

Оганнес Гаспарян

Психологические трюки: ПОСОБИЕ ДЖИННА

Обновление твоего
программного обеспечения



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.3
Г22

Художественное оформление *Иры Муринской*.

Гаспарян, Оганнес.

Г22 Психологические трюки: пособие джинна. Обновление твоего программного обеспечения / Оганнес Гаспарян — Москва: Издательство АСТ, 2026. — 224 с. — (Практический тренинг).

ISBN 978-5-17-186225-1

Жизнь действительно похожа на игру. Только правила никто не объяснил, и аватара выдали случайно, без инструкций к применению. Эта книга — честный гид по джиннству: о том, как разобраться с настройками реальности и открыть доступ к коду собственного программного обеспечения.

Основанные на научных исследованиях упражнения, завернутые в удобную игровую оболочку.

Что ты найдешь на страницах: способы перепрошить детство и устранить баги; юзер-мануал к ЦНС: как на самом деле работает твоя нервная система и как она принимает решения вместо тебя; мини-тренинг: практики в каждой главе; ответы на вопросы «как это работает» и «как это поменять»; красивые картинки (не, ну это тоже важно, чего уж там).

Говорят, если потерять три раза обложку книги, то сбывается одно загаданное желание. Но это не точно. Но точно стоит попробовать.

**УДК 159.9
ББК 88.3**

ISBN 978-5-17-186225-1

© Оганнес Гаспарян, текст, 2026
© ООО «Издательство АСТ», 2026

ОТ АВТОРА

Только сейчас, написав свою книгу и отправив ее в издательство, я понял, насколько эта часть, где выражается благодарность в стиле получения статуэтки Оскар, важна. Человек не умеет существовать и развиваться без среды, не может ощущать себя и идентифицироваться без окружения. Мы важны в жизни друг друга сильнее всего. И в этом отрезке моей жизни есть и для меня очень важные люди. Я не смогу перечислить всех, и посвящу эту благодарность каждому, с кем пересекался мой путь. А назову имена тех людей, кто так или иначе вдохновил меня во время написания этой книги.

Начну я, конечно, с родительских фигур (яжпсихолог). Моя мама Анаит, которая шлет мне периодически рилсики с напоминанием о том, как я важен в ее жизни, и мой папа Тигран, с которым мы иронично обкашливаем сложные вопросы, без этой моей Семьи сложно было бы идти этот путь!

Моя неподражаемая преподаватель философии Диана Гаспарян, ловите от меня привет и реплекты!

Мои первые читатели Айта Инжинова, Борис Ярыгин, Оля Смирнова, Карина Гаджиева, Дарья Гулина! Спасибо за ваш проницательный взгляд и готовность быть фокус-группой для терапевтических упражнений!

Спасибо моим подружкам Даше и Оле за совместные завтраки в лучших традициях «Секса в большом городе».

Моим музам Тане Мужичкой и Варе Сазоновой, с которыми всегда приятно поговорить о психологии без купюр и на профессионально-птичьем, да и о жизни в целом так же, без купюр.

Моему редактору Александре Коротковой, которая появилась в очень нужный момент и предложила мне это увлекательное путешествие, результатом которого я теперь могу делиться с читателем.

Потрясающей Ире Муринской, которая будто из моей головы может достать визуальное изображение и перенести на бумагу, именно ей я благодарен за эти поразительно точные иллюстрации с пасхалками.

Каждому учителю на моем пути я выражаю благодарность и предлагаю перейти к инструкции по чтению этой книги.

Есть несколько способов использовать «Пособие Джинна».

1. Читаем в прямом порядке (от корки до корки). В фоновом режиме проходим личный тренинг (не пройти его не получится, потому что книга написана по определенной структуре, работающей в фоновом режиме). Можно даже не прилагать усилий к выполнению заданий и упражнений, просто отдаться процессу чтения и посмотреть, что будет.

2. Пользуемся книгой, как набором упражнений в разных непонятных ситуациях. Устраиваем себе челленджи, рефлекслируем как не в себя, исписываем километры бумаги и находим интереснейшие инсайты. Даже можем пользоваться упражнениями и техниками в работе (коллеги, надеюсь вам понравятся мои предложения! На здоровье!)
3. Читерский. Читаем последнюю главу. Она содержит описание всего пути, который это пособие предлагает пройти. Выбираем тот отрезок пути, который наиболее релевантен текущему положению дел в вашей жизни. Например, вы сейчас проживаете, что-то похожее по описанию на ритуал пепла. Открываем эту главу и читаем только ее, выполняя упражнения, предложенные в главе. Если чувствуете зов пойти дальше и читать до конца — делаем. Если нет, то откладываем книгу. Спустя время перечитываем главу 7. Находим наиболее похожее на текущие обстоятельства описание, открываем соответствующую главу, читаем и делаем упражнения. И так можно делать бесконечно. Глава 7 при читерском подходе становится своего рода лакмусовой бумажкой, которая поможет легко соотнести собственные жизненные обстоятельства с одной из глав книги, чтобы целенаправленно читать только то, что могло бы стать помощником, проводником или компасом в событийной реальности.

Инструкция к себе: пособие джинна

Мне бы очень хотелось, чтобы дорогой читатель получил удовольствие от времени, проведенного в диалоге с этим пособием. Поэтому не смею больше задерживать. Выбирай подходящий метод прочтения и в приятный путь!

ПРЕДИСЛОВИЕ

Живешь ты такой свою жизнь, а потом — хоба — и что-то случается, событие ли, осознание ли, и приходишь к мнению, что аватар-то тебе дали, а инструкция к нему не прилагалась. И жизнь вроде как игра и даже прикольная местами, но правила что-то никто не торопится объяснять. Уже и психологию придумали, и мильон экспертов говорят на умном о том, как жить надо, но только советы эти такие же простые в применении, как кулинарные рецепты Высоцкой: смотреть приятно — повторить невозможно.

Книга эта посвящена джиннству. Мы не будем целенаправленно исполнять желания, запуская шарики в космос (хотя если очень хочется, то можно). Скорее будем изучать, из чего же, из чего же, из чего и как пользоваться этим бесконечным вечным в виде собственной центральной нервной системы. А еще как переписывать написанное за период пиздетства программное обеспечение, и где тереть лампу, чтобы появился джинн, который не только желания поможет исполнить, но и сформулирует, и шутки пошутит, и даже инструкцию даст (или нет).

Книга написана на основании научных исследований в области психологии и антропологии с использованием моего опыта работы в психотерапии. Постараюсь не душнить, но предлагаю включить вентилятор и открыть форточку на всякий случай.

Каждая глава состоит из теоретического описания, практической части и анализа. При большом желании и малом времени можно воспользоваться книгой как набором упражнений и сделать себе мини-тренинг по знакомству с собой и поиску пути, подсказок и (надеюсь) откровений.

Потри обложку книги (это как минимум приятно), представь, что рядом появился Джинн и первое, что он тебе скажет: «Привет! Давай сначала разберемся, кто ты и чего на самом деле хочешь. Пойдем».

ГЛАВА 1: МИСТИЧЕСКОЕ ОТРАЖЕНИЕ



— Где искать лампу и как это работает. Краткий экскурс в задачи, которые ставит перед собой книга, теоретическая часть относительно системы работы восприятия, внимания и мышления. Я — это история, которую сам себе рассказываю о себе же. И от того, как это делаю, зависит то, кем я себя чувствую. Только написав инструкцию к самому себе, можно понять, как пользоваться имеющимся аватаром.

Часть 1:
Кем я был вчера?
(Твой аватар. Или кого ты там
выбрал для прохождения этой игры?)



Когда-нибудь замечал, что у всех есть какая-то «встроенная» версия себя? Такой каноничный аватар, по которому тебя можно узнать среди миллиона копий. Вот заходишь в комнату — и люди уже знают, чего ожидать. И нет, ты зашел не в комнату испытаний для экстрасенсов, а просто играешь одного и того же персонажа изо дня в день, и даже говорить не всегда обязательно.

Как в старых RPG: ты в детстве выбрал себе персонажа, прокачивал его по определенной ветке навыков, у него уже закреплены реакции, привычки, предсказуемый стиль поведения. Кто-то играет магом, который заходит в комнату, молчит, наблюдает, потом выдает что-то философское. Кто-то — вечно веселым бардом: шумит, привлекает внимание, шутит, даже если внутри полыхает апокалипсис. Кто-то — танком: он всегда будет держать на себе все дерьмо мира, потому что таков уж его билд.

Но вот вопрос: ты выбирал этого аватара или он выбрался случайно?

Тот самый первый экран «создания персонажа» припоминаешь, или эта часть пролетела без твоего внимания и участия?

Если представить жизнь как игру, то ты когда-нибудь думал, кто нажал кнопку «Создать персонажа»? Было ли у тебя вообще право выбрать, кем играть?

Нет, ну технически тебе дали какие-то стартовые характеристики. Рожден в таком-то году, в такой-то семье, в таких-то обстоятельствах. Вот тебе

базовый скин, вот встроенные сценарии «хороший ребенок» или «неудобный ребенок». Вот первые квесты — порадовать родителей, вписаться в коллектив, научиться не говорить того, что думаешь, когда надо улыбаться.

Все, персонаж готов, можно выпускать в большой мир.

Но подожди. Что, если тебе вообще не нравится этот билд? Что, если в детстве выбрал роль «тихого интеллектуала», потому что так было безопаснее, но теперь хочешь быть уверенным и дерзким? Что, если всегда играл в «ответственного старшего», а на самом деле желаешь хоть раз забить на все и свалить в горы ну или просто покапризничать всего разок?

И, самое главное, что, если тебе вообще не нравится та версия себя, которую тащишь по жизни?

Можно ли переделать аватара?

Вот тут нам поможет наука.

Человеческий мозг — не застывший кусок пластика, а нейропластичная конструкция. Это значит, что даже если всю жизнь играл одним персонажем, то можно сменить стиль игры. Исследования по нейропластичности подтверждают, что наша личность — это не данность, а набор привычек, реакций и убеждений, которые можно менять.

Другими словами, если текущий аватар тебя не устраивает, можешь его пересобрать.

Да, не мгновенно, и да, это потребует усилий. Потому что мозг, зараза, ленивый. Он хочет делать то, что делал всегда. Не понимает, зачем менять

Инструкция к себе: пособие джинна

аватара, когда старый уже знаком и вполне эффективен.

Но игрок в этом квесте ты, поэтому это ты — тот, кто может выбрать, как действовать дальше.

**Часть 2:
Кем я буду завтра?**

