

Эрон Шерман



Наблюдения интроверта

18+

Эрон Шерман

Наблюдения интроверта

«Автор»

2026

Шерман Э.

Наблюдения интроверта / Э. Шерман — «Автор», 2026

Эта книга не о поиске счастья. Через короткие зарисовки - мысли, наблюдения пытаюсь собирать осколки правды, и лепить из них ... Карту. Способ продолжать как-то ориентироваться, продолжать дышать, сохранять в себе человека, когда вокруг всё рушится. Она о тихой внутренней свободе, рождённой в неблагоприятных условиях.. Суровой, освобождающей силе, которая приходит после прохождения пути со дна сырой ямы, наверх, на поверхность. О том, что остаётся когда умирает надежда.. Книга о тишине.

Об альтернативном маленьком мире рождённом в горьком опыте. Она - маяк.. маленький островок для тех, кто видит, что "нормы" перестали быть нормальными и не видит никакого выхода из окружающего моря абсурда и глупости. Это не художественная история. Это состояние, разбитое на фрагменты.

© Шерман Э., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вступление	5
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Эрон Шерман

Наблюдения интроверта

Вступление

Я уже давно не надеюсь и не верю, что человечество возможно исправить.

Ещё продолжаю играть в эту глупую игру – жизнь, но уже не увлечённо, отстранённо.. Потому, что выйти отсюда пока не могу.. И нужно как-то коротать время, отведённое мне ещё здесь ..

Продолжаю видеть абсурд, тупость и другие, разные проявления действительности.

Продолжаю это всё записывать.

Собираю эти осколки в какой-то замысловатый орнамент.

Зачем?.. Не знаю..

Просто потому, что другие интересные мне игры, сейчас не доступны..

Нет, конечно, не всё так мрачно и беспросветно в моём мире. Есть причины улыбаться, смеяться. Есть приятные, удивительные моменты. То, что восхищает, радует.

Пытаюсь сколько есть ещё возможностей и сил, строить вокруг себя свой, альтернативный мир.

* * *

1. Борясь с врагом снаружи, часто не видишь врага внутри..

* * *

2. Самая трудная и самая стоящая из всех революций – победить «дракона» в себе !..

Главный враг человечества – сами люди, считающие себя исключительными. Возомнившие о себе, что им нужно больше, чем всем остальным ..

У человечества нет большей угрозы, чем сами люди..

* * *

3. Хотелось бы поговорить и выразить своё мнение на тему гнева, злости, ярости..

Мне, как и многим на этой несчастной планете приходилось испытывать эти эмоции.

Конечно, в самом начале своей жизни во мне не было ни гнева, ни злости. Но затем жизнь и окружающая среда, где я рос и формировался, сделали своё грязное дело. Очень много было причин, раздражителей, крючков : лжи, предательства, подстав, посягательств на личную свободу, на личное пространство, здоровье и имущество. И да, адекватно реагируя на всё это, я не избежал погружения в эту яму дерьма. Негатив, негативные эмоции и их проявления наполнили мою реальность через край.

Не буду здесь всё это рассказывать в подробностях. Это не суть.

Но теперь, пройдя через это болото, у меня сформировался определённый опыт. (Принудительно, без моего на то согласия) И у меня есть чем поделиться с теми, кто пережил или в данный момент переживает подобное. Хочу сказать, что я понимаю тех, кто проходит или прошёл через такую, неприветливую сторону жизни.

В то же время есть огромное количество людей, кто не встречался с такой реальностью. Они искренне не понимают, что есть плохого в этой жизни.. Или СТАРАЮТСЯ не замечать. Абстрагируются. Закрывают глаза.. Их среда обитания, где они росли, формировались, была достаточно защищена, достаточно безопасна. Они выросли в инкубаторных условиях в атмосфере семейного тепла, заботы..

Сколько я встречаю уроков по преодолению гнева, и злости. Сколько я слышал советов от людей, которые там не были .. Большинство этих советов – это пластыри положительных affirmаций на рваные раны..

Везде одно и то же :

- Вовремя заметить.
- Подавить силой воли
- Уйти в другую комнату
- Отдышаться, несколько вдохов, выдохов..
- Посчитать до десяти..
- Прогулка, пробежка, дыхательная гимнастика..
- Йога
- Записаться к психологу. Попринимать таблетки ..

И т. Д.

Не спорю - в краткосрочной перспективе, может это хорошо работает, помогает. Но вижу отсутствие рабочих инструментов и желания людей устранить злость, внутренний негатив в долгосрочной перспективе. Нежелание людей напрячь свои усилия на устранение ПРИЧИН этой болезни. Все их усилия направлены на устранение симптомов, проявлений.

Возникает естественное желание – этих книжных психологов-теоретиков погрузить в те неприветливые реалии жизни. И пусть пробуют на практике применить свои советы и рекомендации..

Но это так.. Лирика. Конечно, на самом деле, не желаю никому плохого. Кто побывал там, внизу, тот знает цену добру, человечности.. Знает что это такое.

- - -

Мой личный опыт: Попытки что-то в себе контролировать, держать, с чем-то бороться.. – это путь с слабой эффективностью и тратой большого количества энергии.. Это как пытаться лопатой остановить течение реки или ветра.. это как хромоте сказать – «ну-ка не хромай! Ходи нормально, как все нормальные люди» .. Можно на время заглушить это в себе, но оно всё равно прорвётся в другом месте и тогда, когда тебе это будет невыгодно. Ты не сможешь удержать этот поток надолго и сорвёшься в самый неподходящий момент.

Не выплёскивая это наружу, а подавляя, заглушая, ты неизбежно рискуешь заработать себе внутренние болячки – физиологические и психологические язвы. Разрушает не сам гнев, а попытки его сдерживать, подавлять. Чувство вины. Мусоление, перебирание в своей голове всех вариантов, которые ты не смог тогда сказать, что потенциально можно было бы сказать или сделать..

Разрушает неотпущенный гнев, подавленный и оставшийся внутри.

Да и потом – злость это следствие.. это показатель того, что что-то не так! Ответная (нормальная) реакция твоей психологической системы на раздражитель. Это как клапан аварийного сброса критического давления, напряжения. В технике он нужен для предотвращения более крупных аварий. Чтоб не разорвало полностью резервуар, на нём специально устанавливают клапан аварийного сброса. Если он сработал, значит что-то в системе не в порядке. Нужно смотреть и устранять источники этого критического давления, напряжения.

Попытки заглушить этот клапан приводят к крупной аварии, к катастрофе. Так же и здесь – попытки заглушить в себе гнев (сдержаться, уйти в другую комнату, отдышаться..) и не выплеснув его куда-то в контролируемую сторону, - ты накапливаешь внутреннее напряжение.

Даже если сейчас тебе кажется, что ты успешно его подавил, он никуда не делся. Он остался в тебе, затаился и сделает своё подлое дело позже. Ещё несколько таких инцидентов на одной и той же причине – всё это складывается в копилочку. Неустранённая причина гнева позже приведёт к бесконтрольной аварии и катастрофе !..

Когда человеку годами затыкают рот, запрещают злиться, его внутренняя структура деформируется настолько, что он перестаёт показывать эмоции, уходит в себя и здесь он начинает становиться опасным.

- Маньяки – педофилы
- Циничные, безжалостные убийцы, воры..
- Террористы
- Мошенники

И прочее зверьё, рождающееся там, где раньше были люди.. Вообще, чтоб устранить негатив, злость, идеально, конечно, было бы всем людям вокруг объединиться и начать становиться людьми !..

- Уважительное отношение
- Бескорыстная взаимовыручка.
- Перестать осуждать, перестать пытаться затыкать чужой гнев силой, а вместо этого попытаться ПОНЯТЬ человека и попытаться ПОМОЧЬ ему..
- Дать ему то, чего ему не хватает.
- Устранить причину его гнева, а не симптомы.

Но этого, конечно, никогда не будет.. Но Тогда.. Чтоб хотя б самому излечиться от этого..
– Считаю, что:

1. Злость не подавлять в себе нужно, а научиться выплёскивать её.. Контролируемо, в нужную сторону. Той самой образной «лопатой» можно прокопать нужное направление для гнева. Направить течение деструктивных эмоций в сторону, по подготовленному «руслу». Нужно начать и подготовить это контролируемое «русло» для гнева.

Путь к исцелению начинается с принятия этого недуга и прекращения борьбы с ним. Позволять себе гнев, ярость (только стараться учиться уже не направлять это на людей, а куда-то в сторону. Это вполне возможно)

Я раньше очень много попереломал своих вещей, поразбивал клавиатур, экранов мониторов и телефонов.. Стулья, мебель.. Дрался. Но постепенно научился ломать и разбивать что-то не имеющее пользы, практической ценности. Доски, металлические трубы..

Зачем-то тебе даны эти эмоции.. Зачем-то природа заложила это в наши настройки. У кого-то больше, у кого-то меньше, но злость, гнев, они есть. Злость это не то, что нужно стараться удалять из себя, затыкать. Это красная, сигнальная лампочка для других людей вокруг, для общества – сигнал, что что-то не в порядке, сигнал, что требуется помощь.

2. Можно локально, точно победить злость в себе.. – покинуть социум, покинуть среду провоцирующую на негатив. Уйти.. в лес.. в горы.. в море.. Природа лечит. И если не даст тебе умереть, то будешь неплохо себе жить и про гнев почти забудешь.

* * *

А вообще тема злости – такая широкая и неоднозначная.

Если быть до конца честными с собой и попытаться заглянуть дальше в источники гнева – глобально, злость никогда не будет искоренена. Она всегда будет.

Источник злости не в самих людях, а вне людей. Злость – это всего лишь ответная реакция на ненормальность. Несогласие твоего внутреннего Я с ненормальностью. И борьба с ней – это борьба вилами против ветра.

Источники зла создают не люди, а некие закулисные силы.

Чтоб устранить причины злости – не достаточно даже полной перепрошивки сознания всех людей на планете. Нужно устранить влияние тех закулисных сил.. Но здесь мы, люди, бессильны. Такая вот безрадостная картина.

Бог?.. – на него надежды нет.

Если он действительно есть и если действительно он всё это здесь создал, то присмотревшись, можно обнаружить, что это он и есть автор всего этого дерьма на планете. (Это моё личное мнение, моё видение. Никому его не навязываю)

* * *

4. То, что сегодня является перспективным будущим – когда-то станет пережитком прошлого.. Отсталыми, устаревшими, древними технологиями.. знаниями..

* * *

5. Когда глупость и идиотизм перестанут собирать лайки.. Когда не станет продажных «людей» .. Когда разум, здравый смысл будут важнее, чем буква закона или циничная целесообразность.. – тогда человечество начнёт выходить на новый уровень развития..

* * *

6. Правде, добру приходится прятаться.
Им не в первой..

* * *

7. Есть здоровое абстрагирование от негатива.
В какой момент оно превращается в губительное отрицание объективной действительности?..

* * *

8. Зло ложью, настойчивостью и грубой силой проникает, лезет в сознание людей..
Добро не навязывается. Оно ждёт, когда ты его выберешь, возьмёшь..

* * *

9. Послушайте себя..
Свои речи ..
Содержание ..
Свой тон голоса ..
– Ваши разговоры излучают добро?.. Спокойствие?.. Мир?..

* * *

10. Отказываюсь считать ваши «нормы» – нормами..

* * *

11. Топливом для борьбы за мир должна быть не ненависть и желание отомстить, а нестижаемое достоинство и осознанный отказ от озлобления.

* * *

12. Есть такие взрослые, которым элементарные вещи объяснять приходится.. Доказывать..

* * *

13. Сидит сытый на балконе.

Голодного бедолагу под окнами грабят, режут !!!

Он орёт, кричит о помощи, кричит от боли !..

А сытый ему с балкона – «ЗАТКНИСЬ !!! ЧТО ТЫ РАЗОРАЛСЯ !!!..»

* * *

14. Не имеешь ты права принуждать кого-то пожертвовать своей жизнью ради чего-то, ради каких бы то ни было, даже самых благих целей, пока ты сам сидишь в безопасности, окружённый охраной..

Пожертвовать своей жизнью ради чего-то – человек должен принять это решение сам.

* * *

15. Чем больше ты стараешься сделать всё правильно, по – человечески, тем больше и настойчивей лезет херня в это дело..

Пока ничего не делаешь – и херня не случается..

* * *

16. Наука Бухгалтерия – мастерская математического волшебства, цифровых иллюзий и фокусов с исчезновением крупных денежных сумм !..

* * *

17. Давай представим, что всё это фигня.

Все эти крики о добре и зле, о справедливости — всё это херня.

Расслабились. Перестали бороться. Кайфуем.

Где-то там жадные бизнесмены и чиновники поедают народ. Тебя это не касается? Не тебя грабят и ладно?.. Ты в тепле, в безопасности ..

Молодец.

Сегодня пожирают, грабят, при тебе других. Ты молчишь. Завтра придут жрать тебя! Найдут причину. Вариантов куча.

И ты тогда запоешь про справедливость?..

А уже поздно!

Твоих детей пожалеют? Нет.. Внуков... Тебе пофиг на них, в каком мире будут жить они?..

Сейчас, ты своим молчанием даёшь добро, когда жрут при тебе кого-то. Ты разрешил..

Значит, и тебя можно.

Хочешь, чтобы тебя и твоих детей не сожрали – борись, пока жрут не тебя!

Этим и отличаются настоящие люди от ненастоящих – безразличием.. думанием о других людях вокруг, способностью сопереживать.

* * *

18. Столько звуков слышно сразу – стоит только замереть..

* * *

19. Моделирую свой, альтернативный мир...

Выстраиваю новую модель взаимодействия людей между друг другом..

.. между людьми и окружающим миром.. природой..

Мир, где основа не страх и подчинение, а уважение и здравый смысл ..

Мир не законов и правил, а внутреннего мирного состояния в котором добро, человечность – это норма !..

Мир, где нет победителей и проигравших!.. Где победителем должно быть всё человечество, а не отдельные его представители..

Мир без императоров, королей, президентов, генеральных секретарей, директоров, разного рода чиновников и их свиты !..

Я понимаю, отдаю себе отчёт, что скорее всего глобально ничего из этого не получится.

Но из всех на свете игр – это та игра, в которую мне интересно играть.

Даже если не получится добиться широких результатов – я создаю этот разумный, светлый мир хотя б вокруг себя.

Это моя форма протеста..

Мне не интересно играть в ваши игры !.. Отказываюсь признавать ваш мир – нормальным!..

* * *

20. Есть такие способы заработка, которые однозначно можно отнести к категории постыдной, нечестной авантюры, мошенничеству.

Но есть такие «люди», которые в этом ничего предосудительного не видят..

Или стараются не видеть ...

* * *

21. Любовь – это игра в конце которой – обречение на боль и проигрыш..

Как этап, который нужно пройти.

Рано или поздно, неизбежно случится недопонимание, расхождение взглядов по каким-то серьёзным, важным моментам. И начнётся процесс расставания..

Ну или серьёзная болезнь и смерть одного из участников..

И та же боль.

Я уже слышу, как оптимисты кричат – не нужно пессимиздить!.. Зачем думать о плохом ?..

Да, объективно, это не всех пар касается. Есть редкие исключения.

И Да, конечно, это испытание любви на прочность и вы считаете, что его просто нужно пройти.. Но успешное прохождение его, зависит не от вашего намерения. А от того – получится ли у вас.. От настроек, которые зашиты в вашем индивидуальном, программном коде.

– Какие действия вы будете совершать, на что вы готовы.. – Как вы будете это делать..

- Какие слова будете говорить..

- Получится ли у вас сделать всё правильно, всё именно так, как надо..

Ваш внешний вид, эмоциональное, психологическое состояние – всё здесь играет роль.

Даже погода на улице и ваша сфера занятости влияют ..

И многое здесь зависит не от вас.

Реальность будет стараться не давать вам сделать всё правильно.

Недопонимание можно стараться оттягивать как можно дольше. Игнорировать его, стараться не замечать, не придавать значения.. Пытаться дальше тянуть эту лямку, стараться сохранять то, что называется отношениями, но любви здесь уже нет..

И не играть в эту игру не получится. Природные инстинкты, программа заставляет, толкает.

Природе нужно, чтоб люди размножались или просто вывести их на эмоции?.. Или и то и другое?..

Это ПРИРОДЕ НУЖНО ...

По крайней мере в этом мире – я не верю в настоящую, чистую любовь до конца, создающую, окончательную, совершенную.

Конечно, любовь это не первая беспечная влюблённость. Любовь приходит после прожитых вместе лет и пройденных вместе испытаний, трудностей. Но как только ты начинаешь чувствовать, что любишь и как только ты начинаешь цепляться за неё, дорожить ей, придавать важность и не готов отпустить – тут реальность начинает другую игру.. – начинает происходить развал этих твоих (или ваших) грёз, иллюзий.

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.