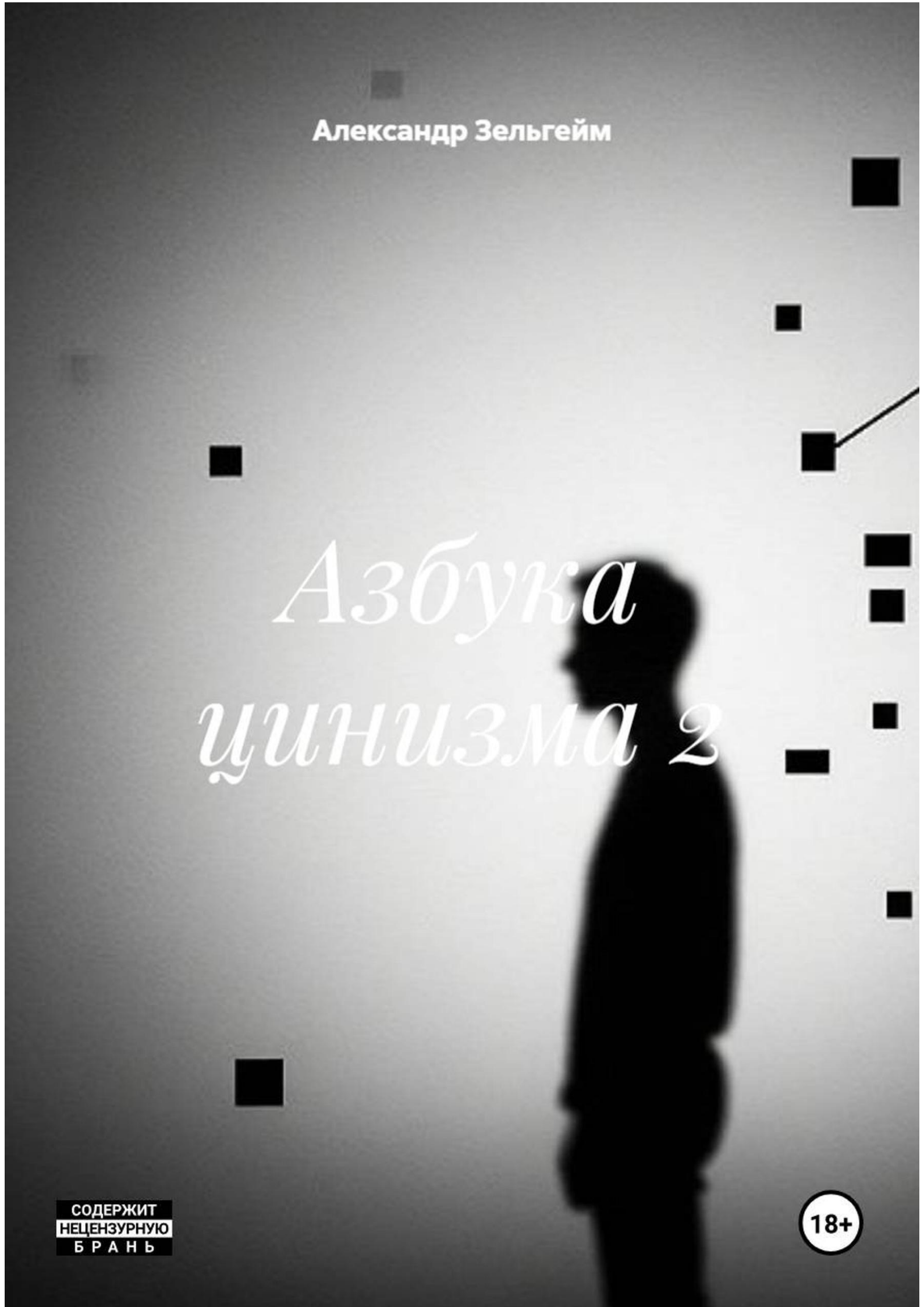
Александр Зельгейм

Азбука цинизма 2



СОДЕРЖИТ НЕЦЕНЗУРНУЮ БРАНЬ

18+

Александр Зельгейм

Азбука цинизма 2

«Автор»
2026

Зельгейм А.

Азбука цинизма 2 / А. Зельгейм — «Автор», 2026

Добро пожаловать в эпоху, когда мудрость измеряется пикселями, а советы по отношениям берутся из картинок в ленте.Вторая книга цикла «Азбука цинизма» — это безжалостный скальпель для популярной интернет-психологии. Почему мы путаем любовь с выживанием в зоне боевых действий? Как красивые цитаты про «штормы» и «прощение» оправдывают токсичные отношения и манипуляции? И что на самом деле скрывается за фразой «мне в себе комфортно»?Вместе с автором и его саркастичным внутренним голосом вы разберете самые опасные мемы про чувства и границы. Вы узнаете, как теория «стакана воды» убивает привязанность, почему «характер женщины» — это не дрессировка, и почему пустой стул лучше не беречь, а кому-то уступить.Сатира, черный юмор и суровая философия для тех, кто устал от псевдомудрости.

© Зельгейм А., 2026
© Автор, 2026

Азбука цинизма 2

Мемы, которые нас сломали

В тексте настоящей книги упоминаются социальные сети, без упоминания конкретных наименований. Сети Facebook, Instagram и WhatsApp, принадлежащие Meta Platforms Inc. (в 2022 г. в России признана экстремистской и внесена в перечень организаций, причастных к терроризму и экстремизму). Данное уведомление относится ко всем упоминаниям продуктов компании Meta Platforms Inc.»

ПРОЛОГ КО ВТОРОЙ КНИГЕ

Мы живем в эпоху, когда мудрость измеряется квадратными пикселями. Мы больше не читаем философские трактаты — мы листаем ленту. Мы не обсуждаем новости с друзьями за ужином — мы кидаем друг другу мемы в мессенджерах.

Картинка с глубокомысленной надписью на фоне заката, кота или мрачного леса стала новым Евангелием. Люди верят этим цитатам. Они вешают их на стены. Они ставят их на аватарки. Они строят по ним свою жизнь.

И это было бы смешно, если бы не было так страшно. Потому что за красивой картинкой часто скрывается отборнейшая чушь, манипуляция или оправдание собственной трусости.

Эта книга — наш с вами сеанс психотерапии. Мы будем брать эти «шедевры» интернет-мудрости, вскрывать их скальпелем здравого смысла и смотреть, что там внутри. Будет больно. Будет смешно. И да, иногда мы будем ругаться. Потому что по-другому с этим абсурдом говорить невозможно.

Добро пожаловать в наш сериал. Устраивайтесь поудобнее.

ГЛАВА 1. Токсичный позитив, или Доброта, которая убивает

Картинка/Мем: Мрачный серый пейзаж. Дорога, уходящая в туман. Мужчина в черном плаще уходит вдаль. За ним тянутся огромные, глубокие следы от тяжелых ботинок. Следы до краев наполнены грязной водой. А в этой жиже... аккуратно посажены яркие цветы.

Надпись: *«Оставляй за собой следы доброты, куда бы ты не пошёл».*

ДИАЛОГ С АВТОРОМ (Рассуждение)

Автор: Знаешь, что я вижу, когда смотрю на эту картинку? Идеальную иллюстрацию к нашей книге. Это не просто изображение, это концентрированный абсурд.

Соавтор (Тот самый голос в голове): И что же тут абсурдного? Красиво же. Символично. Закат, дорога, цветы...

Автор: Красиво? Давай включим логику. Во-первых, грамматика. «Куда бы ты **не** пошёл». Это ошибка. Постер о «следах доброты» сделан человеком, который не дружит с правилами русского языка. Уже смешно.

Соавтор: Ну, это интернет. Тут на такое не смотрят.

Автор: А зря. Потому что это отражает суть: человек делает что-то наспех, лишь бы выглядело эффектно. Теперь смотрим на визуал. Это не «следы доброты». Это глубокие ямы, вывороченные тяжелыми ботинками. Человек просто наступил в грязь, испортил дорогу и ушел.

Соавтор: А цветы? Цветы же он посадил для красоты! Это же символ того, что он оставил после себя что-то светлое.

Автор: Вот именно! В реальной жизни эти цветы завянут через час. Вода испарится, лепестки прилипнут к серому асфальту и превратятся в коричневую слизь. А тот, кто пойдет за

ним следом, наступит в эту лужу, промочит ноги и сломает себе что-нибудь. О какой доброте идет речь? Это доброта ради картинки. Это «я сделал доброе дело, сфотографировал и ушел, а разгребать пусть будут другие». Это идеальная метафора «токсичной доброты», когда человек думает, что делает лучше, но на деле оставляет после себя выжженную землю.

Соавтор: То есть, за этим поворотом нас ждет история про «Синдром спасителя мира»?

Автор: Именно. Про человека, который так старается быть добрым для всех, что превращает жизнь окружающих в ад. И самое страшное — на него нельзя пожаловаться, ведь он же «хотел как лучше».

РАССКАЗ: Цветы в жиже, или доброта с последствиями

Эпиграф: *«Не бойтесь злых людей. Бойтесь людей, которые искренне желают вам добра. Они готовы разнести ваш дом, сжечь вашу машину и сломать вам жизнь — но исключительно из лучших побуждений. И самое страшное, что на них нельзя даже пожаловаться».*

ПРОЛОГ

Человечество придумало множество способов уничтожать друг друга. Мы изобрели ядерную бомбу, вирусы, капитализм и реалити-шоу. Но самое страшное оружие массового поражения всегда было незаметным. Оно не взрывается, не заражает и не требует налоговых вычетов. Оно просто говорит: «Я хочу как лучше».

Дорога в ад, как известно, вымощена благими намерениями. Но я бы добавил: она не просто вымощена. Она украшена цветами. Яркими, красивыми, живыми цветами, которые кто-то заботливо посадил в глубокие, полные ледяной воды следы от своих тяжелых ботинок.

Эти следы выглядят как произведение искусства. Пока ты смотришь на них издалека, они вызывают умиление. Но стоит тебе сделать шаг вперед и наступить в эту лужу с цветами — ты промочишь ноги, поскользнешься, сломаешь ногу и проклянешь всё на свете, включая того идиота, который решил, что грязь — это отличный горшок для маргариток.

Перед нами история об одном таком человеке. Человеке, который оставлял следы доброты. Куда бы он, черт возьми, ни пошел.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ: Святой Юрий

Его звали Юрий. Ему было сорок два года. У него было доброе лицо, честные глаза и патологическая, неизлечимая потребность всем помогать.

Юрий был тем самым парнем, который переводит бабушку через дорогу, даже если бабушке нужно было в аптеку, которая находится в противоположной стороне. Он был тем, кто одалживает деньги друзьям, а потом обижается, когда те не отдают. Он был тем, кто никогда не проходил мимо чужой беды, даже если эта беда орала матом и просила не вмешиваться.

Проблема Юрия заключалась в одном: он не умел помогать. Он умел только *создавать видимость* помощи. Его доброта была не теплой и мягкой, а тяжелой, бетонной и разрушительной.

Он жил по принципу, вынесенному из интернета: «Оставляй за собой следы доброты». И, надо отдать ему должное, следы он оставлял. Еще какие. Как тот самый мужик в плаще на картинке — после его «помощи» оставались глубокие, вывороченные ямы, до краев наполненные жижей. А сверху Юрий зачем-то водружал туда букеты.

Однажды его друг Вася переезжал в новую квартиру. Вася попросил Юрия помочь ему перенести коробки. Вася аккуратно складывал вещи, подписывал коробки, бережно упаковывал хрупкую технику.

Юрий приехал. Посмотрел на это. И решил сделать «как лучше».

— Вася, да ты заколебёшься эти коробки таскать! — сказал Юрий, схватив телевизор. — Смотри, как надо!

И, прежде чем Вася успел крикнуть «Стой, там плазма!», Юрий открыл окно второго этажа и скинул телевизор в сугроб.

— Видишь? — довольно сказал Юрий, отряхивая руки. — В два раза быстрее! Я же, как лучше хотел!

Телевизор разбился. Вася сел на пол и заплакал. Юрий смотрел на него с сочувствием и не понимал, почему Вася не благодарит его за сэкономленное время. Ведь Юрий искренне хотел помочь.

В его голове не укладывалось: как можно злиться на человека, который действовал из лучших побуждений? Злость на доброту — это же абсурд. Это как обижаться на солнце за то, что оно вызвало рак кожи.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ: Ландшафтный дизайн

Вторник был дождливым. Юрий шел по улице, размышляя о том, как он сегодня уже успел облагодетельствовать человечество. Утром он вылил в кофе коллеге соль вместо сахара (чтобы тот перестал пить эту вредную дрянь). Днем он отправил секретарше анонимный букет от тайного воздыхателя (она полночи плакала, пытаясь понять, кто это, а потом поссорилась с мужем).

Юрий шел в своих тяжелых черных ботинках по разбитому асфальту. Под ногами хлюпала вода. Впереди была огромная, глубокая лужа, в которой плавали окурки и куски газет.

Обычный человек обошел бы ее. Юрий остановился.

Он посмотрел на лужу. И в его светлой голове родилась великая идея.

— Грязь, — подумал Юрий. — А ведь можно сделать красиво. Оставить след доброты.

Он побежал домой. Взял у соседки, у которой был день рождения, огромный букет хризантем с розами разных цветов (он решил, что она не обидится, ведь это ради великой цели). Вернулся на улицу.

Дождь уже залил его следы. Огромные, как кратеры от бомб, отпечатки ботинок Юрия до краев наполнились мутной водой.

Юрий подошел к первому следу. Вытащил из букета алую розу. И аккуратно посадил ее в мутную жижу.

Потом во второй.

В третий.

Он шел вперед, оставляя за собой цепочку ботинок, наполненных водой, в которой плавали цветы. Это выглядело жутко. Это выглядело как кладбище утонувших надежд. Но Юрий был горд собой.

Он достал телефон, сфотографировал это и выложил в соцсети с подписью: «Оставляй за собой следы доброты, куда бы ты не пошел! #доброта #цветы #красотаспасетмир».

Через пять минут под постом начали собираться лайки. Люди писали: «Как красиво!», «Вы святой человек!», «Мир стал бы лучше, если бы все были такими, как вы!».

Юрий чувствовал себя героем. Он не заметил, как сзади на него налетела пожилая женщина с сумкой на колесиках. Она не смотрела под ноги. Она наступила в его «след доброты», поскользнулась на мокрой розе и с грохотом упала прямо в лужу.

Сумка с продуктами перевернулась. Яйца разбились. Молоко вылилось. Женщина запричитала, пытаясь подняться.

Юрий обернулся. Посмотрел на нее. И сказал:

— Осторожнее надо быть! Я же тут цветы посадил, для красоты!

Он пошел дальше, оставляя за собой мокрые следы. Ему было плевать на упавшую женщину. Ведь он же сделал *красиво*. А то, что кто-то промочил ноги и сломал руку — это просто издержки.

В философии Юрия не было места для последствий. Был только он, его намерения и лайки в соцсетях.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ: Терапия добротой

Юрий искренне считал себя психологом. Ему казалось, что он видит людей насквозь. Особенно тех, кто страдает. И он считал своим долгом вмешаться.

У его соседки, Марины, умер муж. Через месяц после похорон Юрий решил, что она слишком долго грустит.

Он пришел к ней домой без приглашения. Марина сидела в черном халате, с распухшим от слез лицом.

— Марина! — бодро воскликнул Юрий. — Хватит киснуть! Жизнь продолжается! Мой тебе совет: заведи кота. И сходи на сайт знакомств. Я тебе даже профиль помогу настроить.

Марина посмотрела на него глазами, полными боли.

— Юра, — тихо сказала она. — У меня муж умер. Неделю назад я его похоронила.

— Ну и что? — искренне удивился Юрий. — Я же тебе как лучше хочу! Нельзя же вечно в трауре сидеть!

Он вытащил из кармана заранее приготовленный поводок и пакетик с кошачьим кормом.

— Вот, держи. Это от меня. Пойдем в приют, выберем тебе кота!

Марина встала. Она была бледной, как стена.

— Юра, — сказала она. — Уйди. Пожалуйста.

— Да ты просто не понимаешь своего счастья! — обиделся Юрий. — Я же тебе помогаю!

Он хлопнул дверью. И оставил после себя след доброты — в виде разбитого кошачьего корма на коврике у двери и полного непонимания того, почему люди не ценят его заботу.

Он всегда так делал. Он «помогал» людям, которые его об этом не просили. Он давал советы, которые приводили к катастрофам. Он совал свой нос в чужие жизни, думая, что приносит свет. А на самом деле он оставлял после себя только выжженную землю и мокрые пятна от своих ботинок.

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ: Апофеоз

Самое страшное, что Юрий никогда не чувствовал себя виноватым. Ведь у него были самые лучшие намерения. А когда у тебя лучшие намерения, ты автоматически становишься святым.

Однажды он решил помочь бомжу на вокзале. Бомжа звали Петрович. Он хотел есть, пить и спать. Юрий же решил, что Петровичу нужно «вернуться к нормальной жизни».

Он отвез Петровича в свою квартиру. Отмыл его. Одел в свой старый костюм. И устроил его работать грузчиком в супермаркет, которым управлял его знакомый.

— Вот! — гордо сказал Юрий. — Я дал тебе шанс! Теперь ты будешь как все! Будешь платить налоги, вставать в шесть утра и работать на дядю! Это же счастье!

Через неделю Петрович сбежал. Он снова вернулся на вокзал. Он сказал, что лучше будет спать на картонке, чем каждый день видеть лицо Юрия, который смотрит на него, как на свой личный социальный проект.

Юрий был в ярости. Он не мог понять: как можно отказаться от доброты? Как можно не оценить его благородный порыв?

Он шел по улице под дождем. Он злился. Он искал, на кого бы еще вылить свою помощь.

И он увидел свою бывшую жену. Она стояла на остановке, с двумя тяжелыми пакетами.

Юрий подбежал к ней.

— Лена! — закричал он. — Дай помогу!

Лена вздрогнула. Она знала этот тон.

— Юра, не надо. Я сама.

— Да брось ты! — Юрий выхватил у нее пакеты. — Я же как лучше хочу!

Он схватил пакеты и потащил их через дорогу — прямо перед несущимся самосвалом.

Визг тормозов. Гудок.

Юрий выронил пакеты. В них были яйца и молоко. Желто-белая жижа растеклась по асфальту. Самосвал чудом свернул в сторону и врезался в столб.

Лена стояла на другой стороне дороги, бледная и трясущаяся.

— Ты... ты больной! — закричала она. — Ты чуть нас обоих не убил!

Юрий стоял, глядя на разбитые яйца. Он не понимал, что произошло.

— Я просто хотел помочь... — пролепетал он.

— Ты не помогаешь! — закричала Лена. — Ты разрушаешь! Ты — как торнадо в цветах! Ты оставляешь после себя только дерьмо, которое пытаешься замаскировать своей долбаной добротой!

Она ушла. А Юрий остался стоять в разбитых яйцах, глядя на аварию, которую он спровоцировал.

И в этот момент он понял главную философскую истину: **Доброта без мозгов — это преступление против человечности. Это как обезболивающее, которое содержит яд. Ты вроде бы избавил человека от боли, но зато убил его. И самое страшное — ты искренне хотел как лучше.**

ЭПИЛОГ

Прошло пять лет.

Юрий больше не помогает людям. После того случая на дороге его отправили в психиатрическую клинику на принудительное лечение. Врачи поставили ему диагноз: «Синдром навязчивой альтруистической агрессии».

Он сидит в палате с мягкими стенами. Ему дают успокоительные. Он почти не разговаривает.

Но иногда по ночам он встает, подходит к двери и начинает царапать косяк ногтями.

— Я же как лучше... — шепчет он. — Я же оставляю следы доброты...

А за окном идет дождь. И на асфальте перед больницей образуются глубокие лужи. И если присмотреться, можно увидеть, как в этих лужах отражается небо. Но это не красиво. Это просто вода и грязь.

Потому что цветы, посаженные в грязь, обречены. Они завянут, сгниют и превратятся в коричневую слизь. И тот, кто пойдет по нашим следам, просто промочит ноги.

И это будет больно. Но он, скорее всего, даже не поймет, откуда эта боль взялась.

Ведь он просто хотел как лучше.

ВОПРОС ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ (Для размышления и комментариев)

А как вы считаете, дорогие читатели, где заканчивается альтруизм и начинается навязчивое вмешательство? Почему мы так часто прощаем людям, которые сделали нам больно только потому, что они «действовали из лучших побуждений»? И что страшнее: откровенное зло с заранее продуманным планом или безграничная, слепая «доброта» человека, который думает, что имеет право решать, как вам будет лучше?

ГЛАВА 2. Великая иллюзия шторма

Картинка/Мем: Черно-белые изображения с цитатами. На одном — профиль мужчины и женщины, готовящихся поцеловаться. На другом — руки, держащие сердце на фоне бушующего океана. На третьем — двое идут по пляжу под луной.

Текст: *«Любовь не дается вначале пути — В начале есть только страсть», «Любить это значит уметь принимать — Даже когда штормит», «Любить это значит стараться прощать — Даже когда болит», «А если упали — опять поднялись, И дальше идете вновь».*

ДИАЛОГ С АВТОРОМ (Рассуждение)

Автор: Знаешь, как отзывается эта подборка картинок? Как скрежет ржавых тормозов об лед.

Соавтор (Тот самый голос в голове): Почему? Тут же все про высокие чувства. Про то, что любовь — это работа.

Автор: Вот именно! Это идеальный концентрат «токсичного позитива», который переехал в спальню. В этих цитатах зашита страшная идея. Нам с детства внушают, что любовь — это сплошное преодоление. Что если тебе не больно, не тяжело и не хочется сбежать в окно — значит, ты недостаточно любишь. Что настоящая любовь измеряется количеством вытерпленных «штормов».

Соавтор: Ну, а как же трудности? Они же бывают у всех.

Автор: Бывают. Но давай посмотрим правде в глаза. «Штормит» в этих картинках — это романтичный синоним слова «пиздец». Когда твой партнер пропивает зарплату, или когда вы орете друг на друга так, что соседи вызывают полицию, — это не «шторм», который нужно «принять». Это просто хреновые отношения. Но нет! Мы же «свои». Мы будем «стараться прощать, даже когда болит». Мы будем вместе идти вдаль и «опять подниматься», если упали.

Соавтор: То есть, это философия травматологии?

Автор: Абсолютно. Это когда два человека связали себя по рукам и ногам, упали в яму и теперь пытаются убедить друг друга, что это и есть «радостный светлый путь», просто с уклоном вниз. И самое смешное — руки, сложенные в форме сердца на фоне бушующего моря. Это выглядит красиво, пока не понимаешь, что эти двое стоят на краю скалы, рискуя свалиться в эту самую бушующую пучину. И они не держатся за камни. Они просто держат друг друга и улыбаются. Потому что «любовь не скатится вниз».

Соавтор: Она скатится. Еще как скатится. И их унесет волной.

Автор: Именно. Потому что вместо того, чтобы строить нормальные, скучные, безопасные отношения, они занимаются экстремальным альпинизмом. Так что за этим мемом нас ждет история о паре, которая восприняла эти картинки как руководство к действию. Они настолько зациклились на идее «проходить через трудности», что сами начали их создавать, чтобы доказать друг другу силу своих чувств.

РАССКАЗ: Марафон на два сердца, или, как мы выжили в этом шторме…

Эпиграф: *«Если тебе кажется, что ваши отношения — это поле боя, значит, ты просто недостаточно стараешься. Настоящие герои строят отношения на пепелище, а потом вместе смотрят на огонь».*

ПРОЛОГ

Существует два типа людей. Первые считают, что отношения — это тихая гавань. Вторые — что это кораблекрушение, из которого нужно выбираться вдвоем.

Проблема в том, что вторые пишут все эти красивые цитаты про «штормы», «прощение» и «труд». Они романтизируют дисфункцию. Они называют токсичность «сложным периодом», а бытовое насилие — «испытанием чувств». Они верят, что если тебе не больно, значит, ты не любишь.

Я всегда смотрел на них с недоумением. Зачем вам шторм, если можно просто посидеть на берегу с пледом и вином? Зачем вам «опять подниматься», если можно просто не падать в эту яму? Зачем вам этот «труд», если можно просто… жить?

Но однажды я встретил пару, которая довела эту философию до абсолюта. Они не просто ждали шторма. Они его вызывали.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ: Пассивный залог и активная страсть

Их звали Олег и Света. Они были красивой парой. Молодые, амбициозные, немного безумные. Их совместные фотографии в соцсетях собирали сотни лайков.

На первой их фотографии они стояли на фоне заката, держась за руки. Подпись гласила: «Любовь не дается вначале пути — В начале есть только страсть».

И это было правдой. Первые три месяца их страсть была разрушительной. Они ссорились так, что билась посуда. Они мирились так, что соседи стучали по батареям. Они не могли жить друг без друга, но и друг с другом им было слишком тесно.

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.