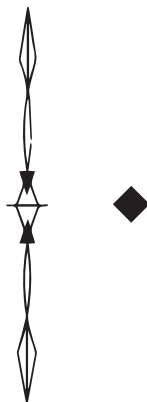


Содержание



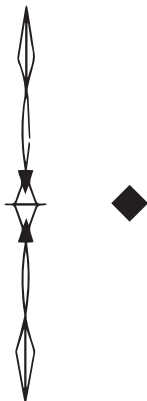
◆
Over Shans
◆

Введение	7
Природа ненависти и что за ней стоит	11
Маски. Откуда они, зачем они нужны.	
Техника избавления от них	21
Быть моралистом — это плохо?	33
Правила дурного тона	41
Социальные паразиты	51
Психология хейтеров	63
Сука и горжусь этим	73
Мода на ненависть	89
Нарциссизм как идеал личности	101



Почему во всём виноваты родители?	113
Эгоизм и эгоцентризм	123
Полюбить себя	137
Разлюбить себя	147
Я себя не встречал	155
Завершающая глава	165

Введение



◆
Олег Шенс
◆

Приветствую тебя, дорогой читатель!

Да, в этой книге я снова буду обращаться к тебе на «ты». Не вижу в этом никакого криминала, а вижу лишь попытку разрушить стену между нами и сократить дистанцию от тебя до меня. Я не люблю обращение к людям, как к обезличенной массе, и хочу, чтобы у тебя, при прочтении этой книги, сложилось ощущение прямого разговора со мной. Да, мы с тобой не пили на брудершафт, мы не друзья детства, и, возможно, ты вообще ничего обо мне не знаешь, как и я о тебе. Но это самое «ты» поможет нам лучше понять друг друга и стать чуточку ближе и понятнее.



Мне известно, что некоторых такое «панибратство» задевает. Иногда я слышал подобные отзывы, мол такое обращение именно от меня в книге, это что-то неуместное. Но дело, как всегда, в восприятии — у всех оно разное. Так вот, хочу обратиться к тем, кого это задевает: ВАС, наверное, удивит, но с правилами этикета и хорошего тона я знаком не понаслышке. Родители вложили в меня достаточное количество знаний и норм поведения, я знаю, что такое достоинство, честь, уважение, чувство такта и т. д. Я стараюсь жить по простому принципу: относись к людям так, как хочешь, чтобы относились к тебе. Поэтому не обессудьте, мои ранимые и высокоинтеллигентные читатели с тонкой душевной организацией. Я не намерен посягать на ВАШИ принципы, но обращаться далее буду так, как считаю нужным и честным. Со всем возможным уважением, но на «ты». В конце концов, это моя книга, рожденная из моих собственных взглядов, историй и событий, побед и разочарований, из выводов и наблюдений за подчас удивительным поведением и заблуждениями людей. Именно этот клубок рефлексии и личного опыта и толкнул меня снова сесть писать.

Но есть еще один камень преткновения, как показал мой предыдущий литературный опыт. Обращение к читателю в мужском роде. Хочется в этом месте как можно сильнее закатить глаза! Оказывается, и стандартное гендерное обращение сегодня мо-

жет кого-то задеть, поэтому поясню: да, я прекрасно осведомлен, что подавляющее большинство моей аудитории — это прекрасная половина человечества (девушки и женщины). Но, милые и прекрасные дамы, прошу вас, давайте не будем цепляться к словам, а постараемся сконцентрировать свое внимание на сути? И, да, феминистки, дышите глубже — катарсис отменяется. Человек, читатель, зритель, поклонник, прохожий, слушатель, дорогой друг — выбери для себя ту форму, которая тебе больше нравится и давай двигаться дальше. Совершенно очевидно, что многие слова в русском языке предполагают обращение именно в мужском роде по грамматическим, а не идеологическим законам. Давай в течение всей этой книги держать в голове мысль — я не пытаюсь никого обидеть, задеть или оскорбить. Я делюсь своим мнением, своими мыслями, привожу доводы, аргументы и множество цепочек рассуждений, чтобы ввести тебя в контекст и показать примеры поведения твоего окружения, которое имеет влияние на твою жизнь. Каждый из нас — это часть взаимосвязанной системы. И ты, и я, и все остальные люди плотно связаны незримой нитью, и каждый наш поступок имеет последствия и отражается на других. Давай вместе найдем ответы на простые вопросы жизни — как сделать так, чтобы мне было хорошо, а при этом, никому не было плохо? И что я делаю сегодня, что мешает мне и окружающим меня людям наслаждаться жизнью?

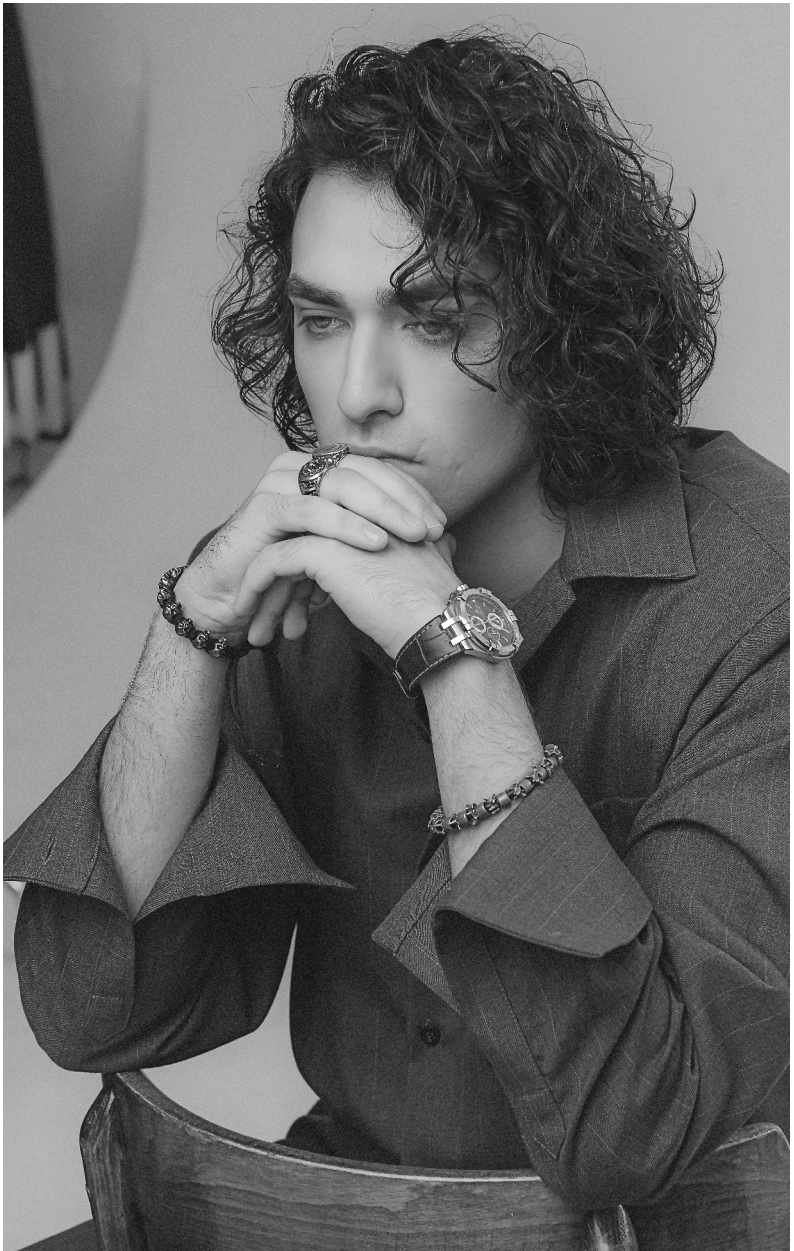


Я расскажу тебе свою историю, а ты подумаешь над тем, какое именно место занимаешь в ней ты, договорились? В этой истории будут разные люди — хорошие, плохие, тактичные, бестактные, глупые, наглые, а иногда умные и интересные... и каждый из них имеет влияние на тебя и меня, представляешь?

Интересно? Тогда поехали!

треннего груза ненависти. В конечном счете выбор остается за нами: продолжать носить в себе разрушительную ненависть или преобразовать ее в силу, которая сделает нас свободными.

◆
Душила. Маснарад ядовитых идеалов
◆



Быть моралистом — это плохо?



Иногда я ловлю себя на этом почти незаметном движении внутри: что-то услышал — и уже напрягся. Кто-то делится своей историей, а я даже не вслух, а мысленно уже вынес вердикт. «Ну нет, это уже за гранью». Или наоборот: «Я бы в жизни так не поступил». Это мгновенная реакция. Она быстрая, почти автоматическая. И вместе с ней приходит ощущение твердости. Будто я стою на чем-то устойчивом. Будто внутри стало четче, проще. Но стоит пройти всего несколько секунд — и появляется странная тяжесть. Становится тесно. Будто внутри сжалось что-то. И главное — исчезает легкость. Исчезает радость. Остается камень, плотно посаженный где-то в грудной клетке.

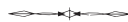
◆
Олег Шенс
◆



Морализм редко бывает громким. Это не всегда фразы, сказанные вслух. Чаще — взгляд. Пауза. Внутреннее напряжение. Это когда ты незаметно для самого себя начинаешь сравнивать. Начинаешь оценивать. Начинаешь считать чужую жизнь менее правильной, чем свою. И даже если не произносишь это вслух — атмосфера уже меняется. Другой человек это чувствует. Даже ребенок почувствует. Особенно ребенок. Потому что моральный взгляд — не поддержка. Это дистанция. Это невидимая стена: «Я лучше, чем ты».

Но что интересно: чаще всего этот взгляд вырастает не из силы, а из страха. Чем больше человек держится за свое «правильное», тем больше внутри у него тревоги. Морализм — это попытка навести порядок в хаосе. Попытка защититься. Как будто, если я точно знаю, «как надо», то все будет под контролем. Если я не выйду за границы, меня не отвергнут. Если я осужу другого, значит, я сам в безопасности. Это почти детская логика, но она работает. Потому что внутри каждого из нас есть та часть, которая хочет быть хорошей. Хоть перед кем-то. Хоть в чьих-то глазах. Хоть в собственных.

И в этом нет ничего стыдного. Нам всем хочется чувствовать себя достойными. Нам всем хочется быть уверенными, что мы на «светлой стороне». Что мы правильно живем, правильно выбираем, правильно реагируем. Но вот беда: чем сильнее мы на этом настаиваем, тем меньше в нас становится мягкости,



а значит, и человечности. Потому что человек не всегда прав. Не всегда спокоен. Не всегда выдержан. Человек — это еще и сомнение, и слабость, и боль. И если мы вытесняем это в себе, мы неосознанно начинаем ненавидеть это в других.

Я видел это в живом общении, в уличных разговорах, в комментариях под постами. Это особенная форма презрения к тем, кто ошибся. Кто упал. Кто не справился. Кто пошел не по той дороге. Вроде бы все логично: зачем оправдывать плохие поступки? Но глубже — почти всегда оказывается одно: в чужих ошибках нас пугают не они сами, а то, что мы можем быть на их месте. Мы неосознанно отгораживаемся. Потому что признать, что мы тоже способны на слабость, страшно. Морализм — это броня. Он делает нас чуть дальше от мира. Но зато вроде бы безопаснее.

Вот только безопаснее не значит счастливее. Потому что настоящая близость начинается там, где ты можешь не судить. Где ты можешь просто быть рядом. Где тебе не нужно держать фасад «лучшего» человека. Где ты видишь в другом не его ошибки, а его путь. Его боль. Его попытку справиться.

С годами я все чаще замечаю: самые сильные люди не те, кто безукоризненно соблюдает правила. А те, кто способен увидеть другого без презрения. Кто может сказать: «Да, я бы тоже мог ошибиться». Или даже: «Я тоже ошибался». Это не слабость. Это зрелость. Это сила, которая не нуждается

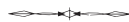


в превосходстве. Которая не возвышается, чтобы чувствовать себя увереннее. А, наоборот, остается на уровне глаза в глаз. На уровне сердца к сердцу.

Мы не обязаны принимать все. Не обязаны соглашаться со всем. Но мы можем быть мягче. Можем быть внимательнее. Можем учиться смотреть не только на поступки, но и на то, что за ними стоит. Потому что за каждым «неправильным» действием всегда есть причина. Страх. Усталость. Одиночество. Отчаяние. Или просто недостаток любви. Не к себе, не к другим — к жизни. И когда ты видишь это, ты уже не морализируешь. Ты чувствуешь. А это другое измерение. Там уже не хочется судить. Там хочется понять.

Есть мораль как свет. Тихий, теплый, устойчивый. Он не ослепляет, не обжигает, не требует аплодисментов. Он просто есть. Как внутренний огонь, который согревает, а не сжигает. Люди с таким светом внутри не поучают. Они не объясняют, как надо жить. Они живут. Их присутствие, словно спокойный берег: туда хочется возвращаться. Им хочется открываться. Не потому, что они знают ответы. А потому, что в них есть тишина. Спокойствие, которое приходит только через боль, принятую и пережитую. Через честность — перед собой в первую очередь.

И есть другая мораль. Мораль как броня. Жесткая, звенящая, тревожная. В ней больше страха, чем веры. Больше контроля, чем любви. Это не тот свет, который ведет. Это прожектор, направленный на других:



«Посмотри, как неправильно ты живешь». Эта мораль не лечит, она клеймит. Не соединяет, а отталкивает. Не исцеляет, а пугает. В ней нет покоя, только борьба. Борьба за «правильность», в которой слишком часто теряется человек.

Я знал женщину, которая часто говорила о «порядочности». Она осуждала «всех этих» — тех, кто позволял себе свободу, слабость, несогласие, искренность. Она была жесткой, непреклонной, холодной. А однажды, почти случайно, в разговоре, сдавленно сказала: «Я двадцать лет жила с человеком, который не любил меня. Но я не могла уйти, потому что порядочные женщины так не поступают». И в этот момент все стало понятно. Ее мораль — это не про ценности. Это про выживание. Про то, как удержать хоть какую-то устойчивость, когда внутри давно все рухнуло. Это не позиция. Это рана. Закрытая броней. Слезы, которые так и не были прожиты. Гнев, который нельзя было выразить. Боль, которая когда-то была слишком сильной — и превратилась в осуждение.

Я видел это не один раз. И снова, и снова. Те, кто громче всех говорит о «правде», «долге», «нравственности», часто просто не могут позволить себе быть уязвимыми. Они боятся. Боятся быть слабыми. Боятся быть отвергнутыми. Боятся оказаться не такими, какими их когда-то учили быть. Им проще обвинить других, чем прикоснуться к собственной ране. Проще судить, чем чувствовать.



Но за каждым жестким «должен» часто скрывается тишина, полная одиночества. Там, внутри, живет тот, кто когда-то очень хотел быть принятым. Очень боялся быть лишним. И потому выбрал: лучше быть правильным, чем настоящим.

Путь к подлинности начинается не с новых правил. Он начинается с вопроса: а что стоит за моим осуждением? Что именно меня так задевает — свою боль я не могу вынести или чужую? Когда ты начинаешь видеть это, осуждение отступает. Появляется сочувствие. Не жалость, а мягкость. Ты уже не спешишь судить. Ты спешишь понять. И это не делает тебя слабым. Это делает тебя живым.

Я вспоминаю своего учителя литературы. Он никогда не говорил «как надо». Он не читал нам нотаций. Он просто очень любил то, о чем говорил. Любил Чехова, Платонова, Бунина. И когда читал их, глаза его блестели. Он был весь в этом. Настоящий. И мы — подростки, шумные, упрямые — замирали. Потому что перед нами был человек, который не требовал. Он верил. Он чувствовал. Он жил. И от этой встречи внутри что-то оттаивало. И ты вдруг сам хотел быть лучше. Не из страха наказания, а из желания быть к нему ближе. Из уважения. Из доверия.

Вот что я понял: настоящая мораль — не в строгости. Она в любви. Не в желании контролировать, а в умении понимать. Не в том, чтобы судить, а в том, чтобы быть рядом. Мягко. По-человечески. Мо-



рализм дает ощущение превосходства. Иллюзию правильности. Но отнимает главное — способность видеть живое. Потому что, закрываясь от чужих ошибок, мы закрываемся и от чужих чувств. А значит, и от собственных. От боли. От растерянности. От слабости. От жизни.

Когда ты позволяешь себе не знать — в тебе появляется смирение. Когда ты не спешишь осудить, рождается контакт. Когда ты смотришь на другого не как на «неправильного», а как на уставшего, потерявшегося, живого, ты сам становишься ближе к себе. И тогда уже не нужно громко говорить о морали. Она становится дыханием. Внутренним светом. Тем, что не требует слов. И именно в этот момент начинается настоящее. Не игра в принципы, а отношения. Связь. Жизнь.