

# Оглавление

[Предисловие] ..... 9

## Раздел первый


**Я: ОТНОШЕНИЯ С САМИМ СОБОЙ** ..... 11

**Кризис-менеджмент вашей жизни** ..... 13

*7 простых правил, как победить меланхолию и другие невзгоды*

 **Kate Borovik**  
4 октября 2013 в 01:35

Я вас люблю.

 **Lisa Kotova**  
4 октября 2013 в 01:53

действительно, безостановочные оргазмы - это не секс, а wos

 **Vasilina Do**  
4 октября 2013 в 02:43

We all mad here

**Евгения Струкова**  
4 октября 2013 в 03:55

Это гениально!

**Как копать в себе и не облажаться?** ..... 16

*Несколько простых правил самоанализа*

 **Pani Gražinska**  
31 июля 2013 в 22:52


Катя, здравствуйте, вопрос вам: а какой метод терапии предпочитаете вы?

 **БОЯРЫНЯ Катя Хорикова**  
1 августа 2013 в 00:28 Pani


я прошла в свое время анализ. сейчас иногда хожу к семейному терапевту

## Как жить, не уставая . . . . . 21

*Ресурсы: где тонко, там и рвется*

 **Der Nastya**  
11 февраля 2015 в 19:22 - 0 +

Катя, здравствуйте! Не могли бы вы посоветовать, что почитать про ресурсы?

 **Victor Tryapkin**  
16 февраля 2015 в 21:36 Der - -1 +

Про ресурсы есть отличная книга:Булгаков А.Д., Моссур П.М., Тищенко В.Е"Планирование производственной деятельности геологоразведочных экспедиций"Очень рекомендую

## Люби меня, как я себя: как нас дурят психологи . . . . . 26

*«Внутренний ребенок», «свой путь»*

*и другие деструктивные лозунги*

**Алексей Карпик**  
25 декабря 2014 в 01:12 - 2 +

Йоу, важно не то, что до вас пытались донести, а то, что вы поняли для себя. В этом смысле статья классная.

[ОТВЕТИТЬ](#) [редактировать](#) [удалить](#)

**Tanya Okhremenko**  
8 февраля 2015 в 23:25 - 1 +

Автор тут просто оскорбила чувства верующих, озлобленных "судей"-комментаторов) ребята, те, которым не нравится, открою вам секрет: ваше мнение - не есть истина, мнение автора- не есть истина, но здравый смысл и иронию никто не отменял

## Как быть телкой и не облажаться . . . . . 31

*Что запрещено, а что разрешено, когда ты — из ребра*

## Как быть пацаном и не облажаться . . . . . 34


*Гордость и предубеждение в мире мужчин*

## Как завязать и не облажаться . . . . . 38

*Признайтесь, вы — наркоман*

## Как быть богатым и не облажаться . . . . . 43

*Богатые тоже плачут, но как сделать так, чтобы плакать реже?*

 **Алина Покусалес**  
13 ноября 2013 в 17:38 - 0 +

ничего не нашла про покупку карликового жирафа :(

**Пересадит кожу с попы на лицо** . . . . . 48  
*Пластический хирург Дмитрий Мельников  
о 60-летних девушках, пришитых пенисах и мужском лицемерии*

**Берегите сердце: разоблачение пяти  
популярных видов спорта** . . . . . 69  
*Почему бегом, фитнесом и плаванием  
лучше даже не начинать заниматься*

## Раздел второй

**ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ  
И ПРОЧИМИ РОДСТВЕННИКАМИ** . . . . . 75

**Памятка детям: как общаться  
со сложными родителями** . . . . . 77  
*Инструкция для детей матерей-одиночек,  
алкоголиков и разведенных родителей*

СУДАРНИЦА  
**Asya Whiteriver**  
7 августа 2015 в 10:58

- 1 +

А вот за такой материал большое человеческое спасибо, ВОС. Редко кто о таком заговаривает

**Как общаться с родственниками и не облажаться** . . . . . 86  
*Нести свой крест легко и с улыбкой*

**Что такое семейные тайны  
и зачем выносить сор из избы** . . . . . 91  
*Как разобраться в себе и в своей семейной истории,  
составив генограмму*

**Антон Калашников**  
30 июля 2014 в 14:54

- 0 +

А мне норм. Архетипы семей очень хорошо очерчены, прямо узнал много кого, своих в том числе. Насчёт генограмм - попробую.А те люди сверху, у которых гелий разуплотняется, они просто чересчур строго\_научно подходят к этому. Да, блин, может если нарисовать очень неточную схему с неполными данными, может это поможет тебе.Спасибо за статью.

**Без семьи** . . . . . 96  
*О том, как пережить смерть матери*

## Раздел третий

### **СЕКС И ОТНОШЕНИЯ С ПАРТНЕРОМ** . . . . . 101

#### **Как влюбиться и не облажаться** . . . . . 103

*Инструкция по выживанию в любовной лихорадке*

#### **Зоология любви: кто вы, тигр или клещ?** . . . . . 106

*Все типы условны. Любые совпадения случайны*

#### **Как ревновать и не облажаться** . . . . . 112

*Самоопределение ревнивица и проверенные профилактические советы*

#### **Идеальный партнер** . . . . . 116

*Неотъемлемые качества безупречного мужа и образцовой любовницы*

#### **5 мужчин, достойных внимания** . . . . . 119

*Как выбрать партнера из толпы неликвида?*

#### **5 женщин, достойных внимания** . . . . . 123

*Как выбрать партнершу из толпы неликвида?*

#### **Откровенно одинокие женщины** . . . . . 127

*18 одиночек всех возрастов и степеней обреченности*

**Вадимъ Васковцовъ**

26 сентября 2015 в 21:49

- 1 +

Здравствуйте, я рыцарь френдзоны. Все знакомые девушки наперебой твердят, какой я классный/добрый/заботливый и вообще няша. Но вот почему-то встречаться предпочитают с другими. Есть девушки которые проводят со мной время без обязательств, и тут тоже без комплиментов не обходится, но вот в отношения лезть не хотят. Я одинок, я существую, и я знаю, что дело во мне, но не могу понять что не так.

#### **10 пристроенных мужчин** . . . . . 138

*Безработные и богатые, рукастые и беспомощные, но только не одинокие*

#### **Как выйти замуж и не облажаться** . . . . . 145

*Примеряем на себя платье, жениха и будущую жизнь*

#### **Мифы об отношениях: постоянство, верность и секс** . . . . . 150

*Что мешает нам просто наслаждаться близостью?*

**Как понять, что вы несчастны в браке?** ..... 153  
*9 шагов к разоблачению счастливых пар*



**Andrey Burlakov**  
13 июля 2015 в 19:46

- 0 +

скольких прошибло, автор, браво!))

**Как развестись и не облажаться** ..... 157  
*Почему лучше разъехаться немедленно,  
и поможет ли при разрыве брачный контракт*

**Юридическая часть** ..... 160  
*Помогает ли брачный контракт,  
как делится имущество и кому достаются дети?*

**Пока смерть не разлучит нас** ..... 162  
*14 причин для длительных отношений*

**В сторону психа: как жить (с) нестабильным** ..... 168  
*Найдите себя и партнера среди ненормальных  
и узнайте, как облегчить себе жизнь*

**Корабль уродов** ..... 178  
*Все ли мужчины козлы?*

**Как усмирить свою плоть и не облажаться** ..... 181  
*Проверенные средства борьбы с похотью*

**Как изменить и не облажаться** ..... 184  
*Краткое пособие по адюльтеру*

**Большой секс: осторожно, дырокол!** ..... 187  
*Почему не надо копировать эротические сцены из фильмов*

**БДСМ-терапия** ..... 192  
*Кляп и бандаж как лекарство для ваших отношений*

**Холод иллюзии:  
секс худых** ..... 198  
*Почему молодые люди занимаются сексом  
сами с собой и не знают об этом*

**Почему мы на самом деле вступаем в отношения?** ..... 204  
*Любые причины, но только не любовь*

## Раздел четвертый

### ОТНОШЕНИЯ С ДРУЗЬЯМИ И СО ВСЕМ МИРОМ ..... 209

Террор во имя отношений ..... 211

*Как манипулируете вы и как манипулируют вами?*

Как дружить и не облажаться ..... 217

*Друзей теряют только раз*

Как правильно одеваться? ..... 221

*О видах безвкусицы и составляющих хорошего вкуса, сочетаниях цветов и, наконец, базовых вещах, которые действительно необходимы*

#### Фоторазоблачение:

как женщины обманывают, фотографируясь ..... 231

*Аналоговый фотошоп в эпоху селфи*

Обнажение мужчин: проблемная жопа,  
девичьи руки и волосатое «не то» ..... 236

*Недостатки внешности, которые погубят вас в глазах женщины раз и навсегда*

Шесть самых противных детей ..... 240

*Холодные притворщики, прилипалы и истерички*

Как стать москвичом и не облажаться ..... 244

*Надоело ловить на себе косые взгляды местных? Хотите ходить, гордо расправив плечи? Мечтаете научиться четко и без запинки отвечать за границей, откуда вы? Наш гид поможет мимикрировать под москвича и выжить в непростых условиях столичной жизни.*

### Заключение ..... 251



**Jahor Viniacki**

24 октября 2013 в 02:29



и даже хорошо, что w-o-s читают не все. а то все перестанут косячить, станет скучно жить и все сдохнут от тоски.



**Виталий Панков**

24 октября 2013 в 10:46 jahor



Читать о том, как не облажаться, и не облажаться - всё-таки разные вещи.

Эта книга, написанная основателем и главным редактором молодежного ресурса ВОС (w-o-s.ru), адресована молодым читателям, которые только начинают понимать мир и чей уровень тревожности настолько высок, что мешает им справляться с трудностями и получать удовольствие от жизни. В издание вошли материалы, публиковавшиеся на сайте, в том числе в рамках рубрики «Как не облажаться», ставшей визитной карточкой ВОС.

В течение четырех лет Катя Хорикова сражалась с суевериями вроде страха психотерапии, мирала детей и родителей, объясняла, как не наделать ошибок, а если уж облажался — как выйти из разрушительных и вредных отношений с минимальными потерями, как вычислить психопата, восстановить личный ресурс, жить не уставая и вообще о том, как строить отношения с миром так, чтобы не потерять себя и чтобы окружающим не было тошно.

В книге последовательно описаны принципы выживания в собственной семье, способы защиты рассудка в период влюбленности и гормонального шторма, развенчиваются мифы о партнерстве, здоровье и социальной реализации.

Если главной достигнутой целью работы в качестве главного редактора ВОС автор называет создание портрета поколения современных двадцатилетних, то книга «Как начать жить и не облажаться» — это шпаргалка для его рефлексирующих представителей, написанная с иронией и лишённая манипулятивных приемов и снисходительного тона, часто ожидаемого от издания по популярной психологии. Она учит не бояться кризисов, видеть за ними возможности роста и всегда помнить, что с вами все нормально.

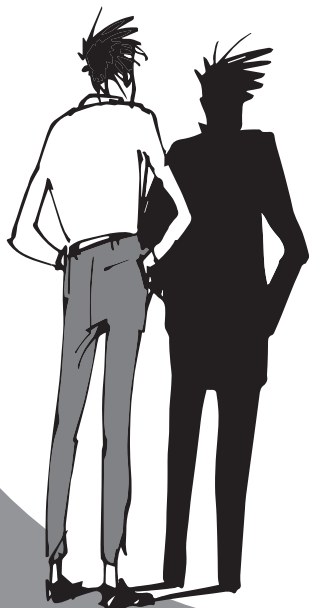
*Анна Жавнерович, редактор ВОС  
и Live Journal Media*

«Отношения с самим собой» — звучит диковато, мы согласны. Ведь отношения предполагают как минимум двоих. Но правда в том, что по мере взросления мы начинаем превращаться в нескольких человек. Это и я — маленький, каким когда-то был, и я — чей-то ребенок, и я — чей-то друг и враг, и я — сонный, едущий после учебы или работы в метро, и я — флиртующий и волнующийся, и я — за которого стыдно, и я — которым можно гордиться. И с каждым из них нужно наладить диалог, отношения, связь. Потому что пока этого не произойдет, каждая часть тебя, каждое твое «Я» будут подавать голос и не будут вовремя услышаны.



# РАЗДЕЛ ПЕРВЫЙ

## Я: отношения с самим собой





## Кризис-менеджмент вашей жизни

*7 простых правил, как победить меланхолию и другие невзгоды*

Все сговорились против вас, а будущее туманно и пугающе? Купите себе приставку, заведите котика, выпейте вина и пожалуйте на жизнь лучшему другу! Легче вам станет часа на два. Не устраивают такие способы? Будьте готовы к радикальным переменам. Это страшно, но весело.

**Правило первое.** Мысль, что вы стоите под софитами и все замечают ваши промахи и ошибки, — полная чушь. Никому вы на х\$й не сдались. Все люди на земле думают только о себе. Всегда. Поведение других они соизмеряют с личными переживаниями и собственным опытом. Никто не ведет счет вашим ошибкам и тем более успехам. Завтра их внимание переключится на кого-то другого. Про вас забудут. И это не печально. Как только это понимаешь, становишься свободным. Больше не надо париться над тем, что о вас скажут и что подумают. Не надо винить себя во всех напастях и лезть из штанов, чтобы кому-то понравиться. Не надо подстраиваться, приравливаясь и «пытаться смотреть на себя со стороны». Нет никакой стороны.

**Правило второе.** Как уже сказано выше — это все не вам и не о вас. Вы для окружающих (и даже для близких) — всего лишь повод для того, чтобы выплеснуть накопившееся дерьмо и немного облегчить себе жизнь. Когда они вам якобы сочувствуют, они ощущают себя хорошими, когда критикуют — справедливыми. Все потому, что человеку больше всего нужно чувствовать себя значимым в своих глазах и в глазах окружающих. Для этого люди готовы пойти на все.

**Правило третье.** Вступайте в любые отношения, принимайте любые решения. Даже если вы об этом потом пожалеете (а это, скорее всего, случится), это будет потом. А все, что у нас есть, — это сейчас. Остальное — либо мучительная рефлексия и идиотское желание исправить прошлое (зачем пилить опилки?), либо пустые мечты о будущем (все равно будет не так, как вы планируете). И то и другое — напрасная трата сил. А их у вас не безграничное количество: не сжигайте свои психологические и эмоциональные ресурсы попусту.

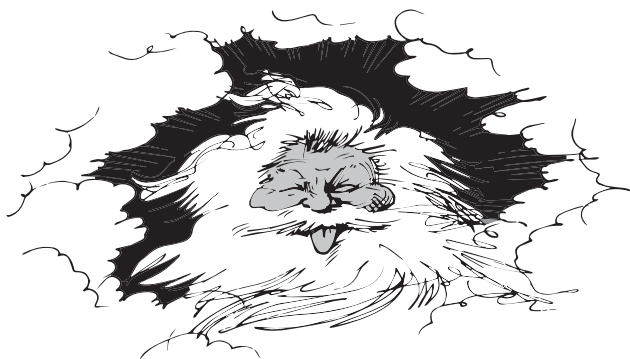
**Правило четвертое:** Страдания очищают? Как бы не так. Они изматывают и тащат нас на дно, откуда мы уже не хотим выбираться. Человек страдает, чтобы ничего не делать: «Не видите, я страдаю? Отвалите!» Он купается в своих страданиях, демонстрирует их окружающим и считает, что этого достаточно, чтобы оправдать свое бездействие. Хватит уже. Нет ничего такого, кроме совсем страшных событий (а их кот наплакал), чего не может перенести наша психика. Мы запрограммированы на выживание. Мы самые адаптивные существа на планете. Не водите окружающих и самого себя за нос. Каждый раз, как принимаетесь страдать, скажите себе: «Ок, я буду страдать ровно 15 минут. Остальное дострадаю потом». И никогда не пытайтесь утешить страдающего — ему это не нужно.

**Правило пятое.** Все ваши желания и требования вытекают из убеждения, что тот, кому вы дороги, изменится ради вас. Дудки! Какое-то время он будет стараться, пыжиться и изображать из себя того, кем не является. Но потом сдуется. Нельзя же притворяться всю жизнь (хотя есть и такие несчастные, кто жертвует собой ради сохранения отношений). В подавляющем большинстве случаев мы возвращаемся к себе, и все упреки в наш адрес абсолютно бессмысленны. Люди не меняются. Люди не меняются. Люди не меняются. Хотите общаться с реальными людьми, а не с мучениками-уродцами, — оставьте попытки изменить их. И пресекайте все попытки изменить вас. Их много, а вы один.

**Правило шестое.** Говорите. Объясняйте. Вот здесь надо потрудиться. Старайтесь быть понятыми, если вам важны отношения с людьми и с миром. Все мы выросли на романтической фигне типа «он знает меня лучше, чем я сама себя», «мы так близки, что слов не надо», «мы долгое эхо друг друга» и «если надо объяснять, то не надо объяснять». Нет ничего сложнее человеческой коммуникации. Представьте, что на свете столько же языков, сколько людей. Англичанин понимает, что для разговора с китайцем нужен переводчик. Так вот, вам самому придется стать переводчиком со своего языка на язык того, с кем вы общаетесь. Нет очевидных вещей. Вообще. Даже если вы говорите, что вам холодно или вы хотите есть, другой понимает это по-своему.

Не заставляйте никого додумывать и метаться в догадках. Миллионы отношений, которые имели шанс быть прекрасными, разрушились только оттого, что люди неправильно поняли друг друга. Учитесь объяснять, не стесняйтесь прослыть бесчувственным идиотом и спрашивайте, что человек имел в виду. Сначала это покажется вам сложным, вам будет казаться, что из ваших отношений исчезло чудо. Это заблуждение. Спустя время вы почувствуете, сколько в этом силы. Вам откроются бесконечные миры других людей. Вы поймете, насколько многообразен мир и вы сами. Вперед!

**Правило седьмое.** Ну откуда? Откуда вы взяли, что должны быть счастливы? Кто вбил вам в голову, что детство обязано быть беззаботным и наполненным любовью окружающих, что на работу нужно нестись как на праздник, что секс — это безостановочные оргазмы, что дружба спасает от одиночества, что семья — это тыл, а влюбленность — полет? Представьте, какую тучу времени вы потратили, сетуя на то, что у вас все не так, как у Ленки. Она не ходит, а летает, какает орхидеями, и мужики воют ей: «Я душу дьяволу продам за ночь с тобой». Экий бред. Ленка положила жизнь на то, чтобы вы так думали. Нет ничего плохого в монотонных буднях, хандре, раздражении и усталости. Кому вам надо будет показать дневник счастья с пятерками? Себе? Маме? Богу? Расслабьтесь. Счастье — довольно утомительная вещь, которая хороша в гомеопатических дозах. А Бог любит вас в любом случае.



## Как копаться в себе и не облажаться?

*Несколько простых правил самоанализа*

Целью любой психотерапии является не только и не столько разрешение проблем и очевидное улучшение качества жизни. Главное — научить клиента справляться с жизненными трудностями самому. Психолог, без которого вам плохо, — плохой психолог. Злой психолог. Психолог-манипулятор. Недобросовестные психологи (они же психотерапевты) увеличивают количество сессий и затягивают процесс психотерапевтической работы, делая себя незаменимыми, что важно для их профессиональной самооценки и — параллельно — для зарабатывания денег.

Это, безусловно, не касается особенно тяжелых случаев, где клиенту необходим долгий и порой мучительный процесс по установлению доверия с психологом и потом долгий процесс выхода из этих отношений, для того чтобы научиться жить без психотерапевтических костылей. Мы решили рассказать о том, как можно справляться с проблемами без психолога, научившись задавать себе правильные вопросы и правильно и честно на них отвечать.

### Чего я хочу?

Этот вопрос сам по себе правильный, но, отвечая на него, люди, как правило, путают причину и следствие. Попробуйте, продолжая задавать себе этот вопрос, дойти до того, чего вам по-настоящему хочется.

**ПРИМЕР.** — Чего я хочу? — Денег. — Что будет, если у меня появятся деньги? — Я смогу покупать себе ..., ездить на ..., не работать на мерзкой работе, не кланчить у родителей и т. д. — Что будет, если я смогу покупать, ездить, не кланчить и не работать? — Я буду чувствовать себя ... . — Что будет, если я буду чувствовать себя ...?

И так до того момента, пока вы не придете к ощущению, что это по-настоящему ваши желания. Будьте готовы к сюрпризам. Вполне возможно, что все устремления отойдут на второй план и вы поймете,

чего хотите на самом деле. Это может быть большим облегчением, потому что путь к вашему настоящему желанию может оказаться куда короче, но может оказаться и так, что вы потратили огромное количество усилий вообще впустую. Ничего страшного. Теперь вы на правильном пути!

### **Какой вариант мне выбрать: первый или второй?**

Как ни странно, третий. У любой проблемы всегда есть три и больше решений. То, что вы их не видите, говорит о том, что вы загнали себя в тупик и у вас не хватает решимости или воображения посмотреть на ситуацию со стороны. Попробуйте отойти в сторону и представить себе самые абсурдные варианты развития событий. Иногда решение лежит не прямо перед вами, а чуть в сторонке.

**ПРИМЕР.** Смириться ли мне с тем, что он нигде не работает и смотрит налево, или продолжать с этим бороться?

**ОТВЕТ.** Уйти от него. Понятно, что все в вас взвоев от боли и негодования, потому что вам кажется, что это «именно тот человек», потому что «у вас трое детей, которые его очень любят», потому что это «невозможно, понимаете, НЕВОЗМОЖНО». Возможно — мало того, единственно возможно, если вы не хотите промучиться еще несколько лет и потом все равно расстаться.

**ПРИМЕР.** Что мне выбрать — скучную работу и карьерный рост или забить на всё и лежать на диване и смотреть любимое кино, питаясь «дошираком»?

**ОТВЕТ.** Найти работу, на которой вы не будете карьерно расти и много зарабатывать, но будете получать кучу удовольствия и при этом не чувствовать себя говном и бездельником.

Вообще надо запомнить вот что. Если вы выбираете только из двух вариантов — это значит, что ваша психика защищает вас от некомфортного, но верного решения, делая вас слепым. Вы — как лошадь в шорах, которой надо нестись туда, куда ей велят, и не смотреть по сторонам.

## **Как?**

Как завести отношения? Как уйти от нелюбимого партнера? Как сказать правду? Как найти хорошую работу? Как не жрать слишком много? Как начать заниматься спортом?

Все эти вопросы абсолютно бессмысленны и отнимают кучу сил. Вопрос «как?» надо заменить на вопрос «зачем?». Дальше процесс пойдет куда легче и будет похож на работу с ответом на вопрос «чего я хочу?» (см. первый вопрос).

## **Почему так?**

Почему родители меня не понимают? Почему начальники ведут себя со мной как с мудаком? Почему мне попадают только плохие парни? Почему мне не везет в любви?

Поменяйте эти вопросы на вопрос «почему я выбираю?». Почему я выбираю, чтобы со мной вели себя, как с мудаком и слабаком? Почему я выбираю плохих парней? Почему я выбираю ситуации, в которых заведомо не выиграю? Есть причина, по которой вы это делаете, но чтобы признать это, потребуется немалое мужество. И никто вам здесь не помощник. Каждую секунду вы выбираете вести себя так, а не иначе. В этом ваша сила и власть над происходящим. А уж почему вы выбираете то или иное — ваш секрет. Откройте его себе. И никому не рассказывайте.

## **Почему всё? Почему все? Почему никогда? Почему у всех? Почему другие?**

Любое обобщение — враг решения проблемы. Уберите обобщающие слова и опишите сами себе конкретную проблему, называя имена, даты, возраст, пол, детали. Как только вы это сделаете, вы увидите, что проблема стала не глобальной, а вполне осязаемой, а значит, решаемой. Вас беспокоит не то, что у всех что-то получается, а то, что получается именно у той сучки. Вам плохо не оттого, что вы никогда не могли, а оттого, что не смогли в какой-то один очень



важный для вас раз. Для того чтобы вспомнить «тот самый» раз, не потребуется труда, ситуация или человек сами всплывут перед вашими глазами. А вот признать, что вы завидуете кому-то определенному или ненавидите именно кого-то конкретного, очень и очень сложно. Куда легче сказать «никогда», «всегда» или «никто».

**ПОДСКАЗКА.** Верным признаком того, что вы на правильном пути, будут не самые приятные чувства, такие как страх, стыд, желание отвлечься, тревога, злость (например, на автора этого материала). Еще вечные спутники ухода от ответов — это обесценивание и оправдания. Вот ведь говно какое-то написали, не понимают они моих настоящих проблем, у меня-то не так, как у других, у меня все стократ сложнее и безвыходнее. Да-да. Мы знаем. И все же.





## Как жить, не уставая

*Ресурсы: где тонко, там и рвется*

С детства нам внушают идею гармоничного развития и всесторонней образованности. Нас убеждают, что «усилия и труд все к черту перетрут»: «Не все ж с друзьями общаться, пойди в футбол поиграй», «Не все ж в футбол играть, пойти книжку почитай», «Опять ты читаешь про этих пришельцев, лучше нарисуй что-нибудь красивое», «Если ты себя заставишь, тебе потом понравится», «Потерпи, так надо, в жизни пригодится» и т. д. Многие помнят что-то похожее. Большинство из нас вырастают с мыслью «Ну и что, что я умею играть на пианино (организовывать вечеринки, слушать старичков, разговаривать с детьми, чинить компьютеры), зато я совершенно не умею петь, терпеть родственников, убеждать начальников (выберите по желанию свое)». В связи с этим хотелось бы поговорить о двух понятиях. Одно из них — это ресурсы. Второе — слабые и сильные стороны человека.

### Что такое ресурс?

«Википедия» говорит нам, что это «количественная мера возможности выполнения какой-либо деятельности», и с ней сложно поспорить. Обратить же внимание стоит на слово «количественная». То есть у каждого из нас есть определенное количество ресурсов в каждой области. И оно ограничено. Никто не может заниматься чем-то все время. Даже если ему это занятие очень нравится.

Ресурсы надо уметь распределять и понимать, чувствовать, когда они на исходе. Часто жизнь складывается так, что в детстве огромное количество ресурсов расходуется на что-то одно. Скажем, вам все время приходилось мирить близких, или утешать маму, или оправдываться за что-то, или ухаживать за больным. То есть тратить силы не по возрасту. Это имеет определенные последствия. Повзрослев, вы замечаете, что буквально сатанеете, если кто-то ждет от вас извинений и оправданий, или впадаете в сонливость от необходимости тащиться к кому-то в больницу. Или вам приходилось все время быть на людях, а теперь одна мысль о том, что надо веселить кого-то,

вызывает ужас, и вы начинаете опаздывать, нарушать обещания и раздражаться на всех подряд — казалось бы, без повода. А все дело в том, что ресурсы ваши заканчиваются и организм сопротивляется, не желая отдавать последнее. Потому что он-то знает, что если отдаст, то вас ждет та самая настоящая депрессия, апатия, ангедония и весь букет эмоционального истощения. Все мы знаем, что заниматься спортом при гриппе нельзя — разболеешься еще больше, что надо полежать, чтобы все силы были потрачены на борьбу с гриппом, а не на отжимания. Точно так же стоит относиться к прочим своим ресурсам.

## **Второе понятие — это так называемые сильные стороны**

И они, понятное дело, у всех разные. У кого-то ресурсная часть — это общение с людьми, у кого-то — исключительно с техникой. Кто-то может долгое время возиться с бумажками, а кто-то от вида этих бумажек начинает трястись и сползать по стене. Очень важно знать, в чем ваша сильная сторона, и не пытаться брать пример с окружающих. «Вот Вася какой молодец, — твердила нам мама, — как красиво пишет!» А то, что Вася не может при этом рассказать стихотворение в присутствии трех человек, мама как-то забывала, а ребенок при этом начинал «лениться». Лень — не что иное, как сопротивление тому, что мы делать просто не в силах. Конечно, это совершенно не значит, что, если у нас что-то отлично получается, мы всегда будем делать это с восторгом.

Вот именно здесь и возникает необходимость волевых усилий.

Детство и подростковый возраст — отличное время для взрослых дать своему ребенку все попробовать. И понаблюдать. Наверняка найдется что-то кроме компьютерных игр, во что он играет больше 15 минут, и станет понятно, в какой кружок он действительно хочет ходить. А потом вдохновлять его продолжать только то, что он делает с удовольствием. Все свои фантазии по поводу того, как всесторонне он должен развиваться, лучше оставить при себе.

Но так как наше детство прошло и с нами такой радости не случилось, то можно понаблюдать за собой прямо сейчас. От какой

деятельности вы получаете больше всего удовольствия? Творчество? Сортировка всего на свете? Управление людьми? Займитесь только этим. Найдите такую работу, где это очень востребовано. Тогда и сил на противное немножко прибавится. Ни в коем случае не заставляйте себя развивать то, что вам неинтересно. Вы потеряете силы и в очередной раз разочаруетесь в себе. Оно вам надо?

Усиливайте свои сильные стороны, а слабые оставьте в покое. Совершенствуйтесь в том, что у вас и так хорошо получается, потому что совершенствоваться можно всю жизнь. И можно, как ни странно, делать это с радостью. Как понять, какая деятельность вам ближе?

Понаблюдайте за собой и прислушайтесь к себе, возможно, вам помогут эти подсказки.

## **1. Проследите за тем, как вы говорите о том, что испытываете**

— Если вы обычно произносите «я понимаю», то ваша сильная сторона — логика.

Это значит, что вы руководствуетесь исключительно здравым смыслом, без учета эмоций и настроений. Вы мыслите структурно. Плохо считываете чувства других людей, можете задеть словом или делом, даже не желая обидеть. Руководствуетесь принципом «хочешь сделать хорошо — сделай это сам», поэтому выбираете деятельность, в которой не требуется участие других людей, иногда хорошо чувствуете себя в роли начальника.

Чтобы не уставать от жизни, воздерживайтесь от попыток проникнуть в мир чувств и эмоций.

— Если вы чаще говорите «я чувствую», то ваша сильная сторона — человеческие отношения.

Это значит, что вы разбираетесь в человеческих эмоциях, знаете, что чувствует тот или иной человек, и можете на этом сыграть. Вы ориентируетесь не на факты, а на симпатии и антипатии, способны

манипулировать другими, в том числе окружая их любовью и заботой. Вы хороши в переговорах, «работе с клиентами» и, конечно, с детьми.

Чтобы не устать от жизни, воздерживайтесь от попыток все структурировать и разложить по полочкам.

## **2. В общественных местах вы предпочитаете сидеть ко входу и к людям лицом или спиной?**

— Если вы обычно сидите лицом к людям и к двери, если вы, рассказывая о своем путешествии, описываете карту местности и прелести ландшафтов, то вы, скорее всего, экстраверт.

Вы нормально чувствуете себя в большом коллективе, хорошо видите всю картину происходящего целиком, поэтому из экстравертов получаются хорошие организаторы, главное для которых — расширять сферу своего влияния.

Чтобы не устать от жизни, не переоценивайте свои силы, хватаясь за все подряд, и не пытайтесь изменить других.

— Если вы предпочитаете сидеть спиной к двери, в отдалении ото всех, а все самое интересное происходит у вас внутри, если вы стараетесь защититься от информации из внешнего мира, предпочитаете тишину и постоянный, проверенный круг общения, то вы, скорее всего, интроверт.

Интроверты с удовольствием исполняют свои обязанности и не лезут на чужую территорию. В работе это сторонники теории малых дел, которым интереснее изобрести новое или усовершенствовать старое, чем оплодотворить результатами своего труда максимально обширное пространство.

Чтобы не устать от жизни, воздерживайтесь от организационной работы.

Внимание: нелюбовь к людям и шумным сборищам может быть характерна и для экстравертов, и для интровертов. Оголтелое дружелюбие — это главный миф об экстравертах.

### **3. Часто ли вы, не замечая мебели, проходите насквозь и набиваете синяки?**

— Если вы хорошо оцениваете собственные габариты и расстояние до других объектов, обычно заранее знаете, что заболеваете, уделяете внимание деталям, на глаз можете определить свежесть продуктов и без карты хорошо ориентируетесь в пространстве, то вы тот, кого интересует проявленный мир. Наслаждаясь вещами и предметами искусства, цените форму, а не ассоциации, которые с ними приходят. Вы реалист.

Вам хорошо даются ремесла и прикладное искусство, спорт, танцы, физический труд, требующий скрупулезного подхода, работа в музейной сфере, области сервиса и ухода за другими людьми.

Чтобы не уставать от жизни, не старайтесь что-то предвидеть, лезть в замыслы.

— Если вы вечно на что-то натываетесь, много часов можете просидеть в неудобной позе, не замечаете, что вам холодно или что вы заболели, пока температура не достигнет 39 градусов, рассеянны, но при этом предвидите развитие событий, ваш мир полон возможностей, воздуха и сумасшедших идей, то, скорее всего, вашей сильной стороной является интуиция.

Вам, как теоретику, показаны абстрактные вещи: точные и естественные науки, музыка, любая исследовательская деятельность, программирование, все, что связано с идеями, с бесплотными, неосязаемыми понятиями.

Чтобы не уставать от жизни, избегайте суеты и жесткого планирования, все равно не выйдет.

## **Люби меня, как я себя: как нас дурят психологи**

*«Внутренний ребенок», «свой путь» и другие деструктивные лозунги*

Встреться со своей болью! Отпусти свое прошлое! Будь открыт будущему! Эти клише пришли к нам из журнала «Путь к себе» в начале 1990-х, а туда попали прямоком из гуманистической психологии, зародившейся в Америке в 1950-х, — ее активно продвигал психотерапевт Карл Роджерс. Хлынувший на нас поток ничего не значащих фраз является ни чем иным, как калькой с английского. Можно долго разбираться, что имели в виду тогдашние гуру-хиппи, прославлявшие всеобщую любовь, свободу самовыражения и уникальность человеческой личности, а можно просто повнимательнее присмотреться к тому, понимаем ли мы, что говорим, употребляя эти выражения.

### **Будь самим собой!**

Фраза, вполне уместная по отношению к больному с раздвоением личности, но абсолютно лишённая всякого смысла по отношению к более-менее здоровому человеку. Мы все являемся самими собой, если в острой фазе шизофрении не утверждаем, что мы Генрих VIII или его многострадальная супруга Екатерина Арагонская. Что бы мы ни делали, что бы ни говорили — это мы, а не кто-то загадочный другой. «Я наконец-то стал самим собой!» — в экзальтации кричит один из супругов, подразумевая на самом деле, что ему осточертел его партнер, и уходит к другому, посвежее. «Стань самой собой! Никого не слушай!» — увещевает одна подруга другую, конечно же, имея в виду, что та должна забыть на семью, работу и близких и пуститься во все тяжкие.

### **Прими людей такими, какие они есть**

Не надо. Не надо принимать людей такими, какие они есть, потому что в большинстве случаев это означает, что вы должны спустить мерзавцу все подлости, которые он вам сделал, не замечать малодушие и предательство друга или в очередной раз смиренно улыб-



нуться тому, кто плюнул вам в лицо. Принимайте ванны с морской солью или на грудь после бани, а сволочей принимать не надо. А уж что делать с такими людьми — сказать ли ему, что вы чувствуете, когда он вытер об вас ноги, или просто послать его раз и навсегда, — решать вам.

## **Полюби своего внутреннего ребенка**

Ребенок — это существо, которое рождается у женщины в фертильном возрасте и, вполне возможно, путается сейчас у вас под ногами, заставляя вас то умиляться, то материться, проклиная тот час, когда вы решили оставить его в живых. Никаких других детей нет. Внутренними бывают кровотечение и разведка. Произнося это бессмысленное словосочетание, до нас пытаются донести, что можно быть веселым, раскрепощенным, наивным и радоваться таракашке на стене. Если для этого вам необходимо ползать в закаканном подгузнике, пуская на пол слюни, — ради бога. Но почему вы не можете делать то же самое, будучи взрослым, — совершенно непонятно.

## **Впусти в себя любовь**

Мать божья! Как вообще можно что-то впустить в себя, кроме клизмы или мужского полового члена? Любовь — одно из самых замусоленных слов — на самом деле означает чувство, какое мы испытываем к человеку, который вызывает у нас желание быть с ним рядом. Человеку, которого мы хотим, уважаем, которому на свой страх и риск доверяем, которым восхищаемся, которому сострадаем и которого бережем. Как можно впустить в себя то, источником чего являемся мы сами? Смело отправляйте тех, кто вам это советует, по известному маршруту, потому что на самом деле они имеют в виду совсем другое. Они хотят, чтобы мы, потеряв остатки разума, стали испытывать ту самую любовь по отношению ко всем подряд, а это нонсенс. Не надо и невозможно любить всех подряд. Любовь тем и ценна, что обращена к одному человеку.

## **Цени свою уникальность**

Горько, очень горько осознавать, как мало каждый из нас отличается от остальных 7 миллиардов людей. Так хочется думать о себе как об особенном и ни на кого не похожем. Будто у вас пять рук, две головы (или чаще ни одной) и какая-то понятная вам одному загадочная миссия. Но, слава богу, это не так. Мы все крайне похожи друг на друга хотя бы потому, что являемся представителями одного и того же биологического вида. У нас похожие эмоции, реакции, желания, страхи и потребности. Мы, безусловно, отличаемся друг от друга темпераментом, уровнем образования и воспитания, болезнями и достатком, но и эти качества не уникальны. Что именно предлагается ценить, как правило, не уточняется, но мысль о том, что можно задрать нос и поплевывать на всех с высоты своей особенности, безусловно, придает сил и делает из нас высокомерных козлов. При попытке близких выяснить, чем же таким мы ценны, мы обычно начинаем раздражаться, возмущаться и исключаем выясняющих из числа приятных собеседников.

## **Найди свой путь**

О, это гениальное изобретение любителей покопаться в себе и навешать лапши на уши окружающим. Очень удобно на вопросы «чем ты занимаешься?», «где работаешь?», «что делаешь?» гордо отвечать, что ищешь себя. Как пронизательно ответил Остап Бендер недоумевающему от просмотра бездарного спектакля Кисе: «Они ищут. Они вообще в поиске». Какой такой свой путь? Вы заблудились в лесу? Спать не можете найти дорогу домой? Ах, вы думаете, чем бы вам таким заняться, чтобы ни черта не делать и получать удовольствие? — Тогда так и скажите. Брошенные на произвол судьбы родители, вышедшие на пенсию? Неотданные долги? Потраченные на гулянки родительские деньги? Пустые обещания? Обманутые работодатели? Не знаю, не слышал. Я ишу свой путь. Еще один вариант этой сентенции, наводящий на мысль о необходимости срочной госпитализации говорящего: «Я ишу себя». Рекомендуется взять молоток и долбануть ему по пальцу. Сразу найдет.

## Поверь в себя

В 1990-е, во времена процветания мошенников и шарлатанов известный в то время предприниматель Владимир Довгань выпускал макаронные изделия, к которым прилагалась кассета. Инструкция гласила: «Запритесь в комнате, выключите свет, час прослушайте и повторяйте то, что вы услышите. Вас ждет успех!» Рискнув проделать все это, вы с ужасом, переходящим в восторг или истерический хохот (зависело от вашего уровня интеллекта), обнаруживали на кассете запись, призывающую голосом того же Довганя быть уверенным в себе. Он выкрикивал эту фразу в течение часа. «Будь уверен в себе!» — орал бизнесмен в темноте. Многие потом годами мучились от ночных кошмаров. Поверить в себя значило лишиться сомнений, отбросить неуверенность в своей правоте, освободиться от остатков самокритики и переть как танк, давя на своем пути любого, кто посмеет предположить, что вы ошибаетесь. Верить можно в чудо. В Бога. В загробную жизнь. А в себе нужно сомневаться. Это единственное, что позволит вам трезво оценивать ситуацию, не впадая в гипоманию и не призывая окружающих восхищаться каждым вашим пуком.





## Как быть телкой и не облажаться

*Что запрещено, а что разрешено, когда ты — из ребра*

В работе над текстом принимали участие Мария Долгополова и Анна Жавнерович

После того как тебя затащили в розовые рюши в роддоме, приклеили к голове воздушные банты в детском саду, забили комнату пластиковыми анорексичками барби и отправили в школу с бирюзовыми тетрадками в зайчиках и звездочках, достаточно сложно остаться психически здоровым человеком. Для того чтобы всю оставшуюся жизнь делать вид, что вы не лагаете, нужно запомнить несколько нехитрых правил.

Не коверкайте свое имя. Если вас назвали Ольгой, то не стоит писать Лёля, Тата — вместо Тани, Туся — вместо Наташи и т. д. Имя есть имя. Чем оно проще, тем всем лучше. Но даже если вас назвали Дианой или Изольдой, не стоит быть Ди или Зоди.

Не носите лифчиков «пуш-ап». Каждый раз, когда вы решаетесь на обман, в мире умирает один котенок. Все натуральное — детям и страждущим.

Носите как можно меньше искусственного на себе. Это касается как всяческих искусственных наростов вроде волос и ногтей, так и тканей типа полиэстера и полиэтилена. Также по возможности лучше воздержаться от лаков цвета покойника и гуталиновых бровей.

Не надо вечно худеть. А если вы этим и занимаетесь, то не трепитесь об этом на каждом углу. Худейте тихо.

Никаких обтягивающих коротких маек. Пропорции тела в них нарушаются, обнаженный живот выглядит уместным только на пляже или в спальне, да и для здоровья это не слишком полезно.

Никаких стрингов и синтетических кружев на жопе. Со струной в заднице хорошо себя чувствуют только любители БДСМ. Нижнее

белье было создано не для упражнений у шеста в стрип-баре, а для гигиены. Если ваша попа будет все время тереться о штаны или потеть в синтетике, то быстро потеряет товарный вид.

Украшения в виде сердечек, цветочков, знаков зодиака и прочего дерьма запрещены. Если вы их носите, не очень понятно, что вы таким образом хотите сообщить о себе. Что вы мечта педофила? Что вы безобидны, как ангорский хомяк? Ответ «просто мне так нравится» приберегите для школьных анкет. Только они должны знать, что у вас начисто отсутствует вкус.

Избегайте уменьшительно-ласкательных суффиксов и ласковых прозвищ для своих друзей и родственников, смайлов и многоточий. Если окружающие говорят вам, что им это нравится, они либо хотят вас трахнуть, либо они ваша бабушка.

Под страхом смерти: стразы на углах, цветные наушники из искусственного меха и прочие изобретения китайских предпринимателей.

Меньше выпучивайте глаза. Даже если вы очень возмущены.

Не повышайте голос. Писк выглядит неубедительно и вызывает жалость.

Первый шаг к годному публичному имиджу — отсутствие в соцсетях изображений вашего полуголого тела в древних развалинах и с солнышком в руках.

Не следует носиться со своей вагиной как с писаной торбой. Иначе окружающие будут думать, что вся ваша жизнь вращается вокруг походов к гинекологу, нехороших болячек и тщательной полировки драгоценных органов.

Если вы заняты в профессии, которую почему-то принято считать мужской, не стесняйтесь использовать свою внешность или парадоксальную логику себе во благо.

Нет ничего постыдного в том, чтобы использовать свою внешность и личное обаяние.