

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	13
Введение	21
Психология панк	23
Костный бульон для твоего мозга	28
1. Наивное мышление	33
Знаешь ли ты о своей хрупкости?	35
Общество гиперопекаемых	38
Бывают повороты	40
Не чувствуй себя плохо!	41
Наивное мышление	42
Предназначено для выживания	44
Обман наивного мышления	46
Я некрасивый	49
Be smart, be punk	55
2. Дьявольская проблема и мать, которая ее породила	59
Трудности	63
Дьявольские проблемы	66

Уго и его страх испражняться	68
К черту логику	72
Ты рационально иррационален, но, эй, вероятно, для тебя есть лечение	74
Советы по выживанию, чтобы покончить с дьявольской проблемой	77
3. Марсиане здесь	81
Реальный случай	86
Существа из другого мира	87
Одиночество марсианина	88
Ты странненький	90
Освобождение	92
Враг мой	93
Выжить на Голубой планете	96
Советы по выживанию на Голубой планете	99
4. Ты — айфон?	101
Болезненное желание быть кем-то другим	105
Битва философов	110
Сравнивать себя, чтобы проиграть	112
Оргазмы по ту сторону стены	116
Измени свою жизнь за четыре шага	119
5. СТРАХ И ПРОКЛЯТОЕ ИЗБЕГАНИЕ	121
Очень ужасные вещи	123
Проклятый страх	129
Избегание	132
Смерть при жизни	135
Прокрастинация	137
Не давай развлечениям отвлекать тебя	139

Проклятые просьбы о помощи	141
Продолжаем идти	143
Советы по выживанию перед лицом страха	147
6. Проклятые монгеры	151
Загадка эмоциональных монгеров	154
Монгер поблизости?	158
Осознать	159
Из него должно что-то выйти	161
Ты должен радоваться	163
Перестань страдать	167
Никто не говорил, что отношения — это легко	170
7. Сделай это все и умри	175
Учить своим примером	179
Да минуют его беды!	180
Фабрика дураков	183
Люди, которые любят слишком сильно	186
Сверхидиот	190
В тени папы	191
Каждому свое дерьмо	195
Советы по выживанию	197
8. Поток слабости	205
Жизнь — это то, что происходит между одной пакостью и другой	208
Танцуй, танцуй, танцуй	210
Жить в потоке слабости	211
Мне хорошо, потому что мне плохо	212
Пластырь vs кинцуги	213
Шесть шагов для того, чтобы освоить искусство жить в потоке слабости	215

9. Взаимопонимание —	
это, черт возьми, случайность	221
Бардак коммуникации	223
Реальность реальна?	225
У тебя — мнение, а у меня —	
истина в последней инстанции	227
Сам того не зная, ты родился инфлюэнсером	228
Не кричи на меня, я тебя не вижу	230
Все это — чистое безумие	233
Желание понять друг друга	234
Шесть правил того, кто хорошо	
понимает других	235
10. Жизнь можно оценить на семерку	239
Это нормально — иметь целлюлит	241
Перфекционист или облажался?	243
Какой ты тип перфекциониста?	245
Уверен на сто процентов?	246
Я сомневаюсь — следовательно, я существую	250
Совершенство — это ад, а жизнь можно	
оценить на семерку	253
Научиться жить с отметкой «хорошо»	255
11. Трилогия чрезмерных вложений	259
Фейковый стоик	261
Чрезмерные вложения	263
Быть хорошим	265
Ты не идиот	267
Полицейские и воры	269
Раненый воин	271
Золушки	273

Спящие красавицы	274
Перестань стараться, болван!	278
12. Товарищи или друзья?	285
Chief happiness officer?	287
Ожидания и бульвар разочарований	290
Трипалей	294
Классифицируй и властвуй	296
Друзья	297
Товарищи	299
Коллеги	301
Советы, чтобы твоя тушка была в безопасности	302
13. ТЕРПЕТЬ НЕУДАЧУ — ЭТО НОРМАЛЬНО	307
Неудача	309
Фрустрация	312
Неудачи и опыт	313
Тайминг опыта	314
Хвала неудаче	316
Искусство терпеть неудачу	319
Как превратить поражение в информацию	322
14. ПЕРЕОРИЕНТИРУЙСЯ И СДОХНИ	323
Осторожно, гуру!	327
Мастурменеджмент	329
Миссия невыполнима: цель	334
Устойчивость	336
Восстанови свое нормальное состояние	338
Переориентируйся: умри переориентированным	341
Универсальные законы переориентирования	342

15. Непрощенные	347
Прощение лечит все	349
Прощение и излечение	351
Мои родители — говнюки	354
Прощение или примирение	357
Прочитать страницу, вместо того чтобы ее перелистнуть	359
Советы по выживанию, когда прощать не стоит	361
16. Руководство идеального	
токсичного помощника	367
Токсичная эмпатия	371
Руководство типичного токсичного святоши:	
от эмпатии к помощи	375
Реактивный эмпат (Empaticus reactivus)	378
Эмпат-оболваниватель (Empaticus obolvansis)	378
Релятивизатор (Empaticus relativicus)	380
Компульсивный эмпат (Empaticus compulsivus) ...	381
Защитник на японской забастовке (Empaticus japonicus sindicalistum)	383
У-вэй: искусство недеяния	384
17. Финал	389
Благодарность	399

Эй! Не проходи мимо! Я не такое предисловие, как другие. Я познакомлю тебя с действительно уникальной книгой. Ладно, я понимаю, что ты знаешь, что она такая, ведь ты же почему-то держишь ее в руках. Однако в курсе ли ты, что, если ты ее прочтешь, она поможет тебе перестать быть занозой в собственной заднице?

Не принимай на свой счет, мы все в одинаковом положении: все мы — люди и не имеем ни малейшего, черт возьми, представления о том, как работает наш мозг, и в результате раз за разом снова попадаем впросак. Но раз ты начал читать эту книгу, значит, тебе до определенной степени интересно получше узнать самого себя. Возможно, это поможет тебе садиться в лужу пореже или делать это более стильно (наверняка твои близкие оценят).

В последнее время много говорят о душевном здоровье; существуют горы книг по психологии, поэтому вопрос: как нам узнать, что мы сделали правильный выбор?

Я тебе скажу. В этой книге:

- ты не встретишь пустых советов от человека, лишенного эмпатии, который будет говорить со своей колокольни, не учитывая контекст;
- не увидишь абсурдных формул токсичного позитивизма, которые заставят тебя почувствовать себя виноватым за то, что тебе плохо;
- не узнаешь сложных, замысловатых теорий, которые забудутся через месяц после прочтения книги;
- не найдешь шагов по превращению в кого-то, кем ты не являешься;
- не получишь информации, основанной на принципе «у-меня-сработало».

Виктор — классный парень, обладающий способностью выражаться ясно, прямо и трогать акkuratно там, где болит. Полагаю, это у него идет из

его боксерского прошлого. Он не хочет, чтобы ты соглашался с тем, что он говорит, он хочет, чтобы ты ставил под сомнение то, во что веришь. Если по прочтении этой книги она покажется тебе полной хренью, но при этом что-то поменяется в твоём взгляде на жизнь — для Виктора это будет означать, что он не зря старался.

Его понимание психологии основывается на том, что трудности в жизни неизбежны (например, несчастные случаи, болезни и так далее). Для него задача не в том, чтобы научиться не страдать, ведь ты уже наверняка знаешь, что это невозможно, а в том, чтобы страдать более эффективно. Ключ — переносить страдание как можно более достойно, а для этого нужно перестать верить в глупости от *мистера Вандерфула**.

Мы так давно слышим, что нам нужно вернуть присутствие духа и расслабиться, когда нам плохо, что забыли: бывают моменты, когда мы должны позволить себе чувствовать себя плохо, а ещё нам

* Фильм «Дорогой мистер Вандерфул» 1982 г., известный своим слоганом: «Мечта одного человека... кошмар другого человека!»

следует научиться уживаться с этим неблагоприятным состоянием. Именно потребность суперконтроля над трудными эмоциями (такими как страх, грусть, гнев) зачастую приводит к тому, что мы нуждаемся в психологе.

На страницах этой книги ты найдешь выводы из более чем двадцатилетней практики психолога, который не переставал учиться и решил подойти к психологии с позиции, противоположной инфантильным глупостям наивного мышления. Он это называет психологией панк.

Задачи этой книги:

- чтобы ты понял, почему иногда делаешь вещи, которые не хочешь делать, и при этом не чувствовал себя придурком;
- чтобы ты узнал в непринужденной и прямой форме о тонкостях работы твоего мозга;
- чтобы ты надорвал живот от смеха, читая про случаи, которые заставят тебя пересмотреть некоторые свои представления — по сути, ты в них не виноват, но ты единственный, кто может их изменить!