же себя дураками чувствуют рядом с таким пока еще не бестелесным, но уже почти святым созданием.

А вы продолжайте тихо и вежливо отказываться.

Вас наверняка спросят, как давно вы это... того...

Скажите им, что пошел второй месяц, что сейчас как раз кризис: бывают голодные обмороки (слабость, дрожь в членах, потеря памяти, галлюцинации). Но вы обладаете сильной волей, идете только вперед, и скоро вам станет легче. А вообще, не надо обращать на вас внимания, потому что все пришли веселиться. И замолчите с умным видом.

Уйти с вечеринки лучше в числе первых. Вас будут провожать озадаченные, а может быть, даже восхищенные взгляды мужчин и завистливые взгляды женщин.

Гордо возвращайтесь домой и ложитесь в кровать. Дождитесь трех часов ночи и, когда голод станет нестерпимым, отправляйтесь на кухню, к холодильнику.

Тут на полчаса можете выключить разум, пусть желудок возьмет свое. Покушайте, ни в чем себе не отказывая.

Возвращайтесь в кровать. Можете сожалеть о содеянном, считать набранные калории и ругать себя до утра. Утром начните все сначала.

### ***Упражнение «КАРАУЛ, ЦЕЛЛЮЛИТ!»***

Целлюлит — недавнее приобретение человечества. Отличный, просто блестящий способ испортить себе жизнь. Изобретен специально для запугивания мнительной части женского населения.

Раньше, кстати, такой проблемы не было как таковой. Мы этого не знали и жили себе замечательно. И не страдали. Теперь мы знаем, что такое целлюлит. Нам сообщили, что ни одна уважающая себя женщина не может нормально жить с целлюлитом. Ибо это настолько уродливо, что должно быть устранено. Чего бы это ни стоило.

А с такой вещью, как целлюлит, можно легко испортить себе жизнь, **ДАЖЕ ЕСЛИ ЕГО У ВАС НЕТ!** Не упустите свой шанс!

Итак, упражнение заключается в следующем.

Для начала вы должны свято поверить в то, что для нормальной женщины (каковой вы являетесь) целлюлит несовместим с жизнью. Поверьте также в то, что при появлении малейших признаков целлюлита надеть купальник — это просто дурной тон!

И еще: вы должны проникнуться той глубокой истиной, что мужчины просто шарахаются от женщин с любым намеком на этот страшный диагноз. Из этого вы смело можете сделать вывод, что целлюлит — это жирный крест на вашей самооценке и личной жизни.

Если у вас есть целлюлит (или хотя бы намек на него), вам остается только страдать и пользоваться всякими припарками и примочками.

Если у вас целлюлита еще нет (ну что поделаешь, не всем же везет!), его можно начать бояться лет с пятнадцати. Можно беспокойно вертеться перед зеркалом, разглядывая свою попу и бедра, можно сжимать кожу и тревожно всматриваться: а нет ли там еще апельсиновой корки?

В общем, вопрос похудения — это такая разновидность душевного онанизма, которым с удовольствием занимается немалая часть женского населения. Причем штука эта заразная, как

вы понимаете. И если вы еще не болеете ею, подумайте: все ли с вами в порядке. Давно уже пора приобщиться к прогрессивной части человечества.

Чтобы по-настоящему похудеть, достаточно отказаться от трех вещей — завтрака, обеда и ужина.

*Франк Ллойд Райт*

# Глава 13

## КАК НАВСЕГДА ОСТАТЬСЯ БЕДНЫМ

*Есть богатые несчастные люди и бедные несчастные люди. И бедные несчастные люди из всех сил стремятся достичь статуса богатых несчастных людей.*

Ошо

В этой главе вы, возможно, откроете нечто очень важное. Вы узнаете, как заблокировать самому себе путь к финансовой свободе.

Звучит странно? Не удивляйтесь.

Уж чего-чего, а остаться бедным... Кому это надо?

Есть общепринятый постулат: все нормальные люди хотят быть состоятельными. И никто не хочет быть бедным. Люди охотятся за деньгами, а деньги убегают от них. Кто-то догоняет их, кто-то — нет. И если в умах есть еще расхождение в том, кому сколько надо для полного счастья, но в том, что НАДО, — сомнений нет. Люди бегают за деньгами. А вовсе не наоборот.

Однако вы уже, наверное, привыкли, что в этой книге все — с ног на голову. Поэтому разрешите подвергнуть сомнению последний постулат, хотя он кажется таким объективным.

А что, если...

**ЛЮДИ БЕГУТ ОТ ДЕНЕГ?**

А точнее, избегают их.

Деньги же никуда не прячутся на самом деле. Они ходят вокруг людей, но многие люди только и делают, что скрываются от них.

Вам кажется это странным? Мне не кажется.

В этой главе вы познакомитесь с самыми популярными способами, которыми люди создают нехватку денег в собственной жизни. Вы явно узнаете что-то из вашего репертуара и возьмете в свою копилку еще пару-тройку способов.

Вы освоите психологию бедности, которая и лежит в основе жизни миллионов людей в нашей стране, да и не только в нашей. Вы узнаете, КАК именно вы выбираете отсутствие денег в своей жизни.

Приступим.

### Основа основ

Что это такое — психология бедности? Это такое мировоззрение, это такой набор взглядов и убеждений, который приводит к недостатку денег и материальных благ, усугубленному вашими бесконечными терзаниями.

#### **Упражнение «ТАК СЛОЖИЛОСЬ...»**

Итак, первое. Психология бедности начинается с базовой предпосылки, что ваше финансовое положение зависит в первую очередь не от вас, а от каких-то обстоятельств. Это не вы создали то количество денег, которое вы зарабатываете, а обстоятельства позволили вам создать их ровно столько. Вы же вынуждены жить на эти деньги. Вы — не причина, вы — следствие. Есть куча объективных причин, по которым вы не можете заработать больше денег...

Так сложилось...

Если вы хотите всю жизнь прожить, нуждаясь в деньгах, и испортить себе жизнь темой денег, вы должны снять с себя ответственность за ваше материальное положение и переложить ее на что-то другое (кого-то другого), например:

- на трудное время,
- на инфляцию,
- на мошенников в правительстве,
- на экономическую политику государства,
- на ваш возраст,
- на ваше образование (или его отсутствие),
- на мужа (жену, родителей, начальника),
- на цены и т. д.

Именно они отвечают за ваше благополучие, вам остается только ждать, когда они обратят на вас внимание и дадут вам желанные блага. А если они забудут это сделать, то вам останется только страдать. Что вы, скорее всего, с успехом делаете уже сейчас.

О деньги, деньги! Где вы? Чьи вы?

*Анатолий Рас*

### **Упражнение «ДЕНЕГ МАЛО»**

Вселенная изобильна. В природе всем всего хватает. Растениям хватает дождя, животным хватает пищи.

Бедность и дефицит существуют только в мире людей, потому что люди об этом позаботились.

Вы должны принять как аксиому, что денег всегда недостаточно. По определению. Их не может быть много, их всегда не хватает. Этой веры придерживается абсолютное большинство людей. Обратите внимание: ну хоть кто-нибудь говорит, что денег достаточно, много? Нет. Все обвиняют деньги в недостаточности. Причем эта позиция — «денег мало» — никак не связана с их количеством. Даже наоборот, с ростом количества денег растет и ваше недовольство. Если вы еще не приобщились к этой армии недовольных — поторопитесь. И эта установка воплотится в реальность.

Вы будете зависеть от денег всю свою жизнь. Вы станете их ненавидеть, хотя вам будет казаться, что вы их любите. Вы сделаетесь их рабом, а они — вашим хозяином. Ощущение нужды поселится глубоко у вас внутри, и вы будете жить с ним, сколько бы денег в кошельке у вас ни было. Вы никогда не будете удовлетворены и спокойны. Вы всегда будете бояться будущего, прогоняя от себя любую возможность насладиться настоящим.

Бедность — это добровольно выбранное состояние. Причем это не только, да и не столько материальное состояние, сколько внутреннее. Это не состояние вашего кошелька. Это имеет мало общего с кошельком, с банковским счетом, с вашими накоплениями. Это состояние ума, а ум будет всегда говорить вам, что вы недостаточно богаты, чтобы расслабиться, вы недостаточно защищены, чтобы спать спокойно.

Изобилие, богатство — это тоже не состояние кошелька, это состояние души. Богат не тот, у кого много денег, а тот, кто на свои деньги умеет жить и радоваться жизни. Богат тот, у кого доходы и потребности находятся в балансе.

Так что у вас есть все шансы почувствовать себя бедным, даже если денег у вас гораздо больше, чем у всех ваших знакомых, вместе взятых. Не упускайте эту возможность!



Справедливее всего в мире распределены деньги: все жалуются на нехватку.

*Данил Рудый*

### **Упражнение «КОГДА У МЕНЯ БУДЕТ...»**

Создайте себе иллюзию, что когда у вас будет... рублей/долларов/евро, то вы, наконец, успокоитесь, расслабитесь и почувствуете себя защищенным.

Как только вы это себе придумали, начинайте жить ожиданием этого якобы счастливого момента. Ваша настоящая, нормальная жизнь начнется тогда, когда у вас будет энное количество денег. А сейчас — только подготовка к этому светлому дню. С теми деньгами, которые вы сейчас зарабатываете, — это не жизнь. Это существование, жалкое прозябание.

Не удивляйтесь, если вы вдруг обнаружите, что, получив (заработав) заветную сумму, вы почему-то не ощутите вселенского счастья и совсем не почувствуете себя защищенным. Оказывается, что это — не так уж и много. Можно даже сказать, совсем не много. Расслабляться и радоваться простым вещам, оказывается, рано. Нужно снова напрягаться, чтобы, как минимум, не потерять тот уровень жизни, который есть сейчас. А потерять его уже страшно.

И вот перед вами уже маячит следующий рубеж, который сулит простое человеческое счастье и спокойный сон. Но это когда-то, впереди, в будущем, а сейчас остается только предаваться нерадостным переживаниям.

### **Упражнение «НА ЭТИ ДЕНЬГИ ЖИТЬ НЕЛЬЗЯ!»**

Суть упражнения заключается в том, чтобы не считать за деньги то, что вы имеете. Причем от суммы это не зависит.

Ни в коем случае не радуйтесь тем деньгам, которые вы имеете. Пусть они кажутся вам жалкими крохами. Внутренне презирайте свои доходы.

Для этого лучше использовать такие фразы:

- Это не деньги.
- Это смех.
- Это стыд.
- Это крохи.
- Это издевательство.
- На это разве проживешь?
- Курам на смех.

Люди одинаково не могут прожить на сто долларов и на сто тысяч долларов. Смысл процесса один и тот же.

Не упускайте случая пожаловаться на свои низкие доходы в кругу родных, друзей и коллег. Обсуждайте дороговизну цен.

Подумайте, сколько в мире есть всего, чего вы не можете себе позволить. И скорее всего, никогда не позволите. Почаще говорите самому себе: «Я никогда не смогу себе этого позволить. Это так ужасно, быть обделенным». Не упускайте возможности потерзать себя мыслями о том, как ужасна и ущербна ваша жизнь. Есть ведь люди, у которых есть ВСЕ, но это — не вы. Стоит ли вообще так жить?

### **Упражнение «МНЕ ЭТО НАДО?»**

Это крайне эффективная технология, которая позволяет многим людям незаметно для себя ограничить свой уровень доходов и не пустить себя к большим деньгам.

Секрет этого способа заключается в том, что любое ваше действие, поступок или решение вам **ВЫГОДНО**.

Все, что вы делаете или не делаете в этой жизни, вам выгодно. Кстати, это относится не только к деньгам, но уж если речь зашла о них...

Точно так же вам выгодны и те результаты, которые вы получаете от этих действий. И те состояния, в которых вы пребываете, вам тоже выгодны.

Звучит, конечно, по-идиотски. И совершенно неправдоподобно. Что, вам выгодно быть бедным? Поэтому дадим необходимые пояснения.

Выгода — это бонус, своего рода компенсация. И если у вас есть проблема, то обязательно есть и выгода, ее сопровождающая. Выгода эта не всегда осознана вами, поэтому ее вроде как и нет.

Если говорить о деньгах, то, как это ни странно, бедным быть выгодно. Точнее, выгодно зарабатывать столько денег, сколько вы и зарабатываете в настоящий момент, а не больше.

Вы выбираете зарабатывать именно столько, например, потому, что:

- Сохраняете комфортный круг общения. (Вам хорошо и приятно работать в вашем коллективе. Вы уже всех знаете, вы почти друзья или враги — но тоже свои, родные. А на новом месте — кто ж его знает, что будет, какие люди?)

- Сохраняете свое спокойствие. (Основной источник спокойствия — это привычная, предсказуемая обстановка. И она ценится порой гораздо дороже, чем вы думаете. Вы спокойны на старом месте работы, знаете, чего и от кого можно ждать. А если менять что-то... Сама эта мысль уже лишает вас душевного равновесия. Вам это надо?)

- Имеете свободное время. (Вы, возможно, и могли бы увеличить ваши доходы, да уж больно неохота. Так вы хоть на диване можете полежать, с друзьями посидеть в курилке. Зачем уплотнять свой график? Вы же не лошадь! Вам это надо?)

- Не надо действовать, напрягаться. (Это великое счастье. Для того чтобы иметь то, что вы имеете, вам ничего уже не надо создавать нового. Нужно всего лишь делать привычные вещи. Любое же изменение в жизни требует действий, которых раньше вы, возможно, не совершали, а значит, придется рисковать, тратить дополнительно свою энергию, вкладываться или выкладываться. Вам это надо?)

- Сохраняете безопасность. (Любое движение вверх — это определенный риск. Хоть минимальный, но риск. В своем гнезде тепло и сыро... В новом деле может произойти что угодно — можно прогореть, можно ошибиться, можно просчитаться, вас могут подвести, вы можете оказаться некомпетентны, в общем, нет особых гарантий успеха. Вам это надо?)

- Получаете помощь от других. (Если вам кто-то помогает материально, за вас кто-то платит — к чему все эти судороги по зарабатыванию денег? Только дурак или больной будет работать, если есть другой дурак или больной, который его содержит.)

- Получаете жалость, внимание. (Да, пусть вы не богаты, но вы всегда можете рассчитывать на понимание других и внимание к вашей тяжелой доле. Мир не без добрых людей, которые послушают, поохают, головой покачают и повздыхают вместе с вами. А будете вы зарабатывать больше — кому пожалуетесь? Ваши несчастья ни у кого не вызовут интереса. А вам это надо?)

- Имеете комфортный для вас уровень ответственности. (Часто (почти всегда) увеличение доходов сопровождается и ростом зоны ответственности. Вы должны отвечать за большее количество людей и дел. А вам это надо?)

- Не делаете ошибок. (Вы не заблудитесь на той дороге, по которой ходите каждый день. А там, где идете в первый раз, всегда есть шанс заблудиться, А вам это надо?)

- Хороший семьянин. (Вы представляете себе лица ваших домашних, которые останутся без

вас и ваших щей, блинчиков и наглаженных рубашек. Вы представляете, что ваша самореализация и ваши деньги встанут поперек горла всей семье. А вам оно надо?)

• Лучший специалист в своем кругу. (На своем месте вы уважаемый и ценный сотрудник, возможно, даже руководитель. Вы — местная звезда. Ваш авторитет уже не подлежит сомнению. Не исключено, что на новом месте вам придется все позиции завоевывать заново. Ваши прежние заслуги останутся позади и никого не будут интересовать. А вам оно надо?)

Видите, как много всяких выгод можно получать, ничего не меняя и не суетясь в погоне за деньгами. И вы хотите все это бросить ради некоторого увеличения ваших доходов? Это сделает только сумасшедший, а вы-то нормальный. Так что гоните прочь всякие возможности иметь большее количество денег! Вы — нормальный человек!

### **Упражнение «ПУСТЬ Я БЕДНЫЙ, ЗАТО...»**

Эта технология близка к предыдущей.

У вас есть ОПРАВДАНИЕ вашего уровня доходов. А ОПРАВДАНИЕ — это настолько сильная компенсация, что никакие деньги не идут с ней в сравнение.

ОПРАВДАНИЕ — это игра разума. Это больничный лист, который разрешает вам быть бедным, потому что у вас есть другое, нечто очень важное. И это важное может исчезнуть, если вы будете больше зарабатывать. Это внутреннее разрешение, которое вы дали самому себе. Это соглашение с самим собой, часто неосознанное.

Например:

- Я бедный, зато...
- Пусть я имею не очень много, зато...
- Пусть я имею то, что я имею, зато...
- Пусть я звезд с неба не хватаю, зато...

ЗАТО Я:

- Гордый.
- Честный, никого не обманываю, не обворовываю.
- Духовный, нравственный.
- Забочусь о семье.
- Свободный, ни от кого не завишу, никому не подчиняюсь.
- Делаю что хочу.
- Профессионал своего дела, честно тружусь.
- Занимаюсь благородным делом.
- Удовольствие от работы получаю.
- \_\_\_\_\_ (подставьте свое)

Вот это самое оправдание для вас дороже денег. В прямом и переносном смысле этого слова.

Имея оправдание, вы, во-первых, освобождены от необходимости хоть что-то делать. Во-вторых, оно дает вам чувство превосходства над всеми остальными, кто, по вашему мнению, лишен этой ценности. А то, что ее на хлеб не намажешь, — так это не столь важно (так обычно размышляют в этом случае).

В контексте этого упражнения дадим несколько полезных советов.

• Никогда не просите повышения зарплаты, даже если вы знаете, что ваша работа стоит дороже. Ходите и молчите. Ждите, пока начальство само догадается! Пусть вы будете кипеть от возмущения, пусть другие вокруг вас уже получают больше, а вы ходите и ждите.

- Никогда не требуйте тех денег, выплату которых вам задерживают, — пусть сделают это сами.
- Никогда не требуйте денег с должников — будьте выше этого.

### **Упражнение «ДАЮ ВЗАЙМЫ»**

Эта технология настолько популярна, что, скорее всего, не требует особых комментариев. И все-таки... Вдруг вы не знаете?

Давайте всем займы. Давайте тем, кто просит. Давайте тем, кто не просит, но вам его очень жалко.

Не отказывайте никому, особенно друзьям и родственникам.

Покупайте себе доброе имя, хорошее отношение, славу щедрого человека, спокойную совесть и чувство собственной важности. Покупайте это за свои деньги.

Вы очень удивитесь, когда обнаружите, что памятник за вашу доброту так и не воздвигли, благодарственной грамоты никто не выдал, да и сам факт вашего существования стал тяготить ваших должников.

Ни в коем случае не требуйте денег обратно! Даже не напоминайте вашим должникам о возврате денег. Это же нетактично! Не будьте эгоистом. Наивно рассчитывать на то, что они и сами все прекрасно помнят о долге. Вот только пока не могут его вернуть.

Вы будете удивлены, когда увидите, как быстро тают ваши накопления. Не исключено также, что ваши доходы перестанут расти. Впрочем, ничего удивительного. Если вы раздаете деньги, значит, вам они не нужны. Причем это не мы так решили за вас. Это вы так решили, когда отдали их.

Особенно полезно давать деньги в долг, когда этого на самом деле не хочется (а если быть честным, то этого не хочется почти никогда).

Давать деньги в долг — это не хорошо и не плохо. Просто в этот момент вы делаете выбор между деньгами и чем-то другим (см. выше).

В общем, раздача займов при умелом подходе — это отличный способ не только ухудшить свое финансовое положение, но и испортить отношения с людьми. Ибо:

- Давая деньги в долг, вы не можете понравиться человеку. Именно этого хочет большинство тех, кто дает в долг. Хотя все как один утверждают, что им вовсе не хотелось понравиться, а хотелось помочь. ФИГНЯ! Хотелось предстать хорошим мальчиком (хорошей девочкой), страшно было оказаться жмотом и скупердям.

- С того момента, когда вы дали денег в долг (если это значимая сумма), между вами уже не может быть той искренности и открытости, что раньше. (Это вообще очень затруднительно, когда один человек финансово зависит от другого.)

- Если ваш должник будет испытывать трудности с возвратом денег, он будет бессознательно (а иногда и сознательно) раздражаться при виде вас, вплоть до ненависти. Ведь вы — причина его дискомфорта.

- Вы тоже испытаете массу чувств к своему должнику, а также будете ругать себя за глупость и доброту (скорее всего, мнимую).

### **Упражнение «ЗАБОТА О КОШЕЛЬКЕ КЛИЕНТА»**

Это упражнение хорошо подходит для добрячков, хороших людей, имеющих много совести и готовых ублажить кого угодно. Для тех, кто не просто работает за зарплату и получает свои деньги у кассира, а для тех, кто вынужден сам получать деньги с клиента. Если вам не повезло и у вас именно такая работа, то вы имеете неплохой шанс сделать себя совсем бедным.

От вас требуется совсем немного. Вам надо видеть своих клиентов как бедных людей,

входить в их положение, считать свои услуги (свой продукт, товар) неоправданно дорогим, стесняться его стоимости. Тогда вы будете привлекать в свою жизнь таких клиентов, которые будут жаловаться на нехватку денег, на тяжелое финансовое положение, на долги и прочие напасти. Они обязательно будут требовать у вас непомерных скидок или вообще требовать отдать (продать, обслужить их) бесплатно. Если у вас именно такие клиенты — вы на верном пути к бедности!

Вы должны испытывать непреодолимые затруднения, когда нужно взять с клиента деньги за свою работу. Всячески избегайте и оттягивайте этот момент. Если это возможно, постарайтесь сделать вид, что за все уже уплачено и вы расстаетесь добрыми друзьями.

Ни в коем случае не берите с людей деньги, особенно большие! Заботьтесь о том, чтобы они заплатили как можно меньше! Найдите основание, почему они не должны платить вам. Например, люди бедные, они не могут много платить. Входите в их положение, особенно когда они жалуются на жизнь. Друзей и родственников, а также друзей родственников и родственников друзей, друзей друзей и родственников родственников обслуживайте бесплатно или за символические деньги. Вы же честный, порядочный человек!

Если вам дают больше, чем вы назвали, обязательно отказывайтесь со словами: «Что вы, что вы, это столько не стоит». Упирайтесь, если они все-таки попытаются вручить вам деньги. Наверняка таким способом они хотят унижить вас. Вы этого не позволите!

Вы будете удивлены, как много людей пожелают воспользоваться вашей добротой и как быстро это скажется на вашем финансовом положении. В худшую сторону, разумеется.

### **Упражнение «ЖЕРТВА ТЕКУЧКИ»**

Это упражнение хорошо подходит для предпринимателей, владельцев небольшого бизнеса. Для тех, кто еще вчера был просто хорошим профессионалом, специалистом, а сегодня уже имеет свое дело.

Вам срочно нужно создать состояние вечной запарки. У вас все срочно, все горит. У вас все под угрозой срыва.

Жалуйтесь на то, что вам некогда заниматься важными делами, развитием и расширением бизнеса. Ведь у вас столько неотложных дел! Да пусть они не так важны, но без них же — никуда! А кто еще, кроме вас, сможет решить все вопросы?

У вас же наверняка есть хоть маленький, но коллектив...

Тогда вот вам продолжение этого упражнения.

### **Вариант этого же упражнения: «Жертва идиотов подчиненных»**

Ни в коем случае не делегируйте полномочия! Ведь вокруг вас — одни идиоты (недоучки, безответственные, инфантильные, тормозные). Они ведь просто дебилы, которым ничего нельзя доверить.

И чтобы доказать им, какой вы крутой (да и себе), делайте все сами.

Ругайте подчиненных, жалуйтесь на нехватку времени, на усталость и... пашите. А иначе как вы еще поймете, что вы — самый незаменимый, что вы — герой, что вы — гений своего дела?

Делайте все сами, станьте незаменимым. И вы на всю жизнь утонете в текучке, в борьбе с вашим коллективом. Но зато вы окажетесь правым в том, что, кроме вас, вашей работы никто не сделает! Вместо того чтобы заниматься развитием бизнеса, вы насладитесь своим профессионализмом. И хотя вы будете свято убеждены, что мучаетесь, втайне вы будете гордиться этим. Хотя эту гордость вполне можно придавить разными терзаниями на тему,

почему вы должны все делать сами и почему жизнь так подло поступает с вами.

### **Упражнение «УТРОМ ДЕНЬГИ, ВЕЧЕРОМ — СТУЛЬЯ»**

По большому счету, есть два разных способа постановки и достижения целей.

Способ первый: «Вот деньги будут, тогда и посмотрю, чего мне надо».

Способ второй: «Я знаю, чего я хочу, и у меня на это будут деньги».

Это два принципиально разных подхода и к деньгам, и к осуществлению своих намерений.

Способ первый предполагает пассивное ожидание, как таковой постановки цели он не включает. Он основан на принципе «если бы да кабы». Все ставится в зависимость от того, будут ли у вас деньги.

Этот способ вам и нужен. Не ставьте цели, просто ждите, когда у вас будут деньги, а потом уже будете разбираться, как их потратить. Если, конечно, до этого дойдет, что очень маловероятно.

Согласно этому принципу, вы не будете замахиваться на большие цели, так как на все сразу у вас денег просто нет. Вы всегда будете исходить из того, что у вас есть сейчас, а не из того, чего вы хотите достичь в будущем.

Не начинайте строить дом, не планируйте путешествия. Ведь у вас прямо сейчас нет на это достаточного количества денег! Так чего суесться?

Люди, которые пользуются вторым способом, исходят из какой-то странной логики: главное начать. Даже если сейчас необходимой суммы для реализации задуманного нет. И что интересно, деньги аккумулируются в нужное время в нужном месте. Открываются новые возможности, новые источники, вырастают доходы. Вселенная как будто считывает сформулированное намерение и идет вам навстречу.

Но этот извращенный способ, как вы уже догадались, не для нас.

### **Упражнение «ЭТО НЕ ДЛЯ НАС»**

Этот метод имеет прямое отношение к психологии бедности, о которой уже упоминалось.

Ваша зона материального комфорта — это совокупность мест, товаров и цен, где вы чувствуете себя адекватным, так сказать, своим. Все это составляет базовый уровень ваших потребностей, вашу самооценку в сфере потребления.

Вычислить этот уровень очень легко. Задайте себе вопрос: «Сколько денег мне нужно иметь в месяц для комфортной жизни?» У каждого он свой. Его можно определить по тем вещам, услугам, которые входят в список ваших первоочередных нужд и которые вы готовы регулярно оплачивать.

У одного человека, например, это будут еда, кое-что самое необходимое из одежды и предметов домашнего обихода, плюс оплата съемной квартиры, плюс расходы на бензин и автосервис.

У другого человека это будет, например, все вышеперечисленное плюс содержание домработницы, расходы на спортивный клуб, персонального тренера, массажиста, периодические ужины в ресторанах (готовить некогда, да и лень), поездки на отдых за границу, расходы на строительство загородного коттеджа, оплата частной школы для ребенка и т. д.

В уровень базовых потребностей входят те вещи, которые вы считаете для себя нормой: То есть для вас может быть нормально каждый месяц часть своих денег тратить на одежду. Или на украшения. Или на разные новинки компьютерного свойства. Или на парикмахера.

Или на отдых. В общем, это то, что вы считаете не роскошью, а нормальными атрибутами своей повседневной жизни.

К чему это все тут рассказано? Это имеет прямое отношение к нашей теме.

У вас всегда есть деньги на то, что вы считаете нормой жизни. Уровень ваших потребностей создает уровень ваших доходов (а не наоборот!). То есть ваши потребности влияют на ваши доходы. Чем больше вам надо денег для «нормальной жизни», тем больше денег в итоге вы будете зарабатывать.

Заметьте: у вас всегда есть деньги на то, что вы считаете своей базовой потребностью, независимо от того, сколько это стоит. Если для вас «нормально» раз в полгода ездить отдыхать в экзотические страны, у вас всегда найдутся на это деньги. Если для вас «нормально» раз в году порыбачить где-нибудь в средней полосе, живя в палатке, у вас опять же найдутся на это деньги.

Выводы отсюда крайне просты. Если вы хотите поднять свой уровень доходов, вы должны поднимать свой уровень нормы жизни, то есть тех благ, которые составляют ваши базовые потребности. Если же вы хотите навсегда остаться с теми доходами, которые у вас в распоряжении сейчас, оставьте ваши потребности там, где они есть. Удовлетворитесь тем, что имеете. Все, что бывает сверх этого, считайте просто необязательной роскошью, блажью.

Ходить к косметологу? Блажь. Покупать вещи и украшения в бутиках? Глупость. Нанять домработницу? Роскошь для идиотов, которые сами ничего делать не умеют.

Проходите мимо тех магазинов, где продаются эксклюзивные качественные вещи. Даже не примеривайтесь. Это — «не из вашего мира».

Ни в коем случае не поднимайте уровень ваших потребностей. Пусть он будет низким. Постоянно экономьте на себе. Вам же много не надо! Живите по принципу «Обойдусь тем, что Бог подаст».

И еще. Важно гордиться этим! Гордиться своими микроскопическими расходами, косвенно указывающими на вашу скромность и разумность. Получите моральное удовлетворение от собственной бережливости. При любом искушении купить что-либо спрашивайте себя строго: а оно вам надо? Можете ли вы без этого обойтись? Вам понадобится всего лишь пара секунд, чтобы прийти к единственно правильному решению.

Всеми этими мероприятиями вы ограничите свой уровень потребностей. И тем самым бессознательно настроите себя на то, что в больших деньгах вы не заинтересованы.

Да будет так.

### ***Упражнение «МЫ НЕ ГОРДЫЕ, МЫ САМИ!»***

Это упражнение вытекает из предыдущего. И суть его заключается в том, чтобы никогда не платить за свой комфорт.

Особенность менталитета состоятельных людей заключается в том, что они готовы платить за то, чтобы их обслуживали, и они хотят, чтобы их обслуживали.

Особенность менталитета небогатых людей заключается в том, что они живут на самообслуживании. И не только потому, что не могут себе этого позволить материально. Скорее, они не готовы к этому морально.

У нас всегда есть потребности, которые мы можем удовлетворить сами, а можем нанять профессионалов за деньги (починить кран, отвезти тещу на дачу, купить кирпич, поклеить обои, домашняя уборка и т. д.). Вы можете платить за это людям, а можете, экономя деньги и тратя свое время, заниматься бытовыми вопросами сами.

Так вот. Это упражнение заключается в том, чтобы жить на полном самообслуживании. Даже если вы можете за что-то заплатить — не платите!

Делайте все сами вместо того, чтобы поручить профессионалам, которые сделают это лучше за вас.

Нечего деньги растрчивать! У нищих слуг нет. Всегда сами:

- кладите плитку в ванной,

- чините унитаз и протекшие краны,
- ремонтируйте машину, мойте ее собственноручно,
- гладьте белье тоннами,
- сажайте картошку, копайте грядки и т. д.

Напомню опять же, что важно не только делать это, но и гордиться этим! Вы не из графьев, вы сами все делаете! Поэтому нужно рассказывать о своих трудах праведных как о подвигах Геракла. Например, как вы лихо это сделали. Или как вы надорвались. Между тем у всех состоятельных людей рано или поздно часть обязанностей берут на себя другие люди. Например, появляется домработница, водитель, повар, няня для детей и т. д.

Ну и что? Ваша задача — остаться в прошлом веке, веке социалистического самообслуживания. И старательно игнорировать все эти капиталистические нововведения.

Вы спросите, почему мы описываем все это как упражнения, когда это просто жизненные трудности. И почему эти действия способствуют бедности? Ведь все это — следствие нужды, а не причина ее.

Позвольте себе усомниться в этом хотя бы на пару дней! Вы всегда успеете вернуться к своей точке зрения. Позвольте допустить, что описанные здесь действия являются не следствием, а причиной вашего материального положения.

Вам нужны доводы?

Во-первых, находясь на самообслуживании, вы много времени тратите на поддержание бытового комфорта. В это время вы не работаете, не зарабатываете денег. Точнее, вы зарабатываете деньги, но путем экономии. Тем самым вы декларируете, что ваше время стоит дешево и вы готовы тратить его на все, что угодно. Вы сами не цените свое время.

Вам, уважаемый читатель, последние два упражнения могут показаться неостроумной шуткой. Вы можете сказать: надо мной издеваются! Я бы давно уже перестал ковыряться в грядках и унитазе. Но я просто не могу себе позволить!

Только ответьте искренне: у вас действительно нет денег на визит сантехника? Вряд ли.

А это значит, что, даже имея возможность, вы выбираете психологию бедности. Вы даже не смотрите на возможность позволить кому-то что-то сделать за вас. И это — одна из причин того, почему вы до сих пор так скромно живете.

Поэтому всеми силами цепляйтесь за эту психологию, она ведь ваша, родная. Гоните прочь мысли о том что кто-то должен вас обслуживать. Вы сами все можете сделать! Ни шагу в сторону от этой позиции, и желанная бедность будет вам обеспечена.

### ***Упражнение «СВОЙ СРЕДИ СВОИХ»***

Перед вами — один из самых мощных способов поддержания низкого уровня жизни и доходов.

Припомните всех своих знакомых, более или менее близких. С кем вы дружите, встречаетесь, имеете деловые контакты и т. д. Вы догадываетесь более или менее приблизительно об их материальном уровне. Вы, по крайней мере, знаете, живут эти люди скромнее вас или, наоборот, более обеспеченно.

С какими людьми вы имеете тенденцию общаться? Кем вы себя окружаете? Есть ли среди ваших знакомых люди такого уровня, о котором вы только мечтаете? Кто преобладает среди ваших знакомых: люди с таким же достатком, как у вас, с меньшим или с большим? Удобно ли вам общаться с теми, кто богаче вас? Или вы их стремитесь избежать в силу того, что не знаете, как с ними общаться, какие у них интересы и ценности?

Так вот. Никогда не заводите знакомств с теми людьми, которые богаче вас. Выберите себе круг общения из людей, которые обеспечены как вы или даже беднее вас. Сторонитесь



состоятельных людей. Ведь вам с ними не о чем поговорить. Это не из вашего мира.

Поддерживайте отношения только с теми, кто беднее вас или такой же, как вы. Поддерживайте их разговоры о том, что денег всегда не хватает, ведь вам комфортно в этом обществе. В совместных разговорах критикуйте ваших общих знакомых, у которых от избытка денег стало «не в порядке с головой».

Как только вы знакомитесь с более состоятельным человеком, немедленно обратите внимание на некое чувство дискомфорта. Вам нужен этот дискомфорт? Конечно нет. Так что гоните его (вместе с богатыми знакомыми).

Если же вас приглашают куда-то, где будет много богатых людей, или предлагают поучаствовать в чем-то (совместные дела, проекты) — отказывайтесь.

Делайте все это, и вы надежно застрахуете себя от попадания в мир более обеспеченный, чем ваша нынешняя реальность.

### **Упражнение «КОПИМ БАРАХЛО»**

Сначала определимся, что такое барахло.

- Барахло — это вещи домашнего обихода, которые предназначены для частого использования и которыми вы не пользовались последний год.

- Барахло — это одежда, которая кормит моль в вашем шкафу. Это обувь «прощай молодость», задвинутая куда подальше и ставшая прибежищем домашних любимцев — тараканов.

- Барахло — это старая мебель с отваливающимися ручками-ножками и ржавыми пружинами, стремительно рвущимися на свободу через протертую и пыльную обивку.

- Барахло — это старая, снятая с потолка люстра с недостающим плафоном, это сломанные магнитофоны, тысячу раз прослушанные и никому не нужные кассеты, диски, журналы и газеты с 1917 года. Это сломанный миксер модели начала века, убранный лет пять назад с мыслью о скорой починке. Это часы, стоящие уже лет пятнадцать и отложенные, чтобы их починили или хотя бы вставили в них батарейку заботливые руки хозяина.

- Барахло — это старое постельное белье с дырками, хранящееся, видимо, в память о первой брачной ночи вашей прабабушки как семейная реликвия.

- Барахло — это посуда с трещинами и сколами, это старый тещин ковер, уже лет пять живущий в состоянии рулона, это десятки бутылочек и флакончиков бытовой химии, давно пережившие свою фирму-производителя.

- Барахло — это маленькие статуэтки, вазочки, фигурки и мягкие игрушки всех мастей и стилей, подаренные вам на позапрошлый Новый год, заботливо собирающие пыль на ваших полках.

- Барахло — это стратегические запасы еды на случай всемирной голодовки и третьей мировой войны, это стройные ряды банок с компотом десятилетней выдержки, украшающие вашу лоджию.

В общем, весь этот и другой разнообразный антиквариат, образующий завалы и превращающий ваше жилище в склеп. Когда уровень завалов превышает предельно допустимые нормы (по мнению хозяина квартиры), антиквариат частично перекочевывает на дачу (или в подвал) и живет там еще пару десятков лет.

Ну а если говорить серьезно, все это — отходы вашей жизнедеятельности. И с этими отходами жалко расставаться. А вдруг понадобится? А вдруг настанет день, когда вот эта самая кофточка пригодится для похода на шашлык и ее не жалко будет залить вином и испачкать соусом? А люстру, к примеру, еще починить можно. Ну и что, что там двух плафонов не хватает? Мы ее в деревню отвезем и в туалете повесим.

В общем, подобные светлые мысли дают вам почувствовать себя бережливым, экономным и защищенным... на случай чего.

Казалось бы, это никак не связано с уровнем вашей материальной обеспеченности.

А вот и нет! Очень даже и связано! По законам природы жизнь должна обновляться, принимать новые формы, видоизменяться!

Так что если вы не хотите, чтобы ваш уровень жизни вырос, — копите барахло. Это один из самых эффективных способов заблокировать приход новых материальных ценностей, в том числе и денег в вашу жизнь. Накопление старья — это основной принцип психологии бедности (чаще всего это бессознательное поведение). Коллекционирование хлама — это не следствие, а причина бедности. Во всяком случае, в наши изобильные времена. Вы своим поведением показываете жизни, что до конца дней своих запаслись вещами. Так зачем ей помогать вам становиться богаче? Зачем вам деньги, когда вы еще 20 лет можете доживать со своей антикварной коллекцией? Вы программируете себя на то, что вы живете в бедном мире, где вам чего-то может не хватить, вы сами себя определяете как человека с невысоким уровнем потребностей. И поверьте, результат этого мероприятия будет!

- Вы утвердитесь в своей низкой самооценке (я и старьем могу пользоваться).
- То место, на которое могут прийти новые, современные вещи, будет занимать ваш хлам.
- Вы подготовитесь к худшим временам, когда вам понадобятся старые сапоги и шапка с доперестроечных времен.
- Вы быстрее состаритесь психологически, а значит, и физически (как только человек начал копить старье — он начал стареть сам).
- Вы энергетически засорите свое жизненное пространство, и свежая быстрая речка вашей жизни превратится в вонючее болото.

Именно поэтому многие люди, начавшие интенсивно выбрасывать хлам (или раздавать его), были удивлены переменам, тут же произошедшим в их жизни.

Но в контексте нашей книги мы вам этого категорически не советуем, уважаемый читатель. Не выбрасывайте ничего! Вдруг пригодится? А еще лучше — берите чужое барахло, копите его у себя! Не дают так — поищите на помойке. Вот это будет высший пилотаж. Это вообще разновидность бомжества — когда человек живет на свалке старья, пусть и в собственной квартире. Какие тут деньги, какое богатство?

Конечно, упражнения, приведенные здесь, — это только самый скромный перечень способов, которыми пользуются люди для избегания денег. Но и они настолько эффективны, что помогают миллионам людей наслаждаться бедностью, скромностью, неприязательностью и прочими безденежными добродетелями.

Многие потеряли здоровье, пытаясь заработать все деньги, которые можно заработать; а потом потеряли все деньги, пытаясь вернуть здоровье.

## Глава 14

# КАК ЗАГУБИТЬ КАРЬЕРУ (БИЗНЕС, РЕПУТАЦИЮ, ОТНОШЕНИЯ В КОЛЛЕКТИВЕ)

*Зачем делать просто, если можно сделать сложно? Зачем делать весело то, что можно сделать в страданиях? Будьте неповоротливы, измучены, всем видом показывайте, что выполняете неинтересную работу. Делайте все только в муках.*

*Доминик Ноге*

Работа, карьера, бизнес — это продукт, подверженный скорой порче. И, судя по всему, большая часть людей этим пользуется.

Далеко не все люди преуспевают. Далеко не все становятся президентами, управляющими, генеральными директорами, миллионерами, олигархами, лауреатами, звездами, чемпионами и призерами.

Да что там! Даже не все люди становятся просто обеспеченными, не говоря уже о роскоши.

А другие становятся. И что интересно, они тоже люди. И что совсем удивительно, не все из них родились в семьях Рокфеллеров, Онассисов, Рахманиновых и Шишкиных. И что уж вовсе неприлично, не все из них учились в Гарварде и Стенфорде. Не все имеют диплом МВА. И что вообще является подлинным безобразием, не все из них имеют высшее образование как таковое.

Стало быть, существует нечто другое, что позволяет одним подниматься вверх по лестнице успеха, а другим — сидеть и пить пиво на нижних ступенях. При этом традиционно считается, что подняться вверх хотят все. Ну, если не на самую вершину, то, по крайней мере, на пару ступенек.

Это ошибка. Большинство людей только и делают, что удерживают себя «внизу».

Все люди, которые добились успеха в какой-либо области, видятся нам какими-то необыкновенными. Почти небожителями. Мы думаем, что им дарован великий талант или великая удачливость. На них снизошел Случай, Провидение. Силы Небесные подали им свою руку и втащили в райские врата. Мы полагаем, что они ничего не боятся. Что у них нет комплексов. Что их уверенность непоколебима. Их одаренность не подлежит сомнению.

На самом деле у них есть все то же, что и у всех. По той простой причине, что они, как ни странно, тоже люди.

На самом деле, конечно, они не такие, как все. Но не в том смысле, который обычно подразумевается.

Те, о ком мы читаем в газетах, узнаем из новостей, кого видим в кино и в красивых журналах, — это люди, которые на самом деле совершали в своей жизни гораздо больше ошибок, чем «простые смертные». У них было больше неудач, чем у всех остальных. У них было больше провалов. Они вызывают на себя гораздо больше критики, чем все остальные люди. И большинство из них начинали свою карьеру в такой бедности и безызвестности, что нам с вами и не снилось.

Иной раз, когда кто-то из преуспевающих ныне граждан рассказывает о своей голодной юности, полной невзгод и лишений, невольно закрадывается мысль: а не кокетство ли все это? Не пытается ли этот толстый дядя таким образом «приблизиться к народу», чтобы не казаться зажавшимся капиталистом?

Увы, нет.

В этой главе мы рассмотрим самые простые, но очень действенные способы, используя которые люди не позволяют себе быть успешными.

Для начала дадим несколько общих рекомендаций, а то не дай бог вы чего-то добьетесь в этой жизни. Вы ведь не для этого читаете нашу книгу?

Итак, перед вами краткий курс, своего рода

**«РУКОВОДСТВО ДЛЯ НЕУДАЧНИКА»**

### *Чтобы было мучительно больно за бесцельно прожитые годы*

Многие люди целенаправленно строят свою жизнь так, чтобы в ней разочароваться.

Что же это за стратегия и каковы ее принципы? Перечислим их. Вдруг вы их не знаете?

- Не имейте четких целей в своей жизни.

Лучше, конечно, вообще не иметь никаких целей, оправдывая это философским взглядом на жизнь. Вот буддисты, к примеру, вообще считают, что в желаниях — корень всех бед, источник всех страданий. Так что живи себе и кушай, что Бог подаст. Так что пустите свою жизнь на самотек, по принципу «куда кривая вывезет».

Но уж если какие-то цели у вас есть, то пусть они будут максимально неконкретными! И лучше вообще не называть это целями, пусть это будет просто ваше желание, мечта, шевеление души. Что-то типа: «Хочу простого человеческого счастья», «Хочу денег побольше», «Хочу большой любви», «Хочу, чтобы все было хорошо», «Хочу, чтобы у меня все было». Пока неопределенное желание не стало вашей конкретной целью, шансы на его реализацию минимальны.

Если же вам совсем невтерпех, то пусть ваши цели не идут дальше желания сходить в отпуск или дождаться ближайшего автобуса.

- Не знайте, чего вы хотите в этой жизни.

Это один из гениальных способов уберечь себя от преуспеяния (и от ошибок, кстати, тоже) где бы то ни было. Этим способом часто пользуются люди, которые занимаются не тем, чем хотят, получают не очень много денег и жалуются на то, что им не удалось самореализоваться. Хотя и очень хотелось.

К этой технологии прибегают также женщины материально обеспеченные в силу наличия богатого мужа (любовника) и жалующиеся на скуку.

Они не знают, чего хотят. Они ожидают, что появится вдруг нечто, что их очень заинтересует. Они испытывают претензии (к кому?) из-за того, что никто не появляется и не дает им увлекательной сферы применения их сил.

При этом и те и другие ничего не меняют. Они даже не пытаются выяснить, что им нравится и где бы они могли себя реализовать. Но при этом продолжают говорить о том, что они «не против заняться чем-нибудь таким...». Что интересно, при ближайшем рассмотрении человек с такой «легендой», как правило, не сделал и двух попыток ПОПРОБОВАТЬ хоть что-то. Они, собственно говоря, и не выясняют, что могло бы для них стать таким делом.

Поэтому первые продолжают заниматься нелюбимым делом, а вторые — скучают и дальше.

Главное, что здесь и придаться-то не к чему. Причина и в самом деле уважительная — человек сам не знает, чего хочет. Даже посочувствовать можно.

- Пусть ваши желания будут противоречивыми.

Сегодня вам хочется одного, а послезавтра — Другого. Или всего одновременно. Вы хватаетесь за все сразу.

Это отличный способ не получить ни того ни другого. Лучше всего хотеть противоположных вещей, например: отдохнуть и поработать. В результате вы и отдыхать не будете, и работать не станете — вы будете метаться между первым и вторым. Вы будете бросать начатое и начинать новое, потом возвращаться к брошенному и так далее. Ни одно дело не доведете до конца, все оставите на полпути, предпочитая метаться от одного проекта к другому, бежать за пятью зайцами сразу, в результате оставаясь с кучей недоделанных дел.

- Никогда не извлекайте урока из совершенной уже однажды ошибки.

Есть люди, которые просто в совершенстве освоили это. Некоторые женщины, например, после трех дней знакомства и пары часов хорошего секса начинают самоотверженно собираться замуж за «судьбоносного» избранника (уже в десятый раз).

Есть люди, которые, работая за компьютером, не дублируют важную информацию (хотя уже не раз такая самонадеянность приводила к кошмару под названием «все пропало!»).

Есть добрые граждане, которые дают деньги в долг снова и снова, причем иногда одним и тем же людям!

Есть бизнесмены, которые снова и снова верят на слово партнерам, хотя их уже до этого много раз «кидали».

Какую бы ошибку вы ни совершили, у вас есть возможность отшлифовать ее до совершенства!

- Никогда не переходите к действиям!

Этот принцип справедлив, в какой бы сфере вы ни работали. Делайте что угодно: мечтайте, планируйте, рассказывайте о своих намерениях, собирайтесь, готовьтесь, собирайте информацию.

Особенно хорошо это работает, если не назначать самому себе конкретную дату, когда вы должны перейти к действиям. И не назначать дату, когда вы уже должны закончить дело и получить результаты.

Вы вроде как и не бездействуете, и упрекнуть себя не в чем. Вы готовитесь.

Пусть ваши благородные порывы как можно дольше остаются намерениями.

Ведь вы знаете, что есть такой принцип: «Если проблему не трогать достаточно долго, она отвалится сама собой».

- Никогда не планируйте свою жизнь.

Ни на день, ни на неделю и уж ни в коем случае на год! Занимайтесь всегда теми делами, которые накатывают срочно, но не теми, которые важны для будущего. Делайте все в последний момент! Занимайтесь просроченными делами, которые уже не терпят отлагательства. Откладывайте на потом важные и крупные дела. Надейтесь на то, что все как-нибудь само собой сделается чудесным образом.

Пусть все ваше время занимает текучка. Ведь правда ее нельзя игнорировать! У вас столько повседневных дел, что вам просто некогда думать о том, что будет через неделю! Тем более через месяц. Вам всегда некогда! Дела накатывают как снежный ком, и вы еле успеваете справиться с самыми неотложными. Планирование подождет!

- *А потом, когда пройдут годы...*

• Вы станете кораблем, для которого любой ветер попутен. Вас занесет туда, где вам может быть неудобно и неуютно, вы будете жить целями и планами других людей, но не своими.

• Вы будете получать совсем не то, что, оказывается (какая новость!), вы хотели.

• Вы испытаете ни с чем не сравнимое разочарование в себе и своей жизни.

• Вы будете тотально зависимы от обстоятельств, и осознание своей беспомощности будет медленно, но верно подтачивать ваше здоровье и нервы.

• Вам будет мучительно больно за бесцельно прожитые годы. Вы поймете, что большая часть жизни прожита, а воз и ныне там.

Но это всего лишь идеология. Теория, так сказать. А теория, как известно, без практики мертва. Поэтому — переходим к практике.

Следующие упражнения помогут вашим мечтам уберечься от реализации. Ведь вы же не хотите стать человеком без мечты?

### ***Если вы пока еще нигде не работаете***

#### ***Упражнение «ИЩУ РАБОТУ»***

Это упражнение особенно полезно для тех, кто ищет новую работу.

Для начала вы должны поверить в то, что ничего приличного вам не светит, потому что:

• хороших мест уже не осталось,

• на приличную работу берут только по блату,

• если предлагают нормальную работу с нормальными деньгами — это какой-то подвох, надувательство.

Для подтверждения своих предположений почаще используйте выражения:

• Да кто меня возьмет...

• Да кому я нужен...

• Да таких, как я, — миллион...

• Рабочих мест не хватает, откуда же для меня возьмется...

Просматривая объявления о вакансиях, вы должны непременно прийти к выводу, что с вашими: образованием, опытом работы, возрастом, голосом, внешностью, детьми, частыми простудами и т. д. — вас не возьмут даже сторожем, не говоря уж о чем-то более приличном.

Тех предложений, которые кажутся вам перспективными, избегайте. Вам все равно ничего не светит. Так зачем лишний раз расстраиваться?

Если вы все-таки решили сходить на собеседование, идите с твердой и непоколебимой верой в собственный провал. Пусть это будет написано у вас на лбу большими буквами. А то не дай бог возьмут!

### ***Если вы служащий, работаете в офисе***

#### ***Упражнение «МНЕ ЧТО, БОЛЬШЕ ВСЕХ НАДО?»***

Суть этого упражнения можно выразить в одной фразе: «Нас тут не стояло». А главный принцип в том, чтобы относиться к своему делу незаинтересованно, отстраненно. Не проявляйте инициативы, спихивайте свою работу на кого угодно, сразу посылайте подальше тех, кто захочет

предъявить к вам какие-то претензии.

Любой человек способен на любую работу — при условии, что эту работу не надо делать в данный момент.

*Р. Бенчли*

На вопросы (просьбы) коллег (руководства) отвечайте следующими фразами:

- *Это не мое дело...*
- *Первый раз об этом слышу.*
- *Я звонил, но не смог дозвониться.*
- *Я приходил, но вас (его, ее, их...) не было (он был занят, он меня проигнорировал, ему было некогда...).*
- *Я искал, но не помню, куда я это положил...*
- *А я думал, что...*
- *Это не моя вина, это коллеги (обстоятельства, клиенты, заказчики, администрация, государственные органы ит. п.).*
- *А мне никто не говорил.*
- *А почему я? Чуть что, сразу я!*
- *Я думал, что так будет лучше...*
- *Есть другие, они больше получают, пусть они и делают.*
- *Вы мне сначала заплатите, а потом и спрашивайте...*
- *За такие деньги я и так перерабатываю.*
- *Я забыл (из головы вылетело, я так заработался...).*
- *Я хотел позвонить (сделать), но не было возможности (телефона, записной книжки, времени...).*
- *Я сказал, а он (она) не сделал(а).*
- *Меня в это время не было, кажется, болел (был в отпуске, пьяный и т. п.).*

Если есть возможность уйти с работы пораньше — уходите.

Если есть возможность вернуться от какого-то дела — увернитесь.

Если есть возможность не участвовать в мероприятии — ну его на фиг!

Если есть возможность что-то отложить до лучших времен — смело откладывайте.

Работа в команде очень важна. Она позволяет свалить, вину на другого.

*Восьмое правило Финэйгла*

Если же такой возможности нет... переходите к следующему упражнению.

### ***Упражнение «ИМИТАЦИЯ БУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»***

В этом упражнении ключевое слово — ИМИТАЦИЯ. Имитация — это изображение, представление. Это игра в то, чего нет, с целью создать полное впечатление, что оно есть (вот имитация оргазма женщиной — пожалуй, самый лучший пример).

Применительно к нашей технологии это означает эле: дующее: вместо того, что НАДО сделать на работе, делайте что-нибудь другое — наиболее легкое и психологически приятное. То, что вам вдруг захочется сделать. Захочется именно тогда, когда есть срочное и важное дело. Главное — уклоняться от важных дел путем делания неважных, но с таким видом, что упрекнуть вас в бездействии будет просто несправедливо. Например:

- Вместо того чтобы обзванивать клиентов, начните разборку завалов в своем столе — вы ведь так давно этого не делали!
- Когда надо написать отчет (статью, книгу, документ) — не спеша и задумчиво можете полистать первоисточники. В двадцатый раз. Вы же должны настроиться!
- Вместо того чтобы довести до конца проект, который вы делаете уже полгода, посидите в Интернете — а что, это тоже важно, — вы ведь давно хотели изучить, чем конкуренты занимаются!

Некоторые, особо преуспевшие в этом упражнении умудряются 100 % своего рабочего времени проводить именно так!

За что люблю я разгильдяев,  
Блаженных духом, как тюлень,  
Что нет меж ними негодяев  
И делать пакости им лень.

*И. Губерман*

Можно усилить эффект от этого упражнения, если в свое рабочее время вы будете болтать с коллегами (тем более, что они сами начинают разговоры — не посылать же их!), звонить по телефону друзьям (их ведь только в это время можно застать!), устраивать неспешные чаепития и долгий обед. Можно побродить по Интернету или поиграть в игры на своем компьютере — дело приятное и интересное, только нужно сохранять вид, будто вы ищете очень важную для дела информацию.

Вообще, это лучший способ приятно скоротать день.

Упражнение вроде бы безобидное, но при добросовестном выполнении обладает пролонгированным действием. Вы надежно защищены от карьерного роста и продвижения по службе. Ибо...

Если ежедневно работать по восемь часов в день, можно со временем стать начальником и работать по двенадцать часов в день.

*Артур Блох*

### **Упражнение «НАЧАЛЬНИК — СВОЛОЧЬ»**

Этой технологией владеют преимущественно мужчины, именно у них оно получается мастерски! Некоторые настолько совершенно владеют этой технологией, что буквально все их начальники были неприятными (тупыми, бездарными, хамскими) личностями, один хуже другого. Естественно, рано или поздно (обычно рано) приходилось с ними прощаться, и эта процедура была не из самых приятных.

Иметь самодура шефа — это один из самых надежных способов испортить себе жизнь и карьеру. Причем испортить капитально.

На первый взгляд создается такое впечатление, что некоторым людям просто везет: они как-то находят такие места, где начальник — идиот, тиран, жлоб и хам. Но это только на первый взгляд. Тут есть ноу-хау, ибо просто так, случайно, идиот-начальник в вашей жизни не появится.

Итак, чтобы стать жертвой шефа-самодура, вам необходимо:

- Создать и поддерживать в себе убеждение, установку, согласно которой все начальники — сволочи, кровопийцы, маньяки с больным самолюбием, которые только и ждут удобного момента, чтобы довести вас до инфаркта. В крайнем случае, до нервного истощения. Или что



они просто идиоты, занимающие не свое место (ясное дело, только вы на месте начальника были бы адекватны).

- Быть готовым к тому, чтобы отстаивать свою правоту в том, что начальник — сволочь. Ни в коем случае не меняйте этой установки, даже не делайте попыток!

- Общаться со своим руководителем только через призму «ты — козел». Это поможет вам создать такие отношения с начальником, что он действительно будет по отношению к вам сволочью.

- Бояться своего шефа еще до того, как он сделал что-то действительно страшное. Ожидать от него подланы вплоть до увольнения.

- Активно поддерживать обсуждение недостатков своего руководителя среди коллег, друзей и знакомых. Жаловаться на его идиотские выходки.

Если вы будете систематически выполнять эти условия, вы очень скоро создадите себе начальника-придурка даже из самого приличного «исходного материала».

Что же вы с этого поймете?

Во-первых, ну как бы вы еще узнали, какой вы трудолюбивый, честный, скромный, незаменимый, терпеливый и квалифицированный сотрудник, если бы не это исчадь ада рядом с вами?

Во-вторых, что бы вы еще обсуждали с коллегами, против кого бы вы тогда дружили?

В-третьих, как бы вы еще оправдали свои неудачи или промахи на работе, если бы не этот идиот? На кого бы вы все это списали? Не на себя же!

В-четвертых, как бы вы еще почувствовали свою значимость, если бы не ваш образ мученика? У вас испортится сон, завянет потенция, пропадет аппетит (или, наоборот, станет неконтролируемым), волосы начнут сесть и выпадать, и давление будет весело прыгать туда-сюда, радуя вас головной болью. Все это плюс бессонница, плюс синдром хронической усталости — вот и славно, трампам-пам. Вы достойны любви и сострадания.

***Если вы — бизнесмен, предприниматель, начальник (в общем, сам себе режиссер)***

### ***Упражнение «ГЛАВНОЕ — ВВЯЗАТЬСЯ»***

Эта технология развеселит и взбудоражит вашу психику. Прикол этого упражнения в том, чтобы никогда не составлять бизнес-планов и ввязываться (желательно большими для вас деньгами) без предварительных расчетов в дела, которые показались вам потенциально прибыльными и интересными. Ничего не просчитывайте, не задавайте вопросов, кому вы это все будете продавать или кому нужна эта услуга. Не рассчитывайте ваши затраты. Не анализируйте ситуацию на рынке, а главное — не обговаривайте с партнерами условия вашего сотрудничества, особенно вопрос распределения прибыли. Ведь сейчас все равно денег нет? Так о чем речь? Зачем делить шкуру неубитого медведя? Вот потом, когда будут деньги, — и посмотрите, посчитаете, кому сколько причитается.

Связывайте себя обязательствами с непроверенными людьми, а главное — ничего не фиксируйте на бумаге и не оговаривайте ваших прав и обязанностей.

В партнеры себе подбирайте людей, только что разваливших свой бизнес, с долгами и горящим желанием доказать всем, что они не неудачники.

Действуйте по принципу: «Главное ввязаться в драку, а там — посмотрим».

Результаты этого упражнения ошеломят вас.

Что же произойдет? Здесь два варианта.

Вариант первый, на который обычно и рассчитывает большинство бизнесменов, когда затевают дело. Человечество только и ждало ваш товар (вашу услугу). Не успели вы наладить производство (продажу), как находятся потребители. Клиенты вами довольны. Вы получаете прибыль. Вы без проблем договорились с вашими партнерами относительно распределения возникшей прибыли. Ваш персонал на удивление гладко справляется со своими обязанностями. В общем, дело пошло!

Вариант второй, на который обычно не рассчитывает большинство бизнесменов, когда затевают дело. Как ни странно, дело потребовало от вас гораздо больших вложений, к которым вы (ваши партнеры) оказались не готовы. Ну кто бы мог подумать? Как ни удивительно, никто особо не выстроился к вам в очередь за товаром (услугами). Глупые люди, неужели без рекламы ничего уже и купить не могут? Совершенно неожиданно оказалось, что ваш продукт нуждается в продвижении на рынок. А вы-то думали, что он сам себя продвинет. Вы же все делаете качественно! И с кадрами как-то все не супер. Их, оказывается, обучать надо... А те, кого не надо, много денег просят за свою работу. И не понимают, уроды, что бизнес только начинается... Подождать не могут.

Самым странным образом вдруг повели себя партнеры. Вы и не знали, что они такие жадные и меркантильные люди. К тому же не очень честные.

И что уже совсем никуда не годится, так это конкуренты. Оказывается, вы не один такой умный. Есть кто-то, кто занимается этим до вас и (о, ужас!) лучше вас.

Вы уже начинаете подумывать о том, как с наименьшими потерями спрыгнуть с этого поезда, пока он не сошел с рельсов со всеми вытекающими отсюда последствиями.

В общем, все пошло как-то криво и косо... Совсем не так, как виделось вам в ваших грезах.

Это упражнение с исходом по второму варианту так нравится многим предпринимателям, что они с удовольствием проходят его снова и снова.

Лишь в конце работы мы обычно узнаем, с чего надо было ее начинать.

*Блез Паскаль*

### **Упражнение «ОДИН ЗА ВСЕХ»**

#### **Вариант «Вокруг одни идиоты»**

Это упражнение просто незаменимо для тех, кому не хватает признания и ощущения собственной крутизны.

Суть этого упражнения заключается в том, чтобы создать ситуацию, в которой вас никто заменить не может и вашу работу можете сделать только вы и больше никто!

Не иметь заместителя и не учить людей заменять вас, считать, что, кроме вас, никто лучше не сделает! Ваши сотрудники (подчиненные) — бестолковые болваны, и лучше сделать все самому!

Этот способ очень эффективен в том, что вы всю жизнь просидите, качественно выполняя свою работу, и вам некогда будет развивать бизнес. Просто не хватит рабочего времени в сутках.

Вы будете нести на себе всю ношу, вместо того чтобы делегировать полномочия тем, кто может заменить вас.

Вам может казаться, что проблема не в вас, а в безответственности или некомпетентности ваших подчиненных. Но тут возникает два вопроса: кто набрал таких людей и кто организовал работу таким образом? И наконец, кем вы будете себя чувствовать, если вдруг окажется, что некоторые ваши сотрудники могут вас заменить, а некоторую работу сделать даже лучше вас?

Что отличает мудреца от чайника? Не должен он выглядеть умнее начальника!

*Владимир Андреев*

Для этого надо окружить себя такими людьми, в работе которых вы будете все понимать и контролировать абсолютно все, и при этом вы будете ощущать себя человеком-героем, с которым никто и ни в чем не способен конкурировать.

Ваш бизнес замкнется единолично на вашей персоне, поэтому вам ни в коем случае нельзя будет заболеть, уехать в отпуск, отключить мобильный телефон (даже ночью). У вас будет дитя, которое, разрастаясь, станет питаться соками своего родителя, медленно, но верно пожирая его.

### **Упражнение «МЫ ГОРИМ!»**

Хотел бизнесом свернуть гору, а свернул шею.

*Веселин Георгиев*

Эта технология хорошо подходит для любителей экстрима. И правда, ну что за бизнес без острых ощущений? Где драйв, где стук сердца, где прыжок в пропасть?

А создать это очень легко. Просто ничего не делайте вовремя. Особенно стратегически важные дела. Откладывайте их на потом с надеждой, что все как-нибудь само чудесным образом разрешится. Не планируйте, тяните до последнего момента. Главное — сделать вид, как будто это все совершенно неожиданно на вас свалилось.

И вы дождетесь того светлого дня, когда за один день (за одну ночь), а то и за несколько часов вам нужно будет сделать огромный объем работ, то, что планировалось на неделю. Или больше.

Не отдавайте вовремя распоряжений вашим сотрудникам. Или отдавайте их так, чтобы они воспринимали это как ваше благое пожелание — не более того.

Вы и ваши подчиненные с выпученными глазами будете носиться по офису (по городу) и гнать пятилетку в три года. В офисе будет объявляться чрезвычайное положение, все силы будут брошены на горящий фронт, и рабочий день плавно перейдет в рабочую ночь.

Потом выяснится, что второпях многое сделано не так, как было надо: что-то перепутано, не предусмотрено, не подготовлено, не туда заслано, не в тот цвет покрашено, не теми словами написано, не тем людям отдано, не там построено, не так поставлено — но ведь вы так спешили!

На следующей неделе повторите все в том же порядке.

### **Упражнение «ДОБРЫЙ ДЯДЯ» / «ДОБРАЯ ТЕТЯ»**

Эта технология прекрасно подойдет для владельцев некрупного бизнеса. Наберите на работу друзей, родственников, друзей родственников и родственников друзей. Особенно на ключевые места, где от них будет зависеть финансовая и прочая эффективность вашего предприятия.

Родственник-подчиненный или друг-подчиненный — это нечто вроде мины замедленного действия. Вас будет крютить и колбасить от одной мысли, что надо бы сделать ему выговор или (о боже!) его уволить. При этом он, скорее всего, не будет справляться со своими обязанностями так хорошо, как это делал бы другой, совершенно посторонний вам человек. (Это интересный, не поддающийся пока научному объяснению факт.)

Вы будете намекать, уговаривать, обижаться, воспитывать, жаловаться, взывать к совести, молчать, закрывать глаза... Вы будете ругать себя за свой средневековый альтруизм. В общем, делать все то, что обычно делают в личных отношениях. Но вы не станете делать того, что требует рабочая ситуация. А следовательно, и результат всей этой возни окажется нулевой.

Этим способом вы убиваете двух, точнее, даже трех зайцев. Во-первых, вредите своему делу. В принципе, с помощью этой технологии можно довести дело до банкротства. Во-вторых, портите отношения с близкими людьми. Если постараться, можно и вовсе эти отношения потерять. Ну и в-третьих, организуете себе «веселую жизнь» с душевными терзаниями и бессонными ночами на тему: «Ну что же с ним делать, он же мой племянник?!»

Выдавайте зарплату в первую очередь им, а потом уже себе, не требуйте от них многого, они ведь тоже люди, хотят поспать по утрам и уйти пораньше, и перекуры им тоже нужны.

### **Упражнение «КЛИЕНТ — КОЗЕЛ!»**

Конечно, козел. Он не дает вам возможности расслабиться, отдохнуть на рабочем месте, книжку почитать, по телефону поболтать, в курилке постоять. Клиент — это назойливая муха. Поэтому ваша цель — сделать так, чтобы на вашем рабочем месте клиентов не было.

А для этого надо считать клиента полным дураком, а себя — умным.

Раздражайтесь на ваших клиентов за их бестолковость, за их нежелание покупать ваш товар, за их странные вопросы, за их возмущение качеством или ценой ваших услуг (товаров).

Вместо того чтобы продавать людям то, что они в действительности хотят, продавайте им то, что, как вы считаете, им нужно. И потом удивляйтесь, что у вас мало клиентов, что они не понимают, какой у вас замечательный продукт.

Особенно хорошо, если все эти эмоции будут написаны у вас на лице. Пусть он почувствует себя так, чтобы ему никогда не захотелось вернуться.

Мы исследовали те компании, где уровень продаж низок, количество клиентов катастрофически мало и имеет тенденцию быть еще ниже. И сотрудники этих компаний поделились своим ноу-хау на тему: «Как отвадить от себя клиентов».

Для этого среди персонала, который общается с клиентами, существует некий «словарь», который описывает типы разных клиентов (заказчиков, покупателей услуг или товаров), проходящих в компанию. И сотрудники в своих разговорах, обсуждая клиентов, используют именно эти слова.

Вот некоторые из них:

- **жадина** (клиент, пытающийся торговаться или купить товар со скидкой),
- **придурак** (клиент, который спросил о товаре, которого нет в наличии или уже закончился),
- **бестолочь** (клиент, задающий уточняющие вопросы),
- **с понтами** (клиент с высокой самооценкой),
- **нищий** (клиент, не купивший в данный момент товар по причине нехватки денег).

Будет совсем хорошо, если клиент в глазах продавца будет классовым врагом (а это очень даже возможно, если он покупает у вас товар (услугу), составляющую ваш полугодовой доход). Все вместе позволит очень эффективно разогнать ваших клиентов, и у вас останется масса времени на обсуждение их глупости и накопление претензий к жизни.

### **Упражнение «Я — ТРУДОГОЛИК»**

Это упражнение в корне отличается от всех остальных. Предыдущие технологии были направлены на то, чтобы испортить работу как часть жизни, а эта позволяет испортить саму жизнь работой.

Работа ничем, в сущности, не отличается от алкоголя и преследует ту же цель: отвлечься, забыться, а главное, спрятаться от самого себя.

*О. Хаксли*

Итак, трудоголиками не рождаются, трудоголиками становятся. Трудоголики бывают несчастные и счастливые.

Счастливый трудоголик — это человек, влюбленный в свою работу. Поэтому он посвящает ей большую часть своего времени. Однако он вряд ли назовет себя трудоголиком, потому что он не трудится даже, а занимается любимым делом. У него со своим делом жизни почти сексуальные отношения. И это действительно не труд, а творчество. Кем бы он ни работал.

Если ты всегда будешь делать завтрашнюю работу сегодня, то последний день твоей жизни будет совершенно свободным.

*Эшли Брильянт*

Наш случай — это несчастный трудоголик, человек, который тоже сделал работу наиглавнейшей частью своей жизни. Сделал совершенно добровольно. Только он об этом не подозревает. Ему кажется, что это «работа навалилась» и «дел невпроворот». Несчастный трудоголик сильно устает, недосыпает, переживает, что мало успел и преуспел. Он жалуется на то, что работа выжимает соки и выматывает нервы. В общем, он нашел монстра, который виноват в том, что ему плохо.

К этому способу вы можете прибегнуть в тех случаях, когда вам очень не хочется признавать, что какая-то другая сфера жизни у вас в провале, и когда вы не хотите заниматься этой сферой. Вы забываете свое время и свою голову работой. По сути дела, вы — страус, сунувший голову в песок. И песок этот — работа.

К этому способу вы можете также прибегнуть, когда считаете, что ценить и любить вас можно только по вашим профессиональным (карьерным, материальным) достижениям. А больше вы ничем этого не заслуживаете. Работа до изнеможения — это единственный способ поднять свою значимость.

Вы можете также прибегнуть к этому способу, когда хотите доказать что-то кому-то. Например, доказать своим подчиненным (или коллегам), какой вы крутой и выдающийся босс (или сотрудник), какой вы незаменимый и гениальный. Или когда вы хотите доказать то же самое своему шефу.

Этот метод хорош также как способ бегства из дома, где вам плохо. В таком случае это своеобразный бессознательный бойкот близким (жене, родителям).

В общем, поводов — масса, было бы желание. И это хороший способ испортить себе жизнь. Пользуйтесь!

Бизнесмены — это люди, которые всю жизнь занимаются тем, чего делать не следовало бы, чтобы заработать деньги, которые им не нужны, для того, чтобы купить вещи, которые им тоже не нужны, чтобы произвести впечатление на людей, которых они не любят.

*Саша Гитри*

Узнали ли вы себя в этой главе, уважаемый? Ну хотя бы чуть-чуть... Если нет, то этому

может быть две причины.

Первая — у вас мания величия. Вторая — вам можно позавидовать: вы действительно успешный человек. А к чему вам зависть окружающих? Зависть — это плохо, у вас появятся недоброжелатели. Так что, пока не поздно, вы можете воспользоваться рекомендациями этой главы.

И тогда у вас будут все основания сказать:

Жизнь, конечно, не удалась, а в остальном все нормально.

# Глава 15

## КАК СЕБЯ ЗАПУГАТЬ

*Чужая близость печальных превратностей,  
Дух живой выцветает и вянет.  
Если ждать от судьбы неприятностей,  
То судьба никогда не обманет!*

*И. Губерман*

В целом страхи — это весьма популярный, традиционный, любимый народом и проверенный временем способ испортить себе жизнь.

Можете проверить на себе. Если вы живой человек, вы имеете свойство бояться чего-либо. Все живые люди чего-то боятся. И это нормально. Потому что чувство страха заложено природой при создании человека, оно позволяет нам выживать в сложных условиях. И если уметь обращаться со своими страхами, то это не будет мешать вам жить, работать, любить, строить отношения.

**СТРАХИ ИМЕЮТ ВСЕ. НО НЕ КАЖДЫЙ ИСПОРТИЛ СЕБЕ ЖИЗНЬ СТРАХАМИ.**

Люди, которые добились больших успехов в своей жизни (денег, популярности, уважения, власти, известности ит. д.), тоже чего-то боятся. Просто они не стали использовать свои страхи как способ загубить свою жизнь.

А кто-то использовал. И таких людей очень много.

В этой главе мы познакомим вас, уважаемый читатель, с наиболее эффективными способами, к которым прибегают люди, чтобы испортить свою жизнь с помощью страхов.

### ***Страшно!***

Вообще, куда ни посмотри — все страшно. И чем дальше, тем страшнее. Заболеть — страшно. Денег лишиться — страшно. Бизнес потерять — страшно. Разочароваться в любимом человеке — страшно. Остаться одиноким — страшно. Новости смотреть — страшно. Газеты читать — страшно. Стать жертвой террористов — страшно. Поменять работу — страшно. За детей — страшно. Начинать что-то новое — страшно. Короче, жить страшно, умереть страшно. Вот так.

Давайте сначала выясним, с чем мы, собственно, имеем дело. Поговорим о природе страха, потому что бояться умеют все, а вот понимать свои страхи — почти никто.

На смертном одре с облегчением видишь, что почти все твои страхи были совершенно напрасны.

*Кшиштоф Конколевский*

Все страхи человека можно разделить на две большие группы. Первая группа — это страхи, связанные с непосредственной угрозой жизни. В основе этих страхов лежит инстинкт самосохранения, и он заложен природой. Например, вы идете по улице и слышите резкий гудок машины. Ваша реакция — резко обернуться и отскочить в сторону. Или, например, вы о чем-то

задумались, а кто-то неожиданно подошел к вам со спины и тронул вас за плечо. Вы вздрагиваете (от страха). Или вы едете в лифте, и неожиданно в кабине гаснет свет и кабину начинает трясти. У вас бьется сердце, вы часто дышите и хватаетесь за стены. В этих случаях есть реальные события, которые ваш инстинкт считает угрожающими, и ваше поведение запрограммировано на спасение своей жизни. Все это — абсолютно здоровые страхи, и очень плохо, если у вас их нет.

Другая группа страхов такова. Ваш ум прокручивает «пластинку будущего». Он рисует картины вашего будущего, иногда завтрашнего дня, иногда того, что произойдет через много лет. Обычно картины эти нерадостные — страх предупреждает вас о возможных грядущих неприятностях. И вы пугаетесь этих будущих событий, которые еще не произошли. Причем эти события вовсе не обязательно связаны с реальной угрозой для жизни.

Например, вы можете бояться экзамена, который будет завтра. Вы можете бояться одинокой старости, которая наступит через 50 лет. Причем экзамен вы не обязательно провалите, а старость ваша вовсе не обязательно будет одинокой. Тем не менее, вы боитесь уже сейчас.

Если же посмотреть глубже, то на самом деле вы боитесь не тех событий, которые прогнозирует ваш ум. Вы боитесь не самого экзамена. Вы боитесь того дискомфорта, который у вас будет, если вы плохо его сдадите. Вы боитесь своих собственных ощущений при провале экзамена, боитесь возможного стресса.

Вы боитесь не самого факта одинокой старости. Вы боитесь своего душевного состояния, которое у вас будет, если эта ситуация реализуется. Вы боитесь испытать чувство одиночества (если быть точными, то такого чувства на самом деле нет), вы боитесь чувства тоски, уныния и обиды.

Когда вы боитесь, вы уже испытываете все то, чего вы боитесь. Не дожидаясь наступления события, которое, скорее всего, и не наступит. А все неприятные ощущения вы уже пережили. Как видите, это классный способ отравить себе жизнь прямо сейчас, не дожидаясь будущих неприятностей. Которые могут и не наступить, и лишить вас тем самым оснований для страданий.

Понятно, что человек портит себе жизнь вот этой, второй группой страхов. Это страхи, созданные нашим умом на основе прогнозов ужасного будущего.

Вы думаете, что человеку не нужен страх? Как вы ошибаетесь! Посмотрите, какие стали делать фильмы (книги, компьютерные игры). Страх становится все более и более востребованной эмоцией! Люди ищут повод испытать страх, хотя порой прикидываются, что это не так. Они даже придумали несколько мифов о том, что они не отвечают за свои страхи.

### *Мифы о страхах*

**Миф № 1.** Я не отвечаю за свои страхи, это не я их создаю. Я же не хочу думать о плохом! Я гоню эти мысли от себя! Но все равно они лезут!

**Правда.** Как и все в этой жизни, страхи человек создает сам.

**Миф № 2.** Мне не нужны мои страхи, я бы с удовольствием жил без них!

**Правда.** Если вы создаете эти страхи (они не сами приходят), то вам это нужно.

**Миф № 3.** Со страхом нужно бороться. Только так его можно победить.

**Правда.** Борьбой страх можно только подавить, усилить и загнать его в бессознательное.



При первой возможности он вернется, так что длительная борьба с самим собой вам обеспечена.

Для того чтобы полноценно испортить себе жизнь с помощью страхов, вашей исходной предпосылкой, вашим глубоким верованием должна стать установка о том, что мир опасен, агрессивен, непредсказуем и полон всяческих неприятностей. Что эти неприятности обязательно случатся с вами, избежать их невозможно, все готовы вас обмануть и подставить. Что с годами все становится хуже и хуже.

Поскольку каждый человек имеет то, во что он верит, вы сами создадите себе жизнь в «критических» условиях. То есть у вас появятся вполне реальные основания для новых страхов, и так по кругу.

Попробуйте придумать такие страшные последствия, что их не в состоянии будет вынести даже ваше собственное воображение.

Как известно, страх парализует, сводит к минимуму все проявления жизни — дыхание, движения, мысли, чувства. В итоге этого занятия вам гарантирован практически полный паралич, как умственный, так и душевный.

На всякий случай посоветуем, чего лучше бояться, чтобы запугать себя окончательно:

- Пугайте себя тем, что вы останетесь без денег и без работы (этим самым вы испортите себе все то время, пока у вас есть работа и есть деньги, но удовольствия вы от них получать не будете).

- Пугайте себя тем, что вас никто больше не полюбит и вы проведете жизнь в одиночестве (если вы будете правильно бояться, то у вас будет такое выражение лица, что и подойти-то к вам будет страшно, не то что полюбить).

- Пугайте себя ужасами, которые могут произойти с вашими детьми, родными и близкими (особенно ближе к ночи, когда они задерживаются, — просто рисуйте себе страшные картинки).

- Пугайте себя тем, что у вас не получится важное для вас дело (если этот страх будет вашей исходной предпосылкой еще до того, как вы взялись за это дело, то вполне вероятно, что именно оно у вас и не получится и вы окажетесь правы: ведь вы знали, что ничего не получится!).

- Пугайте себя своим начальником. Этим самым вы осложните ваши отношения, а начальник начнет по отношению к вам проявлять себя монстром.

- Пугайте себя одинокой старостью. Этим вы с успехом отравите себе несколько десятков лет, предшествующих самой старости, и подготовитесь к тому, чтобы ваша старость стала именно такой. В итоге вы состаритесь гораздо раньше, чем могли бы. Для страдальца-профессионала это большая удача.

- Пугайте себя тем, что вам изменят, вас бросят (с детьми и без средств к существованию). Этот страх имеет отдельное название — ревность. Это отличный способ покончить с любовью, хорошими отношениями, благополучной семейной жизнью, если они у вас случайно имеются.

В общем, бояться можно чего угодно. Было бы желание. Кстати, замечено следующее: чем меньше человек занят чем-то, чем меньше у него дел, тем больше у него всяких страхов.

На этом и основано нижеследующее упражнение.

### **Упражнение «СТРАХ ОТ БЕЗДЕЛЬЯ»**

Ничегонеделание — это просто потрясающий способ начать бояться! Им воспользовалось уже огромное количество людей. Особенно любят его женщины-домохозяйки. Итак.

Сядьте дома, «на хозяйство», и не работайте. Максимально сузьте свое жизненное пространство. Дом (квартира) — магазин. Вот, собственно, и все. Вам даже ничего и

предпринимать не нужно.

Ничем не занятая голова, скучающее сознание, а также потребность хоть в каких-то эмоциях сделают свое дело. Вся ваша энергия пойдет на придумывание страхов: что у вас (у вашей семьи) не будет денег, что вы (или ваши близкие) больны неизлечимой болезнью, что вашего ребенка украдут, что на вас нападут террористы, что ваш муж попадет в катастрофу. А если не попадет, то завел себе любовницу и скоро вас бросит, что в подъезде у вас ночами охотится маньяк, что вы стареете с неудержимой скоростью и т. д. Если фантазия у вас скудная и вам трудно нарисовать в воображении самолет, захваченный террористами и влетающий прямо в вашу квартиру, то можно бояться чего-то неопределенного. Просто нагнать на себя ужас без конкретного повода.

### ***Упражнение «ВОЛКОВ БОЯТЬСЯ — В ЛЕС НЕ ХОДИТЬ!»***

Технология этого способа самозапугивания такова: вам нужно постоянно вспоминать и остерегаться того, что имело место с вами когда-то, в двухтысячном году до нашей эры. Когда-то что-то произошло, а вы сохранили это в памяти и впредь ведете себя так, будто над вами висит дамоклов меч повторения этой ситуации.

Вас один раз обидели — испытывайте вечное недоверие к обидевшему вас близкому человеку. Если вам повезло и вас ограбили или обокрали — у вас есть основания испытывать вечный страх быть ограбленной. Если не свезло и никакой реальной неприятности с вами не случилось, не страшно, поскольку у кого-то все же произошла неприятность — самое время начать бояться, что нечто подобное может произойти и с вами. Это, собственно, высший пилотаж — пугаться всего ужасного, что происходило со всеми людьми во все времена.

Примеривайте на себя чужие неприятности. Если кому-то плохо, ставьте себя на его место, примеряйте его ситуацию. Представляйте, как бы вы чувствовали себя, как бы вы страдали. Поймите, что на его месте вы вообще не выжили бы. Осознайте, что и с вами в любой момент может это приключиться.

Побольше смотрите телепередач про катастрофы... Самые сильные свои страхи откладывайте на ночь и начинайте думать о них ближе часам к трем ночи. При этом постарайтесь в деталях представить страшные картинки. Если после этого удастся заснуть, то вам есть над чем работать со своей нервной системой. В общем, пугайтесь всего, чего можно и чего нельзя, и ваша жизнь наполнится полноценными переживаниями.

С одной стороны, это вполне разумно. Как говорится, лучше перебдеть, чем недобдеть. Ведь, пугаясь неизвестности, вы всего лишь страхуете себя от повторения неприятностей. А с другой стороны, пугаться на всякий случай, даже если ничего не произошло, — очень хороший способ сделать эту проблему вечной.

### ***Упражнение «НЕ БОЙСЯ!»***

Лучший способ продлить и даже усилить страх — это ему сопротивляться, бороться с ним и заставлять себя не бояться. То, с чем мы боремся, наполняется нашей же силой.

Предположим, вы чего-то боитесь (экзамена, выступления на публике, выхода на новую работу и т. д.).

Чтобы усилить свой страх, чтобы вам стало еще страшнее, начните этому страху сопротивляться. Скажите себе, что страх — это плохо. Отказывайтесь смотреть в глаза этому страху, не позволяйте себе бояться. Отгоняйте его от себя. Старайтесь не думать о нем. Уговаривайте себя, что бояться стыдно. Вместо того чтобы рассмотреть свой страх, познакомьтесь и подружитесь с ним (где он живет в вашем теле, на что он похож, какую полезную функцию выполняет).

Поскольку страх устроен так, что от борьбы с ним он только усиливается, то очень скоро вы почувствуете эффект. Вас будет трясти с головы до ног, вы станете одним большим комком нервов, который сжался в жутком напряжении и старается не показать, как ему страшно.

### **Упражнение «ЭТО НАЧАЛО КОНЦА!»**

Если вы воспользуетесь этим упражнением, то, безусловно, радикально осложните себе жизнь. А это как раз то, к чему вы должны стремиться.

Вам гарантированы:

- бессонница (а если и будет сон, то очень чуткий и тревожный),
- раздражительность (в том числе и беспричинная),
- гастрит, нарушение аппетита и пищеварения,
- головные боли, в том числе мигрень,
- серый (зеленоватый) цвет лица,
- хроническая усталость,
- постоянное напряжение и невозможность расслабиться.

Если все перечисленное — пока еще не ваши достижения, у вас есть шанс преуспеть. Хотя, по наблюдению автора, минимум 70 % взрослого населения практикует этот способ.

В русском языке есть поговорка, которая превосходно отражает суть данной технологии.

### **«ЭТО НЕ К ДОБРУ!»**

А если не к добру, то понятное дело к чему.

Чтобы выполнить это упражнение, от вас нужно только одно: ваша постоянная готовность поверить в самое худшее, что может случиться.

Любое событие, любой факт вашей жизни надо непременно рассматривать как предвестник кошмарных и неотвратимых перемен. Это СИГНАЛ ЖИЗНИ о грядущих неприятностях! С которыми вы ничего, ну просто ничего поделать не можете.

На каждый раздражитель — сигнал «ТРЕВОГА»!

Вам очень поможет, если вы будете постоянно использовать такие слова, как УЖАС, КОШМАР, СТРАХ КАКОЙ и подобные.

Например:

- Ребенок не позвонил вовремя — украли, избили, обокрали, изнасиловали.
- Муж (жена) задерживается (по мобильному не отвечает) — изменяет (попал в аварию).
- Начальник вызывает — будет шею мылить (уволит, лишит премии).
- Где-то заболело (зачесалось, закололо, засвербило, заныло) — это страшная болезнь с летальным исходом.

Высший пилотаж — когда для вас день рождения — это всего лишь день, по которому можно отмечать возросшее количество морщин, болячек, лишних килограммов и приближение к могиле (со всем этим, кстати, реально трудно поспорить).

### **Упражнение «КАК ИСПОРТИТЬ НАСТОЯЩЕЕ БУДУЩИМ»**

Будущее — это такая эфемерная вещь... Это самая загадочная вещь, с которой знакомы люди. Все знают, что будущее есть. Но никто никогда его не видел, потому что на самом деле его нет. Потому что, как только оно есть, оно уже не будущее. Оно уже настоящее. Человек же изобрел технологию, как испортить себе жизнь с помощью этого самого будущего, которого на самом деле нет.

Никто не может быть несчастлив в Здесь-и-Сейчас... Вы можете подумать о

вчерашнем дне и стать несчастливými. Вы можете подумать о завтрашнем дне и стать несчастливými. Но прямо в это самое мгновение — в это пульсирующее, трепещущее, реальное мгновение — можете ли вы быть несчастливými прямо сейчас? Без всякого прошлого, без всякого будущего? Вы можете принести несчастье из прошлого, из памяти. Или же вы можете быть несчастливými из-за завтрашнего дня. Прямо в это мгновение, в сейчас, несчастье невозможно.

### *Ошо*

Мысли о будущем способны испортить нам жизнь окончательно. Вместо того чтобы планировать, начинайте думать о том, какие сложности могут ждать вас завтра. Никогда не откладывайте тревожные мысли в долгий ящик! Начинайте думать их прямо там, где они вас застали: в метро, дома, на работе, во время секса — еще лучше. У каждого из нас есть свой любимый набор страшных мыслей, любимая заезженная пластинка. Это может быть давно тревожащий вас симптом, который вы никак не можете донести к врачу (видимо, ждете, когда вас понесут). Это могут быть неприятности с вашим ребенком, это может быть то, что вам не хватит денег на что-то или что вы вообще можете остаться без денег. Это может быть неизбежное приближение старости, возможная измена мужа и т. д.

Когда вы находитесь здесь и сейчас, вам почти ничего не угрожает. Когда же вы переносите мысль в туманное будущее, вы вступаете в полосу страхов, тревог и сомнений, незащищенности, опасного и ненадежного мира.

Так что почаще пугайте себя будущим. Вместо того чтобы строить планы, планируйте сложности. Но не планируйте то, как вы будете выходить из них. Планируйте свои реакции, планируйте свои переживания и страдания. Зачем ждать, когда этот день наступит? Начать тревожиться можно уже сегодня!

Бояться можно будущего события. Сначала надо нарисовать себе самый страшный его вариант (зачем рисовать удачный вариант — это как-то пошло). А нарисовав, дополнить его самыми ужасающими деталями и начать заранее проживать все свои страдания, которые вас посетят, когда это событие произойдет.

Очень хорошо еще придумать какой-то слоган, девиз, который будет отражать ваше отношение к этому событию, например:

- *Я этого не переживу!*
- *Я, наверное, умру!*
- *Тогда я чокнусь!*
- *Да я с ума сойду!*
- *Это выше моих сил!*
- *Это будет конец!*

Вполне вероятно, что, применяя этот метод, вы также заработаете себе мигрень, гастрит и бессонницу. Ибо они являются неизменными спутниками всего вышеперечисленного.

### ***Упражнение «КАК ИСПОРТИТЬ ВАЖНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ»***

***(публичное выступление, экзамен, доклад, собеседование)***

Как только вы узнали, что вам предстоит выступать перед большой аудиторией малознакомых людей (с речью, с докладом, проводить презентацию, делать отчет, сдавать экзамен, подтверждать квалификацию и т. д.), непременно ужаснитесь и скажите: «Черт!» («Блин», «Я так и знал», «Ну почему я» и т. д.).

Представьте тех, кто будет на этой презентации (встрече), и придите к выводу, что,

конечно, они (эти люди) жаждут вашей крови.

Ваша задача — поддерживать ужасное состояние с этого самого мига до момента вашего выступления. Конечно, что может быть ужаснее, чем выступать перед большим скоплением незнакомых людей? Лучше бы ваша мама сделала аборт!

Подумайте о том, что вы вообще не умеете выступать и связно говорить. Вспомните, как вы заикались в детском саду и краснели в школе у доски. Их будет много, а вы будете один, такой маленький и незащищенный.

Начните визуализировать свой непременный(!) провал. А в том, что вы провалитесь, нет никаких сомнений! Ведь вам нечего сказать умного этим людям, тема вашего выступления явно не ваша, вы вообще не специалист в этом вопросе, рядом с вами будут и другие выступающие, явно более компетентные и красноречивые.

Вместо того чтобы готовиться к выступлению, желательно не спать I-очами (или хотя бы иметь трудности в засыпании). Это хорошо вам удастся, если вы будете прокручивать в голове драматический фильм с вашим выступлением и раз за разом убеждаться в том, что шансов на спасение у вас нет.

Будет очень хорошо, если за сутки до выступления у вас пропадут окончательно сон и аппетит.

В ночь перед выступлением нужно сесть и набросать текст доклада (выучить тему, билеты). Перечитать его, убедиться, что ничего более бредового вы в своей жизни не видели.

Ближе к утру попытаться уснуть (безрезультатно). Ощутить признаки приближающейся кончины (учащенное сердцебиение, холодный пот, отсутствие пульса, температуру тела, близкую к нулю, и т. д.). Утром встать, попытаться вспомнить свою речь и убедиться, что вы ни слова не помните из того бреда, что сочинили (прочитали) ночью.

На мероприятие желательно опаздывать. Для этого можно обнаружить, что парадная рубашка не стирана или мята — в этом случае хорошо припалить ее утюгом. Дополнительно можно организовать расстройство желудка, поломку машины, пробки на дорогах (это вообще легче всего). К вашим тревогам по поводу предстоящего кошмара добавится еще ваше опоздание.

Прибыв к месту мероприятия, обнаружьте, что имеется масса сложностей, которые почему-то никто (!) не предусмотрел: не работает розетка, не распечатаны материалы и т. д.

Лучше всего, если вы обнаружите, что забыли текст (шпаргалки, конспекты, тезисы) дома. И выступать вам придется без бумажки.

Посмотрите в зеркало и убедитесь, что вид у вас самый непрезентабельный (как назло, сегодня не так легла прическа, лицо отражает всю степень хронической бессонницы, эта одежда вам не идет, вскочил прыщ на носу и т. д.). И вообще, ваше тело и ваша внешность меньше всего приспособлены для публичных выступлений.

За несколько минут до выступления посмотрите на собравшихся и убедитесь, что ваши худшие опасения были значительно преуменьшены... Еще раз попытайтесь вспомнить то, что было заготовлено. Безрезультатно? Теперь идите выступать.

Ни в коем случае не смотрите в глаза собравшимся. Перед выступлением можете извиниться на всякий случай. Возьмите в руки первый попавшийся предмет (ручку, листочек, брелок, зажигалку) и теребите его дрожащими руками. К концу выступления он должен быть поломан (порван, разобран). Главное — не забывайте бояться. Думайте только об одном: «Когда это кончится? Когда я сойду с этого проклятого места?» Бойтесь вопросов, которые вам могут задать. Конечно, вы не знаете на них ответов. Вы вообще ничего не знаете!

После выступления вы можете раз пятнадцать поделиться пережитым с вашими знакомыми, коллегами и товарищами по несчастью.

В общем, бойтесь на здоровье. А главное, скрывайте свои страхи и никому не говорите о них. Просто делайте хорошую мину при плохой игре. Ведь все нормальные люди давно уже играют в эту игру. И вы будете полноправным участником их дружной команды неудачников.

# Глава 16

## КАК СЕБЯ ЗАБОЛЕТЬ

- *Какая разница между американцем и русским?*
- *Американец, желая увильнуть от неприятной обязанности, притворится, что у него болит голова. Русский добьется того, что она у него и вправду заболит.*

*Маргарет Мид*

Хотите — верьте, хотите — нет, но быть здоровым для большинства людей — это банально и пошло.

Первую половину жизни — лет до сорока — человек тратит на то, чтобы всеми возможными способами загубить свое здоровье. Он терроризирует свой организм всеми доступными ему средствами, каковыми изобилует современная алкогольная, табачная и пищевая индустрия. Как правило, все эти мероприятия оказываются эффективными. Поэтому вторую половину жизни человек с успехом тратит на то, чтобы исправить или хотя бы нейтрализовать последствия своей активности в первой половине жизни.

Здоровье — это единственное благо, которое каждый отнимает у себя сам.

*Михаил Мамчич*

Если вы сможете выполнять хотя бы малую часть упражнений, приведенных в других главах, то научитесь болеть самопроизвольно, не прикладывая к этому никаких специальных усилий. Это станет вполне естественным и закономерным результатом ваших попыток испортить себе жизнь. Поскольку причиной почти всех болезней является стресс, то человек, живущий в состоянии стресса, болеет автоматически.

Вообще, судя по тому, сколько людей чем-то болеют или хотя бы жалуются на здоровье, можно сделать вывод, что, раз они это делают, им это зачем-то нужно. Зачем — мы еще разберем. А пока лишь констатируем тот факт, что испортить себе здоровье — это прекрасный способ испортить себе жизнь.

Сколько разнообразных способов изобрело цивилизованное человечество, чтобы испортить себе здоровье. Но что удивительно, такие общепризнанные «вредители», как алкоголь и сигареты, оказываются, не самые эффективные методы! Организм — крайне живучая штука. Даже если завтракать чипсами, обедать гамбургерами, а ужинать тортами, запивать все это пивом и кока-колой, то вы все равно протянете много лет. Посмотрите, сколько иные люди пьют, курят и совершают всякие другие безобразия над собой, а живут!!! Но если вы уже пользуетесь этим способами борьбы с собой, то не бросайте их, продолжайте в том же духе. Только прибавьте самоосуждения («А зачем я это делаю?») — быстрее сработает!

А мы подскажем еще несколько способов.

### **Упражнение «КОЛЕСА»**

Эта технология очень похожа на то, как поступают родители, которым надоел разговорчивый и слишком активный ребенок. Они говорят ему грозным голосом «замолчи!», «не ори!», «угомонись!», «отстань!», «сиди тихо» или что-нибудь еще более воодушевляющее. Если

терпеник совсем уж на нуле, то дадут еще и подзатыльник, чтоб слова лучше доходили. Вы в любом случае проходили это. Или будучи родителем, или ребенком. А может быть, и тем и другим.

Так вот эту же самую технологию переносим на себя. Точнее, на свое здоровье. Ваш организм — это ваш ребенок. Боль и неприятные ощущения — это язык, с помощью которого ваше тело разговаривает с вами.

Ваша задача — заткнуть его как можно скорее, чтобы оно вам не мешало! Как это сделать? Очень просто. Пейте болеутоляющие и прочие таблетки при малейшем дискомфорте! Когда ваше тело подает вам сигнал, что что-то не в порядке, — заставьте его заткнуться.

Так что пейте таблетки, заглушая то, что тело хочет сказать вам, затыкайте его голос и ни в коем случае не задавайте себе вопроса: «Что же оно хочет?» А то не дай бог узнаете о себе что-то такое, что знать вам страшно.

Например, постоянно пейте лекарства, снимающие изжогу, гастритные боли и тяжесть в желудке, вместо того чтобы перестать есть все, что попало, и перейти на здоровое питание.

В случае любой боли используйте как можно более сильные болеутоляющие средства. Раз уж говорить организму «Заткнись, надоел!» — то как следует! Если еще не знаете таких средств — посмотрите телевизор, там их постоянно рекламируют. Чуть что — таблетку в рот, и все замечательно!

### ***Упражнение «ПРИГОТОВИМСЯ К ХУДШЕМУ»***

Как известно, умереть можно от всего. Даже если это начиналось как банальная простуда. Можно даже отправиться на тот свет вообще на ровном месте без видимой причины.

Если у вас появилось легкое недомогание (насморк, чих, вскочил прыщик, где-то в неположенном месте зачесалось, выпало не 25 волос в день, а 27, зазвенело в ухе, заурчало в брюхе и т. д.) — подумайте: а не испугаться ли вам? Серьезно задумайтесь.

Ведь почти наверняка это — симптом чего-то более серьезного и зловещего. Вспомните вашу покойную тетюшку (дядюшку, прадедушку, соседа и т. д.). Ведь у него тоже с этого начиналось. А потом... Все знают, чем это кончилось.

Проведя бессонную ночь, немедленно расскажите вашим родным, близким и коллегам о тех симптомах, которые у вас появились, опишите их как можно подробнее. Пусть они знают о всех выделениях, вытеканиях и высыпаниях во всех местах и органах вашего многострадального организма.

Тревожно задавайте себе и им вопрос: «К чему бы это?» Развивайте мнительность. В конце концов, любая идея, фантазия, если ее строго придерживаясь, лелеять и мусолить, в конечном итоге создаст эффект реальности. Если будете стараться, вы таки заболите чем-то посерьезней.

На всякий случай составьте завещание. Вдруг потом не успеете? Вообще, начните думать о завещании как можно раньше. Даже если вам нечего завещать. Оповестите о своих планах написать завещание родственников и друзей. Будьте скромны и немногословны. Просто спросите, не знают ли они, куда нужно пойти, чтобы составить завещание.

Почаще жалуйтесь на свое здоровье и самочувствие. Вы найдете много интересных собеседников, готовы) обсудить с вами все подробности бронхолегочных, же лудочных, печеночных, почечных, сердечных, гинекологических, стоматологических, проктологических и урологических проблем.

### ***Упражнение «НАЧИНАЕМ СТАРЕТЬ ЗАРАНЕЕ»***

Не важно, сколько вам лет, пора задуматься о старости.

Помните о том, что каждый день рождения приближает вас к смерти. Поэтому радоваться в



этот день очень странно и совершенно даже ни к чему. Когда вас начну поздравлять, говорите: «Столько не живут!» Стесняйтесь своего возраста. Вспомните, с какими диагнозами живу ваши сверстники.

Сосчитайте все свои болезни, недуги, симптомы. Сложите их. Осознайте, что с такими диагнозами не живут. То, что вы еще живы, — весьма странно и, вероятно, не надолго. Сообщите близким о своих догадках.

И даже если вам 25, уже можно начинать говорить «Когда я был молод...» Тем самым вы дадите себе и окружающим понять, что все самое хорошее и интересное у вас уже в прошлом.

Начните сутулиться, жаловаться на усталость, плохой сон, лишний вес и одышку. Побольше времени проводите у телевизора. Смотрите сериалы. Избегайте лишних движений. Если вам предлагают пробежаться на своих двоих, прокатиться на велике, на роликах, попрыгать, поплавать, сплавиться куда-нибудь, прыгнуть с чего-нибудь или понырять где-нибудь — посылайте их подальше. Это игрища для молодых и борзых, а вы — солидный человек со слабым здоровьем. Пусть потеют сами.

Один ипохондрик скончался в возрасте 99 лет. Но завещал написать на надгробии: «Я же вам говорил, что я болен!»

### **Упражнение «ДЕЛЕЖКА ОПЫТОМ»**

Если у вас был запоминающийся визит к стоматологу (гинекологу, проктологу, урологу и т. п.), расскажите вашим коллегам, друзьям, сослуживцам во всех подробностях, как это было. Опишите выразительно и натуралистично все свои ощущения. При этом очень важно использовать такие фразы, как:

- *И вот он полез в меня этой острой штукой...*
- *Мне даже нашатырь давали нюхать...*
- *А наркоз-то на меня плохо подействовал...*
- *А перед тем, как упасть в обморок, я подумала...*
- *Крови вылилось столько...*
- *И только хруст костей слышался...*
- *И тут от боли у меня в глазах потемнело...*
- *А когда начали прижигать...*
- *Там даже кусочек мяса, по-моему, был...*
- *Говорят, это не лечится...*
- *А там еще женщину унесли на носилках...*
- *Оказывается, это почти у всех есть, но не все знают...*

Если ваш знакомый (родственник, коллега) записан на прием к стоматологу (гинекологу, проктологу, урологу и т. п.), не забудьте рассказать ему эту историю во всех подробностях. Пусть он знает, что его ждет!

### **Упражнение «ВСЕ ВОКРУГ БОЛЕЮТ, А Я ЧТО, КАК ДУРАК, ЗДОРОВЫМ БУДУ?»**

У вас на стройке несчастные случаи были? Нет?! Значит, будут!

Самостоятельно овладеть этой технологией нелегко. Но к счастью, вам активно помогают всевозможные фармацевтические компании, телевидение, радио, газеты и другие СМИ.

Только мертвый теперь не знает, что несколько раз в год человечество косит эпидемия. Страсти начинают кипеть заранее. Вас заботливо предупредят, что скоро все заболеют и к этой

напасти надо хорошо подготовиться. Реклама сообщит вам, без какого лекарства вас хватит кондратий к следующей пятнице. Когда вы зайдете в аптеку, вам предложат что-то дополнительно, чего вы и не спрашивали. И пусть вы еще не больны... Ну и что, так скоро все заболеют!

Так что запаситесь заранее всеми возможными лекарствами на случай этой неминуемой эпидемии. И даже если вы еще не заболели — это не повод расслабляться. Готовьтесь встретить болезнь во всеоружии. А раз вы подготовились, то куда же ей деваться, этой болезни? Немного терпения — и дело в шляпе!

Внимательно наблюдайте, как вокруг вас заболевают ваши родные, знакомые, коллеги. Это сигнал к тому, что пора и вам тоже приобщиться к армии чихающих, кашляющих, слезящихся и сморкающихся граждан. Внимательно ищите у себя признаки болезни. Иначе вам будет как-то неловко и даже стыдно. У вас что, гордыня?

Да это и противоречит нормальной логике: «раз все болеют, то и я должен». А иначе получается, что вы ненормальный какой-то, не как все?

### **Упражнение «НЕ МОГУ СЕБЕ ОТКАЗАТЬ»**

В этом упражнении вам надо обратить внимание и сконцентрироваться на одной особенности человеческого мышления. А именно: немедленное удовольствие предпочтительнее отсроченного наслаждения.

Лучше пусть вам будет хорошо прямо сейчас, чем когда-нибудь потом вы получите сомнительную выгоду. Например:

• *Лучше я прямо сейчас съем пирожное, чем когда-то потом обнаружу себя стройной, как кипарис.*

• *Лучше я прямо сейчас выкурю сигаретку, чем когда-то потом не умру от рака легких.*

• *Лучше я прямо сейчас выпью пива, чем наутро встану с неопухшим лицом.*

• *Лучше я прямо сейчас, глубокой ночью, посмотрю телевизор, чем проснусь завтра бодрым и выспавшимся.*

• *Лучше я прямо сейчас «выпущу пар» и наговорю гадостей этому человеку, чем завтра мы сядем и все спокойно обсудим без претензий.*

• *Лучше я сейчас отдохну (неизвестно от чего) и не буду заниматься спортом, чем потом мне не стыдно будет раздеться на пляже.*

• *Лучше я сейчас погуляю по Интернету (полежу на диване, поболтаю по телефону), чем потом вдруг окажется, что вся моя работа сделана в срок.*

Для пущего спокойствия вы можете воспользоваться простой житейской философией. Мол, живем один раз, надо получать удовольствие здесь и сейчас и т. д. Всего несколько лет такой распрекрасной жизни — и в вашем распоряжении: лишний вес, давление, хроническая усталость, невроз, бессонница, синий цвет лица, желтый цвет зубов, гастрит и запор. Желанная цель достигнута!

**Курите!**

Это, пожалуй, самая лучшая инвестиция не только в свои болезни, но и в вашу загубленную жизнь. Не потому ли этот способ так популярен среди мужчин и женщин всех возрастов?

Есть два варианта этого упражнения: простой и продвинутый.

Простой вариант. В принципе, чтобы испортить себе жизнь, достаточно просто курить. Вы можете даже не задумываться о последствиях для здоровья. Вполне достаточно будет вашего

запаха изо рта. У вас в организме появится гниющий орган — легкие. И он, как вы понимаете, пахнет. Как и все гниющее. Пахнет, мягко говоря, неприятно. Особенно полезно курить:

- утром, за чашкой кофе (чтобы пахнуть с самого утра),
- вечером, перед сном (чтобы с утра ваше дыхание напоминало старый мусоропровод),
- перед свиданием (чтобы вашему партнеру было особенно приятно),
- перед поцелуем (вы проверите вашего партнера на крепость чувств),
- перед ответственным разговором, перед совещанием (чтобы доставить особое удовольствие поговорить с вами шефу или коллегам).

Курение — это отличный способ сделать так, чтобы некоторые люди просто не захотели с вами общаться. Есть такие ненормальные, которые особо чувствительны к запахам. И ваш запах изо рта будет пугать их, как «Фумитокс» комаров. Вы, кстати, об этом не узнаете, потому что обычно такие люди молчат.

Продвинутый вариант. Суть этого способа состоит в курении, отягощенном осознанием вреда. Вы курите и знаете, что это вредно. Вы ругаете себя за это, но продолжаете курить. Ваш кашель с утра напоминает пробуждение к жизни мертвеца.

Вы тешите себя иллюзией, что скоро, очень скоро вы бросите курить. Но этого так и не происходит. Потому что вы верите в то, что эта привычка сильнее вас.

**ВНИМАНИЕ!** Автор вовсе не давит на вашу совесть и не призывает вас отказываться от курения. Напротив, автор предлагает этот способ как самый лучший и прогрессивный для того, чтобы обгадить свою жизнь и здоровье.

Просто главное заблуждение многих людей состоит в том, что курение — это вынужденный процесс, над которым они не властны: «Я — хороший, это сигарета плохая. Это не я курю, это она сама покупается, достается из пачки, прыгает ко мне в рот, зажигается и сама затягивается в легкие. Я бы уже давно бросил, но не могу. Я — жертва сигарет».

Любая выкуренная вами сигарета выкурена вами совершенно добровольно. Вы можете курить, а можете не курить. Просто верьте в то, что эта привычка сильнее вас и вы без этого не проживете. Так что курите.

### ***Передайте!***

Если вы встаете из-за стола с чувством легкого голода — вы наелись.

Если вы встаете из-за стола и чувствуете, что вы наелись, значит, вы объелись.

Если вы встаете из-за стола и чувствуете, что вы объелись, — вы обожрались.

Если вы встаете из-за стола и чувствуете, что вы обожрались, — вы отравились.

Еда — это так же, как и курение, способ психокоррекции. То есть своеобразный наркотик (слабого действия). Вы «уходите в еду», если вам дискомфортно, и вам становится немного легче.

Ешьте не только тогда, когда действительно чувствуете аппетит, а:

- за компанию,
- когда нечего делать,
- под телевизор,
- когда грустно,
- когда вы волнуетесь,

- когда находитесь в состоянии ожидания чего-то,
- под выпивку,
- потому что вас попросили,
- потому что специально для вас приготовили,
- впрок.

Доедайте все, что лежит на тарелке, даже если в вас уже не лезет.

Почаще питайтесь на шведских столах, набирайте побольше разных блюд. Как можно чаще наедайтесь перед сном, еще лучше — глубокой ночью. Побольше мучного, сладкого, жареного, консервированного, острого, соленого. Между едой устраивайте перекусы, желательно чипсами, конфетами, орешками, попкорном, булками и всякими закусками к пиву. В качестве питья лучше всего употреблять не воду, а жидкости с известными названиями, но неизвестного происхождения, неожиданного цвета и с примесью газов (не будем называть эти напитки, вы их знаете и так).

Каждый должен иметь какие-то дурные привычки, чтобы было от чего отказаться, если здоровье ухудшится.

*Франклин П. Джонс*

### ***Сделайте болезнь выгодной***

Но это еще цветочки. Все вышеперечисленные способы хоть и хороши, но они все же требуют определенных усилий и навыков.

Самый гарантированный способ испортить себе здоровье — сделать болезнь выгодной! Суть этого способа такова: мы всегда получаем то, чего хотим. Точнее, то, чего хотим на самом деле. И если вы хотите чего-то (внимания, отдыха, признания или др.) и не можете этого получить, то вы выбираете спасительную болезнь (как правило, бессознательно) и ваша проблема решена! Не надо напрягаться, не надо прилагать огромного количества усилий — лежи себе и болей! А желанный результат возникнет как бы сам собой.

Лучший способ заботы о своем здоровье — наличие хронической болезни.

*Ирина Васильева*

Как только становится ясно, что мирным путем проблему не одолеть, вы даете себе команду искать обходные пути. И этот обходной путь быстро находится. Конечно, как и всегда, при этом соблюдается чистота эксперимента: ваша правая рука не знает о том, что делает левая. Вы искренне убеждены в том, что вы жертва болезни, тогда как на самом деле вы ее творческий создатель. Вы можете даже благородно возмутиться: «Да что вы? Какая выгода? Одни страдания!»

Если вы не заинтересованы осознать, зачем болеете, значит, вы тверды и непреклонны в своем желании испортить себе жизнь окончательно.

Но если даже вы будете знать, зачем вы болеете, это не должно помешать вам в будущем использовать этот способ. Наоборот, вы сможете воспользоваться им более виртуозно. Если захотите, конечно. Вы будете экспериментировать с разными диагнозами, с разными формами обострения и разной симптоматикой. Что характерно: чем тяжелее и загадочнее заболевание, тем больше выгода оно обычно дает.

Итак, в каких же ситуациях вы можете привлечь болезнь как союзника?

- Если вам остро не хватает внимания и заботы. Этому способу мы хорошо обучились в детстве: ты заболел, и вот уже строгая мама становится доброй, находится всегда рядом, читает книжки, вкусно готовит, балует и совсем не ругает. Не пренебрегайте этим способом и во взрослом возрасте! Если вы женщина, то это прекрасный способ получить внимание и заботу мужа или друга. А особенно это пригодится вам в пожилом возрасте, если вы хотите, чтобы ваши дети и внуки толпились вокруг вас.

- Если вам не хватает сочувствия и жалости. Никто вас не любит, не ценит, не жалеет! Ну как тут не заболеть? Ваши вздохи разжалобят и камень! Ваши муки и страдания пробудят в этих чурбанах последние остатки человеческого.

- Если вам надоели неприятные дела и хочется заняться любимыми — почитать, посмотреть телевизор, полежать в ванной, на диване. Сделать паузу, короче говоря.

- Если вы устали, хотите отдохнуть, но не позволяете себе этого сделать, думая, что без вас все развалится и земной шар сойдет с орбиты. Вам нужна уважительная причина, чтобы позволить себе отдохнуть. И... о, чудо! Вы болеете и имеете все основания (пусть только кто-нибудь попробует вас упрекнуть!) отойти от суеты.

- Если вы хотите избежать неприятного для вас мероприятия. Или не делать того, чего не хочется. Вы легко можете заболеть, когда у вас ноги не идут на работу (на встречу с начальником, на переговоры, туда, где вам дискомфортно, страшно и т. д.).

- Если все вам надоело и хочется одиночества. Если вы хотите подольше оставаться в уединении, вы можете организовать себе какое-нибудь инфекционное (заразное) заболевание. Вам будет легко и просто не подпускать к себе этих доставших вас персонажей.

- Если вы хотите отвлечься от мучающей вас проблемы. Ведь это так просто: взял и заболел. И ваша проблема покажется вам маленькой и безобидной, как муха.

- Если вам хочется стать уникальным и неповторимым. Да вот беда, вы не знаете, как это сделать! Не отчаивайтесь. Для этого не обязательно становиться президентом, порнозвездой или прыгать с самолета без парашюта. Можно заболеть птичьим гриппом. Или индонезийской лихорадкой. Или атипичной пневмонией. Но такие заболевания сложно подцепить, точнее, просто негде без специальных усилий. Зато можно организовать непонятную болячку с неустановленным диагнозом и совершенно необъяснимыми симптомами. А также абсолютно не поддающуюся лечению. И тогда лучшие медицинские умы будут ломать свои головы над решением этого ребуса. Ваши анализы будут изучены, как таблица Менделеева. Ваш случай войдет в учебники для студентов-медиков. Ваши близкие будут недоумевать и постоянно спрашивать вас о вашем самочувствии. Вы — в центре внимания. Вы наконец-то почувствовали свою значимость. Вами интересуются столько людей! Вот он, момент наслаждения!

- Если вы хотите манипулировать своими близкими и заставить их делать то, что нужно вам. Ну кто сможет перечить больному человеку?

- Если вам скучно жить и нечем заняться, вы найдете себе прекрасное дело в виде хождения по врачам и лечения.

- Если вы хотите отомстить нехорошим людям, которые вас обидели (не оценили, не заметили, бросили и т. д.). «Вы меня не цените (не ценили), а я вот заболею (умру), и вы узнаете, каково вам будет без меня!» — вот о чем кричит эта болезнь. Если болезни покажется вам мало, вы, в принципе, можете даже умереть. Только у этой мести есть один недостаток: вы не увидите, как они мучаются, и не насладитесь их страданиями (кстати, к еще большему вашему несчастью, они могут не иметь совести и, как следствие, не мучиться).

Теперь, даже если вы абсолютно здоровы или человек с нормальным (на ваш ошибочный взгляд) здоровьем, вы легко можете исправить эту недопустимую ситуацию.

В первом случае вам надо проделать пару упражнений из этой главы, и с абсолютным здоровьем будет покончено.

Во втором случае — нужно всего лишь пойти на все возможные виды диагностики. Лучше обследовать все и сразу, как можно подробнее, сдать все возможные анализы. Врачи знают, за что они получают зарплаты — за диагнозы. Так что пара-тройка, а то и больше болезней вам обеспечена.

Но даже если это не помогло, просто пойдите обследоваться в другое место. Сдайте анализы кому-нибудь другому. Пусть покопаются. Что-нибудь найдут — гарантировано. Должны же вас от чего-то лечить, не зря же вы все это проделали!

## Глава 17

# КАК СОЗДАТЬ НЕХВАТКУ ВРЕМЕНИ, или ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ НАОБОРОТ

*Человек пунктуальный все свои ошибки делает точно вовремя.*

*Лоренс Питер*

Если вы живете не в деревне Дальняя Грязь, то вы знаете, что спешить — это сейчас нормально. Люди придумали себе новый способ разнообразить жизнь.

Сегодняшний ритм жизни — это спринтерский забег. Люди бегут с самого утра и до поздней ночи. Бегут тетеньки с сумками, дяденьки с «дипломатами», дети с рюкзаками.

Само по себе это не хорошо и не плохо. Просто человек из всего умудряется сделать проблему, а потом мужественно преодолевает ее.

Есть люди, для которых вечной проблемой является время. Точнее, не само время, а отношения с ним.

- «Времени ни на что не хватает».
- «Я ничего не успеваю».
- «Я везде опаздываю».
- «Я теряю на этом время» и т. д.

Знакомо?

Ваши отношения со временем могут стать хорошим поводом испортить себе жизнь. И упускать такой шанс просто жалко, согласитесь.

Время — просто уникальный материал, используя который вы можете не только изобрести, но и бесконечно усугубить любую проблему в своей жизни. И судя по тому, как обстоят дела со временем у большинства людей, многие уже заметили эту его бесценную особенность и весьма успешно использовали.

Отношения многих людей со временем — это попытка оседлать бешеную корову.

В этой главе мы поделимся технологиями, которые помогут вам максимально осложнить свою жизнь. Мы подозреваем, конечно, что вы, как люди продвинутые, уже давно пользуетесь отдельными приемами.

И тем не менее здесь мы систематизируем ваши знания и отточим мастерство — ведь нет предела совершенству!

### *Самое главное*

Если вы хотите испортить свою жизнь с помощью времени, вам нужно разделять одну, самую главную фантазию о времени. А именно — что его всегда не хватает. Причем не хватает всегда на самые важные дела. То есть время — это такая подлая штука, которая всегда есть на какую-нибудь приятную ерунду и которой никогда нет на важные дела.

Если хотите создать себе массу проблем, то будьте безответственны по отношению к своему времени и времени других людей. Сделайте вид, что это не вы управляете временем, а время управляет вами. Это оно зажало вас в тиски! Это оно убегает от вас. Вы не виноваты! Вы ничего

не можете с этим поделаться! Вы же не можете разорваться на кусочки и быть везде одновременно!

Находятся и такие мастера, которые умудрились отложить на потом свою собственную жизнь. Им просто некогда.

### **Упражнение «НЕ СЕЙЧАС»**

#### **Вариант «У меня нет на это времени»**

Эта технология позволяет максимально усугубить существующее положение вещей, продлить любую вашу проблему и вовсе не приступать к ее решению. Она одинаково эффективна как в рабочей обстановке, так и в личной жизни.

Суть этого фокуса проста. Предположим, у вас есть некое важное дело, решение которого значительно изменило бы вашу жизнь или открыло перед вами новые возможности. Естественная реакция человека ленивого — избежать лишних движений. Само собой разумеется, при одной мысли об этом важном деле вас охватывает состояние, которое называется НЕОХОТА. Конечно, эта неохота не просто так нарисовалась. Возможно, вы боитесь приступить к этому важному делу. Возможно, оно кажется вам новым и трудным. Может быть, вы опасаетесь неудачи или еще какой напасти — это не важно. Важно то, что вы не должны допустить себя до этого мероприятия. Ваша задача — поддерживать неизменность вашей жизни. Поэтому все важные проекты должны оставаться задумками, планами — не более того. Не дайте им воплотиться в реальность.

Лучше никогда, чем поздно.

*Джордж Бернارد Шоу*

Для этого вам нужно взять на вооружение волшебную формулу, которую вы будете вспоминать каждый раз, когда у вас возникнет искушение взяться за это важное дело или хотя бы запланировать его на конкретный день и час. Формула такова: «Сейчас у меня нет на это времени». Как только вы это произнесете (даже не обязательно вслух), наступит сладкое облегчение.

Вы должны максимально засорить свое текущее время всякими неотложными мелочами, досадными неожиданностями, форсмажорчиками и прочей чепухой. Они надежно защитят вас от того, чтобы начать решать что-то значимое для вашей жизни. Пока вы копаетесь в мелочах и делаете вид, что сейчас это самое важное и есть, ваша настоящая проблема (цель) покроется пылью веков. Вам же важно постоянно поддерживать определенный уровень текущих мелких дел (обязательно срочных). Например: отвезти тетю вместе с кошкой на дачу, разобрать старые журналы и т. д. Задайте себе вопрос: «А что я должен буду начать делать, если все эти мелочи рассосутся?» И вы узнаете, во избежание какой крупной задачи вы их создали.

Бесконечно откладываете важные дела на потом, тяните так долго, как только сможете. Но для того чтобы тянуть с важными делами со спокойной душой, у вас должно быть какое-то обоснование, почему вы именно сегодня, тленно сейчас не можете этим заняться.

Для этого придумывайте другие срочные дела. Которые нужно сделать сию минуту. Только бы не заниматься тем, что действительно для вас важно.

Занимайтесь мелкими делами, чтобы не заниматься крупными. Придумывайте себе мелкие неотложные задачки, чтобы оттянуть решение настоящей, реальной проблемы. Заявляйте, что у вас есть большое дело (большая проблема), но делайте все, чтобы сегодня не приступить к ее решению.



Таковыми не очень срочными, но важными делами могут быть разные дела, например: чаю попить, покурить, в магазин сходить, срочно(!) телевизор посмотреть, помыть машину, даже убратся дома (чего только не сделаешь, чтобы оттянуть действительно важное дело). На худой конец, можно просто походить (по квартире, по офису), повздыхать, ища, чем бы таким заняться (кроме того, что важно). В конце концов, можно заболеть!

Можно придумать тысячу и одно объяснение тому, почему вы еще не занялись этим. Всегда лучше колбаситься по пустякам, чем по-крупному.

Почему люди откладывают важные дела? По разным причинам: это ответственно, это потребует слишком больших усилий. Это что-то чересчур новое, это может радикально изменить жизнь (не дай бог к лучшему). Это может привести к неожиданным результатам (положительный результат не гарантирован), это дискомфортно, это займет какое-то время, для этого потребуются что-то изменить в своей жизни, напрячься. Это страх, в конце концов. Страх выглядеть не лучшим образом.

С большим успехом люди откладывают серьезные дела еще и потому, что на самом деле не хотят их разрешать. Хотя, казалось бы, они должны их решить. Но давайте смело спросим: «А кому мы должны? Ведь это наши дела, наши проблемы. Когда найдется время, тогда их и решим. А пока некогда».

В общем, кто-то за вас придумал, что вам это надо. Но вы не обязаны идти на поводу у этого придумщика. Так что можно смело продолжать играть в игру «не сейчас».

Что можно откладывать? Да все, что угодно. Вот лишь некоторые из этих дел. Люди с успехом откладывают:

- важный разговор (о чем угодно: от повышения зарплаты до выяснения того, что же происходит в отношениях),
- бросание курить,
- бросание пить,
- бросание жрать все, что в рот помещается, начало занятий спортом,
- визит к врачу,
- разрыв отношений с тем, с кем уже, ясно, ничего не получится,
- посещение важных курсов,
- поиски другой работы,
- развод, переезд на другое место жительства,
- новые проекты,
- знакомство с кем-то,
- поездку (в отпуск, к родителям, по важному делу и т. д.).

До какого же момента можно тянуть? Вот несколько вариантов.

1. «Неотложка». Человек тянет до последнего. Это «последнее», как правило, внешнее обстоятельство, когда не делать уже невозможно. Замечено: овощи варятся, когда температура воды достигает 100 градусов. Вот и человек: начинает что-то делать, когда судьба отвесила ему большой пинок. Например: вы знаете, что пора сходить к зубному. И время пришло, и зуб ведет себя как-то странно. Не то чтобы он сильно болит... Или вам показалось, и все в порядке? Нет, это у вас на нервной почве. Да и некогда. Да и телефон этого врача куда-то задевался... Да и разве пара дней что-нибудь изменит? А потом денег нет, а ведь зубной — это не три копейки... Короче, выливается это в то, что через полгода вы ночью с острой болью едете в первую попавшуюся ночную дежурную стоматологию, где оказывается, что вам с вашими зубами пора уже подумать о вставной челюсти.

2. «Поздно, доктор!» Человек тянет до того момента, когда вдруг совершить этот важный

поступок становится поздно. Обстоятельства «подлым образом» меняются, и... все! Как правило, человек в таком случае говорит: «Ну я же буквально вот-вот собирался! Вот ведь подляна!» Например, вы давно собирались поменять работу. Можно было сходить на собеседование в интересное место, где вариант новой работы как раз тот, о чем вы мечтали. Для этого всего-то требовалось подготовить резюме. Вы тянули день, другой. Конечно, у вас были для этого причины! Куча дел, как назло, на вашей ненавистной работе, мало времени и т. д. И вот, когда вы уже собрались и написали это резюме, оказывается, на эту вакансию уже кого-то взяли.

3. «Само рассосалось (отвалилось)». Все развивается по принципу: «Если проблему долго не ковырять, она рано или поздно рассосется сама собой». Например, у вас давно уже в планах начать заниматься спортом, да и вообще вести здоровый, активный образ жизни. Пока вы еще молоды и полны сил, надо заниматься собой. Вы наверняка знаете, что вслед за этим многое в вашей жизни поменяется. Но все какие-то неотложные, ну совершенно неотложные дела отодвигают эту светлую идею. Вы утешаете себя тем, что еще не вечер, что это просто временное, что никогда не поздно начать, что ничего страшного — люди и без этого живут. Так проходят годы. Вдруг вы понимаете, что уже не молоды и не полны сил. Что энтузиазма как-то у вас не осталось. Что эти лишние полцентнера живого веса, которые вы на себе носите, вроде бы никому не мешают. В конце концов, не очень-то вам и хотелось вести этот мифический здоровый образ жизни.

Вот так. Технология «Не сейчас» — это важнейший инструмент, пользуясь которым вы надежно застрахуете себя от важных изменений в вашей жизни. Вы отложите на потом свою жизнь. Когда наступит это «потом», неизвестно. Ведь всегда можно утешить себя оптимистическим «завтра».

### ***Упражнение «ОПОЗДАНИЕ ПО УВАЖИТЕЛЬНОЙ ПРИЧИНЕ»***

Если вы опаздываете, то всегда по уважительной причине. По причине, которая от вас не зависит. Разве не так?

Продвинутые граждане, которым удалось стать «вечно опаздывающими», имеют одно общее сходство. У них есть ноу-хау. Мы поделимся этим секретом с вами.

Все очень просто. Когда вы рассчитываете куда-нибудь попасть, не учитывайте времени на то, что непосредственно к перемещению вашего тела в нужном направлении не относится. Просто игнорируйте некоторые вещи. Пусть для вас, например, будет открытием, что рубашка ваша не поглажена. Надо же! Ой, да у вас, кажется, и бензин на нуле. Как неожиданно! Придется заправляться! Ух ты, а тут очередь на заправку... Странно. А вот на этом шоссе пробка! Вы на нее не рассчитывали. Хотя частенько здесь ездите и она почти всегда здесь есть.

Кстати, это большое искусство. Ездить одним и тем же маршрутом и каждый раз рассчитывать время на дорогу так, будто вы будете ехать глубокой ночью и ни одной машины в обозримом пространстве не предвидится.

Если вы едете на общественном транспорте, это дела не меняет. У вас есть все шансы не приехать вовремя.

Выйдите из дому всего лишь на 30 секунд позже, чем нужно, чтобы вскочить в заветный автобус (троллейбус, электричку, маршрутку). Тоскливо посмотрите вслед вашему транспортному средству, так подло не подождавшему вас. Тяжко вздохните и непременно подумайте о том, что следующий придет нескоро.

Если вы едете на работу (по делам, в гости, на свидание) и опаздываете, начинайте каждые 30 секунд судорожно смотреть на часы, дышите чаще, представляйте себе ужасные последствия

вашего опоздания. В красках представьте, что скажут вам те, кто вас ждет, какими словами вас будут ругать. С немой тоской в глазах подгоняйте транспорт. Ругайте пробки, руководство города и себя. Вспомните, сколько раз вы давали себе слово не опаздывать! Начните лихорадочно выдумывать веские причины вашего опоздания (может быть, вы застряли в лифте или террористы захватили станцию метро, на худой конец, вас изнасиловали пару раз по дороге и т. д.).

Сделайте скорбно-виноватое лицо. Добравшись до места назначения, задыхаясь, вытирая пот со лба, расскажите свою историю, попросите прощения у всех и еще как минимум полчаса не снимайте маску скорби и сожаления со своего лица. Пусть им будет стыдно, что они посмели осудить вас за опоздание.

### ***Упражнение «ПЕРЕТАСКИВАНИЕ МЕРТВЫХ ГРУЗОВ»***

Это очень распространенное явление, которое способно если не загубить, то значительно осложнить вашу жизнь.

Перетаскивайте мертвые грузы! Не бросайте их ни в коем случае! «Что такое мертвый груз?» — спросите вы.

Мертвый груз — это все то, что уже было когда-то в вашей жизни, но уже потеряло актуальность. Сейчас это просто занимает ваше время.

Мертвые грузы — это отжившие отношения (пустые, ненужные контакты). Это встречи с людьми, которые когда-то (в прошлом столетии) были вашими друзьями (одноклассниками, коллегами, просто хорошими знакомыми, любимыми, соседями, товарищами по всяким разным несчастьям).

Вы созваниваетесь раз в три года, извиняетесь за то, что уже в который раз забыли поздравить его (или ее) с днем рождения. А может быть, вас пригласят куда-то, извиняясь за долгое отсутствие. На тот же день рождения, в гости или просто посидеть, попить кофе и поделиться новостями. Изображая безумный восторг и радость от предстоящей встречи, вы соглашаетесь. А в голове в это время предательски и цинично прозвучит: «Ну и что я там делать буду?»

Но вы все равно идете. Дежурные фразы вылетают как-то сами собой:

- «Ой, ты совсем не изменилась» (лишние пятнадцать килограмм не в счет).
- «Ты, как всегда, молодой-красивый» (стараясь не смотреть на обозначившуюся лысину).
- «Я так соскучилась» (ну пусть ему будет приятно).

Дело кончается, как всегда, одним и тем же. Вы вспомните былые времена (уже в который раз), перескажете друг другу события последнего года, пожалуетесь на жизнь, на усталость и нехватку денег, на лишний вес и... обнаружите, что говорить в общем-то не о чем. Скрывая зевоту, вы будете тянуть время, перебирать косточки общим знакомым. Прощаясь, вы скажете о том, что надо чаще встречаться, что надо собраться всем вместе, что вы обязательно позвоните... И разойдетесь с ощущением пустоты и впустую потраченного времени.

### ***Упражнение «ДАЕШЬ БАРДАК!»***

Сделайте бардак естественной средой обитания. Бардак имеет одно очень ценное свойство — он продлевает любое дело раза в два. Если вы, например, собираетесь выйти из дому, то лучше собираться в бардаке. Вы долго будете копаться в шкафу, прежде чем найдете, что хотели надеть. При попытке потянуть за рукав обнаруженного наконец-то свитера, вещи водопадом обрушатся на вашу голову. Вы закидаете их обратно, утрамбуете и закроете дверцей до следующего раза.

На работе бардак просто незаменим, особенно в документах и бумагах. Любое дело, от малого до великого может быть просрочено. Вы не помните, куда вы записали тот самый, нужный вам телефон. Вы не можете найти договор, хотя он должен быть где-то в этой стопке. Вы не успеваете написать отчет, потому что куда-то задеваются файлы со статистикой.

Вот подходящие места для бардака:

- платяной шкаф,
- книжный шкаф,
- ваша личная сумка, косметичка,
- ваш компьютер,
- ваш кабинет,
- ваш рабочий стол,
- ваш гараж,
- багажник вашей машины,
- ваш чердак (подвал, антресоль, балкон, лоджия).

А если проявить хоть немного инициативы, любое свободное пространство можно захлестнуть. Чтобы другие люди не покушались на ваш бардак, назовите это «творческим беспорядком» и объявите, что вам так удобно. Что только так вы и можете жить. Что вот эти носки должны лежать именно здесь, под кухонным столом. Вы их специально тут оставили. Их еще раз надеть можно. А джинсы лежат в кресле вперемешку с рубашкой и пиджаком вполне целенаправленно. Ну и что, что мятые? Сейчас вообще никто одежду не гладит. Не модно это.

## **P.S.**

Кстати, уважаемый читатель... Вы, конечно, можете сразу начать заниматься по этой главе, только не переусердствуйте. А то вам не хватит времени дочитать эту книгу до конца. И вы не узнаете о других замечательных способах создания себе проблем.

Жизнь так коротка, что едва успеваешь ее испортить.

*Геннадий Малкин*

*Звонок по телефону:*

— Здравствуйте, я по объявлению. Это услуги ясновидящего?

— Да.

— Слава богу! Можно к вам на прием прийти в среду?

— Вам, в среду? Нет, вам нельзя.

— Почему?!

— Во вторник вы ногу сломаете.

Да простят нас все продвинутые эзотерики, мистики, читатели и почитатели высокодуховной литературы, задумчивые посетители курсов типа «Как войти в контакт с Высшими Иерархами». Если вы действительно просветлели от всего этого, то снисходительно отнесетесь к тому, что здесь прочитаете.

Казалось бы, какое отношение все это имеет к нашей теме? Увы, читатель, самое прямое.

Не желая оскорбить Истину, не будем все же пренебрегать простой житейской правдой. А правда эта заключается в том, что почти всех людей, кого основательно интересуют эзотерически-мистически-магически-религиозно-духовные изыскания, можно разделить на следующие три категории:

1. Те, кто уходит таким способом от реальной жизни в жизнь виртуальную, в иные миры, галактики и т. д. Уходит оттого реального мира и отношений с ним, которые являются для него дискомфортными и где он имеет массу проблем. Конечно, это не вы, уважаемый читатель.

2. Те, кто играет в игру «Ах, какой я духовный и про двинутый на фоне всей этой пошлой и грубоматериальной обыденности!». И это тоже не вы, не волнуйтесь.

3. Те, которые являются истинно верующими или ищущими людьми, желающими познать тайны нашего бытия. Или познать возможности человека. Но они, как правило, не афишируют и не выставляют напоказ свои достижения на этом поприще. А вот это можете радостно принять на свой счет.

Мистический опиум для народа всегда предлагался в широком ассортименте и весьма востребован в наши дни. И потребители его, и продавцы смотрятся вроде бы благородно.

Ну что же, нам не остается ничего, как внести свою ложку дегтя в этот сиропчик. То есть давайте посмотрим, как эти замечательные эзотерические поиски могут сделать вашу жизнь совершенно невыносимой. Вариантов здесь много.

### **Упражнение «ВИХРИ ВРАЖДЕБНЫЕ ВЕЮТ НАД НАМИ»**

#### **Вариант «Темные силы нас злобно гнетут»**

Это упражнение настолько просто, что даже кажется примитивным. Но эффект — потрясающий! С его помощью вы можете остановить все свои реальные дела и погрузиться в мистические изыскания. Понятно, что в вашей реальной жизни при этом возникнет масса неразрешимых сложностей.

Делается это просто. Во всех ваших вполне житейских сложностях вы начинаете усердно искать эзотерические корни, проявления деятельности Высших сил (или неземных цивилизаций — как желаете). Для этого есть серьезные основания. Жизнь ведь не так проста, как кажется на первый взгляд? Ведь все сущее пронизано ниточками причинно-следственных связей, не так ли?

Ведь то, что мы видим глазом и слышим ухом, — это лишь малая часть необъятной реальности?

Так что нужно искать глубинный скрытый смысл в любом событии. Искать долго, вдумчиво, не переключаясь на текущие, низменные дела. В итоге любое карканье вороны или проезд мимо вас автомобиля с тремя тройками в номере могут стать основанием для глубокого внутреннего сосредоточения. Внешние дела при этом, естественно, подождут.

Другой очень популярный вариант — искать источник ваших сложностей не просто в деятельности незримых сил, а еще и в происках конкретных людей, обладающих какими-то сверхспособностями. Это именно они навели на вас порчу, напустили сглаз, объявили вам проклятие, испортили карму и т. д. Вот популярные слова и выражения из этой песни:

- Муж пьет — это потому, что на нем родовое проклятие.
- Денег не стало — это у вас фэн-шуй в квартире плохой.
- Жена гуляет — потому что навели на нее блудную страсть.
- Ребенок не учится — это родовая карма.
- На работе проблемы — это у вас с аурой что-то. Продырявилась, наверное.
- Дочь замуж никак не выйдет — это у нее венец безбрачия (пояс девственности).
- Неприятности с соседями — это низкие сущности из их квартиры в вашу бегают.
- В доме крик и скандалы — это у вас астрологический период такой, неблагоприятный.

В общем, арсенал эзотерических объяснений, который можно подтащить к своим вполне житейским неприятностям, очень велик.

Почему это выгодно?

Во-первых, потому, что виноваты всегда не вы. Это кто-то другой или что-то другое. Эзотерическое. А вы — белый и пушистый.

Во-вторых, если причины эзотерические, то и решать их нужно соответственно эзотерическими способами. А это очень интересно и похоже на сотворение чуда, поскольку результат не зависит от вас. Вроде выигрыша в лотерею.

Например, когда у вас проблемы с деньгами, вы не будете исследовать, как вы их создали, эти проблемы. Вы купите книгу «Фэн-шуй богатства» или пойдете на одноименные курсы. И будете таинственно переставлять дома цветочные горшки, сыпать монетки в унитаз и вешать колокольчик у порога. Понятно, что эти замечательные занятия займут у вас массу времени и полностью вытеснят реальные усилия, которые могли бы привести к появлению денег. (Еще раз пardon всем, кто оскорбился этими строками.)

Если у вас скандалы с соседями, вы не пойдете и не поговорите с ними СПОКОЙНО И С УВАЖЕНИЕМ о том, что происходит. Вы будете жечь дома свечки и благовония, гоня злых духов. Понятно, что соседей ваша ароматерапия будет только раздражать.

Если у вас проблемы в отношениях в семье, вы пойдете снимать порчу и сглаз, а также родовое проклятие и карму прошлых жизней.

### **Упражнение «ЛЕВОЙ НОГОЙ ЗА ПРАВОЕ УХО»**

Это упражнение похоже на предыдущее. Частный случай, так сказать.

Не ищите простых и очевидных способов решить свою проблему! Нет ничего простого, что нельзя было бы усложнить. Желательно усложнить так, чтобы сделать невозможным сам факт разрешения проблемы.

Возможно, например, следующее. Есть некие эзотерические факторы, с которыми надо сначала разобраться, а потом уже начать решение проблемы. Например, у женщины проблема с сыном (случай абсолютно реальный, из нашей практики).

Вот путь решения этой проблемы, изобретенный ею (рекомендуется для практического

использования).

- Сначала нужно научиться останавливать бег мыслей (полгода.)
- Потом, когда бег мыслей остановится, надо развить у себя интуицию (полгода).
- Потом, используя эту интуицию, надо непременно выяснить, нет ли чего такого в ваших прошлых жизнях, что отложило отпечаток на ваши отношения с сыном. Не является ли это расплатой за ваши минувшие прегрешения? (Полгода.)
- Когда интуиция появится, нужно будет подключиться к Источнику Космических Знаний, который будет спускать с небес Божественную информацию (полгода).
- И наконец, пользуясь этим источником, нужно будет попросить его направить вас по верному пути, дабы разрешить проблему с сыном.

Как вы понимаете, вся эта пурга создается исключительно для того, чтобы максимально осложнить и отдалить, да чего там, СДЕЛАТЬ НЕВОЗМОЖНЫМ решение проблемы. Потому что решать ее дискомфортно. Для этого нужно слезть со своей точки зрения и войти в контакт с сыном.

Зато какой красивый план придуман — зашибись! Если он вам приглянулся, смело берите его для повторения.

### ***Добрый совет***

Почаще обращайтесь к всевозможным прорицателям будущего, мастерам хиромантии, видящих третьим глазом, слышащих астральным ухом, чующих спинным мозгом и т. п. Спрашивайте у них настойчиво: не грозит ли вам какая напасть? Не обрывается ли у вас неожиданно линия жизни в скором времени? Не висит ли на вас порча или проклятие? Не появился ли у вас астральный двойник (или тройник)? Не продырявил ли кто вашу энергетическую оболочку? Нет ли в вашей ауре всяких загрязнений? Все ли чакры у вас открыты и крутятся ли они в ту сторону, в которую нужно, или совсем не в ту? Не водятся ли у вас дома какие сущности?

В итоге вы обязательно узнаете о себе массу леденящих кровь подробностей, что послужит прекрасным поводом для переживаний на ближайшую пару недель и корректировки всех этих ужасов.

### ***Упражнение «И ЗА ЧТО МНЕ ЭТО?»***

Тоже весьма популярный способ превратить свою жизнь в болото.

Вам нужно выполнить три простых действия.

- *Относитесь на свой счет все неприятное, что происходит вокруг вас.*

Прохожие засмеялись — это они вас обсмеяли. Если неприятности с кем-то из ваших близких, то это из-за вас.

Если кто-то не берет телефонную трубку — это с вами не хотят разговаривать.

Шеф хмурый — это он недоволен результатами вашей работы.

Если кто-то подрезал вас на дороге, то он сделал это специально.

Ваш ребенок не хочет учиться — это значит, вы плохая мать (отец).

Если жена говорит раздраженным голосом — это нарочно, чтобы вас завести.

• *Рассматривайте эти события как наказание вам за какие-то грехи. Задавайтесь вопросом: «Ну за что мне это?»*

- *Ищите причины, почему судьба издевается над вами. Ведь всему есть причина! И вы*

*должны знать, почему в вашей жизни происходит так, а не иначе!*

А искать, как вы знаете, можно долго и упорно. К! Эти поиски надолго уберегут вас от того, чтобы начать решать проблему.

И с этой благородной целью — узнать причину — можно носиться много лет. Можно читать книги, можно ходить на разные курсы. Главное — никогда не задаваться вопросом: ну и что будет, если я узнаю причину, что мне это реально даст?

Потому что если вы вдумаетесь в это, то поймете, что это вам ничего не даст для решения проблемы. Вы просто найдете причину, виноватого! Все! Вопрос закрыт. «Я этого не делаю, потому что...», «У меня это не получилось, потому что...», «Это мне не удалось, потому что...».

Можно найти эту причину своего несчастья, а можно ее придумать, это совершенно не важно (это, кстати, одно и то же — найти причину и придумать). Найдя причину, вы не продвинетесь в решении проблемы. Особенно если причина эта эзотерического свойства. Например, у вас проблемы с ребенком, потому что он Телец, а Тельцы, они упрямые по жизни.

Или если причина лежит в прошлом. Например, вы наконец осознали, что вы застенчивый человек, потому что вас папа в детстве отругал, а мама дала подзатыльник, по этой уважительной причине вы испугались на всю оставшуюся жизнь. Это было в прошлом, и ничего тут уже не поделаешь.

Теперь у вас есть больничный лист. Ибо причина на самом деле нужна вам не для того, чтобы начать действовать, а для того, чтобы у вас был повод не действовать!

### ***Упражнение «АСТРАЛЬНЫЕ ВОЙНЫ»***

Астральные войны — это излюбленный многими людьми вид боевых искусств.

Это виртуальное боевое искусство предполагает два основных принципа.

Принцип первый. У вас есть враг. Врагом может быть конкретный человек (начальник, недоброжелатель, завистник, свекровь и т. д.). Как правило, астральные бои ведутся тогда, когда вам не хватает смелости поговорить с человеком в открытую. Также врагом может с успехом быть какая-то абстракция. Например, дух умершего дедушки, Некто неизвестный, но враждебный, темные силы, сущности, демоны и прочие сказочные персонажи.

Принцип второй. Вы уверены, что этот враг чинит вам козни. У вас могут быть на этот счет факты (прямые и косвенные) и доказательства, но они вовсе не обязательны. Собственно, их может не быть вообще. Достаточно вашей уверенности в том, что вам желают зла.

Этих двух данных достаточно, чтобы развязать астральную войну. Правила ее просты. Все, что вы могли бы сделать с этим персонажем в реальности, вы делаете виртуально, то есть в своих фантазиях. Война происходит в мире ваших мыслей и визуальных образов.

Основным атрибутом астральной войны является ваш навязчивый характер мыслей о враждебном объекте. Вы думаете о нем с маниакальной настойчивостью. Вы ведете с ним споры, разговоры, вы выносите ему обвинительные переговоры, неопровержимо доказываете ему свою правоту, выстраиваете и реализуете планы мести. Все это, разумеется, виртуально. Правило астральных войн гласит: никаких реальных контактов!

А еще вы обороняетесь от его козней и нападков. Мысленно строите защитные сооружения в виде коконов, экранов и стенок. Вы накрываете себя стеклянным колпаком, чтобы к вам не проникла его злая энергия, чтобы вас не достали его вампирские щупальца.

И конечно же зсе, что с вами приключается неприятного, вы имеете полное право приписать его манипуляциям. Голова заболела — это он вам зла пожелал. Усталость навалилась — это он у вас вампирит.

Хорошо, конечно, если есть в вашем окружении кто-то, кому вы можете пересказать все эти ужасы, и если вас при этом будут слушать с округлившимися глазами и отвалившейся челюстью.



Челюсть будет время от времени приподыматься, для того чтобы с придыханием произнести: «Да ты что?... Ну надо же...»

В общем, вы становитесь супергероем (или жертвой) увлекательного кино в жанре экшна или психологического триллера.

И вот есть вам и занятие, и место для подвига. Только запомните, в этой технологии главное — не допускать реальных и беспристрастных выяснений: а что, собственно, между нами происходит?

### *На заметку*

Я подозреваю, что, написав эту главу, могу нажать себе недоброжелателей в лице тех людей, кто потерял последние капли самоиронии. Ну что ж, видимо, это мой способ испортить жизнь себе и другим. Кстати, дарю: язвите в адрес окружающих, и в долгу они перед вами не останутся.

Читая эту книгу, вообще легко обидеться. Ведь нас задевает то, что в глубине души сами про себя знаем. Только вот принять это не смогли, а поэтому хотим скрыть от посторонних глаз.

Это все равно что женщина с утра обнаружила стрелку на своем чулке. И весь день она так изворачивается, чтобы этого никто не заметил. И вдруг эту стрелку замечает не кто-нибудь, а тот человек, перед кем ей особенно важно выглядеть безупречно. Конечно, ее это заденет.

*Много на свете мастеров по гордиевым узлам — в основном по их завязыванию.*

*В. Пекарский*

Здесь мы предлагаем читателю тест. С его помощью вы сможете легко определить, какие способы потратить жизнь и время вы уже задействовали, а какие только ждут вашего творческого вдохновения.

Напротив каждого пункта вы можете поставить галочку, если этот прецедент имеется в вашей жизни.

Читайте не спеша, внимательно. Просмотрев очередной пункт, прислушайтесь к себе: это про вас или не про вас? Если то, что вы прочитали, находит хоть какой-то отклик внутри вас, это созвучно вам (или вам вдруг захочется улыбнуться), можете смело ставить галочку.

Если при прочтении какого-то пункта возникает активное несогласие, возмущение типа «Ну это уж точно не про меня!», задержитесь, не бегите дальше. Прочитайте еще раз. Если вы продолжаете отмечать внутренний протест... Что ж, ставьте галочку, это точно про вас.

**На что вы тратите свое время и энергию?**

**От чего вы получаете удовольствие?**

**Чем вы портите свою (и не только свою) жизнь?**

**Как вы обесцениваете свое время, свою жизнь, то есть СЕБЯ?**

**Как вы уклоняетесь от ЖИЗНИ?**

Нужное отметить:

- На выяснение отношений путем постановки риторических вопросов типа «Ты меня уважаешь?», «Ты меня любишь?», «Ты всегда...», «Ты никогда...».
- На осуждение других людей (выбрасываете свой мусор в чужой огород).
- На оплакивание своей плохой (тяжелой) доли.
- На доказательство своей правоты.
- На расковыривание своих старых ран и истязание себя за прошлые неудачи (ошибки).
- На самосовершенствование путем самобичевания, самокритики и самоунижения.
- На бесконечное прокручивание будущих неприятностей, которые якобы непременно должны настать.
- На астральные (мысленные) бои с подчиненными или начальниками.
- На коллекционирование неприятностей и обид.
- На насилие над собой путем делания нелюбимой работы и занятия нелюбимыми делами.
- На доказательство себе и другим своей крутизны и успешности.
- На доказательство окружающим своей несчастья и невезучести.
- На поддержание безупречного имиджа жертвы жизни (мужа, шефа, судьбы, случая).
- На месть или нанесение ущерба обидчикам.
- На сетование по поводу хронического недостатка денег.
- На бесконечные претензии к партнерам или близким.
- На многолетнее зализывание душевных ран.

- На поиск добровольца, который должен вас осчастливить.
- На культивирование в себе чувства вины, чтобы не заниматься исправлением ситуации.
- На контролирование чужой жизни.
- На узурпацию детства своих детей.
- На активное улучшение мира (мужа, жены, семьи, детей, людей).
- На влезание без мыла в чужую ж... (в смысле, жизнь).
- На подглядывание (подслушивание) через замочную скважину чужих дел.
- На болезнь или недомогание как форму саботажа (протеста).
- На выполнение необдуманных обещаний.
- На строительство воздушных замков.
- На борьбу за свободу и независимость с несуществующим врагом, якобы взявшим вас в плен.
- На возведение препятствий и мужественное преодоление их.
- На строительство оборонительных сооружений.
- На подготовку алиби с целью доказательства своей невиновности.
- На регулярное сочинение оправдательных речей в защиту самого себя («звездите самому себе»).
- На доказательство своей правоты, а в случае недоказуемости одной переход к активным боевым действиям (крику, визгу, упаду в обморок, битью посуды и морды лица, скоропостижной болезни и прочим тяжелым аргументам).
- На зависание на мелочах, чтобы избежать больших перемен.
- На подготовку к грядущим бедам и катастрофам.
- На подготовку бунта, мятежа против угнетателей и эксплуататоров.
- На перетягивание каната власти в семье, на работе.
- На охрану истлевших сокровищ (отношений, достижений и др.).
- На поддержание хорошей мины при плохой игре.
- На вытирание чужих соплей и слез.
- На выпячивание своих достоинств путем обсуждения недостатков окружающих.
- На дрессировку мужа и детей для шоу «Образцовая семья».
- На спасение заблудших и падших душ.
- На зависть к чужим деньгам, красоте, здоровью, успехам, радостям или др., что якобы недоступно вам сегодня или всегда.
- На перемывание косточек и других частей тела своим друзьям и недругам.
- На вымогательство сочувствия, сострадания, жалости.
- На самоедство, самокопание, самоковыряние и смакование своих недостатков.
- На выдумывание страшилок для самозапугивания, чтобы не отрывать пятую точку от стула (дивана, кресла).
- На возведение кумира на постамент и поклонение ему, с последующим обязательным разочарованием, попранием и преданием анафеме одного.
- На подготовку к самосовершенствованию и лучшей жизни путем бесконечного чтения умных книг и не совершения никаких реальных действий.
- На доказательство своей безупречности путем отрицания всего, что идет в ваш адрес и не является при этом аплодисментами.

По количеству проставленных галочек вы можете легко определить, какая часть вашей жизни летит в мусорную корзину. Скорее всего, вы не настолько преуспели, чтобы отметить все пункты. Иначе вам не надо было бы читать этот скромный труд, вы могли бы и сами в таком

случае написать бестселлер на эту тему.

Выводы можете делать сами. Но то, что вам есть куда расти, — сомнений не вызывает. Как это сделать? Довольно просто. Просто берите не освоенные вами пункты этого теста, ищите в этой книге соответствующую главу — и вперед, с песней!

# Глава 20

## ДАЕШЬ ВНЕДРЕЖЬ ПРОБЛЕМ!

*Сколь бы сложной ни казалась проблема на первый взгляд, она, если правильно к ней подойти, окажется еще более сложной.*

*Пол Андерсон*

Перед вами — задание, которое поможет осознать, в чем вы уже преуспели, подпортив жизнь себе, а возможно, и окружающим.

По сути дела, это самоанализ на тему: «Я — творческий создатель своих проблем».

Ответьте (лучше письменно) на следующие вопросы. Не спешите. На это задание, в принципе, можно потратить не один день. Штука-то кропотливая, требует тщательного обдумывания и глубокого взгляда на себя и свою жизнь.

С первого захода может и не получиться. Скорее всего, сначала вы не будете знать, что написать (по принципу «Я хороший, я ничего такого не делаю!»).

Но это только с первого взгляда.

- Как я нашел проблему там, где ее нет (сделал(а) проблему из ничего, увидел(а) проблему на пустом месте)?
- Как я обманываю сам(а) себя и делаю вид, что проблемы нет, уклоняясь тем самым от ее решения?
- Как я избегаю всяких попыток разрешить проблему и тем самым сохраняю ее навсегда?
- Где в моей жизни я делаю вид, что это не моя проблема, а проблема другого человека (он козел/она дура), отрицаю свое участие в создании проблемы?
- Как я сделал(а) из мухи слона, то есть убедил(а) себя (а потом и окружающих) в том, что моя проблема ужасна, велика и всеобъемлюща?
- Где я принял(а) на себя роль жертвы? Я — жертва кого? Кого я делаю виноватым в моих несчастьях? Я бы жил(а) нормально, если бы не кто (что)?
- Как я усугубил(а) или усугубляю имеющуюся проблему (своим отношением, своими поступками, своим поведением и т. д.)?
- Как я подобрал(а) чужую проблему и понес(ла) ее на себе (сделал(а) ее своей)?
- Какие проблемы я намереваюсь себе создать, планирую их, представляя негативные картинки моего будущего?
- Как я убедил(а) окружающих в том, что у меня существует проблема, а потом и сам(а) поверил(а) в ее существование?

Если отдельные пункты этого задания остались незаполненными даже после пристального рассмотрения — значит, вам есть куда расти.

Как и каждый человек, вы обладаете уникальным творческим потенциалом. И этот потенциал вы с успехом можете использовать для создания очередного геморроя в своей жизни. Ну а если постараться, то и в жизни окружающих вас людей.

А в помощь вам — весь материал этой книги Вы думаете, мы занимаемся теоретическими измышлениями? Пустым философствованием?

Нет, уважаемый читатель! Все, что вы читаете в этой книге — сугубо прикладной материал. Так что прикладывайте, не стесняйтесь.

# Глава 21

## ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ, или ЧТО ТАКОЕ РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

*Не ходите, дети, в Африку гулять!*

*И. Чуковский*

Уважаемый читатель, наша книга выходит на финишную прямую. И вовсе не потому, что нам нечего больше сказать вам. Как вы понимаете, тема наша настолько неисчерпаема, что под одной обложкой всего просто не уместить. Если взяться за это дело основательно, получится многотомное собрание сочинений.

Подтверждением этому служит следующий факт. Когда кто-нибудь из моих знакомых узнавал, какую я пишу книгу, он с неподдельной радостью начинал предлагать мне свои личные способы, которыми он испортил собственную жизнь. Люди щедро делились самыми изощренными секретами о том, как создать себе проблемы.

У меня даже возникла мысль, что КАЖДЫЙ человек, задайся он таким желанием, мог бы написать свой, уникальный труд на эту тему, обогатив человечество неповторимым опытом...

Это еще раз подтвердило мою догадку о том, что состояние, когда не с чем бороться (или не за что бороться), является противоестественным для абсолютного большинства людей. Оно и понятно.

Вашему уму всегда нужен враг. Иначе он перестанет существовать. Но это уже отдельная тема, которая интересна далеко не всем.

В этой же главе мы хотим предостеречь вас от одной непоправимой ошибки.

### Зоопарк

Большинству людей совсем неинтересно вылезать из той клетки, в которой они живут и, передвигаясь по жизни, таскают за собой как непременный атрибут существования. На каждой клетке есть табличка, как в зоопарке. И ее обитатель, рожденный быть свободным, смотрит на этот странный мир сквозь железные прутья.

Вот, например, несчастная женщина с потухшим взором облюбовала себе клетку с табличкой «Жена алкоголика». Или вот мужчина — обладатель клетки с табличкой «Нет времени и денег».

Они в этих клетках живут и передвигаются по жизни. Они жалуются или страдают молча. Или делают хорошую мину при плохой игре. Они врут себе и окружающим. Они верят в свое вранье. И никто из них не хочет выходить из своей клетки, хотя там их никто не держит. Какому нормальному человеку захочется менять то, что он строил многие годы, к чему привык и в чем стал профессионалом? Ради чего отказываться от своих прошлых достижений? Ради каких-то мифических радостей и счастья? Это же не просто, за это нужно, наверное, платить.

Свобода и ответственность — это более тяжкое бремя, чем сама клетка!

Оно вам надо?

Поэтому вам наверняка захочется закрепить эффект от этой книги. То есть остаться там, где вы есть, или еще более усугубить положение вещей.

И в принципе, здесь дано для этого все необходимое.

Мы только хотим предупредить вас, дать одно предостережение. А то весь эффект от прочитанного будет уничтожен.

Есть несколько опасных вещей, делать которые вам категорически не рекомендуется.

### ***Не читайте вредные книги!***

«Не читайте советских газет...» — говаривал профессор Преображенский, предостерегая своих пациентов от расстройства нервов и пищеварения.

Наших читателей я хочу предостеречь от вреда, который могут нанести книги неизвестного писателя и психолога Александра Свияша. Некоторые книги написаны им в соавторстве с Юлией Свияш (автор даже знаком с этой весьма странной особой). Даже удивительно, что вся эта дребедень издана тиражом, превышающим 6 миллионов экземпляров, и продолжает издаваться и покупаться с маниакальной настойчивостью.

Вот список запрещенной литературы:

«РАЗУМНЫЙ МИР, или Как жить без лишних переживаний». Зачем вам это надо? Кому вообще интересна жизнь без лишних переживаний? Не хотите же вы встать у руля своей собственной жизни? К чему вам этот геморрой?

«Улыбнись, пока не поздно». Это особенно опасная книга. Улыбаться вообще вредно. От этого морщины появляются. Да и к чему, собственно, улыбаться? Жизнь вон какая тяжелая. Поэтому лучше носить на лице выражение вселенской тоски и скорби.

«Советы врачующимся, забракованным и страстно желающим забракаться». Эта книга может довести вас до того (не дай бог, конечно), что вы начнете налаживать отношения с противоположным полом. И может быть, даже обретете спутника жизни или помириться с тем уродом, с которым вы мучаетесь уже не один год.

«Хочешь быть богатым — будь им». Не берите в руки эту книгу! Пострадавшими от ее прочтения отмечено, что они стали по-новому обращаться с деньгами, отчего деньги (о, ужас!) стали приходить к ним в большем количестве. Это, как вы понимаете, совсем не входит в наши планы.

«Здоровье в голове, а не в аптеке». Ни в коем случае не трогайте ваши драгоценные болячки. Ведь они нужны вам! Они усиливают ваши страдания, как же без них.

«Уроки судьбы в вопросах и ответах». Прочтение этой книги может обернуться для вас тем, что вы перестанете наступать на одни и те же грабли. А разве вы хотите расстаться со своими граблями?

Но это еще полбеды, уважаемый читатель. Вред от прочтения этих книг не идет ни в какое сравнение с тем вредом, который вас ждет, если вы переступите порог страшной организации — Центра позитивной психологии «Разумный путь».

### ***Не ходите на тренинги в «Разумный путь»***

Вообще, любые тренинги — это:

- сектантство,
- развод на деньги, лохотрон,
- утешение для неудачников, людей с комплексами,
- зомбирование,

- для тех, кому нечего делать, — убийство времени,
- для психов и неполноценных.

Ох, не зря говорят, что «Разумный путь» — это секта. Не зря.

Ведь как обычно узнают секту, по каким признакам? А люди там какие-то странные. Ходят на всякие тренинги. Улыбаются... Радостные какие-то. Шутят. Аплодируют себе и друг другу. Говорят, что жизнь — это рай... В общем, зазомбированные.

Вы же знаете, что нормальный человек никогда в своей жизни не пойдет на тренинг. Ему что, делать нечего? Да это просто клуб душевных онанистов!

Если вам дороги ваши проблемы, не ходите в «Разумный путь»! Там у вас есть угроза расстаться с ними.

Неожиданно вы можете проснуться. Проснуться к жизни. А когда вы проснулись, очень трудно притворяться спящим. И тогда у вас может появиться желание жить СВОЕЙ жизнью, а не обслуживанием проблем других людей (включая ваших перерзрелых детей, беспомощных родственников, несчастных друзей, севших вам на шею партнеров и т. д.).

Вы можете перестать откладывать свою жизнь на потом. И в этой жизни у вас могут появиться отношения, и уйдут ваши страдания по поводу того, что их не с кем строить. Неожиданно может обнаружиться, что вы сами достойны любви и уважения самим фактом своего существования, их не нужно вымогать у окружающих.

Дальше — хуже. Вас начнут покидать ваши привычные и любимые страхи. Вы получите инструменты, с помощью которых можно резко повысить свою эффективность в любой сфере жизни. И тогда вы, к вашему собственному удивлению, начнете создавать вокруг себя успех — в больших и маленьких проектах. Вы расширите ваши возможности по привлечению денег. Особи противоположного пола обратят на вас внимание. Вдруг в вашей жизни не станет виноватых, вдруг станет не на кого обижаться, вдруг вы поймете страшную истину — нет других ответственных за вашу жизнь, кроме вас. Ужас какой! Этого нельзя допустить!

Гораздо проще и лучше — использовать те технологии, которыми мы щедро поделились с вами в этой книге. Особенно опасными в этой связи для вас являются:

Базовые тренинги Центра:

- Мир начинается с тебя
- Сила мысли работает на вас
- Формирование событий: как достигать своих целей

Тематические тренинги:

- Как привлечь к себе деньги
- Гармония отношений
- Как поднять самооценку

А также:

- Школа Разумного пути
- Академия Успеха Разумного пути
- Академия Здоровья Разумного пути

Ну и, конечно, обходите стороной дни открытых дверей — есть угроза потерять бдительность и заинтересоваться всем этим безобразием. Зачем? Вы же знаете, что все эти судороги бессмысленны.

Себя не переделаешь (правда ведь, не переделаешь?), мир не изменишь (это уж точно!). Так что живите как живете.

И не верьте тем, кто туда ходит. Они просто позволили запудрить себе мозги.



К тому же тренинги стоят денег. Деньги, правда, не большие, но у вас-то они не лишние! А платить неизвестно за что...

Нет, все это — решительно не для вас. Вы — люди нормальные.

### ***Не ходите на консультации***

А это вообще смешно. Идти к кому-то? Открываться? Устраивать душевный стриптиз? Это только в Америке и Европе свихнувшиеся граждане, которым кошелек давит на мозги, ходят к психоаналитикам, коучам и наставникам. Им делать нечего, вот они с жиру и бесятся.

А у наших людей есть проблемы посерьезней. Им выживать надо. Им некогда тратить на это свое драгоценное время.

И зачем вообще решать свои проблемы? Что вы тогда будете обсуждать в курилке? О чем будете говорить за бутылочкой «успокоительного»? Что вы будете заедать куском сладкого торта?

### ***Не ходите на корпоративные тренинги***

Но все это лишь милые цветочки.

Представьте себе, находятся такие люди, и не просто люди, а люди деловые и важные, которые по никому не понятным причинам ходят на бизнес-тренинги в «Разумный путь»... Хуже того, некоторые из них — руководители и владельцы бизнеса — заказывают корпоративное обучение для своих сотрудников.

Ну ладно, если ты пришел сам — это еще можно понять: минута слабости... А вот когда ты, сам себе и другим начальник (вроде бы уважаемый человек), заказываешь тренинг для всего своего коллектива! Один бог знает, зачем они это делают. И не один раз...

### ***Не ездите на фестивали***

Есть еще одна ловушка, в которую вам категорически не рекомендуется попадать. Вроде бы безобидное мероприятие — фестиваль Разумного пути. Едут люди куда-то в хорошее место — к морю, например, — веселятся, отдыхают.

Но это только с виду все так невинно. Под прикрытием фестиваля люди посещают тренинги, причем с утра до вечера. Причем много и разных. А ночами они, видите ли, общаются. И так дней по десять, а то и больше.

Чего же удивляться, что после этого мероприятия все приезжают другими людьми! Они, по их отзывам, и сами себя не узнают!

Бойтесь таких тусовок, уважаемый читатель у есть ваш привычный мирок, своя клетка, отработанные приемы битвы с жизнью. Зачем вылезать из привычной одежды? Мало ли что вы там увидите и откроете...

### ***Не пользуйтесь системой «Эффект»***

Еще одна подлая задумка этого самого Алексанло Свяща — напустить на вас личного

психолога и личного коуча прямо из вашего компьютера. Вам и ходить никуда не надо — включил компьютер, и... готово, попался. Он придумал такую программу, которой даже головастые иностранцы до сих пор не сделали. Система самопрограммирования на успех «Эффект» называется Не вздумайте на сайт [www.effect.sviyash.ru](http://www.effect.sviyash.ru) зайти — там эта система обитает. А то вдруг всех прощать начнете с целями работать научитесь, успешным станете. И это прямо дома или на рабочем месте. Ужас какой-то! Берегитесь, у вас серьезные дела есть, упражнения из этой книги осваивать нужно.

И вообще, никогда не ходите на сайт [www.sviyash.ru](http://www.sviyash.ru).

Ходите лучше по старым маршрутам: на порносайты, например. А если еще не были там, так сходите.

Или сидите в чатах, болтайте, общайтесь. Вы же давно уже научились убивать время разными способами, и этим в том числе.

Ну и для полной вашей безопасности.

Не звоните по телефонам: (095) 350-30-90, (095) 995-20-30.

Не ходите по адресу: Москва, ул. Ставропольская, дом 14.

А если случайно будете проходить мимо — проходите.

Вот вам напутствие человека, который не слуша добрых людей и совершил-таки роковую ошибку.

Если ты всем недоволен,  
Но упрямый — просто жуть,  
Ты не слушайся советов,  
Не ходи в «Разумный путь»!

А то вдруг тебя научат  
Жить комфортно, веселиться,  
На кого в таком раскладе  
По ночам ты будешь злиться?

Если нету виноватых  
Никого в твоих проблемах,  
Так и правда ведь недолго  
Стать счастливым, светлым, белым!

Этот путь нам не подходит,  
Нам бы в бой, на баррикады,  
Нам бы биться в упоеньи  
Лбом о стены и преграды...

Вот тогда жизнь не напрасна,  
Есть в ней цель, и есть в ней суть,  
Коли хочешь быть несчастным —

Не ходи в «Разумный путь»!

*Михаил Вайсман, разумный путник*

*«Лучше поздно, чем никогда!» — сказал доктор и сделал мертвому укол.*

Занавес.

Подошла к концу наша книга, уважаемый читатель. Автор скромно раскланивается.

Это не та книга, которую можно просто отложить в сторону. Ее следует зашвырнуть подальше со всей силой.

*Дороти Паркер*

Конечно, мы разоблачили далеко не все. Сняли, так сказать, только верхнюю одежду. Эта книга даже не претендует на то, чтобы стать полным руководством для современного человека. Спектр возможностей для того, чтобы испортить себе жизнь, очень велик.

Чего только не придумали люди, как только они не изощряются, чтобы испортить себе жизнь! Для этого они создали столько способов, что если бы их все привести в этой книге, то даже Большая Советская энциклопедия показалась бы карманным словариком.

В конце концов, любой человек, даже не одаренный сверхспособностями, может добиться того, что он будет бесконечно создавать проблемы себе и другим, оставаясь при этом в полном неведении, что это его рук дело! И тогда он, несчастный и беспомощный, будет страдать столько, сколько ему угодно. Как, впрочем, и его близкие, которые с его помощью тоже решили помучиться.

Выбор теперь, собственно, за вами. Вы посмотрели в Зеркало. И в этом Зеркале вы могли узнать себя. Наверняка какие-то фрагменты были узнаны четко. Какие-то были смутно похожи на вас. Какие-то моменты и вовсе остались неузнанными. И вы могли сказать: «Это не про меня!»

Кстати, неузнавание проблемы — это еще один из распространенных способов испортить себе жизнь. Ибо неузнанное, неувиденное не считается существующим! Человек предусмотрительно отключает свое сознание там, где красным светом сигналист источник проблемы. Конечно, человек как бы «не знает», что он сам отключает сознание. Вплоть до того, что он перестает слышать, видеть, понимать, начинает засыпать, отвлекаться, забывать, хотеть срочно пописать и т. д. Благополучно проскочив этот момент, человек продолжает жить, как жил. Правая рука по-прежнему делает то, о чем не подозревает левая. Вот и славненько.

Теперь у вас есть масса испытанных способов испортить жизнь себе и другим. Или наоборот. Все зависит от того, какую цель вы себе ставите.

Если вы не будете пользоваться всеми теми и еще многими другими способами, которые не вошли в эту книгу, жить вам будет куда легче и приятнее. Сколько сил и времени освободится. Но может быть, вы не ищите легких путей? Это ваше полное право.

После прочтения книги у вас есть возможность сделать выбор: продолжать в том же духе или что-то изменить. Несомненно и безусловно, большинство читателей выберут продолжать в том же духе. Да в задачу автора и не входило наставить читателя на путь истинный. Ибо кто ж его знает, где он, этот истинный путь?

Задача этой книги была другой — осветить тот путь, по которому вы идете сейчас. И куда бы вы ни шли (вы ведь сами выбрали этот путь), пусть вам идет свет. Идите осознанно. Наша задача — включить свет, не более.

Собственно, по наблюдениям автора, похожим образом ведет себя Тот, Кто и задумал однажды Вселенную со всеми ее обитателями, включая человека.

Однажды, очень давно (если вообще слово «давно» может быть здесь уместно), Он создал все это.

С тех пор Он не вмешивается в процесс. Он никого не наказывает. Он ни к чему не призывает. Он ничего не хочет для своего творения (человека). Он ничего не хочет, кроме того, что мы сами для себя захотим. Он дал нам полную свободу действий. Он не оценивает и не судит. Он ничего не запрещает. Он просто наблюдает, куда едет этот огромный самоуправляемый поезд — человечество. И иногда включает свет на развилках.

И ад, и рай каждое мгновение находятся внутри вас. И только вы решаете, что вы будете выращивать в себе и вокруг себя.

(По закону жанра в этом месте положено прослезиться.)

***Разумного вам пути!***