

Бестиарий мозга и как с ним жить

Забавный справочник
по выживанию в мире
«внутренних демонов»
и «тараканов»

Часть 2

Евгений Олегович Пятаков,
редактор журнала «Школьные
технологии», педагог-психолог,
художник и поэт-любитель*, Москва

Максим Валерьевич Свиридов,
клинический психолог, Москва

**Наталья Владимировна
Лукьянченко,**
кандидат психологических наук,
доцент, доцент кафедры
психологии и педагогики
Сибирского государственного
университета им. М.Ф. Решетнева,
г. Красноярск

**Светлана Кронидовна
Погребная,**
кандидат психологических наук,
начальник отдела методического
обеспечения Аналитического центра
мониторинга и профилактики
деструктивного поведения
подростков и молодёжи ФГБУ
ФИОКО, член Экспертного совета
Федерации психологов образования
России, практикующий психолог,
Москва

Авторы продолжают рассматривать¹ отчасти оригинальный, отчасти давно известный «народный» подход к работе с внутриличностными и межличностными психологическими конфликтами. В основе этих конфликтов лежит нежелание, а иногда и неумение человека — особенно в подростковом и юношеском возрасте — вести себя рационально и конструктивно в обществе других людей, а также контролировать, сдерживать, либо направлять в конструктивное русло свои спонтанные психологические импульсы и порывы. Текст написан в подчёркнуто полусерьёзном, полуюроничном ключе, что делает его интересным и познавательным не только для самих педагогов, но и их подопечных. Каждый типичный сценарий конфликта — внутриличностного или межличностного — представлен отдельным персонажем со своим характером, философией, целями и ценностями, который пытается захватить власть над разумом и волей человека и подчинить его себе (авторы называют таких персонажей «дракошами»). Также авторы рассказывают, как человеку вовремя распознать появление того или иного «дракоши» в самом себе, как предотвратить с ним конфликт и наладить конструктивное взаимодействие, и как поступить, если такой «дракоша» явно оказывает влияние на грубого человека — партнёра по общению, обучению, работе.

• внутриличностный конфликт • межличностный конфликт • деструктивное поведение • коррекция поведения • характер • психологическая роль

Итак, мы продолжаем публикацию оригинального «бестиария мозга», который призван помочь читателю в разрешении как своих внутренних конфликтов, так и конфликтов между другими людьми, включая детей и подростков. Для последних это будет даже понятнее и интереснее.

Что он из себя представляет? Это полусерьёзный, полушуточный путеводитель по миру тех «внутренних незваных жильцов», что время от времени как будто появляются в нашей голове. В чём-то помогают, в чём-то мешают, а иногда и вовсе пытаются захватить власть, отодвинув нас в сторону.

По ряду причин (см. часть 1), эти «жильцы» были названы «дракошами», а справочник и путеводитель по ним — «бестиарием мозга».

* В статье использованы рисунки автора, Евгения Олеговича Пятакова.

¹ Начало см.: Социальная педагогика. 2022. № 2. С. 33.

У предлагаемых дракош имена созвучны их сущности и характеру (Понта, Придиритта, Копун, Злына, Рада, Яра и др.) Их прототипами стали герои сказок, мифов разных народов, а также наши личные — авторские — ассоциации и фантазии, которые нашли живой отклик у знакомых и друзей.

Как работать с «Бестиарием»? Легко, с удовольствием и без излишней серьёзности.

Смотрите картинки-портреты дракош.

Читайте забавные стишки, где они рассказывают сами про себя или даже обращаются к вам напрямую.

Знакомьтесь с рекомендациями профессионального психолога и узнавайте, как распознать конкретного дракошу, если он засел у вас в голове и начинает чудить. Или как понять, что он «свил гнездо» в голове вашего друга или собеседника. А главное, что стоит и что не стоит делать в такой ситуации.

Для удобства мы разделили дракош на несколько групп. В зависимости от того, какая черта характера и какое стремление у них главные. Это тоже важно понимать, чтобы с ними «договориться».

Группа 1. ДРАКОШИ-ЭМОШИ

Они живут в каждом из нас. Взрослые и дети встречаются с ними ежедневно. Некоторые из дракош-эмош очень полезны и позитивны, другие — осложняют нам жизнь. Главная цель и смысл их жизни — простые, сильные и бурные эмоции, чувства, переживания. Без них им жизнь не мила. Даже если какая-то эмоция приносит страдания, в ней есть какая-то подспудная выгода. Если мы знаем, что дракоши-эмоши приползли/припрыгали/прилетели к нам или к нашим близким, мы можем помочь и себе, и другим управлять ими. Ведь работа с любой эмоцией строится по определённому алгоритму:

- осознание эмоции;
- вербализация эмоции;
- принятие эмоции;
- отреагирование эмоции.

Группа 2. ДРАКОШИ Я-Я-ЯШИ

Главное для я-я-яш — холить и лелеять своё «Я» и его потребности. Либо просто — обегать от внешнего мира. Внешний мир су-

ществует постольку-поскольку. Его отношение к ним я-я-яш не волнует, если он даёт сам то, что нужно, и не создаёт проблем. Я-я-яши спокойно могли бы жить как персонажи «Маленького Принца» — каждый в одиночестве на своей планете.

Группа 3. ДРАКОШИ-СОЦИАШИ

Они проявляют себя через социум в широком и узком смысле. Без социума они не могут. Им важно его отношение. Чаще всего они либо паразитируют на социуме, либо пытаются подчинить своей власти в той или иной форме.

Группа 4. ДРАКОШИ-ДЕЛОВИШИ

В русских народных сказках вы наверняка не раз натыкались на эпизод, где Баба-Яга спрашивает Ивана Царевича: «Дело пытаешь аль от дела лытаешь?» Это потому, что дело, которым занят (или которого избегает) герой, а также отношение к делу было для него главным мерилем ценности его личности. То же и дракоши-деловиши. Для них главное — дело. Даже если они стараются не сделать его, а наоборот — «отлытать».

Группа 5. ДРАКОШИ-ВИРТУАШИ-ИДЕАШИ

Они не любят реальный мир. Для них он скучен, сер, бесчувственен. Поэтому дракоши-виртуаши-идеаши творят свои миры в зависимости от того, что для них главное. И пытаются в них жить, пытаются затащить туда других и принудить жить по его правилам. И очень страдают, когда не получается, а реальный мир вторгается в их идеальный и разрушает его.

Чтобы не наскучить, мы не будем давать вам дракош строго по группам. А просто станем указывать, к какой группе кто относится.

Кроме того, для ещё большей увлекательности предлагаем представить, что вы играете в компьютерную игру-лабиринт со множеством уровней, где надо встречаться и бороться со множеством мелких монстров, а в конце — одолеть супермонстра (таких ещё называют Боссами), справиться с которым бывает раз в десять сложнее. Но вы сможете. Наши советы вам в помощь.

(В предыдущей части были рассмотрены Рада, Понта, Яра, Паня и Хамс.)

6. ГАДЯ (дракоша-социаша)



ГАДЯ

*Коль валится всё из рук,
Порою слышится звук,
Иль тихий вкрадчивый голос
Что в ухе свербит будто волос.*

*Подленько шепчет: «Слабак,
Ничтожество ты и дурак.
Старанья твои напрасны,
А будущее ужасно».*

*Чаще всего, на ночь глядя
Слышим мы голос тот — ГАДИН.
Слабый, когда сильны,
Громкий, когда больны.*

*Всего в жизни ГАДЕ милее —
Наш страх в тишине лелеять.
Растить из ничтожных причин,
Чтоб вырос он как исполин.*

*Как сладить с противной ГАДЕЙ?
Гнать прочь её — на ночь глядя.
Сказав: «До утра не спешу.
Посплю, отдохну и решу.*

*Тебе ж не даю я слова, —
Добавьте затем сурово, —
Пока, прекратив свой навет,
Не дашь ты толковый совет.*

*Не «бросить всё и забыть»,
А так-то и так-то решить».
Этого ГАДЯ не знает.
Бурчит, а потом замолкает.*

Основные характеристики:

ЦЕЛЬ: Самоутверждение за счёт другого, эмоциональный вампиризм.

СТРАХ: Отсутствие влияния, чувство собственной ничтожности.

СТРАТЕГИЯ: Подспудно разрушает самооценку другого, утрируя ошибки и пугая будущими неудачами.

СЛАБОСТЬ: Не видит собственную ценность, самооценка повышается только за счёт понижения чужой самооценки. Нужен объект для унижения и запугивания, буллинга.

СИЛА: Высокий эмоциональный интеллект, умение подобрать ключик к чувствам другого.

Как распознать Гадю в себе и что делать?

Скажем прямо, Гадя — зануда. Такую нельзя не узнать. Причём весьма прилипчивая, хотя, до времени, может быть и скрытной. Будет таиться, выжидая нужного момента (нужного, естественно, ей, а не вам). Очень любит губить в зачатке любые ваши творческие начинания и проекты. А попутно — принижать (и если получится, то и втоптывать в грязь) вашу самооценку. Особенно если дело вы затеяли действительно сложное и принципиально новое для вас, где и без Гади ждут проблема на проблеме, «засада» на «засаде». А значит, на одном вдохновении далеко не уйдёшь. Придётся иногда себя подхлестывать и заставлять идти вперёд, не бросая дело на полпути.

Вот, к примеру, появилась у вас великая идея (пусть не по спасению мира, но всё же).

Например, написать статью или подготовить вау-доклад, или сотворить какой-нибудь «перпетуум-мобиле».

Как и положено, вы начинаете думать, планировать, искать информацию, чертить схемы. Тут-то Гадя может появиться в первый раз. И начать нудеть: «А что это? А зачем это? А разве это кому-то надо? А всё равно не получится, а бросай ты эту ерунду...»

Ну как тут работать дальше? Просто руки опускаются.

На это Гадя и рассчитывает. Она знает, что её вопросы сбивают вас с толку и разрушают ваше вдохновение. Хитрость в том, что они рационально приземлённые, на них вы пока не можете ответить, так как идея только рождается и расправляет крылья. Нужно дождаться, когда вы её воплотите во что-то конкретное и прочное. И уже тогда сможете ответить на всё «зачем» и «для чего нужно».

А пока: растите идею, как нежный хрупкий росток, ждите, когда оно превратится в могучее дерево — и не слушайте Гадю.

Возможно, в начале вам повезёт, и Гадя просидит молча в засаде, пока вы будете планировать свою идею и даже воплощать её в жизнь, превращая в реальное осязаемое детище.

Но вот детище готово. Надо выпускать его в мир. И, вполне возможно (и предсказуемо), что не всё сразу пойдёт гладко, как было на бумаге. Детище начнёт заикаться, скрипеть, искрить, падать, делать не то, что надо. Вполне вероятно, у него даже начнут отваливаться отдельные детали и целые конечности. Придётся много чего «допиливать», подгонять, переделывать раз, два, три, **ДЕСЯТЬ**.

Это нормально. Любой творец (художник, поэт, писатель, инженер и т. д.) подтвердит. Нормально даже то, что конечный результат, возможно, окажется иным, чем первоначальный замысел (бывает и такое).

Но если вы об этом забудете (или не знаете), то тут-то Гадя может ударить по-настоящему сильно и больно: выпрыгнуть с наглой улыбкой и закричать: «АГА! Я ЖЕ ГОВОРИЛА, ЧТО НИЧЕГО НЕ ПОЛУЧИТСЯ, БРОСАЙ ЭТО ДЕЛО!» И многие бросают, вместо того, чтобы пробовать снова и снова, проверяя

разные варианты. Тем более, что Гадя не отстает, ещё больше насеждает и каждую неудачу сопровождает своим любимым «Я же говорила». Действует как настоящий подрывник и диверсант, мешая вам даже сделать попытку попробовать ещё раз. И ломая (обесценивая) то, что уже сделано. Нередко переходя при этом и на личности (ты же слабак, неумеха, руки не из того места растут).

Что делать с Гадей в такие моменты? Не спорить и не дискутировать. Её это только питает и придаёт силы. И не прогонять открытым текстом — не уйдёт. Действовать нужно хитрее.

Вариант первый: обмануть и тем обидеть. Сказать: «Ну да, да. Ты права, ничего не получится. Вот, прям ещё чуть-чуть и закончу». И продолжать делать дело. Такой откровенный обман и игнорирование обычно обижает Гадю и заставляет замолчать.

Вариант второй: включить в себе противоположного Гаде персонажа. Этакого спокойного туповато-глуховатого командира, который будет пропускать мимо ушей Гадины крики и аргументы и твердить: «Давай-давай, не отвлекайся, делай. Видишь? Уже получается». По принципу «Сделай что должен и будь что будет». Такого «соседа» Гадя долго не перенесёт.

Как распознать Гадю в других людях и что делать?

Варианта два.

Первый вариант: напоминайте человеку, к которому пристала Гадя, что временные неудачи и куча переделок — нормальное явление. И даже великие творцы косячили будь здоров (вспомним Эдисона с его доводкой до ума электролампы)².

Второй вариант: сами станьте для человека тем самым «туповато-глуховатым командиром». Не спорьте, а мягко, но настойчиво давите и подталкивайте: «Не отвлекайся, делай». Не всегда, но часто помогает. Особенно, если добавить в свои слова и голос немного ласковой иронии.

² Вопреки расхожему мифу, Эдисон не изобрёл электролампу «с нуля», а лишь довёл её до ума путём механического перебора огромного количества сплавов для нити накалывания. Просто «методом тыка». Из-за чего, кстати, над ним посмеивались современники-изобретатели.

7. ТРАГЕДЕЛЛО (дракоша-виртуаша)

 Е. 2020.	ТРАГЕДЕЛЛО <i>Хмыкать, хихикать — НЕ СМЕТЬ. У человека — трагедь. Какая — не скажет он вам. Поведает всё небесам.</i> <i>На небесах лишь, поймут. А может — и там засмеют. Сказав: «Успокойся, чудаки! Проблема твоя — тьфу-пустяк.</i> <i>Такую решит мелкий клоп, А ты здесь устроил потоп. На, слёзы утри и вперёд». — И прочь ТРАГЕДЕЛЛО уйдёт.</i> <i>Бубня, что протух бранный мир И даже небесный эфир, Что негде душе развернуться, Обилием чувств расплескаться.</i> <i>Проблемы всем лишь бы решать. А нет чтоб сперва порыдать. Погрязли в сплошной, блин, комедии. Не ценят «высокой трагедии».</i> <i>Но знают пусть: вновь обретёт Страданье высокий полёт. И будет хранить ТРАГЕДЕЛЛО До лучших времён своё дело.</i>
---	--

Основные характеристики:

ЦЕЛЬ: Привлечь внимание, легитимизировать своё пассивное поведение, снять ответственность, получить эмоциональную подпитку.

СТРАХ: Заставят решать задачу самому, не оценят усилия и страдания.

СТРАТЕГИЯ: Вызывать сочувствие и решить проблему чужими руками.

СЛАБОСТЬ: Излишняя ранимость, пессимизм, неуверенность в своих силах.

СИЛА: Артистизм, способность тонко чувствовать и сопереживать.

ДРУГОЕ:

Главное свойство этого дракоши: мысленно превращать в трагедию — для себя и других — всё, что только можно. Любое дело и событие, в которых отыщется хоть один крохотный «минус».

В отличие от многих других дракош, что могут появляться изредка «с оказией», а то

и вовсе — раз в сто лет, Трагеделло — фоновый персонаж. Незримо присутствует всегда, «дышит в затылок» и только ждёт повода — даже ничтожного — чтобы начать стенать: «Ой, вот это не так, и это не так! Какая трагедия». Большая, средняя, маленькая, но всё равно, именно «трагедия», или «катастрофа» — а не сложность, проблема, трудность или задача, которую можно решить без лишних эмоций.

Более-менее отдохнуть от Трагеделло получается тогда, когда всё действительно всё отлично — не придерешься: солнышко светит, травка зеленеет, птички поют, дела о'кей и здоровье в порядке (спасибо зарядке). Но даже в эти периоды затишья он не спит — бдит, наблюдает и присматривается. И как только что-то не так — солнце зашло за тучку или кольнуло в боку — Трагеделло, образно говоря, выходит на сцену в чёрной мантии с кровавым подбоем и, распахнув её как крылья, начинает свою арию «Сатана там правит бал...» или что-то в этом духе. И попробуйте остановить...

Как распознать Трагеделло в себе и что делать?

Со всеми нами иногда случаются неприятности, что окрашивают мир в оттенки трагедии. Но когда за этим стоит Трагеделло — это чувствуется по-особому: очень чёрно и практически беспросветно. К счастью, наше рациональное адекватное «я» — на первых порах — начинает посылать мысли-сигналы, что это именно работа Трагеделло. Например такие: «А чего это я? А что это у меня и тут плохо, и здесь плохо? Почему я из всего делаю трагедию?»

Не пропускайте эти сигналы. Иначе Трагеделло успеет войти в полную силу и тогда... начнётся реальная трагедия. Помимо внутреннего «Я» «прищучить» Трагеделло помогут и окружающие люди. Тем, что начнут особенно часто делать вам замечания или задавать вопрос: «Ну чего ты так разволновался из-за ерунды? Что ты из всего делаешь трагедию?». Эти сигналы тоже нельзя пропускать. Также как и косвенные, когда вы замечаете, что только вы в последнее время устраиваете драмы или истерики по тому или иному неприятному поводу. Все реагируют сдержанней и спокойней. Или вовсе не замечают — «бесчувственные чурбаны».

Как распознать Трагеделло в других людях и что делать?

В первую очередь нужно понять: проблема только началась или это уже запущенный случай (что совсем несложно, так как отличие легко улавливается по частоте и силе приступов «трагедизма»). «Запущенным случаем» чаще и быстрее других становятся так называемые артистичные люди. Которым нравится играть на публику. Либо те, у кого эмоции по-жизни превалируют

над рациональным разумом — процентов на 70.

Людям с «тяжёлым случаем» вы вряд ли сможете помочь. Ещё чего доброго, заразитесь сами, либо нарвётесь на волну гнева или агрессии. Особенно, если попытаетесь обращаться к чувствам и попробуете через это убедить, что всё не так уж и плохо, а в чём-то и хорошо (травка зеленеет, солнышко блестит, а люди попадают и хорошие).

Дело в том, что Трагеделло паразитирует на чувствах, гораздо лучше умеет манипулировать ими, чем вы. Поэтому не суйтесь на его территорию. Мало того, что проиграте, но и дадите ему ещё больше энергии и поводов для буйства. Попытка перевести разговор о «великой трагедии» в русло холодной логики также может привести к взрыву, когда дело может дойти до избиения вас — в переносном, а, возможно, и в прямом смысле. Действовать так можно, но осторожно. Сначала успокоить накал его страстей «сочувствием и пониманием», и лишь затем пробовать включить разум человека.

Что делать в нетяжёлых случаях — обращаться к рации человека, помогать ему увидеть реальную волнующую ситуацию чётко и ясно, развеяв пелену эмоций. Сесть и разбирать конкретные поводы для драмы строго логически и обнаруживать — вместе с человеком, в котором засел Трагеделло, — что повода, собственно, и нет. В этом случае велик шанс, что Трагеделло отступит и замолчит, лишившись энергетической подпитки.

Если есть желание и возможность, проводите с человеком такие разборы конкретных «трагедий» регулярно. Приучайте его самого «включать голову», а не отдаваться на волю слепых негативных эмоций.

8. НУДА (дракоша-социаша)

	НУДА <i>Он бубнит обо всём Не заботясь о том, Интересно ль кому его знание. Ему есть что сказать — Должен мир услышать — В этом высшее НУДЫ призвание.</i> <i>Обо всём по чуть-чуть, Поверхам — но не суть — Скажет он своё «веское слово». Пыльных книг «проглотил» Гору, всё позабыл, Но в глазах его мудрость сурова.</i> <i>То, что он дилетант, А не старый педант — Ходят-бродят упорные слухи. Но чтоб то доказать — Речам надо внимать. А от них на лету дохнут мухи.</i>
---	--

Основные характеристики:

ЦЕЛЬ: самоутверждение.

СТРАХ: Не обратят внимания, станет ненужным.

СТРАТЕГИЯ: Используя свои обширные, но поверхностные познания, влезает в любой разговор, чтобы рассказать о том, что знает по теме разговора, и завоевать авторитет как эрудита. Подаёт свои знания так, что сразу бывает трудно понять, что он не знаток, а дилетант.

СЛАБОСТЬ: Поверхностность, нежелание вникать, лень мозга.

СИЛА: самоуверенность.

Если в вас поселился Нуда, то он попытается вылезти в любой момент любого разговора, как только появится ощущение, что ему есть, что сказать. Даже если в это время говорят другие. ОСОБЕННО если другие — а вам слова ещё не давали и, похоже, не собираются давать. А «сказать» Нуде всегда есть что (почти всегда). Если только тема разговора не совсем уж специфическая, и вы в ней (и Нуда, соответственно) не абсолютный ноль. Но даже в этом случае Нуда попытается прицепиться к какой-нибудь мелочи и увести разговор в известную ему «степь». Для него главное — не что говорить, а просто говорить, демонстрируя всем свою «тоже-не-лыком-шитость».

Ну а если Нуде всё-таки дали слово, то тут только держись: его речь будет бесконечна. За первое зацепится второе, за второе, третье, пятое, десятое, двадцатое. Причём, если между первым и вторым, вторым и третьим ещё будет (иногда) хоть какая-то логическая связь, то от первого к третьему она полностью исчезнет. Как говорится, логика из серии «в огороде бузина, а в Киеве дядька».

Так, Нуде ничего не стоит в один момент перейти от разговора про «космические струны» к проблеме правильного хранения в подвале картошки, чтобы за зиму не сгнила. А ещё: Нуда очень любит перескакивать с темы на тему, не дотягивая до финала ни одну из них. Чем буквально добивает слушателей. Бывало, зацепит интересный всем вопрос, пообещает интересный ответ, и начнёт ходить вокруг да около, без конца рассуждая о том о сём. И в тот момент, когда кажется, что сейчас родит-таки ту самую «золотую» мысль, ради которой все терпели его словоизлияния (и уже мысленно кричат: «НУ! ДАВАЙ УЖЕ, ДАВАЙ!»), Нуда вдруг замолкает, задумывается, а потом произносит: ДА, КСТАТИ, ВОТ ЕЩЁ, О ЧЁМ ЕЩЁ НАДО СКАЗАТЬ... И перескакивает на совсем другую тему.

Строить с этим дракошей диалог и не давать ему скатываться в монологи — целое искусство. В его основе лежит умение деликатно, но чётко пресекать попытки Нуды

«расправить крылья и ринуться в свободный полёт мысли» и возвращать его к основной теме.

При всём том, умением красиво и интересно говорить — Нуда часто не блещет. Иногда совсем. Это про него нередко услышишь — «уши в трубку», «спать хочется» и «зубы сводит» (от его речей). И ещё — добывает его страсть использовать на каждом шагу «научную» терминологию и «трескучие фразы». Причём смысл многих Нуды и сам может не до конца понимать (главное, что звучат красиво и убедительно).

С чем совсем плохо у Нуды, так это с умением отвечать на вопрос: «Что конкретно можно сделать для решения такой-то проблемы: раз... два... три...?» Хотя рассуждать в целом и теоретически может часами. Как в анекдоте про бизнес-тренера.

Тренер: «Да поймите же вы, наконец: чтобы чего-то добиться в этой жизни, надо хотя бы, для начала, оторвать свою задницу от мягкого дивана».

Клиент: «Ну вот, я оторвал. Что дальше?»

Тренер: «Э-э-э... А фиг его знает. Так далеко мы ещё ни разу не доходили».

Ещё Нуда немножко вампир — тихий. Заставляет слушателей страдать от его занудства и этим упивается. А ещё махровый пессимист. После его речей жизнь нередко кажется более унылой и серой, чем она есть. И более сложной и запутанной. Такое впечатление создают заумные речи Нуды, который, подобно ослику Иа из советского мультфильма про Винни-Пуха, ставит много риторических вопросов (часто высосанных из пальца), но внятных ответов не даёт: «А почему? По какой причине? И какой из этого следует вывод?» В итоге у слушателей возникает ощущение, что перед ними разверзлась бесконечная чёрная дыра, куда улетаются их время и силы.

Как распознать Нуду в себе, людях и что делать?

Испытать острое желание поделиться с другими важной интересной информацией — естественно и нормально. Другое дело, если вас снедает желание сказать что-то ради того, чтобы просто сказать и «засветиться». Это уже «запахло» Нудой. Либо, начав говорить, вы скоро ловите себя на мысли, что

не стремитесь поделиться с окружающими своей энергией, эмоциями, что ваша речь не имеет взлётов и падений, а превратилась в ровный безэмоциональный «серый фон» наподобие бубнящего радио. И конца ей не намечается. И вы этого конца, честно говоря, сами не видите и не хотите видеть, так как чувствуете, что можете продолжать и продолжать. И хотите этого. Всё это — уже явные признаки, что вами рулит Нуда.

Также благодаря Нуде вы можете не заметить, что говорите без перерыва уже час, не давая никому вставить слова, что слушатели уже откровенно зевают, или едва сдерживают раздражение, или устали в свои телефоны. Чтобы сбросить чары Нуды, заставьте себя сделать паузу и посмотреть вокруг. Вполне возможно, что пора спросить собеседников, всё ли понятно и не хочет ли кто другой взять слово. Даже если вам «ещё много есть, чего сказать».

Как распознать Нуду в других людях и что делать?

Лечить и перевоспитывать человека, который попал под действие Нуды, либо бесполезно, либо долго и трудно. Особенно если он сам не видит такой проблемы. Сегодня Нуды даже вооружились некоторыми психологическими приёмами самообороны. Например, на просьбу говорить быстрее и по делу, могут ответить: «Это особенность моей личности. Принимайте таким, как я есть». Нуда может даже обидеться или разозлиться, если его попытаются прямо ограничить в словоизлияниях или заткнуть рот. Чаще всего нужно просто минимизировать урон от него, либо ставить в рамки изначально.

Делать это можно мягко или жёстко.

Как действовать жёстко? Если у вас есть готовность и полномочия (скажем, вы спикер на конференции или ведущий совещания), Нуде можно сразу — как и всем — поставить временные рамки и напоминать, сколько осталось времени до конца. Или просить вернуться к исходной теме. Или останавливать и спрашивать: «Правильно ли я понял...» (и коротко излагать суть того, что он сказал). Главное: регулярными прерываниями и торможениями речей Нуды не давать ему «раскачаться» и «разогнаться». Тогда будет легче его «закруглить». Если же он «разгонится», то понесётся, как локомотив, — не остановишь.

Как действовать мягко?

В принципе так же, как и выше, только более мягким (иногда извиняющимся тоном): «Прошу прощения, но у нас немного времени осталось. Давайте вернёмся к главному». Не забывайте при этом делать комплимент, добавляя «но»: «Очень интересно рассказываете, но мне скоро надо уходить, поэтому...».

Также можно мягко прервать Нуду и предложить кому-то из окружающих ответить на вопрос, который Нуда якобы (или не якобы) зацепил во время своей речи. И попросить высказать своё мнение другого человека (опять же перед этим горячо поблагодарив Нуду). Если Нуда всё же рвётся закончить, согласитесь, но только попросите кратко (потому что другим тоже хочется высказаться).

Как максимально безболезненно остановить нуду? Дело в том, что даже вещая часами, Нуда иногда замедляется и затухает, когда одна его тема исчерпалась, а переход к другой он ещё только нащупывает (это очень

хорошо заметно по частым паузам). Но прекращать вещание он, естественно, не намерен. Именно в момент замедлений (или когда он делает попытку перескочить, как описано выше) его можно относительно безболезненно затормозить, чтобы закруглить сославшись на объективные причины (надо передать слово другому человеку, срочно бежать по делам, и т. д.). Чтобы Нуда не обиделся, всегда говорите ему завершающий комплимент, если можете, делайте красивое короткое резюме из его тирады (скажите, что нового и интересного вы от него узнали) и обещайте при первой же возможности возобновить разговор (не называя никаких конкретных сроков и не давая обещаний).

И последнее. Нуда — бесценный персонаж, когда надо заболтать и «залить мозгами» какую-нибудь высокую комиссию, которая требует отчётов, красивых презентаций и т. д. Только держите процесс под контролем, поставьте рамки — не позволяйте Нуде увлечься и довести до белого каления и комиссию тоже.

9. КОПУН (дракоша-деловиша)



КОПУН

*Хоть метни в него гарпун —
Не ускорится КОПУН.*

*Будет плакать и бояться,
Но не прекратит копать.*

*По носку в час одевать,
Когда надо всем бежать.*

*Ну а если спешки нет,
Ковыряйся хоть сто лет.*

*«Жизнь — она ведь бесконечна, —
Думает КОПУН бесечно, —*

*Что ко мне все пристают
И покоя не дают?»*

Основные характеристики:

ЦЕЛЬ: Избегать напряжения.

СТРАХ: Что жизнь заставит напрягаться и ускоряться, боится ошибиться сделать неверный выбор.

СТРАТЕГИЯ: Всему своё время. Не спеши, а то успеешь.

СЛАБОСТЬ: Не следит за временем, не способен на быстрые решения и переключение.

СИЛА: Может глубоко погружаться в тему, усидчивость.

Копун. Флегматичный товарищ, внимание очень рассеянное. На чём-то одном — даже пожаре — долго не удерживается. Любит копать, растягивая решение даже простого вопроса на сто лет — хотя и не ставит это как цель. Просто это как-то само собой получается. Например, даже если появилось какое-то срочное дело, Копун на пути к нему умудрится зацепиться за кучу других дел — второстепенных и третьестепенных, — которые тоже вдруг окажутся обязательными и срочными, и их надо будет сделать непременно сейчас. Хотя до этого они пребывали в забвении недели и даже месяцы. Образно говоря, прежде чем бежать тушить пожар, Копун обязательно попьёт чаю, сходит в туалет (где посидит час-другой, уставившись в мобильный), пришьёт отрывающуюся пуговицу, почистит ботинки и вытряхнёт коврик около двери.

Ещё Копун — интроверт. Но только отчасти. Потому что не любит общаться с большим количеством новых людей (как типичный экстраверт). Не рвётся блистать на сцене перед многотысячными толпами фанатов. Но внимание узкого круга значимых и близких по духу и интересам людей — очень ценит. Тщеславие ему не чуждо. Также не прочь стать звездой в Интернете — если при этом не надо очень уж светить своё лицо, личную жизнь и сильно напрягаться, поддерживая свою популярность. Приобрести звание интернет-эксперта по нескольким темам и получать за это лайки, отвечать на умные вопросы и комментарии — самое то. Именно на этих качествах можно сыграть, если требуется немного ускорить Копуна.

Пытаться давить и ускорять Копуна открыто и жёстко — практически бесполезно. Либо начнёт делать ещё медленнее — назло (по принципу итальянской забастовки), либо будет истерить, метаться, хвататься за все подряд, дёргать, может даже что-то сломать. Например, если куртка зацепилась за вешалку и не снимается простым движением (надо внимательно посмотреть и аккуратно отцепить), Копун начнёт её яростно дёргать, в итоге оторвёт петлю у куртки, либо сломает вешалку.

Чтобы Копуна подтолкнуть к более активным действиям (или сделать так, чтобы он в очередной раз не отложил или не забыл какое-то дело), ему нужно показать какую-то личную выгоду (не обязательно материальную), или заинтриговать, сыграть на самолюбии. В том числе соблазнить тем, что плоды его трудов заметят, похвалят близкие люди. Или, например, если он, наконец, напишет статью на своём профессиональном сайте (сегодня, а не завтра, через неделю, через год), его заметят, появятся новые лайки а, может, и клиенты. Правда, не надейтесь, что вам удастся разжечь сильный интерес — как большой костёр, который сам будет гореть долго и жарко. Максимум небольшой тлеющий костерок, который придётся ещё и поддерживать. Но с Копуном и это уже достижение.

Есть ещё одна специфическая двухходовая манипуляция для воздействия на Копуна.

Шаг первый: похвалите Копуна за то, что он копается, назвав это другими терминами и найдя плюсы (ты вдумчивый, внимательный к деталям, всё раскладываешь по полочкам).

Шаг второй: скажите: «НО, если ты будешь чуть оперативнее (именно оперативнее или иное нейтральное слово — кроме «быстрей») то можешь получить такую-то дополнительную выгоду (о выгодах см. выше)»

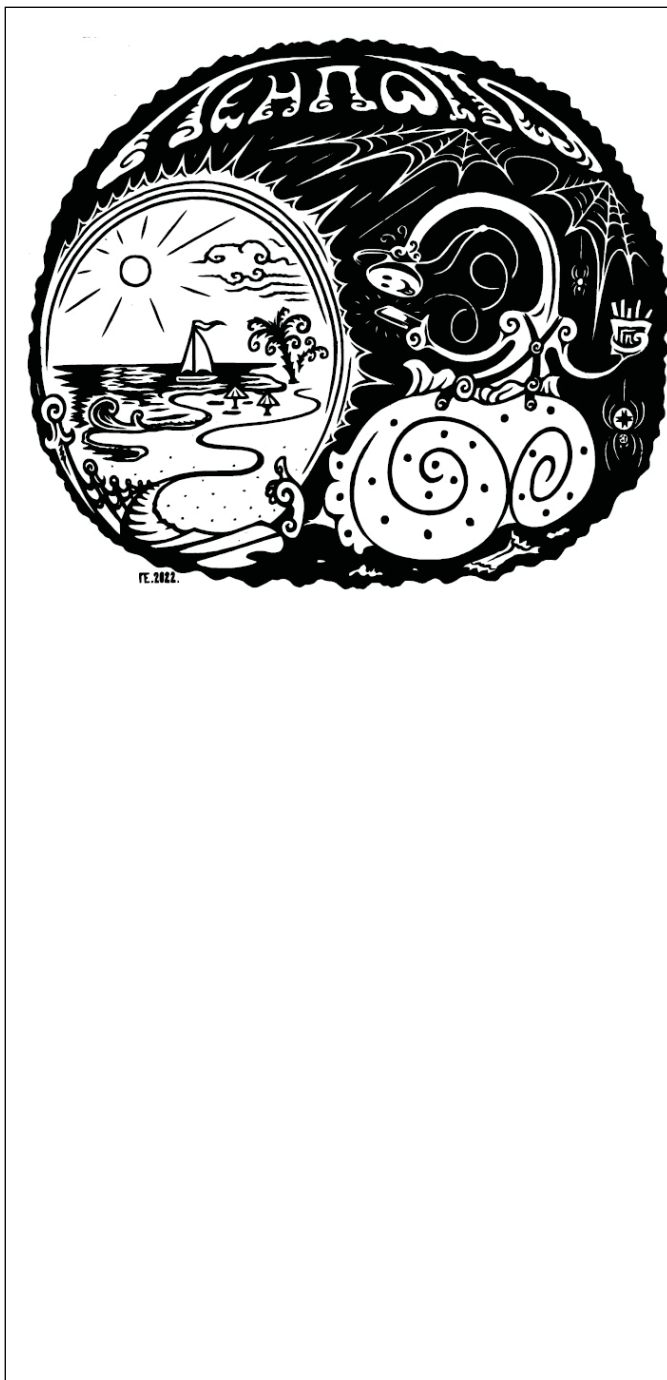
Как распознать Копуна в себе и в других людях и что делать?

Его нетрудно спутать с проявлениями обычной накопившейся усталости. Как отличить?

Если желание не спешить и всё откладывать появляется не на фоне истощённости, бессилия или болезни, а наоборот — на фоне вполне благополучного и здорового состояния, то здесь почти наверняка поработал Копун. Ещё один признак его появления: вам или другому человеку начинает очень нравиться философия, шутки и афоризмы «великих», которые оправдывают лень и прокрастинацию. Из серии «Никогда не откладывай на завтра то, что можно отложить на послезавтра» (Оскар Уальд).

Как поступать и со своим, и с чужим Копуном, подробно описано выше.

10. ЛенпоПО (Дракоша-деловиша)



ЛенпоПО

Ну зачем куда-то топать
От дивана свою попу
отрывать?

Ну и что, что там «прикольно»?
Интересно мне не больно —
наплевать.

Пусть морские плещут волны,
На концерте аншлаг полный —
лень идти.

Мне б от кухни до дивана
И от «ватера» до ванны
доползти.

Весь мир есть в моём мобильном
В нём я крут, красив, всесилён.
Так зачем?

Выползай мне в мир реальный?
Чтоб стал зад феноменальный
виден всем?

Да, его сам отрастил я
И себя чуть запустил я.
Вам-то что?

МНЕ? Худеть-тренироваться?
Бегать-прыгать-отжиматься?
НИ ЗА ЧТО!

Мне бы кресло, чтоб летало
И желанья выполняло
целый день.

До того, как захочу я,
Наперёд всё мысли чуя —
думать лень.

В фильмах это всё уж сняли
И наглядно показали.
Где ж оно?

Не дождусь, коль все по жизни,
Как и я — не знают жизни —
лишь кино.

Основные характеристики:

ЦЕЛЬ: ничего не делать, остаться в зоне комфорта, избегая любого риска, и продолжать самореализовываться в виртуальной реальности.

СТРАХ: страх вызовов реальной жизни, страх проявить себя и потерпеть неудачу, страх разочароваться в себе.

СТРАТЕГИЯ: лениться, снижать уровень реальных притязаний, обесценивать достижения окружающих, хвастаться успехами в виртуальных мирах, компьютерных играх. Делать вид, что всё в жизни устраивает, а больше ничего не делать. Если кто-то предъявляет претензии, например родители, то активно защищаться или даже нападать. Возможно, притвориться больным или придумать другое оправдание своего безделья. Например,

убеждать окружающих, что в будущем он (она) обязательно добьётся огромного успеха, станет известным блогером, актёром или киберспортсменом и будет сказочно богат.

СЛАБОСТЬ: лень, апатия, комплекс неполноценности, выученная беспомощность.

СИЛА: искусное владение эскапизмом, умение оправдываться, включая самооправдание.

ДРУГОЕ: уровень развития интеллекта, воображения, доброжелательности к людям могут варьироваться. Зачастую безобидны, глубоко эмоциональны и добры. Яркий образец из литературы — Илья Ильич Обломов из бессмертного романа И. А. Гончарова.

Как распознать ЛенпоПО в себе и что делать?

Каждому из нас в той или иной степени свойственно отвлекаться от неприятных или скучных аспектов повседневной жизни путём воображения или развлечения. Но подумайте, сколько времени в день у вас занимает лежание на диване или пустое времяпрепровождение в Интернете? Каждому из нас важно обратить внимание на собственную жизнь, спросить себя — а не похож ли я на Обломова? не превращается ли моя жизнь в обломовщину? Постарайтесь быть честными, объективными и не включать рационализацию при ответе на следующие вопросы: не сижу ли я у кого-то на шее? участвую ли я в уходе за домом наравне с другими членами семьи? развиваюсь ли я в своей трудовой или учебной деятельности? нет ли у меня признаков интернет-зависимости? и т. д.

Лень и апатия — враги человека, которых нельзя пускать в свою жизнь, ведь не зря лень, она же уныние, входит в семь смертных грехов. Разменяв свою жизнь на лежание на диване, кто-то не нарисует великую картину, кто-то не совершит открытие, кто-то не построит дом, не посадит дерево, не родит и не воспитает ребёнка. Когда лень захватывает вашу душу так, что она ищет только праздности, прочитайте себе стихотворение Николая Заболоцкого:

Не позволяй душе лениться!
Чтоб в ступе воду не толочь,
Душа обязана трудиться
И день и ночь, и день и ночь!

Гони её от дома к дому,
Тащи с этапа на этап,
По пустырю, по бурелому
Через сугроб, через ухаб!

Не разрешай ей спать в постели
При свете утренней звезды,
Держи лентяйку в чёрном теле
И не снимай с неё узды!

Коль дать ей вздумаешь поблажку,
Освобождая от работ,
Она последнюю рубашку
С тебя без жалости сорвёт.

А ты хватай её за плечи,
Учи и мучай дотемна,
Чтоб жить с тобой по-человечьи
Училась заново она.

Она рабыня и царица,
Она работница и дочь,
Она обязана трудиться
И день и ночь, и день и ночь!

Никто не рождается лентяем. Вероятно, что у апатии есть более глубокие причины. Подумайте, чего вы хотите в жизни на самом деле? Только не для своего виртуального, фантастического Я, а для реального. Подумайте, чем бы вы хотели заниматься, к чему лежит душа, что нравится и приносит удовольствие, — вот отличный рецепт против этого недуга. Постарайтесь наполнить свою жизнь яркими эмоциями, событиями, приятными занятиями.

Выберите для начала одно маленькое действие, но совершайте его ежедневно, чтобы оно вошло в привычку. Например, ходить с учёбы или работы домой пешком. Это действие способно запустить цепочку других изменений, и так понемногу жизнь начинает меняться.

Если трудно начать какую-то работу, настройте себя на то, что поработаете только три минуты. Это называется «правило три минут». Такая короткая работа представится, как вполне посильная задача, что поможет начать и с небольшого волевого усилия. Надо убрать квартиру? Поставьте таймер и посвятите уборке для начала ровно три минуты. Разбивайте задачи на мелкие части и выполняйте каждый кусочек с перерывами на отдых.

Постарайтесь больше общаться с активными, целеустремлёнными и жизнерадостными

людьми. Вы можете не только заразиться от них полезными качествами, но и получить вовремя «волшебный пендель» в сторону вашей цели.

Постарайтесь максимально избавиться от хронофагов (поглотителей времени). Хронофаги — это любые объекты, которые отвлекают от основной деятельности. В первую очередь нужно научиться выключать компьютер и откладывать гаджеты, чтобы не попасть в ловушку непрерывного контроля над происходящим в социальных сетях или компьютерной игре.

Как распознать ЛенпоПО в других людях и что делать?

Распознать ЛенпоПо в других людях гораздо легче, чем в себе. Так как нам обычно хочется, чтобы другие делали больше, мы можем упрекать других в лени. Но иногда действительно мы встречаем людей, которые живут в атмосфере полного безделья. Хуже всего, что такую жизнь они считают нормальной и правильной. Особенно отсутствует самокритика при интернет-зависимости. Это связано с тем, что для самого человека он в виртуальном мире ведёт активную деятельность, много добивается, имеет успехи, чем подкрепляет своё самоуважение. Поэтому ему трудно рассматривать эту виртуальную активность, как пустое времяпрепровождение, но ваша задача помочь ему это осознать.

Вспомните друга Обломова — Андрея Штольца. Его влияние на ленивца было поистине чудотворным, наверное, потому что всё, что он делал и говорил, было искренне, весело и по-дружески. В первую очередь, привнесите в жизнь ЛенпоПО физическую активность, так как движение — это жизнь. Планируйте совместный активный отдых. Учите своего товарища грамотно распоряжаться своим временем, подарите ему ежедневник, помогите записывать задачи на день и проставлять примерное время на выполнение каждой. Так как у ЛенпоПО чаще всего нет понимания, с какой стороны подступить к реализации намеченных целей (а цели должны быть посильными), помогите сделать первый шаг — то, что можно сделать прямо сейчас.

Организируйте ранжирование предстоящих дел по важности и не давайте ЛенпоПО откладывать в долгий ящик самые важные дела. Например, если нужно посетить врача, записываться на приём нужно прямо сейчас и на ближайшую дату.

Хвалите ЛенпоПО за каждое действие в реальной жизни, которое он совершил, преодолев свою пассивность. Так как любой результат не наступает быстро, то похвалы заслуживают приложенные волевые усилия и каждый маленький шаг к достижению цели.

11. ГОР (Дракоша-Я-Я-Я-ша)

	ГОР <i>Гордый Гор, задравши нос, Вышел в свет. А нос рос, рос, Стал огромным до того — Опустить нельзя его. Так и ходит, нос задрав, Гор — хоть знает, что неправ.</i>
---	---

Основные характеристики:

ЦЕЛЬ: Добиться всеобщего уважения и восхваления себя как ЛИЧНОСТИ — можно и без всякой привязки к реальным

успехам и достижениям (даже если я опустившийся алкаш-бомж, пропивший свою квартиру, я — ЧЕЛОВЕК, а человек — это звучит гордо. Извольте уважать меня и моё мнение).

СТРАХ: Что проявят неуважение. Испортят репутацию. Остаться в одиночестве, оттолкнув всех близких.

СТРАТЕГИЯ: Никому не позволяй относиться к тебе иначе — как подчеркнуто уважительно. Никакого панибратства и «общения на равных». Разве только с теми, кто реально крут. Коротко и жёстко подавляй любое неуважение. Не можешь найти, что ответить на претензию — молча уходи, задрав нос и демонстрируя презрение к «этим ничтожествам».

СЛАБОСТЬ: Гордость может стать настолько сильной доминирующей чертой, что заглушает даже разум и страх остаться в одиночестве. В итоге — реальное одиночество и всеобщие насмешки.

СИЛА: Умение жёстко постоять за себя. Иногда — быть стойким ко многим трудностям. Иногда — высокая планка, которую ставят сами себе.

ДРУГОЕ: Просто воплощение (часто) ни на чём не основанной гордости. Аналог первого из смертных грехов в христианской традиции (гордыня). Может действовать по-своему даже вопреки собственному развитию интеллекту.

Как распознать Гора в себе и что делать?

Сам Гор считает себя гордым человеком, а так как качество это положительное, свойственное многим благородным людям, то в общем-то как будто и меняться не стоит. С гордым человеком приятно общаться, его уважают и приходят к нему за советом. Гордость сопровождается радостью за себя, за свои успехи, без доли высокомерия и возвышения себя над другими. Гордость мотивирует ставить большие цели и достигать их. Гордый человек руководствуется правилом чести и испытывает гордость за свою страну, соотечественников.

Это прекрасно описано в стихотворении Феликса Чуева «Главное чувство».

Я хочу, чтобы гордость была за страну,
Чтоб красивым был прожитый день,
Чтоб заснуть у хорошего чувства в плену,
Вспоминая хороших людей.

Я гордиться хочу!
Я для этого рос
И готовил себя для побед,

Потому что изведал до счастья, до слёз:
Выше славы Отечества — нет.

Как другие, не знаю.
Хочу одного:
Те, кого полюбил за восход,
За роскошное слово и за мастерство,
Незнакомцы и други, — вперёд!

Но стоит перейти рубеж в сторону эгоизма, как у гордого человека может возникнуть такое отрицательное качество, как гордыня. Она проявляется в заносчивости и зазнайстве, заставляя презирать и обесценивать других. Гордыня настолько опасна и разрушительна для души человека, что является первым смертным грехом в христианстве. Гор личностно ориентирован только на себя, он неспособен к коллективной радости, а по отношению к группе может испытывать только зависть, презрение или отвращение. Если оглянуться на прошлое, то Гору нечем по-настоящему гордиться и поэтому он уязвим. Оставаясь наедине со своими мыслями, он понимает, насколько он нуждается в поддержке, но при других демонстрирует независимость и самоуверенность.

Для того, чтобы распознать Гора в себе, надо понять, кто у вас в голове правит бал — гордость или гордыня?

Итак, задайте себе следующие вопросы, чтобы отделить гордыню от гордости, как плевелы от зёрен:

1. Справедливо ли я отношусь к другим личностям? Не преувеличиваю ли свой вклад в общие дела?
2. Уважаю ли выбор, точку зрения других людей, когда она не совпадает с моей?
3. Способен ли я искренне радоваться за чужие достижения, а не только свои?
4. Способен ли я сочувствовать другим и выражать поддержку в нужный момент?
5. Не говорят ли окружающие, что я «нарцисс», чрезмерно самовлюблённый человек с большим самомнением?
6. Верю ли я в свою исключительность и что мир крутится вокруг меня?
7. Умею ли я проигрывать достойно и относиться уважительно к сопернику?

Если вы поняли, что всё-таки гордыня, то есть несколько путей избавления. Для искоренения Гора требуется сильная воля и твёрдый характер. Нужно понять своё истинное место в мире с позиции его бесконечности и многообразия. Откинуть все свои предубеждения по поводу людей, перестать их критиковать, обсуждать и принять тот факт, что кто-то на самом деле может быть гораздо лучше тебя.

Противоположными к гордыне имеются такие качества, как смирение, благодарность, честность, альтруизм, трудолюбие. Если человек целеустремлённо работает над их развитием, он сможет побороть все свои пороки.

У каждого человека есть предназначение, его нужно найти для того, чтобы понять, какое благо ты можешь дать людям. Требуется тщательно проанализировать себя, прийти к самопознанию, понять, какие имеются склонности, и тогда уже действовать в определённой области занятий и совершенствоваться в этой сфере.

Одним из способов побороть в себе Гора является исполнение работы, которую человек считает низкой, грязной и недостойной его. Занимаясь таким трудом, который некоторые люди выполняют каждый день, например, работа санитаром, посудомойкой, уборщицей, в сознании человека происходит переоценка ценностей, снижается чувство превосходства.

Полезно посещать такие места, как детский дом, дом престарелых, лагерь для беженцев и т. д. Важно пробуждение милосердия и желания поделиться тем, что имеешь, сделать что-либо важное и нужное обездоленным людям.

В православии избавиться от гордыни человеку помогает поклон. Поклон — это не просто физическое действие, он имеет глубокий смысл. Поклонение — это выражение уважения, почтения, смирения и признания. Чем чаще человек кланяется, тем быстрее он привыкает к тому, что он признаёт других, совершает поклонение их персонам в знак благодарности, или уважения. Чтобы искоренить в себе Гора, нужно научиться благодарить людей от чистого сердца. Неважно, это дружеская помощь, или помощь продавца в магазине, всех необходимо благодарить.

Если человек осознал, что ему пора меняться, то он найдёт множество способов для смирения своей гордыни.

Как распознать Гора в других людях и что делать?

Распознать Гора в других легко — обычно такой человек не вызывает симпатии. Проявляя свою невнимательность к другим, неблагодарность и бахвальство, он отталкивает от себя многих людей и наживает себе врагов. Раздавая советы другим, Гор учит всех, как жить, укрепляя этим свою авторитетность и превосходство. Эта черта раздражает окружающих, потому что каждый имеет свою голову на плечах и не всегда нуждается в советах. С таким знакомым никто не хочет делиться личными проблемами, радостями или достижениями, потому что не получит адекватной реакции. Он не будет сострадать, а скорее будет радоваться чужим неудачам, а если человек придёт с какими-то успехами, то наткнётся на стену отвержения и зависти.

Гор страдает манией величия без психиатрического диагноза, хотя ему вполне может быть диагностировано нарциссическое расстройство личности, нарциссический конфликт (конфликт самооценки) — так велико его желание быть единственным в своём окружении, кого можно уважать и любить.

Находясь в обществе, Гор пытается всё внимание привлекать к себе, чтобы во всех разговорах речь шла только о его персоне. Гор придаёт большое значение внешним материальным атрибутам (айфон, дорогая машина и т. д.) и различным статусам. Для женщины будет обязательна красивая внешность и особенно дорогая статусная одежда, даже если это не совсем уместно. Гор старается в деле быть самостоятельным, чтобы в случае успешной деятельности самому пожинать лавры. Но когда без помощи других никак не обойтись, он, переступая через себя, просит о помощи. Потом он старается не иметь с этим человеком никаких связей, чтобы не быть чем-то обязанным ему.

На самом деле у каждого Гора есть одна тайна. Если он заглянет в глубины своей души, то почувствует стыд. Это будет жгучее чувство собственной никчёмности, «плохости», чувство, что на самом деле он

недостойн уважения и жизненных благ. Внутри всегда присутствует некий недостижимый идеал и невидимый критик, который стыдит. Чаще всего это чувство неосознанно, но тело откликается тем, что становится ригидным, а мимика лица напряжённой.

Гордыня приводит Гору к несчастью и изоляции от мира. Такому человеку можно по-

сочувствовать несмотря на то, что его поведение вызывает раздражение. Но если вдруг придёт время и Гор обратится за помощью, он имеет шанс измениться. Это нелегко — самого себя снять с пьедестала, недаром в психотерапии нарциссическое расстройство тяжелее всего поддаётся лечению. Поэтому Гору нужна поддержка его родных и близких. Также в борьбе с гордыней ему может помочь психолог или священник.

12. БОЛТАЛЭЛЛО (Дракоша-социаша)

	БОЛТАЛЭЛЛО <i>БОЛТАЛЭЛЛО-БОЛТАЛЭЛЛО Коль компания скучна Приглашайте его смело (Женщин не забыть, вина).</i> <i>Распушит он хвост, болтая, На любую тему — влёт, Вас отлично развлекает. Хоть и ясно: где-то врёт.</i> <i>Дескать, тут и там бывал он, Занимался тем и сем, Королева его знала (Имя, ЧЁРТ, забыл совсем).</i> <i>Может напелсти такое (Сам поверит в этот миг), Что решите — «дно золотое» Вы нашли, как тот старик.</i> <i>Вот — эксперт по всем проблемам. С кем вам надо — враз сведёт. И любой затык, дилемму Вплоть до гайки разберёт.</i> <i>Но когда с конкретным делом Вы попросите его Вам помочь. Он обалдело Скажет вам: «ЧЕГО-ЧЕГО?»</i>
--	--

Основные характеристики:

ЦЕЛЬ: Слава, самолюбование. Создание чувства собственной значимости.

СТРАХ: Потеря внимания, одиночество, непризнанность.

СТРАТЕГИЯ: Пустить пыль в глаза, создать иллюзию собственной значительности.

СЛАБОСТЬ: Неумение остановиться в самовосхвалении, поверхностность, неспособность к обратной связи, концентрация на себе.

СИЛА: Коммуникабельность, артистизм, харизма, умение подхватить любую тему даже при минимуме знаний.

Как распознать Болталэлло в себе и что делать?

Болталэлло относится к типу людей, которые во что бы то ни стало стремятся привлечь внимание окружающих. Такая высокая демонстративность является основной чертой истероидного типа личности. К недостаткам данного типа также можно отнести страсть к соперничеству, позёрство, не всегда уместная демонстрация собственных чувств. При

этом ярко демонстрируемые окружающим чувства, на самом деле совсем неглубоки, поверхностны. Для того чтобы распознать в себе Болталэлло, следует честно ответить на следующие вопросы:

1. Испытываю ли я неприятные чувства, когда в центре внимания не я?
2. Склонен ли я постоянно перебивать окружающих?
3. Насколько мне важно восхищение моей персоной?
4. Нравится ли мне шокировать других?
5. Не обращал ли кто-то внимание на то, что мой внешний вид чересчур привлекает внимание (яркая одежда, аксессуары и т. д.)?
6. Бывает ли, что, рассказывая истории в большой компании, я могу приврать для большего интереса?

Если на большинство вопросов Вы ответили положительно, то Вам безусловно нужно одевать внутреннюю узду на Болталэлло, развивая скромность и сдержанность. Несмотря на то, что современные исследования говорят нам о том, что демонстративность является генетически обусловленной чертой, это не значит, что бесполезно снижать уровень зависимости от внимания и оценки окружающих. Вместо того, чтобы всё время искать зрителей, попробуйте побыть в роли наблюдателя, и Вам откроется много нового.

Полезно также развивать самонаблюдение, анализировать своё поведение со стороны. Это поможет понять, каким образом в Вашей жизни происходят нежелательные события, и почему иногда Вы чувствуете полную опустошённость. Ведь то, что происходит с Вами, не просто случается само собой, а рецепт вытеснения неприятных мыслей «я подумаю об этом завтра» только мешает изменить к лучшему себя и свою жизнь. В погоне за иллюзорными мечтами, находясь в постоянных «проектах», легко разрывая и создавая новые связи, возможно, Вы теряете что-то важное. Убегая от ответственности, от обязательств, Вы убегаете от своего созревания как личности. Поэтому постарайтесь не давать больше пустых обещаний. Прежде чем возьмёте на себя обязательства, подумайте: «А есть ли у меня время и воз-

можности сделать это?» Но если уж слово вылетело, ищите способы исполнить обещанное.

Перестаньте манипулировать окружающими, устраивая театральные сцены в жизни. Лучше найдите, где вы можете раскрыть свои таланты с пользой для дела. Вам, несомненно, будет сопутствовать успех в публичных профессиях, театре, медиапространстве, искусстве, пиар-компаниях.

Как распознать Болталэлло в других людях и что делать?

С первого взгляда Болталэлло могут показаться весьма приятными особами. Особенно, если у данной конкретной личности сильно не страдает способность вести себя адекватно ситуации и играть соответствующую ожиданиям большинства окружающих роль. Как мы уже говорили, Болталэлло чаще всего относится к личности истероидного типа. А для истероида характерно использование лжи для создания привлекательного образа или просто избегания каких-то проблем. Конечно, история, где Болталэлло прихвастнул для красного словца, может быть совершенно безобидна, но когда это касается невыполненных обещаний, срыва рабочих задач, то окружающим уже становится, мягко говоря, не до веселья. Приведу пример из личного опыта.

Один такой Болталэлло устроился преподавателем в вуз. Он смело позвонил напрямую ректору, пришёл на собеседование и сумел быстро его обаять. Когда ему обрисовывали его будущие рабочие задачи, он показывал всем видом, что всё это для него сущие пустяки, рассказывал о своих достижениях, в общем, не преподаватель, а находка для вуза. Но уже в первые рабочие дни начались серьёзные проблемы. Оказалось, что новый сотрудник не знает, как подступиться к компьютеру, не умеет пользоваться электронной почтой, не способен создать никакой документ. Вначале он пытался скрыть полную свою ИКТ-некомпетентность, но, как говорится, шило в мешке не утаишь. Нужно учитывать, что, будучи прижатым к стенке, Болталэлло может проявить агрессию или постарается сбежать. То есть он будет бегать от проблемы так долго, насколько это возможно. К сожалению, сам Болталэлло, чаще всего, не понимает, что такое поведение только ухудшает его положение, что он жалок

и смешон. Благодаря своей ненадёжности Болталэлло не может получить достойную репутацию и авторитет в обществе, так как рано или поздно окружающие в нём разочаровываются. Поэтому Болталэлло склонны часто менять круг общения, места работы и род занятий, чтобы всё начать с чистого листа.

Варианты взаимодействия с Болталэлло могут быть разные в зависимости от ситуации и вашей роли в его жизни. Иногда требуется его поставить на место, чтобы прекратить неконструктивное поведение. Только это нужно делать наедине, ни в коем разе не допуская публичного унижения. Надо стараться выделить Болталэлло конкретный участок работы и почаще рассказывать окружающим, какой он крутой про-

фессионал, отмечая его реальные успехи. Если вы педагог, а Болталэлло ваш ученик, то нужно постараться таким образом воздействовать на него, чтобы поддерживать его положительные качества (самопрезентация, социальная смелость, находчивость, красноречие, артистизм и др.) и нивелировать отрицательные. Нужно помнить, что Болталэлло пытается привлечь к себе внимание любым путём, и если не получается положительным, то он действует негативно (срывает уроки, играет роль классного шута, постоянно перебивает учителя и т. д.). Помня, что такому обучающемуся на миру и смерть красна, нужно научиться его понимать, предсказывать его реакции и мягко им управлять, используя его энергию на социально значимые цели.

13. ПРИДИРИТТА — ОНА ЖЕ БОСС (дракоша-социаша)

	ПРИДИРИТТА <i>ПРИДИРИТТА во дворце На сияющем крыльце Раз нашла соринку — Выпрямила спинку Руки в боки, и орать: «ЭТО ЧТО ЗА ВАШУ МАТЬ? ВЕСЬ ДВОРЕЦ ЗАГАЖЕННЫЙ, СЛОВНО ШАХТА-СКВАЖИНА. Тряпки в руки — ЖИВО. Сделать всё красиво. И не смей мне возражать. Рты закрыли и МОЛЧАТЬ. Я вам тут устрою — Всё пойдёте строем». И, сверкнув очами, Вышла, шаг чеканя. Ночью ж плакать будет, Что «никто не любит».</i>
--	---

Основные характеристики:

ЦЕЛЬ: Самоутверждение, власть.

СТРАХ: Стать ненужной, отверженной, потерять контроль над другими людьми.

СТРАТЕГИЯ: Знает, как «правильно», и настаивает на этом.

СЛАБОСТЬ: Слабый эмоциональный интеллект, неспособность понять точку зрения другого, неумение донести свою точку зрения в адекватной форме.

СИЛА: Высокая самооценка, целеустремлённость.

«Что ты наделала? Что ты наделала?», — крик, полный сокрушительного отчаяния. Ситуация, вызвавшая такую реакцию: загородный прогулочный поход в день Пасхи. В конечной точке маршрута, как принято, организуется коллективная трапеза. В пасхальный день, естественно, в неё входят варёные яйца. «Крик души» им и посвящён. Их несовершенству. Одна из участниц похода обнаружила, что принесённые другой участницей яйца не соответствуют критериям абсолютно правильной варки: ободок вокруг желтка не такой, как в идеальном варианте, значит, время варки минуты на две-три отклоняется от некоего абсолюта.

Автор и исполнитель крика, как оказалось, имеет собственное хозяйство, выращивает живность, в том числе кур, и очень щепетильна в кулинарных вопросах. Спасло ситуацию чувство юмора участников группы. Не вопрос ведь жизни и смерти — степень сваренности яйца. Ах, как знать! Есть в яйцах что-то роковое. Именно в яйце прятал Кощей тайну сомнительности бессмертия. А забавная ситуация с варёными яйцами хорошо иллюстрирует пафос и уязвимость маэты Придиритты.

В самом деле, зачем ей все эти кресты праведности и вериги, которые она везде таскает и щедро навешивает на окружающих? Как и в случае с другими дракошами, есть в её действиях и продуктивное начало, и компенсаторная выгода, и множество «но».

Придиритта исходит из некоторых требований, норм, которые должны быть соблюдены. А норма — это то, без чего жизнь разумного общественного существа, коими являемся мы с вами, невозможна (не поспоришь). Нормы ориентируют и объединяют. Без норм мы не могли бы взаимодействовать, просто не понимали бы, что делать. Наличие ориентиров — базовое условие ситуативной и личностной уверенности.

Кстати: исследования формирования самосознания выявили, что отсутствие внятных требований, выдвигаемых родителями, лежит в основе нестабильной и невысокой самооценки детей и подростков. Оказалось, например, что у подростков с устойчивой положительной самооценкой родители систематически проверяют дневник³.

Кроме того, Придиритта подпитывается и потребностями, на значение которых указывал создатель Тематического апперцептивного теста Генри Мюррей. Он предложил различать:

- процесс-потребности (в делании ради делания);
- эффект-потребности (в получении определённого результата);
- модальные потребности — в качественном выполнении действия⁴.

³ Бернс Р. Развитие я-концепции и воспитание. М.: Прогресс, 1986. 422 с.

⁴ Холл К. С., Линдсей Г. Теории личности: пер. с англ. М.: ЭКСМО-Пресс, 1999. 592 с.

Кичливая Придиритта, пользуясь энергией **модальных** потребностей, в славном деле их удовлетворения старается взобраться повыше, принимая позы знатока, эксперта, судьи. Невооружённым глазом видно, как легко самонадеваются мантии экспертов в свободном пространстве Интернета. А глаз, вооружённый исследовательской логикой, видит и природу этого феномена.

Так, в одном из дипломных исследований по психологии показывали рекламные ролики и диагностировали степень их эмоциональной значимости для респондентов-мужчин. Главные персонажи роликов соответствовали разным мужским ролям: покоритель сердец, отец семейства, мудрый учёный, профессионал и «выносящий оценочные суждения». Самую сильную эмоциональную вовлечённость провоцировали ролики с экспертно-оценочным ролевым наполнением. Эта роль даёт ощущение неуязвимости, привилегированной посвящённости. Но есть в её неуязвимости что-то от мифа бессмертности Кощей.

Что именно? Святость, она же наивность веры в:

- а) непогрешимость представления о том, «как надо»;
- б) корректирующую силу перста, указующего на «как не надо».

Почему наивной? Так и хочется сказать: потому что «хорошие девочки попадают в рай, а плохие куда хотят». А если серьёзно, то: понимание, как надо, оформляется в раннем детстве⁵. Дети в этом возрасте осваивают предназначение предметов в однозначном варианте. Если «это — носовой платок», то «этим» можно только нос промокать. Предложение вытереть маленьким куском ткани пыль на столе, если этот кусок отнесён к носовым платкам, вызовет у малыша негативную реакцию. А если такая однозначность сохраняется и в более поздний возраст, то она становится слишком жёсткой рамкой, как формочки в песочнице, штампующие одинаковые куличики.

Эти формочки — наши нормативные стереотипы понимания действительности. На первый взгляд, очень даже правильные. Но!

⁵ Возрастная и педагогическая психология / В. В. Давыдов, Т. В. Драгунова, Л. Б. Ительсон и др.; под ред. А. В. Петровского. М.: Просвещение, 1979. 288 с.

1. *В разных песочницах куличики разные.* В этнопсихологии можно найти множество примеров того, как общепризнанные истины могут не срабатывать. Например, исследователи особенностей воспитания у разных народов, следуя европейским установкам, считали, что агрессивность взрослых людей имеет источником недостаточное получение любви в детстве. Исходя из этого, полагалось, что в племенах людоедов, где агрессивность — одна из доминирующих характеристик, матери холодны и суровы в обращении с детьми. Живые полевые исследования показали, что это далеко не так. Малыши-каннибалы не лишены материнской любви и ласки. Главным инструментом формирования достаточной для выживания в племени агрессивности является провоцирование и поддержка-поощрение со стороны любящего родителя её проявлений⁶. Агрессивные повадки мальчиков получают радостное «молодец» и поощрительные шлепки в стиле «давай-давай!».

2. Даже при наличии по виду знакомых формочек, то, *какими окажутся куличики, зависит от особенностей песка.*

Пример: однажды, ведя тренинг с участниками управленцами, в качестве разминочного упражнения предложила им назвать качества хорошего руководителя. В перечислении среди прочего прозвучало «ответственность». Правильное такое название, фигурирующее в аналитических и учебных изданиях. Но когда спросила, в чём это качество реализуется, ответ был, что ответственный руководитель «может взять на себя ответственность поставить свою подпись в неоднозначном документе». Вот это да! В глазах таких менеджеров ты будешь выглядеть безответственным, если откажешься подписываться под сомнительным документом.

Интересно, что и исследователи души психологи, если они «из разных песочниц», могут делать разные «правильные» куличики. В эксперименте, где психологам показывали одну и ту же видеозапись с ребёнком, психологи разных направлений давали разные интерпретации его поведению.

⁶ Стефаненко Т. Г. Этнопсихология. М.: Институт психологии РАН, «Академический проект», 1999. 320 с.

3. И на десерт: *то, будет или нет вынесен приговор повинности в «как не надо», не обязательно определяется логикой.* Психологи, исследующие то, как мы делаем каузальные (причинные) выводы, описали целый ассорти-набор закономерностей, предопределяющих наше толкование происходящего.

Одна из них вытекает из различия позиций делающего и наблюдателя. Если, например, некто копает яму, а кто-то другой наблюдает за этим, и яма получилась не ахти, то причины этого будут определены разные. Копаящий скорее всего отметит, что лопата попала некачественная, земля с корнями, да ещё и это нервирующее наблюдение... Наблюдатель же, скорее всего, констатирует, что у кого-то «руки не оттуда растут». Почему? Потому что перспективы их видения разные. Из позиции делателя внимание направляется на условия действия, из позиции наблюдателя на то, как оно совершается. Соответственно, причины невысокого качества результата будут усмотрены разные. Аналогично такая закономерность понимания причин может разворачиваться в ситуациях взаимодействия «руководитель — подчинённый», «учитель — ученик». Исполнитель в случае неудачи будет критиковать условия, а контролирующий исполнителя.

Другая закономерность связана с тем, насколько обычный/необычный факт мы интерпретируем. Если факт обычный, то его причиной скорее всего посчитают обстоятельства, если же он будет «из ряда вон», то его источник скорее всего увидится в особенностях человека, с которым этот факт приключился.

Эта закономерность, кстати, приобретает очень серьёзное значение при принятии судебных решений⁷. Эксперименты показали, что вердикт о виновности зависит от нерядоположенности и тяжести случившегося. Например, некто оставил автомобиль на склоне, тот покатился вниз и сбил прохожего. Для анализа ситуации предлагались три её результирующие варианта: в первом прохожий получил незначительные ранения, во втором попал в больницу, третий вариант — летальный исход. Оценить

⁷ Возможно, и при разборе школьных конфликтов тоже (прим. редакции).

нужно было виновность в недостаточном обеспечении стационарности транспортного средства на наклонной поверхности. Вердикт «виновен, не обеспечил» значительно чаще давали те участники эксперимента, которым предлагался третий вариант происшествия⁸.

Что касается наивности веры в корректирующую силу указующего перста... Если проинтерпретировать действия Придиритты в терминах практического направления психологии транзактного анализа, то их следует отнести к эго-состоянию, названному «Злой Родитель».

Эго-состояния — это внутриличностные роли, определяющие характер наших действий: Родитель, Взрослый, Ребёнок. Если кто-то действует из родительского состояния, то он демонстрирует позицию сверху: опекающую (и тогда это Добрый Родитель) или критикующую (Злой Родитель). Злой Родитель озабочен тем, чтобы его подопечные были «приличными» людьми, не дай бог не разбаловались и не смели запросто так получать удовольствие, потому что путь к совершенству бесконечен и что поправить — всегда найдётся.

Как распознать Придиритту в себе и других и что делать?

Томас Харрис иллюстрирует родительский настрой (в нашем случае, настрой типа «Придиритта») такими невербальными сигналами, как поджатые губы, покачивание головой из стороны в сторону, «ужасающий взгляд», сложенные на груди или заломленные руки, вздохи, прищёлкивание языком, притоптывание ногой, тот самый указующий (и даже угрожающий, наказующий) перст. В таком же стиле оформлены и словесные сигналы, главной характеристикой которых является выраженная корректирующая оценочность: «Я собираюсь положить этому конец раз и навсегда», «Сколько раз я тебе говорил?», «Как ты смеешь», «Если бы я была на твоём месте...» и т. п.⁹

Хочется спросить: «И как, помогает?» Показательным ответом на этот вопрос является всегда получающийся результат тре-

нинговой игры, в которой участники вступают во взаимодействие, исходя из разных эго-состояний. Одни — из детских, другие — из состояния Взрослого, и некоторые — из родительских. В рефлексии о том, что испытывали и что хотели сделать те, кому пришлось взаимодействовать с разыгрывающими Злого Родителя, всегда звучит желание избежать и ничего такого (даже очень правильного), на что указывается этим ответственным персонажем, не делать. Внешне при этом может демонстрироваться реакция покорности и согласия, но только для того, чтобы избежать новых придирок о неуважительном поведении. В этом стиле, похоже, выдержано ставшее мемовым символом межпоколенческих отношений выражение «Окей, бумер!».

Ох, и что же делать? Как прививать нормы, как поддерживать стремление к качественному выполнению? И нужно ли это? Напомним вышесказанное о необходимости норм и их присвоения, но при здоровой доле индивидуальной свободы и вариативности. Показательны в этом отношении результаты одного из наших исследований: подростков спрашивали о том, что можно считать недопустимым, недостойным и предметом гордости. В их ответах звучали темы криминогенности, этики, социальных достижений, отношений и личностной слабости/ресурсности. В опросе принимали участие не только обычные школьники, но и участники следственных действий: мальчики, совершившие преступления насильственного характера и девочки — жертвы сексуального насилия. Первоначально предполагалось («правомерно», как в случае с гипотезой этнопсихологов об агрессивности), что перешедшие грань закона подростки будут меньше, чем другие, осуждать криминогенные действия. Оказалось, нет. Выявилось, что больше, чем другие, они используют в своих оценках этические критерии. Чаще остальных школьников они говорили о нормах, которые нужно соблюдать и, похоже, что их жестокие действия исходным пунктом имели стремление кого-то к «норме» привести. Но! Выявилось также, что девочки, ставшие жертвами сексуального насилия, практически не обращались в своих оценках к этическим, у них доминировали характеристики отношений. Можно предполагать, что у них не оформились нормы хорошего и плохого, которые составляют основу барьеров недопустимого.

⁸ Крижанская Ю. С., Третьяков В. П. Грамматика общения. М.: Смысл, СПб.: Питер, 2005. 280 с.

⁹ Сигоренко Е. В. Терапия и тренинг в концепции Альфреда Адлера. СПб.: Речь, 2002. 347 с.

Или, другими словами, у них недостаточно сильная Придиритта!

Что же делать Придиритте, чтобы в реальности быть действенной в улучшении этого мира?

Во-первых, снизить планку безупречных абсолютов, допустить индивидуальные вариации отношения и способ выполнения, не требовать парадного соответствия с благодарностью указывающему персту за правильное направление.

Типичный школьный пример можно позаимствовать у С. В. Кривцова и Е. А. Мухаматулиной¹⁰. Учитель просит девочку Марину прекратить ходить по классу и занять своё место. Она соглашается, но направляясь к своей парте, бормочет что-то невнятно. Учителю очень хочется пресечь эту некрасивость поведения, но, если он это сделает, можно ожидать новой волны конфликтных действий подростка. Достаточно в этом случае того, что девочка выполняет основное требование. С. В. Кривцова и Е. А. Мухаматулина, комментируя такую ситуацию, отмечают: чтобы понять, что ворчание — нормальная реакция для человека, достаточно вспомнить свою собственную реакцию, когда приходится подчиняться. Джон Грэй, признанный специалист в проблемах межгендерных отношений, аналогичным образом толерантно трактует ворчание мужчины, выполняющего женскую просьбу, на которую у него изначально **не было** планов. Ворчание здесь — сигнал его перенастройки на выполнение нужного действия, что-то вроде гудения заводящегося двигателя¹¹.

Не только ворчание, но и некоторая свобода в возможности обсуждения требования, как это ни странно звучит, способствует его большему принятию. Исследования семейных взаимоотношений подростков показали, что родители, которые наиболее последовательно следят за соблюдением правил, больше всего общаются с детьми и наиболее тепло к ним относятся. Они устанавливают правила в определённых (а не хаотично во всех) областях и объясняют, почему они необходимы, настаивают на выполнении

этих правил, но не исключают их обсуждения. Родители, устанавливающие слишком жёсткие правила, фактически провоцируют детей обходить и нарушать их. Меньше всего подростки врут родителям, которые методично следят за выполнением правил, но в то же время гибки и прислушиваются к мнению детей, что создаёт дополнительное уважение к этим правилам. Мало того, подростки не воспринимают споры с родителями как что-то деструктивное, что портит жизнь. Спор, по их мнению, даёт возможность по-новому увидеть своих родителей, шанс услышать искреннее и ясно выраженное мнение. Незначительные столкновения с родителями в подростковом возрасте свидетельствуют о большем взаимопонимании, чем частые конфликты или их отсутствие¹².

Эти же закономерности работают во взаимоотношениях взрослых. Ведущие групповых обучающих программ знают, что содержание усваивается с большим пониманием и принятием, если предоставляется возможность высказываний относительно него¹³. Мало того, зачастую те, кто на стадии группового напряжения высказывал критические замечания, становятся впоследствии наиболее заинтересованными приверженцами предлагаемого содержания.

Какие ещё силы может задействовать мудрая Придиритта, чтобы сподвигнуть к нужному действию или соответствию требованию?

Обратившись к исследованиям, обнаруживаем, что в семьях благополучных и неблагополучных проблемы одинаковые. Но воспринимаются по-разному¹⁴. Различия заключаются главным образом в том, что для благополучных супружеских пар характерны взаимоположительное поведение в ситуациях, требующих решения каких-либо проблем. Супруги не обвиняют друг друга в неидеальности положения дел, а поддерживают действия, направленные

¹⁰ Кривцова С. В., Мухаматулина Е. А. Воспитание: наука хороших привычек. М.: Глобус, 1996. 368 с.

¹¹ Грэй Дж. Мужчины с Марса, женщины с Венеры. М.: АСТ, 2020. 432 с.

¹² Бронсон П., Мерримен Э. Мифы воспитания. Наука против интуиции. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. 240 с.

¹³ Кричевский Р. Л., Дубовская Е. М. Социальная психология малой группы: Учебное пособие для вузов. М.: Аспект Пресс, 2001. 318 с.

¹⁴ Кратохвил С. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний. М.: Медицина 1991. 336 с.

на продуктивное решение. В терминах поведенческой психологии, подкрепляют. И положительное подкрепление, например, выражение восхищения, признательности, важности в отношении каких-либо проявлений более действенно, чем отрицательное подкрепление (придирки, критика) подкрепление их недостаточности. В деле положительного подкрепления важна тактическая мудрость и определённое терпение.

Пример. Мама с сыном-дошкольником приехали в гости к бабушке, живущей в южном городке. Бабушка живёт в пятиэтажном доме. Но двор совершенно южный. У каждого подъезда роскошный цветник и лавочка, заполненная дамами уважаемого возраста. Просто полигон для воспитания хороших манер. Мама с сыном в первый раз спускаются с пятого этажа. И, проходя четвёртый, слышат, как в одной из квартир с типично южной громкостью другая мама распекает своего отпрыска за невоспитанность. Очень жарко распекает. Наша мама аккуратно сообщает сыну, что сейчас, при выходе во двор, они пройдут мимо лавочки с соседками. Будет правильно с ними поздороваться. Проходят. Мама здоровается, получая ответные приветствия. Сын с надутым лицом проходит мимо лавочки молча. И не полу-

чает никакой реакции матери. Во второй день ситуация повторяется. В третий сын, проскальзывая горячую точку, неожиданно буркает «Здрасьте!». «Как замечательно, что ты поздоровался! Видел, как тётушки обрадовались?» На следующий день парнишка не здоровается. И не получает никакой реакции. А потом... потом всё время здоровался, тётушки действительно радовались. И вежливость стала радостным лёгким аспектом взаимодействия со взрослыми. В отличие от того, «ох, бедного ребёнка» с четвёртого этажа, который так и не понял её, этой вежливости, предназначение.

И в заключение хотелось бы вспомнить гениальные слова песни Александра Галича, которые могут служить противоядием против худших проявлений зарвавшейся Придиритты:

Не бойтесь хвалы, не бойтесь хулы,
Не бойтесь мора и глада,
А бойтесь единственно только того,
Кто скажет: «Я знаю, КАК НАДО!»
... это бред, что проезда нет,
И нельзя входить без доклада,
... бояться-то надо только того,
Кто скажет: «Я знаю, как надо!»
Гоните его! Не верьте ему!
Он врёт! Он не знает — как надо!