

ПСИХОЛОГИЯ СОВРЕМЕННОГО МИРА



СЕРГЕЙ МАРКОВ

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Сергей Марков

Психология современного мира

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Марков С. Н.

Психология современного мира / С. Н. Марков — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Эта книга раскроет реалии современной жизни. Она для тех, кто желает разобраться в себе и в жизни. Для тех, кто по-настоящему хочет измениться. Автор, практикующий психолог, расскажет, что движет людьми и к чему это приводит. С помощью этой книги вы сможете понять причины ваших проблем и получить ключ к их решению. Узнаете, какое влияние оказывает на человека социальное программирование. Книга написана просто и лаконично, местами грубо, но честно, поэтому она не для каждого. Тем не менее, она будет понятна большинству читателей. Эта книга изменит ваше сознание. Содержит нецензурную брань.

© Марков С. Н., 2019
© ЛитРес: Самиздат, 2019

Содержание

Введение.	5
Инстинкты.	7
Неврозы.	9
Отсутствие мотивации и целей в жизни.	14
Зависимости.	17
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Введение.

В этой книге я расскажу о современной жизни, о психологической подоплеке всего того, что происходит в обществе на сегодняшний день. Конкретно, емко, без прикрас, местами грубо, не избегая мата, без популистской психологии. А так же без тщеславия – я не как какой-нибудь известный психолог или бизнес-тренер, впихивающий в книгу свою автобиографию. Важнее не то, кто я такой и какой путь прошел, а то, что я хочу до Вас донести. Как и у всех, в моей жизни были страдания и радости, любовь и расставания, успехи и ошибки, что и позволило мне придти к выводам, написанным в этой книге. Но все эти подробности интересны для тех, у кого своей личной жизни нет. Моя книга для тех, кто достаточно созрел, морально и сознательно, для принятия информации в ней, поэтому она далеко не для каждого.

Если Вас что-то задевает или приходится не по душе, если Вы ищите в этой книге психологические научные изыскания, или не хотите менять свою жизнь, и Вам просто нужна книга для легкого приятного чтения и мотивации на пару дней – просто удалите книгу и забудьте о ней. И если вас что-то задевает и оскорбляет, но Вам все равно интересно, это весьма хороший признак – значит, старые убеждения и эмоциональные болячки вскрываются, давая Вам возможность заменить их чем-то новым и куда более полезным, как для себя, так и для других. Картина мира часто меняется болезненно, это нормально. Я проходил эти этапы. И многие из вас, вероятно тоже.

Я не хочу никого обидеть и оскорбить. Я не имею ничего личного к определенным группам лиц, разделенных по нации, полу, партии и прочим убеждениям. Мне это глубоко безразлично, как сторонник объединения людей, отношусь лояльно ко всем. Я лишь беспристрастно, местами жестко, иногда с легкой иронией и сарказмом, описываю тенденции общества, откуда они пошли и к чему приведут. Поэтому если Вас что-то оскорбляет, задевает Ваши религиозные, феминистические, патриотические, политические чувства – это сугубо Ваша психологическая проблема, и ее разбор будет в книге. Если что-то покажется экстремизмом – эта книга лишь художественный вымысел про Северную Уганду, и никаких русофобских подтекстов в ней нет.

Здесь не будет словоблудия и воды, как в типичной книжонке по психологии или философии. Не будет и всякой научной психологии, чрезмерной терминологии для услады очей любителей теоретической психологии. Такие пусть перечитывают Фрейда, а эта книга практической направленности, ум за разум я заводить не собираюсь. Данная книга далека от формата современного психологического образования, крайне сомнительного и неэффективного на практике. Она ориентирована, в первую очередь, на обычных людей, стремящихся к развитию, и в последнюю, на людей, не желающих работать над собой и мыслящих устаревшими психологическими парадигмами. Всем тем, кто измеряет свой статус количеством грамот на стене и макулатуры диссертаций в столе, моя книга не придется по нраву.

Тем не менее, чуть-чуть научной психологии в этой книге всё-таки будет, потому что я считаю необходимым донести понимание устройства психики, без этого восприятие книги будет совершенно другим. Поэтому первые главы могут показаться скучными и непростыми для понимания (хоть я и старался сделать их на человеческом языке), дальше текст пойдет проще и живее.

Я объясню, как складывается поведение и мышление человека, что и кто на него влияет; расскажу, что такое смысл жизни и мотивация, зачем они нужны, и в чем причины трудностей их поиска; Вы узнаете, что такое социальное программирование, кто влияет на нас и зачем; что сейчас происходит в обществе, и какие проблемы нам грозят. Помимо всего прочего, я постараюсь дать Вам инструменты для решения своих собственных психологических проблем,

связанных с саморазвитием, а также разберу темы для самых не слаонервных – религии, атеизма и эзотерики.

Если Вас не отпугнуло вступление, и Вы готовы идти дальше к просвещению, то поехали. Приятного чтения.

Инстинкты.

Многие философы на протяжении веков задавались вопросами, связанными с природой человека, его сути и устройства разума. И какие бы рассуждения ни разводили, к пониманию это не сильно приближало, человек оставался человеком всегда. По мере прогресса сущность людей оставалась прежней, история повторялась раз за разом. А мотивы у людей были одни и те же. Выживание, власть, месть, любовь, похоть, корысть, стабильность и комфорт.

И гораздо меньшая часть людей имела мотивы познания мира, развития, добра, счастья и равенства для всех. Времена меняются, но общество остается тем же. Меняется процентное соотношение второго типа к первому, но не существенно. Речь сейчас пойдет о первом типе.

Первый тип людей практически полностью руководствуется по жизни инстинктами, разум играет гораздо менее значимую роль. Но не надо думать, что я делю людей на умных и не умных, это не так. Ум – слишком условное и субъективное понятие, присущее для категоричности. Просто данные люди не достигли того уровня, чтобы осознавать свои инстинкты и контролировать их, а потому не могут направить свою жизнь в другое русло, и ведут себя более инстинктивно, по-животному, нежели рационально.

Что из себя представляют инстинкты? В психологии есть разные концепции инстинктов. Фрейд и Маслоу считали, что человек может управлять своими желаниями и инстинктов не существует. Ввел же классификацию инстинктов Уильям Мак-Дугалл, но в научной среде ее воспринимали прохладно, мол, что за дичь. И все-таки к правде был ближе Мак-Дугалл. Сейчас объясню почему.

Психика состоит из 3 уровней: Сознания, Подсознания, и Сверхсознания (о нем речь пойдет потом). Так вот, все поведение человека контролируется подсознанием. Сознание только анализирует и планирует. Оно не способно реагировать самостоятельно.

А инстинкты, отвечающие за наше поведение, находятся как раз таки на уровне подсознания. Поэтому человек практически не контролирует реакции своей психики и эмоции. И если так случилось, что в процессе воспитания психика настроила инстинкты реагировать не так, как Вам хотелось бы (например, бояться знакомства), то воздействовать на них уже можно только через подсознание. Сознательно же пытаться себя переубедить не чувствовать что-то – борьба с ветряными мельницами. Потому что мысли и эмоции возникают на основе инстинктов.

Резюмируя, инстинкты – генетические, врожденные механизмы поведения, которые отвечают за выживание и адаптацию. Работают в фоновом режиме и сознательному контролю недоступны.

Я адаптировал и упростил такую классификацию инстинктов:

– **Инстинкт самосохранения.**

Самый главный, базовый инстинкт, лежащий глубже всего. Для психики наибольший приоритет – выжить, и не важно, счастлив ты, или нет.

– **Пищевой инстинкт.**

Пищевой и стадный инстинкты наиболее приближенные к инстинкту самосохранения, ведь их корневая мотивация та же – выжить. Только способы для этого более определенные. У пищевого – скушать Дошик, чтобы переработать его в энергию для жизни. Чем больше запас энергии, тем больше шансов выжить.

– **Стадный инстинкт.**

Инстинкт, подбивающий прибиться к коллективу, ведь выживать вместе проще. А для этого нужно соответствовать, быть как все. Если не соответствуешь, значит ты не правильный, и врубается чувство стыда, чтобы исправился и был как все.

– **Доминантный инстинкт.**

Чем ты статуснее и властнее, тем больше шансов выжить, ведь будет больше ресурсов и женщин. А значит, реализуешь все свои биологические потребности.

– Инстинкт размножения.

Цель инстинкта – размножиться, оплодотворить как можно больше самочек, чтобы наш вид продолжал существовать. Здесь уже важно не только выжить самому, но и чтобы не вымер наш вид.

– Родительский инстинкт.

Обеспечивает выживание и развитие своим детишкам, чтобы продолжить не просто вид, но и свой род. У отцов он тоже есть, вопреки стереотипам.

– Инстинкт познания.

Любознательность, присущая детям, которая у многих с возрастом давится окружением и родителями. Нужна, чтобы лучше адаптироваться в мире и познать его.

Последние два легко могут задавиться повышенным приоритетом других инстинктов, увы.

В результате получаем, что Homo sapiens не такой уж и sapiens, ведь руководствуясь по жизни больше первичными инстинктами, человек ближе к животным. И не надо далеко копать в историю, чтобы увидеть этому подтверждения, достаточно посмотреть на реалии нынешнего мира.

В мотивах все те же желания выжить, доминировать. Желание размножиться практически вытеснилось жадой просто потрахаться. Но в этом вовсе нет ничего плохого. Такова природа, это естественно. Согласно известной пирамиде потребностей Маслоу: удовлетворив физические потребности в безопасности, питании, сексе, принятии, любви и уважении, возникают стремления к самовыражению, познанию, добру и творчеству.

А все неестественное начинается еще в процессе воспитания маленького ребенка. Когда родители внушают то, чего не стоит бояться и стыдиться, внушают запреты, вину и чувство долга перед ними самими и миром в целом. Прививают чужие для ребенка цели, блокируют стремление к самовыражению. И любовь проявляют «коряво», сильно не добавая. Помимо родителей оказывает влияние окружающая среда, состоящая из таких же психических калек. И вот, к 20 годам вырастает человек, инстинкты и психика которого настроены так, что он всю последующую жизнь не может почувствовать безопасность и спокойствие, не любит себя и других, и пытается компенсировать чувство собственной ущербности через внешние атрибуты. Больше власти, денег, всевозможных покупок, беспорядочных сексуальных связей, или бесконечное стремление к любви и счастью. И всё это делается с принципом: не себе побольше, а другому поменьше. В противовес этому, если воспитание совсем поднаслало в психику, то человек даже к компенсации дерьма в своей голове не стремится, живет бесцельно, поддается различным зависимостям, раз за разом проебывает возможности. В общем, просто существует.

В результате имеем общество потребительства. Одни хотят больше, чем им нужно, желая поднаслать другим. Те, которым поднаслали, завидуют и злобно пищат из-под шконок, надеясь когда-нибудь свергнуть элиту и занять их место. Третьи вообще ничего не хотят, они в жизни разочаровались. Если не назрело желание выпилиться, просто влачат существование. Могут вляпаться в ненужный брак и ипотеку, надеясь, что появится интерес и смысл в жизни, но тем самым делают свою жизнь еще тяжелее. Зато времени и сил задаваться вопросами бытия уже нет. Всех их объединяет то, что вследствие неправильной программы, заложенной в психику, они не могут закрыть свои базовые потребности, и начать жить в счастье и покое, принося пользу миру. Нормальную программу в психике имеет процентов 5-10 населения. Они и двигают мир вперед. Остальные существуют и паразитируют.

Неврозы.

Неправильная программа в психике – это не только убеждения и отсутствие моральных устоев. В первую очередь, это наличие неврозов. Неврозы – то, что вынуждает фрустрировать, терять возможности, чувствовать себя говном. Это не какие-то там абстрактные нервные расстройства, а конкретные эмоциональные реакции (пусть будут демотиваторы). Их немного: страх и тревожность, стыд, вина и обида, жалость к себе. Все остальное, вроде стеснительности, агрессии, жадности, зависти, панической атаки, бессонницы, есть производное от основных демотиваторов. Пройдемся подробнее по каждому из них.

Страх и тревожность.

За страх отвечает, конечно же, инстинкт выживания. Полезное и нужное чувство для критических ситуаций, но сильно мешающее там, где угрозы жизни и близко нет. Будучи ребенком, любая хоть немного стрессовая ситуация может казаться опасной для жизни, поэтому в психике прописывается реакция на подобные ситуации как на страшные. Инстинктивные реакции формируются к 5 годам. Будучи уже взрослым, человек просто опирается на уже сформированные ранее реакции нейронных цепочек, хотя сознательно уже может различать что опасно, а что нет, но ничего со своими ощущениями поделать не может. Психике важнее всего выжить, поэтому выгоднее сделать все реакции на основе негативного опыта автоматическими. Ведь негативный опыт весомее позитивного. Лучше жить несчастным, чем не жить вообще – такова логика инстинктов.

А часто у нас первый опыт чего-либо бывает позитивным? Сколько ошибок делается, прежде чем что-то получается? Во многом ли мы получаем одобрение от родителей и окружающих? Поэтому у многих людей столько различных страхов: выступления на публике, высоты, воды, звонков, знакомств, секса, скорости, ошибки, неизвестности, больших денег или нищеты, а так же многого другого. Но в основе всего этого лежит первичный страх смерти. И от самооценки он точно не зависит.

Приводят к этим страхам незначительные для родителей и сверстников ситуации, но значимые для психики ребенка. Например, в детстве ребенок что-то нарисовал, а мать вместо того, чтобы его поддержать, посылает нахер, уроки делать, потому что мешает ей телек смотреть. Или отчитает при всех в магазине, потому что игрушку попросил, на которую нет денег. Она такие ситуации вообще не запомнит, а для ребенка это может стать причиной того, что он станет бояться выразить себя на людях. Всегда есть причина и следствие. И понять какой негативный опыт прошлого до сих пор оказывает огромное влияние на жизнь можно, лишь отслеживая свои чувства и стремления. К счастью, во взрослом возрасте первый негативный опыт уже не оказывает такого влияния, как в детстве, психика уже сформировалась. Вопрос только в том, какая.

Если бороться со страхами, и тем самым их ретравматизировать, они превращаются в *панические атаки*. Если страх лежит не очень глубоко в психике, то есть вероятность его победить. Если нет, то велика вероятность усугубить проблему. Раз ты не понимаешь по-хорошему, что это делать опасно, психика усиливает страх до сильной психосоматики в виде панической атаки. Ее силой воли уже точно не перебороть.

Если в детстве часто приходилось волноваться, напрягаться, нервничать, бояться, то развивается *генерализованная тревожность*. Это сказывается на всём организме, в особенности, на сердце, пищеварении, нервной системе, а также ведет к бессоннице, проблемам с памятью, концентрацией, потенцией. Тревожность очень распространена, и многие считают ее неотъемлемой частью жизни, и даже не представляют жизнь без нее. Со временем, если ничего с этим не делать, убрать психологическую причину уже не достаточно для избавления от тревожности, и тогда нужно в целом образ жизни менять, чтобы организм в порядок пришел.

Именно тревожность не дает почувствовать в полной мере спокойствие и умиротворение в жизни, процессуальное удовольствие здесь и сейчас. Даже полноценно отдохнуть не дает, вынуждая постоянно чем-то занимать внимание, например, перманентным листанием ленты ВК.

Производные страхов: *жадность и накопительство, агрессия*.

Жадность подталкивает к накоплению ресурсов, что повышает шансы на выживание. Один из мотивов до бесконечности зарабатывать и откладывать на будущее.

Агрессия – защитная реакция на страх. Психика видит спасение от страха в том, чтобы убежать или напасть. Либо убегай, либо нападай. Поэтому одни тревожные люди пассивно-трусливые, а другие – агрессивные. Они пытаются окружающих задавить морально, и не потому что они крутые и сильные, а потому что сами боятся. Действительно сильным людям самоутверждаться за счет других нет необходимости. Особенно это характерно для детей, ведь они бывают довольно жестоки. Просто в таком несознательном возрасте сложно контролировать свои инстинкты. Многие, даже когда выросли, по-прежнему этому не научились.

Стыд.

Стыд, стеснительность, робость, смущение, зажатость – все это одно и то же. За стыд отвечает стадный инстинкт. Самоопределение чувства выражается в убеждениях, что ты плохой, недостойный, глупый, некрасивый. Кажется, что все тебя оценивают, причем негативно. Это чувство было жизненно необходимо в древние бородатые годы, когда люди жили в общинах, царил злой патриархат, а негры ели белых людей. Так вот, именно оно подталкивает к тому, чтобы человек себя вел как все, был частью общины, иначе его изгонят. А остаться одному в те времена означало практически верную смерть, и не от грусти да одиночества, а банально от хищников и чужих.

Сейчас же это чувство не имеет такой жизненной важности, и нужно лишь чтобы человек вел себя социально приемлемо: не садился срать посреди улицы, не шуршал пакетом с чипсами в кинотеатре и так далее. Дабы не нарушать зону комфорта и личные границы других людей, чтобы не получить за это праведных пиздюлей.

Совсем другое дело, когда стыд не дает не то, что себя выражать в этой жизни, но и элементарные вещи делать, без дискомфорта и борьбы с собой. Познакомиться девушкой, поговорить с начальником, купить в магазине молоко и презервативы, и тем более, сексом заняться – не удастся без внутреннего напряжения, самосаботажа, и мыслей о своей ущербности. Телесно проявляется как покраснение или побледнение, потливость, тахикардия, тремор, желание деть куда-то руки и отвести взгляд. Нередко может дополняться тревожностью и виной. Тогда возникают моменты ступора, невозможность слово вымолвить, или наоборот, словесный поток флуда, а также блокируются лицевые мышцы, делая лицо человека каменным и безэмоциональным.

Ясное дело, что в таких случаях невозможно стать общительным экстравертом, пикапером, оратором, актером, и вообще комфортно взаимодействовать с обществом и творчески себя выражать. Особенно проблемно бывает с сексом.

Аналогично страху, стыд возникает вследствие неверной настройки психики в детстве, из-за внушений родителей и окружения. Например, начинается сцена секса в фильме – родители переключают канал. Ребенок считывает стыд родителей и начинает воспринимать секс как что-то нехорошее, неодобряемое родителями.

Другой пример: вышел перед классом стишок рассказать, где-то оговорился, запнулся, а одноклассники начали над ним угорать. Ребенок воспринял на свой счет, что он глупый и неправильный, и начнет стыдиться потом выступать или что-то рассказывать, особенно личное.

Третий пример: ребенок бежит по дому, играет, а мать на кухне стряпает и ее раздражает кипиш этот. Тогда она говорит ребенку с раздражением: не мешай. Он запоминает от самого

близкого человека, что мешать нехорошо, и в будущем будет стесняться что-то попросить у людей, стесняться разговаривать и дурачиться при других людях, дабы никому не помешать и не навязаться, даже продавцу в магазине.

Производные стыда: *импотенция в раннем возрасте, запрет на выражение эмоций, различные страхи.*

Импотенция в раннем возрасте не редкость. Тому причина в большей степени стыд, а также страхи, предубеждения о грязности и греховности секса, вина за желание разобраться в том, откуда берутся дети, и за само сексуальное желание. Вообще потенция дело тонкое, и зависит от образа жизни и уверенности, психологического настроения. Поэтому подобными внушениями легко создать проблемы подрастающим детям.

Запрет на выражение эмоций возникает, когда ребенок принимает решение, что лучше вообще ничего не чувствовать и не испытывать, чем ощущать негатив, поэтому в нём давится эмоциональность и чувствительность. А это уже серьезная проблема, порой не просто эмоций выразить не может, так вообще не может их ощутить. Это создает сложности при терапии, и потому необходимо заново развивать свою чувствительность.

А еще многие ошибочно думают, что причиной чувства неправильности и недостойности себя является плохая самооценка. Но это с точностью до наоборот, плохая самооценка – следствие. И складывается она не только из неврозов или их отсутствия, но и из качества сфер жизни (здоровье, отношения с окружающими, обеспеченность, интересы, работа, саморазвитие и т.д.). Чем более развиты в совокупности сферы жизни, чем меньше невротичности и самоограничений, тем лучше самооценка. То есть, это совершенно зависимая от вышеперечисленного, динамическая величина, которая может меняться неоднократно в течение дня из-за успеха/фейла в сфере жизни или проявления невроза. Верхушечка пирамидки, вот что такое самооценка, и воздействовать на нее бесполезно, не убрав причины и не работая над качеством своей жизни.

Гордость и высокомерие являются гиперкомпенсацией чувства неправильности себя.

Вина и обида.

Вина – чувство несправедливости по отношению к кому-то, обида – несправедливость по отношению к тебе. Вина сильно меняет жизненные стратегии, если мать часто на нее надавливала. Мол, я тут все ради тебя делаю, а ты такой неблагодарный, не помогаешь мне, не слушаешься. И вообще, я тебя родила. А если отца в семье нет, то еще и на него обида переносится на ребенка. Сознательно или нет, но таким образом она воспитывает себе раба, который вырастет и будет работать на нее, стакан воды держать. Манипуляциями подавляет волю ребенка, его хотелки такой матери не выгодны, поскольку не сходятся с ее планами. В такой обстановке ребенок считает себя обязанным, испытывает вину за любой шаг в сторону, за личные желания. В конечном итоге, либо мать окончательно подавит детскую волю, либо из-за внутреннего сопротивления вина трансформируется в обиду на мать, и тогда начнется война. Не как на Украине, конечно, но может доходить до рукоприкладства с обеих сторон. Ребенок, скорее всего, съедет, мать будет пытаться помириться через какое-то время, но не факт что этого захочет дитя. Либо ребенок начинает самостоятельную жизнь, съезжает (а сделать это, когда хотелка задавлена, бывает весьма сложно), и, переосмыслив свою жизнь, возникает обида.

Казалось бы, не общайся с такой матерью, да и все. Но не все так просто. Для любого человека мать – самый первый и самый близкий человек, для маленького ребенка это целый мир. Поэтому чувства, испытываемые к матери (в меньшей степени к отцу, особенно у мальчиков), проецируются на весь мир. И если это чувства вины и обиды, то и в жизни они будут всячески проявляться во всех взаимоотношениях. Оба эти чувства могут сосуществовать одновременно.

Такой человек часто будет думать, что он должен сделать то-то и то-то, но не хочет. А если не сделает, будет испытывать вину. Перед собой, перед матерью, перед начальником и т.д.

Отказал кому-то – вина включается. Нужно ведь быть удобным, хорошим, всем угодить. Часто в речи такого человека будут оправдания по поводу и без. В случае обиды человек будет везде видеть несправедливость по отношению к себе, обижаться на всякую ерунду. И даже если он сознательно будет понимать это, то его все равно продолжают задевать подобные ситуации.

Производные вины и обиды: *зависть*. Видоизмененная обида, но это тоже чувство несправедливости. У кого-то есть то, что ты хочешь, а у тебя этого нет... Мда, несправедливо.

Жалость.

Многие люди – моральные мазохисты. Они получают скрытое извращенное удовольствие от своих страданий, стремятся подсознательно к ним. И это часть массовой культуры: бесчисленные паблики ВК для "грустных"; воспеваемые в фильмах, книгах и песнях любовные страдания или одиночество. Причем так было всегда, это можно проследить по классической литературе. И, конечно же, тяга к саморазрушению через пороки и зависимости.

Действительно, нахера о себе заботиться. Все равно же умрем. Зачем что-то предпринимать, если можно смириться со своими проблемами и забить на них. Поддаться этому самому мазохизму, и неосознанно покайфовать от саморазрушения. Пожалеть себя. Жалеть себя ведь очень приятно, когда не хочешь брать ответственность за свою жизнь.

Или характерное для более взрослых людей – взвалить на себя героизм дерьмовой низкооплачиваемой работы, ипотеку, семью, терпеть унижения. И после очередного такого дня так приятно себя пожалеть, посетовать на трудные обстоятельства, которые сами же создали и не хотят их менять. Пройтись недобрым словом по властям, будто вина на них. Зато как неприятно принимать ответственность за свою жизнь. Лучше заглушить это бутылочкой пивка и просмотром телевизора, в котором так же переложат ответственность за проблемы в стране на злых пендосов, жидомасонов и хохлов.

Казалось бы, зачем страдать, если можно получать удовольствие от жизни. Вот только для этого надо работать над собой. Это трудно. Зачем, если можно пойти по пути наименьшего сопротивления, и научиться получать удовольствие от страдания и жалости.

А научиться этому не сложно, ведь *жалость – это суррогат любви*. Когда ребенок недополучает любовь, у него возникает другая стратегия по ее получению – через жалость. Любовь жизненно необходима, и раз ее не хватает, то человек пытается разжалобить окружающих, дабы получить внимание и заботу. Что все равно не является полноценной любовью. Вырастая, человек берет страдание за жизненную стратегию, но не получая уже столько жалости, как в детстве, вынужден довольствоваться собственной жалостью к себе. Ведь у других взрослых полно своих проблем, и проявлять внимание и заботу, как к ребенку, мало кто будет. Поэтому у такого человека будут возникать немало трудностей в жизни, но не потому, что судьба к нему не справедлива, а потому, что с пассивным отношением к жизни, нежеланием решать проблемы и поставленные задачи будут разваливаться отношения, отказывать в повышении на работе и т.д. Тому же начальнику ведь нужно выполнение задачи, а не оправдание ее сложности, потому неудивительно, что он предпочтет другого сотрудника.

Жалость может выражаться в трех крайностях. **Одна** – это чрезмерная проекция собственной жалости на других, когда хочется накормить всех голодных котиков на улице, негров в Африке, походить по хосписам, а также нравятся всякие мыльно-слезливые фильмы, легко выбивающие отнюдь не скупую слезу. **Вторая крайность** прямо противоположна – отсутствие сопереживания к другим и садизм. Ну и **третья крайность** – привлечение к себе внимания через суицид. Если детям обычно для заботы и внимания к себе достаточно заболеть, а бабкам постоянно ходить в поликлиники, то человек, выбравший данную крайность, идет на мощнейшую манипуляцию. Хотя реального желания умереть у него нет, даже если ему самому нравится так думать.

Из-за недолюбленности в детстве, помимо жалости, могут возникнуть острые чувства тоски и одиночества. Они будут двигать стремлением завести хоть какие-то отношения, но

это никогда не компенсирует недолюбленность в детстве, а потому одиночество по-прежнему будет ощущаться, и также будет казаться, что никто тебя не понимает и по-настоящему не любит. Такие отношения обречены на провал, обнажая чувство одиночества еще больше, а так же вызывая тоску по прошлому. В случае данного невроза, инфантилизм и безответственность правят балом, и никакие внешние компенсации не спасут.

Немного особняком стоит ревность, потому что у нее может быть не одна причина. Обычно это глубинное чувство собственной неполноценности, неправильности, недостойности. Так же может быть страх одиночества, из-за недолюбленности. Ну и поверх этого наслаивается неудачный опыт отношений, из-за чего в последующих подсознательно ожидается подвох и предательство.

Отсутствие мотивации и целей в жизни.

Таков перечень невротизмов, влияющих на поведение и создающих кривые жизненные стратегии, тем самым обрекая на несчастье и страдания. То, чего на самом деле хотел бы, от жизни не получаешь. Причиной тому воспитание, а конкретно, материнское. Не потому что я сексист и хуемразь, а потому что мать неспособна дать правильную прошивку. Ее задача любовь и забота, но никак не воспитание. Это подтверждает мой опыт психологической практики, а также коллег – среди клиентов подавляющее большинство воспитывались только матерью. Либо же в семье отец был, но в воспитании особо не участвовал, смотрел телевизор, иногда дневник проверял, и подчинялся матери. Его морально подавила мать, «отрастив яйца», и речь уже не идет о правильном воспитании и любви.

Такие женщины не могут дать нормальной любви ребенку, и нередко гнобят и его заодно с мужем. Мальчик в такой ситуации не может считать и взять за пример мужественность отца, а девочка не может считать женственность со своей матери – в таких матерях нет женственности, а в отцах, если они есть, нет мужественности. Слабовольные мужики, и бабы, которые коня на скаку остановят, но которые хорошего и правильного воспитания не дадут. И они не виноваты в этом, ведь они сами от этого страдают. Их самих так воспитывали. Передаваемая из поколения в поколение прошивка из убеждений, запретов и страхов привела к тому обществу, что мы сейчас имеем. А конкретно, матриархальному.

Какие-нибудь феминистки до сих пор видят патриархат и угнетение в силу своей ограниченности мышления из-за невротизмов, но это давно не так. Наоборот, с детства идет навязывание женских ценностей мальчикам матерью, угнетение впоследствии в правах. Женщина – возвышенное существо, принцесса, а мужчина это так, чернорабочий. Женщины, перекладывая вину на мужчин, не понимают в чем настоящая причина, ведь они сами страдают из-за своей прошивки психики. Мужчина, не получив образ мужественности от отца, вынужден брать за пример поведение матери, и ее женские моральные ценности. Психика расшатывается из-за противоречий прошивки с организмом, прогрессируют слабохарактерность, мягкость, стыдливость, трусливость и эмоциональная нестабильность. Способен такой мужчина повести за собой женщину и построить семью? Нет. А девочка, если росла без отцовского воспитания и внимания, не получила пример любви к мужчине. Сможет она дать ее мужу и детям? Нет. По итогу имеем огромный процент разводов, матерей-одиночек, алиментное рабство и тяжелое детство детей с неприятными последствиями во взрослой жизни.

Сын, который рос только с отцом, получит правильную прошивку, будет мужественным. Но скорее всего, не будет уметь любить и сочувствовать, из-за отсутствия материнской любви, и вырастет рациональным. Если дочь росла только с отцом, то она, вероятнее всего, будет «пацанкой». У нее будут мальчишеские интересы, мужское практическое и рациональное мышление. Парням будет интересно с ней общаться, на роль друга хорошо годится. И любить она будет уметь, благодаря отцу. Но без матери, все же, не заложится образ чувственности и женственности, а без этого влюбить в ответ сложнее. Исходя из вышесказанного, воспитание одним отцом все-таки гораздо менее вредоносно для психики, но все равно не полноценно.

Матриархат начался в послевоенные годы, когда большую часть мужского населения выкосила война, и женщинам приходилось одним воспитывать детей, беря на себя и мужские обязанности. Ребенок, соответственно, получал корявое воспитание, недостаток любви и внимания, не получал образ мужественности. И данное воспитание передавал уже своим детям. Даже если сознательно этого не хотел, дети чувствительны и хорошо считывают невербалику, поведение и эмоции, ведь речь и мышление еще не сильно развито, тем самым впитывая все, как губка. Особенно плохо, если это ребенок по залету – будучи нежеланным для матери, он еще в утробе начнет чувствовать недостаток любви.

Неврозы, в свою очередь, могут привести к отсутствию мотивации. Нежелание что-либо делать, прокрастинация, самосаботаж, лень, скука – песнь об одном. Мотивация – выделение психики энергии на какую-либо деятельность. Соответственно, для этого должна быть эта самая деятельность, цель, ради которой и выделится мотивация. Но тут часто бывает так, что либо цели в жизни нет – живут одним днем, плывут по течению, либо же навязываются чужие цели.

Как сказывается на человеке отсутствие своих целей в жизни? А Вы посмотрите на среднестатистического гражданина. Пробухать молодость, жениться на нелюбимой бабе (хорошо, если не по залету), взять ипотеку на 15 лет, не очень-то нужную в городе машину в кредит, получить второе высшее, вкалывать всю жизнь на нелюбимой работе и мечтать о пенсии.

Деньги, карьера ради престижа, семейное дело, семья и дети – разве плохие цели? Цели, но свои ли они? Может, это стремление к чему-то потому, что так положено в обществе, или сказали родители? Потому что цель не своя, она и не приносит радость, а ее достижение идет через преодоление себя и различных трудностей. Не потому, что жизнь не справедлива и вечно не везет.

Такие люди все время стараются чем-то заняться, суеются, задрачивают в видеоигры, фоном слушают телек/радио, любят попиздеть ни о чем и банально бахнуть пивка. Остаться надолго наедине с собой без развлечений вообще смерти подобно. Ведь тогда начнут посещать мысли «А так ли я живу? А почему, зачем, что потом, в чем смысл жизни вообще?». И от этих мыслей, осознания того, что смачно просираешь, безвозвратно спускаешь в унитаз свою жизнь, становится мучительно, нестерпимо больно. А признаться себе в том, что проебал кусок своей жизни и ввязался в кабалу ещё больнее. Чтобы изменить жизнь, нужна мотивация, цель, а этого нет. Поэтому лучше об этом не думать, занять чем-то сознание в очередной раз, какой-то очередной дерьмовой мыслежвачкой! Найти оправдание своей унылой жизни. Зато стабильность. Зарплата маленькая, но стабильная. Зато квартира своя. На машине могу куда хочешь поехать. Эдакая иллюзия успешности, что ты чего-то достиг в жизни. Только это уже не своя жизнь, и даже время себе не принадлежит, зато достаточно затаилось бессильной злости, обиды, зависти, разочарования. Такая жизнь выжимает все соки из человека, и вынуждает подсаживаться на зависимости для снятия огромного количества стресса.

Потому и ждут пенсию с таким упоением, слезами радости на глазах. Ветераны так 9 мая не радуются. И что же, когда эта пенсия наступает? На 5к в месяц готовиться потихоньку к смерти? В этот момент кого-то прорубает, и они находят себе какое-то занятие, которое приносит удовольствие. Кто-то, охренев от обилия свободного времени, устраивается на новую работу, чтобы себя занять. Так ждали эту освободительную из рабства пенсию, но не знают, что делать с кучей времени и осознанием просранности жизни.

Так называемый синдром выходного дня. Сложно бывает переключиться на отдых, когда привык только работать. И не просто работать – а въезывать по полной. Такая привычка возникает у людей, годами работающих на одной работе и не умеющих отдыхать. Забыться в алкогольном угаре, поваляться на диване перед телеком – не отдых.

Вот дали работу – времени полно, но руки чешутся прям сделать наскоком и сидеть ничего не делать. Сделал дело, гуляй смело. Этим и пользуются некоторые начальники, давая больше положенной работы. И ладно бы, если работа для себя. Так ведь для кого-то там изнашивать себя зачем? Это рабский менталитет – делать, сколько скажут, не уметь планировать рабочий день, и особенно не уметь отдыхать. Рабу отдыхать не положено. Не положено не спеша трапезничать – надо пожрать по-быстрому, курить на ходу. Это нездоровый трудоволизм, чрезмерный и не в своих интересах. Работа воспринимается как нечто тяжелое и необходимое.

Именно поэтому должны быть свои, не навязанные извне, цели. Чтобы достигая их, получать процессуальное удовольствие. Жизнь же мы проживаем не ради конечного результата,

верно? Так должно быть и с деятельностью, чтобы хотелось этим заниматься. А не на отъебись по-быстрому сделать дело и «гулять». Если не нравится этим заниматься, то нахера себя заставлять. Надо пробовать новое, подбирать то, что интересно, то, что по-настоящему нравится. И для этого нужно менять работу, и не раз, а не трястись за свое рабочее место ради денег. Когда нет интереса и мотивации, не можешь делать качественно, а значит, не можешь и преуспеть в этом, в частности, финансово. И не надо слушать родителей, друзей, коллег – только Вы знаете, что вам нравится и что Вам лучше, слушайте себя.

Но бывает сложно понять, чего хочешь. Потому что хотят то, что принято хотеть. То есть, выбирают цели головой. Те цели, которые внушил социум и родители. А как это хотеть самому, не понятно. Чтобы понять чего ты хочешь, и какие цели будут восприниматься радостно, необходимо обратиться к своей душе, почувствовать это. А чувствительность с детства давится, родителям было плевать на желания ребенка, его желания, стремления и чувства никак не подкреплялись. Потому что чувствительный, любознательный, целеустремленный ребенок проблематичен – не слушается, задает много вопросов, вынуждает тратить время и ресурсы на его хотелки. С точки зрения таких родителей ребенок должен быть тихим, как мышка, послушным, как раб, хорошо учиться и сидеть дома. И главное, не отвлекать родителей от их важных дел, не требовать внимания. После такого ребенок вырастает без собственных стремлений, становится излишне рациональным, из-за подавленной чувствительности не может полноценно испытывать удовольствие от жизни, не может понять, что это удовольствие доставит. А когда он задается вопросом, почему так плохо ему в жизни, ради чего жить – не может найти мотивацию.

И долго ли, коротко ли, может ее искать, ходить по тренингам годами. А главная ошибка тут в том, что как я сказал выше, мотивацию дает цель. А цель выбирается душой – что будет приносить интерес и удовольствие лично тебе, а не головой. Голова выполняет исполнительную функцию. Захотел, обосновал для разума зачем тебе это, какой профит, и что будет, если не добьешься своей цели, а после этого уже должен выполнять свою функцию разум. Искать наиболее эффективные варианты исполнения своего желания, путь наименьшего сопротивления. И затем решая возникающие проблемы. Желания должны идти из души, а не из головы, где цели прописаны другими людьми, и без постоянного преодоления себя. Иначе так и будут проблемы с мотивацией, а внимание будет направлено на фантазии о будущем или проблемы прошлого, но никак не на жизнь здесь и сейчас.

Смысл в жизни эта глобальная цель, интересная на протяжении жизни, и приносящая пользу, как себе, так и другим людям. Большая цель дробится на цели поменьше, чтобы достигать их планомерно, и не теряться в догадках, как прийти к итоговому результату. Когда возникает личный смысл в жизни, становится легко отсеивать не истинные желания, фильтровать восприятие мира и окружение. Больше не возникает желания глушить свое сознание бухлишком, играми, наркотой, попадаясь в сети зависимостей. Всяческие новости, телек, мода, клубы, политические срачи, паблики с мемами теряют в интересе и воспринимаются как бесполезная трата времени и прожигание жизни.

Если у человека все-таки развилась зависимость, то это тоже следствие невроза, ведь она облегчает его, притупляет чувства и сознание. Есть несколько зависимостей, но суть их одна. Тем не менее, считаю нужным пройти подробнее по каждой.

Зависимости.

Быстроуглеводная зависимость.

К быстрым углеводам отношу помимо сладкого – мучное (пирожки, печенье, хлеб, макароны и т.д.), картошку, рис. О трансжирах, е-шках и прочей химии в конфетках и печеньках вдаваться в подробности не буду – все знают, что это вредно. И рассказать я хочу не о вреде быстрых углеводов, как таковых, а о зависимости, что есть у большого количества людей. Если человек любит сладкое то, как правило, жить без него не может. Реальная зависимость возникает, когда заедаешь стресс. Быстрые углеводы мгновенно поступают в мозг. Поступил сахар в мозг – включилось удовольствие, стресс уменьшился. Некоторые советчики считают это хорошим способом снятия стресса и депрессии. И хорошо бы, но это не так.

Чтобы усвоить сахар (глюкозу), поджелудочная вырабатывает гормон инсулин, он давит гормон стресса кортизол, и получается, что объевшись сладким, на некоторое время становится хорошо. К тому же, взаимодействуя с кортизолом, цель которого доставить глюкозу в мозг, инсулин склоняет его к отложению жира. Но глюкоза быстро усваивается, что вызывает возобновление тревоги, и хочется снова покушать, особенно сладкого. А это, в свою очередь, ведет все больше к ожирению. И что главное, каждая такая итерация затягивает петлю зависимости все больше, хотя, казалось бы, какая нахер зависимость. Алкоголики так же думают.

А еще из-за обилия глюкозы приходится выделять инсулина больше нормы, тем самым инсулиновые рецепторы постепенно изнашиваются, в конечном итоге, при наличии предрасположенности, вызывая риск диабета (все большая распространенность данного заболевания лишь подтверждает это).

Слезть со сладкой иглы может быть сложнее, чем с алкоголя, курения или наркотиков. Потому что быстрые углеводы социально поощряются. Все ведь едят. Причем пичкают с раннего детства, а сейчас ситуация еще хуже, ведь сахар суют и в детское питание для младенцев. В результате – привычка длиною в жизнь. Но не надо бросаться в крайности, и ставить себе полный запрет. Запрет порождает желание, делая борьбу со сладким гораздо труднее. Каждый срыв будет вызывать фрустрацию, а срывы неизбежно будут.

Самое важное! Быстрые углеводы не зло. Зло – зависимость и незнание меры. Поэтому, прежде чем бороться с собой и слезать с иглы, надо понять, почему возникла эта самая зависимость, и какие неприятные чувства заедаются. Убрав причину стресса, снизить поедание плюшек значительно проще.

Зависимость от порно и мастурбации.

Во время мастурбации/секса выделяется гормон дофамин, отвечающий за мотивацию и интерес. Так же он выделяется, когда делаешь что-то новое для себя, достигаешь каких-то целей. Но для достижения целей нужно немало времени, сил и других вложений. Того же требуют поиск девушки, поддержание отношений.

А вот дрочка – то, что позволит мгновенно получить большой впрыск дофамина. Частый дроч впрыскивает слишком много дофамина, и процессы саморегуляции организма вынуждены понижать чувствительность дофаминовых рецепторов, чтобы был гормональный баланс. Это влечет за собой снижение мотивации и интереса к жизни в целом, и само собой, к противоположному полу.

А прежний стимул уже не вызывает прежнего уровня дофамина и серотонина. В роли стимула, как правило, порно. И раз что-то перестает так же возбуждать, то приходится переходить на что-то новое, постепенно ко все более жесткому. Ничего не напоминает? Принцип действия наркотической зависимости.

Чем дальше, тем все меньше интереса к жизни и мотивации, появляется быстрая утомляемость, проблемы с эрекцией. Конкретно от порно к негативным последствиям добавляется

ассоциативная связка возбуждения только с визуальной картинкой. А в жизни все иначе – партнеры не такие идеальные, как порноактеры, и для возбуждения большее значение имеют физические ощущения, запах и феромоны. А так, как возникла привычка возбуждаться на красивую картинку, имеем усугубление проблем с эрекцией.

Данная зависимость возникает, когда кроме дочки/секса в жизни мало интереса, нет любознательности, нет целей в жизни. Либо это цели навязанные, не истинные. Поэтому нет другого способа быстро подпитаться мотивацией и удовольствием, кроме как настолько доступной мастурбацией. Но это влечет за собой откат, и желание вновь снять напряжение и кайфануть.

Чем дальше, тем сильнее, извращеннее нужен стимул. Отсюда популяризация направлений Фемдом, БДСМ и т.д. Так возникает подсаженность, когда чувствуешь себя разбитым и подавленным, если не передернуть. От чего бы ни была зависимость, принцип ее образования один.

Все это не значит, что дочка зло. Вовсе нет, это даже не грех, и если в меру, способствует развитию своей сексуальности и чувствительности. Мера должна быть во всем. А вот порно можно назвать злом, ведь принуждает возбуждаться на визуальные нереалистичные картинки. Еще и вызывает завышенные ожидания от секса, что ведет к разочарованию.

И прежде чем сразу категорически отказываться, стоит найти другой источник дофамина, то есть интерес и цели в жизни. Затем отказаться от порно и снизить количество мастурбации до приемлемых норм. Которые опять же, индивидуальны. Но вряд ли эта норма будет чаще нескольких раз в неделю. Повторюсь, секс и дочка вовсе не плохо. Плохо – зависимость. Во всем должна быть мера. Вот только не все осознают, зависимы ли они. Осознание – первый шаг к избавлению от привычки.

Курение.

Распространенность курения делает его чем-то нормальным и приемлемым для общества. Многие курящие считают, что они всегда смогут бросить, если захотят. В том-то и дело, что вряд ли захотят. На то она и привычка. Но не о вреде курения я буду втирать, это все знают и понимают, и всё равно курят. А раз предпочитают курение здоровью, значит, есть вторичные выгоды. И в случае курения, в большинстве случаев, это желание снять напряжение и волнение. Потому что расслабиться и отдохнуть правильно мало кто умеет, приходится прибегать к вредным привычкам, легко подсаживаясь на них.

Либо же это человек изначально тревожный, и если он не будет курить, то будет постоянно тянуть чем-то занять руки и рот: погрызть семечки (ногти, ручку), часто кушать, жевать жвачку, играть в телефоне, слушать плеер и т.д. Расслабиться для такого человека настоящая пытка, ведь начинает фонить тревожность. И курение в данном случае самый подходящий вариант: и руки со ртом занимает, и никотин действует расслабляюще.

Вторая причина – скука. Делать нечего, вышел покурить, заодно воздухом подышал. Скучно работать – сделал перекур. Другим скучно – тянут с собой покурить. Так же это позволяет завязать диалог, ведь попросить сигаретку и пойти на перекур это уже, какое-никакое, общение, и некурящему человеку сложнее найти повод для этого.

В случае школьников, в половине случаев, это просто подражание взрослым в виде мнимой крутости, и курить они, скорее всего, потом бросят.

А тем, у кого есть тревожность, бросить будет не просто. Особенно если делать это по тупому – борьбой со следствием. Пересилить волей, закодироваться, постепенно снижать количество сигарет и заменять их на леденцы – все это заведомо обречено на провал, пока не убрать причину. Тревожность и скуку. Убираешь невроз – и желание курить пропадает весьма быстро, что я не раз наблюдал в своей практике.

Наркотическая зависимость.

С этой темой нынче нужно обращаться осторожно, поэтому не *еш*, *подумой*. Иначе это плохо закончится для Вас, как упадком здоровья, так и тюрьмой (что вероятнее, сначала тюрьма, а потом упадок здоровья). Теперь моя совесть чиста, Вы знаете насколько это плохо, и можете немного почитать этот пункт в чисто исследовательских целях.

Безусловно, наркотики вредны и вызывают сильную физиологическую и психологическую зависимость. В большей степени, психологическую. По тому же принципу возбуждения системы подкрепления дофамином, как и другие зависимости. В конечном итоге, истощая количество нейромедиаторов, и вынуждая увеличивать дозы до летального исхода. Это, конечно, ужасно, но есть «но». К этому приводят тяжелые наркотики. А вот психоделики и галлюциногены (ЛСД-25, псилоцибин, марихуана и анаша) не оказывают заметного вреда здоровью, и не вызывают сильного привыкания. Особенно это касается травы, за легализацию которой сейчас в некоторых странах идут споры. Принято обобщать наркотики, и напрасно. Психоделики можно даже применять в психотерапии (этими исследованиями в свое время занимался Станислав Гроф, пока лавочку не прикрыли). Например, ЛСД по его опытам хорошо помогал в лечении тревожности. А галлюциногенные свойства психоделиков позволяют еще получить трансцендентный опыт для познания себя и мира.

Вот только большой минус в том, что это совершенно не гарантированный и непредсказуемый опыт. А если при наличии неврозов пытаться самому принимать вещества, без опытного специалиста и помощника рядом, и будучи морально не подготовленным, то есть риск лишь ретравматизировать психику и усугубить проблемы. Именно поэтому запрет подобных веществ закономерен. Чтобы люди не наломали дров, без должных знаний и навыков хакая сомнительного качества вещества. Особняком стоит трава, ведь при ее употреблении слишком мал риск ретравматизации психики, как мал и психоделический эффект, поэтому вопрос о ее легализации действительно актуален.

Касательно же вреда здоровью и привыкания, то они меньше, чем у алкоголя, курения, и порой, сладкого. Не так страшен черт, как его малюют. Да и привыкание возникает из-за тех же причин, что и другие зависимости, а не потому, что это наркотики такие плохие. Причины в психологии. Счастливый и психологически здоровый человек не будет тянуться к наркотикам, и тем более, подсаживаться на них. Не употребляйте наркотики, я этого не делаю, и Вам не советую. Кушайте фрукты.

Алкоголизм.

Алкоголь с давних времен стал неотъемлемой частью общечеловеческой культуры. Ни одно торжество не обходится без него, как не обходится и горе. Сложно представить стереотипного бизнесмена, который придя вечером домой, не открыл бы дорогой виски из Пятерочки. Сложно представить стереотипный ужин в ресторане без распития Шато Лафит 1865 года до нашей эры.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.