

The background of the entire image is a complex, abstract pattern of swirling, ribbon-like shapes in various shades of blue and white. The patterns create a sense of depth and movement, resembling a fractal or a stylized, dynamic landscape. The colors range from deep navy blue to bright, almost white highlights, giving it a three-dimensional, ethereal quality.

Макс Шолохов

Выход из систем

Макс Шолохов

Выход из систем

<https://litres.ru/74458403>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта работа о том, как перестать стыдиться быть собой. Она о разных вещах, это просто поток сознания. Что сделаешь человеку, который в другой системе ценностей? Все изложенное является субъективной точкой зрения автора.

Содержание

О чём эти вещи?	4
Пролог	5
Поток сознания	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Макс Шолохов

Выход из систем

О чём эти вещи?

О том, как люди играют в игры и заигрываются в них. Настолько, что игра врастает в лицо человека. Эта книга о внутренних конфликтах, которые создают систему.

О сожалении об отдаче доверия тем, кому вовсе не стоило.

О здоровом сострадании к себе самому, своему прошлому. О том, как безжалостно людей калечит жизнь под радостные аплодисменты других.

И почему грустно за этим просто смотреть.

Пролог

Есть вопросы, на них есть один ответ. *Можно ли вытереть ноги о доверие, которого нет? Можно ли стать ужасным, если ты не живёшь ради оценок? Можно ли играть по правилам локальной системы, если ты живёшь вне её? Нужно ли доказывать свою силу, если истинная сила в доказательстве не нуждается?*

Поток сознания

Доверие — это ключ от нашего сердца, мы даём его тем, кто этого заслуживает. Так работает психология, так работает психика. Невольно отдав своё доверие в руки тех, кто может этим воспользоваться, можно очень сильно пожалеть об этом.

Доверие — это очень ценный ресурс, архиценный, потому что от него зависит здоровье и благополучие человека.

Доверие — это ключ к сердцу. В психологии есть явная цепочка, которая иллюстрирует этот процесс. Близким людям легче нас ранить по той самой причине, что они близкие. Но что такое близкие?

***Близкие** — это люди, с которыми мы расслабляемся.*

Первые близкие в нашей жизни — это родители. К родителям изначально у человека нет критики.

Ребёнок воспринимает слова родителя как стопроцентную истину. Вера в негативный уничижительный посыл — это не что иное, как интернализация этого посыла в голову. Критика, судя по исследованиям, формируется у ребёнка примерно к семи годам жизни. Мне лень искать, не важна точность, важна суть.

Это называется биологический императив.

Отсутствие критики к словам родителя порождает психологические травмы ребёнка. Достаточно ужасные сказанные

маленькому ребёнку слова могут просто уничтожить его, ведь он верил тому, что говорила мама или папа со 100% верой. У него не было критики. Это уходит вглубь, и бывает так, что человек этого вовсе не видит. Если видит — это огромный плюс, улучшающий состояние.

Схема восприятия работает следующим образом:

Слова -> Анализ -> Эмоция -> Действие -> Цикл социального подкрепления

Слова, сказанные о том, что ребёнок плохо и непутёво готовит, в самом его детстве, когда критики (анализа) нет, этот этап легко пролетает.

Этот факт зачастую при вводных биологических данных заставит ребёнка отказаться что-то готовить вовсе, сформируется механизм отрицания. Человек, чтобы разрешить внутренний конфликт, будет говорить о себе, что он плохой повар, и люди будут отражать это, подкрепляя то, что человек ничтожен в этом плане, и готовит ужасно. Ну да, а что ты хотел?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.