

Чему учиться у Людвиг

Быть не в порядке

Приходите к урологу или гинекологу. Врач оказывается с вами противоположного пола, чертовски красивым и стройным, в дорогих часах и ключами от Бентли. Кажется, что он лучше вас во всем. Рядом с таким врачом трудно расслабиться: он слишком «в порядке», а вы рядом с ним — нет.

Людвиг не боится быть «не в порядке»: он признает свои пороки и даже подшучивает над ним. Джим Кэмп называет это *unokayness*:

Самое главное, о чем стоит сказать уже сейчас: ленивее и изнеженнее меня человека в мире нет. Ничего не получалось года два, я срывался раз за разом.

Я рассчитываю на приемы, которые применимы людьми-тряпками... Меня интересует методика унормализования абсолютно бесхребетного человека, любящего, как я, обмакнуть после обеда хлебушек в куриный жир на сковороде

Когда читаешь Людвиг, сразу расслабляешься. Не в порядке только Людвиг, но никогда не читатель. Людвиг пишет без морализаторства: не «вы, наверное, ленивый», а «я совершенно точно ленивый». И это у него выходит искренне и легко:

| Нелюдвиг | Людвиг |
|--|--|
| Люди, которые пытаются похудеть, часто ленивые и изнеженные. У них ничего не получается годами, раз за разом они срываются | Ленивее и изнеженнее меня человека в мире нет. Ничего не получалось года два, я срывался раз за разом. |

Мои статьи часто выглядят, как в примере слева: неискренними и морализаторскими. Это потому что я юн, тщеславен и недостаточно уверен в себе. А Людвиг достаточно уверен в себе, чтобы не корчить из себя супермена, и это внушает доверие.

Чему научиться: признавать свое несовершенство и ограниченность. Но делать это не на публику, а искренне. Фальшь в таких вещах очень хорошо видна.

См. также

[Интервью Венедиктова «Снобу»](#) как пример «не в порядке»

[Статья о комментариях](#) в рассылке Мегaplana как пример морализаторства

Привязывать к реальности

Сила человеческого разума в том, как мы умеем делать обобщения и уходить в абстракции.

Допустим, съел тебя саблезубый тигр — ты сделал вывод, что лучше избегать всех саблезубых хищников. Не этого конкретного, а вообще всех. Бросила женщина — «все бабы стервы». Удалил одно слово три раза — «назову стоп-словом». Сила человеческого опыта — в абстракциях и обобщениях.

Хорошую абстракцию трудно придумать, но еще тяжелее воспринять. Если усатому юнцу сказать, что все бабы стервы, он не поймет и не поверит. То же, если просто сказать «удаляйте стоп-слова», без уточнения. Чтобы понять, абстракцию нужно привязать ее к реальности.

Людвиг в реальности по пояс. У него ровно поровну теории и практики, абстракции и реальности, истины и опыта. Вот как он рассказывает о постепенных изменениях и отказе от алкоголя:

Это как с вином. Можно, конечно, броситься в трезвый образ жизни с головой с разбега. А можно сначала просто перестать пить крепкий алкоголь. Вино, б...ь, красное, носи с собой на пьянки с друзьями. Не-не, репца, я вино. Ну или просто однажды попробуй сказать в ресторане: «А мне, пожалуйста, бутылку красного сухого. Не, не водки, ребята, я водку сегодня не пью». Не «водку не пью», а «сегодня водку не пью». Разница есть. Без подвигов, без начала новой жизни. Завтра — снова «водку сегодня не пью». А когда уж совсем приперло — ладно, «пью». И с утра смотришь, сколько это тебе добавило воды. Без чувства вины, просто берешь на заметку, как отстраненный наблюдатель. И в следующий раз уже легче говорить «сегодня я без водки и вискаря, мне вина».

Когда глубоко знаешь тему, легко удариться в абстракции: думаешь, что все тебя и так понимают. К тому же, абстракция короче, чем жизненный пример — текст получается компактнее и как будто даже информативнее. Но уходить в голые абстракции вредно — читатель не уловит мысль:

| Нелюдвиг | Людвиг |
|---|---|
| Можно сначала перестать пить крепкий алкоголь, перейти на более легкие напитки. | Это как с вином. Можно сначала просто перестать пить крепкий алкоголь. Вино красное носи с собой на пьянки с друзьями. «Не-не, репца, я вино» |

Я часто ухожу в абстракции, когда рассказываю о тексте. Пишу, допустим, «в таких ситуациях смотрите на синтаксис». Вроде сказал что нужно, но никто ничего не понял. Беру и объясняю: «Смотрите на синтаксис, чтобы у вас там были люди и они что-то делали. Например...» — сразу все ясно.

Чему научиться: абстрактное привязывать к реальности. Рассказал принцип — приведи пример.

Брендировать правила

Из школы я помню мантру «Знает каждый пионер: длина круга — два пи эр». За десять лет она мне ни разу не пригодилась, но я ее помню. Секрет — в упаковке. Людвиг знает этот секрет, поэтому тщательно упаковывает ключевые мысли:

Вот бывает, что выхожу я на большую высоту на балкон этажа сорокового-пятидесятого, и сразу меня начинает колбасить боязнь открытого пространства. Мозг переходит в алерт-режим, воображение включается и сразу начинает представлять себе странные

манящие картины: а что, если я сейчас перегнусь через перила? А если встану на эти перила и попробую походить, побалансировать?..

У меня для этой ситуации полуотключенного мозга есть придуманный принцип: «Просто не делай ничего необычного»

Я себе говорю: просто не делай ничего необычного. Обычно ты прыгаешь по перилам? Нет. Вот и не делай необычное - стой как стоишь. Улыбаться страшно? Обычно улыбаешься, да. Вот и улыбайся, это можно, это обычное. А вот балансировать на краю не надо, ты обычно так не делаешь.

Просто не делай ничего необычного.

<...>

Про заедание принцип я себе выдумал такой: «Просто выпей кефир». Если я чувствую, что сильно возбужден, п...ю искать кисломолочку. Тут все понятно — кефир я и так-то пью каждый день, но, если грустен или раздражен, то надо откупорить и запить, через 20 минут полегчает. Мало? Выпей второй литр, е...

Просто выпей кефир. Нечего тут рассуждать.

Людвиг не только делится опытом, но и выводит универсальные правила. Если правило важное, он точит формулировку, чтобы ее было легко запомнить:

| Нелюдвиг | Людвиг |
|--|-----------------------------------|
| В непонятной ситуации действуй так, как бы ты действовал обычно | Просто не делай ничего необычного |
| Если хочется чем-то перекусить, а кругом только вредная еда, постарайся выпить кефир | Просто выпей кефир |

Еще примеры брендиванных правил (не Людвиг, но тоже хорошо): «Надеть одежду, одеть Надежу», «Утром деньги — вечером стулья», «„Жи“ и „ши“ пиши через „и“», «Пиши, сокращай», «Сделай это завтра». Такие вещи не рождаются сами, их надо придумать и отточить.

Чему научиться: формулировать ключевые правила и оттачивать формулировки.

См. также: статью «Три закона критики» как пример отточенных правил. Здесь правила намеренно названы законами, а формулировки отлиты из стали.

Говорить о недостающем

Суть всех статей о похудении: «Питайся правильно, пей воду, много двигайся, занимайся спортом, скотина». Эти четыре мысли преподносят с разных сторон, но суть всегда в этом. В реальности, тем не менее, полно толстяков — я тому подтверждение. Как же так?

Проблема в том, что это статьи о том, как <i>должно</i>, а не о том, как бывает <i>в жизни</i>. <i>Должно</i> правильно питаться, но <i>в жизни</i> тебе некогда. Должно заниматься спортом,

но в жизни ты по шестнадцать часов не отлипаешь от монитора. Что-то всегда мешает:

Как должно → ??? → как в жизни

Чтобы круто и доходчиво писать, нужно не усиливать «как должно», а работать с тем недостающим компонентом, из-за которого не получается применить знания в жизни:

На чем сыплется большинство толстяков? Им какой-то знакомый говорит о чудодейственной силе кекушинка и какой-нибудь диеты. Толстяк пробует, ни хера не получается (не нравится тренер, или далеко ходить в зал, или в диету входит какой-то геморройный ингредиент, поехал на дачу, забухал, не получилось или что там еще бывает, ну, вот это вот всё), толстяк забивает, откладывает попытки на пару лет, зарабатывает чувство вины, +20 кг, вуаля. Потому что изначально постановка вопроса неверная. Нет правильной диеты или вида спорта, который железно всегда сработает на тебе этим летом. Задача - научиться отбрасывать то, что не сработало, и лететь дальше.

Не подошла йога? Вычеркиваем. Пробуем что? Велик. Велик не устраивает, негде помыться на работе? Выйди на одну станцию метро раньше и пройдишь пешком. Не хочешь быть потным весь день? Купи футболки и положи на работе. Нет времени ходить по городу? Десять минут дома точно найдешь. Выйди в семь утра в подъезд и поднимись по лестнице четыре раза.

Людвиг сосредоточен не о том, как должно, а на том, что мешает это должное применить в жизнь. В этом главная сила его цикла статей. Это не статьи о том, как похудеть. Это статьи о том, что делать, когда похудеть не получается:

| Нелюдвиг | Людвиг |
|--|---|
| Старайтесь пить как можно менее жирный кефир. Чем более кефир жирный, тем менее эффективной будет ваша диета. Отдавайте предпочтение обезжиренному кефиру, максимум — однопроцентному. | Не можешь пить 0-процентный кефир? Окей, продолжаем лететь и принимать решения, начни пить 5-процентный, он приятнее. Попьешь его, потом попробуй однажды 3-процентный. Но не надо судьбоносных решений а-ля «теперь я пью трехпроцентный, потому что это правильно и здоровый образ жизни». Просто попробуй допить одну бутылку. |

Тут дело не в стиле, а в том, на чем сосредоточено внимание. Не в словах, а в смысле. Людвиг не парится и пишет в разговорном стиле, и его статьи все равно в сто раз полезнее, чем целая подшивка журнала «Мускулистый мужик».

Чему научиться: сосредоточиться не на прописных истинах, а на том, что мешает их воплощать.

См. также: как (и зачем) писать о банальном

Рассказывать по порядку

Прошлой весной я начал учиться барабанам. Ходил к преподу. Он садился показывать мне

упражнение. За десять секунд показывает простую фигуру «Бум-ц-кх-ц». Но ему скучно показывать простую фигуру, он начинает наворачивать: «А вот тут потом ты сможешь добавить вторую бочку, а вот тут переносишь левую руку на том, и тут двоечку добавляешь, тут дрэг...» — и я стою пятнадцать минут и слушаю, как он наворачивает. Это выглядит круто, но никак не помогает, если не умеешь «Бум-ц-кх-ц». Хотя барабанщик он крутейший.

От этого страдают все мастера: им тяжело объяснять основы, хочется сразу наворотить сложного. Если это про вас, то берите пример с Людвиг:

Можно и не напрягаться: чтобы похудеть, не нужно для начала ничего особенного. Ну то есть не надо начинать сразу впиз...чивать по всем фронтам.

Нужно купить весы и начать взвешиваться два раза в день.

Также вам понадобится вычислить индекс массы тела и определить, какая у вас степень ожирения, сколько вам до нормы и пр.

Этих действий пока что будет достаточно. Найдите какие-нибудь электронные весы и начните иногда взвешиваться. Будете забывать взвешиваться регулярно — забейте. Взвешивайтесь иногда. Ничего смертельно напряжного. Просто маленький первый шаг.

Это только со стороны кажется, что Людвиг рассказывает в той последовательности, как все изначально было. На самом деле он намеренно выстраивает историю в том порядке, в котором ее будет легче всего воспринимать. Людвиг пишет эти статьи уже после того, как все произошло — после покупки весов, занятий в зале, диеты и т. д. Он все уже пережил, и ему хватило усидчивости, чтобы расставить все в нужном порядке.

Это касается не только последовательности изложения, но и фильтрации деталей. Людвиг не пишет о том, что пока рано знать:

| Нелюдвиг | Людвиг |
|---|---|
| Для начала найдите электронные весы. Если сразу купите со статистикой в интернете, то когда будете проходить фазу набора мышечной массы, они вам не только помогут контролировать похудение, но и не дадут сжечь мышцы. Для этого нужно будет пить протеины и следить за тем, в каком порядке будут идти силовые и функциональные тренировки... | Этих действий пока что будет достаточно. Найдите какие-нибудь электронные весы и начните иногда взвешиваться. Будете забывать взвешиваться регулярно — забейте. |

Выстроить последовательное изложение трудно, особенно когда куча всего в голове. Даже в этой статье хрен разберешь, в каком порядке расставить блоки. Я до сих пор не уверен, что расставил их правильно. Рецепта нет, следуйте интуиции.

Чему научиться: объяснять последовательно, от простого к сложному. Беречь читателя от лишних подробностей в начале рассказа.