

Уж послать так послать. Искусство общения с чудаками на букву «М»

Автор:

[Марта Мэйси](#)

Уж послать так послать. Искусство общения с чудаками на букву «М»

Марта Мэйси

Жизнь и счастье

К сожалению, в жизни каждого из нас был или есть человек, который отравляет нам жизнь – злобный, завистливый, всех презирающий и не уважающий, ко всему безразличный. После общения с ним вы чувствуете себя оскорбленным, утомленным, облитым грязью с ног до головы. И иначе как чудаком на букву «М» вы такого человека назвать не можете! Им может быть и наглый водитель, который подрезает вас на дороге, и коллега, превращающий любое совещание в выяснение отношений, и начальник-самодур, отпускающий колкие замечания, и продавец, хамящий покупателям, и нахал, влезавший вне очереди. Чудаки на букву «М» искренне убеждены, что красивее, богаче или хитрее других, поэтому им якобы многое позволено. На замечания других они не реагируют, потому окружающие для них – пустое место. Они наделяют сами себя особыми привилегиями и чувствуют себя неуязвимыми для осуждения.

Из этой книги вы узнаете, как научиться выживать в «ядовитой» среде. Познакомьтесь с разными типами этих кровососов, найдете их ахиллесовы пята, чтобы побольнее уколоть мерзавцев. И главное – научитесь с ними не только правильно бороться, но и избавляться от них раз и навсегда.

Марта Мэйси

Уж послать так послать. Искусство общения с чудаками на букву «М»

* * *

Чтобы стать умным, надо много думать.

Чтобы стать мудрым, надо много думать и все понимать.

Чтобы стать мудаком, надо много думать не о том и все понимать не так.

Народный афоризм

Предисловие. Явление есть, и слово есть

На всякий случай для въедливых читателей и читательниц, ищущих справедливость, желающих поспорить, повредничать и написать гневные письма нам в редакцию, в общем, ведущих себя как чудаки на букву «М», сразу поясню, что слова «мудак» и «мудило» не являются нецензурными. Это официально через СМИ подтвердил руководитель Роскомнадзора Александр Жаров, так как, по его словам, «подобное явление встречается в природе» (<https://novayagazeta.ru/articles/2017/07/20/73184-yavlenie-est-i-slovo-est>). Хотя г-н Жаров справедливо заметил, что русский язык является крайне богатым и обладает множеством похожих по смыслу слов-синонимов, а следовательно, позволяет не прибегать столь часто к «вульгарным и бранным» выражениям.

Хотя здесь можно и поспорить: к такому эмоционально окрашенному слову мало найдется подходящих синонимов. Его нельзя заменить ни «дураком», ни «козлом», ни «болваном», ни «дебилом». Все не то! Эти оскорбления носят слишком мягкий и поверхностный характер, не отражая всей глубины феномена отъявленного мудачества высшей пробы. Вот почитайте, как Салтыков-Щедрин в «Истории одного города» описывает поведение чудака на букву «М», используя распространенный синоним: «Идиоты вообще очень опасны, и даже не потому,

что они непременно злы (в идиоте злость или доброта – совершенно безразличные качества), а потому, что они чужды всяким соображениям и всегда идут напролом, как будто дорога, на которой они очутились, принадлежит исключительно им одним. Издали может показаться, что это люди хотя и суровых, но крепко сложившихся убеждений, которые сознательно стремятся к твердо намеченной цели. Однако ж это оптический обман, которым отнюдь не следует увлекаться. Это просто со всех сторон наглухо закупоренные существа, которые ломают вперед, потому что не в состоянии сознать себя в связи с каким бы то ни было порядком явлений». Чувствуете, что «идиот» в этом контексте звучит слишком мягко?

Но, конечно, чтобы не переборщить с бранным словом, синонимы все же придется подбирать, никуда от этого не денешься. Однако слово «мудак» само по себе уникально. Объяснить его смысл при помощи других слов, не являющихся однокоренными, довольно трудно. Ведь мудак – это не просто ярлык человека с низким интеллектом и со странностями поведения. Это характеристика психологии человека, его отношения к другим людям, их занятиям и вообще всему миру. Это типаж со всеми возможными отрицательными чертами: злобный, завистливый, всех презирающий и не уважающий, ко всему безразличный. Он считает, что его окружают придурки и ничтожества, люди с дурным вкусом и тупыми желаниями, зануды, не заслуживающие его внимания, моральные уроды, заносчивые снобы, безмозглые тусовщики, самодовольные кретины. После общения с ним вы чувствуете себя оскорбленным, утомленным, выжатым как лимон, облитым с ног до головы дерьмом. Если такой тип оказывается в вашем окружении, то ваша жизнь превращается в ад.

Часть 1. Портрет мудака

Стив Джобс – великий и ужасный

Как ни странно, но ярким образцом людей такого типа был известный компьютерный гений Стив Джобс. Профессор менеджмента Стэнфордского университета Роберт Саттон, который известен в России как автор бестселлеров «Как выжить среди мудаков» и «Не работайте с мудаками», вспоминает: «Как только мои собеседники узнавали о том, что я пишу книгу о мудаках, многие из них сразу же советовали мне рассказать о Стиве Джобсе. Просто невероятно, насколько сильно жители Кремниевой долины боялись этого человека. Он мог вводить людей в состояние шока, он мог заставлять их плакать». Один из сотрудников даже составил для руководства записку с жалобой на Джобса, где перечислил все его отвратительные черты:

«Джобс постоянно пропускает назначенные встречи.

Он всегда действует не думая и принимает спонтанные решения.

Он не поощряет отличившихся сотрудников.

Джобс часто руководствуется эмоциями, а не разумом.

В попытках продемонстрировать свое доминирование он может принимать абсурдные и бессмысленные решения.

Он постоянно перебивает и никогда не слушает собеседников.

Он не держит своего слова и не стремится выполнять взятые на себя обязательства.

При принятии решений он не прислушивается ни к чьему мнению.

Он постоянно занижает оценку рисков.

Джобс часто ведет себя безответственно и нерационально».

Другие коллеги Джобса рассказывают о случаях, когда Стив говорил с коллегами только матом. Мог уволить без уведомления и выходного пособия по

незначительным поводам, например за то, что подчиненный посмел войти вместе с ним в лифт или принести не тот кофе. А на собеседовании без стеснения мог спросить потенциального сотрудника, сколько женщин у него было. В интервью изданию Valleywag один из бывших работников заявил: «Никто никогда не смеет с ним здороваться. Сотрудники низших звеньев и вовсе боятся его. Я помню случай, когда он однажды прогуливался по кампусу Apple, и группы людей, попадавшихся ему на пути, немедленно рассеивались, чтобы уступить ему дорогу». Ну чем не описание «идиота» Салтыковым-Щедриним? И еще Джобс был плохим отцом: не признавал свою дочь Лизу, которая жила на жалкое пособие, тогда как папаша зарабатывал миллионы. Единственная заслуга этого человека в том, что он создал классные телефоны. Кстати, и умер он так быстро не случайно. Мудаки настолько черствеют и иссушают себя изнутри своей злобой и презрением к миру, что иглы, которыми покрыто их тело, прорастают внутрь их самих и разрушают здоровье. В этом вы убедитесь, прочитав книгу до конца.

Более того, к сожалению, мудизм заразный. После смерти лидера Apple нашлось много последователей, которые решили тоже стать мудаками, думая, что именно такое бесцеремонное поведение делает людей гениями и богачами. Не зря в народе говорят, что наглость – второе счастье. А именно эта черта характера присуща чудакам на букву «М». Но нам не надо такое дурно пахнущее «счастье». Как звучит один из народных афоризмов: «Я бы уважительно попросила некоторых мудаков все же остаться умопомрачительными незнакомцами за пределами моей жизни!»

А вы сами, часом, не мудаки?

Однако не спешите клеймить других этим словом. Может, вы сами относитесь к категории горе-людей? А может, и я, автор этой книги? Давайте это выясним, пройдя небольшой тест. Его составил тот самый профессор Саттон. Отвечайте «нет» и «да» на каждое утверждение.

1. Вы чувствуете себя в окружении некомпетентных идиотов и постоянно напоминаете им об этом.

2. Вы были очень приятным человеком, пока не начали работать в этом гадюшнике.
3. Вы не доверяете окружающим, как и они вам.
4. Вы смотрите на своих коллег как на конкурентов.
5. Вы уверены, что подняться по карьерной лестнице можно, только убрав кого-то со своего пути.
6. Вам нравится наблюдать, как люди корчатся в муках.
7. Вы очень часто завидуете своим коллегам, поэтому вам сложно радоваться их успехам.
8. У вас короткий список друзей и длинный список врагов. И вы очень гордитесь обоими списками.
9. Вы зачастую не можете сдержать свое презрение к лузерам и всем своим видом это демонстрируете.
10. Вы считаете, что это нормально – прикрикнуть иногда на некоторых идиотов.
11. Вы приписываете успех своей команды себе – почему нет? Без вас же они ничто.
12. Вам нравится вбрасывать «наивные» вопросы на рабочих встречах только ради того, чтобы смутить докладчика.
13. Вы очень быстро акцентируете внимание на чужих ошибках.
14. Вы никогда не делаете ошибок. Если что-то идет не так, всегда находится идиот, из-за которого это все происходит.
15. Вы постоянно перебиваете людей, потому что то, что вы говорите, намного важнее.

16. Вы постоянно умащиваете своего босса и других влиятельных людей и ждете того же от своих подчиненных по отношению к вам.

17. Ваши шутки и поддразнивания могут быть иногда противными, но, признаться, они очень смешные.

18. Вы любите свою команду, и она вас, но вы находитесь в постоянном противостоянии с остальными подразделениями. И ко всем остальным вы относитесь, как к дерьму: если ты не в моей команде – ты или никто, или враг!

19. Вы заметили, что люди не смотрят вам в глаза, когда говорят с вами, и очень часто при этом нервничают.

20. У вас такое чувство, что люди тщательно подбирают слова, когда говорят что-то при вас.

21. Люди часто реагируют на ваши письма враждебно, в переписке развязываются целые войны против вас.

22. Кажется, люди неохотно с вами делятся личной информацией.

23. Люди перестают веселиться, когда появляетесь вы.

24. Как только вы появляетесь, люди говорят, что им нужно идти.

ИТОГ: Чем больше ответов «да», тем больше в вас мудачества.

Кстати, не расстраивайтесь, если узнали о себе нелюбимую правду. Можно стать мудаком всего на час, например, когда не выспались и из-за этого бурчите на весь свет. Или у вас разболелась голова, и поэтому вы всех ненавидите. Или вам испортил настроение ваш любимый человек, и поэтому вам не хочется ни с кем разговаривать. Это временное, проходящее мудачество быстро улечивается. Куда страшнее постоянные чудаки на букву «М».

Если благодаря этому тесту вы поняли, кто вы на самом деле, то я вам помогу вытравить из себя мудака. Если вы жертва этих кровососов, то узнаете из этой книги, как с ними бороться. А для начала разберемся в видах этих неприятных типов, найдем их ахиллесовы пятки, чтобы побольнее уколоть мерзавцев и избавиться от них раз и навсегда.

«Как можно быть таким вредным?!»

Изначально на языческой Руси слово «муде» не было ругательным, так как означало всего-навсего яички самца. Но после внедрения христианства все слова, обозначающие половые органы, стали запретными и греховными. Поэтому слово приобрело бранный налет. Кроме того, в древнерусском языке также существовал глагол «мудити» или «мудить», обозначающий «мешкать, медлить, копаться». В результате слияния смыслов получилось, что мудака – это человек, который от безделья чешет свои яйца. На фоне трудолюбивых сородичей, конечно, выглядел наглым лентяем, которому начхать на проблемы окружающих.

По другой версии, это слово, напротив, означало кастрированное домашнее животное, соответственно, применительно к гомо сапиенс – мужчину без яиц, кастрата. В этом случае, наверное, это слово приобрело негативный оттенок, потому что бездельник чесал даже не настоящие, а фантомные яйца. В общем, и в этом случае слово указывало на никудышного, неприятного, противного мерзавца.

К ним сегодня относят, например, и наглого водителя, который подрезает вас на дороге, и коллегу, превращающего любое совещание в выяснение отношений, и начальника-самодура, издевающегося над коллективом. Слово исключительно мужского рода. Женщин с таким мерзким набором качеств, как правило, называют стервами. К ним относят, например, и учительниц, которые, пользуясь своей властью, унижают учеников, и чиновниц, которые с высоких трибун оскорбляют налогоплательщиков, на деньги которых существуют, и продавщиц, хамящих покупателям. Мудаки и стервы искренне убеждены, что красивее, богаче или хитрее других, поэтому им якобы многое позволено. На замечания других не реагируют, потому что считают окружающих пустым местом. Они наделяют сами себя особыми привилегиями и чувствуют себя неуязвимыми для

осуждения. Когда мудаки достигают триумфа, им даже можно позавидовать: «Вот, оказывается, как становятся крутыми! И я бы так смог. Но фортуна повернулась не ко мне, а к нему лицом». Но когда вы узнаете, какими грязными методами он вскарабкался наверх по карьерной лестнице, добившись высокого положения, то в ужасе отшатнетесь от такого «везунчика», возмущенно недоумевая: «Как можно таким быть?!»

Мудака выдает особое поведение. Наблюдения психологов позволили составить целый список их характерных действий и поступков. Как выяснилось, они используют целый арсенал подлых приемов, чтобы издеваться над своими жертвами. Вот лишь часть способов, которыми они пользуются для своей грязной работы.

? Презирают общественную мораль и нормы поведения.

? Не вежливы.

? Не уважают других людей, пренебрегают их мнением, не ценят их интересы.

? Черствые, бессердечные, грубые, высокомерные хамы.

? Не держат свое слово, врут.

? Стараются поживиться за чужой счет.

? Хотят возвыситься за счет мнимых подвигов.

? Делают карьеру, идя по головам.

? Любят учить других жизни, ничего из себя не представляя.

? Могут нарочно дать неправильные советы, чтобы напакостить.

? Обращаются с другими людьми как с дураками.

? Могут просочиться в любое общество под разными масками.

? Могут развалить и разобщить самые выдающиеся и перспективные коллективы.

? Плодят вокруг себя разруху и бардак.

? Часто прибегают к угрозам и запугиваниям для завоевания и сохранения позиции лидера.

? Издеваются, оскорбляют и травят коллег, чтобы получить и защитить желаемый статус.

? Нагло вторгаются на личную территорию других людей.

? Для оскорбления используют саркастические шутки и дразнилки.

? Пишут гневные электронные письма.

? Унижают жертву «статусными пощечинами».

? Публично дискредитируют других людей или показательно вытирают об них ноги.

? Лицемерно нападают, чтобы смешать с грязью.

? Часто бросают на жертву презрительные взгляды.

? Намеренно игнорируют жертву.

? Постоянно истерично кричат.

? Ласково улыбаясь, могут прошептать на ухо: «Ты нищоброд. Я тебя смешаю с грязью».

? Не замечают людей и игнорируют их просьбы.

? В разговоре перебивают десять раз за пять минут.

? Проводят обязательные рабочие совещания после рабочего дня и по выходным.

? С легкостью навешивают обидные ярлыки.

? Всегда недовольны работой подчиненных, которых забрасывают «неотложными» делами, и каждый раз делают из мухи слона.

? Льстят и улыбаются коллегам в лицо, а за спиной распространяют гадкие слухи.

? Впадают в ярость из-за поздней доставки скрепок или бумаги из хозяйственного отдела.

? Часто разговаривают только матом.

? Могут придраться к «унылым глазам», горбтому носу, лишним килограммам на боках коллег, что якобы отпугивает клиентов.

? Делают выговор за то, что сотрудник пришел на 15 минут раньше.

? Нелестно отзываються о клиентах, когда те не слышат.

? Пролезают куда-нибудь без очереди, тогда как обычно данная привилегия предназначена для стариков и беременных женщин.

? Для захвата и удержания власти проявляют гнев и злобность по отношению к коллегам.

? Для победы над противниками пускают в ход подлость, предательство, унижение и запугивание.

Эффект от мерзкого поведения мудаков достигает максимума после ежедневного и ежечасного прессинга уже через месяц. Поскольку, как выяснили ученые, негативные взаимодействия влияют на наше настроение в пять раз

сильнее, чем позитивные, то мудаки очень быстро нокаутируют жертву. Человек впадает в депрессию, он дезориентирован, морально раздавлен, не может спокойно работать, мир для него окрашивается в черные краски. Так мудаки влияют на нормальных людей. И мало кто из негодеев догадывается, что каждый раз, когда они об кого-то в очередной раз вытирают ноги, то умножают армию своих врагов. Их жертвы, снося унижения и нападки, терпеливо ждут, когда их преследователь наконец споткнется, даст слабину, чтобы наброситься на него, посмеяться над ним, отомстить и прогнать из коллектива. У злых, вредных, ехидных мерзавцев всегда гораздо больше недоброжелателей, чем они сами догадываются.

Часть 2. Типы мудаков

Энергетические вампиры

Мудак, по определению Роберта Саттона, человек, который намеренно пытается вызвать в нас чувство унижения, бессилия и угнетенности и хочет втоптать нас в грязь. Однако, несмотря на все их презрение к нам, они в нас, простых смертных, очень нуждаются. Мы их пища, из которой они берут свою энергию и получают удовольствие от споров с нами. Поэтому все мудаки – это, по сути, энергетические вампиры.

Наверняка у каждого из вас был случай, когда с одним даже малознакомым человеком готовы разговаривать часами о сокровенном, а с другим – даже близким – после обмена ничего не значащими фразами впадали в беспричинную депрессию. Или отказывались прийти на вечеринку или день рождения, если знали, что там будет присутствовать неприятный вам человек, рядом с которым чувствовали себя некомфортно. Психологи не имеют права браниться, поэтому мягко называют таких людей энергетическими вампирами, а их жертвы – донорами.

Многие исследователи сегодня склоняются к мысли, что человек обладает некоей энергией, которую называли «психической». У китайцев эта энергия с давних времен называется «ци», у японцев – «ки», у индийских йогов – «прана». Люди ощущают ее так же четко, как собака – запах. Только одни стараются избавиться от навязчивого общения, а другие отдают себя на растерзание энергетическим тиранам. Безропотная жена – мужу-эгоисту, безотказный подчиненный – начальнику-самодуру, стеснительный покупатель – продавцу-хаму.

Жертвы кровопийцы

Есть даже четкий тест на определение, стали ли вы жертвой «энергососущего»: если вы без всякой причины вдруг стали хуже относиться к себе, внезапно почувствовали себя беспомощным и неумелым. Вот четыре типичных примера подобных отношений.

А. Преподаватели или родственники постоянно критикуют вас, что бы вы ни сделали, делают уничижительные замечания. Как только вы пытаетесь им возразить, они грубо перебивают вас и убеждают, что только их мнение правильное. Вы раздавлены и унижены, но спорить с авторитарными наставниками бесполезно.

Б. Ваша начальница каждый день все больше и больше язвит, насмехается и издевается над вами. Вы же, боясь вылететь с работы, терпите, молчите, стараетесь не реагировать. И ваше униженное положение лишь подзадоривает стерву жалить вас все больнее.

В. Ваш бывший одноклассник каждый раз при встрече говорит вам обидные вещи, вспоминает все ваши промахи, видит в вас только отрицательные черты. Если вы пытаетесь защищаться, то он дружески похлопывает вас по плечу со словами: «Ты чересчур чувствителен, братан!» Он буквально подавляет вас, и вы, только завидев его издали, начинаете робеть и пугаться.

Г. Ваша супруга не только не признает ваших успехов, но и целенаправленно обесценивает вашу работу. «Ты неудачник! Никогда не вырвешься в люди! Все говорили, что ты лох!» Ее нападки все чаще направлены именно на вашу

личность.

Не все терпят к себе такое отношение долго. Некоторые довольно быстро определяют энергетических кровопийц в своем окружении – и ставят их на место. Так, как правило, поступают уверенные в себе люди, которые не дают себя в обиду. Они реагируют активно и порой даже жестко. Люди же с заниженной самооценкой попадают в зависимое положение от вампира. А тот, видя перед собой пассивную жертву и не получая отпора, наглеет еще больше.

По подсчетам Американского национального института ментального здоровья, за последние десять лет в мире энергетических вампиров стало в три (!) раза больше, чем доноров. Поэтому стоит разобраться, кто же является настоящим похитителем энергии. Среди них выделяют несколько типажей.

Сочувствующий провокатор

Он провоцирует окружающих на ссоры, истерики и вспышки ярости. Постоянно исподтишка укоряет или оскорбляет жертву до тех пор, пока она не вспылит. А в гневе любой человек беззащитен. Именно в это время и происходит «откачка» энергии. При этом вампир с удовольствием выслушает ваши жалобы и якобы посочувствует.

Очаровательный лентяй

Это зависимая личность, которая считает, что не может самостоятельно справиться со своими проблемами, а потому постоянно прибегает к помощи других. Так, на работе всегда найдется человек, который медленно, но верно перенесет все свои обязанности на своего коллегу. А в семье один из супругов садится другому на шею.

Гениальный паразит

Это человек нарциссического склада, который поддерживает образ авторитетной и яркой личности – роковой женщины или харизматического начальника. Он ловит потенциальных жертв на приманку доверия, возможности войти в элитарный круг общения, но лишь паразитирует на чужом обожании и восхищении.

Заботливый «корреспондент»

Очень часто он выглядит как человек, стремящийся услужить людям, которые попали в беду. На самом деле он выпытывает подробности произошедшего несчастья, которые для него как бальзам на душу.

Ласковый мерзавец

Создает видимость доброты и близости. Всех хвалит, льстит и постоянно вызывается кому-нибудь помочь. Но под различными предложениями ничего не делает и, тем не менее, слышит в свой адрес похвалы вроде: «Ты такой благородный и бескорыстный!» Такому человеку с радостью помогают, чем он и пользуется.

Несчастный льстец

Для расслабления жертвы он начинает жаловаться на судьбу, пытается вызвать сочувствие, или заводит разговор о прекрасных личных качествах жертвы, демонстрируя свою любовь и расположение. Посторонний наблюдатель мог бы заметить, что жалобы слишком настойчивы, а лесть слишком явная, но жертва этого не чувствует. А вампир в это время откачивает энергию.

Откуда берутся тираны?

Кстати, а откуда вообще берутся кровососы?

«В основном – из неполных или неблагополучных семей, – объясняет педагог, сотрудник Научно-исследовательской лаборатории изучения психологии дошкольного развития и воспитания Анна Ивлева. – Ребенок, которого растит один из родителей, вырастает с убеждением, что от жизни надо брать много и сразу, пока никто не отнял, не предал, не бросил. А для этого надо все выгодные для себя ситуации держать под контролем. И если представился случай обогатиться или занять пост, то людей, от которых зависит исход удачного стечения обстоятельств, нужно брать измором».

На любом предприятии и в любом офисе вам расскажут истории, как девушка из глухомани, сначала притворившись доброй и наивной, сначала плотно села на шею своему начальнику, а потом подсидела. Или наоборот – бездарный шеф так замучил своего умного подчиненного придирками, что тот слег в больницу с инфарктом. Так вампиры воспроизводят те же отношения, с которыми столкнулись в детстве, только уже с позиции силы. Теперь они решают, давать ли окружающим любовь и заботу и что требовать взамен.

В других случаях энергетическими вампирами вырастают избалованные дети, привыкшие к тому, что родители исполняют их малейшие желания. Их стратегия – добиваться своей цели любой ценой, даже мнимой беспомощностью.

А откуда берутся доноры?

Некоторые как будто сами притягивают к себе недотеп и неудачников, которые начинают их использовать. И играют роль «жилетки», в которую можно поплакаться. А взамен не получают ничего, кроме приступов хандры. Самим же поддержки искать не у кого. Такая склонность к самоотречению часто свойственна людям с низкой самооценкой. Они всегда готовы принести себя в жертву, потому что подсознательно убеждены: это единственный способ компенсировать свои недостатки.

Однако скептики сомневаются. «Чаще всего мы называем вампиром человека с чертами характера, которых у нас нет, но которыми хотели бы обладать, – размышляет директор Московского центра психоаналитики Владимир Бороздин. – Поэтому он нас раздражает. Но, несмотря на это, мы нехотя подчиняемся ему, потому что хотим быть похожим на него, одновременно внутренне сопротивляясь. Таким образом мы пытаемся защитить свою психику. А на это надо потратить некую энергию. Например, ваша коллега по работе делает яркий макияж, носит короткие юбки и кофточки с низким декольте, а вы

этого себе позволить не можете в силу разных причин. Вы ее за это тихо ненавидите. Повода к ней придраться нет. И вы начинаете завидовать и страдать. А когда человеку приходится постоянно тратить силы на борьбу с неосознаваемыми импульсами, у него просто не остается энергии на себя. И тогда чувство закономерной усталости он склонен относить на счет злонамеренного воздействия других людей».

Между прочим, многие биоэнергетики не без оснований считают, что вообще нейтральных людей нет. Доказательством тому может служить один фокус. Насмотревшись на восковые фигуры в знаменитом Музее мадам Тюссо в Лондоне, посетители выходят на улицу и натываются на безобидную старушку, читающую газету на уличной скамье. Но почему-то туристам, которые только что спокойно любовались восковыми фигурами (в том числе умерших людей), от вида этой старушенции становится не по себе. Дело в том, что она тоже восковая. Посетители же, закончив осмотр, уже настроились на общение с живыми людьми, которые излучают «психическую энергию». Поэтому испытывают легкий шок, когда понимают, что среди живых находится искусственный организм, не излучающий никакой энергии. И это вселяет страх. Вот и получается, что любой вид биоэнергии в умеренных дозах не только естественен, но даже и необходим.

Тест. Кто вы: донор или вампир?

Отвечайте на вопросы «да» или «нет».

1. Подошла бы вам профессия актера или политика?
2. Раздражают ли вас люди, которые стремятся одеваться и вести себя экстравагантно?
3. Можете ли вы разговаривать с другими о ваших интимных проблемах?
4. Сразу ли вы реагируете, если ваши слова и поступки трактуют неверно?
5. Чувствуете ли вы дискомфорт, когда другие добиваются успеха в сфере, где вы сами хотели бы его добиться?

6. Беретесь ли вы за трудное дело, чтобы показать, что вы способны на это?
7. Могли бы вы посвятить свою жизнь достижению чего-нибудь выдающегося?
8. Устраивает ли вас один и тот же круг друзей?
9. Предпочитаете ли вы вести жизнь размеренную, расписанную по часам?
10. Любите ли вы менять мебель в квартире?
11. Нравится ли вам делать что-нибудь всякий раз по-новому?
12. Любите ли вы осаживать слишком самоуверенных людей?
13. Нравится ли вам указывать, что ваш начальник не прав?

Подсчет баллов

Результат

От 65 до 35 баллов

Вы энергетический вампир. Обладаете всеми задатками, чтобы эффективно влиять на окружающих, изменять их мнения, управлять ими. Во взаимоотношениях с людьми чувствуете себя очень уверенно. Но с теми, кто не разделяет ваши принципы, не церемонитесь. И стремитесь их всеми силами переубедить. Вам нужно следить за тем, чтобы ваше отношение к людям не принимало крайних проявлений. Иначе вы превратитесь в фанатика или тирана.

От 30 до 0 баллов

Вы донор. Бываете малоубедительны, даже когда абсолютно правы. Считаете, что ваша жизнь (и жизнь окружающих) должна быть построена на принципах дисциплины, здравого смысла и хороших привычек. Но жить по расписанному сценарию не удастся, потому что вы часто попадаете под влияние более сильных личностей. Вы не любите ничего делать через силу, но под напором вампира уступаете. Из-за неуверенности в себе не можете достичь намеченного, в результате оказываясь несправедливо обделенным.

Советы донорам: «Защищайтесь!»

Психологи дают советы людям, которые теряют свою энергию: «А вы защищайтесь!» Не делитесь сокровенным.

Как можно меньшему числу посторонних жалуйтесь на свои неприятности и болезни. Если вы нарветесь на вампира, то проблемы только усугубятся, а неприятности от «сочувствия» и корыстных советов перерастут в более серьезную стадию.

Ограничьте личное пространство. Определите свой индивидуальный порог терпимости, за которым вы не готовы поступаться собственными интересами в пользу других.

Выполняйте специальное упражнение. Имея дело с человеком, который лишает вас жизненной силы, переплетите пальцы обеих рук и положите сложенные руки на солнечное сплетение, прижав локти к бокам. Ноги должны соприкоснуться друг с другом. Таким образом вы как будто образуете замкнутую цепь. Пока вы находитесь в таком положении, из вас не будет выходить «психическая энергия». Или просто скрестите руки и ноги.

Не смотрите в глаза собеседнику. Если кто-то пытается вас подчинить, пристально глядя в глаза, не пытайтесь отвечать взглядом. Лучше неотрывно смотрите в место над основанием носа, расположенное посередине между бровями.

Совет для влюбленных дает социолог, директор брачного агентства Алевтина Габрилян: «Один из симптомов, указывающих, что влюбленные не подходят друг к другу по энергетике, – когда один из партнеров постоянно после общения чувствует усталость. В этом случае ваш друг (подруга) может забирать у вас больше энергии, чем вы в состоянии ему дать, или, напротив, энергетический поток, направленный на вас, больше, чем нужно. В последнем случае ваши силы уходят на то, чтобы погасить “неусвоенные” излишки».

Союз двух вампиров заранее обречен на распад. Каждый из двоих будет тянуть силы из другого, ничего не отдавая взамен. Такие пары расстаются с такой претензией: «Он (она) не проявляет ко мне достаточного внимания».

А могут встретиться и два активных донора. Эта пара тоже обречена на развод из-за постоянных шумных скандалов с битьем тарелок и даже драками. Так доноры избавляются от излишков энергии. Мотивировка распада брака обычно такая: «Он (она) не нуждается в моей любви».

Идеальную семью образует вампир-женщина и донор-мужчина. Он выдает в процессе общения «дозу», она подсознательно с удовольствием ее поглощает. В жизни это, например, может выглядеть как сочетание эмоционального рассказчика и внимательного слушателя.

Не впускайте в свой круг людей, которые вам неприятны, которые вас напрягают и вы чувствуете себя в их присутствии неловко, закомплексованно. Любое напряжение разрушает вашу психику. Помните: вечеринки, встречи с друзьями должны проходить непринужденно, легко – так, чтобы после встречи с ними вы не облегченно вздохнули, что, мол, слава богу, ушли, а наоборот, расставались с сожалением и желанием новой встречи. Ведь мы все нуждаемся в том, чтобы обмениваться с окружающими нас людьми положительной энергией. Как бы эту энергию ни называли – «прана» или «ци».

Определите в себе те черты характера, которые превращают вас в легкую добычу. Может быть, вы чувствуете себя или слишком интеллигентным, или робким, или податливым, или сговорчивым, или слишком мягким. Вампиры же как раз считают ваши слабости и начинают ими пользоваться. Поэтому попытайтесь поработать над собой. Сейчас есть много книг и тренингов по личностному росту.

Проанализируйте, как вы реагируете, когда разговариваете с неприятным человеком. Если вы отмалчиваетесь, то вампир вполне может воспринять слабую реакцию на его поведение за позволение. И без зазрения совести продолжит издеваться и подкалывать. Помните: правильной реакцией вы можете либо усилить, либо ослабить агрессию, направленную в ваш адрес. Поэтому вам надо научиться управлять собственными эмоциями. Выберите верный тон, подберите слова, которые позволят установить рамки поведения для окружающих вас людей, защитить свое личное пространство.

Не оправдывайте ни свои слабости, ни дерзкое поведение вампира. Слабая вера в себя делает вас мягкотелым. С вами перестают считаться, поэтому позволяют вести себя с вами фривольно. Будете уважать себя, с почтением будут относиться и окружающие. Вампир чувствует человека, который ценит и любит себя, и обходит его стороной.

Не бойтесь расстаться с энергетическим вампиром, если он уже долгие годы высасывает ваши соки. И с ними – и ваше здоровье. Вы можете поставить точку в отношениях и с близким другом, и с подругой, и с любовником, и с мужем. Поменять работу, если вас достал мудак-начальник, и даже место жительства, если мудилой оказался сосед, не оставляющий вас в покое. Все течет, все изменяется. Не надо застревать в отношениях, которые приносят боль и отравляют вам жизнь. А вампир никогда не оценит то хорошее, что вы сделали для него. Ему не знакомо чувство благодарности.

Если вы накрепко привязаны к месту, где вас окружают вампиры, то защищайте свои границы. Наберитесь смелости и ответьте обидчику – смело, твердо, глядя прямо в глаза. Возможно, даже одного отпора будет достаточно, чтобы отвадить от себя кровопийцу. Но не опускайтесь до уровня мудака: не становитесь таким же грубым и наглым. Это позволит вам остаться морально на высоте. Походите на тренинги, где вас научат бороться с неуверенностью, страхом, волнением. Заранее подготовьте фразы, которые в конфликтных ситуациях пригодятся для того, чтобы поставить обидчика на место. Будьте готовы к отпору.

Как я уже писала выше, помните, что вы – пища для вампира. Поэтому он просто так никогда не отвяжется от вас. Чувствуя свою силу, он будет держать вас под контролем. Поэтому вы должны стать немного телепатом – научиться читать его мысли, чтобы в итоге начать контролировать его поведение. Пусть он находится всегда под вашим «прицелом». Чем лучше изучите врага, тем больше узнаете его слабости, и тогда можете защищаться от него или сами им манипулировать.

Показывайте всем своим видом, поведением, что оскорбительное поведение – это не норма. Ведь вампир-мудак никогда не признает своей вины, бессовестно перекладывая ее на окружающих. И не позволяйте вытирать об себя ноги! Сопровитвляйтесь оскорбительному отношению со стороны кого-либо. Не позволяйте никому нарушать ваши личные границы и доставлять душевный дискомфорт. Если ситуация требует конфликта – поругайтесь немного, выпустите пар, покажите зубы. Негодяй может испугаться не выйти победителем из стычки, а ему очень важно мнение окружающих. Поэтому он ретируется и оставит вас в покое, ища новую жертву.

Активируйте базовые инстинкты, отвечающие за защиту личной территории. Как это сделать? Конечно, мы все хотим выглядеть белыми и пушистыми, но на самом деле в каждом из нас есть частички мудизма. Мы стараемся скрыть этот факт не только от окружающих, но и от самих себя. В одних случаях это может быть подавленная агрессия, которую мы внутри себя задавили бетонной плитой, но искры оттуда все-таки время от времени летят. В других случаях это может быть желание выплеснуть всю правду о подруге, друге или даже родителях, но вы понастроили внутри себя много плотин, чтобы накопленные эмоции оставались в границах. Поскольку мы не мудаки, то нам кажется, что если раскроем другие грани своего «я», то предстанем в неприглядном свете в глазах других людей.

Но природа не терпит искусственные ограничения. По ее законам, все должно идти естественным путем. Поэтому пока мы скрываем и подавляем свои рвущиеся наружу чувства и эмоции, копим их в себе, окружающий мир все равно нам предоставляет примеры того, что мы пытаемся скрыть в себе. Все, что мы подавляем в себе, начинаем притягивать зеркально из окружающего мира. Так мудаки и оказываются рядом с вами. А вы не можете защитить свои личностные границы. Как же стать «пограничником» собственного пространства? Для этого есть несколько способов тренировки.

1. Устройте настоящий скандал! Только не с близкими людьми. В качестве объекта для тренировки выберите незнакомцев или людей, с которыми практически не общаетесь. Выскажите им какую-нибудь несущественную претензию, чтобы якобы отстоять свои права. Сделайте им замечание по поводу и без повода. Или пролезьте куда-нибудь вне очереди, назло всем пробираясь

вперед и по ходу устраивая небольшую перепалку. Можно в магазине уличить продавца в обвесе. А в кафе придраться к официанту, который якобы подал холодный кофе. Причем при скандале как бы дистанцируйтесь от себя, как будто это не вы выступаете мудилой, а некто в вашем обличье. Так вы глубже войдете в роль.

2. Еще один способ стать смелее – поиграть в статую. Встаньте посередине или многолюдной улицы, или у турникетов в метро, или перегордите тележкой проход в магазине. И стойте как вкопанный 10–15 минут. Можете делать вид, что звоните кому-то или играете в компьютерную игру в телефоне. Во время эксперимента внимательно наблюдайте за тем, что творится внутри и вокруг вас. Пусть вас толкают – не сдвигайтесь ни на сантиметр. Пусть на вас кричат – вы на время оглохнете. Пусть посылают оскорбления – вы статуя, которая ничего не чувствует. Таким образом, когда встаете на пути следования потока и делаете вид, что так надо, и активируются ваши базовые инстинкты, отвечающие за защиту личной территории.

3. Если смелости еще не набрались для выполнения двух предыдущих опытов, можете попробовать самый легкий вариант выработки характера. Идя по улице, ловите глазами взгляды прохожих и удерживайте их внимание на себе. Важно при визуальном контакте задержаться взглядом на некоторое время. И постараться человека пересмотреть, выиграть – чтобы он первым отвел глаза, а не вы.

Поначалу, конечно, будет неловко – вы как будто навязываете незнакомцам свое присутствие. Но если втянитесь в игру «гляделки», «оборзеее», то понравится. Возможно, даже познакомитесь с интересной девушкой или парнем, с которыми продолжите потом встречаться. Но не идите на острый конфликт. Если кто-то очень серьезно отреагирует, сошлитесь на то, что у вас сегодня плохое настроение или у вас случилась большая неприятность в жизни. И извинитесь.

Произведя над собой эти эксперименты, вы должны ощутить некую другую энергию в себе. Не белую и пушистую, как обычно, а энергию конфликта, вашей темной половины «плохиша». Внутренний чертик всегда живет с нами, но мы в большинстве случаев тщательно прячем его в целях спокойного общежития. Между тем, кто использует своего чертенка в мирных целях, достаточно более успешен и быстрее достигает поставленных целей.

Выполнив эти задания, вы избавитесь от накопленной агрессии по отношению к мудакам, которые вас окружают. Ведь с детства все привыкли к тому, что социум постоянно нас таким образом организывает, чтобы подавлять малейшее появление враждебности. В детстве давят родители и школа, в юности – преподаватели института, на работе – руководители. В результате получается, что внутри каждого из нас кипит горячий котел с эмоциями, который в лучшем случае мы сливаем на своих родных и близких, в худшем – все подавленные страсти уходят в психосоматику или в депрессивное состояние. Эксперименты с разжиганием конфликтов на пустом месте позволяют получить доступ к этой энергии и научат ею пользоваться в других, позитивных целях. Кстати, лучшие образцы для подражания – спортсмены, которые занимаются боевыми единоборствами, тренируются на ринге, отбивают друг другу бока и разбивают лица в кровь в спаррингах, турнирах. Поэтому они могут воспользоваться энергией конфликта в любой момент. Даже в спокойном состоянии окружающие чувствуют их внутреннюю силу и уверенность. Вы должны чувствовать себя так же.

Если в человеке есть внутренняя сила, стержень, то не важно, как он одет, на чем ездит, сколько у него денег, толстый он или худой, какая у него внешность. У этого человека сразу появляется куча возможностей, чтобы себя реализовать, разрушив собственные же шаблоны. И он не отдает энергию вампирам, а закачивает ее в себя, тем самым становясь сильным и смелым.

Кстати, при решении конфликтов часто помогает юмор. Да и загадочная улыбка может решить 90 % любых споров. Спор становится спором, когда вы в него вовлекаетесь. Если кто-то к вам пристаёт и вы начинаете активно защищаться, то сразу любая защита в споре выдает, что вы не уверены в своих силах и не правы. Когда вы принимаете мнение другого человека, то просто соглашаетесь с его мнением. И, возможно, он поймет, что в вас есть какая-то чертовщинка, индивидуальность. Может быть, от этого даже еще могут возникнуть яркие отношения с бывшим обидчиком. По сути, вы можете измениться в тот момент, когда переступаете через грань своего комфорта и пробуете быть оригинальным.

Мудаки в интернете

Каждый из нас хотя бы раз в жизни сталкивался с троллингом – оскорблениями и злобными комментариями на вашей личной странице в соцсетях, на форумах или в блогах.

Издеваются над нормальными людьми в виртуальном пространстве сетевые мудаки – тролли и хейтеры. Как правило, большинство из них скрываются под никами, поэтому, оставаясь анонимами, оскорбляют нагло и бессовестно, изрыгают потоки ненависти без всякой видимой на то причины, наслаждаясь собственной безнаказанностью.

Циничные задачи троллей и хейтеров

Задача сетевых мудаков – задеть чьи-то чувства и спровоцировать ответные эмоции. Особо талантливым удается всего одной, почти невинной фразой разозлить дюжину участников сообщества и любоваться эффектом разорвавшейся бомбы. Часто для своих целей они прибегают к так называемому «языку подонков»: «выпей яду», «учи албанский», «убей себя о стену» и т. п. При этом чаще всего их жертвами становятся те, кто и за пределами Сети подвергается прессингу, – женщины, подростки, «ботаники», безвольные, слабые люди.

У троллей и хейтеров есть много общего, но имеются и различия.

Сетевые тролли – это злобные комментаторы широкого профиля, которые стремятся спровоцировать людей на выплеск эмоций, делая колкие замечания. Для них важно вызвать волну обсуждения по любому вопросу. Они могут придаться даже к безобидному объявлению типа «Продам славянский шкаф». Они найдут изъян везде, куда бросят свой критичный взгляд. Среди них, как правило, много неудачников, поэтому они вымещают свою обиду и злость на более успешных людях. Если к вам в комментарии пришел такой тролль, значит, он завидует вам. А достигнуть таких же высот не может по разным обстоятельствам. Унижая вас, тролль поднимает свою самооценку.

Хейтер (от англ. hate, что переводится как «ненависть»), в отличие от тролля, не скрывает свое имя. Наоборот, жаждет славы! И, как правило, докапывается до конкретного человека или нескольких людей, теша себя надеждой, что объект

их ненависти в чем-то оступится, проколется. Обсуждаемый им персонаж хорошо известен, поэтому издевается над ним со знанием дела, делая акцент на всем плохом. Стиль хейтеров – отрицать даже очевидные вещи и обвинять во вранье. Они извергают из себя ядовитые потоки, чтобы привлечь к себе внимание.

Часто мишенью хейтера становятся знаменитости: художники, актеры, писатели, политики. Он сыпет оскорбления в их адрес, желая засветиться рядом с известным именем, поднять хайп на пустом месте и вместе с хайпом подняться самому. Ведь на защиту звезды стеной встанут его многочисленные фанаты, которые и принесут хейтеру вождевленную славу.

Стиль поведения – манипуляция

Сетевой мудака в жизни, как правило, туп, бездарен, неинтересен. У него нет друзей. С ним скучно. А гнилое нутро отталкивает от него людей. Чувство вины, сочувствие, сопереживание у него напрочь отсутствуют.

Он злится и обижается. Поэтому геройствовать может только анонимно в виртуальной среде. Здесь он дает волю своим низким инстинктам. И ничего не боясь, бестактно влезает на личные страницы чужих людей, чтобы завоевать их внимание любой ценой. И лучше всего – больнее уколоть. Он очень обрадуется, если вы возмутились, взбунтовались, разъярились. Он испытывает чувство эйфории, потому что наполняется чужой энергией.

Сетевой мудака всеми средствами стремится вас «зацепить», перейдя на личности. Только так он может привлечь чужое внимание. Ему не важны ваши мысли и чувства. Он ищет в белом черное. Придирается к вашим постам, вашей профессии, друзьям. Пытается все вымарать грязью.

Чтобы вызвать вас на диалог, мудака в комментарии может на время притвориться нормальным человеком, высказав свою точку зрения о вашем посте – конечно, отрицательную. Но не объяснит – почему. Так он пытается вас заинтриговать. И если вы неуверенный в себе человек, то вас, конечно, подмывает спросить: «Что не понравилось?» Так вы попадаетесь на крючок, и довольный мудака, хохоча и весело подпрыгивая, выливает на вас ушат

экскрементов.

Чтобы вызвать у вас эмоции, негодяй может извратить мысль, высказанную вами в посте. (Не забываем, что он видит вокруг только недостатки.) Таким образом может выставить вас перед сообществом невеждой. Какая у вас будет реакция? Конечно, вы захотите оправдаться! Это еще один крючок, на который можно легко попасться. И получить очередную порцию оскорблений в свой адрес.

Если вы поддались на провокации мудака и вступили с ним в переписку, то будьте готовы к тому, что он один способен загадить ваши комментарии таким количеством бранных слов, мерзостей и гадостей, что в них исчезнут комментарии нормальных людей и другие подписчики не смогут найти их в этой грязной свалке.

Манипуляция – стиль поведения мудака. Он может, например, внушить чувство вины жертве уже заготовленными фразами: «Ты знал, что все этим и закончится», «Ты сама этого хотела», «Это вы меня заставили», «На что ты надеялась, когда соглашалась со мной контактировать?» Его истинные эмоции – это злость, гнев, которые он с остервенением может обрушить на любого, обвинив его во всех грехах.

Чтобы втянуть жертву в свои сети, мудака может давить на жалость, играть на чувствах жертвы, используя типичные шаблонные фразы: «Меня никто не любит», «Я так хочу понимания», «Мне ни в чем не везет». А иногда – даже якобы раскаиваться, признаваясь в своих дурных склонностях: «Я гадкий человек», «Я тебя не заслуживаю», «Вот таким уж я уродился». Надо отдать должное мудакам с актерскими способностями, потому что многие ведутся на их лживые признания, за которыми нет ни боли, ни чувств. А некоторые женщины даже влюбляются и даже хотят заняться... виртуальным сексом.

Специалисты по вирту

К особой когорте сетевых мудаков относятся так называемые специалисты по виртуальному сексу – вирту. Мудакими вообще-то их назвать как-то язык не поворачивается. Скорее всего, это озабоченные и не совсем здоровые юзеры. Однако они имеют тенденцию к превращению в «кровопийц». Если один виртуальный партнер вдруг откажется от контакта, то другой может запросто стать хейтером и начать чморить человека, пришедшего в ужас от своей затеи или просто разочаровавшегося в подобных сексуальных услугах. Обозленный отказом хейтер ведет себя как настоящий мудака вместо того, чтобы просто отпустить жертву с миром.

Давайте разберемся в этом деликатном вопросе, тем более что не секрет, как много странных мужчин и женщин предпочитают виртуальную любовь реальной. Хотя прекрасно понимают, что секс по интернету – всего лишь взаимная мастурбация на расстоянии.

«Я занималась виртуальным сексом полгода с одним партнером очень часто – по часу каждый день, с другими так – по чуть-чуть. Одно могу сказать: вирт заводит бешено! У меня никогда не было с моим мужем таких прелюдий, фантазий и воплощений, как с вирт-партнером. Но однажды муж застукал меня с “виртуалом”, такой скандал устроил. Я объясняю ему, что это же не физическая измена. Но он злится и грозит подать на развод. Что мне делать?» Это лишь одно из десятков сообщений на специальном форуме, собирающем потоки сексуальных откровений. Удивительно, но большинство откликов – от женщин, которые не только не осуждают, а, наоборот, благосклонно относятся к виртуальному «блуду» своих мужей. «Есть такой анекдот, – пишет переводчик международного брачного агентства А. С. – Когда мужчину спросили, что всю жизнь удерживало его от измен жене, он ответил: “Лень и порносайты”. По-моему, виртуальное общение на эротических форумах – это не измена. Более того, внося разнообразие в жизнь мужчины, оно снимает напряжение и таким образом предотвращает реальную супружескую измену». «Пусть они лучше посещают сайты, чем публичные дома, – считает Тамара И. из Кемерова. – Для семьи вирт – это новая форма неверности XXI века, но с ней легче смириться, чем с живыми любовницами, которые еще могут и забеременеть».

Мужчины же, судя по письмам, просто ловят кайф от сексуальных услуг. «Люблю иногда заняться виртом – предпочитаю вариант с web-камерой, а кому-то одной “аськи” хватает. Занимаюсь этим, потому что мне делать это при-я-тнооооо», – объясняет в письме Владимир Н.

Так незаметно для поклонников традиционного секса появился новый вид плотских утех. Дешевый, доступный в любое время суток и ни к чему не обязывающий. Зашел в раздел «Знакомства» любой поисковой системы, зарегистрировался (администраторы сайта заботливо тебя опекают, постоянно указывая, на какие кнопки нажимать), заполнил анкету, и уже через минуту в твой «личный портфель» «падает» сразу несколько партнеров. Причем всех возрастов, полов и из разных городов мира – от Урюпинска до Сиднея (если там, конечно, попадется русскоговорящий). А со знанием языков вирт-партнеров можно найти на сотнях зарубежных сайтов. И все тебя хотят!

Выходит, что, пока поколение советской формации с трудом привыкало к свадьбам геев и лесбиянок, подросло и окрепло «младое незнакомое племя», превратившее интернет из источника информации в средство для самоудовлетворения. Ведь если посмотреть правде в глаза, то виртуальный секс не что иное, как взаимная мастурбация на расстоянии. С одной лишь разницей – вроде бы есть с кем при этом «поговорить».

Кстати, легкость осуществления подобных контактов лишь кажущаяся. Мало того, что руки заняты, мозги надо постоянно напрягать, чтобы незнакомому «виртуалу» с тобой было интересно общаться. Ведь, как правило, «чатлане» (неологизм, созданный из двух слов: «чат» – разговор в интернете и «онлайн» – быстрая связь) кадрят сразу нескольких партнеров по вирту, поэтому еще приходится и конкурировать с невидимками. Про киберсекс, когда с помощью специального костюма можно не только пощупать, но даже обонять виртуального любовника(цу), помолчу: знаю, что удовольствие не из дешевых.

В чем же смысл вирта? Может, им занимаются ущербные или психически больные люди? Ведь, казалось бы, нет ничего проще, чем, познакомившись через интернет, встретиться, а не маскироваться, пользуясь возможностями вирта. Ответы на свои вопросы я нашла на разных форумах. Оказывается, людей эта тема давно волнует. Причем большинство высказываний – опять же восторженные! Вот лишь несколько цитат (орфография сохранена).

АНГЕЛ ЛЮБВИ (все «чатлане» имеют псевдоним – ник – Прим. ред.): «Реал – порыв физической страсти. А вирт – это полет ваших мыслей – на столько, на сколько позволяет ваша фантазия. Тут я могу удовлетворить свои самые ненормальные желания, которые невозможны в реале».

ТАМАРИС: «Обоим должно быть хорошо... Оба должны кончить... Поэтому мужчина неуклонно должен долбать по клавиатуре, описывая свои ощущения... Потом нужно поменяться местами... Нет, это все же не онанизм, потому что люди делают друг другу хорошо... Через Вирт в реале – хорошо...»

ЗЛОБНЫЙ МАЙК: «Виртуальным сексом занимаются совершенно нормальные люди, даже семейные без проблем в сексуальной жизни. Конечно, встречаются ущербные, но их единицы».

ВОВОТА: «В реале боишься залететь, в виртуале – вылететь. Вирт – игра ума, способность красиво или грубо (нужное подчеркнуть) сказать то, о чем в реале не задумываешься и делаешь инстинктивно».

Но есть и недовольные «чатлане».

ИЗИДА: «В вирте нет непосредственного телесного контакта и это большой минус. И вообще для меня мучение тыкать клавиатуру, когда на другой стороне человек, которого я хочу... РЕАЛ РУЛИТ!»

ТРУЛЯ: «Пыталась однажды заниматься этим, но не получилось. В реале секс – это супер! Не со всеми естественно, а с любимым человечком».

АЙМА: «Все они пошлые онанисты. Фу!»

Daimos: «Девчонки, вы ненормальные на всю голову. Зачем с компом фантазировать?! Скажите парням, что вам нужно, они в реале все сделают».

Эксперты Международного центра по изучению секса и брака (США), проведя опрос среди ста тысяч пользователей интернета, установили ряд обескураживающих фактов. Уже свыше 90 % добровольно ответивших медикам пользователей Сети проводят за занятиями виртом от 1 до 10 часов в неделю. В то же время более 10 % респондентов можно охарактеризовать как «виртуальных секс-маньяков», занимающихся онлайн-сексом более 11-15 часов в неделю. «Эта группа на первый взгляд кажется малочисленной, но это сотни тысяч людей, – утверждает ведущий специалист центра Эл Купер. – Это настоящая эпидемия, о которой пока никто не говорит».

Самая большая проблема вирта – не всегда можно узнать, что партнер тот, за кого себя выдает. На случай, если вдруг захочется встретиться с собеседником в реальной жизни. Ведь все «чатлане» – анонимы. В интернете можно сохранять тайну своей личности или выдавать себя за другого человека. Например, мужчины могут представляться женщинами, дети – взрослыми (или наоборот), а состоящие в браке люди могут выдавать себя за холостяков. В общем, можно быть кем хочешь или никем. Вот самый показательный диалог в лесбийском чате, который вскрыл хулиган-виртуал (виртом занимаются в «приватных комнатах» сайта, где могут общаться только двое, зная пароль и логин) и выставил на одном из форумов.

Анна: Мне 15 лет, а тебе?

Вика: Тебе в куклы надо играть, что ты тут делаешь?

А.: А тебе сколько, старушка?

В.: Скоро 18.

А.: И в 15 лет ты в чат не ходила?

В.: Нет, конечно.

А.: Потому что компьютера не было?

В.: Очень смешно, ты в RL (реальность – Прим. ред.) мужскую пипиську когда-нибудь видела?

А.: Не знаю, что такое RL, но откуда у тебя, Вика, мужская пиписька?

В.: Как откуда? Мужики приносят, жаль только, она у них не отстегивается, приходится еще их самих в нагрузку терпеть.

А.: Так ты и с мужиками трахаешься?

В.: Конечно, люблю разнообразие.

А.: Ну так сегодня про мужиков забудь! Потому что ты в моей комнате, освещенной свечами, на столике бутылка французского вина. Если не любишь вино, поставь себе, что хочешь. Я сижу с сигаретой в большом мягком кресле, а ты на пушистом ковре у моих ног.

В.: Меня посадят за растление малолетних.

А.: Не дрейфь. Я уже глажу твои волосы. Разве тебе не приятно?

В.: Уговорила. Я подползаю к тебе поближе, глажу твои ноги. Слушай, ты в брюках или в юбке?

А.: В юбке. Ты тоже в юбке и блузке, которую я начинаю медленно расстегивать.

В.: Я приподнимаюсь, забираю у тебя сигарету, изящно протягиваю руку и выключаю свет.

А.: Что ты выключаешь? У нас же свечи горят.

В.: Что ты придираешься? Я уже целую твои ноги – ступни, голени, коленки и поднимаюсь все выше, выше, выше... (Тут под Викиным текстом появляется картинка, на которой очень откровенно показано, как одна девочка целует другую прямо между ножек.)

А.: Так ты и картинки вставлять умеешь?

В.: Анечка, тебе уроки делать не пора? Что ты людям голову морочишь?

А.: Ну не сердись. Мне правда надо. Ты умеешь все это делать, домашние странички всякие?

В.: Да я уже семь сайтов оформила, это моя халтура.

А.: Классно! Вика, а ты нам не сможешь сделать сайт, только не дорого?

В.: Кому это вам? Школьному кружку «умелые губки»?

А.: Да нет, фирме. А то начальник достал, требует «представительство в вебе», а денег не дает.

В.: Анечка, сколько тебе лет?

А.: Ну не 15. Все же хотят быть моложе. Да ладно тебе. Ты сколько берешь за сайт? (Далее они договариваются о качестве, цене, встрече.)

А.: В офисе надо подойти к Васильеву Андрею Витальевичу.

В.: Это твой начальник?

А.: Это я сам.

В.: 15-летняя Анечка?!

А.: Да забудь это. О деле говорим. Чтобы выписать тебе пропуск, скажи полностью свои имя, фамилию, отчество.

В.: Егоров Виктор Александрович...

Финал пьесы, достойный гениального драматурга! Не правда ли, смешно до грусти это виртуальное мудачество? Но, даже несмотря на обиды, в виртуальный секс погружается все больше народа. Однажды даже загорелась идеей попробовать запретный плод моя подруга – журналистка одного столичного издания. Вот что она мне рассказала за чашкой чая.

«Раздел „Знакомства“ я нашла на одном из веб-сайтов. Загрузила на компьютер систему мгновенного обмена сообщениями для, так сказать, интенсификации процесса, зарегистрировалась, заполнила анкету. Над простым вопросником я сильно задумалась только два раза: когда меня спросили „Сколько Вам лет?“ и „Что бы Вы хотели получить от мужчины – дружбу и общение, переписку, любовь, регулярный секс вдвоем, виртуальный секс?“ На первый вопрос после долгих колебаний я ответила честно (а то вдруг совсем неопытный мальчик попадетс?), а во втором вопросе выбрала последний вариант. Поместила свою фотографию – последнюю, а не на десять лет моложе, как это делают многие „виртуалки“. И как выяснилось позже, я все сделала правильно: при регистрации

нельзя врать. Если в миру тебя встречают по одежке, то здесь – по анкете. И „запустилась“ в Сеть.

Моему восторгу не было предела: пяти минут не прошло, как ко мне „посватались“ сразу двадцать мужчин. „Только виртуального секса“ хотели все и немедленно.

„Я подхожу к тебе сзади, тесно прижимаюсь. Ты чувствуешь своей попкой, как вздрагивает от напряжения мой конек-горбунок?“ – спрашивал у меня некто Дракон, 42 лет от роду.

„Ты лежишь на бильярдном столе, и я вгоняю тебе... шар за шаром. Тебе нравится?“ – интересовался „по-доброму“ извращенец Владик 37 лет.

Третий мучился вопросом, совместимы ли некоторые наши параметры, четвертый требовал в деталях кое-что описать, пятый... Когда тебя хотят сразу много мужчин, то это возбуждает. Я распалась с каждым ответом этим „маньякам“. Для поддержания накала мальчики мне присылали свои откровенные фото. Там были такие размеры! Особенно меня поразило фото некоего Бутафора, работающего, по его признанию, в одном из московских театров. Ослепляющая красота! Но, увеличив изображение на экране, я заподозрила Бутафора в бутафорских штучках. И напрямую жестко спросила: „Весь твой? Или сверху еще что налепил?“ Жулик постыдно замолчал.

Итог онлайн-трепа со всеми моими партнерами был до безобразия скучен: „Спасибо, детка, я кончил. Завтра еще чатнемся“. Но для многих моих „чатлан“ это завтра так и не наступило. Вирт мне надоел уже через несколько дней. Во-первых, после этих контактов остается мерзкое ощущение, что ты действительно изменяешь мужу (во время эксперимента супруг был в командировке). Причем делаешь это не с понравившимся тебе мужчиной, а сразу с несколькими придурками. Во-вторых, это отнимает ОЧЕНЬ много времени и внимания! Даже несмотря на количество партнеров: один „маньяк“ может тебя „хотеть“ сутки напролет. А отвечать надо быстро и с фантазией, напрягая мозги. Ведь хороший виртуальный секс обязательно имеет сюжет. По сути это порнорассказ, написанный двумя авторами. А тут – целая „литературная бригада“! Только успела отправить сообщение Серому Кардиналу, а любвеобильный Большой Маг уже накатал поэму. Вслед за ним „падает“ требовательный Белый Орел, нежному Пушистому Солнцу самой откликнуться хочется побыстрее... В конце концов начинаешь их путать, и приходится

возвращаться в начало каждого разговора, чтобы вспомнить, с какого сюжета мы начали общаться. Много суеты, и никакого чувства глубокого удовлетворения...»

Как оказалось, вирт – это не просто баловство. Его уже несколько лет тщательно изучают ученые. Так, в свое время хитом была научная работа «Секс и Интернет: клинические аспекты» известного секс-терапевта, преподавателя факультета психиатрии университета штата Нью-Джерси в Пискатауэе Сандры Ризы Лейблум. «Уже сейчас медикам приходится сталкиваться с настоящими клиническими проблемами, которые связаны с сетевым сексом, – пишет Лейблум. – Чаще обращаются мужчины, которые признаются, что слишком сильно увлекаются виртом, так как не удовлетворены своей жизнью и таким образом пытаются уйти от реальности или отвлечься. Некоторые из них – настоящие шизоиды, у других нарушена социальная адаптация. Сетевой секс сам по себе не вызывает беспокойства у этих пациентов до тех пор, пока они вдруг не почувствуют, что это лишь временная и эфемерная замена настоящих отношений. У этих людей часто обнаруживается ангедония – потеря чувства радости, наслаждения без выраженных признаков клинической депрессии. Их преследует ощущение одиночества и внутренней пустоты. Но они обладают достаточной способностью к самонаблюдению, чтобы задать себе вопрос: не является ли признаком патологии тот факт, что они тратят все больше времени и денег на сетевой секс?»

В таких случаях вирт является только верхушкой айсберга. Очевидно, что сам по себе секс по интернету является не проблемой, а скорее плохим вариантом решения проблемы. Таким людям надо обязательно консультироваться с психологами, потому что их увлечение – симптом, указывающий на неумение общаться с людьми. Реальными».

Доктор Лейблум даже лечила некоторых «сетевых маньяков» специальной терапией, рекомендуемой для лечения сексуальных зависимостей, в сочетании с фармакологическими препаратами, воздействующими на серотониновые медиаторы – «гормоны счастья». Некоторым помогло.

Кстати, во время одного соцопроса были получены такие ответы на вопрос «Каков ваш опыт секса в Сети?»:

56 % скачивают эротические фотографии;

49 % читают эротическую литературу онлайн;

27 % мастурбируют онлайн;

20 % ведут непотребные разговоры;

18 % обмениваются эротическими посланиями;

2 % удалось превратить виртуальный секс в реальный.

Почти 80 % респондентов указали, что они занимаются интернет-сексом только на домашних компах. А около 20 % мужчин и 12 % женщин используют для «специфического» общения свои рабочие «машины». Ну не мудаки ли они – дрончить прямо на рабочем месте?

Почему этот вид сетевой «болезни» считается извращением?

«Природа так устроила, что у человека восприятие мира основано на всех органах чувств, – объясняет доктор биологических наук, профессор психологии Юрий Щербатых. – Когда мы общаемся, то образ человека вырисовывается в виде комбинации того, что мы видим, слышим, ощущаем на ощупь и запах. Если человек подменяет живые контакты на черно-белые строчки в чате соцсетей, то он лишает себя 95 % ощущений. В результате чего его “собеседник” превращается в бледный призрак реального человека.

Даже если человек общается в скайпе с включенной веб-камерой, он все равно лишается больше половины информации за счет потери невербальных составляющих.

Фактически фанат социальных сетей подобен Танталу из греческой мифологии, который не может дотянуться до предмета своего вожделения – отсюда и наступающее разочарование.

Готовя к переизданию свою книгу “Психология любви и секса”, я провел опрос среди посетителей порносайтов, из которого можно сделать ряд выводов. Так, во-первых, у любителей виртуальной клубнички неуклонно снижается количество реальных сексуальных контактов. Во-вторых, эротические сцены

довольно скоро перестают удовлетворять человека, который со временем отчетливо осознает неполноценность подобного секса. Ситуация усугубляется тем, что после красивого и изысканного виртуального секса с моделями из “Плейбоя” отношения с обычными партнерами из реальной жизни кажутся скучными и неинтересными.

В общем, Всемирная паутина, как называют интернет, она и есть паутина. Запутаться в ней легко, а выбраться в реальный мир уже затруднительно».

Советы добропорядочным юзерам: удаляйте комментарии хамов и баньте их

Как же нейтрализовать троллей и хейтеров?

Самый простой и эффективный способ – не обращать внимания на их комментарии и дизлайки.

Если вы будете отвечать агрессией на агрессию, то еще больше заведете сетевого мудака и рискуете привлечь к себе еще десяток желающих над вами поиздеваться и напиться вашими эмоциями.

Держите троллей и хейтеров на голодном пайке: не делитесь с ними своими мыслями и чувствами. Не вступайте с ними в переписку, перепалку, не дискутируйте, не оправдывайтесь, не старайтесь переубедить, не ищите логику в их высказываниях. Иначе дадите негодьям новые ниточки, за которые они вас будут дергать. Помните: они к вам настроены враждебно. И если им удалось втянуть вас в длинный диалог, то вам обеспечены плохое настроение, бессонница, невроз, депрессия. Кроме того, если вы думаете, что другим посетителям вашего блога интересно читать ваши дебаты с мудаками, то вы сильно ошибаетесь. Одним – все равно, другим – скучно.

Даже не пытайтесь победить негодяев, скрывающихся за никами, в честном поединке. Они прут, как танки. У них большой опыт по уничтожению. А «поедание» ваших эмоций делает их сильнее. Более того, спорить вы будете на открытых форумах. А это означает, что бессмысленная переписка останется в Сети навсегда и она будет попадаться на глаза другим юзерам. Ваши реакции

даже, возможно, «заскриншотят», и вы больше никогда не сможете их удалить. Таким образом, затраты на негативные комментарии троллям слишком высоки. Поэтому лучше быстро избавиться от мудаков, удалив их комментарии и забанив.

Запретите любой перевод разговора на личности, введите строгое правило – обсуждать только содержимое поста! А поскольку мудакам обсуждать поднятые в посте темы неинтересно, они, разочарованные, уходят из вашего блога.

Если в комментарии к вашему посту нет конкретики, а какие-то общие рассуждения с непонятной критикой, провоцирующий вас спросить «Ну почему же?», – это явный признак того, что к вам на страницу зашел мудака. Баньте его!

Не забывайте на профили, комментарии и посты жаловаться администраторам группы. Их можно блокировать или отмечать как оскорбительные и нарушающие правила сообщества. Помните, что интернет регулируется гораздо сильнее, чем вам кажется, – есть система ограничений и противовесов на каждом уровне, чтобы все было настолько вежливым, насколько это возможно.

Если все-таки вопрос требует ответа, то как правильно отвечать на негативные комментарии в соцсетях и блогах?

Вы можете или спровоцировать людей на больший негатив, или успокоить их в зависимости от ответа.

? сохраняйте спокойствие (60 % людей чувствуют раздражение или злость);

? говорите о том, как вы себя чувствуете (не нападайте, делитесь своим мнением);

? выдохните (человеку нужно примерно 20 минут, чтобы успокоиться);

? избегайте сарказма (не иронизируйте, не обижайте никого);

? не принимайте ничего близко к сердцу (речь идет не о вас, а о посте!);

? не «орите» (не используйте Caps Lock в ответах);

? заканчивайте разговор смайликом «улыбка» (улыбка показывает, что вы ни на кого не держите зла).

Как вежливо выразить несогласие?

1. Да, но вам не кажется?..

2. Я полагаю, что...

3. Возможно, но я также считаю...

4. Я думаю так, потому что...

5. Это только одна из точек зрения, тем не менее...

6. Я понимаю, что вы имеете в виду, но мне кажется...

7. Верно, но...

8. Да, я понимаю, что ты хочешь сказать, но у меня на этот счет другое мнение...

9. В этом что-то есть, но...

10. Я вижу, на что вы намекаете, но...

11. Думаю, что сейчас нам не следует говорить на эту тему. Давайте продолжим обсуждение в более подходящее время...

12. Согласен, справедливое замечание, но мне придется выразить свое несогласие...

13. Я уловил вашу мысль, но я вижу это иначе; вместо этого, я думаю, что...

14. Я с тобой не согласна, так как...

А в виртом лучше не занимайтесь. Интернет никогда не будет полностью безопасным местом. И, решив заняться виртуальным сексом, вы повышаете шансы нарваться на мудака-извращенца, который станет измываться над вами, получая от этого удовольствие. Не давайте подлецам возможности заманить вас в свои сексуальные сети.

Самодуры на работе

Один известный рекрутинговый портал однажды провел любопытный опрос «Кого из коллег по работе ненавидят все?». Выяснилось, что больше всего работающих россиян выводят из себя сплетники, курильщики и интриганы, причем женщины оказались более нетерпимыми к сослуживцам.

15 % опрошенных сообщили, что больше всего их раздражает, когда коллеги постоянно выбегают на перекур или курят прямо в помещении офиса.

13 % россиян пожаловались на сплетников. Женщин они раздражают намного больше, чем мужчин: 17 % против 7 % соответственно.

5 % опрошенных работников не выносят бесцеремонность и бестактность работающих рядом с ними людей.

4 % признались, что терпеть не могут лицемеров, интриганов, доносчиков. А особенно не выносят подхалимов, которые всегда и во всем соглашаются с руководством и громко смеются над каждой шуткой шефа, даже если ее никто не понял. Для них избитая фраза типа «Начальник всегда прав, а если не прав – смотри пункт первый» не старый анекдот, а принцип всей жизни.

У 3 % респондентов раздражение вызывают постоянные опоздания и лень сослуживцев. Примерно столько же россиян недовольны, когда их коллеги хамят и болтают по телефону в рабочее время. Источником раздражения нередко становится и неопрятный или неуместный внешний вид сотрудника. Вряд ли кого-то вдохновит на трудовые подвиги свитерок не первой свежести, который коллега по причине холодов носит второй месяц, не снимая.

У 2 % россиян негодование вызывает звездная болезнь некоторых сослуживцев, привычка громко говорить, пить чай и перекусывать на рабочем месте, безответственное отношение к возложенным на них обязанностям, а также – демонстративная оторванность от коллектива. Ярко выраженное стремление продвинуться по карьерной лестнице и сидение в офисе допоздна не добавляют очков в отношениях с коллегами. Если вы никогда не участвуете в общих праздниках, не отвлекаетесь на чаепития, а при словах «давайте скинемся на пиццу» делаете вид, что углублены в работу, друзей на работе у вас не будет!

Также около 2 % респондентов заявили, что их выводит из себя глупость коллег, когда им приходится несколько раз объяснять одно и то же.

Всего 1 % опрошенных пожаловались на медлительность и невнимательность коллег.

Полностью же довольными своими сослуживцами оказались всего 8 % женщин.

Но абсолютно все рьяно ненавидели начальника, который ведет себя как последний мудака! Для того чтобы понять, как бороться с властвующими самодурами, изучим их психологические типы, манеру поведения, причины их агрессии.

Почему среди шефов много параноиков, садистов и истериков

Многие из вас наверняка не раз попадали в такую неловкую ситуацию: деспотичный шеф, не обладающий чувством юмора, рассказывает вам скучный анекдот, даже не сомневаясь в вашей положительной ответной реакции. А вы так напряжены, что даже хихикаете невпопад. А от страха иной раз даже суть истории неверно улавливаете, боясь прогневить Хозяина. Со стороны это выглядит как не очень красивое проявление подобострастия. На самом деле ваш мозг во время общения с властвующим мудаком начинает попросту тормозить. Это доказали последние исследования, проведенные учеными из Национального института психического здоровья в Бетесде (США).

«Область мозга, ответственная за социальную мотивацию, активизируется сильнее, если мы разговариваем с людьми одинакового с нами социально-экономического статуса, – пишут авторы открытия в *Journal Current Biology*. – В “межклассовое общение” головной мозг предпочитает не вкладываться. Наш мозг предпочитает, чтобы мы общались лишь с теми, кто нам ровня».

Исследователи на двух десятках добровольцах проверяли, как человеческий мозг реагирует на сведения о социально-экономическом статусе другого человека. Сначала каждого из них просили оценить собственный статус по 10-балльной шкале (оценивались три параметра: образование, карьера, доход). Затем подопытного помещали в аппарат для функциональной магнито-резонансной томографии и показывали по две фотографии других членов экспериментальной группы. И о каждом рассказывали все – от паспортных данных до деталей биографии. После этого ученые задавали вопросы о тех, кто был на фотографиях: «Кто из них неоднократно увольнялся с работы?», «Кто из изображенных – член объединения элитарных вузов в США?» и другие. Во время ответов, как и ожидалось, активировалась область мозга, ответственная за социальную мотивацию и систему подкрепления. Сильнее всего эта зона возбуждалась, когда человек обсуждал фотографию того, кто был с ним одного социального статуса.

Получилось вполне научное подтверждение пословицы «Сытый голодного не разумеет»: легче установить контакт с человеком одного с тобой круга, чем с тем, кто стоит выше тебя на карьерной лестнице, особенно если он относится к своим подчиненным с презрением.

Копаясь в причинах агрессивного поведения ненавистных начальников, ученые пришли к другому неожиданному выводу: вождю, чтобы зажигать, направлять, будоражить инертную толпу и вести ее за собой, надо быть немножко... психопатом. К такому результату пришли американские психологи, проанализировав политические достижения 43 бывших американских президентов – от Джорджа Вашингтона до Буша-младшего. Ученые изучили их психологические портреты, составленные историками и биографами. Результаты исследования были опубликованы в издании *Journal of Personality and Social Psychology*.

«Конечно, у президентов нет диагноза психического заболевания “психопатия”, – сразу уточняет один из авторов исследования, профессор психологии Скотт Лилиенфелд из университета Эмори (Атланта). – Имеются в виду всего лишь психопатические черты, свойственные нормальным людям, –

просто у психопатов они наиболее выражены. Вот эти характеристики: эгоизм, напускное обаяние, черствость и иммунитет к беспокойству. Кроме того, многие из них убеждены в своей невинности во всем, что бы ни происходило. Однако некоторые психопатические черты могут быть как палка о двух концах. Например, “бесстрашное господство” может привести к безрассудной преступности и насилию, а может – и к умелому руководству в условиях кризиса».

Хотя большинство президентов все-таки не были склонны к антиобщественному поведению в чрезмерных масштабах, свойственных психопатам, уточняет ученый.

Самая же главная психопатическая черта, которая присуща всем успешным вождям, – это «бесстрашное господство». Под этим термином специалисты подразумевают отчаянную или даже «аномальную» храбрость, которая позволяет президентам не опасаться физических или социальных опасностей так сильно, как это пугает большинство обывателей. Именно поэтому главам Белого дома удавалось отважно и уверенно справляться чуть не каждый день то с финансовыми кризисами, то с природными катаклизмами, то с ядерными угрозами.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/meysi_marta/uzh-poslat-tak-poslat-iskusstvo-obscheniya-s-chudakami-na-bukvu-m

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)