

# ДОМОСЕД

ОСЕНЬ 2015

РУКОВОДСТВА

## СЛОВО ИЗ ТРЕХ БУКВ

Что делать, если у тебя ЕОТ

## 8\* ЭФФЕКТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ОТ СОЦИОФОБИИ

Которые, к тому же работают!

## ЖИЗНЬ СОЛО

Как выжить, если ты выгнал  
из дома всех, кто умеет готовить

АНАЛИТИКА

## КОНЕЦ ПРЕКРАСНОЙ ЭПОХИ

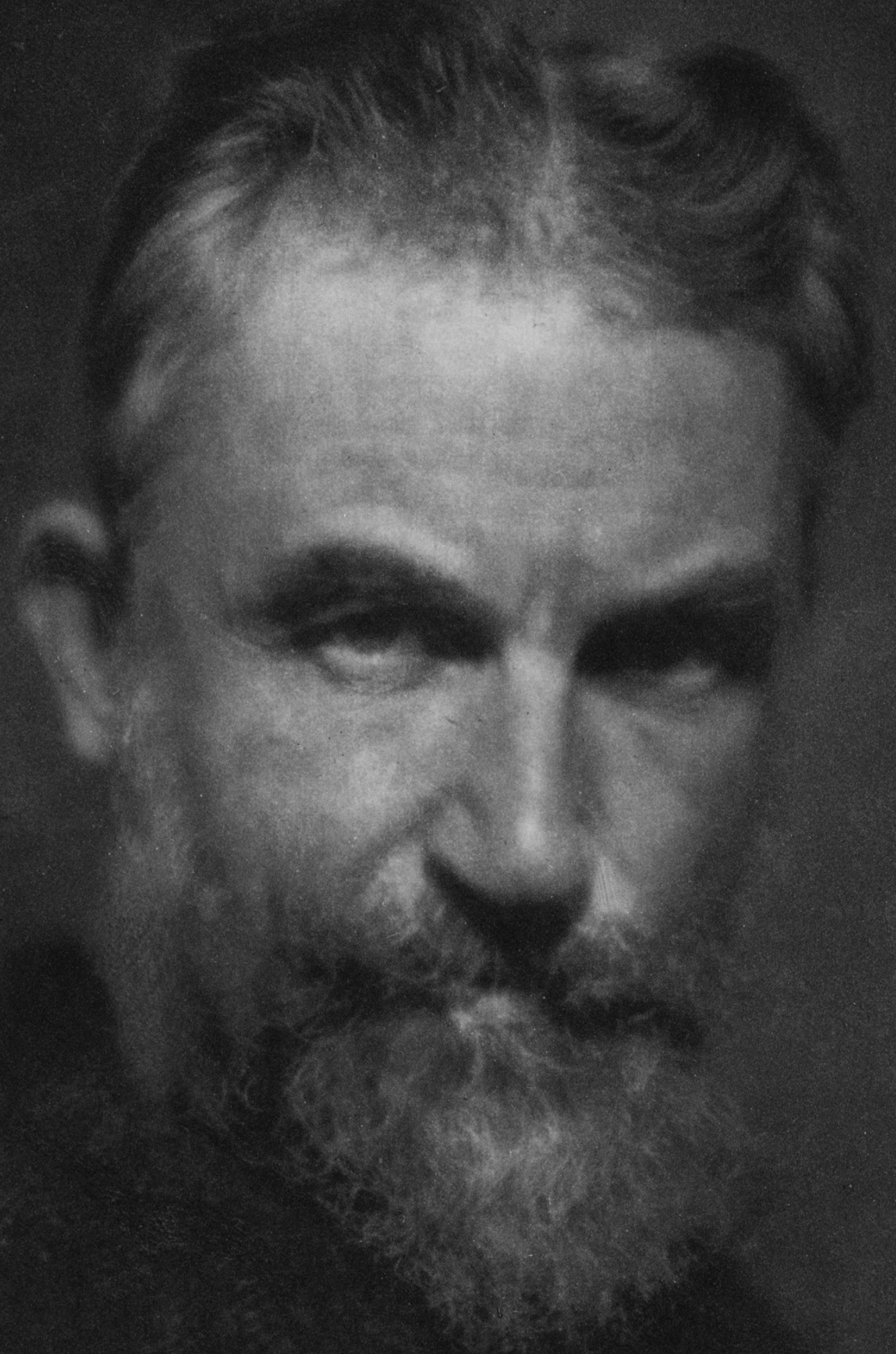
Как умерли имиджборды

ЛИТЕРАТУРНЫЙ КЛУБ

10 ПИСАТЕЛЕЙ ДЛЯ ДОМОСЕДА  
РАССКАЗ “ЗДАНИЕ”

\*мы могли написать еще соню,  
но ты справишься уже на третьем





Уметь выносить  
**ОДИНОЧЕСТВО**  
и получать  
от него  
**УДОВОЛЬСТВИЕ**  
— великий **дар**

Бернард Шоу



# DOMOSED

#01 (1) ОСЕНЬ 2015

## Над журналом работали

Болеслав Некрашевич  
Валентин Брюсов  
Евгений Кратов  
Пауль Шлактер  
Асбьёрн Ардор  
Швер Реген  
Фрэнк Марс

Анонимные авторы

Журнал распространяется бесплатно  
Выходит 1 раз в 3 месяца

Все изображения в номере принадлежат  
своим владельцам (а мы бессовестно их украли)

Все статьи принадлежат своим авторам

## Гарнитуры

PT Sans (ParaType)  
PT Serif (ParaType)  
Gotham Pro (Tobias Frere-Jones)

## Обратная связь:

Главный редактор: [frankiepicadilly@yandex.ru](mailto:frankiepicadilly@yandex.ru)  
Официальный паблик ВК: [vk.com/domosed\\_official](https://vk.com/domosed_official)



# СОДЕРЖАНИЕ



## **Слово из трех букв 5**

Что делать, если у тебя ЕОТ

## **Конец прекрасной эпохи 10**

Как умерли анонимные форумы

## **Социофобия 13**

Что это, как с этим жить, и как бороться

## **Царь во дворца 17**

Руководство по самостоятельной жизни для начинающих

## **Дисморфофобия 21**

Одна из самых причудливых и опасных фобий

## **Учительница первая моя 24**

Обзор самых известных секс-скандалов с учительницами

## **Трудовые будни 31**

Как я привел свою жизнь в порядок и стал взрослым

## **Литературный клуб 37**

## **10 писателей для домоседа 38**

Ура! Теперь ты знаешь, что почитать этой осенью

## **Здание 46**

Рассказ о человеке с интересным хобби

## **Соусы 51**

Упрощаем жизнь любителей картинок



АНОНИМНЫЙ АВТОР

# СЛОВО ИЗ ТРЕХ БУКВ

Всем нам знакома такая ситуация. У тебя есть знакомая девушка, которая тебе идеально подходит. Да чего уж там, она и сама по себе идеальна. Но вот беда, взаимности от нее ты точно не дождешься. Что делать?

#руководство #девушки

**П**режде всего, ответь на вопросы мини-теста, который мы любезно подготовили для тебя. Тест придуман специально для того, чтобы определить, какой из двух вариантов решения твоей проблемы подойдет тебе лучше всего. В основе теста лежит оценка ситуации, степени ее серьезности, что определяет тип решения, которым тебе стоит воспользоваться.

Как это работает? Чем больше ответов «Да», тем больше у тебя шансов добиться ЕОТ. Больше половины – смело читай вариант Б. Чем больше у тебя ответов «Нет», тем шансов, соответственно, меньше. Тогда тебе нужен Вариант А. Оптимистов придется расстроить, увы, в жизни подобные ситуации практически всегда безвыходны.

## МИНИ-ТЕСТ

- 1) ЕОТ даже не подозревает о твоем существовании (да/нет)
- 2) ЕОТ может упоминать о твоих чувствах к ней; пусть даже и в шутку, но говорит о возможности отношений с тобой (да/нет)
- 3) ЕОТ не может разобраться в том, что ты за человек, определиться с тем, кто ты есть для нее лично (да/нет)
- 4) Ваше общение с ЕОТ началось недавно (да/нет)

- 5) ЕОТ практически не пользуется твоей помощью (да/нет)
- 6) Ты следишь за своим внешним видом, стараешься выглядеть аккуратно (да/нет)
- 7) У тебя были девушки прежде (да/нет)
- 8) У ЕОТ нет парня (да/нет)



## Вариант А

**Самый распространенный:  
«выхода нет»**

Итак, предпринимать что-либо уже поздно, точка невозврата достигнута. Все, что тебе остается – сжечь мосты. Осознать и принять безвыходность твоего положения, а затем пройти несколько важных этапов обретения свободы от оков неразделенной любви.

### Шаг первый – принятие

Для своей ЕОТ ты кто-то вроде бесполого друга. Ты идеально подходишь на роль постоянного слушателя её историй про «того плохого обаятельного парня». Ты идеальный помощник, всегда готовый прийти ей на помощь. Ты хороший, достойный человек. Ты умный. Ты воспитанный. При всех этих достоинствах ты ни на что не претендуешь. Разве такое положение дел тебя устраивает? Тебе нравится быть удобным для использования человеком? Здесь нужно четко усвоить для себя, что ты унижен. Ты в проигрышной позиции. Это то, как обстоят дела на данный момент. Изменить здесь уже ничего нельзя. Это просто невозможно. Первое впечатление в ваших взаимоотношениях уже сложилось, какие бы усилия ты не прикладывал, как бы ты не пытался измениться и понравиться девушке, твой образ в ее голове уже сложился. Ни на что кроме друга ты не тянешь. В тебе нет ни драмы, ни эмоций, ты не привлекателен сексуально. Искры не промелькнуло, как говорится. У тебя действительно нет второго шанса произвести первое впечатление. Прими это и действуй дальше.

### Шаг второй – изоляция

Единственный способ прекратить эту агонию безответности – порвать все контакты с объектом своего вздыхания.



При всей своей очевидности и простоте, этот шаг часто упускается пациентами из виду в силу своей неприятности и ложных надежд. Тебе следует сбросить этот поводок, который, давай признаем, уже изрядно натер тебе шею. Изолировать себя от объекта своей безответной любви – первоочередная задача. Никаких звонков, смсок, сообщений через социальные сервисы онлайн, почтовых голубей и пневмопочту. Никаких встреч в реальной жизни.

Поначалу это будет непросто, однако, преодолев первые недели нехватки общения со своей несостоявшейся пассией, ты почувствуешь облегчение. Она будет искать тебя, в ней как раз накопятся эмоции и истории по поводу «той незабываемой ночи с ее новым парнем», которыми она поспешит с тобой поделиться. Ты не должен отвечать ей. С этого момента – больше никогда. Конечно, это может быть не так просто, особенно если вы постоянно пересекаетесь, например, учитесь в одном коллективе. Придется приложить усилия, чтобы больше никогда не видеться с ней там. Поменяй время посещения тех мест, где вы с ней встречаетесь, если такое возможно. Если вы, например, работаете или учитесь вместе – просто перестань с ней общаться и игнорируй. Лучше будет сразу обговорить с ЕОТ, что не собираешься с ней больше общаться. Не вдавайся в подробности, не устраивай длительной беседы. Сделай свое заявление коротким, емким и твердым.



Например, можно сказать что-то подобное:

«Привет, Х. Я не могу и не хочу ни с кем сейчас больше общаться, и с тобой в том числе. У меня есть на то причины, которые я обсуждать не хочу».

Грубовато, но твердо.

## Шаг третий – отвлечение

Изоляция себя от ЕОТ будет вызывать психологический дискомфорт, будет влиять на душевное состояние, возникнут меланхолия и апатия, и что угодно, поэтому крайне важно как можно раньше отвлечься от этого.

Книги, видеоигры (особенно масштабные затягивающие с головой RPG), продолжительные сериалы на несколько сезонов и кино. Спорт (и любая другая интенсивная физическая нагрузка, вроде тяжелого физического труда), вкусная пища, новые хобби, любые новые впечатления – то, что нужно в этот период больше всего. Чем больше, тем лучше. Как правило, в текущем состоянии ты сможешь получить весьма эффективное восприятие всех новых навыков и знаний, так как негативные эмоции вроде гнева или ненависти, ну или побочный эффект в виде желания измениться и стать лучше, чтобы тебя наконец-то оценила по достоинству ЕОТ, будут стимулировать тебя. Пользуйся этим психологическим допингом.

Если ты достаточно уверен в себе и умеешь общаться с девушками (почему ты тогда вообще читаешь этот журнал?), то найди себе временную другую девушку. Это лучшее лекарство, но его эффективность соразмерна сложности, увы.



## Шаг четвертый – ожидание

На избавление от чувств может потребоваться достаточно много времени. От месяца до полугода, от полугода до года. Изредка и/или при недостаточном отвлечении процесс затягивается на гораздо более долгое время. Но, как правило, если ты достаточно старательно соблюдаешь все рекомендации, особенно шаг третий, то тебе уже не до этого, и воспоминания о том, как у тебя была ЕОТ, медленно день за днем растворяются в океане новых впечатлений. Просто не вспоминай обо всем случившемся, блокируй, подавляй воспоминания. Часто можно услышать, что унывает только тот, кому больше нечем заняться. Отчасти это правда. Прими во внимание.

## Смертельные ошибки

**которые ну просто никак  
нельзя допускать**

1) **Никогда, слышишь, никогда не позволяй себе думать, что она уникальная.** «Она ведь у меня такая уникальная, я больше такую никогда не найду, да таких вообще больше нет! Я не должен отпускать ее!». Прежде всего, это не так. Уникальных людей просто нет. Разве что какой-нибудь нобелевский лауреат или именитый кинорежиссер. А если тебе нравится девушка, а не выдающийся гений, то она точно обычный человек. Гони веру в уникальность прочь от себя. Такие мысли – верный путь к поражению в этой войне (а это именно война).

2) **Надеяться, что теперь-то она точно будет ценить тебя.** А вот и нет. Проверено. Женщины, которых пьяные мужья поколачивают в браке, и продолжающие жить с ними и надеяться на лучшее – аналогичная ситуация. «Сделаю новую прическу, приготовлю лазанью, куплю новое кружевное белье – вот тогда он перестанет меня бить, тогда все будет хорошо». Ты понимаешь, как это звучит. Твое «Теперь-то она меня оценит» звучит точно так же.

3) **Пытаться стать лучше, чтобы она оценила тебя по достоинству.** Так тоже не выйдет. Кроме того, ты сможешь заработать себе комплекс неполноценности, который преодолеть еще труднее, чем избавиться от своей зависимости от ЕОТ. Хотя на самом деле, если ты воспользуешься этой возможностью с умом, то сможешь добиться личных успехов для самого себя, и это сыграет тебе на руку в будущем. Работай над собой, работай на себя и ради себя, как уже было сказано выше по тексту.

# Маленькие хитрости

которыми не грех  
воспользоваться

1) **Сменить свою милость на гнев.** Возненавидь ее. Она тебя унизила. Она заставляла тебя слушать ее восхитительные рассказы о том, кто и как любит ее по ночам. Она рассказывала о тебе своим подругам, и они смеялись над тобой. Она вряд ли тебя за человека считает. Возненавидь ее всем сердцем. Меняйся к лучшему, воспринимая это как месть. Она и секунды твоего внимания не стоит. Ты лучше нее. (Да, это радикально и зачастую не совсем правильно, но это война, а на войне все средства хороши).

2) **Возьмись за дело, требующее максимальных усилий и огромного количества времени.** Такое дело, которое ты всегда откладывал. Сложное, страшное, опасное как медведь-шатун в зимнем лесу. Кропотливое. Требующее от тебя полного погружения. Склейка и покраска моделек морпехов во славу Императора? Хорошо. Написание своего постмодернистского романа? Отлично. Спортивный образ жизни с изменением режима дня, питания и тренировками? Великолепно.

## Вариант Б

Очень редкий:  
«последний шанс»

Основной принцип всех приведенных здесь способов помочь тебе вырваться из френдзоны – холодность, умеренная отстраненность от девушки. Вы оба личности, ты не растворяешься в ней, проживаешь свою жизнь, не ставишь девушку выше себя.

1) **Не будь ее подружкой.** Не давай ей рассказывать о своих парнях, любовных похождениях и прочих вещах, которые достойны только ее подружек.

2) **Не будь легко доступным.** И речь не о том, что ей легко попасть в твою постель, она и так туда не стремится. Не отвечай на каждый ее звонок, не отвечай на все ее сообщения, иногда откладывай их чтение на пару часов/дней. Исчезай из ее жизни на пару дней, делай это регулярно. Осознание того, что у тебя есть какая-то жизнь помимо нее – отличный фактор, который добавит в нее желание не упускать тебя. Собственно, это прекрасный шанс заняться своей собственной жизнью, а не размениваться на каких-то там девочек.

3) **Ставь себя на первое место.** Воспринимай себя как лидера в этой ситуации. Ты здесь инициатор, ты здесь всем заправляешь и музыку заказываешь тоже ты. «Нет, я не могу сегодня идти с тобой в кино, у меня дела».

4) **Окружи себя другими девушками** (я прекрасно понимаю, что это противоречит твоему гордому титулу «Домосед», но ведь и вся статья противоречит ему). Не обязательно как Дэн Билзериян каждый день проводить в компании полуголых красоток, достаточно найти одну или даже двух подруг для общения. Это не так уж и сложно, учитывая, что ты не планируешь добиваться их впоследствии.

5) **Используй ее.** Пусть она подберет тебе гардероб. Пусть она помогает тебе знакомиться с другими девушками. Пусть научит готовить что-то. Получай от нее всевозможную пользу, это двойной профит, с одной стороны, ты получаешь все эти полезные навыки и знания, с другой, ты ставишь ее в равное положение, и она понимает это. А кроме того – человеку свойственно больше любить то, во что он сам вкладывается, будь то деньги, усилия или эмоции. Ты станешь гораздо ценнее для ЕОТ.

6) **Перестань говорить о своих чувствах** и вообще как-то демонстрировать то, что ты к ней неровно дышишь. Никаких признаний в любви.

7) **Пригласи ее на свидание.** Внимание, никаких подобострастных формулировок вроде «А можно я позову тебя на свидание?». Максимально аккуратно формулируй свои мысли. «Во вторник в 19 часов свободна? Окей, идем на «Атаку шупалец-содомитов из галактики Кокоджембо», у меня есть билеты».





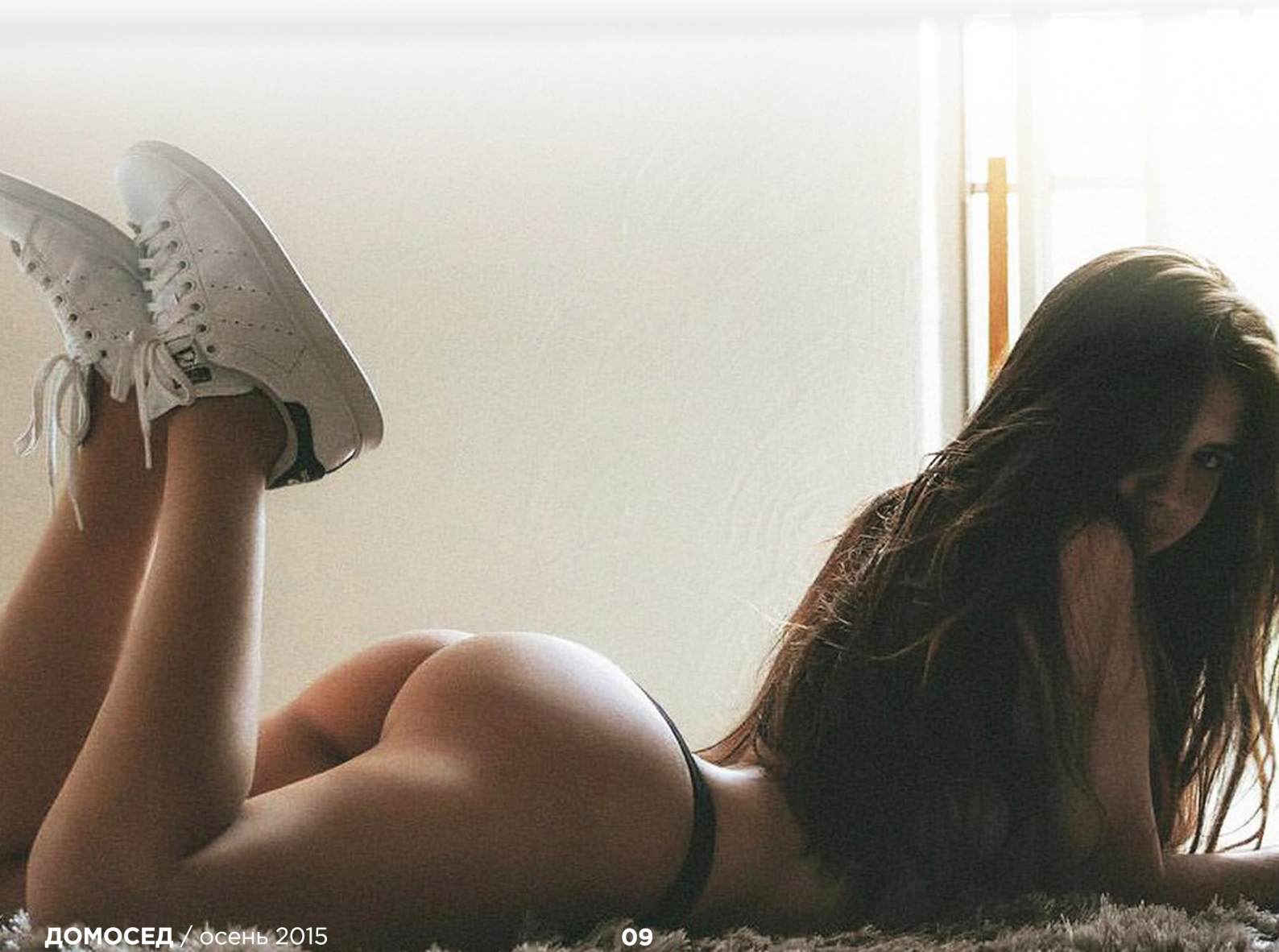
8) **Бери ответственность на себя.** Важно знать, что девушки не любят ответственность, поэтому ответственность, как и инициативу, стоит брать на себя. Если ей будет проще оправдаться за что-то, скидывая ответственность на тебя, то ты сможешь добиться от нее всего чего угодно. Почему девушки поступают иной раз как шлюхи, хотя при этом всячески не любят казаться таковыми? Потому что человек, уговоривший их на что-то, принял ответственность за их поступок на себя. Или создал вид, что принял.

9) **Стань источником эмоций.** В чем проблема всех людей (а уж девушек в особенности), так это в эмоциях. Им постоянно нужны новые сильные эмоции. Причем, не всегда положительные. Вспомни все случаи, когда хорошие девочки путались с отчисленными из ПТУ австралопитеками с бритыми черепами. «Что они в них находят!?» – задавался ты вопросом. Эмоции и надежность. Про надежность все ясно, но вот эмоции... эти парни грубы, общение с ними никогда не бывает ровным. То страсть, то любовь, то скандалы. Выглядит как психопатия, я согласен – но! – в этом есть эмоции. Девушкам нужны эмоции, им не нужна стабильность и стерильная скука. Да и тебе было бы совсем скучно с пресной девушкой, согласишься. Что делать? Поставлять ей эмоции и чередовать.

10) **Будь уверен в себе.** Все вышеперечисленное будет работать по-настоящему эффективно лишь при наличии уверенности в себе. И да, это огромный подводный камень. Но ничего не дается в жизни так легко, иначе в чем был бы смысл?

## Важное пояснение

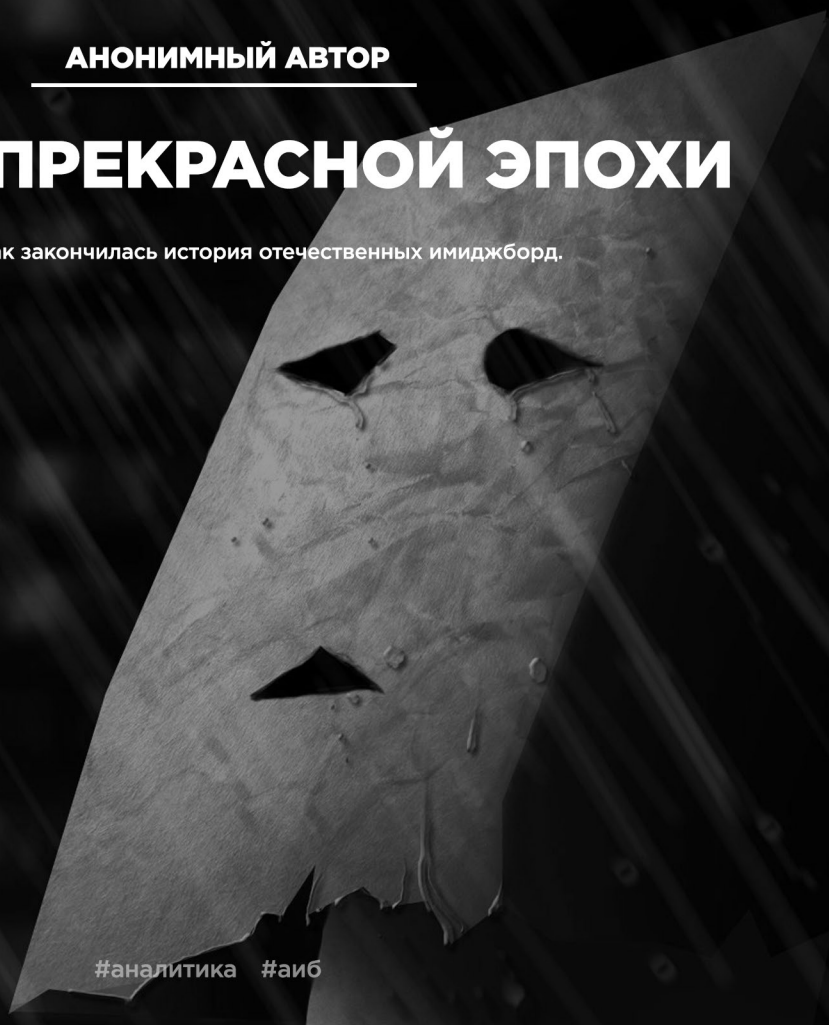
Объяснять такие вещи очень тяжело в силу того, что совокупность знаний по теме представляет собой тонкий инструмент, пользоваться которым эффективно можно только при наличии определенного опыта. Это как обучение кунг-фу по видеокурсам. В теории ты будешь знать все, но применить в реальности не сможешь. Мышечной памяти не будет, уметь чувствовать свое тело не сможешь, да и просто не будешь не готов к ситуациям, которые отличаются от увиденных тобой на видео. Некоторое количество личного опыта наполняет знания в этой статье необходимой для эффективного использования силой. Со временем ты и сам научишься держать все эти принципы в голове, понимать их и применять. Успехов. **D**



АНОНИМНЫЙ АВТОР

# КОНЕЦ ПРЕКРАСНОЙ ЭПОХИ

О том, как закончилась история отечественных имиджборд.



#аналитика #аиб

**И**так, добро пожаловать в 2015 год, год, в котором .ru-имиджборды, в общем-то, умерли. Не вымерли как класс, но погибли как идея. И нет, не идея муторно-пафосных «элитные сообщества для анонимусов, которые меняют мир» (уж имиджборды таким местом никогда не были), а как вектор, по которому двигалась культура русского сегмента Интернета. Причин тому много и далее мы их рассмотрим.

Думаю, краткий экскурс в историю имиджборд никому не нужен — все и так знают про японские форумы с возможностью прикреплять картинки, чью идею некий Кристофер Пул воплотил в США, создав тем самым основной пример для подражания русскому медиа-пространству. А вот русские борды рассмотреть стоит поподробнее.

Основной особенностью русских имиджборд, в отличие от японских, можно назвать куда меньшее разнообразие — в нашем сознании от этого слова неотрывно идет прилагательное «анонимная», в то время как на пра-родине это вовсе не обязательный параметр. Однако же именно эта особенность позволила имиджбордам в России «выстрелить».

Представим на секунду себе две тысячи шестой: куда ни подайся, всюду занудная регистрация и авторитеты. Новичку в уже сформированных сообществах (а иногда, как, например, в случае Упячки, которой тоже довелось побывать эдакой доминантой рунет-культуры, закрытых) делать нечего, если он, конечно, не готов втираться в давно сложенный коллектив, не всегда терпимый к неопытному пользователю. Не последней в списке негативных особенностей идет регистрация — не у каждого есть время выдумывать ник, проверять почту и все такое прочее, а уж что говорить о вечном страхе за украденные пароли! В общем, тот самый Интернет для посвященных.

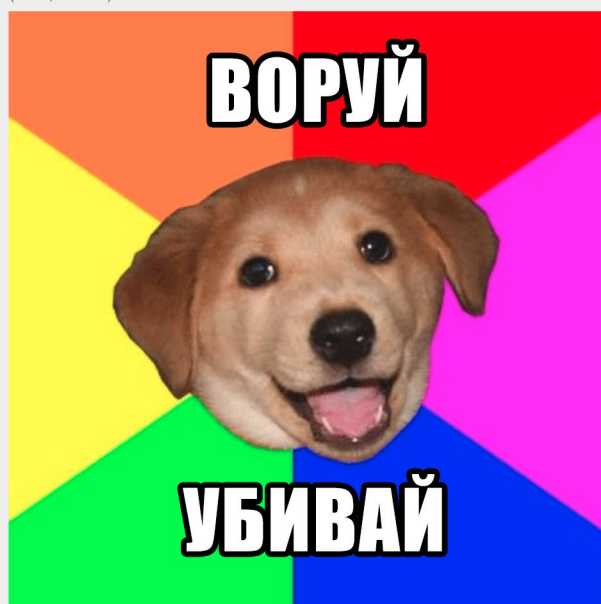
И вот, в скучный рунет врываются имиджборды в лице ныне усопшего того самого: неограниченная тематика, практически полное отсутствие модерации, все просто и понятно. А главное — анонимность! Естественно, что в атмосфере мертвых форумов на RunBB, все участники которого уехали в отпуск, а также специфичного удафкома, на котором серьезные юзеры не приживаются, а несерьезные отсеиваются, Двач стал диковинкой, что и позволило ему быстро набрать базу постоянных и не очень пользователей. Так и произошла маленькая культурная революция.



Очень скоро главным диктатором моды в рунете (хоть и в большей части посмертно) станет этот серо-оранжевый сайт, немногие посвященные в который пока что благоговейно шепчутся в жежешечке.

Второй причиной успеха имиджборд можно назвать то, что самой сутью их существования было создание контента: да, кому нужны эти унылые обсуждения ни о чем, давайте лучше делать макросы! Плюс изначальная оригинальная база у новоиспеченных анонимов уже была: американский старший брат уже создал культуру борд, эдакий культ доски /b/, все, что оставалось сделать — заменить латинский Impact на кириллический.

112999943291502.jpg  
(275K6, 932x932)



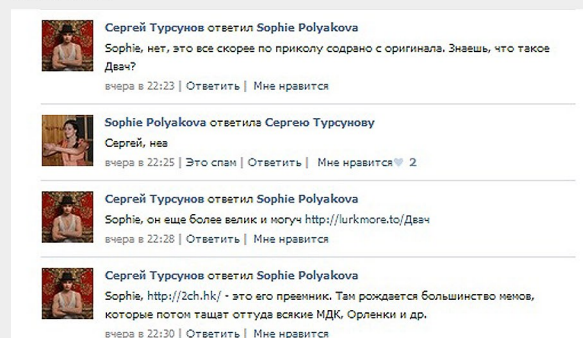
Добавьте сюда еще одну фишку: отсутствие и неприятие «копирайтов». Искусство принадлежит народу, как говаривал Ленин, а водермарки для лохов. Это стало еще одним «тепличным условием» для контента Двача: он быстро распространялся, ведь никто не парился о такой мелочи как «авторство» в отличие от тех же форумов художников-зануд, где нечаянно запощенная чужая картинка могла привести к бану.

Ну и самое главное: Двач изначально позиционировал себя как элитарное сообщество — никогда не говори о /b/, for teh lulz! А поэтому медленно, но верно сработал эффект Стрейзанд — да, говорить о нем нельзя, но о мифических анонимусах, повергавших всех в страх своими эпичными набегами и травлями, знали чуть ли не все. И, конечно же, многим захотелось к ним приобщиться. Уже в это сложное время в юный ВКонтакте постепенно начали проникать операторы цитирования «>» и сленг имиджборд.

Постепенно пропала также монополия Двача в имиджборд-пространстве, появилась куча новых борд, что положительно влияло на становление их внутренней культуры. Однако неумолимо приближался момент, когда бордам пришлось бы выйти в мейнстрим. Кто-то это пытался отсрочить, яростно вайпая ниграми, кто-то смирился. Ясно было одно: с притоком слишком большого количества новичков культура АИБ пожрет саму себя, потонув в неймфагах, станет массовой, а следовательно бесполезной.

Но смерть борд наступила вовсе не потому, что они вышли в мейнстрим. Вышел в мейнстрим только их уникальный контент, который уже прошел своеобразную «премодерацию»: все-таки плохой контент на бордах не приживается. Например, администрация «ВКонтакте» быстро смекнула, что, схватив лавры «кузницы всея рунета», можно поднять посещаемость до небес, и немедленно создала все необходимые для этого самого контента условия: неограниченный внутренний хостинг картинок, видео и вообще всего; нахождение тонкой грани «адекватной модерации» между двумя крайностями «анархия — тоталитаризм»; простая (в сравнении с тем же форумом) регистрация. И свершилось то, что свершилось: пользователи ВК без каких-либо зазрений совести перетащили все смешные картинки с борд в свою внутреннюю среду, избавив себя от необходимости к приспособлению к устоям анонимного монастыря.

112999943291503.jpg  
(210K6, 932x932)



Так и была констатирована гибель АИБ как доминанты Рунета, который вступил в эпоху vk.com. Бордам больше нечего было предложить: все их уникальные до недавнего времени особенности были оперативно переняты и адаптированы под «русский фейсбук». Даже анонимность приобрела свой шарм — следить за многомиллионным ульем дело кропотливое, поэтому в виду негласной дозволенности можно было дать волю фантазии (и шизофрении), создавая любые угодные душе альтер-эго.

В дальнейшем можно ожидать смерть борд окончательно: по все тем же причинам приток «нюфагов» постепенно снижается, при этом понижается планка качества внутренней культуры сообщества. Вскоре наступит финал, знаменуемый, скорее всего, тем, что все старожилы разбредутся, а новичкам уже просто не будет смысла задерживаться на слишком непонятном сайте. Такие дела.

112999943291504.jpg  
(18К6, 760x196)



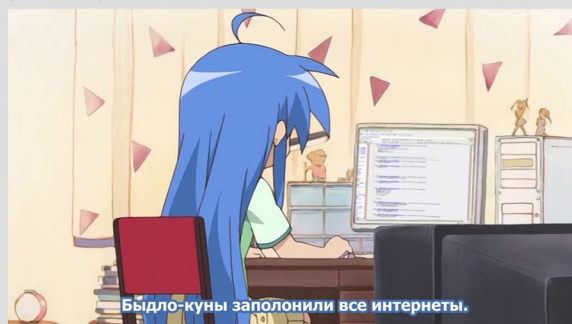
## ЕЩЕ МНЕНИЕ

Что мы имеем на 2015-й год. Щупальца Роскомнадзора проникли всюду. На главной монополистской борде рунета правит бал беспощадная модерация, введена строгая цензура. Владелец борды ратует за цензуру в Сети и одобряет действия Роскомнадзора. Если борду и банят, то ненадолго. Есть также ряд других малозаметных деталей, дающих простор для паранойи и теорий заговоров. Борды демонстрируют по телевизору с завидной регулярностью. Контент производится настолько редко, что сообщества любителей смешных картинок сейчас представляют собой апофеоз постмодернизма – каждая новая шутка превращается в шаблон, который потом находит свое отражение в сотне-тысяче аналогичных шуток, в которых главную роль играет вовсе не юмор, а чувство узнавания. Вообще, анонимные имиджборды и юмористические паблики/сайты теперь являют собой сообщающиеся сосуды. Треды с щекотливым контентом получают десятки гневных комментариев от возмущенных регулярных посетителей – не от случайно зашедших пользователей, а от завсегдатаев (sic!). Среди тем обсуждения у посетителей, кстати, все чаще девушки, секс, успешность, пьянки, дети и другие атрибуты «полноценной жизни». Размытие культуры имиджборд за счет неконтролируемого и слишком резкого увеличения числа новичков произошло. Что дальше?

В целом, у каждой из интернет-субкультур есть несколько этапов развития:

**1. Начальный** – культура известна только узкому кругу людей. Большинству пользователей она неизвестна, однако уже может вызывать у них интерес.

112999943291505.jpg  
(56К6, 896x500)



**2. Эскалационный** – культура покидает пределы области своего возникновения, становится частью всеобщей веб-культуры

**3. Этап признания**, популярности – культура становится достоянием широчайшей общественности. В каждой паблике шутки по теме, прыщавые подростки клепают тематический контент, дикторы в сопутствующих новостях щеголяют тем, что они «в теме», и не брезгают соответствующим лексиконом.

**4. Угасание.** Культура начинает вызывать отторжение уже даже не у здравомыслящих людей, но и у своих адептов (теперь уже бывших). Обычно этап достаточно длительный.

**5. Смерть.** Наступает критический момент, после которого любые отсылки к этому пласту культуры вызывают всеобщее неодобрение, мемы считаются устаревшими, что постепенно приводит к исчезновению этой культуры.

И, наконец, главное. Где же мы сейчас, друзья? Приблизительно между этапами 3 и 4. Нельзя сказать точно, сколько времени займет этап охлаждения и когда можно будет окончательно констатировать смерть анонимной культуры, но до этого дня осталось не так много времени. ▣

Анонимный автор



АНОНИМНЫЙ АВТОР

# СОЦИОФОБИЯ

Что такое социофобия, как она возникает, как с ней жить и бороться — материал человека, знакомого с проблемой не понаслышке.



#руководства #социофобия

**С**огласно общепринятому определению, социофобия – это иррациональный страх совершения каких-либо действий, сопровождающихся даже небольшим вниманием со стороны людей вокруг. Социофобия, как и любая другая серьезная фобия, значительно усложняет жизнь человека, причем, учитывая, что современный человек обречен постоянно пребывать в социуме, существование социофоба являет собой нескончаемый поток страхов и стрессов.

Социофобия на сегодняшний день является довольно распространенным явлением. Откуда она берется? Согласно моим личным наблюдениям, есть несколько факторов, предопределяющих появление социофобии у человека.

Во-первых, воспитание. Все, что окружает человека и влияет на него в период детства, когда формируются все внутренние системы, его личность, оказывает огромное влияние. Неправильное воспитание способно раз и навсегда закрыть ребенку путь в полноценное будущее. Гиперопека родителей, постоянное сравнение с другими детьми и постоянное таскание ребенка в места, где ему быть не хочется, почти всегда гарантируют множество психических расстройств,

Мой путь домой с работы обычно самая трудная часть дня. Сначала я боюсь сказать в маршрутке, на какой остановке меня высадить. Если есть возможность, то стараюсь подождать, может кому-то выходить вместе со мной и он сам скажет водителю, а я просто выйду с ним. В магазин за продуктами зайти тоже непросто. Иногда нужно спросить, где что-то находится, а я не могу. И еще на кассе всегда спрашивают, нужен ли мне пакет. Я понимаю, что ответ короткий и простой, и произнести его, по сути, несложно, но все равно не могу.

Юрий, 25 лет

Однажды я забыл свою сумку в университетской аудитории. Когда вернулся за ней, обнаружил полную аудиторию студентов с другого курса. Решил дождаться следующего перерыва и забрать сумку пока никого не будет.

Кирилл, 18 лет

включая главное – социофобию.

Во-вторых, наличие травматического психического опыта. Здесь пальмовая ветвь первенства отходит школе. Школа – просто кузница проблем на этой почве.



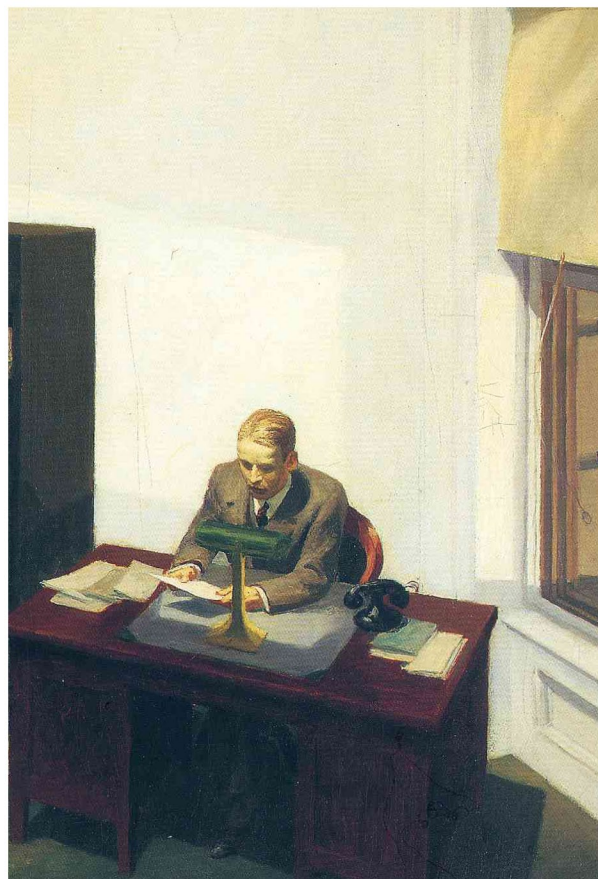
Травли. Конфликты. Постоянное внимание со стороны одноклассников и учителей. Бесконечная череда стрессов и постыдных моментов.

Я человек в общем-то не глупый. В школе я учился на сплошные 5 за исключением пары предметов. Регулярно ездил на олимпиады, где занимал призовые места. Всегда был у всех учителей на хорошем счету. У всех, кроме учительницы алгебры и геометрии. Предметы давались мне не просто тяжело. Они не давались мне абсолютно. И если за геометрию я в силу каких-то чудес и собственных невероятных усилий я умудрялся получать 3-4 в четверти, то по алгебре у меня были двойки сплошняком. Каждый урок (а алгебра была 5 дней в неделю из шести учебных) меня вызывали к доске и каждый раз мой выход затягивался до окончания урока. Учительница издевалась надо мной, все одноклассники смеялись надо мной. Вскоре я заметил, что меня начинает трясти у доски на любых предметах, даже на тех, которые я знал на зубок. Мои ответы и успеваемость значительно ухудшились. Вскоре меня начали травить, и это стало началом конца моего так и не начавшегося будущего. Когда я окончил школу, меня судорожно трясло от разговора с любым человеком и от любого действия, которое привлекало внимание со стороны окружающих. В моей голове прочно засели десятки комплексов. Я оказался совершенно не готов к жизни в обществе после всех унижений, через которые прошел.

**Александр, 23 года.**

Умение общаться с людьми (знакомыми и незнакомыми), умение быть в обществе и не испытывать от этого дискомфорт – такой же навык, как и любой другой. И, как в жизни или в ролевой игре, он легко поддается прокачке. Чем чаще ты его используешь, тем выше он становится. Важно учесть, что рост навыка перманентный, но отсутствие долгой практики все же сказывается на нем. К примеру, ты пребывал в социальной изоляции месяц. У тебя произойдет определенный откат навыка, ты вернешься на пару ступеней прогресса назад. Но после небольшой практики, пары прогулок по людным местам, после пары разговоров с незнакомцами, ты вернешь достигнутый прежде уровень навыка.

Вообще, все очень просто: уверенность в социуме – дело привычки. Да, к этому можно привыкнуть.



## Упражнения

Все упражнения направлены, прежде всего, на замену негативных эмоций и воспоминаний, связанных с пребыванием человека в социуме, на новые, положительные.

Основной принцип избавления от социофобии – постоянное пребывание среди людей, попытка привыкнуть. Начинать стоит с 20-30 минут, по мере продвижения и необходимости увеличивая нагрузку.

**1.** В дневное время суток нужно выйти на более-менее оживлённую улицу, встать неподалеку от потока людей и просто начать наблюдать за ними. Как правило, социофоб в данной ситуации ощущает внимание (иллюзорное, причем) со стороны прохожих: ему кажется, что то, что он стоит, пока все идет, бросается в глаза прохожим, и они обращают на него свое внимание. Что, разумеется, совершенно не так – достаточно попытаться вспомнить, когда он в последний раз обращал внимания на человека, который стоит на улице. Много случаев вспомнили? Вот именно.

### Плюсы и минусы упражнения:

- + отсутствует непосредственный контакт с людьми
- + внимание со стороны людей минимально
- + упражнение легко совмещается с полезной прогулкой
- сложно увеличить нагрузку



2. Следующее упражнение включает в себя контакт с людьми. Нужно спросить у любого человека на улице, где находится та или иная улица, местная достопримечательность, как туда пройти.

**Плюсы и минусы упражнения:**

- + контакт с людьми минимальный
- + вы всегда потеряны в толпе и вас практически никто не замечает
- наличие большого количества людей вокруг может быть психологическим препятствием

3. Усложненная вариация предыдущего упражнения – спросить у продавца в магазине, где находится искомый товар.

**Плюсы и минусы упражнения:**

- + минимальный контакт с людьми
- закрытое пространство
- недостаточная эффективность

4. Необходимо найти коллектив, в котором вам было бы комфортно. Для домоседа это звучит как невозможное задание, но тем не менее.

**Плюсы и минусы методики:**

- + очень высокая эффективность
- поиск друзей – отдельная сложная задача

**Советы!** Прихвати с собой друга. Друг неподалеку = больше уверенности в себе. Как бы то ни было, но рано или поздно, тебе придется обойтись без друга. Только тогда ты сможешь достигнуть вершин нормальности. В процессе выполнения отключи внутренний монолог. Не думай. Глубоко дыши и сосредоточься на дыхании.

5. Сложная методика, которой лично пользовался автор статьи. У нее нет общепринятого названия, а потому назовем ее «Методом эмоционального маятника». Его суть заключается в минимизации травматического эмоционального давления с последующим закреплении положительного рефлекса. Что это значит на языке нормальных людей – необходимо максимально поднять свое настроение любыми способами. Повышенное настроение, радость, положительные эмоции – это всегда повышенное чувство уверенности в себе. В этом приподнятом состоянии духа можно пытаться делать все вышеперечисленные упражнения и просто общаться. Гормоны радости блокируют привычный страх, притупляют его, соответственно, социальный контакт не травмирует человека как обычно, наоборот, в его голове откладывается мысль о том, что контакты могут быть вполне себе легкими и приятным.

**Плюсы и минусы упражнения:**

- + высокая эффективность
- требуется длительное и регулярное применение техники
- подготовительный этап весьма трудоемок

6. Видеочаты! Видеочаты очень удобны тем, что с одной стороны, ты находишься дома, с другой стороны, ты общаешься, а с третьей стороны – в любой момент ты можешь прервать общение без последствий. Плюс, аудитория у видеочатов разнообразная – девушки, парни, агрессивные бритоголовые люди, люди старшего возраста, дети, домоседы вроде тебя. Широкий социальный срез, как говорится в учебнике по предмету, который ты пропускал в школе. Уверенность в себе растет, мозг привыкает к общению с разными людьми, социофобия отступает.



7. Тренажерный зал. Не самый абсурдный совет, как может показаться на первый взгляд. В чем суть? В повышении тестостерона, мужского гормона, который напрямую влияет на уверенность в себе, на стрессоустойчивость и восприятие окружающей действительности. Больше тестостерона – приятнее жизнь, меньше страхов, социофобия уходит как страшный сон.

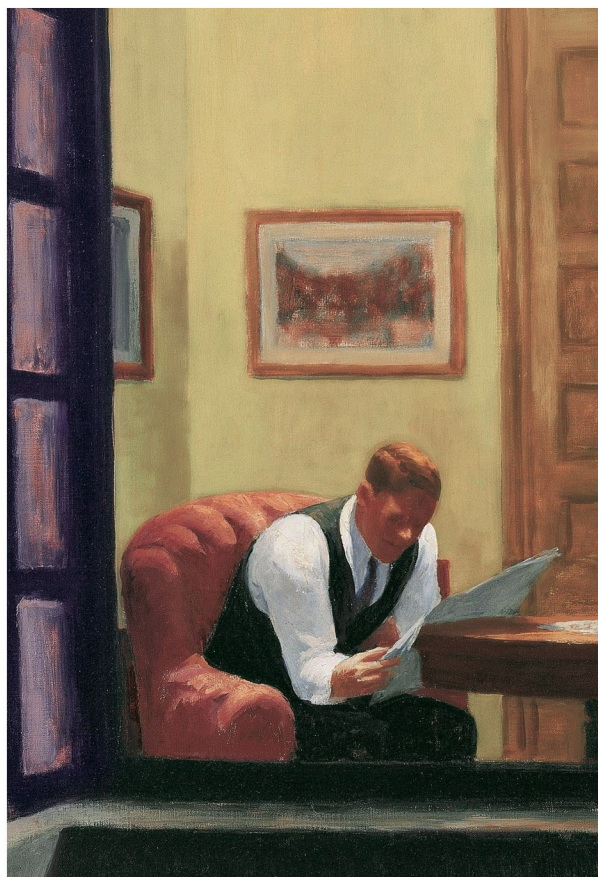
**Плюсы и минусы методики:**

- требует много финансов
- требует много времени
- требует много усилий
- + улучшает все аспекты жизни без исключений (включая здоровье)
- + высокая эффективность

8. В качестве одного из самых сложных упражнений, попробуй познакомиться с незнакомым человеком на улице, завести разговор. Тут сразу два уровня сложности, зависящих от пола собеседника. Заговори с незнакомым человеком своего пола. Заговори с незнакомым человеком противоположного пола.

**Плюсы и минусы упражнения:**

- + очень эффективное
- + умение знакомиться это отдельный навык и он в данном случае тренируется
- уйти в случае ошибки бывает не так просто
- наличие большого количества людей вокруг может быть психологическим препятствием



## САМОЗВАНЦЫ

Страх публичных выступлений – это не социофобия. Выступать перед аудиторией бояться если не все люди, то почти все. Даже самые уверенные в себе, даже самые приспособленные к социуму. Существует теория, согласно которой животные инстинкты человека сигнализируют ему об опасности, когда он находится перед аудиторией – не выделяйся, ты легкая мишень! А все потому, что в первобытные времена выделяться, отделяться, находиться вне своего племени было крайне опасно – зазеваешься, и саблезубый тигр уже уносит тебя в свою пещеру на обед. Надуманно? Страх темноты тоже с человеком с первобытных времен. Ночь таила в себе опасность – неизвестность и диких животных. Стереотипные монстры почти всегда были с чертами животных – рогами, клыками, шерстью, хвостами – это тоже наследие первых дней человечества и, опять же, страха перед опасными животными. Все проблемы из детства, все страхи из древности. Боязнь телефонных звонков тоже не из нашей оперы. Явление распространено среди вполне уверенных в себе людей, как и страх перед публичными выступлениями.

## ДИСМОРФОФОБИЯ

Что делать человеку с дисморфофобией?

Максимально улучшать свой внешний вид. Как правило, испытывая дискомфорт, человек понимает, что не так в его внешности, гардеробе. Если он эти недочеты исправит, и его взгляд перестанет цепляться за самого себя, то он будет чувствовать себя гораздо увереннее. Причем, в случае с гардеробом, это не значит «одеться как можно лучше», вовсе нет. Даже наоборот, стоит одеться так, чтобы не выделяться из толпы, но при этом, избежать досадных ошибок. Кроссовки почистить, штаны и рубашку взять по размеру. Голову помыть, а зубы почистить. Все довольно очевидно. Помимо этого, стоит потратить время и усилия на то, чтобы воспринимать себя как есть, адекватно, не занижая и не завышая свою самооценку. Со всеми недостатками и достоинствами (достоинства есть у каждого, но нужно уметь их видеть).

Подробнее о дисморфофобии читай в этом номере. **D**



# ЦАРЬ ВО ДВОРЦА

Рано или поздно в жизни каждого человека начинается период самостоятельной жизни. Причины бывают разные – ты переезжаешь в другой город, чтобы поступить в вуз; или становишься слишком взрослым, чтобы жить с родителями. Может быть, родители оставляют квартиру в твоё полное распоряжение и уезжают куда-то сами? Не важно. Как распорядиться полученной свободой, и главное, распорядиться ею правильно?

#руководства

## ЕДА

« Наш хмель пожрал  
долгоносик, милорд! »

**Ч**то стоит покупать, а что нет? Основные продукты, которые составят твой рацион, следующие: рис (белый, бурый), гречка, перловка, овсянка. Из мяса: говядина, курица (грудки, а лучше сразу филе – разница в цене, как правило, незначительна, а вот в количестве мяса – весьма ощутима), молоко, творог, яйца, фрукты, овощи. Также не забудь про макароны (предпочтительно твердых сортов, тогда они не будут неприятно склеиваться, да и все же будут полезнее самых дешевых). Такая еда обеспечит тебя всеми необходимыми веществами для полноценной работы организма, и баланс белков, жиров и углеводов в ней будет соблюден. К тому же, ее очень легко разнообразить при помощи различных соусов.

Стоит объяснить несколько базовых принципов питания. Экономь на различной ненужной ерунде вроде фастфуда и сладостей. Мало того, что ты изрядно потратишься на нее, так ты не только ею не наешься, но еще и прибавишь себе проблем вроде гастрита и лишнего веса. Вообще, небольшие и постоянные траты





денег на мелкие незаметные перекусы составляя львиную долю бюджетных расходов. Все эти «Боже, а куда деньги-то я потратил? Вроде не покупал ничего...» – следствие таких перекусов.

Также лучше отказаться от сосисок, колбас и полуфабрикатов. Ты даже не представляешь, из чего все это делается и каким образом. Если бы знал – отказался бы сразу раз и навсегда. Скажем так, все эти леденящие душу истории про крыс в мясорубках, антисанитарные условия на мясокомбинатах не то чтобы совсем неправда.

Я бы рекомендовал заранее подсчитать, сколько чего ты ешь и сколько денег на все эти продукты у тебя будет уходить в неделю. Мясо, фрукты, овощи, крупы, макароны, вода (если твоя водопроводная вода похожа на воду из почв Припяти – лучше не экономить и покупать канистру воды на 5л в ближайшем магазине) и прочее. Постарайся не выходить за лимиты этой недельной суммы. Здесь есть небольшая хитрость: положи все деньги на банковскую карту. В начале каждой новой недели иди в банк и снимай недельную сумму. В течение недели распорядись только ею, не выходя за ее рамки. Так ты научишься экономить, разумно тратить деньги, и у тебя будет более четкое представление о том, как ты эти самые деньги расходуешь, сколько у тебя осталось и как их вообще

стоит распределить. Вместо того чтобы использовать банковскую карту, можно просто убирать деньги подальше. Но банк все-таки надежнее.

**Важно!** Ни в коем случае не оплачивай свои покупки картой – тогда ты вообще не сможешь контролировать расходы, так как не будешь иметь представления о том, как и сколько ты тратишь. Кроме того, в системе будут храниться сведения о том, что ты ешь, что одеваешь, где бываешь и чем занимаешься (спонсор совета – Уголок Параноика).

Очень выгодно покупать продукты в крупных сетевых магазинах. Тем не менее, разведать разницу в цене в разных сетях и магазинах все равно лишним не будет.

Научись готовить. Это не так уж и сложно – в интернете полно ресурсов, на которых тебе во всех подробностях объяснят, как готовить простейшие блюда.

Не забывай про супы. Супы очень полезны для пищеварения, кроме того, это вносит разнообразие в твой рацион. Если приготовить правильно (что не так уж и трудно) – еще и очень вкусные.



## О ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ПИЩЕ

«Смерть мерзкая от вредной еды, гроб, гроб, кладбище, обжора»

В статье было упомянуто, что стоит избегать сосисок, колбас, прочих полуфабрикатов, а также фастфуда. «Почему?» – может поинтересоваться критично настроенный читатель. Отвечаем. Эти продукты созданы с использованием трансжиров. Чем грозит их употребление? Увеличением риска сердечно-сосудистых заболеваний, нарушением пищеварительной функции, приобретением висцерального жира (который гораздо хуже обычного поддается сжиганию, способен влиять на гормональный фон и опять же, на сердечную функцию), повышением риска возникновения онкологических и множеством других неприятных сюрпризов. «Ладно, если они такие вредные и опасные, то почему они существуют?» – может спросить ну очень критично настроенный читатель. Что ж, ответ прост – корпорации, лобби и юридические лазейки. Тем не менее, борьба с использованием трансжиров ведется. Но лучше всего позаботиться о себе нам самим.

Посему избегай:

- продуктов с использованием пальмового масла
- маргарина
- продуктов с запутанными и подозрительными формулировками (к примеру, если на шоколадке написано «Плитка кондитерская сладкая биологически безопасная» вместо привычного «Шоколад», то, очевидно, лучше ее не покупать).

Сейчас подобное часто происходит с молочными продуктами, например с маслом. «Крестьянское натуральное» – написано на брикете, подозрительно похоже на обычное масло. Но слова «Масло» на упаковке нигде нет. Или же «Продукт творожнообразный обезжиренный, с долей содержания творога не ниже 10%». Каково, а? Задумайся, домосед, что это на самом деле и кому это выгодно.



Важный вопрос – как обедать в вузе или на работе? Лучший способ – приготовить еду заранее и поместить в специальные пластиковые судочки, чтобы взять их с собой. Туда можно поместить мясо, крупы, овощи и все что душе угодно. Можно взять специальные контейнеры с закручивающимися герметичными крышками, надежности которых позавидует даже космонавт на орбитальной станции. Тогда всегда будешь уверен, что ничего не вывалится тебе на годовые отчеты или курсовые. Термос для домашнего чая/кофе, бутылка с крышкой для любого другого напитка.



## БЫТ

### « Чистота - залог здоровья »

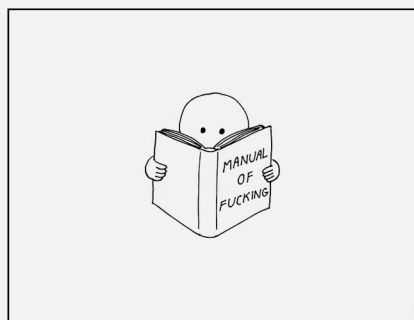
Ключ к успеху прост – необходимо формировать привычки. Тогда для поддержания порядка не придется прилагать особых усилий, все будет происходить на автомате. Ты даже удивишься, как у тебя в квартире чисто и аккуратно (при том, что на первый взгляд ты для этого ничего не делаешь). Например, сразу мой после себя посуду, это очень удобно. Твоя раковина всегда будет пустой и чистой, тебе не надо будет мучительно перемывать две сотни тарелок и столовых приборов от застывшего жира. Или всегда убирай все вещи на свои места сразу после использования

Регулярно меняй матрас и подушки. Ты не представляешь, сколько всего они в себя собирают – микроорганизмы, микроскопические фрагменты твоей кожи, пыль, грязь, различные клещи, новые и очень опасные формы жизни – все это ты найдешь в старых подушках и матрасах. Конечно, можно и стирать, но это не так эффективно и довольно затратно. Неплохие модели матрасов стоят 4-7к, подушки до 1к. Матрас рекомендуется менять раз в 3 года, подушки - ежегодно. Не так уж и много усилий и затрат для того, чтобы обеспечить себе крепкое здоровье и здоровый сон на долгие годы (ты ведь не хочешь, например, хроническую аллергию?).

Регулярно проветривай квартиру. Недостаток свежего воздуха в помещении – причина плохого настроения, самочувствия и проблем со здоровьем.

## RTFM

Некоторое время назад один хороший человек написал для страждущих гайд по выживанию на 1500 рублей в месяц. Называется она «Поваренная книга нищегорода или project-1500». Понятное дело, что цены с момента её выхода в силу самых разных причин серьезно изменились, однако, даже с поправкой на сегодняшнюю экономику, принципы и советы автора работают. «Поваренная книга нищегорода» легко скачивается в интернете. Но будь внимателен, друг – есть две версии, одна из которых каноничная и полная, а другая – только куцый список рецептов. Тебе нужна, естественно, полная.



Регулярно убирайся в квартире. Выдели себе 1 день в неделю, когда ты будешь убираться и 1-2 часа на все про все - и тогда ты не заметишь, как порядок будет постоянным при минимальных усилиях. Здесь тот же принцип, как и с мытьем посуды. Также проводи генеральную уборку – не менее раза в месяц. Здесь времени и сил потребуется больше, но и опять же, это сэкономит тебе кучу времени. Сортируй содержимое шкафов, протирай пыль в самых труднодоступных местах, протирай сантехнику, протирай окна, верхушки шкафов и т.п.

Все продукты, особенно крупы, держи плотно закрытыми в пластиковых контейнерах – во избежание зарождения там новых форм жизни, которые могут впоследствии перехватить контроль над твоей квартирой.

Не позволяй мусору залеживаться больше чем на 1-2 дня. Зачем тебе тараканы и мошки? Не стоит создавать благоприятных условий для их появления. Мусорные пакеты, кстати, стоят копейки. Мусор к тому же, необязательно выносить специально, можно просто захватывать собой по дороге в школу/университет/работу.

## А МЫ И НЕ ЗНАЛИ

Вообще, существует легенда, согласно которой черная плесень не выносит звуков, резонирующих определенным образом, например, звона колоколов. В некоторых вселенных Человека-Паука (например, во всем известном мультсериале 1994 года) персонаж Venom, человек, вступивший в симбиоз с черной жижой неизвестного происхождения, также боится звона колоколов. Жижка покидает носителя и стремится уйти подальше от опасного для нее звона. Уж и не знаем, есть ли какая-то взаимосвязь между этими явлениями, но на всякий случай отметим. Да и это просто интересный факт сам по себе, разве нет?



## ОПЛАТА СЧЕТОВ

Оплачивать счета предельно просто, но и здесь есть определённые хитрости.

Можно оплачивать через Сбербанк. Для этого нужно прийти в ближайшее отделение, где работают с физическими лицами, занять очередь (в окно операционно-кассового обслуживания), дождаться своей, после чего отдать квитанцию и деньги. После оплаты сохрани квитанцию и спокойно отправляйся домой.

**Важно!** Создай специальную папку под квитанции об оплате услуг и тщательно собирай все, которые тебе будут выдаваться.

Гораздо удобнее оплачивать все через банкомат. Никаких очередей, никакого общения с людьми, все очень быстро и точно. Для этого способа потребуется своя банковская карта. В ближайшем банкомате выбери в меню пункт «Оплата услуг», затем выбери ту, что собираешь оплатить и подтверди операцию. Банкомат выдаст тебе чек, и, опять же, его стоит сохранить.

В отделениях «Почты России» также можно оплачивать счета. Но этот способ рекомендовать не будем – он чреват стоянием в многочасовых очередях, ужасным уровнем обслуживания и крикливыми сотрудницами неопределенного пола. В общем, классическими особенностями посещения отделения «Почты России».

## ВСЁ ПРОЧЕЕ

Лучшая экономия денег – бросить вредные привычки. Минусов никаких. Сплошные плюсы. Не упускай это сверхвыгодное предложение.

Дружить с соседями, особенно с бабушками, очень непросто, мы понимаем. Бабушки вечно разговаривают по три с половиной часа, детально расписывая, как стояли в очереди на коммуналку. Соседки громко стонут и любят очень плохую музыку. Но если что, они могут и помочь в нужный момент.

Хотя могут и не помочь, тут уж 50/50. Особенно полезны бабушки. Могут и подкормить в голодные времена. Кроме того, разве не забавно будет увидеть их удивленные лица и услышать комментарии вроде «Такой хороший мальчик, всегда здоровался и вдруг – батюшки! – убийца-людоед! Страсти!» в вечерней программе на центральном телеканале?

Тоска по отчужденности и чувство непривычного одиночества проходят достаточно быстро – просто займи себя делом, и этот момент настанет очень быстро и незаметно.

Если ты живешь на деньги родителей, то ты самостоятелен только на 50%.

Установка сабвуфера выходным отверстием в стену или просто на пол чревата призывом агрессивно настроенных соседей, а в некоторых случаях и крайне опасных мобов, вооруженных огнестрельным оружием и корочками сотрудников правоохранительных органов.

Не приводи домой лишних людей. Вообще, чем меньше людей знают о том, где ты живешь, тем лучше. Заодно научись говорить свое твердое «Нет» на просьбы знакомых устроить у тебя посиделки с алкоголем или что-то подобное. Поверь, тебе не нужны эти проблемы.

И наоборот, несколько адекватных близких друзей и максимально цивилизованные развлечения – партия в «Монополию» или какой-нибудь «Ужас Данвича» – самое то.

Всегда проверяй воду, газ и свет перед уходом. Электроприборы тоже лучше отключать.

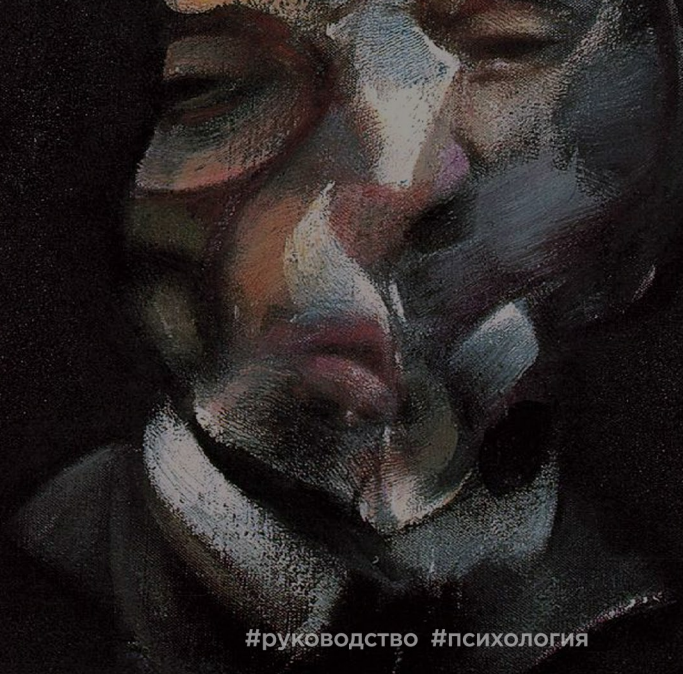
Зимой может потребоваться обогреватель. Масляный радиатор из ближайшего магазина электроники и бытовой техники вполне подойдет.

Надеемся, что полученные знания помогут тебе освоиться и воспользоваться свободой. Наслаждайся лучшим временем в своей жизни! **D**



# ДИСМОРФОФОБИЯ

Психических расстройств, которые могут сформироваться у обласканного гиперопекой битарда, не перечислять. Однако именно дисморфофобия по праву может считаться одним из самых распространённых и самых опасных одновременно. Не удивляйтесь – я всё объясню.



#руководство #психология

**Д**ело в том, что дисморфофобия, если вы ещё не знаете, что это такое – это психическое расстройство, связанное с неприятием и отвращением по отношению к определённому аспекту собственной внешности. Определение довольно широкое, и под него подпадает множество всяческих «проблем» – начиная от смутных переживаний по поводу шрама после операции и заканчивая желаниями вскрыться от алой россыпи угрей на щеках. Мало того, дисморфофобия, в отличие от прочих расстройств, развивается слишком легко – а всё потому, что каждый из нас так или иначе обеспокоен своей внешностью (за редким исключением). Стоит тебе услышать подколку от одноклассников «хе, да у тебя глаза косые!», и ты уже в ужасе вглядываешься в зеркало, выискивая дефекты в положении глазных яблок и откладывая карманные деньги на поход в офтальмологическую клинику.

В этом-то и заключается опасность – дисморфофобию подцепить не сложнее, чем насморк, и она может из банальных переживаний перерасти в жуткие комплексы уровня «no girl will ever like me», а там уже и в петлю лезть хочется.

Не менее опасна и другая, обратная «депрессивной» крайность – уязвлённый собственной внешностью человек становится на путь «самоусовершенствования»: месяцами не ест, чтобы похудеть, или, наоборот, ест как не в себя, чтобы перестать быть таким тощим (да-да, на фоне дисморфофобии могут развиваться печально известные анорексия и булимия); накачивает силиконом свои «мерзкие» тонкие губы, десятками раз кладётся под нож пластического хирурга, в общем – совершает над своим телом настолько регулярные и небезопасные для здоровья метаморфозы, что в лучшем случае становится одним из тех фриков, которых приглашают на «Пусть говорят». В худшем – опять же, смерть.

Но не будем терять надежды – дисморфофобия, к счастью, излечима.

Но для начала стоит узнать, насколько всё запущено.

# Основные разновидности дисморфофобии:

## 1) Лёгкий дискомфорт

Самая безобидная стадия. «Дефект» либо малозаметен, либо легко ликвидируемый (а чаще и то, и то). Бородавка на пальце, сросшиеся брови, заусенец – это всё сюда.

**Лечение:** в случае, если это не угрожает здоровью – банальное устранение причины неудобств и счастливое избавление.

## 2) «Еотовой больше нравятся X, а не Y»

Битардская классика в чистом виде. Услышав однажды, что его объекту воздыхания нравятся, например, длинные волосы, пациент начинает усердно их растить, чтобы потом история закончилась как в той самой пасте – «он был лысый как <вырезано>».

**Лечение:** осознать, что твоя пассивность просто пытается тебя продинамить, ставя полумифические условия, и следовать советам из статьи про ЕОТ (на странице 5). Впрочем, если ей нравятся качки, то можно попробовать немного самопосовершенствоваться. Но на многое не рассчитывай – как было сказано выше, она просто выигрывает таким образом время, чтобы от тебя отделаться.

## 3) Метафизические размышления

Рассматриваешь свой нос с горбинкой и думаешь, что, будь бы он прямой, как у голливудских актёров, тебе бы куда легче шлось по жизни? Мечтаешь сменить цвет глаз или кожи? «Эх, если бы да кабы...» Жизнь, увы, не идеальна, и всем приходится как-то уживаться с самим собой. «Дефект» в данном случае очень трудно «исправить», но, с другой стороны, никто и не воспринимает его как «дефект» – если, правда, не ищет способов тебя поддеть и оскорбить.

**Лечение:** принять себя! Научиться искать в себе не только недостатки, но и преимущества. К тому же, стоит признать одну вещь – никто не рассматривает тебя так подолгу, как ты сам, а поэтому вряд ли обращает внимание на то, чего там не хватает твоей арийской внешности. С другой стороны, если ты обладаешь финансами (в этом случае тебе стоит отложить этот журнал – он писался не для таких успешных людей), можешь отправиться на пластическую хирургию. Но лучше не рисковать – все мы знаем, чем кончил Майкл Джексон, которому почему-то вдруг разонравился его цвет кожи.

## 4) Потерпи

Очень переоценённая стадия. «Дефект» не особо серьёзен, но пациент так концентрируется на нём, что чуть не едет крышей. И часто попытки «вылечиться» приводят к куда более тяжёлым последствиям.

Превращаешь одинокий прыщик на лбу в кровавую кашу, разнося инфекцию по всему лицу? Не надо так.

**Лечение:** потерпи! Прыщики сходят самый максимум за неделю, если ты не будешь создавать им осложнений давлением. Последствия от твоего «самолечения» могут быть куда серьёзнее маленького раздражения сальной железы, в то время как банальное терпение и абстрагирование дарят чудесное исцеление. И никаких последствий!

## 5) Потерпи, версия с медицинским вмешательством

Самый простой пример «дефекта», подпадающего сюда – неровные зубы. Комплексы на «зубной» почве часто доводят до того, что человек даже уже улыбаться не хочет – боится, что засмеют. Если тебя это так беспокоит – что ж, ноги в руки и к ортодонту. А потом... ну, ты знаешь.

**Лечение:** потерпи, пока подействует медицинское вмешательство. Часто ещё начинают возникать комплексы по поводу того, что «боже, эти брекетки выглядят ужасно, меня будут травить!». Лучший способ избавиться от этого свербящего чувства – нагуглить фотографии «до и после брекетов». Одна мысль о том, как ты потом будешь блистать такими же ровными рядами белых красавцев, греет сердце.

## 6) «Генетика, бро»

Такое случается, когда все попытки разобраться с «дефектом» были тщетны, ну или по крайней мере на их «исправление» не хватает денег. Приходит жестокое осознание того, что красавчиком из тех смутных мечтаний перед сном пациенту стать не светит. Начинается депрессия, комплексы усиливаются...

**Лечение:** смотри «Метафизические размышления». Хотя, возможно, ты тот богач, потратившийся на дорогую пластику, но которая ни к чему не привела? Поверь мне – комплексы никогда не мешали людям достигать высот. Тебе нужно просто перестать заниматься самокопанием и начать делать что-то достойное. Попробуй себя в литературе, в рисовании, в музыке. Ты технарь-программист, и вся эта гуманитарщина тебя не впечатляет? Отлично – напиши на коленке игру, которая возьмёт золотой приз на Ludum Dare, а то и заставит какую-нибудь геймдев-студию купить тебя с потрохами. Оттолкнись от рассматривания себя в качестве белкового мешка с костями и подумай, что хорошего ты можешь дать миру. И если ты станешь творческим, образованным человеком, то рядом с тобой будет попросту приятно находиться (в том числе и – да-да! – лицам противоположного пола). А твои «дефекты» покажутся тебе на этом уровне просто смешными.



7) «Доктор, я упал в обморок, когда увидел себя в зеркале...»

Всё очень плохо и запущено. Пациент до того закомплексован, что приходит в ужас от собственного внешнего вида. Ужас сменяется истерикой, истерика – депрессией.

**Лечение:** журнал для домоседов тебя переубедить не сможет, дружище. Шуруй к психологу. А лучше – к психиатру.

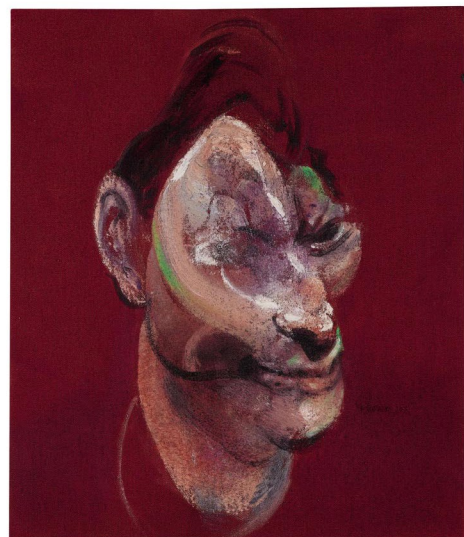
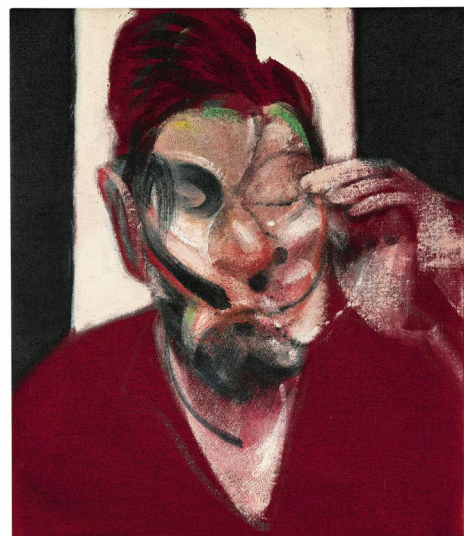
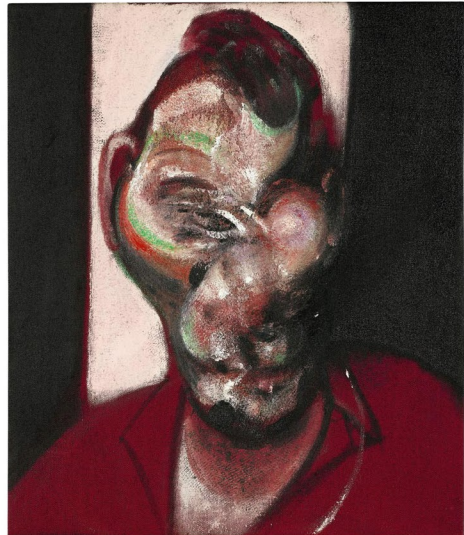
**Что можно вынести из всего этого? Несколько основных постулатов:**

- 1) Хватит заниматься самокопанием.
- 2) Возможно, стоит выговориться специалисту.
- 3) Нужно занять себя чем-то, что отвлечёт от «внешних проблем» и создаст чувство привязанности к миру.

Ну и самое главное, пожалуй – **ты преувеличиваешь свои проблемы**. Понимание этого – первый и, наверное, самый главный шаг к освобождению от этого расстройства.

Ты можешь убеждать себя, что все твои проблемы в общении с противоположным полом именно из-за <вставить\_то\_что\_тебя\_беспокоит> – но это не так. Проблема как раз-таки в той уверенности в собственном уродстве, которую ты сам (или сама) себе накручиваешь. Именно она делает тебя запуганным и сжатым – классическим омегой, в общем говоря. Залог успеха – в самомнении: если ты считаешь себя лучше других, то и поведение твоё изменяется соответственно. Тут, правда, главное не увлекаться и не скатываться в пучины чванства.

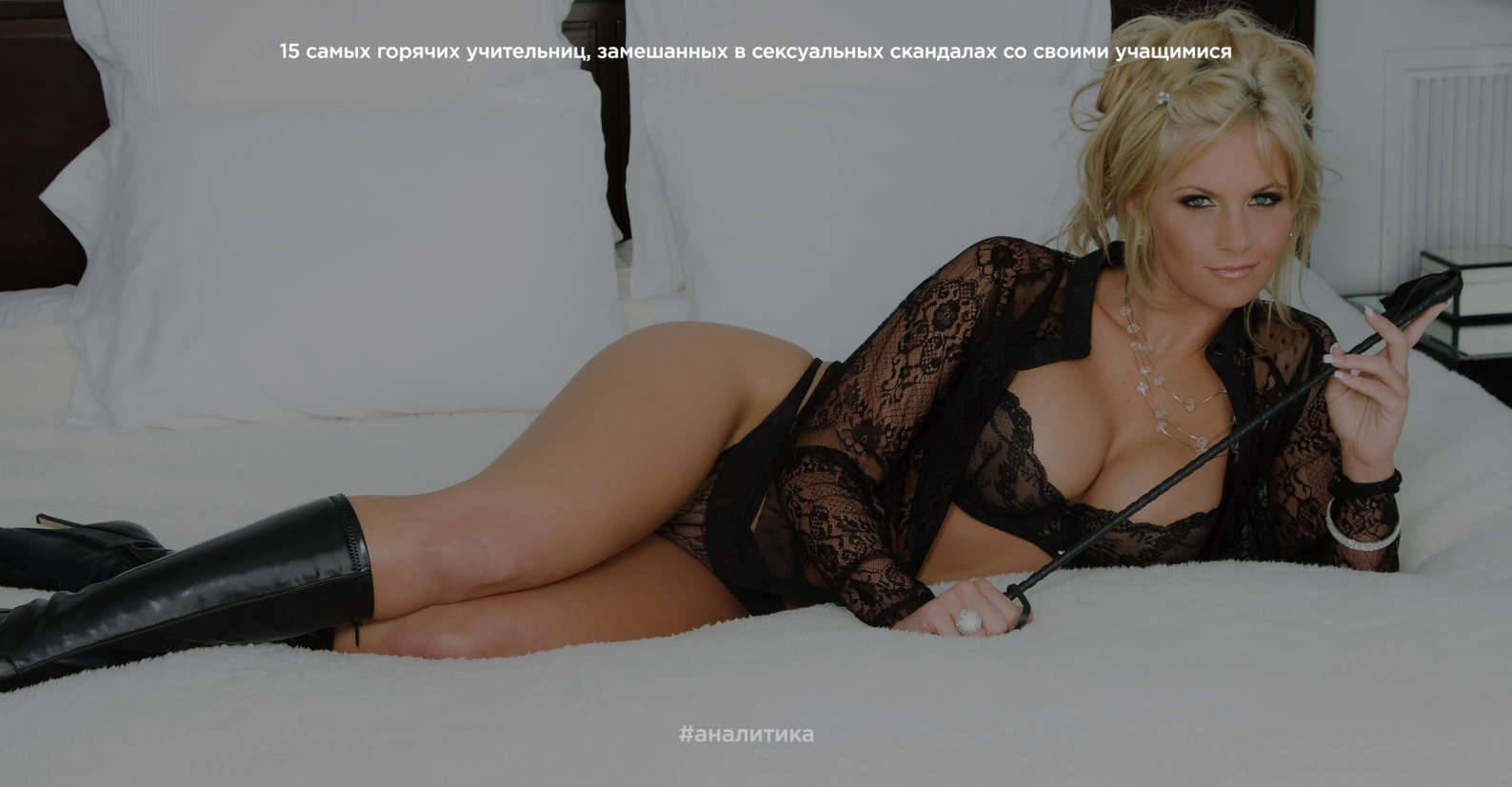
Если всё это тебя не убедило – обрати внимание на второй основной постулат. Да, твой покорный слуга автор статьи всего лишь публицист и ориентируется на среднее по больнице, а потому в своём стремлении объять необъятное может обидеть невниманием такого неповторимого тебя. Но профессиональный психолог рассмотрит твою проблему очень индивидуально и обязательно тебе поможет. Главное – не стесняться и захотеть. **□**



АНОНИМНЫЙ АВТОР

# УЧИТЕЛЬНИЦА ПЕРВАЯ МОЯ

15 самых горячих учительниц, замешанных в сексуальных скандалах со своими учащимися



#аналитика

**Н**е так давно по Америке прокатилась очередная волна сексуальных скандалов с участием несовершеннолетних молодых людей и их учительниц. Обойти вниманием такую щекотливую тему мы не смогли.

## Для справки:

В США возраст сексуального согласия варьируется в зависимости от штата - как правило, он составляет от 16 до 18 лет. В Калифорнии, к примеру, это 18, каким бы странным нам это не казалось в отношении штата, являющегося порнографической Меккой Америки (именно на Калифорнию приходится самое большое количество порноактрис и порностудий в стране). За сексуальные связи с лицом, не достигшим возраста согласия, в Штатах полагаются тюремные сроки до десятков лет, причем во внимание принимаются различные аспекты совершенных злодеяний, вроде содействия следствию, опыт испытательных сроков и т.п.



**Имя:** Ethel Anderson  
**Школа:** Mango Elementary School  
**Город:** Сеффнер, Флорида  
**Возраст учительницы:** 31  
**Возраст ученика:** 12  
**Приговор:** 38 лет (!)

Согласно стороне обвинения, Этель совершила 9 сексуальных контактов с 12-летним учеником, ходившим к ней на домашние дополнительные занятия. В свое оправдание женщина сказала, что «просто пыталась его мотивировать». Кстати, Этель Андерсон – бывший учитель года. Неудивительно.

P.S. Хотя, конечно, 12 лет – это уже перебор.

**Имя:** Hope Jacoby  
**Школа:** Tustin High School  
**Город:** Округ Ориндж, Калифорния  
**Возраст учительницы:** 23  
**Возраст учеников:** От 14 до 17  
**Приговор:** 3 года испытательного срока  
 (+240 часов общественных работ)

Хоуп Джейкоби, привлекательная молодая девушка 23-х лет, работала учительницей физкультуры в старшей школе Тостин. О сексуальных связях с учениками стало известно после того, как школьники увидели у одноклассника в телефоне ее обнаженные фото. По сообщению полиции, ученикам, с которыми мисс Джейкоби занималась «дополнительными занятиями», было от 14 до 17 лет. После случившегося Джейкоби написала заявление об увольнении по собственному желанию и продолжала работать до дня увольнения, в который ее и арестовали. История, впрочем, закончилась благополучно – 3 года испытательного срока и 240 часов общественных работ.

**Имя:** Michelle Preston  
**Школа:** Shawnee Mission West High School  
**Город:** Шони Мишн, Канзас  
**Возраст учительницы:** 28  
**Возраст учеников:** 16-18  
**Приговор:** Испытательный срок

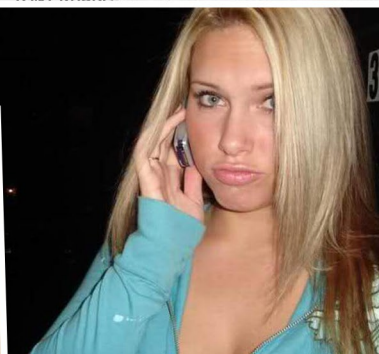
В марте 2011 года полиция начала расследование по поводу обнаружения фотографий обнаженной учительницы, которые ученики пересылали друг другу на телефоны. Учительница, Мишель Престон, призналась, что занималась сексом по крайней мере с двумя учениками в период с сентября по декабрь 2010 года. Также она признала, что много общалась с учениками в Фейсбуке, затем приглашая их к себе домой с понятной целью. Ключевая деталь этого дела – подвал с диваном. Образцы ДНК одного из подростков были найдены на диване в подвале ее дома. Другой подросток заявил, что занимался сексом с Престон по меньшей мере один раз, и происходило это на том же диване того же подвала. Третий ученик сообщил, что ему с Престон побывать на диване не довелось, но зато они целовались у нее в подвале.



*See index*



OFFICE OF THE  
**DISTRICT ATTORNEY**  
 ORANGE COUNTY, CALIFORNIA  
 TONY RACKAUCKAS, DISTRICT ATTORNEY



...ords and video communications regarding ...  
 ...your letter) with all information redacted that is not protected based ...  
 ...authorities you cited in your attached letter dated May 10, 2010 labeled and attach ...  
 ...'Exhibit A.'" You also stated you were the complaining party in the action and as ...  
 ...considered yourself the victim.

With that further clarification, I noticed that the Costa Mesa DR# that you had liste ...  
 ...09-10789, was different from the number I was using to check to see if we had ar ...  
 ...you requested. The number I had inadvertently used was from the same year as ...  
 ...requested, but listed you as the suspect in the case. The DA file number that I al ...  
 ...my letters (09SA118) also pertained to that other CMPD DR number. I apologize ...  
 ...on my part regarding the correct DR number that you were looking for information





**Имя:** Debra Lafave  
**Школа:** Angelo L. Greco Middle School  
**Город:** Темпл Террас, Флорида  
**Возраст учительницы:** 23  
**Возраст ученика:** 14  
**Приговор:** 3 года домашнего ареста, 7 лет условно  
 (впоследствии, срок был сокращен до 3 лет)

Дебра Лафав – без сомнения, одна из самых симпатичных учительниц, когда-либо замешанных в сексуальных скандалах – была арестована в июне 2004 года. Ей были предъявлены обвинения в занятиях сексом с 14-летним учеником (в том числе прямо в школьном классе). Вскоре после предъявления обвинений мисс Лафав, ранее работавшая моделью и попадавшая на обложки журналов вроде Makes and Models, стала настоящей звездой. Незадолго до вынесения приговора, адвокаты Дебры высказались следующим образом: «Отправить Дебби в женское исправительное учреждение штата Флорида, поместить эту привлекательную молодую девушку в адскую дыру вроде этой, это все равно, что бросить кусок сырого мяса в клетку ко львам». Также адвокаты попросили принять во внимание, что девушка страдает от биполярного расстройства, которое влияет на все её действия, и, в том числе, на содеянное. Судьи оказались благосклонны к Дебре, и она получила достаточно мягкий приговор. Что забавно, именно история Дебры Лафав впоследствии легла в сюжет одного из эпизодов мультсериала «Южный Парк», Miss Teacher Bangs a Boy.

**Имя:** Pamela Rogers Turner  
**Школа:** Centertown Elementary School  
**Город:** Макминнвилл, Теннесси  
**Возраст учительницы:** 27  
**Возраст ученика:** 13  
**Приговор:** 9 лет и 9 месяцев тюрьмы

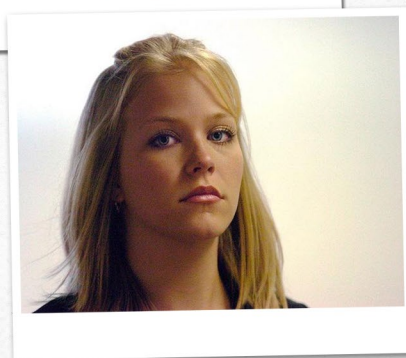
Памела Роджерс Тернер, 27 лет, была учителем и тренером спортивной команды в начальной школе Центртауна, штат Теннесси. Была арестована в феврале 2005 года по обвинению в изнасиловании по статутному праву (за этой казённой формулировкой скрывается секс по обоюдному согласию с лицом, не достигшим совершеннолетия). Вскоре после этого всплыли сведения о постоянных сексуальных отношениях между учительницей и ее 13-летним учеником. Была осуждена, но, вместо предполагаемых 8 лет тюрьмы, получила лишь 9 месяцев. И все бы ничего, но, после выхода из тюрьмы, учительница не забыла своего юного возлюбленного и была поймана на регулярной пересылке ему фотографий и видео сексуального характера, а также длинных страстных писем. Результат – 7 лет лишения свободы за нарушение условий испытательного срока. В 2007 она получила еще 2 года за отправку фотографий обнаженной себя все тому же мальчику. Верность и страсть, о которых нам остается только мечтать.



STILLWATER POLICE DEPARTMENT  
 NORMAN MCNICKLE, CHIEF OF POLICE  
 \*\*\*\*\*  
 NEWS MEDIA RELEASE

STILLWATER POLICE DEPT.  
 FEB 11 2006  
 ORI#0K0600200

FOR RELEASE



DATE: 3-18

work Visa.

On 2-24-98

he has be





Имя: Alison Peck  
Школа: Greenfield High School  
Город: Гринфилд, Миссури  
Возраст учительницы: 23  
Возраст ученика: 13  
Приговор: 9 лет

23-летняя Элисон Пек преподавала музыку в одной из школ города Гринфилд. Особое внимание она уделяла своему 13-летнему ученику, за что ей предъявили обвинения в изнасиловании по статутному праву. Элисон предпочла сознаться в содеянном. Арестовали, ее, кстати, после того, как она сняла для себя и своего ученика номер в одном из мотелей небольшого города неподалеку от Гринфилда для проведения незабываемых выходных. История ничем особым не примечательна, кроме разве что возраста ученика и того, что Элисон вполне себе ничего.

Имя: Jennifer Fichter  
Школа: Kathleen High School  
Город: Лейлэнд, Флорида  
Возраст учительницы: 30  
Возраст учеников: 17  
Приговор: 27 лет тюрьмы

Самое нашумевшее дело последних дней. Случай вопиющей несправедливости и одновременно безусловного торжества закона. Как следствие – раскол общества на два лагеря: людей, которые считают приговор справедливым, и тех, кто помнит себя в 17 лет. Да и вообще, если вдуматься в ситуацию, то этим 17-летним парням вскоре исполнилось бы 18. Разве бы за полгода или год что-то так сильно бы изменилось в них? Или давайте представим, что все это произошло с ними троими за день до совершеннолетия. Вот сегодня поступок Дженифер – преступление, а вот через день – вполне себе законное деяние. Абсурд? Абсурд. Важно отметить, что Дженифер обвиняется в 37 (!) эпизодах соращения.

Имя: Фатима Группико  
Школа: McCarrick High School  
Город: Саут Эмбой, Нью Джерси  
Возраст учительницы: 24  
Возраст ученика: 17  
Приговор: следствие ведется

После сотен скандальных историй про католических священников, любивших маленьких мальчиков, приятно слышать подобные довольно безобидные и милые истории. Героиню новости зовут Фатима Группико, и она работала преподавателем в католической старшей школе Cardinal McCarrick. В чем ее обвиняют? Разумеется, в преступных порочных связях со своим 17-летним учеником. Следствие ведется, и больше ничего не сегодняшний день не известно. Забавно, но за 2015-й год это уже четвертая история подобного характера.

01F19420x18!



DET. PEREZ:

Then I touched her vagina.

Okay. With your hand?

With my hand.

Did any other part or your body touch

My penis.

Okay. Were you wearing protection at

No, sir.

Okay. Did you ejaculate?

Yes, sir, uh, in her mouth.

Okay. And do you know what I mean wh

Yes.

Okay. And what did she do with yo

She swallowed it.

DET. PEREZ:

happen that day? Can -- can I

else, no.

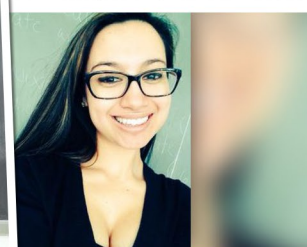
DET. PEREZ:

Okay. Okay. Did you guys -- anything els

I get a no or a yes or no?

I'm kinda thinking. I don't think anything

Okay. This is --





<b>Имя:</b>	Carrie McCandless
<b>Школа:</b>	Brighton Charter High School
<b>Город:</b>	Палм Сити, Калифорния
<b>Возраст учительницы:</b>	29
<b>Возраст ученика:</b>	17
<b>Приговор:</b>	45 дней тюрьмы

Кэрри Маккэндлс была учителем и тренером команды чирлидерш в одной из школ Калифорнийского города Палм Сити. В декабре 2006 года ее обвинили в сексуальных связях с 17-летним учеником, в которых она состояла во время поездки на природу с классом. Из школы ее тут же уволили, а после суда приговорили к 45 дням в тюрьме. И все бы ничего, но директором школы был ее муж. Собственно, директором он является и сейчас, и, даже после всего случившегося, они все еще женаты. Кстати, позднее Кэрри несколько раз арестовали за вождение в состоянии опьянения и ряд других правонарушений. История крайне поучительная – не пейте за рулем. Не терпите жен, которые вам изменили. Не сдавайте учительниц, благородно подаривших вам свое тепло и любовь.

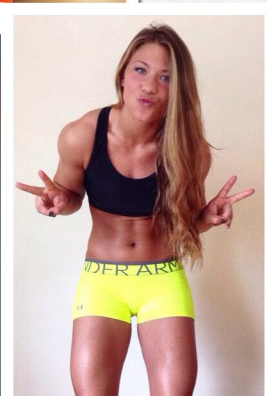
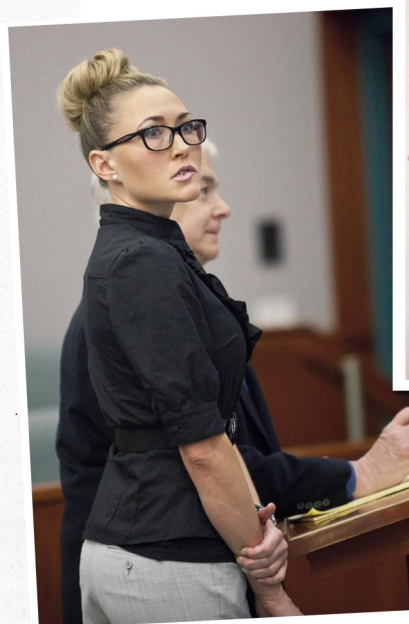


<b>Имя:</b>	Brianne Altice
<b>Школа:</b>	Davis High School
<b>Город:</b>	Кейсвилль, Юта
<b>Возраст учительницы:</b>	36
<b>Возраст учеников:</b>	16, 17
<b>Приговор:</b>	следствие ведется

Однозначно одна из самых привлекательных учительниц рейтинга, 36-летняя Брианна Алтис из Юты обвиняется в соращении трех учеников, одному из которых было 16 лет, а двум другим по 17. Дело на красотку завели в 2013 году, вскоре после того, как фото интимного характера попали в руки директору школы, где она работала, а под стражу ее взяли аж в январе 2015 года (во многом потому, что она продолжала встречаться с подростками). Следствие еще ведется, но уже известно, что обвинители требуют до 30 лет тюрьмы. Следует привести слова одной из матерей «пострадавших», которая заявила:

– Вы никогда не поймете, как больно сделали моему сыну. Вы сделали больно всем этим мальчикам (красивая молодая ухоженная женщина сделала больно трем пышущим гормонами подросткам 16 и 17 лет, вы только вдумайтесь. – прим. негодующего редактора)

Следует отметить и бессердечность учеников – лишь один из них выступил в защиту Брианны, заявив, что она не заслуживает наказания.





た

42

3

3

3

02/02/10 01:41PM ADDISON-POLICE-DEPT 972461700 9/21/01

10-517

Warrant of Arrest and Detention  
Dallas County, Texas

Misdemeanor

Bond Amount \$

Warrant: 1101047

Court Number: \_\_\_\_\_

The State of Texas vs: \_\_\_\_\_

Anderson, Dean Terry

Arrest Station: AllLarge

Race: Black Sex: Male Date of Birth: 01/27/83 Height: 511 Weight: 237  
Eyes: Brown Hair: Black Drivers License or ID Number: State of Issue:

Home Address:



# Santa Barbara County Sheriff

4434 Calle Real

Santa Barbara, CA 93110-1002

Report Type:  
ALL OTHER

(805) 681-4100

13-10081

Reported Date  
07/21/2013

Officer  
WEST, M

## Administrative Information

Report #  
Santa Barbara County Sheriff  
Report Type

Report No.  
13-10081

Supplement #  
ORIG

Reported Date  
07/21/2013

Reported Time  
12:21

Officer

13-10081

8/2013 12:21

S - ISLA VISTA

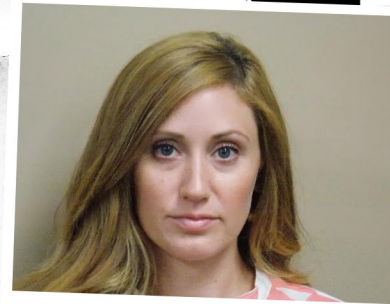
S - ISLA VISTA

10:41:05

Complaint Type

Location	Date	Date
W	M	
Area	Date	Date
A	M	

kicking and punching him  
victim sustained several



Report Officer <b>4122/WEST, M</b>	Printed At <b>07/23/2013 15:25</b>	Page 1 of 3
---------------------------------------	---------------------------------------	-------------

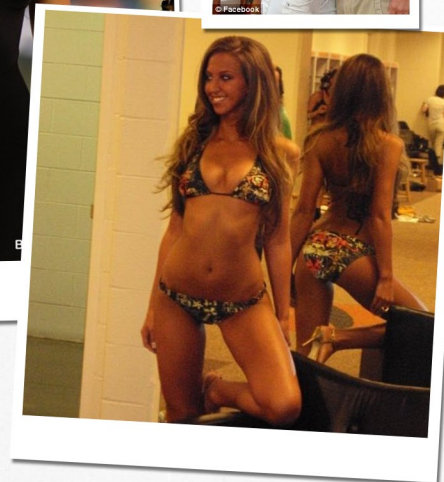
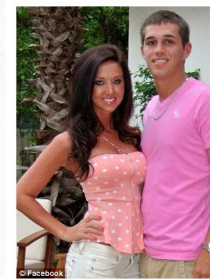
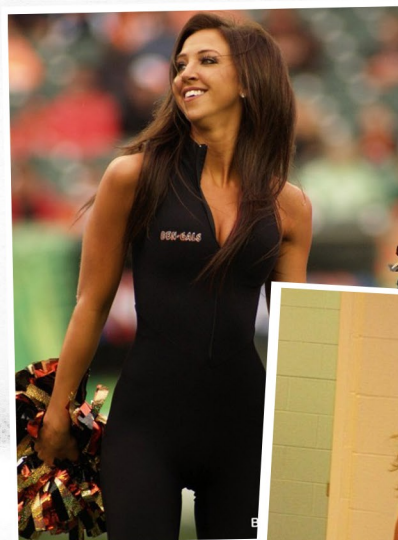




14

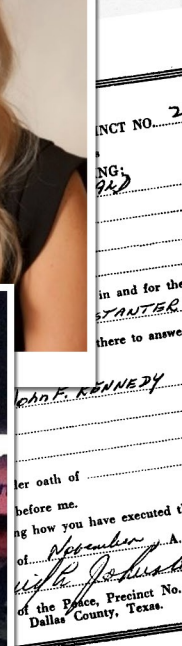
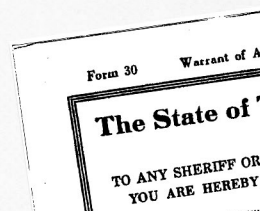
**Имя:** Sarah Jones  
**Школа:** Dixie Heights High School  
**Город:** Крествью Хиллс, Кентукки  
**Возраст учительницы:** 33  
**Возраст ученика:** 17  
**Приговор:** навсегда отстранена от работы в школе

Невероятная история, достойная едва ли не Голливудской экранизации. Учительница переспала со своим 17-летним учеником, и все бы ничего, если бы об этом не узнали посторонние. В интернете был создан сайт, который подробно рассказывал о любовных похождениях бывшей чирлидерши. Сразу после этого происходящим заинтересовалась полиция, вскоре последовали обвинения, затем – арест. Сара не размениваясь на месяцы, а то и годы расследований и допросов, признала свою вину. Правоохранительные органы предложили ей пойти на сделку со следствием и, в результате, Саре удалось избежать тюремного заключения. Вот разве что о карьере учителя ей пришлось забыть навсегда – таково официальное постановление. Кроме того, Саре пришлось развестись со своим мужем. Но и это еще не все. Впоследствии бывшая учительница стала звездой собственного телешоу, а вскоре обручилась со своим бывшим учеником (когда тому исполнилось 19 лет). Счастливый конец.



**Имя:** Amber Telford  
**Школа:** Colette's Dancing Studio  
**Город:** Тэйлорсвилль, Юта  
**Возраст учительницы:** 33  
**Возраст ученика:** 17  
**Приговор:** 30 дней тюрьмы

История очень детективная. Буквально. Эмбер Телфорд преподавала танцы в своей собственной танцевальной школе, где и встретила 17-летнего парня. Страсть разгорелась нешуточная. Эмбер всячески опекала парня, делала подарки, одевала, кормила, поила, оплачивала ему поездки на танцевальные выступления. Отношения развивались, любовь крепла и в один прекрасный день Эмбер – на минутку, жена и мать троих детей – решила развестись с мужем и подала документы. Муж был не согласен с ее решением и нанял частного детектива, который вскоре выяснил, что у Эмбер роман с одним из ее учеников. После предъявления обвинений, Эмбер пошла на сделку со следствием, признала вину и отделалась довольно легко – ей пришлось уйти со школы танцев (сейчас она временно закрыта) и провести 30 дней в местной тюрьме. **D**





m4r4t1n4

# ТРУДОВЫЕ БУДНИ

Как я перестал бояться и полюбил работу или почему важно  
быть самостоятельным.



#история #личный\_опыт

**В**ернувшись в начале июля из армии и имея 20 лет жизни за спиной, я очень четко и ясно осознал, что надо бы найти источник дохода, чтобы поддерживать свое существование. 20 лет — это такой возраст, когда ты не можешь с места в карьер попасть на должность какого-нибудь ультраменеджера с заработком 75к американских рублей в год и громадным офисом впридачу. Если ты, конечно, не сын нефтяного магната или арабского шейха — но если так, то эта статья явно не для тебя.

У меня на тот момент не было ничего, кроме полевой формы и пачки сигарет: ни связей в гос. органах, ни высшего образования (отчислен со второго курса), ни начального капитала для старта какого-нибудь бизнеса. Достаточно быстро обнаружилось, что за год, который ушел на игру в вежливых людей и косяча кучки зеленых пикселей с лопатой, все мои знакомые и друзья как-то позабыли обо мне и не делали никаких усилий для того, чтобы вспомнить. Не подумай, что я их осуждаю. В современном обществе кидать друг другу смежные видео с ютюба — предел дружеских отношений.

Когда вопрос заходит о даже незначительных проблемах, так называемые «друзья» куда-то исчезают. На связи осталось только 5 человек, и с одним из них, Олегом, я встретился через пару дней.

Олег на мой стандартный вопрос о душевном состоянии и загруженности будней (Как дела? Что делаешь?) ответил, что нашел тят и работу. В моем воспаленном мозгу сразу вспыхнула идея о том, что неплохо было бы разузнать, что это за работа, ибо такой асоциальный человек, как Олег, вряд ли бы стал работать продавцом-консультантом в Орифлэйме. Тогда меня не сильно волновал график и место работы, т.к. до конца лета делать было абсолютно нечего, но, услышав, что Олег получает больше 50к в месяц и занимается в основном компьютерным железом, я загорелся. На вопрос о трудоустройстве он заявил, что в компании есть свободные места, и повез меня в офис на Сходненской (уточню, действие происходит в ДС). Скажу сразу, что на духу не переношу всякие собеседования и резюме (назовите три Ваших худших, на Ваш взгляд, качества! О боже...), хотя и понимаю, что без них обойтись практически невозможно.

В офисе я познакомился с Сашей, имевшим вид сферического нерда в вакууме (опять же, не хочу его ничем обидеть, так как предпочитаю компанию именно таких людей — с ними всегда можно поговорить о чем-нибудь, связанным с пека, а других тем для разговора у меня нет), который спросил, какие у меня отношения с компьютерными комплектующими и настройкой различного софта. Получив ответ, что я разбираюсь во всей этой ерунде, он сказал, что все хорошо и я могу начинать работать с понедельника.

Теперь расскажу о самой работе. Итак, наш отдел (8 человек: 7 техников, среди которых я, Саша, Олег, и старший техник Андрей) занимается техническим обслуживанием терминалов оплаты. Ну, то есть тех странных металлических ящичков, которые стоят в магазинах и салонах связи и через которые все кидают 100 рублей на телефон. График — 5/2, с плавающими выходными, абсолютно ненормированный рабочий день. Все работает? Лишний выходной. Упала локалка Евросети? Иди вкалывай как прокаженный с 9 утра до 9 вечера. Зарплата серая, состоит из двух частей. Первая часть — база, составляет 45к рублей. Вторая — бонусная часть, она меняется. Изменения зависят, в основном, от штрафов: терминал стоит больше двух суток — 1к рублей штрафа. Не вовремя подал список терминалов с указанным размером лотка для бумаги принтера — 1к рублей штрафа. Максимальный размер бонусной части — 10к рублей, то есть в месяц можно выйти и в 55к, и в 45к рублей. Также компания полностью оплачивает проезд на любом виде транспорта и компенсирует все затраты на железо.

Я не имею в виду, что тебе придется каждую железку покупать самому — в офисе всегда есть запасы любых типов комплектующих, начиная с COM-шнуров и заканчивая 17" мониторами, но в один определенный момент могут закончиться блоки питания, ибо они расходятся, как горячие пирожки, или тебе срочно понадобится плашка оперативки на замену, но ехать из, к примеру, Солнцево в офис на Сходненскую гораздо сложнее и нелогичнее, чем просто купить эту плашку в любом окрестном магазине и через пару дней отдать Андрею чек.

Ты уже точно задаешься вопросом, что же я, черт побери, все-таки делаю на этой работе. Все просто. Дома у меня валяются 75 ключей от 75ти закрепленных за мной терминалов оплаты, сконцентрированных на севере ДС (верхняя половина зеленой, верхняя половина серой, все, что между ними, и Химки с Долгопрудным). Утром я лезу в мониторинг и смотрю, что сломалось за ночь. На Ленинградском терминал зажевал купюру. На Дубнинской надо переустановить дрова на модем, а то он что-то капризничает. На Савеловском не работает монитор, скорее всего шнур питания вывалился из разъема. Беру ключи от этих трех машин, забиваю в Яндекс.Карты на телефоне адреса, втыкаю наушники (наушники — достаточно важная вещь, но о них чуть позже). Проверяю, чтобы в рюкзаке была пара отверток, пара пассатижей, шлицевые и крестовые насадки, изолента, канцелярский нож, клавиатура, флэшка с тонной софта и дров, пара запасных COM-шнуров и влажные салфетки — одним словом, все, что может понадобится для работы с пекой.





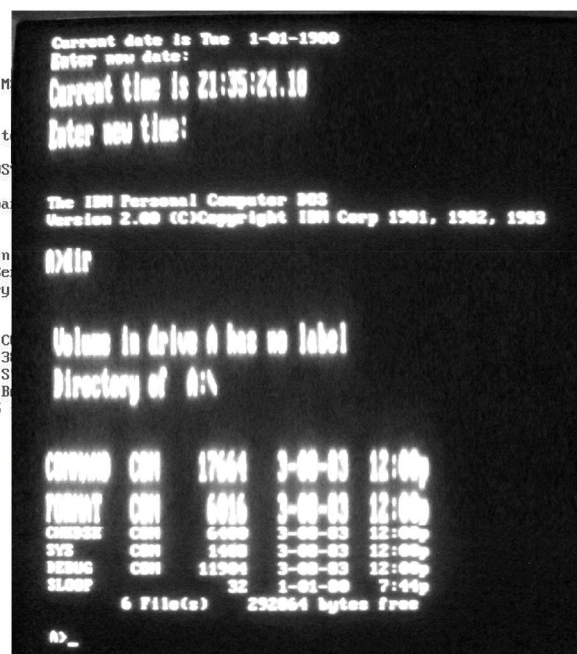
Отмечу, что восстановился на вечернее и беру с собой пару тетрадок в надежде, что успею на пары. Теперь можно отчаливать.

Приезжаю на место, открываю терминал, смотрю внутрь. А там системный блок с установленной виндой, к которому подключены чековый принтер, купюроприемник, модем (большинство терминалов связываются с серверами именно через gsm-модемы, а не через локалку, но бывают и исключения) и контроллер тач-стекла, приклеенного к монитору. Казалось бы, ничего сложного, нечему ломаться, но, на самом деле, все железо и весь софт очень капризные и постоянно, как маленькие дети, лезут куда не надо и делают, чего не просили.

Пора бы уже упомянуть, что эта работа не для последнего хиккана-домоседа. Как уже стало ясно из вышеизложенного, мне приходится целый день разъезжать по ДС и у всех на глазах доставать внутренности из терминалов. Но, опять же, эта работа практически полностью исключает контакт с живыми людьми. С кем я общаюсь в течение дня? В основном с другими техниками в конфе в Viber, но там обсуждаются только технические и организационные вопросы, что-то вроде такого: «К понедельнику надо сделать то-то. Все поняли?» — «Да», или такого: «Ребзя, такая-то херня случилась, что делать?» — «Сделай бочку, переустанови винду». Еще раз в день звоню Андрею, проконсультироваться по какому-либо вопросу. Конечно, не исключены и контакты с живыми людьми в процессе обслуживания, в основном сводящиеся к вопросам старушек «Мужчина, а он работает», получающих в ответ только мои грустные вздохи. Но тут очень сильно помогают вышеупомянутые наушники, которые отбивают у 90% быдла задавать очередной вопрос о работоспособности терминала, даже если он валяется, разобранный на части, в радиусе пары метров от меня. А так же спасают меня от тех самых настырных (или слепых?) 10%, которые все же пытаются что-то у меня спросить. Хотя еще ни у кого не удавалось спросить так, чтобы перекричать орущего Хэтфилда в наушниках.

Конечно, можно еще долго перечислять всякие мелочи, вроде полного отсутствия дресс-кода или нежелания кого-либо контролировать мои действия и перемещения — все происходит на уровне «Ты на связи? Работаешь? Терминалы стоят без задержек? Ну и хорошо». Однако я с позиции асоциального человека, ненавидящего большинство слоев общества (тащемта, не скажу, что я социофоб), могу твердо и уверенно утверждать, что такая работа мне вполне подходит.

Starting M  
HMEM is t  
C:\>C:\NDOS  
MODE prepa  
C:\>dir  
Volume in  
Volume Se  
Directory  
JOS  
COMMAND C  
FINA20 3  
CONFIG S  
AUTOEXEC B  
5  
C:\>



Хотелось бы еще пару слов сказать насчет того, чем я занимался до армии. Помнится, тогда весь мой образ жизни сводился к просмотру японских мультфильмов, игры в одну не очень популярную в нашей стране ММОРПГ под названием SWTOR и чтением книжек в те моменты, когда приходилось куда-то ехать. Учиться у меня не было никакого желания, поэтому в феврале я очутился за дверьми института с документами и академической справкой в руках. Мать закатила скандал, сказала, что такого молодца она содержать не собирается и поставила перед фактом, что надо восстанавливаться, а до лета искать работу. Похожий на амебу, я плыл вниз по течению реки под названием «жизнь» и грустно осознавал, какое ничего я из себя представляю. Все мои знакомые уже имели тянок, сдавали на права, вкалывали на разных подработках и с гордостью рассказывали друг другу, какие приключения они находили на свою голову каждые 5 минут в бурлящих водах жизни. Я же мог только похвастаться дамагом, выжимаемым под банками, и бесконечным списком на MAL-е. Не буду утверждать, что сложившаяся ситуация сильно меня угнетала (меня тогда вообще ничего не угнетало), но слова матери, или даже осознание, какое расстройство я ей приношу, подтолкнули меня начать искать работу. Забегая вперед, хочу сказать, что, получив свою первую в жизни зарплату, я был рад, как ребенок воздушному шару, но еще большее удовольствие получил, приобретая на эту самую зарплату что-то, что давно хотел.

Сказать «Так, надо найти работу!» — не значит сразу взять и найти ее. У меня ушло почти 2 месяца на поиски. И тут всплывало множество факторов. Самым главным был, конечно, факт того, что я ни черта в этой жизни не умею. Могу, конечно, собрать пеку.

Могу поставить и настроить шиндовс. Немного разбираюсь в сетях, протоколах и всей этой опере. Одно время игрался с линуксом. И все! Еще стоит учесть то, что вышки у меня не было, даже неоконченной, я даже не числился ни в каком высшем учебном заведении. Военника тоже не было, а здоровый, как бык, 19-летний парень без денег и вышки — первый кандидат в ряды зеленых человечков.

Одним словом, адъ и Израиль, куда податься — черт его знает. Накатав шаблонное резюме «Системный администратор», я закинул его на хэдхантер и начал кликать на разные компании, которым был нужен парень-который-разбирается-в-компах. За все время поисков меня пригласили всего на 4 собеседования, и на всех я чувствовал себя полным профаном, потому что ребята из отдела кадров прекрасно понимали, что я им совершенно не нужен (возраст, военник, отсутствие опыта и образования...



Список можно продолжать до бесконечности). Руки у меня опускались все ниже и ниже, но в один прекрасный момент мне позвонил парень, представился Антоном и пригласил меня на собеседование. И причем куда! В холдинг Афиша-Рамблер, им еще принадлежит Лента, Канобу и еще вагон и маленькая тележка всяких небольших ИТ-ориентированных компаний. В пятницу утром я приехал в главный офис на Тульской, встретился с Антоном, прогулялся по громадным помещениям, забитым Макбуками, кофемашинами, мягкими диванами и офисными работниками холдинга, выглядевшими, как заправские хипстеры.

Антон рассказал, что им нужен человек, который будет мониторить работу одной из трех серверных холдинга до начала июня. Уточню, действие происходило в самом конце марта, повестка была уже у меня на руках, и в ней было русским по белому написано «28 июня», что, кстати, тоже сильно угнетало.

Суть вот в чем. У Рамблера было тогда три серверных, расположенных в разных концах ДС. Одну из них, находившуюся на Автозаводской, собирались сокращать, а оборудование развозили по двум другим. Монитор (я имею в виду парня, который следит за работой серверной, а не ту железу, в которую ты сейчас смотришь) имеет график 1/3, в свою смену сутки сидит в небольшой комнатке рядом с серверной и следит, чтобы все работало. А если что-то идет не так — идет и направляет оборудование или ПО на путь истинный. Звучит достаточно хардкорно, не так ли? На самом деле, все было гораздо лучше, чем я думал. Стоит добавить пару слов насчет собеседования. Как было сказано выше, я им был нужен всего на два месяца, и это сильно упрощало им задачу: не надо было беспокоиться, что я могу вызвать у них проблемы через какой-то период времени, к примеру, уйти в армию. Так же их не заботило, получаю я вышку или нет, Антон только задал пару вопросов насчет железа, и добавил, что ничего адски сложного в работе не будет. Потом еще задал пару относительно личных вопросов (видимо, хотел понять, не конченного дебила ли он берет в команду на эти два месяца), на пальцах объяснил, куда и когда подъехать, и заверил, что на месте меня введут в курс дела. А насчет зарплаты — мне платили по 3.5к рублей за смену, за 2 месяца получилось 19 смен — примерно 33к рублей в месяц.

Приехав через пару дней на Автозаводскую и попав в помещение Рамблера, я очень сильно удивился. В небольшой комнатке 2х4, разделенной стеклянной перегородкой на 2 половины, забитой всякой ерундой, вроде старых материнских плат и шнуров питания, клавиатур и отверток, остро пахло виски. Три улыбающихся парня, 2 Андрея и Паша, приняли меня с распростертыми объятиями и, узнав, что я тот самый парень-на-2-месяца, дезинфицируя воздух в помещении перегаром, стали вводить меня в курс дела. Итак, все было достаточно просто. Мониторинг на три серверные общий, поэтому три монитора делят смену на 6 частей и меняют друг друга каждые 4 часа. Приходя на работу к 10, я принимал смену у Паши, отправлял нужную документацию на ящик тех. отдела, и мониторил 4 часа. После этого мониторы во второй и третьей серверной забирали у меня мониторинг, и мне было абсолютно нечего делать еще 8 часов. А в 10 вечера снова наступала моя очередь — так и дежурили.



Опять же, у нас шестерых (трех мониторящих, двух Андреев и Антона) была конфа в Скайпе, через которую по утрам мы договаривались о порядке мониторинга. Проще говоря, если кто-то хотел начать первый, а потом иметь много свободного времени до 10 вечера, он говорил об этом утром, и никто никогда не был против. Все проблемы, падавшие в мониторинг, на 90% состояли из проблем с ПО и быстро решались звонками закрепленным за серверами админам. Конечно, были и задания вроде «переткнуть шнур» или «поменять хард», тогда мне приходилось поднимать пятую точку с кресла, брать с собой железо и нести его в серверную (приходилось проходить громадные расстояния, примерно равные 5 или 6 метрам). Один из двух Андреев был кем-то вроде старшего монитора. Он не мониторил, но всегда был на связи (даже по ночам) и всегда подсказывал, когда возникали какие-то трудности. Второй Андрей отвечал за обеспечение серверной электричеством, сидел неподалеку в комнате с громадными бесперебойниками, следил, чтобы они не перегревались и не капризничали. У них обоих рабочий график, в отличие от меня, был стандартный: 5/2, с 10 утра до 6 вечера. Поэтому они оба приходили со мной в одно время, уходили вечером, и снова приходили, когда я уже собирался домой.

Теперь расскажу про самое интересное. Взять меня, парня, большинство интересов которого сводятся к сидению за пекой. Посадить такого парня за пеку. Чем он будет заниматься? Правильно, смотреть мультики и играть в игры. Но так он будет сильно смахивать на тунеядца, которому ничего в этой жизни не интересно, и который ничего собой не представляет. Но стоит вам сказать, что этот парень работает, и дать ему зарплату, как все меняется. Так и было: никакого контроля моих действий не было, начальство в лице Антона лишь волновало, чтобы заявки не висели в мониторинге дольше 5 минут, т.е. требовалось оперативное решение проблем. На все остальное всем было плевать. Бичпакетами Рамблер нас снабжал. Никто не спрашивал, чем мы тут занимаемся. Никто даже не приходил к нам, потому что, во-первых, приходиться было некому, а во-вторых, массивные стальные двери и система личных электронных пропусков, ну ты понял. Одним словом, жили мы как боги. Правильнее будет даже сказать, что работали мы как боги. Оба Андрея вообще практически ничего не делали, только играли в LoL, а я, в свободное от мониторинга время, смотрел фильмы и мультфильмы, читал, слушал музыку на дорожной аудиосистеме, что стояла в нашей комнатухе, ну и так далее. Очень часто и много мы пили.

Это не мешало работе, ибо она была несложная, никаких буйств мы не устраивали, ничего не ломали, просто сидели и вели интеллектуальные беседы подшофе. Стоит заметить, что оба Андрея лет на 10 меня старше, и обоим я бы не стал классифицировать как быдланов, оба они достаточно образованные, также интересуются ИТ-сферой, постоянно запиливали кулстори из личной жизни или просто делились новостями.

Опять же, описание этой работы можно растянуть на пару тысяч строк, но я просто в очередной раз отмечу, что такая работа прекрасно подходит для асоциального человека. Ты просто сутки сидишь за пекой, иногда звонишь админу, говоришь ему о проблеме, а все остальное время общаешься с двумя-тремя (это если Паша не торопится домой и хочет выпить с нами) приятными парнями и вообще делаешь, что хочешь.



Хочется подвести итог. Если достаточно постараться (не переусердствовать, но и не полагаться полностью на удачу), всегда можно найти работу, которая практически исключит контакт с незнакомыми людьми и, при этом, будет тебе по душе. Не могу сказать, что найти ее просто, и что она уже поджидает тебя за углом. Но попробовать в любом случае стоит, и не только потому, что работа — это зарплата (хотя зарплата — это тоже невероятно круто), но еще и потому, что любой результат твоих трудов, пусть даже не идеальный, пусть даже не всегда материальный, доставит тебе удовольствие, покажет тебе самому, что ты хоть что-то можешь, и об этом твоим умением еще кто-то знает и платит тебе за него деньги. Ну это вообще пушка. ☐



Ты знал, что если напишешь в наш журнал, то мы тебя опубликуем? Нет, серьезно.

Попробуй:

**[frankiepicadilly@yandex.ru](mailto:frankiepicadilly@yandex.ru)**  
**[vk.com/domosed\\_official](https://vk.com/domosed_official)**



A vintage leather tufted sofa is the central focus, set against a backdrop of a library. Bookshelves filled with various books, including 'Encyclopaedia Britannica' and 'Harpers Magazine', are visible in the background. An open book rests on the sofa's seat. The text 'ЛИТЕРАТУРНЫЙ КЛУБ' is overlaid in large white letters.

# ЛИТЕРАТУРНЫЙ КЛУБ



пауль шлактер

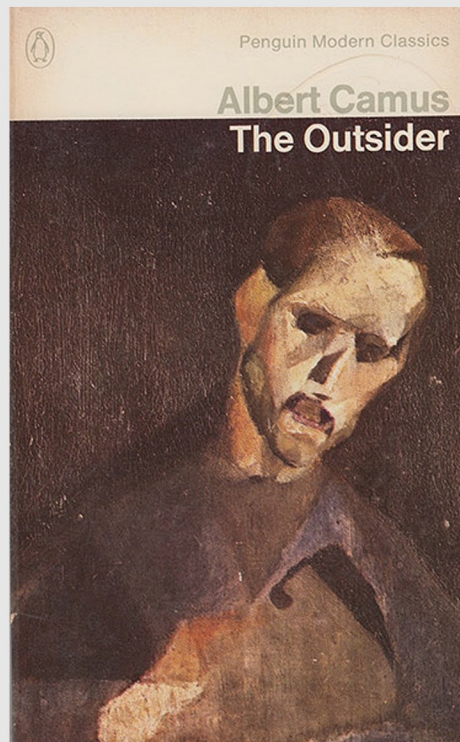
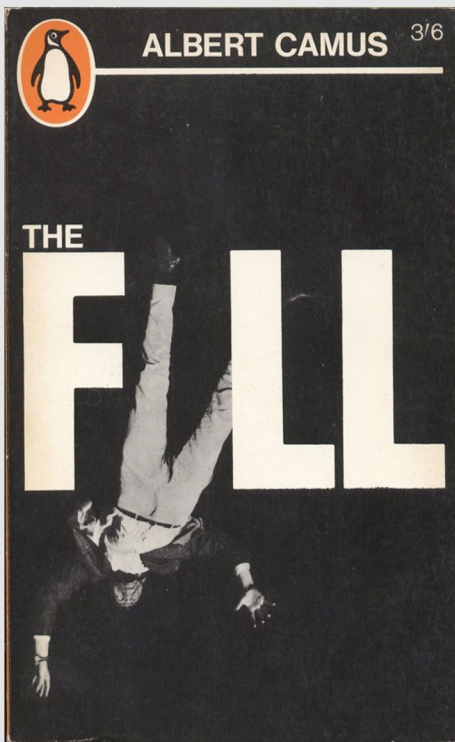
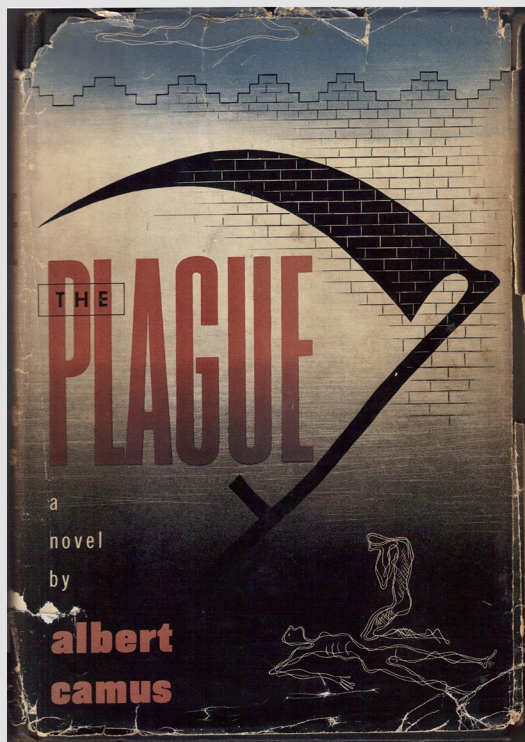
# 10 ПИСАТЕЛЕЙ ДЛЯ ДОМОСЕДА





# АЛЬБЕР КАМЮ

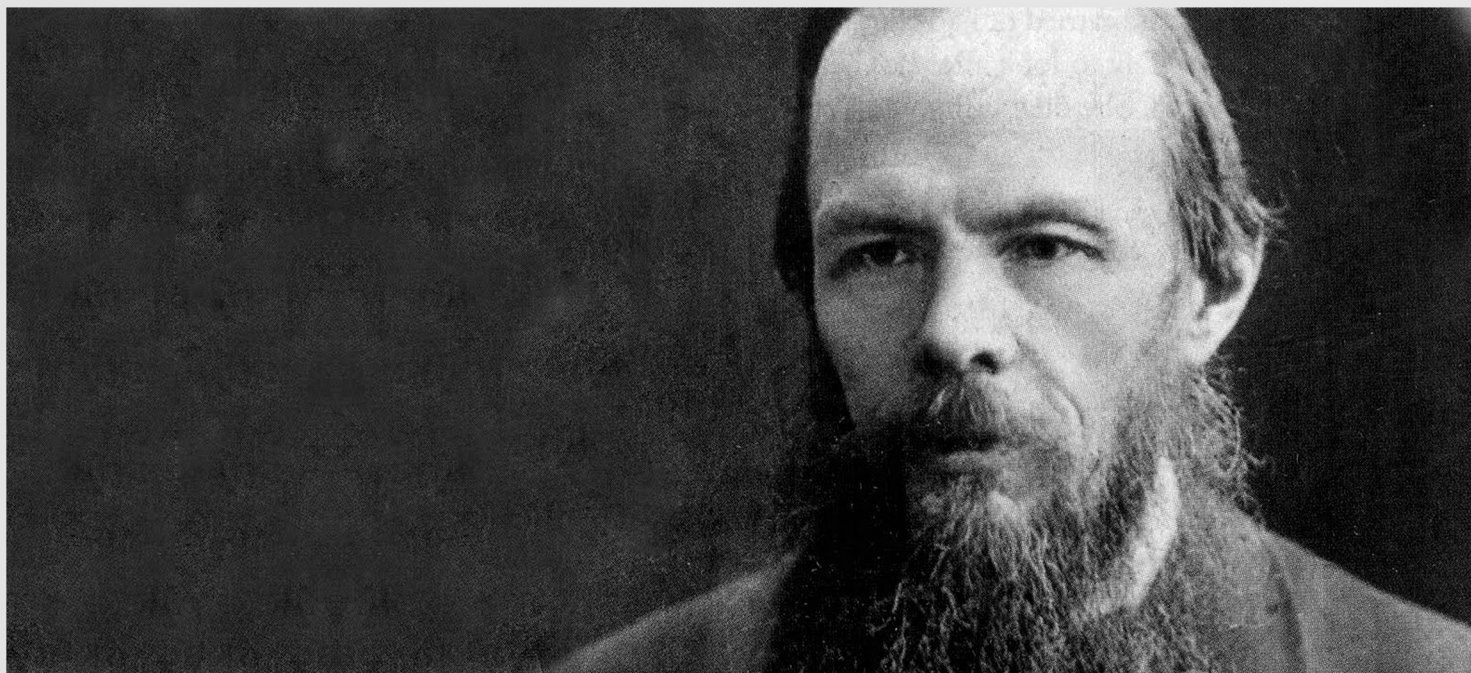
Альбер Камю – это писатель-философ второй половины XX века, один из основоположников французского экзистенциализма, лауреат Нобелевской премии и абсурдист. Камю стоит читать ради глубочайшей философской мысли, которая задала мировоззрение всему «потерянному поколению» XX века, и хорошего стиля, позволяющего глубоко проникнуть в атмосферу написанного. Да и вообще, Камю – мастхэв для любого образованного домоседа. Из художественного нужно читать «Постороннего» и «Чуму», а из философского – «Миф о Сизифе».





# ФЕДОР МИХАЙЛОВИЧ ДОСТОЕВСКИЙ

Школьный классик. Писатель тяжелый, сложный, но при определенной подготовке дающий неплохую интеллектуальную отдачу. Перед прочтением Достоевского рекомендуется хотя бы на базовом уровне ознакомиться с библейскими мифами и сюжетами. Читать советую «Бесов» и «Братьев Карамазовых», про «Преступление и наказание» вообще забудьте.



Библиотека Всемирной Литературы



ФЕДОР ДОСТОЕВСКИЙ

Бесы



Библиотека Всемирной Литературы



ФЕДОР ДОСТОЕВСКИЙ

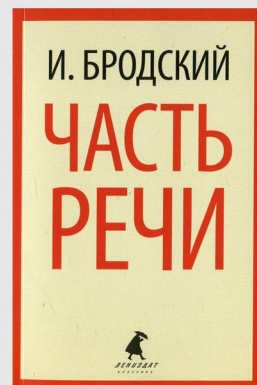
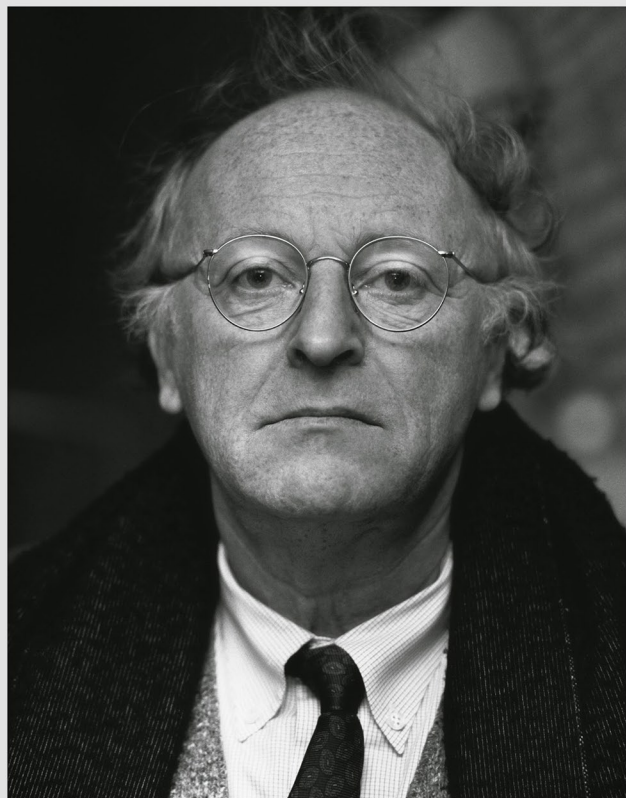
Братья Карамазовы





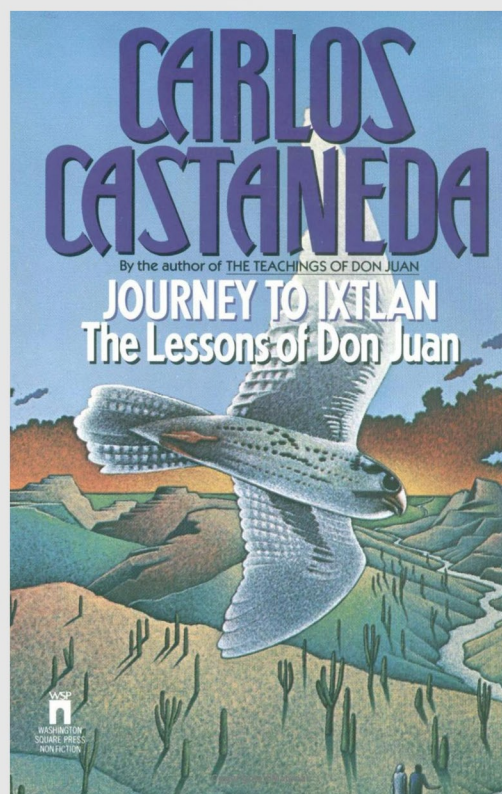
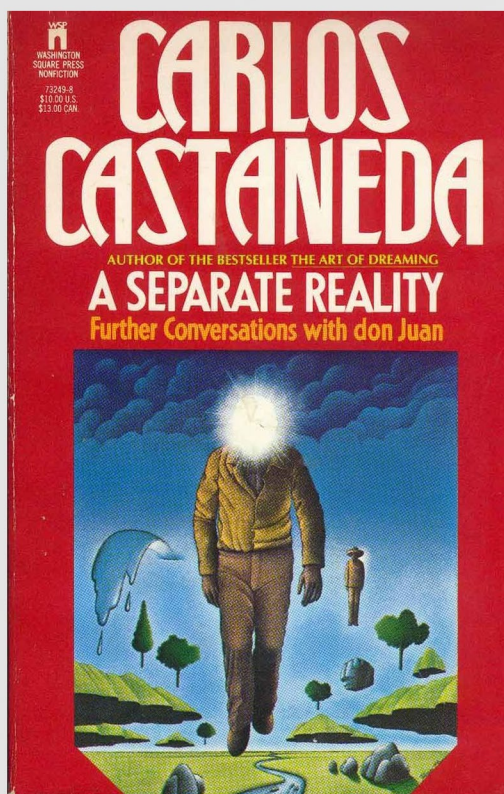
# ИОСИФ БРОДСКИЙ

Поэт. Иммигрант. Бунтарь, модник, любимец девочек. Наверное, из русских поэтов домоседу ближе всего. Писал про Время в метафизическом смысле. Попсовый «Не выходи из комнаты», написанный в 1971 году, является чуть ли не гимном хикикомори. Стихи читайте и заучивайте наизусть любые, это не принципиально.



# КАРЛОС КАСТАНЕДА

Для господ наркоманов. Кастанеда – величайший автор, кардинально повлиявший на американскую и мировую культуру конца XX века. Жанр – смесь эзотерики с философией. Начинать нужно с книги «Путешествие в Икстлан» и дальше по порядку. Только будьте аккуратнее, на неокрепшие юношеские умы Кастанеда может повлиять самым радикальным способом. И не перебарщивайте с травой дьявола.





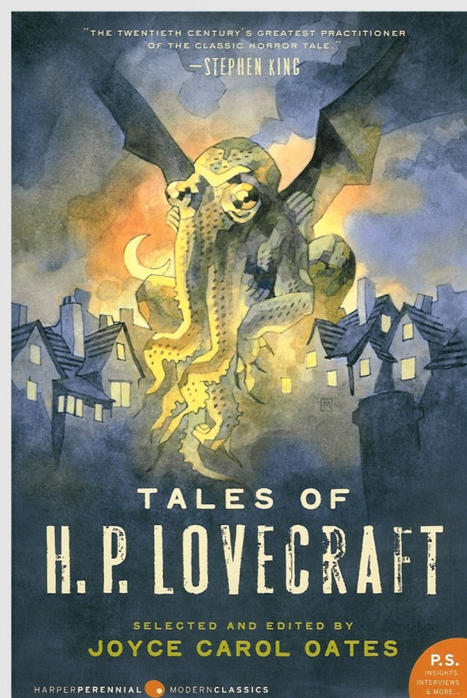
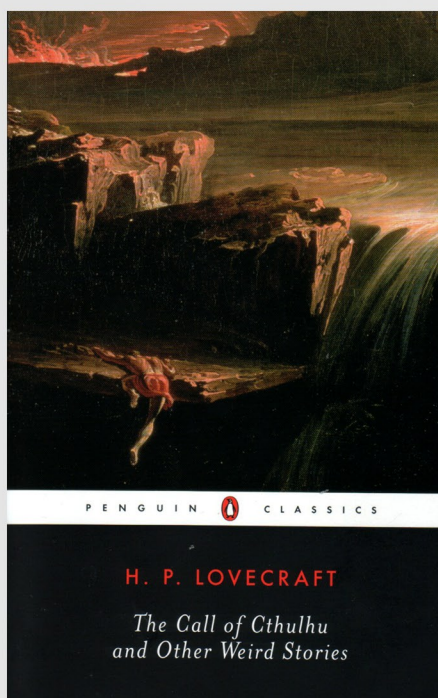
# ДЖЕРОМ ДЭВИД СЭЛИНДЖЕР

Известен за роман «Над пропастью во ржи» и сборник «9 рассказов». После мирового признания ушел в глубокое затворничество и до 90 лет жил один, что как бы символизирует. Читайте у него все, что есть, благо написал он немного.



# ГОВАРД ФИЛЛИПС ЛАВКРАФТ

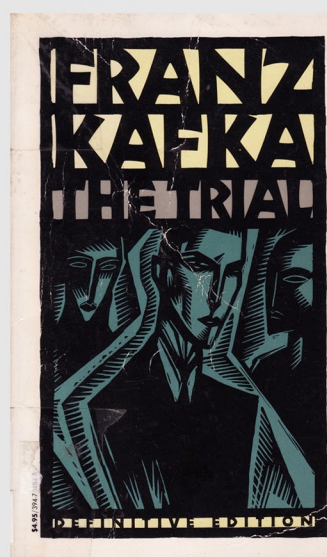
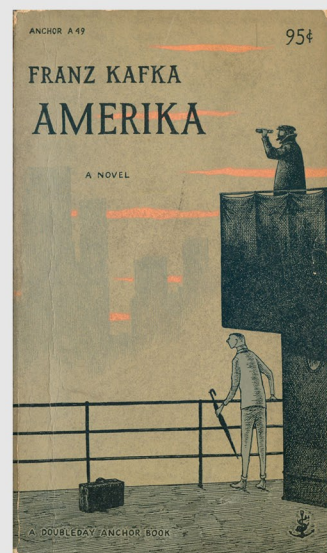
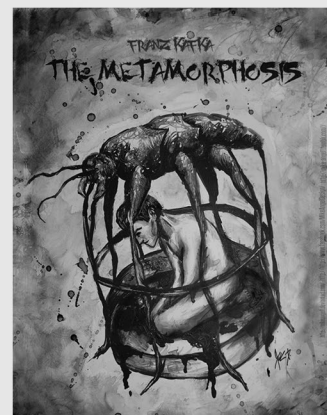
Беллетрист, один из самых популярных авторов на просторах имиджборд. Но беллетрист такой, что сразу же вошел в историю и образовал свой отдельный, не похожий ни на что жанр «Лавкрафтовские ужасы». Атмосфера покинутости, отдаленности, холода и НЕХ присутствует. Начинать можно с чего угодно.





# ФРАНЦ КАФКА

Кафка – имя, стоящее выше любых определений. Хикка, шизоид, гордый титан мысли. Встречался с девушкой 5 лет по переписке, а когда увидел ее вживую, разочаровался в ней и расстался. У Кафки очень тяжелый и сложный язык, но если вовлечься в чтение и понять фишку, то можно получить громадное эстетическое удовольствие. Начинать стоит с романа «Процесс» или рассказа «Превращение».





# ПАВЕЛ САНАЕВ

Вернее, не сам Санаев, а одна его книга – «Похороните меня за плинтусом» (сиквел, к сожалению, полное убожество). Это очень тяжелая и сложная история о несчастном детстве, о ребенке, замученном своей родной бабушкой, об унылом и беспросветном совке, окружающем 10-летнее существо со всех сторон. Книга, очень близкая большинству детей, родившимся на территории постсовка, близкая нашему поколению и близкая именно тебе. Прочтите.



# БРАТЬЯ СТРУГАЦКИЕ

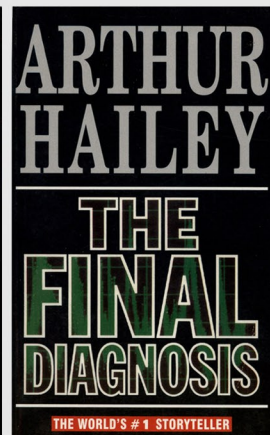
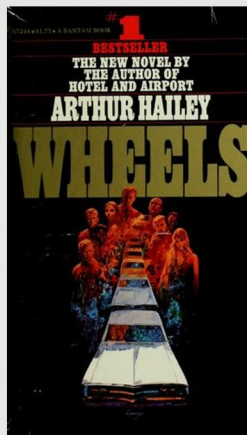
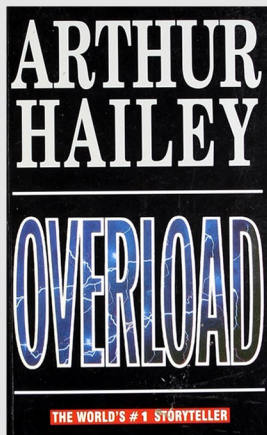
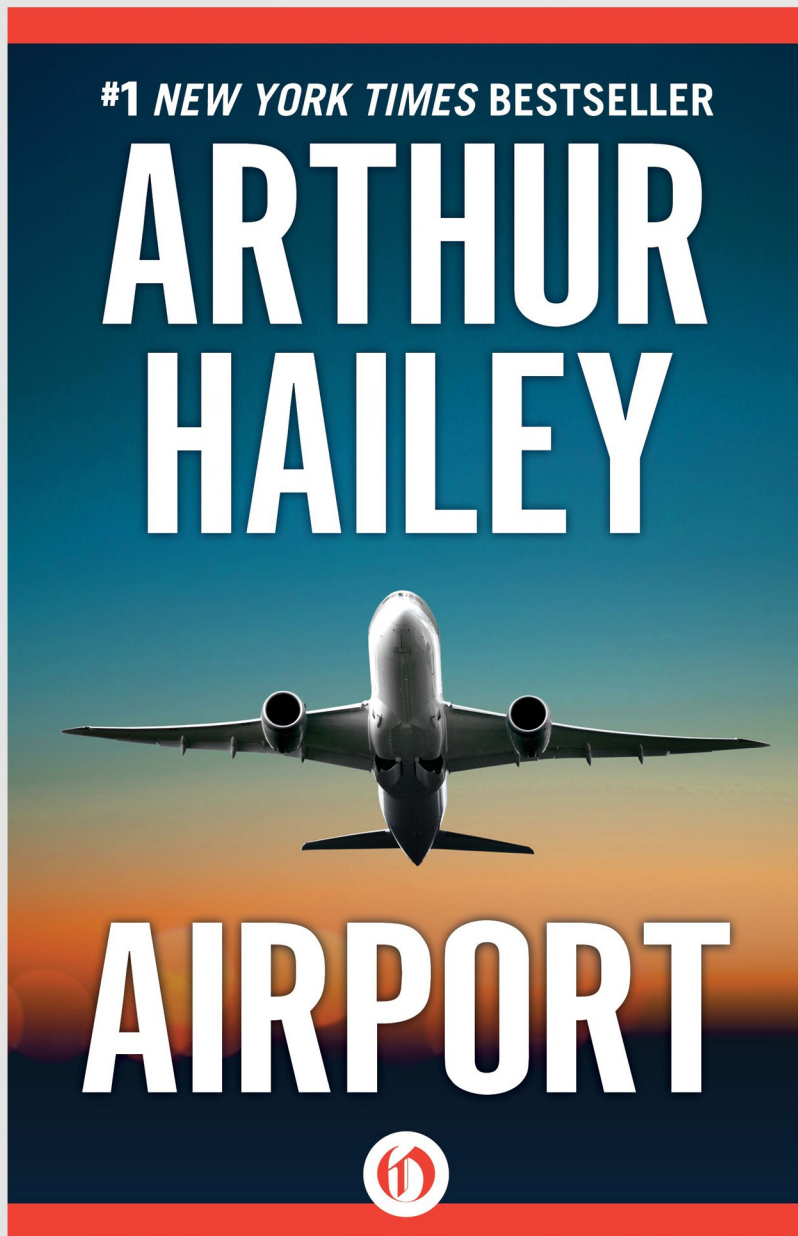
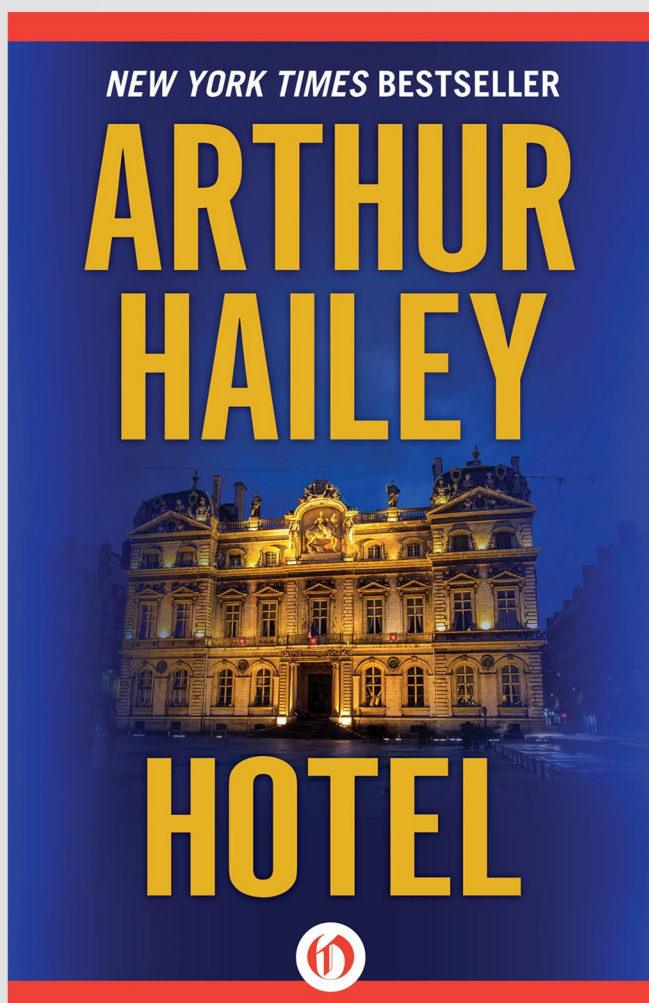
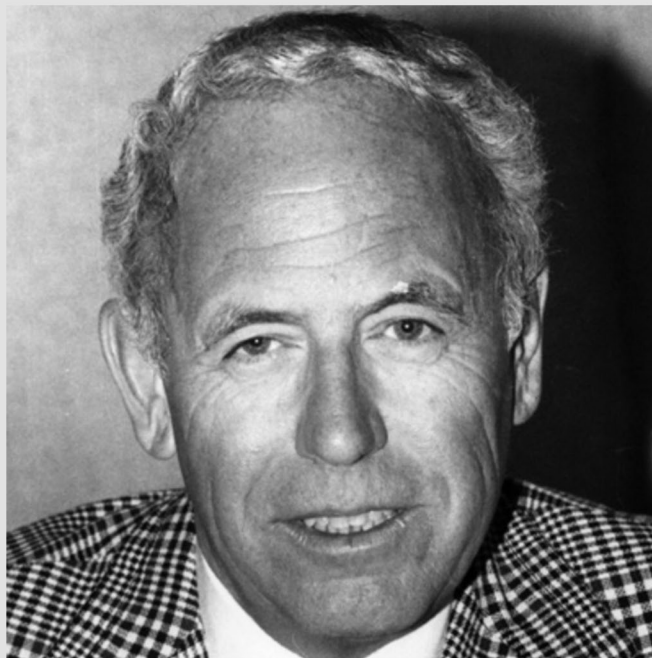
Ну и, конечно же, братья наши Стругацкие. Гордость отечественной фантастики и научпопа. Стругацкие – одни из тех немногих авторов, что тонко выдерживают грань между развлечением и серьезной художественной литературой – более поздние их произведения, такие как «Улитка на склоне», безусловно, пронизаны серьезной художественной мыслью, хоть и не лишены доли юмора. Стоит начать с «Пикник на обочине», «Улитка на склоне», «Понедельник начинается в субботу».



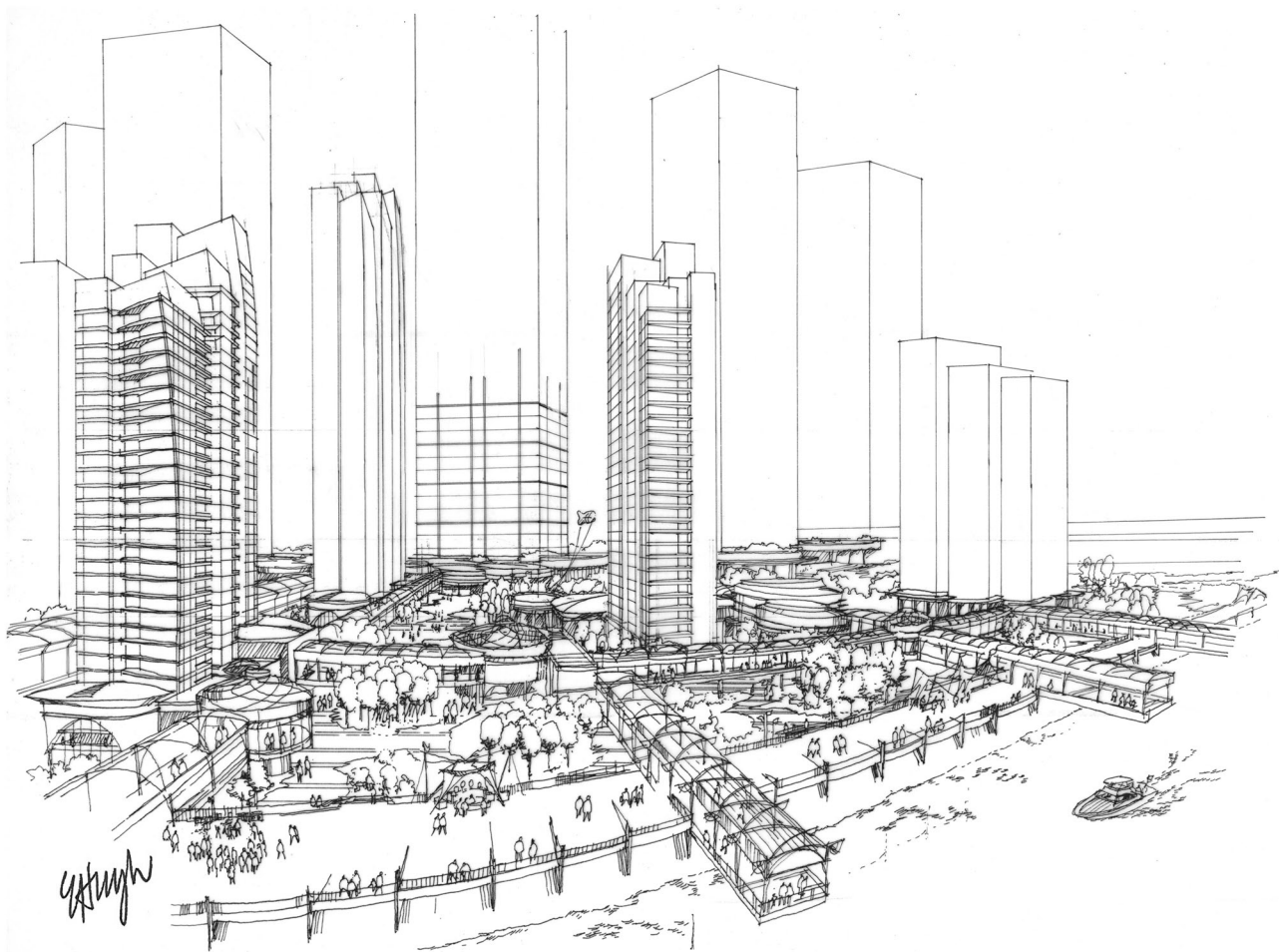


# АРТУР ХЕЙЛИ

Реализм. Все книги Хейли – это подробное описание работы какого-то предприятия, например, аэропорта, отеля или заправочной станции – наряду с линией об отношениях между его работниками. Книги Хейли завораживают не только скрупулезностью и достоверностью описания, но и тонким психологизмом во взаимоотношениях между людьми. Мои любимые два романа – «Отель» и «Аэропорт».







валентин брюсов

# ЗДАНИЕ





**К**ак-то так получилось, что я в свои неполные тридцать лет обзавелся довольно странным и необычным для окружающих меня людей хобби. За ним я провожу большинство своего свободного времени, и пусть остальные могут усмотреть в этом занятии что-то противоестественное или даже болезненное, я не вижу никаких причин отказывать себе в том, что приносит мне удовольствие. Этот способ времяпровождения появился у меня пять лет назад, после смерти отца, когда тот оставил мне в наследство многоэтажное офисное здание, в котором располагалась его фирма и содержались все сотрудники.

По замыслу отца, после его смерти все права на владение предприятием переходили ко мне, для того, чтобы я и дальше мог продолжать семейный бизнес. Однако же на практике получилось так, что на момент кончины я остался совсем один: мать моя умерла, когда мне было всего 13 лет, а никаких остальных родственников, поддерживающих со мной контакт, у меня не осталось. Но в свои годы я уже сформировал себя как человека довольно обеспеченного: имел работу, которая мне нравилась, стабильный заработок, собственную квартиру и какие-то деньги для того, чтобы жить.

Правда, существовал я тогда совсем один – в свои тридцать лет я был холост и не имел семьи, что меня, впрочем, совершенно устраивало. И вдруг, ни с того ни с сего, у меня на руках оказалась целая фирма, на развитие которой у меня не было ни времени, ни сил.

Поэтому, как только отец скончался, я распустил всех сотрудников и оставил себе лишь пустое офисное здание, которое запер на ключ и про которое больше никогда не вспоминал. Продавать я его не хотел – деньги мне были ни к чему, а более-менее современно обустроенный офис мог бы мне когда-нибудь пригодиться. Так оно в итоге и случилось.

Позднее, где-то через полгода, мне пришла в голову мысль, как можно с пользой и некоторым интересом провести свои выходные. Я вспомнил, что когда закрывал фирму, то выгонял всех сотрудников в невероятной спешке – я был занят похоронами отца и улаживанием всех юридических вопросов, поэтому времени у меня было совершенно в обрез.



Неприятно удивленные этим событием сотрудники ушли, бросив здание в таком виде, в котором оно и осталось в середине рабочего процесса. Поэтому, выкроив пару свободных деньков, я при первой же возможности сел в машину и поехал в опустевший отцовский офис, снарядившись камерой, ручкой, парой жестких дисков и ноутбуком.

Ехать пришлось долго. Офис находился на самом краю города, и я плохо понимал, как до него нужно добираться, ориентируясь лишь по указаниям на визитке и гугл-картам, но всё-таки приехал туда через несколько часов. Окинув взглядом местность, я зашагал к высокому серому зданию.

Я вошел, запер за собой дверь и разложил на входе все свои вещи. Открыв на компьютере план здания, быстро сориентировался и понял: чтобы попасть в рабочие кабинеты, мне следовало подняться на второй этаж.

Нажав на кнопку вызова, я начал ждать. Вскоре рядом со мной загудел лифт, и через пару минут я оказался наверху.

С трудом отыскав в кромешной темноте рубильник, я зажег свет. Послышался шум работающих вентиляторов, с трескающим звуком зажглись неоновые лампы, и я с непривычки вздрогнул. Перед моими глазами оказалось обыкновенное офисное помещение, с дешевыми панельными стенами и длинными рядами рабочих станций, разделенных фанерными перегородками. Вдалеке виднелись двери, ведущие в туалет и на кухню. В здании оставалось еще два этажа.

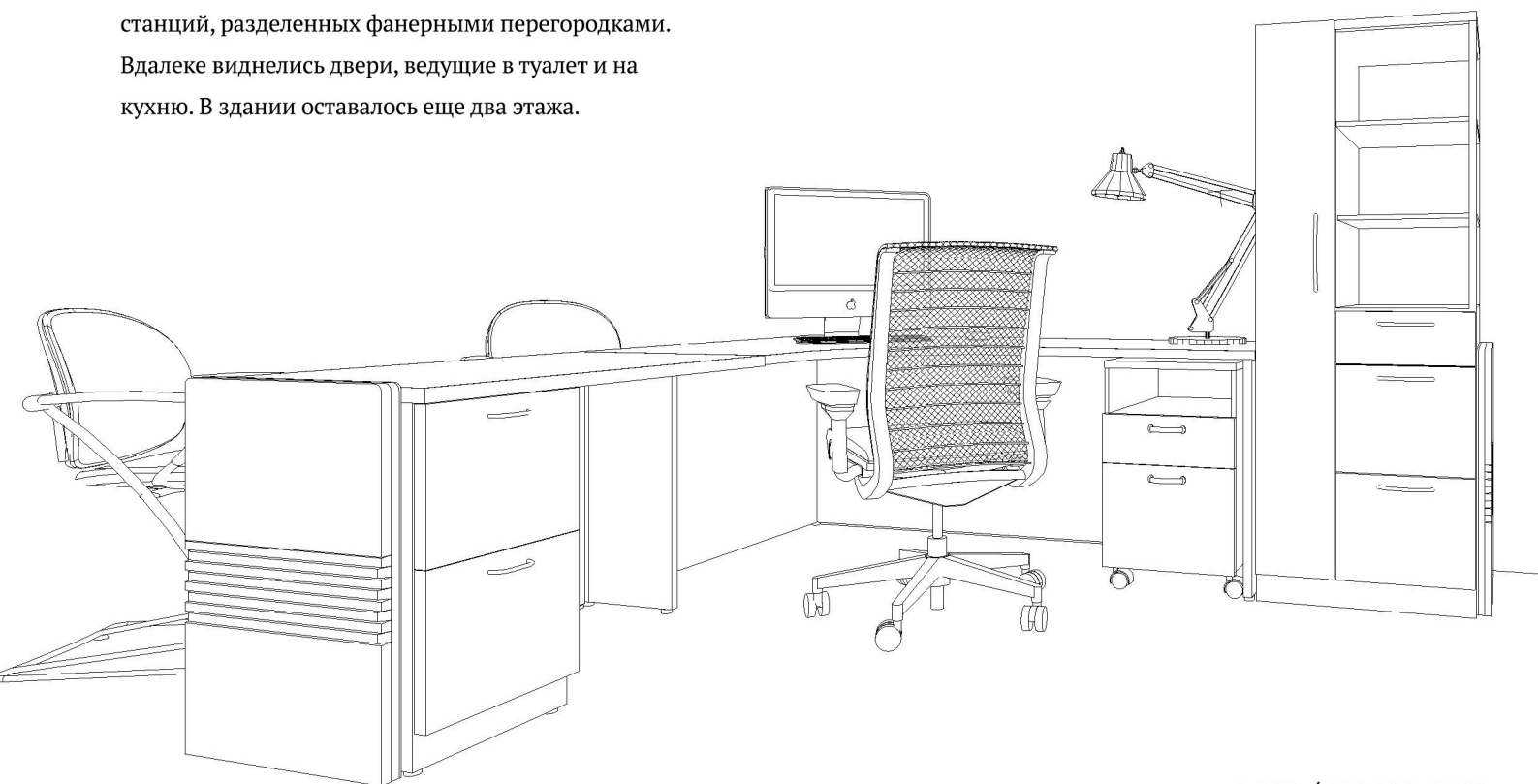
Присев у ближайшего компьютера, я достал из сумки длинный шнур и открыл ноутбук. Включив следом сам компьютер, я выделил все личные файлы, находящиеся на компьютере, и запустил процесс копирования на ноут. Мимоходом посмотрел на часы: 21:00.

У меня впереди была целая ночь.

Когда все скачалось, я погрузился в пружинистое офисное кресло и стал изучать содержимое служебной машины. По моим расчетам, большинство файлов и писем должны были остаться нетронутыми. Принадлежал компьютер некой Елене К., и я, первым делом открыв почтовый клиент, начал читать переписку.

Без труда зайдя в папку с пометкой «рабочее» (пароль был заботливо прикреплен бумажкой к углу монитора), я быстро пролистал ее до конца и не обнаружил там ничего интересного. Все, что попало мне на глаза, были какие-то таблицы, схемы, пара официальных писем и два-три диалога с коллегами по цеху. Разочарованный, я закрыл окно.

С папкой «личное» оказалось немного сложнее. Ни один из паролей, выставленных на общее обозрение, не подошел, и мне пришлось включить смекалку и отгадать его самому. Бегло осмотрев стол и обшарив все встроенные ящички, я не обнаружил ничего, что могло бы помочь мне в поиске пароля. В легком недоумении я взял в руки стоящую на столе фотографию и повертел ее в руках.



На ней была запечатлена женщина лет тридцати, стоящая с мужем на берегу моря. Я понял, что это и была та самая Елена К. Рядом с ними, держась за руки, стоял улыбающийся ребенок лет семи в детской водолазной маске и с трубкой. Фотография была свежей и сделана относительно недавно. В правом нижнем углу желтыми электронными цифрами была написана дата, но часть ее закрывала простая и широкая рамка из Икеи. В порыве любопытства я открутил винты и достал глянцевую фотографию. Лицо мое озарила улыбка. На обратной стороне мелким почерком маркером было написано как раз то, что мне было нужно.

Я ввел пароль и вошел в папку «личное». Она состояла всего из 13 писем и была заботливо очищена от спама – видно было, что владелица сложила туда все самое сокровенное и дорогое сердцу. Я внимательно прочел все письма и выписал имена адресатов в блокнот, соединив их стрелочками – указав, кто кому по какому поводу писал и кто с кем в каких отношениях находится.

Второй стол оказался более грязным и неухоженным, чем тот, который я осмотрел до этого. По нему были разбросаны ручки, карандаши и какие-то бумаги, а старая белая клавиатура была грязной и выглядела убого. Я смахнул весь хлам в сторону, установил ноутбук и подключил его к компьютеру.

Сбросив всю нужную мне информацию, я прошелся взглядом по папкам и файлам, находящимся на рабочем столе. Не найдя там для себя ничего интересного, я сделал пару пометок в блокноте и отправился дальше.

Так и проходило большинство моего свободного времени – ночью, с ноутбуком под мышку. Блуждал по гигантскому, гудящему лампами и шумящему вентиляторами офису. С каждой ночью я обследовал все больше и больше компьютеров и бумаг, а днем, находясь дома, собирал и структурировал полученные данные, постепенно выстраивая тем самым общую картину отношений в этом офисе.



## **«Гигантская паутина лжи, масок, отчаянного раскаяния и предрассудков вскрывалась перед моими глазами»**

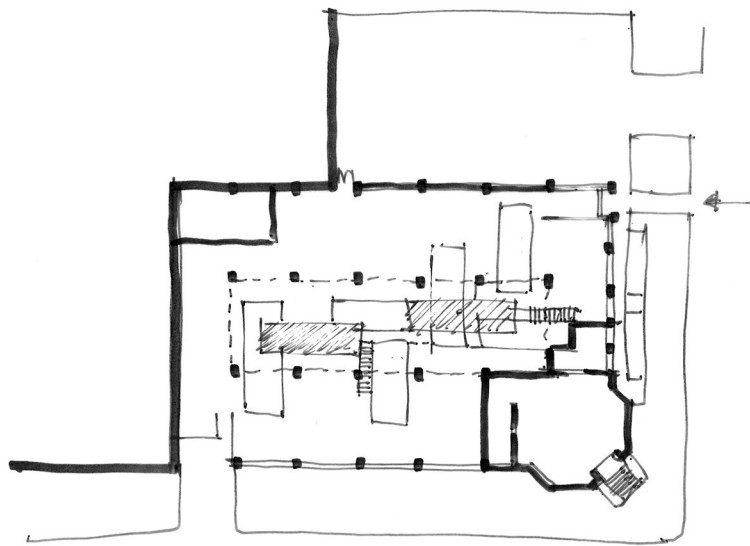




Я знал все сплетни, все козни, все симпатии, все злобы и предательства – и, словно Бог в покинутом мире, видел человеческие отношения сверху, такими, какие они есть, не стесненными и не прикрытыми ничем. Гигантская паутина лжи, масок, отчаянного раскаяния и предрассудков вскрывалась перед моими глазами, и крайне забавно было видеть, что прячут друг от друга люди и кем они выставляют себя перед чужими глазами. Я находил себе утешение в этом занятии, убегая вечерами в эту – не вымышленную, настоящую! – реальность работников бывшего офиса и выстраивая хронологию их жизней.

Так продолжалось около года. Но вот наступил момент, когда я, придя в очередной раз на исследование моего офиса, обнаружил, что больше мне искать там нечего. Я облазил все три этажа, и на них не осталось ни одной бумажки или записки, которую я бы не прочитал и не видел. С тяжелым чувством утраты я осознал, что мне здесь, по большому счету, делать больше нечего. В последний раз я окинул взглядом офис и поехал домой.

Вернувшись, я не раздеваясь прошел на кухню и опустился на табуретку. У меня была мысль заварить себе чай, но как только я попытался встать, я тут же сел обратно. Я оперся лицом о ладонь и закрыл глаза. Мне стало ужасно одиноко. **D**



Scheme 1

Common cluster



# DOMOSED

#01 (1) ОСЕНЬ 2015

Иллюстрации в номере

## Обложка

Yuuki Hagure

## Слово из трех букв

Natalia E (Raisa/Lily C) - с. 5

Paulina Mikołajczak - с. 6

Lisa Morales - с. 6

Cailin Russo - с. 7

Diana Korkunova - с. 8

~~Domestic Modeling~~ - с. 9

## Конец прекрасной эпохи

Пусть говорят: Чертово колесо - с. 12

Lucky Star - с. 12

## Социофобия

Paul Benney - Levitation - с. 13

Edward Hopper - Office at Night - с. 14

Edward Hopper - Office in a Small City - с. 15

Edward Hopper - Room in New York - с. 16

## Дисморфофобия

Francis Bacon - Self Portrait (1971) - с. 21

Francis Bacon - Three Studies for a Portrait of Lucian Freud - с. 23

## Учительница первая моя

Phoenix Marie - с. 24

## Трудовые будни

Иллюстрации дизайнера



Когда раньше меня спрашивали

**о смысле жизни,** а я говорил о ее бессмысленности,

цитировал **Сартра, Шопенгауэра, Бенатара**

и других философов-пессимистов,

**надо мной смеялись.**

После выхода **True Detective** эти же люди говорят

**то же самое.** И они не видят в этом ничего

противоречивого.