18+

Дмитрий Иванов

# ЗХЗУ

# Дмитрий Иванов
# ЗХЗУ

*https://litres.ru/74789697*
*ISBN 9785007000352*

## Аннотация

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.

# Содержание

Декларация независимости 5
ПРАВИЛА ЧТЕНИЯ 6
КОГДА ЗАБИВАТЬ НЕЛЬЗЯ 9
РАЗНИЦА 11
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ: 12
НУЛЕВАЯ ГЛАВА: ФИЛОСОФИЯ КАК ИГРА 13
ГЛАВА 1. ДИАГНОЗ: СУДОРОЖНЫЙ ЗАХВАТ 16
ГЛАВА 2. ВОСЕММЬ ВЕЛИКИХ НЕТ 19
НЕ-ПРОДОЛЖЕНИЕ 19
НЕ-Я 22
Конец ознакомительного фрагмента. 24

# 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 за-

мена 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 фей-

лов, 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 X — 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 мо-

жет 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.