18+

Дмитрий Иванов

ЗХЗУ

Дмитрий Иванов

ЗХЗУ

«Издательские решения»

Иванов Д.

ЗХЗУ / Д. Иванов — «Издательские решения»,

Это не книга. Это детонатор.Инструкция по ликвидации иллюзий.54 страницы — достаточно, чтобы взорвать свою жизнь к чертям. После прочтения забыть.18+Книга содержит нецензурную брань.

© Иванов Д.
© Издательские решения

Содержание

Декларация независимости 6
ПРАВИЛА ЧТЕНИЯ 7
КОГДА ЗАБИВАТЬ НЕЛЬЗЯ 8
РАЗНИЦА 9
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ: 10
НУЛЕВАЯ ГЛАВА: ФИЛОСОФИЯ КАК ИГРА 11
ГЛАВА 1. ДИАГНОЗ: СУДОРОЖНЫЙ ЗАХВАТ 13
ГЛАВА 2. ВОСЕММЬ ВЕЛИКИХ НЕТ 15
НЕ-ПРОДОЛЖЕНИЕ 15
НЕ-Я 16
Конец ознакомительного фрагмента. 17

ЗХЗУ

Дмитрий Иванов

© Дмитрий Иванов, 2026

ISBN 978-5-0070-0035-2
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Декларация независимости

«Я, _____, настоящим заявляю, что забиваю на необходимость быть кем-то, кроме того, кто я есть прямо сейчас. Дата: _____. Подпись: _____. Свидетели не требуются»

ПРАВИЛА ЧТЕНИЯ

Если ты открыл этот манифест в поисках утешения, готовых ответов или тебе и так хорошо — закрой его. Здесь нет ни одного ободряющего пинка под зад. Здесь — динамит для твоих убежищ.

Этот текс — не путь к просветлению. Это инструкция по разбору минно-взрывного устройства, которое ты называешь своей жизнью. Неправильное обращение гарантирует увечья.

ПРАВИЛО 1: НЕ ГЛОТАЙ. ПРОБУЙ.

Не читай как роман — страницу за страницей. Прочти максимум одну главу в день. Закрой книгу. Проживи день. Если ты прочитал десять страниц и почувствовал жгучую потребность немедленно «применить» это к жизни — остановись. Это не инсайт. Это паника ума.

ПРАВИЛО 2: НЕ ВЕРЬ АВТОРУ. НЕ ВЕРЬ СЕБЕ.

Я могу оказаться гениальным провидцем. Или — манипулятором, который подсадил тебя на новую зависимость. Подозревай меня. Особенно когда мои слова кажутся красивыми. Подозревай и себя. Особенно когда хочется воскликнуть: «Вот оно! Истина!». Истина не бывает красивой. Она бывает неудобной.

ПРАВИЛО 3: ИЩИ НЕ ПРОСВЕТЛЕНИЕ, А ОБЛЕГЧЕНИЕ.

Забудь слова «просветление», «пробуждение». Ищи моменты, когда мелкая тревога вдруг покажется смешной. Когда обида растворяется, не успев сформироваться. Эти микро-освобождения — единственные реальные маркеры.

ПРАВИЛО 4: ЕСЛИ СТАЛО СТРАШНО — ЗАКРОЙ КНИГУ.

Эта философия — как глубоководное погружение. Если чувствуешь панику — немедленно всплывай. Закрой ее. Иди обними кота. Съешь что-то вкусное. **А если накрыло прямо сейчас:** поставь ноги на пол. Почувствуй пол. Назови вслух три предмета в комнате. Это не побег от истины. Это гигиена. Твоя психическая безопасность важнее любой истины. Всегда.

ПРАВИЛО 5: ГЛАВНЫЙ ВОПРОС НЕ «ПОНЯЛ ЛИ Я?», А «ЧТО Я ДЕЛАЮ?»

Этот манифест — для действия. После каждой главы спроси: *«Какое одно, самое маленькое и страшное для меня действие я откладываю?»* И сделай его. С дрожью в коленках. Если ты прочитал всё и твоя жизнь не изменилась ни на один конкретный поступок — ты зря потратил время.

ПОСЛЕДНЕЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Этот текст закончится инструкцией забыть всё прочитанное. Если через месяц ты будешь цитировать её, говорить о «Забитом Хуе» как о своей философии и смотреть на других свысока — яд не убил болезнь, а стал её частью. Идеальный результат: ты закроешь книгу, и в твоей жизни ничего не изменится, кроме одного — ты будешь чуть легче дышать.

КОГДА ЗАБИВАТЬ НЕЛЬЗЯ

Голод. Холод. Боль. Твоё тело — не иллюзия. Забить на него — не отречение, а глупость. Корми, согревай, лечи. Это гигиена игрока.

Дети. Старики. Зависимые. Ты подписал контракт фактом своего существования. Истинное не-цепляние здесь не в бегстве, а в заботе без долга. Ребёнок плачет — берёшь на руки. Не потому что «я отец», а потому что здесь плачущий ребёнок и руки, которые могут обнять. Всё.

Договор. Слово. Обещание. Использовать пустоту, чтобы нарушать договорённости — это мошенничество. Свобода не в нарушении правил, а в понимании их условности и в добровольном, лёгком следовании им. Потому что так интереснее играть.

Когда ты слаб. Если ты сейчас в яме — не пытайся «забить». Сначала вылезь. С помощью врача, лекарств, друзей, терапии. Эта философия — для тех, у кого есть хотя бы искра сил. Если искры нет — не читай. Иди к людям. Потом, когда станет чуть легче, вернись. Книга никуда не денется..

Клиническая депрессия, тяжелая травма, психоз. Эта философия — не лекарство от психических расстройств. Если у тебя клиническая депрессия, панические атаки, ПТСР — иди к специалисту. Серьёзно. «Забитый Хуй» — это инструмент для здоровых нейротиков, а не замена психиатрии. Не будь дураком.

РАЗНИЦА

— **Забивать А** — дезертирство. Отвернуться от боли, обязанностей. Энергия уходит на самооправдание. Результат — изоляция.

— **Забивать В** — вовлечённость. Видеть ничтожность обязательств и выполнять их с лёгкостью. Энергия идёт на действие. Результат — форма функционирует чисто.

Выбирай. Не философией. Следующим вдохом. Взглядом в глаза тому, кто от тебя зависит.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ:
РАЗБОРКА С МИРОМ

С ЭТОЙ СТРАНИЦЫ АВТОРСТВО ПЕРЕХОДИТ К ТЕБЕ. ВСЕ ОШИБКИ В ТОЛКОВАНИИ — ТВОИ. ВСЕ ОЗАРЕНИЯ — ТОЖЕ ТВОИ. МОЯ РАБОТА ЗАКОНЧЕНА. ТВОЯ — ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ

НУЛЕВАЯ ГЛАВА: ФИЛОСОФИЯ КАК ИГРА

Ты ждёшь серьёзного разговора о жизни, страдании и смысле. С цитатами мудрецов, сложными терминами и пафосными откровениями. **Забудь.** Взрослая жизнь научила тебя одной страшной вещи: **всё — всерьёз**. Карьера — всерьёз. Отношения — всерьёз. Даже отдых стал серьёзным — надо правильно расслабляться. Ты живёшь, как сапёр на минном поле. А что, если я скажу тебе, что минное поле — нарисовано? Что это не поле боя, а игровая площадка?

> **Реальность — это бесконечная, самопорождающаяся видеоигра.** Самого высокого уровня сложности, с ультрареалистичной графикой. Она генерирует квесты (работа, любовь, кризисы), создаёт персонажей (ты, я, все вокруг), выдаёт награды и наказания.

Ты родился — тебе сунули в руки джойстик, надели шлем виртуальной реальности и сказали: «Вперёд, играй!». Но забыли сказать самое главное: **ЭТО — ИГРА.** И вот ты с полным погружением отыгрываешь роль. Ты начинаешь верить, что твой персонаж — это и есть ты. Что его здоровье — твоё здоровье. Его репутация — твоя честь. Ты начинаешь париться по-настоящему: бояться проиграть, страдать от фейлов, гордиться левел-апом. Это и есть **ошибка в правилах**: ты принял игру за реальность.

Философия «Забитого Хуя» — это читерский код. Сброс настроек до заводских. Осознание, которое всплывает на экране твоего сознания:

> *«**WARNING:** Вы отождествились с игровым персонажем. Это вызывает системную ошибку „Страдание“. Для возвращения к оптимальному функционированию нажмите: ЗАБИТЬ НА ВСЁ».*

«Забить» — не выйти из игры (это невозможно). Это начать играть **осознанно**. Зная, что ты — не только персонаж на экране, но и тот, кто держит джойстик. И тот, кто смотрит на экран. И, возможно, даже тот, кто написал код.

Когда это знание включается, всё меняется

— Сложный квест перестаёт быть угрозой выживанию. Он становится интересным вызовом.

— Токсичные персонажи перестают ранить. Ты видишь их ограниченный диалоговый код.

— Потеря ресурсов перестаёт быть концом света. Это просто изменение цифр на внутриигровом счету.

Состояние «Забитого Хуя» — это режим игры «от первого лица» с одновременным видом «от третьего лица». Ты полностью чувствуешь дождь на лице своего персонажа, но при этом видишь на мини-карте, куда этот дождь ведёт.

Теперь — к восьми великим «НЕТ», которые ждут тебя дальше. Они не мрачные истины, а ключи для выхода из туториала. Каждое «НЕТ» отключает одну навязчивую инструкцию:

— «НЕТ» бессмертию персонажа.
— «НЕТ» полному контролю над сюжетом.
— «НЕТ» единственно правильной концовке.

Приняв их, ты не уничтожаешь игру. Ты наконец начинаешь в неё **играть**. Свободно. Азартно. С любопытством.

И самое важное правило мета-игры:

Эта философия — тоже часть игры. Это мощный, редкий артефакт. Но как только он выполнил свою функцию — дал тебе понять, что ты в игре — его нужно выбросить. Иначе он станет просто новым предметом для коллекционирования. Итак, правила заданы. Ты готов? Погнали.

ГЛАВА 1. ДИАГНОЗ: СУДОРОЖНЫЙ ЗАХВАТ

Мы начнём с неприглядного. С того, что ты, скорее всего, не захочешь видеть. Представь: ты впервые за рулём. Вцепился в баранку так, что кости белеют. Каждая кочка — угроза, каждый поворот — экзамен на выживание. Ты не ведёшь машину — ты удерживаешь её, как дикого зверя. Проходит год. Ты ведёшь одной рукой, болтаешь с пассажиром, смотришь по сторонам. Что изменилось? Дорога? Нет. Машина? Нет. Изменилась **сила захвата**. Твоя жизнь сейчас — первая минута за рулём. Перманентный шок новичка. Ты до сих пор вцепился в баранку бытия, уверенный, что от твоей хватки зависит, не съедешь ли ты в кювет.

Как это выглядит изнутри? Проверь симптомы:

— Внутренний диалог — комитет по чрезвычайным ситуациям. В голове не прекращаются совещания: «А что, если?», «Надо было сказать…». Это не мышление. Это ментальная паника.

— Будущее — не возможность, а угроза. Каждая цель превращается в долг. Даже отдых планируется как «проект по восстановлению ресурсов».

— Прошлое — склад доказательств. Ты таскаешь его труп за собой, как чемодан без ручки.

— Настоящее — узкий коридор между «надо доделать вчерашнее» и «надо подготовить завтрашнее».

Почему это происходит? Тебе вручили самый коварный миф: **«Ты — хозяин своей судьбы»**. Ты принял его буквально и теперь сходишь с ума, пытаясь контролировать дождь, курс валют и мысли любимого человека.

> **Судорожный Захват** — это попытка заставить реальность соответствовать твоему плану. А когда она не соответствует (а она никогда не соответствует до конца), ты интерпретируешь это как личную катастрофу.

И главная ирония: ты делаешь это **добровольно**. Никто не стоит с плеткой. Ты сам решил, что расслабиться — значит проиграть.

А теперь — упражнение.

Посмотри на свои ладони. Сожми кулаки. Сильнее. Ещё. Чувствуешь напряжение в предплечьях, плечах, скулах? Ты сейчас, по собственной воле, симулировал состояние Судорожного Захвата. Ты сам создал в своём теле миниатюру той тюрьмы, в которой живёшь. Ты — и надзиратель, и узник

.

Что же такое тогда «Забитый Хуй»?

Не пугайся названия. Это не слабость и не апатия. Это — **прозрачность**. Как горное озеро: его воды абсолютно чисты. Оно отражает и небо, и скалы, и птиц — с идеальной чёткостью. Но когда птица улетает, в озере не остаётся ни царапины. Оно не цепляется за образы. Оно свободно. Состояние Х — это не безволие и не холод. Это способность действовать без внутренней борьбы. Чувствовать без желания обладать. Отвечать на вызовы без паники.

Теперь вернёмся к диагнозу.

Ты не жертва обстоятельств. Ты — талантливый режиссёр собственного ада. И первый шаг к свободе — уволить самого себя с этой должности. Твой квест, прежде чем

читать дальше: разжать пальцы. Увидеть, что они закостенели. И понять, что скала, которую ты так отчаянно держал, — это воздух.

ГЛАВА 2. ВОСЕММЬ ВЕЛИКИХ НЕТ

НЕ-ПРОДОЛЖЕНИЕ

Вернёмся к игровой метафоре.

У твоего персонажа есть скрытый параметр.

Система его не показывает, но он определяет всё.

Таймер.

Твоя сессия не вечна. Игра в любой момент может вылететь, сервер — лечь, или ты сам нажмёшь «Выход».

> **НЕ-ПРОДОЛЖЕНИЕ** — не про то, чтобы думать о конце каждую секунду. Это про то, чтобы честно увидеть таймер и перестать врать себе, что его нет.

Проблема не в том, что сессия конечна. Проблема в том, что мы живём так, будто она бесконечна. Мы откладываем интересные квесты («потом, когда будут ресурсы»). Терпим токсичных персонажей («надо сохранить гильдию»). Копим лут, который останется на сервере.

Что даёт принятие НЕ-ПРОДОЛЖЕНИЯ (чит-код):

— Оно сжимает время в точку «Сейчас». Завтра может не быть. Единственная реальная валюта — этот момент. Ты начинаешь тратить её не на подготовку к «потом», а на саму игру.

— Оно снимает навязанные сюжеты. «Надо построить карьеру, купить дом, обеспечить старость». Когда сессия ограничена, появляется дерзкий вопрос: *«А я вообще хочу проходить эти квесты?»* Время — твой самый дефицитный ресурс. Тратить его на чужие квесты — верх нелепости.

— Оно отменяет понятие «провала». Что такое провал в игре с бесконечным временем? Катастрофа. Что такое провал в игре с ограниченной сессией? Просто один из вариантов развития событий. Интересный опыт. Ты не успеешь сделать «всё идеально». Поэтому можно перестать к этому стремиться.

Ловушка (не попадись):

«Значит, всё тленно? Отлично! Можно не напрягаться, ведь всё равно умрём!»

НЕТ. Если у тебя одна попытка пройти этот квест — ты будешь играть **внимательнее**, а не спустя рукава. Принятие смерти — не индульгенция для лени. Это запрет на откладывание жизни.

Парадокс:

Чтобы по-настоящему вовлечься в игру, нужно сначала принять, что она закончится. Чтобы по-настоящему ценить что-то, нужно сначала отпустить это. Твоя жизнь — не гранитный монумент. Это замок из песка на берегу океана времени. Ты можешь строить его с упоением, но умный строитель знает — прилив придёт. Это знание не отменяет строительства. Оно снимает с него истерическую серьёзность.

Следующее «НЕТ» — НЕ-Я. Ты принял, что персонаж умрёт. Теперь вопрос: а кто, собственно, умирает?

НЕ-Я

Ты принял, что сессия конечна. Твой персонаж умрёт. Ты сделал первый шаг — позволил земле уйти из-под ног. Теперь ты в свободном падении. И тут возникает самый шокирующий вопрос:

А кто, собственно, падает?

Твой ум сразу выдаёт: «Я! Я падаю!». Но давай притормозим. Что это за «Я»?

— «Моё тело» — но клетки обновляются. Ты не тот, из кого состоял семь лет назад.

— «Мои мысли» — но они приходят и уходят. Ты не можешь контролировать, какая мысль возникнет следующей.

— «Мои воспоминания» — но они ненадёжны, искажаются, стираются.

— «Мой характер» — но он меняется под воздействием обстоятельств.

Получается, всё, что ты называешь «собой», — не твердыня, а поток. Река, в которую нельзя войти дважды. **«Я» — не вещь, а процесс.**

> **НЕ-Я** — это не утверждение, что тебя нет. Это признание: то, что ты считал фиксированным «я», — полезная иллюзия, инструмент для выживания. Но когда ты забываешь, что это лишь инструмент, он становится клеткой.

Как иллюзия «Я» калечит:

— Любая критика воспринимается как покушение на твою суть — обида, уязвлённое самолюбие.

— Неудача переживается как личная катастрофа — стыд, депрессия.

— Ты тратишь ресурсы на защиту и украшение образа (репутация, статус), забывая, что это всего лишь картинка.

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.