

#Psychology#KnowHow

Алексей  
**КАПРАНОВ**

ЗА ЧТО МНЕ  
ТАКОМУ ХОРОШЕМУ  
ТАКАЯ ~~Х~~РЕНОВАЯ ЖИЗНЬ?

КРЕАТИВНЫЙ **АНТИВИРУС**  
ДЛЯ ВАШЕГО **МОЗГА**



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.96  
ББК 88.52  
К20

*Все права защищены. Никакая часть  
данной книги не может быть воспроизведена  
в какой бы то ни было форме без письменного  
разрешения владельцев авторских прав.*

**Капранов, Алексей Васильевич.**

К20 За что мне такому хорошему такая хреновая жизнь? Креативный антивирус для вашего мозга. Чем думаем — то и получаем / Алексей Капранов. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 256 с. : ил. — (#Psychology#KnowHow).

ISBN 978-5-17-113030-5

Автор этой удивительной книги не стесняется называть себя «сволочью». Более того, он утверждает, что это его призвание. Потому что он знает, как «сволочь» вас с привычной дорожки мышления, которая кажется правильной, но на самом деле ведет в тупик.

Не надейтесь, что, прочитав эту книгу, вы сможете остаться прежним! Если вы хотите, чтобы жизнь не менялась, чтобы она оставалась такой понятной, хоть порой и хреновой, даже не берите эту книгу в руки, потому что обратного пути не будет. Уже с первой страницы вы начнете меняться. Вы вдруг перестанете обижаться и злиться, ругаться и скучать, обязательно влюбитесь (может быть даже в собственную жену или мужа) и забудете, что такое лень. Вы перестанете вкалывать на работе и начнете творить. У вас появятся деньги и радость от каждого прожитого дня. И если вы не боитесь таких грандиозных перспектив, читайте! Автор гарантирует вам отсутствие научной зауми, здоровый смех, серьезную работу над собой и неизбежные перемены к лучшему!

Макет подготовлен редакцией



Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

[https://vk.com/prime\\_ast](https://vk.com/prime_ast)

<https://www.instagram.com/prime.ast>

<https://www.facebook.com/praim.ast>



ISBN 978-5-17-113030-5

© Капранов А., 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2019

# СОДЕРЖАНИЕ

## **ЗА ЧТО МНЕ, ТАКОМУ ХОРОШЕМУ, ТАКАЯ ХРЕНОВАЯ ЖИЗНЬ?**

Почему жизнь так несправедлива? .....	8
Ваша машина .....	9
А пощады не будет! .....	10
Как работать с этой книгой .....	12

## **ОТ ПРОГНОЗА К РЕАЛЬНОСТИ, ИЛИ НА ЧТО ПОХОЖА МОЯ ЖИЗНЬ .....**

15

Прогноз и реальность не совпадают .....	17
Прогноз начинается с мысли .....	18
А теперь... реальность! .....	22

## **Что такое карты реальности? .....**

26

Деструктивные карты реальности, или Когда мы начинаем разрушать свою жизнь .....	26
--	----

Конструктивные карты реальности, или Кто как выживает .....	34
Вам в помощь .....	38

## **Чем опасен стресс? .....**

40

Как работает механизм стресса .....	40
От стресса к навыку .....	44
Можно ли идеально реагировать на стресс? .....	48

Все болезни от нервов . . . . .	51
Способы выхода из стресса . . . . .	59
Вам в помощь . . . . .	67

## **С ЧЕГО НАЧИНАЮТСЯ КОНФЛИКТЫ С СОБОЙ, ИЛИ КАКИМ Я ДОЛЖЕН БЫТЬ**

НЕТ НИЧЕГО ТЯЖЕЛЕЕ ВИНЫ . . . . .	71
Мое важно важнее . . . . .	71
Мерило важности . . . . .	73
Почему полезно быть хорошим? . . . . .	75
Чем опасно табу? . . . . .	82
Ваша жизнь в вашем выборе . . . . .	84

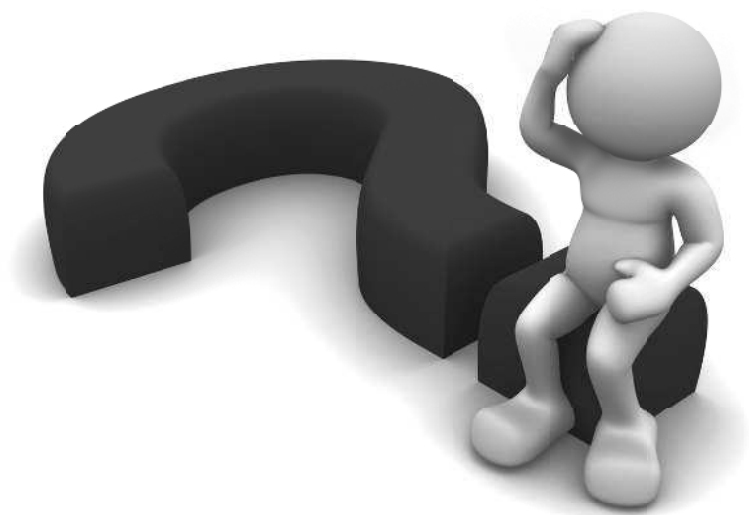
НАСКОЛЬКО МЫ ЯДОВИТЫ, ИЛИ СКОЛЬКО У НАС ВРАГОВ? . . . . .	86
Что такое праведный гнев? . . . . .	86
Почему весь мир против меня? . . . . .	89
Меняем свое отношение к миру . . . . .	91
Вам в помощь . . . . .	93
От табу к желанию . . . . .	100
Бесплатный сыр только в мышеловке . . . . .	101
Бойся желаний, они исполняются . . . . .	105
Закон подлости . . . . .	106
По моему велению, по моему хотению . . . . .	107
Желание исполнилось. И чё? . . . . .	110
Возможно ли изменить мир и зачем? . . . . .	111
Вам в помощь . . . . .	111

НОРМА В НАШЕЙ ЖИЗНИ . . . . .	119
Что такое норма? . . . . .	119
Норма или «хотелось бы...»? . . . . .	121
Снижаем планку прогнозов! . . . . .	124
Вам в помощь . . . . .	127

ВСЕ НАШИ НЕСЧАСТЬЯ ИЗ ДЕТСТВА.....	128
Как появляются маски? .....	128
Как появляются роли? .....	134
Наказание внутренней мамой .....	140
Эмоциональная зависимость .....	142
Можно ли стоять на потолке? .....	144
Вам в помощь .....	147
ГДЕ ЖЕ СКРЫВАЕТСЯ МОЕ НАСТОЯЩЕЕ Я? .....	149
Мое Я во сне .....	149
Ролевое преступление .....	150
Ролевой туннель .....	154
Не хотите ли хотеть? .....	155
Откуда растут корни чувства вины.....	156
СТРАТЕГИИ УСПЕШНОСТИ, или Где проходят границы МОЕГО Я .....	162
Стратегии «Как все» и «Как я».....	162
Зачем нужна харизма?.....	164
Невозможно всем понравиться .....	167
Невозможно всех запугать .....	168
Можно расположить к себе .....	169
Вам в помощь .....	170
Что значит любить, или КАКОЙ ПУТЬ ВЫБРАТЬ? ...	171
Что такое любовь? .....	172
Выбор добра или зла?!.....	173
Претензии на чужое.....	174
Все происходит для нас .....	177
Мотив или действие?.....	179
Как научиться замечать?.....	181
Принцип бумеранга .....	183
По какой парадигме жить?.....	186
Вам в помощь .....	190
КАК НЕ УНИЧТОЖИТЬ, А СОЗДАТЬ! .....	197
Закон мортидо и либидо! .....	197
Вам в помощь .....	201

ГДЕ ТОНКО, ТАМ И РВЕТСЯ, или КАК МЫ СДАЕМ ЭКЗАМЕН В ШКОЛЕ ЖИЗНИ . . . . .	205
Чем больше боишься, тем больше не знаешь . . . . .	205
Чем больше знаешь, тем больше не знаешь . . . . .	206
КАК РАБОТАЮТ ЗАКОНЫ ВСЕЛЕННОЙ? . . . . .	209
От судьбы не уйдешь, или она в твоих руках? . . . . .	209
Возможно ли изменить свой путь? . . . . .	210
Пути прохождения кармы . . . . .	212
Алгоритм работы со страхом . . . . .	215
 <b>НОВАЯ СИСТЕМА КООРДИНАТ, или КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМИ?</b>	
МЕНЯЕМ СТЕРЕОТИПЫ . . . . .	221
Почему мы друг друга не понимаем . . . . .	221
И так тоже возможно! . . . . .	225
Дураком быть выгодно . . . . .	227
ПРИНИМАЕМ СЕБЯ ТАКИМИ, КАК ЕСТЬ . . . . .	229
Типология по архетипам . . . . .	230
Эниостиль . . . . .	231
ПОБЕЖДАЕМ СЛОВО «ДОЛЖЕН» . . . . .	233
От «должен» к «хочу» . . . . .	233
Самое страшное — потеря возможностей . . . . .	237
Мне никто не должен! . . . . .	239
Примите свое бессилие . . . . .	242
Вам в помощь . . . . .	244
 <b>ПОСЛЕСЛОВИЕ . . . . .</b>	 250

**ЗА ЧТО МНЕ,  
ТАКОМУ ХОРОШЕМУ,**



**ТАКАЯ ХРЕНОВАЯ  
ЖИЗНЬ?**

*Бог мой, как прошмыгнула жизнь,  
а я даже не слышала, как поют  
соловьи.*

Фаина Раневская

## Почему жизнь так несправедлива?

Покажите мне хотя бы одного человека, который не хотел бы быть счастливым и успешным. Сколько усилий прикладывается к тому, чтобы поймать удачу за хвост, изменить свою судьбу и стать суперзвездой. Прилавки книжных магазинов просто пестрят брошюрами типа «Как стать счастливым за один день» или «Семь шагов к успеху», или «Три пути к совершенству». И мы, конечно, ведемся на эту удочку, потому что больше всего на свете хотим быть счастливыми.

Но что в итоге?

Фортуна упорно обходит нас стороной, а с неба вместо манны небесной падают тонны кирпичей.

**Спрашивается, и за что мне, такому хорошему, такая хреновая жизнь?**

Я ведь не эгоист там какой-то, и не вор, и не лжец. Живу по правилам, вкалываю, как папа Карло, и для других стараюсь. А воз и ныне там. Вокруг одни неблагодарные скоты. То начальник палки в колеса вставляет, то друзья подставляют, то жена с упреками набрасывается, или муж в загул уходит, то дети до инфаркта доводят. Знакомая история?

Так почему же жизнь несправедлива?!



## Ваша машина

Представьте, что вы — это машина, за рулем которой сидит ваше Я. Даже если вы профессиональный водитель, **от поломок и сбоев механизма никто не застрахован**. Сразу хочу предупредить: я не собираюсь чинить вашу машину. И уж тем более не смогу ответить на излюбленный вопрос: «Что делать, если ваша машина не работает?» Я и сам не знаю. Для того чтобы ответить на этот вопрос, мне придется влезть в ваше тело, прожить в вашей семье, в общем, стать вами. Но тогда я перестану быть собой. Поэтому починить свою машину сможете только вы сами.

Да, есть медики, которые исправляют поломки, есть гуру, которые указывают путь к светлому будущему. Но насколько качественен и долговременен их прогноз на жизнь, я не знаю! Как показывает практика, ко мне обращаются люди, которые уже прошли через все инстанции «магов и волшебников», и их машина либо заехала в тупик, либо стремительно несется к обрыву.

Я не могу отнести себя ни к медикам, ни к гуру. Я полугурук. Я ненормальный психолог. Психология — это мое хобби с 14 лет и профессиональная сфера деятельности с 30 лет. Большой опыт работы с людьми, в том числе с наркоманами, позволил мне собрать практическим путем свою икебану. Я не изобретаю велосипед и не претендую на Нобелевскую премию. Я не учу отращивать крылья, я пытаюсь научить отпиливать гири. Мои мысли — это сборная солянка открытий величайших психологов, философов и обычных смертных, конечно. Как говорил Монтень: «Моего здесь только ленточка».

Я сам не раз наступал на грабли и был на краю обрыва. Но со временем я научился определять свои грабли по цвету и форме. Методом проб и ошибок я нашел направление движения и сформулировал свой взгляд на мир. Так что пользуйтесь! Я готов поделиться своим опытом. Мне можно верить или не верить. Это ваш выбор. Даже желательно не верить, так как те, кто мне не поверят, пойдут проверять, но уже предупрежденные об опасности. К примеру, как понять, что чайник горячий? Можно, конечно, просто поверить, что он горячий. А можно подойти, потрогать и убедиться в этом. Лучшее всего нас убеждает собственный опыт.

## А пощады не будет!

Итак, разрешите представиться: «Очень приятно, я — сволочь!»

Я беру на себя совсем скромную миссию. Я буду работать СВОЛОЧЬЮ, то есть сволакивать вас с правильного пути. Моя задача — остановить, посеять сомнение и сориентировать на местности, предупредив: налево пойдешь — коня потеряешь, направо — голову буйную сложишь, а впереди — обрыв (но вам можно)...

Главное, сволочь с правильного пути. Я ни в чем не буду вас убеждать, скорее, просто обращать внимание. А как собирать информацию и куда двигаться, это уже ваша задача.

А еще я буду работать ДРОЖЖАМИ. Есть такая деревенская месть, когда вредной старухе ночью бро-

сают дрожжи в туалет. В течение следующих трех дней происходят поразительные вещи. Во-первых, чистится выгребная яма, и с пеной уходят все гадо-сти. Во-вторых, на следующий год удобряется огород. А в-третьих, вредная старуха становится доброй ба-бушкой.

Так вот, представьте, что эти самые дрожжи я бро-шу в ваши головы. Навязывать их, конечно, я нико-му не собираюсь. Да, вот такой я жутко аморальный тип. Я даже не знаю, что такое хорошо, а что плохо. Но моя задача не научить вас быть хорошими или плохими, а сделать вас неуязвимыми, как Штирлиц!

#### Анекдот в тему

Борман вызывает своего сотрудника.

— Назовите двузначное число.

— 45.

— А почему не 54?

— Потому что 45!

Борман пишет характеристику «характер нордический» и вызывает следующего.

— Назовите двузначное число.

— 28.

— А почему не 82?

— Можно, конечно, и 82, но лучше 28.

Борман пишет характеристику «харак-тер близок к нордическому» и вызывает следующего.

— Назовите двузначное число.

— 33.

— А почему не... А, это Вы, Штирлиц.

## Как работать с ЭТОЙ КНИГОЙ

Эта книга издается впервые. Так что считайте, что вам крупно повезло. Вы наконец-то узнаете, за что вам, таким хорошим, такая хреновая жизнь и как можно ее изменить. Сразу предупрежу, что работать с этой книгой лучше последовательно. Я намеренно расположил одну тему за другой, чтобы вы смогли ее безболезненно, ну или практически безболезненно, переварить. Хотя, если вы уже держите эту книгу в руках, значит, готовы к переменам и заворот мозгов у вас точно не случится.

Чтобы не сбиться с пути, я привожу здесь свои простые схемы-иллюстрации. Они помогут не сбиться с общего курса.

В этой книге вы узнаете:

- ◇ почему наш жизненный прогноз не совпадает с реальностью и чем это грозит;
- ◇ с помощью каких моделей мира мы выживаем;
- ◇ почему полезно быть хорошим и опасно быть плохим;
- ◇ какие бывают табу, и как они портят нашу жизнь;
- ◇ чем отличается «должен» от «хочу» и откуда берется лень;
- ◇ насколько мы ядовиты и сколько у нас врагов;
- ◇ почему для нас самое страшное — потеря возможностей, и как облегчить себе жизнь словом «допустим»;
- ◇ что значит быть «ненормальным»;

- ◇ где кончается мое настоящее Я, и какие «роли» мы играем;
- ◇ где проходят границы мужчины и женщины и как добиться взаимопонимания в семье;
- ◇ как работают законы Вселенной и почему «дураком» быть выгодно.

Хотя я и позиционирую себя как психолог-практик, но считаю, что самый главный тренинг — это наша жизнь. И упражнений в ней масса. Единственное, что нам не хватает, — это информации по поводу того, что с нами творится и почему. Опыта у каждого из нас уже хватает, но пока мы не понимаем закономерностей происходящего, ситуация управляет нами. Как только мы осознаем эти закономерности, у нас появляется возможность измениться и взять ситуацию под контроль.

В этой книге вы сможете освоить не только теорию, но и практику. Когда-то я работал с наркоманами и разработал свою «дневниковую терапию». Это упражнения, которые я сначала испытал на себе, и уже более 20 лет их практикуют другие люди. И могу вас уверить, что они работают.

Почему я хочу предложить свою «дневниковую коррекцию» вам? Если взять в пример наркоманов, то у них есть такая болезнь, как патологическая ложь. Они врут сначала себе, а потом тому, кто хочет им помочь. И с такой двойной ложью сложно разобраться. Подобно наркоманам, мы все немного привираем. Выполняя мои задания, вы, конечно, можете врать, но только сами себе. Я не буду проверять домашнее задание, как в школе, и потому это ваша ответственность, что вы будете писать. Вы можете

выполнять упражнения, которые я буду предлагать, можете не выполнять. Колхоз — дело добровольное, хочешь — вступай, не хочешь — расстреляем. Хотите измениться, делайте упражнения. Сразу предупрежу, что выполнять их будет непросто, вы переделаете все дела в доме и на работе, лишь бы не садиться за дневник. Менять устоявшиеся стереотипы, действительно, непросто. Но лекарство начинает действовать не тогда, когда вы его купили, и не тогда, когда вы на него смотрите, а только тогда, когда вы его начинаете регулярно принимать.

Ну что, готовы отправиться в путь?

**ОТ ПРОГНОЗА  
К РЕАЛЬНОСТИ,**



**ИЛИ НА ЧТО  
ПОХОЖА  
МОЯ ЖИЗНЬ**