

ПАША ИВАШКИН

ВЗРОСЛЫЕ  
тебе  
ВРУТ



**Паша Ивашкин**  
**ВЗРОСЛЫЕ ТЕБЕ**  
**ВРУТ (книга, которая**  
**объяснит подростку, что**  
**с ним всё нормально)**

*<https://litres.ru/73763466>  
SelfPub; 2026*

**Аннотация**

Иногда кажется, что ты один.  
Что никто не понимает.  
И что с тобой что-то не так.  
Я тоже так думал.  
Эта книга — разговор, которого у меня не было в твоём  
возрасте.  
Без фальши. Без умных взрослых. Без «всё будет хорошо».  
Только правда.  
И шанс разобраться в себе.

# Содержание

Никому не показывай эту книгу	4
Зачем ты живёшь?	12
Какой ты?	22
Я хуже других?	30
Всем плевать на тебя	39
Почему ты сравниваешь себя с другими	49
Почему ты злишься	61
Почему иногда ничего не хочется	73
Почему взрослые говорят “будь нормальным” - но сами не знают, что это значит	81
Почему тебе кажется, что тебя никто не любит	92
Почему ты боишься быть слабым	103
Почему ты играешь чужую роль	114
Почему ты завидуешь другим	125
Почему тебе так нужно внимание	137
Почему ты чувствуешь себя одиноким	149
Почему ты боишься будущего	162
Конец ознакомительного фрагмента.	172

**Паша Ивашкин**  
**ВЗРОСЛЫЕ ТЕБЕ**  
**ВРУТ (книга, которая**  
**объяснит подростку, что**  
**с ним всё нормально)**

**Никому не показывай эту книгу**

**Никто не должен знать, что ты читаешь эту книгу.**  
Серьёзно.

Не рассказывай родителям.

Не кидай друзьям.

Вообще никому.

Это между нами.

Потому что... тебя могут не понять.

И, скорее всего, не поймут.

Иногда, чтобы реально что-то изменить в себе и в своей жизни, лучше делать это тихо. Без лишнего шума. Без советчиков.

И ещё одна странная вещь:  
**не верь всему, что здесь написано.**  
Даже если это правда - всё равно не верь.

Не верь мне. Не верь другим.  
Просто читай... и думай.

Этого достаточно.  
И да - это всё ещё секрет.

Только ты и эта книга.

Я буду говорить с тобой честно. Без сюсюканья.

Потому что ты уже не ребёнок.  
А теперь - правда про меня.  
Сейчас моя жизнь... мягко говоря, разваливается.  
У меня проблемы с работой.

Я не понимаю, чем хочу заниматься.

Вообще не понимаю - **кто я такой.**  
Мне почти 40.

Если тебе 14-16, ты, скорее всего, думаешь:

«Ну к сорока люди уже всё понимают, у них деньги, уверенность, жизнь налажена».

Нет.

Иногда - вообще нет.

Сегодня утром я проснулся с тревогой:

что скоро закончатся деньги,

что меня могут уволить,

что я просто... не вывезу.

Я живу в чужой стране.

Мы с женой снимаем квартиру за 500 долларов.

И я понятия не имею, что будет дальше.

Честно:

моя жена сейчас зарабатывает больше меня.

Гораздо больше.

И да, на эти деньги можно жить.

Скромно. Без путешествий. Без лишнего.

Но есть одна проблема.

Я не могу просто сидеть и жить за её счёт.

Это ломает изнутри.

Даже если она ничего не говорит.

Можно было бы выбрать лёгкий путь -

сбежать, найти кого-то, кто будет обеспечивать...

но это тупик.

Единственный нормальный вариант -  
самому встать на ноги.

Зарабатывать. Делать что-то своё.

Идеально - заниматься тем, что любишь:  
снимать видео, писать, играть, придумывать истории...

Но вот в чём подвох:

это как раз самое сложное.

Почему - поймёшь дальше.

И ещё важно.

Я не психолог.

И не какой-то суперписатель.

Я пишу это только по одной причине -

**чтобы помочь тебе.**

Да, звучит странно.

Особенно если ты меня даже не знаешь.

Но если бы в мои 14-16 лет мне попалась такая книга -  
моя жизнь могла бы быть совсем другой.

Тогда рядом не было никого,  
кто мог бы нормально поговорить, объяснить, поддержать.

Приходилось разбираться самому.  
Долго. Больно. Иногда - очень тяжело.

Когда я был подростком,  
жизнь иногда казалась просто... ужасной.  
Несправедливой.  
Непонятной.  
Пугающей.

Иногда приходили такие мысли,  
о которых даже стыдно говорить.

И главное -  
казалось, что я **ОДИН**.

Родителям было не до меня.  
У них свои проблемы, работа, развод.  
Брату - тоже всё равно.

Хотя, если честно, он сам тогда, скорее всего, тоже ничего не понимал.

В школе всё было ещё хуже.  
Я не смог удержаться «на уровне».

И в какой-то момент стал тем, над кем смеются.  
Пацаны - подкалывали и унижали.  
Девчонки - смотрели как на пустое место.

Каждое утро перед школой -  
ноги ватные,  
горло пересыхает,  
и мысль только одна:  
«Опять это всё».

И что бы я ни делал -  
стать «нормальным» в их глазах не получалось.  
Они как будто почувствовали, что я слабый.

И самое страшное...  
я сам это почувствовал.

И однажды я сделал вещь,  
за которую мне до сих пор стыдно.  
Чтобы доказать, что я «свой»,  
я начал делать то же, что и они.  
Я начал травить другого пацана.  
Того, над кем издевались ещё больше, чем надо мной.  
Я подошёл к нему...  
и начал бить.  
Просто так.

Без причины.

Он даже не защищался.

Только закрывался руками и смотрел на меня испуганно.

А я бил.

Потому что хотел, чтобы другие наконец приняли меня.

И они смотрели.

Им это нравилось.

Такие люди любят смотреть, как унижают слабых.

Любят быть толпой.

Знаешь, что самое мерзкое?

Это не помогло.

Вообще.

Вечером я лежал и тихо плакал,

чтобы мама не услышала.

Меня тошнило от самого себя.

От того, что я сделал.

От того, каким стал.

И от того, что они просто смеялись.

Я до сих пор помню это.

И да - во мне есть злость на тех людей.

Это честно.

Но я не даю этой злости сожрать меня.

Потому что тогда ты перестаёшь быть собой.

Перестаёшь что-то создавать.

Перестаёшь жить нормально.

Страх и ненависть могут просто... сломать тебя.

И я понимаю одну важную вещь:

**у тебя может быть ещё тяжелее.**

Именно поэтому ты сейчас это читаешь.

И именно поэтому я это пишу.

Знаешь, я тебе даже завидую.

Тебе, возможно, впервые в жизни попался взрослый, который скажет тебе всю правду про жизнь.

Я обещаю быть максимально честным а ты пообещай, что дочитаешь книгу до конца.

И, если у нас с тобой получится подружиться - твоя жизнь и твоё будущее будет очень классными.

А проблемы, которые есть у тебя сегодня - забудутся.

Обещаю!

# Зачем ты живёшь?

Когда я был школьником,  
жизнь часто казалась мне тяжёлой,  
несправедливой  
и какой-то... пустой.

Иногда я лежал и сквозь слёзы думал:  
**«Зачем я вообще живу?»**

Мне было непонятно,  
почему всё так.

Дома - крики, ссоры, иногда драки.

В школе — злые учителя.

Одноклассники - тупые и тоже злые.

Во дворе - старшие пацаны, которые ищут, кого бы при-  
жать.

Я чувствовал себя беззащитным.

И знаешь, что самое странное?

Я никому об этом не рассказывал.

Мне казалось:

если скажу - станет только хуже.

Что меня не защитят,

а наоборот - обвинят.

Поэтому я молчал.

Держал всё внутри.

И от этого становилось ещё тяжелее.

Скажу тебе честно.

Мне было тяжело не только в детстве.

Мне вообще долго было тяжело жить.

Почти всю жизнь.

(А мне сейчас почти 40.)

И знаешь, что я понял?

Взрослым тоже тяжело.

Просто они не умеют с этим справляться.

Поэтому многие из них становятся

злыми, раздражёнными,

или просто... пустыми.

По сути - это большие дети,

которые так и не научились жить.

А вот твоя задача -

научиться.

Не просто выживать.

**А жить нормально.**

И да, звучит странно, но...  
**научиться быть счастливым.**

Ладно. Хватит про взрослых.  
У нас тут главный вопрос:  
**зачем ты живёшь?**

Есть куча версий.

Религии говорят - тебя создал Бог.

Кто-то уверен, что всё - случайность.

Есть даже теории, что людей выращивают, как цыплят, ка-  
кие-нибудь инопланетяне.

Короче, вариантов полно.

Но правда в том, что:

**никто не знает.**

Вообще никто.

Не веришь?

Попробуй.

Спроси взрослых:

**«Зачем человек живёт?»**

И просто послушай.

Кто-то из них скажет:

- «чтобы работать»

- «чтобы рожать детей»

- «чтобы добиться успеха»

А кто-то скажет:

- «чтобы быть счастливым»

Вот к таким людям присмотришься.

Скорее всего, они ближе всех к правде.

Я тоже не знаю точного ответа.

Но из всех вариантов

мне больше всего нравится один:

**жить, чтобы быть счастливым.**

Только есть проблема.

Когда тебе 13-15,

такая фраза вообще не помогает.

Типа:

«Ну окей... а как?»

Я тоже не понимал.

Когда я был подростком,

мы жили бедно.

После развода родителей

мы с мамой и братом переехали в общежитие.

Три человека - в одной комнате.

И это было тяжело.

Очень.

Тогда мне казалось:

вот был бы у нас телевизор...

и видик...

(если ты не знаешь, что это - загугли, это древний Netflix))

И всё.

Я был бы счастлив.

Но у нас не было ни того, ни другого.

И за это меня начали дразнить.

Оказалось, жить в общежитии - это тоже «позорно».

Значит, ты бедный.

Значит, ты хуже.

Я смотрел на одноклассников:

у них нормальная одежда,

вкусная еда,

деньги...

И мне хотелось так же.

А потом я сильно заболел.

Гнойная ангина перешла в воспаление лёгких.

Температура - под 40 несколько дней.

Мне было реально плохо.

Я не мог нормально дышать.

Глотать - больно.

Сил - ноль.

И даже мысль «не идти в школу»  
вообще не радовала.

Честно?

Я бы лучше терпел издёвки,  
чем так болеть.

Так прошло примерно две недели.

А потом мне стало легче.

И я впервые вышел на улицу.  
Просто посидеть. Подышать.

И вот тут случилось странное.

Я сел...

и вдруг понял,  
что мне хорошо.

Просто так.

Солнце светило через молодые листья.

Птицы орали на своём языке.

Облака куда-то медленно плыли.

Лёгкий ветер.

И всё это... было идеально.

Мне не нужен был телевизор.  
Не нужен был видик.  
Мне было достаточно того, что есть.

## **Я был счастлив.**

Может, потому что я только что вылез из болезни.  
Почти из состояния, где ты реально на грани смерти.  
И вдруг снова - жизнь.  
Воздух. Свет. Звуки.

Даже знаешь, что было ещё страннее?  
Ко мне подошла соседская бабка.  
Та самая, которую все терпеть не могли.  
Которую дети дразнили.  
В которую зимой кидали снежки.

И в тот момент...  
она показалась мне нормальной.  
Я не отвернулся.  
Я спокойно с ней поздоровался.  
Даже пожелал хорошего дня.

И в тот момент  
я почувствовал себя... выше всего этого.

Выше школы.

Выше издёвок.

Выше бедности.

Как будто я стал больше, чем всё это.

Тогда я впервые понял,  
что такое счастье.

Я пообещал себе запомнить это чувство.

Запомнить это состояние.

Потому что раньше я такого не испытывал.

А потом начал искать это снова.

Уже без болезни.

Просто шёл по улице после школы  
и пытался остановить поток мыслей.

Не прокручивать, кто что сказал,  
кто как посмотрел.

А просто быть здесь.

Вот я иду.

Я жив.

Есть воздух.

Есть солнце.

Даже если дождь -

в этом тоже что-то есть.

И знаешь, что было прикольно?  
Мне нравилось думать,  
что я вижу это...  
а другие - нет.

Одноклассники заняты своей фигнёй.  
Соседская бабка - ворчит.  
Люди - в своих проблемах.  
А я иду  
и думаю про жизнь.  
(Да, звучит немного странно. Но это правда.)

Ладно. Я опять ушёл в сторону.

Так зачем ты живёшь?  
А вот не скажу.  
Потому что не знаю.  
Серьёзно.

Но я знаю одно:  
**я живу, чтобы ловить такие моменты.**  
Когда тебе просто хорошо.  
Без причины.

И да, иногда я всё ещё веду себя как идиот.

Могу пойти и съесть три мороженных  
и запить литром колы.  
Потому что могу.

Но между этим  
я всё равно ищу эти моменты.  
И нахожу.

Читай дальше.

И ты тоже начнёшь замечать вещи,  
которые раньше не видел.  
И поймёшь одну важную штуку:  
**выход есть. Всегда.**

# Какой ты?

Если я иду мимо футбольного поля -  
мяч обязательно прилетит мне в голову.  
Причём не специально.  
Просто... именно мне.

Если рядом лежали спокойные собаки -  
они вдруг начнут лаять именно на меня.  
Иногда даже пытаются укусить.

А в школе почти каждый день кто-то говорил:  
**«Чё смотришь?»**

Знакомое чувство?

Раньше меня это сильно выбивало.  
Хотелось быть как все.  
Незаметным. Нормальным.  
Но почему-то я всегда чувствовал себя... другим.  
Как будто лишний.

Как будто я здесь случайно.

Родители часто говорили мне:

**«Ты можешь быть нормальным?»»**

И я понимал это так:

всё, что я делаю -

как учусь, как говорю, как думаю -

**неправильно.**

И я начал стесняться себя.

В моей семье была ещё одна тема -

я был худым.

И это почему-то всех бесило.

Мама и бабушка постоянно это повторяли.

Шутили. Подкалывали. Иногда - прямо унижали.

Хотя сначала я вообще не понимал, что с этим не так.

Мне было нормально.

Я чувствовал себя здоровым.

У меня было полно энергии.

Но мне говорили:

- «Тебя ветром унесёт»

- «Ножки как у девочки»

- «Рёбра пересчитать можно»

Особенно «круто» было, когда это говорили при других.

В такие моменты хотелось просто исчезнуть.

И в какой-то момент это сработало.  
Я начал стесняться своего тела.  
Начал думать, что со мной что-то не так.  
Я даже перестал носить шорты.  
Даже в жару.  
Потому что «ноги как две соломинки», помнишь?

С едой была отдельная история.  
Бабушка пыталась накормить меня так,  
как будто я должен вырасти сразу в трёх человек.

А в детском саду меня вообще не выпускали из-за стола,  
пока не доем всё.

Это было не «покушай, пожалуйста».

Это было похоже на пытку.

Серьёзно.

Я до сих пор помню это чувство.

И сейчас я рад только одному -  
что это закончилось.

Слушай.

Скорее всего, у тебя тоже есть что-то,  
за что тебе стыдно.

Может, ты считаешь себя слишком толстым.

Или наоборот - слишком худым.

Или глупым.

Или некрасивым.

Или «каким-то не таким».

Я тебе скажу честно:

мне так сильно вбили этот комплекс,  
что я начал считать себя не только худым,  
но ещё и глупым...  
и страшным.

Хотя это вообще не было правдой.

Я до сих пор не понимаю,  
почему мама так со мной говорила.  
Она, вроде, нормальный человек.  
Не глупая. Без вредных привычек.  
Но почему-то именно меня  
она постоянно принижала.

А теперь смотри, что смешно.

Сейчас мне почти 40.

И я спокойно ношу шорты.

И вообще не парюсь.

Более того -

моя жена сказала, что у меня самые красивые ноги.

Представляешь?

То, за что тебя могут уничтожать в 14 -  
в 40 может вообще не иметь значения.  
Или даже стать твоей особенностью.

В твоём возрасте я думал,  
что моя жизнь - это какой-то кошмар.  
Что я всегда буду таким.  
Страшным. Худым. Не таким как все.  
Иногда мне хотелось просто исчезнуть.

Но знаешь, что оказалось правдой?  
Со мной всё было нормально.  
Я был обычным подростком.  
Не глупым.  
Не уродом.

А добрым, чувствительным и творческим человеком.  
Просто мне об этом никто не говорил.

И, скорее всего,  
у тебя сейчас похожая ситуация.  
Кто-то смеётся.  
Кто-то кидает тупые комментарии.  
Кто-то обсуждает твою внешность.  
И это больно.

Я знаю.

И да - мне реально жаль тебя.

Потому что я понимаю, через что ты проходишь.

И жаль, что я не могу просто взять

и «вставить» тебе в голову своё понимание:

что люди, которые смеются -

чаще всего сами слабые.

Они боятся, что будут смеяться над ними.

И поэтому бьют первыми.

Но есть важная вещь.

**Ты не должен становиться таким же.**

Не нужно превращаться в толпу.

Ты можешь быть глубже.

Умнее. Сильнее - не снаружи, а внутри.

Со временем ты научишься защищаться.

И чужие слова будут отскакивать от тебя,

как мяч от стены.

Но есть плохая новость.

Такие люди не исчезнут.

Никогда.

Они будут в школе.

Потом на работе.

Потом ещё где-нибудь.

И да - даже сейчас, когда мне почти 40,  
мне регулярно что-то говорят.

Например, недавно я отрастил усы.

И почти все вокруг сказали:

**«У тебя дурацкие усы»**

Прямо как будто договорились.

И знаешь, что?

Мне всё равно.

Вообще.

Я даже ответил им:

**«Вы давно в зеркало смотрели?»**

По вам сразу видно, от кого произошёл человек».

Да, звучит жёстко.

Но суть не в этом.

Суть в том, что их мнение меня больше не трогает.

Потому что я понял простую вещь:

**люди всегда будут лезть в твою жизнь.**

**Всегда будут оценивать.**

**Всегда будут пытаться навязать своё мнение.**

Это не исправить.

Но ты можешь решить другое:

**насколько это будет тебя задевать.**

И запомни одну вещь.

Никогда не смейся над чужими недостатками.

Ни над внешностью.

Ни над одеждой.

Ни над телом.

Потому что ты знаешь, как это больно.

И ещё.

С тобой всё в порядке.

Серьёзно.

Ты не сломан.

Ты человек, который пытается разобраться в жизни.

А это уже признак силы.

Я не обещаю, что всё станет легко.

Но я постараюсь быть рядом с тобой в этой книге.

Честно. Без вранья.

Потому что сам до сих пор ищу ответы.

Если я тебе ещё не надоел -  
читай дальше.

Дальше будет ещё честнее.

И местами - даже жёстче.

# Я хуже других?

Иногда кажется, что ты хуже всех.

Не «немного не такой»,

а прямо -

**хуже.**

Мне это чувство знакомо слишком хорошо.

В детстве мне постоянно говорили,

что другие дети лучше меня.

Не один раз.

Не случайно.

Постоянно.

И в какой-то момент это становится не просто словами.

Это становится мыслью в голове:

**«Я хуже других».**

Страшный.

Худой.

Глупый.

Неправильный.

Я ложился спать с одной и той же мыслью:

**«Я не хочу быть собой».**

Я хотел быть нормальным.

Как все.

Например, как мой старший брат.  
Он был старше меня на три с половиной года.  
И, если честно...  
он меня ненавидел.  
Мы даже сейчас не общаемся.

В детстве он часто меня унижал.  
Иногда мог прижать меня к земле,  
сесть сверху,  
зафиксировать руки -  
и просто держать.  
Долго.  
Пока я не начинал плакать.

Это не про «игру».  
Это про ощущение полной беспомощности.  
Когда ты ничего не можешь сделать.

И да, даже сейчас, когда я это вспоминаю,  
мне становится тяжело.

Но я хочу сказать тебе честно:  
я не был только «жертвой».

Я тоже делал странные вещи.

Я мог сам спровоцировать конфликт.

Мог кричать.

Плохо себя вести в школе.

Мне ставили двойки за поведение.

И ещё кое-что важное:

**я очень хотел, чтобы меня любили.**

Чтобы мной восхищались.

Один случай я запомнил на всю жизнь.

На мой день рождения к нам приехали родственники.

Мама включила музыку и предложила танцевать.

Мой брат отказался - постеснялся.

А двоюродный брат начал танцевать.

И мама начала его хвалить:

«Антон, ты так классно танцуешь!»

А я в этот момент ходил в танцевальную студию.

Я знал, как надо.

И подумал:

**вот сейчас будет мой звёздный час.**

Я вышел и начал танцевать изо всех сил.  
Прямо идеально (как мне казалось):  
носочек тяну,  
руки красиво ставлю,  
осанка...  
Короче, я был уверен - сейчас все офигеют.

И в процессе я спрашиваю:  
«Мам, ну как? Круто?»

И знаешь, что она сказала?  
Она снова начала хвалить...  
не меня.  
А его.  
Про меня - ни слова.  
Как будто меня нет.

И в тот момент внутри что-то просто рухнуло.  
Мне стало больно.  
Одиноко.  
Обидно.

И я сделал то, что делают дети,  
которых не слышат.  
Я устроил истерику.  
Упал на пол.

Начал орать.

Плакать.

Долго.

Почему?

Потому что мне было нужно не «победить».

Мне нужно было, чтобы меня увидели.

Чтобы сказали:

**«Ты тоже классный».**

Но рядом были люди,

которые просто не умели поддерживать.

И знаешь, что важно?

Скорее всего,

у тебя тоже есть похожая история.

Тебя не хвалят.

Тебя сравнивают.

Тебе говорят, что ты «не дотягиваешь».

И внутри появляется это чувство:

**«Я хуже других».**

Я понимаю тебя.

Правда.

Но теперь слушай внимательно.

Это важно.

**Ты не хуже других.**

Вообще.

Я уверен, что в тебе есть куча сильных вещей.

Может, ты шаришь в машинах.

Или в играх.

Или в футболе.

Может, ты классно чувствуешь музыку.

Или замечаешь детали в фильмах.

Или умеешь смешно пародировать людей.

Может, ты пока сам этого не видишь.

Но это не значит, что этого нет.

Вот в чём прикол:

те, кто громче всех смеётся над другими -  
очень часто сами внутри не уверены.

Они просто скрывают это.

И ещё одна вещь, которую сложно принять:

**никто не лучше и никто не хуже.**

Даже та самая неприятная бабка из двора.

Даже тот пацан, который тебя бесит.

Мы все просто разные.

И у каждого - свои сильные и слабые стороны.

Ты появился на этом свете не просто так.

Даже если сейчас тебе кажется,  
что в этом нет смысла.

Ты можешь бояться -  
и при этом быть сильным.

Ты можешь проигрывать -  
и при этом быть крутым.

Ты можешь ошибаться -  
и всё равно оставаться нормальным человеком.

Даже если ты сделал что-то,  
за что сейчас себя ненавидишь -  
это не делает тебя хуже других.

Это делает тебя... живым.

Вспомни что-нибудь стыдное из прошлого.

Скорее всего, тогда тебе казалось,  
что это конец.

Что теперь это навсегда с тобой.

А сейчас?

Ты почти не думаешь об этом.

Вот так же будет и с тем,  
что происходит сейчас.

И ещё одна важная вещь.

**Тебе не может быть плохо всегда.**

Это невозможно.

Сегодня тяжело.

Потом станет легче.

Не сразу.

Но станет.

Как ночь сменяется утром.

Как зима сменяется весной.

Ты уже справляешься.

Хотя, возможно, сам этого не замечаешь.

И если ты сейчас читаешь это -

значит, ты не сдался.

А это уже многое говорит о тебе.

Читай дальше.

Мы ещё разберёмся,  
что с тобой происходит.

И как с этим жить.

# Всем плевать на тебя

Иногда у тебя есть ощущение,  
что ты просто... один.  
Не в смысле “рядом никого нет”.

А в смысле - **тебя нет для других.**  
Ты что-то говоришь - тебя не слышат.

Тебе больно - тебе не верят.

Тебе плохо - тебе объясняют, что ты сам виноват.  
И в какой-то момент ты перестаёшь говорить вообще.  
Знакомо?

У меня это началось рано.  
Я не помню, чтобы в детстве был момент,  
когда я что-то чувствую -  
и взрослые такие:  
“Да, я понимаю тебя”.

Нет.

Обычно было так:

- “Ты придумываешь”
- “Не выдумывай”

- “Ничего страшного”

- “Терпи”

Как будто мои чувства - это ошибка.

Как будто если мне больно,

то это не потому что больно,

а потому что я “неправильно реагирую”.

Помню, как меня водили к стоматологу.

Если ты никогда не боялся стоматолога в детстве -

ты либо врёшь, либо тебе повезло.

Я боялся.

Сильно.

И не просто “ну неприятно”.

А прям внутри всё сжималось.

И знаешь, что было дальше?

Меня не успокаивали.

Меня не пытались понять.

Меня тащили.

Как будто задача - не помочь,

**а доставить тело в кабинет.**

Я плачу.

Мне страшно.

Я реально боюсь.

А взрослые такие:

“Хватит. Не выдумывай. Пошёл.”

И ты идёшь.

Не потому что понял,  
а потому что тебя **сломали**.

И вот тут важная штука.

Тебе не объясняют,  
что с тобой всё нормально.

Тебе показывают другое:

**если тебе страшно - ты слабый**

**если тебе не нравится - ты капризный**

**если ты не хочешь - тебя заставят**

И ты начинаешь думать:

“Наверное, со мной что-то не так”.

Детский сад.

Компот из сухофруктов.

Я его ненавижу.

Прямо физически.

Запах, вкус - всё.

Но угадай, что происходило?

Правильно.

“Пока не выпьешь - не выйдешь из-за стола”.

И ты сидишь.

С этим стаканом.

С отвращением.

С комком в горле.

И понимаешь одну вещь:

**твоё “не хочу” - никого не интересует**

Вообще.

И это не про компот.

Это про то,

как тебя учат жить.

Тебе не говорят:

“Ты можешь выбирать”.

Тебе показывают:

**ТЫ ДОЛЖЕН**

А потом случается что-то хуже.

Двор.

Старший пацан.

Он просто подходит

и бьёт тебя.

Ни за что.

Потому что может.

Ты идёшь домой.

Слёзы.

Обидно.

Больно.

Страшно.

И ты думаешь:

“Сейчас меня поддержат”.

Ты рассказываешь.

И знаешь, что слышишь?

**“Сам виноват”**

Вот этот момент - один из самых важных.

Потому что после него что-то ломается.

Ты понимаешь:

**сюда приходить за помощью - бессмысленно**

И всё.

Ты больше не рассказываешь.

Не делишься.

Не жалуешься.

Не открываешься.

Ты остаёшься один.

И дальше происходит тихая, но очень жёсткая штука.

Ты начинаешь думать:

“Наверное, это правда моя вина”

“Наверное, я сам всё порчу”

“Наверное, я какой-то неправильный”

И это чувство

начинает жить внутри тебя.

Долго.

Слушай внимательно.

Сейчас будет важно.

**Ты не виноват в том, что тебя не слышали.**

Ты был ребёнком.

Ты не мог:

- защищаться нормально
- объяснять как взрослый
- разруливать ситуации

Ты просто хотел:

чтобы тебя поняли.

Это нормальное желание.

Но рядом были люди,

которые сами не умели:

- слушать
- поддерживать
- разбираться в чувствах

И они делали единственное, что умели:

**давили**

И вот тут правда, которую редко говорят:

**взрослые не всегда правы**

Иногда они:

- уставшие
- злые
- сломанные
- или просто тупо повторяют то, что делали с ними

И ты попадаешь под это.

И ещё одна важная вещь.

То, что тебя заставляли -  
не сделало тебя сильнее.

Это не “закалка”.

Это оставляет внутри:

- злость
- недоверие
- одиночество

Скорее всего, у тебя сейчас что-то похожее.

Тебя:

- не слушают
- перебивают
- обесценивают
- говорят “ерунда”

И ты уже привыкаешь молчать.

Потому что так проще.

Но смотри.  
Вот где ловушка.

Если ты начинаешь верить,  
что тебе “нечего сказать” -  
ты теряешь себя.

Если ты привыкаешь,  
что тебя не слышат -  
ты перестаёшь говорить.

А потом в какой-то момент  
сам уже не понимаешь,  
что ты чувствуешь.

И это опасно.  
Не потому что “плохо так себя вести”.  
А потому что  
ты начинаешь жить  
не своей жизнью.

Что важно понять.  
Очень простая вещь.

**Твоё “не хочу” - имеет значение.**  
**Твоё “мне больно” - это реально.**  
**Твоё “мне страшно” - это нормально.**

Даже если кто-то сказал, что это не так.

И да.

Тебя не всегда будут понимать.

Это правда.

Но это не значит,

что ты должен перестать чувствовать.

Я не скажу тебе сейчас:

“Иди и поговори с родителями”.

Иногда это не работает.

Иногда они не готовы.

Но ты можешь начать с другого.

С простого.

**перестать считать себя неправильным**

С тобой всё в порядке.

Ты не “слишком чувствительный”

не “слабый”

не “проблемный”

Ты человек,

которого ещё пока не слышали.

И ещё.

Это важно.

Когда тебя не слышали -  
это не значит, что ты не важен.

Это значит,  
что рядом не было тех,  
кто умеет слушать.

Дальше будет сложнее.

Потому что есть ещё одна штука,

которая ломает сильнее, чем это.

### **сравнение с другими**

И вот там

многие реально начинают теряться.

Читай дальше.

# Почему ты сравниваешь себя с другими

Есть момент,  
когда ты впервые понимаешь,  
что ты... “не такой”.  
Не хуже “чуть-чуть”.

А как будто **ниже уровнем**.  
И это чувство  
очень быстро становится привычкой.

У меня это началось,  
когда мы переехали в общагу.  
Если ты никогда там не жил -  
объясню.  
Длинный коридор.  
Много дверей.  
Много людей.  
Чужие запахи.  
Чужие разговоры.  
Три туалета на всё здание.  
И ты живёшь там с семьёй.

После того как отец начал пить,  
дома стало невозможно.

Скандалы.

Крики.

Нервяк каждый день.

Мама забрала нас с братом  
и мы уехали.

Вроде должно стать легче.

Но стало... по-другому тяжело.

Самое “интересное” случилось позже.

Семья, которая жила в нашей комнате до нас,  
переехала в трёшку.

Отец у них поднялся,

деньги появились,

жизнь поменялась.

И мы поехали к ним на новоселье.

Представь картину.

Ты живёшь в общеаге.

С туалетом на этаж.

С шумом, с теснотой.

А потом заходишь в большую квартиру.

Просторно.

Чисто.

Красиво.

И ты уже в ЭТОТ МОМЕНТ  
чувствуешь себя... не в своей тарелке.

Но это ещё не всё.

Их старший сын  
(ровесник моего брата)  
начал нас гнобить.

Прямо там.

Говорил, что мы бедные.

Что мы пришли что-то украсть.

Смеялся.

Не шутил.

Именно **давил**.

И знаешь, что самое неприятное?

Ты стоишь.

Слушаешь.

И тебе нечего ответить.

Потому что внутри есть мысль:

“А вдруг он прав?”

Вот в ЭТОТ МОМЕНТ

и появляется яд.

Не снаружи.

Внутри.

Тебе становится стыдно:

- за то, где ты живёшь
- за свою семью
- за свою жизнь

Хочется исчезнуть.

Провалиться.

Стать невидимым.

И ты начинаешь смотреть на других.

У них:

- нормальная квартира
- нормальная одежда
- нормальная еда

И ты делаешь вывод:

**“Они нормальные. А я - нет.”**

И это первый уровень сравнения.

**Деньги. Условия. Жизнь.**

Есть второй.

Ещё более тихий, но не менее жёсткий.

Меня постоянно сравнивали с другими детьми.

Соседскими.

Знакомыми.

Любым, кто “нормальный”.

И тема была одна и та же.

Я - худой.

Они - нет.

Я ел столько, сколько хотел.

Иногда еда просто не заходила.

Иногда не хотелось есть через силу.

Но это никого не интересовало.

Мне говорили:

- “Посмотри на него, какой нормальный”

- “А ты что?”

- “Тебя ветром унесёт”

- “Ножки как у девочки”

Смешно?

Нет.

Когда тебе 10-14 -

это не смешно.

Особенно когда это говорят

свои.

Мама.

Бабушка.

При других.

И вот тут происходит ещё одна штука.  
Ты начинаешь смотреть на себя  
их глазами.

Ты смотришь на свои ноги  
и думаешь:  
“Да, они правда тонкие”.  
Смотришь на других:  
“Они нормальные”.

И дальше логика простая.  
**“Я хуже”**

Я перестал носить шорты.  
Даже в жару.  
Потому что стеснялся.  
Потому что казалось,  
что все смотрят.  
Хотя, если честно,  
никому не было до меня дела.  
Но внутри это ощущалось  
как центр вселенной.

И вот это важно понять.

Сравнение не начинается с тебя.  
Его в тебя **вкладывают**.

Сначала тебе показывают:

- “Вот нормальные люди”
- “Вот как надо”
- “Вот правильные”

А потом ты сам  
начинаешь продолжать это в голове.  
Без них.

И это становится фоном.

Ты идёшь по улице  
и автоматически сравниваешь:

- он лучше одет
- он увереннее
- он сильнее
- у него есть, у меня нет

И ты проигрываешь.

Постоянно.

Даже если никто с тобой не соревнуется.

Слушай внимательно.

Это важно.

**Сравнение - это игра, в которой ты всегда будешь проигрывать.**

Потому что:

- ты видишь чужую внешнюю сторону
- но не видишь их реальную жизнь

Ты видишь:

квартиру

Но не видишь:

что у них дома происходит

Ты видишь:

уверенность

Но не видишь:

как человек трясётся внутри

Ты видишь:

деньги

Но не знаешь:

какой ценой они достались

И самое главное.

Ты сравниваешь свою реальность  
с чужой картинкой.  
И проигрываешь.

Но есть ещё один момент,  
который вообще ломает всё.

Ты начинаешь думать:  
**“Если я стану как они - тогда я буду нормальным”**

И начинаешь гнаться.

За:

- вещами
- одобрением
- чужим мнением

Но вот в чём подвох.  
Даже если ты “догоняешь” -  
это чувство не исчезает.  
Оно просто находит новую цель.

Сегодня:  
“у него лучше кроссовки”

Завтра:

“у него лучше машина”

Потом:

“у него лучше жизнь”

И так бесконечно.

Теперь смотри, что смешно.

Сейчас мне почти 40.

И я ношу шорты.

Спокойно.

Потому что жена сказала:

“У тебя красивые ноги”.

И вот тут становится даже немного абсурдно.

То, за что тебя могут уничтожать в 14 -  
в 40 может стать вообще не проблемой.

Или даже плюсом.

И ты такой сидишь и думаешь:

“Серьёзно? Из-за этого я парился?”

Скорее всего, у тебя сейчас есть что-то своё.

- внешность
- деньги
- семья
- одежда

Что-то, из-за чего ты думаешь:  
“Я хуже других”.

Скажу тебе честно.

**Ты не хуже.**

Ты просто смотришь на себя  
через чужую систему оценки.  
А она всегда будет против тебя.  
Потому что она устроена так,  
чтобы ты чувствовал себя недостаточным.

И ещё.

Те, кто сильнее всего сравнивают других -  
чаще всего сами внутри не уверены.  
Они просто не показывают это.

Я не скажу тебе сейчас:  
“Перестань сравнивать”.  
Это не работает.

Но ты можешь начать замечать.  
Когда в голове появляется:  
“Я хуже”  
Просто остановись

и подумай:

**“По каким критериям?”**

И главное:

**“Кто их придумал?”**

Иногда этого достаточно,  
чтобы не провалиться дальше.

Дальше будет ещё жёстче.  
Потому что есть вещь,  
которую многие боятся даже признать.

**злость**

Та самая,  
которая иногда вылезает  
и пугает тебя самого.

И вот там  
мы разберёмся по-настоящему.  
Читай дальше.

# Почему ты злишься

Есть чувство,  
которого подростки часто боятся больше всего.  
Не страх.  
Не одиночество.  
Злость.

Иногда она такая сильная,  
что тебе самому становится страшно.  
Ты можешь лежать ночью  
и представлять,  
как:

- кому-то мстишь
- кого-то бьёшь
- орёшь
- уничтожаешь всё вокруг

А потом думать:  
“Что со мной не так?”

Слушай внимательно.  
Сейчас будет очень важная вещь.

Злость не появляется из ниоткуда.  
Обычно это:

- боль
- унижение
- страх
- беспомощность

которые слишком долго копились внутри.

Когда мой отец устраивал скандалы,  
я не чувствовал себя “ребёнком”.

Я чувствовал себя маленьким, слабым  
и беспомощным.

И это ужасное чувство.

Ты не можешь:

- остановить взрослого
- защитить маму
- защитить себя
- уйти

Ты просто находишься внутри этого.

Крики.

Напряжение.

Страх.

И знаешь, что я делал?

Я плакал

и говорил себе:

“Вот вырасту - отомщу.”

Мне казалось,  
что однажды я стану сильным.

Очень жёстким.

И тогда отец пожалеет.

Никогда больше не сможет:

- обидеть маму

- брата

- меня

Сейчас кто-то может прочитать это и сказать:

“Какой ужас.”

Но знаешь что?

Нет.

Это нормальная реакция.

Когда человек долго чувствует себя слабым -  
внутри рождается желание стать опасным.

Не добрым.

Не спокойным.

Именно опасным.

Чтобы больше никто не сделал тебе больно.

Проблема только в том,  
что злость редко сидит тихо.

Она ищет выход.

И иногда вырывается  
не на тех.

Один случай  
я помню до сих пор.

И, наверное, буду помнить до конца жизни.

Я был маленький.

Уставший.

Злой.

Во мне накопилось слишком много всего.

И в какой-то момент  
я сорвался на бабушку.

Я начал орать на неё.

Очень жёстко.

Обзывал самыми страшными словами,  
которые тогда знал.

Специально пытался сделать больнее.

И потом сказал одну вещь,  
за которую мне до сих пор больно.

Я крикнул,  
что она умрёт,

как соседка с третьего этажа,  
которая недавно умерла.  
И что никто не придёт к ней на могилу.

Сейчас даже писать это тяжело.

Тогда мне казалось,  
что я просто злюсь.

Но если честно -  
я хотел ранить.

Специально.

И знаешь, что произошло?

Сначала бабушка пыталась перевести всё в шутку.

А потом...  
заплакала.

Я до сих пор помню эту картину.

Кухня.

Она сидит.

Голова опущена.

Седые волосы растрепались.

И она горько плачет.

Из-за моих слов.

И вот тут случилась страшная вещь.

Я добился того, чего хотел.  
Я сделал человеку больно.

И знаешь, что самое ужасное?  
Когда ты причиняешь боль человеку -  
это не делает тебе легче.  
Вообще.

Я убежал.  
И сам начал плакать.  
Потому что внутри  
мне стало ещё хуже.

Я даже не помню, попросил ли прощения.  
Кажется, нет.

Бабушки уже давно нет.  
А этот момент остался со мной.  
На всю жизнь.

И вот что важно понять.  
Очень важно.

То, что ты разозлился -  
не делает тебя монстром.

Даже если ты:

- кричал
- ненавидел
- хотел мести
- говорил страшные вещи

Ты человек.

Живой.

У подростков есть одна проблема.

Им часто запрещают злиться.

Им говорят:

- “не смей”
- “успокойся”
- “не ори”
- “что ты психуешь”

Но никто не спрашивает:

**“А почему внутри столько боли?”**

И тогда злость начинает копиться.

Как пар в кастрюле.

А потом:

- взрыв

- истерика
- драка
- жестокие слова

И после этого приходит стыд.  
Очень сильный.

Я ещё помню,  
как злился на брата.  
Потому что он издевался над моей кошкой.  
А я ничего не мог сделать.

Мне хотелось ударить его.  
Сильно.  
Но я просто копил это внутри.  
И ненавидел молча.

Вот это, кстати, очень опасная штука.  
Когда ты долго копишь злость -  
она начинает менять тебя.

Ты становишься:

- напряжённым
- раздражительным
- холодным

Иногда даже начинаешь получать удовольствие от чужой

боли.

Потому что внутри слишком много своей.

И вот тут есть ловушка.

Некоторые люди

строят из этой злости всю свою личность.

Становятся:

- агрессивными
- жестокими
- токсичными

Потому что думают:

“Если я буду опасным - меня не тронут.”

Иногда это правда работает.

Но есть проблема.

Ты перестаёшь быть собой.

Ты начинаешь жить

только через ненависть.

А ненависть -

очень прожорливая штука.

Она жрёт:

- тебя
- твою радость

- твою жизнь
- твоё будущее

Слушай внимательно.

Сейчас будет одна из самых важных мыслей в книге.

**Ты не обязан становиться жестоким только потому, что тебе сделали больно.**

Да, внутри может быть злость.

Очень сильная.

Иногда даже страшная.

Но ты всё ещё можешь:

- остаться человеком
- не стать мразью
- не превратиться в тех, кого сам ненавидел

И это, кстати, намного сложнее.

Потому что мстить - легко.

Разрушать - легко.

Орать - легко.

Сложно:

- не сломаться

- сохранить себя
- научиться жить дальше

Я не стал идеальным.  
И сейчас иногда злюсь.  
Очень.

Но теперь я хотя бы понимаю:  
моя злость -  
это не “я плохой”.

Это следы старой боли.

И, скорее всего,  
у тебя внутри сейчас тоже есть что-то похожее.  
Может:

- ненависть
- желание исчезнуть
- желание ударить кого-то
- желание доказать всем

Ты не псих.  
Не монстр.  
И не “испорченный”.

Ты просто слишком долго терпел.

Но есть ещё одна вещь,  
о которой почти никто не говорит.

Иногда после всей этой злости  
приходит пустота.

Когда уже:

- ничего не хочется
- ничего не радует
- и ты вообще не понимаешь, зачем жить дальше

И вот про это  
мы поговорим дальше.  
Потому что это состояние  
намного опаснее злости.

# Почему иногда ничего не хочется

Есть состояние хуже злости.

Потому что злость - живая.

Она шумит.

Орёт.

Хочет что-то разбить.

Хочет кому-то доказать.

А пустота - тихая.

Она просто приходит

и выключает всё.

Ты просыпаешься

и не понимаешь, зачем вставать.

Не потому что лень.

Лень - это когда хочется лежать,

но где-то внутри всё равно есть жизнь.

А тут другое.

Тебе как будто всё равно.

Школа?

Плевать.

Люди?

Плевать.

Будущее?

Какое будущее?

Ты просто лежишь

и думаешь:

“А зачем вообще всё это?”

Я знаю это состояние.

Когда я был подростком,

мне часто казалось,

что жизнь - это какая-то тупая игра,

в которую меня никто не спрашивал, хочу ли я играть.

Дома - крики.

В школе - унижения.

Во дворе - опасность.

Внутри - стыд.

И ты такой:

“Серьёзно?

Это и есть жизнь?”

Самое страшное,

что в такие моменты

ты начинаешь верить:

так будет всегда.

Вот прямо всегда.

Что ты всегда будешь:

- один

- слабый

- неправильный

- никому не нужный

Но это враньё.

Не красивое мотивирующее “всё будет хорошо”.

Нет.

Просто факт:

**твоё состояние сейчас - это не вся твоя жизнь.**

Это кусок.

Тяжёлый.

Мерзкий.

Иногда очень длинный.

Но кусок.

Когда мне было плохо,  
я не умел просить помощи.

Потому что уже знал:

если расскажешь - могут не поверить.

Если пожаловаться - скажут, что сам виноват.

Если заплачешь - назовут слабым.

И ты молчишь.

А внутри становится темнее.

Вот тут важно.

Если тебе иногда не хочется жить -  
это не значит, что ты хочешь умереть.

Иногда это значит:

**ты просто больше не хочешь так жить.**

Не хочешь унижения.

Не хочешь страха.

Не хочешь крика.

Не хочешь одиночества.

И это нормально.

Ненормально другое -  
когда рядом нет никого,  
кто может спокойно сказать:

“Я слышу тебя.

Ты не сломан.

Давай выбираться.”

Я не буду делать вид,  
что одна глава спасёт человека.

Это было бы враньё.

Но я скажу тебе честно:

если тебе сейчас очень плохо -

не оставайся с этим один.

Даже если родители не понимают.

Даже если друзья тупят.

Даже если кажется, что всем плевать.

Ищи взрослого, который не давит:

учителя, тренера, родственника, врача, психолога, любого нормального человека.

Не потому что ты слабый.

А потому что одному тащить это слишком тяжело.

И ещё.

Никогда не принимай серьёзных решений

в самый тёмный момент.

Ночь врёт.

Страх врёт.

Стыд врёт.

Пустота тоже врёт.

Она говорит:

“Выхода нет.”

А выход есть.

Просто когда ты внутри боли,

ты его не видишь.

Иногда надо дожить до утра.

Вот и всё.

Не победить жизнь.

Не стать сильным.

Не доказать всем.

Просто дожить до утра.

Попить воды.

Умыться.

Выйти на улицу.

Посмотреть на небо.

Глупо звучит?

Да.

Но иногда именно такие тупые маленькие действия держат человека на поверхности.

Я помню тот момент после болезни,  
когда впервые вышел на улицу.

Солнце.

Листья.

Птицы.

Воздух.

И вдруг стало хорошо.

Просто так.

Без денег.

Без побед.

Без того, чтобы кто-то сказал:

“Ты молодец.”

Просто потому что я жив.

Тогда я не стал счастливым навсегда.

Так не бывает.

Но я понял одну вещь:

даже после самой тяжёлой темноты  
может появиться маленький свет.

Не огромный.

Маленький.

Но настоящий.

И если ты сейчас в таком состоянии,  
я хочу, чтобы ты запомнил:

ты не обязан сегодня понимать всю жизнь.

Не обязан знать, кем станешь.

Не обязан быть сильным.

Не обязан всем нравиться.

Не обязан быстро “взять себя в руки”.

Сегодня достаточно одного:

**не вреди себе.**

Просто не вреди.

Отложи.

Пережди.

Напиши кому-то.

Скажи хоть одному человеку:

“Мне плохо.”

Даже если голос дрожит.

Потому что ты нужен.

Даже если сейчас не веришь.

Ты нужен не потому, что уже великий.

Не потому, что всем доказал.

Не потому, что стал успешным.

А потому что ты - это ты.

И твоя история ещё не закончилась.

Дальше мы поговорим о будущем.

О той мерзкой фразе, когда взрослые любят говорить:

“Ты уже должен знать, кем хочешь стать.”

Спойлер:

не должен.

И сейчас я объясню почему.

# **Почему взрослые говорят “будь нормальным” - но сами не знают, что это значит**

Есть фраза,  
которая ломает огромное количество подростков.  
Очень короткая.

**“Будь нормальным.”**

И проблема в том,  
что тебе почти никогда не объясняют:  
а что это вообще значит?

Мне эту фразу говорили постоянно.  
Иногда прямо.

Иногда по-другому.

“Что ты как ненормальный?”

“Что ты выдумываешь?”

“Посмотри на других детей.”

“Вот они нормальные.”

Особенно любила сравнивать бабушка.

Она говорила:

- “Соседские дети послушные”
- “Те ребята хитрые”
- “А ты балованный и бесхитростный”

И знаешь, что было странно?

Я смотрел на этих детей

и вообще не понимал,

почему мне ставят их в пример.

Потому что, если честно,

они казались мне хуже.

Они:

- ввали
- подставляли друг друга
- могли издеваться над кем-то слабее
- улыбаться в лицо и гадить за спиной

А я смотрел на это

и думал:

“Но это же плохо.”

И вот тут начинается очень опасная путаница.

Тебе говорят:

“Будь как они.”

Но внутри ты чувствуешь:

“Я не хочу быть таким.”

И постепенно появляется мысль:

**“Может, со мной что-то не так?”**

Особенно тяжело становится,  
когда ты начинаешь делать что-то своё.

Не “правильное”.

Не удобное.

Настоящее.

В подростковом возрасте

я начал писать песни.

Играл на гитаре.

И это было очень важно для меня.

Потому что через песни

я выговаривался.

Туда уходило всё:

- злость

- страх

- одиночество

- тьма в голове

Но взрослым это не нравилось.

Мама говорила:

“Ты пишешь плохие песни.”

“Надо писать про добро.”

“Почему у тебя всё про зло?”

И вот это очень важный момент.

Взрослым часто хочется не понять тебя.

А переделать.

Им страшно от твоих настоящих чувств.

Потому что тогда придётся признать:

жизнь не такая правильная и добрая,

как они делают вид.

Но проблема в том,

что творчество не работает по команде.

Нельзя сказать человеку:

“Чувствуй правильно.”

Если подростку больно -

он пишет про боль.

Если страшно -

он пишет про страх.

Если внутри тьма -

он не обязан притворяться солнышком.

Но тебе начинают объяснять:

“Ты неправильный.”

Точно так же было с рассказами.

Я любил придумывать истории.

Странные.

Мрачные.

Иногда жёсткие.

Но взрослые относились к этому несерьёзно.

Потому что “так нельзя писать”.

И вот тут у меня впервые появилось очень странное ощущение.

Мне казалось,

что взрослые сами не понимают,

что происходит.

Вообще.

Потому что они говорили одно -

а делали другое.

Они учили:

- “не ври”

Но сами врали.

Учили:

- “будь хорошим”

Но могли быть жестокими.

Делали вид,

что они “правильные”.

Но при этом:

- скрывали секреты

- прятали фильмы для взрослых

- обсуждали людей за спиной

- делали вещи, о которых детям “нельзя знать”

И ты ребёнком это замечаешь.

Не полностью понимаешь.

Но чувствуешь:

**что-то здесь ненастоящее.**

И вот тогда я начал думать:

“Может, быть нормальным - это просто постоянно врать?”

Скрывать себя.

Настоящие мысли.

Настоящие чувства.

Настоящие желания.

Надевать маску.

Улыбаться, когда плохо.

Говорить “всё нормально”, когда внутри кошмар.

Делать вид, что тебе нравится жизнь, которая тебе не нра-

вится.

И знаешь, что самое страшное?

Очень многие взрослые реально так живут.

Они настолько долго притворялись,

что уже сами забыли,

какие они настоящие.

Слушай внимательно.

Это сейчас важно.

Если ты:

- странный

- чувствительный

- творческий

- много думаешь

- замечаешь фальшь

- чувствуешь несправедливость,

это не делает тебя неправильным.

Иногда это наоборот значит,

что ты видишь чуть глубже остальных.

Да, жить так тяжелее.

Потому что ты замечаешь:

- ложь

- лицемерие

- жестокость

Которые многие предпочитают не видеть.

Но есть и плюс.

Ты можешь стать настоящим.

Не “идеальным”.

Не “удобным”.

Именно настоящим.

И вот это намного ценнее.

Я не говорю тебе сейчас:

“Не слушай никого.”

Нет.

Иногда взрослые бывают правы.

Иногда они правда хотят помочь.

Но ты должен понять одну вещь.

## **Не все взрослые понимают жизнь.**

Возраст не делает человека мудрым автоматически.

Некоторые в 15 лет  
гораздо честнее и глубже,  
чем другие в 50.

И ещё.

Твои:

- песни
- рисунки
- истории
- мысли
- шутки
- странности

могут казаться кому-то “неправильными”.

Но это не значит,  
что они плохие.

Очень часто люди просто боятся того,  
что выбивается из привычного.

Потому что настоящее творчество  
почти всегда немного пугает.

И да.

Возможно, ты сейчас тоже прячешь себя настоящего.

Потому что боишься:

- насмешек
- осуждения
- что тебя не поймут

Я понимаю.

Правда.

Но если ты всю жизнь будешь играть роль “нормального” - в какой-то момент ты можешь потерять себя совсем.

А вернуть себя потом - очень сложно.

Поэтому запомни одну вещь.

Быть нормальным - не главная задача.

Главное -  
не перестать быть живым.

Дальше будет тема,  
которую взрослые тоже очень любят ломать.

Любовь.

И вот там

начинается настоящий хаос.

# Почему тебе кажется, что тебя никто не полюбит

Есть вещи,  
о которых подростки почти никогда не говорят вслух.  
Даже друзьям.  
Даже себе.

Например:

“А вдруг меня никто никогда не полюбит?”

И это чувство может быть очень страшным.

Особенно когда ты:

- не уверен в себе
- стесняешься тела
- чувствуешь себя странным
- смотришь на других парней и думаешь:

“Они нормальные. А я нет.”

Впервые мне понравилась девочка ещё в детском саду.

И знаешь, что я сделал?

Сразу попытался её поцеловать.

Максимально неуклюже.

Как маленький идиот.

И ей это вообще не понравилось.  
Она убежала.

Сейчас это смешно вспоминать.  
Но тогда мне было стыдно.  
Как будто я сделал что-то ужасное.

Потом в школе мне нравилась Юлька Ромашина.  
И проблема была в том,  
что она была добрая.  
Со всеми.  
Она улыбалась всем.  
Разговаривала со всеми.

А мне хотелось,  
чтобы только со мной.

Но я даже не пытался с ней встречаться.  
Вообще.  
Потому что был уверен:  
она откажет.

И вот это очень подростковая штука.  
Ты ещё ничего не сделал,  
а уже заранее проиграл у себя в голове.

Потому что внутри сидит мысль:  
**“Я недостаточно хороший.”**

У меня эта мысль вообще была почти постоянной.

Я занимался в детском театре.  
И там же педагогом работала моя мама.  
И однажды случился момент,  
который я помню до сих пор.

Мне тогда казалось,  
что девочки из театральной группы смотрят на меня с восхищением.

Ну знаешь, подростковая фантазия.  
Ты вышел на сцену -  
и уже почти рок-звезда.

И вот вечером,  
прямо при всех,  
при девочках,  
мама начала рассказывать:

- что у меня тонкие ноги
- что я вешу как девочка
- что я странный
- непослушный

- “какой-то не такой”

И внутри у меня просто всё рухнуло.

Мне хотелось исчезнуть.

Провалиться под пол.

Испариться.

Потому что в подростковом возрасте

ты и так постоянно боишься,

что с тобой что-то не так.

А тут человек,

которому ты доверяешь,

как будто подтверждает это публично.

И вот тогда начинает рождаться очень опасная мысль.

**“Меня невозможно полюбить таким.”**

Не красивым.

Не уверенным.

Не сильным.

А вот таким настоящим.

И из-за этого ты начинаешь бояться близости.

Даже мечтать о ней страшно.

Мне очень хотелось любви.

Нежности.

Хотелось:

- встречаться с девочкой
- целоваться
- обниматься
- быть кому-то нужным

Но я почти не позволял себе об этом думать.

Потому что был уверен:

меня отвергнут.

И вот тут начинается странная штука.

Когда подростку не хватает:

- тепла
- нежности
- принятия

он начинает искать это где угодно.

Например, я смотрел фотографии голых женщин.

Представлял взрослых незнакомых женщин.

Потому что мне казалось:

они точно не отвергнут.

Сейчас кто-то может прочитать это  
и сделать умное лицо.

Но если честно -  
это очень человеческая вещь.

Подросток не только про “гормоны”.  
Как любят говорить взрослые.

Подросток очень часто -  
про голод по любви.  
Про голод по ощущению:  
“Я кому-то нужен.”

А если дома любви нет -  
становится ещё тяжелее.

Мои родители друг друга не любили.  
Вообще.

Я почти не помню:  
- нежности  
- объятий  
- нормальной близости

Даже дедушка с бабушкой  
казались чужими людьми.

Как будто просто живут рядом.

И знаешь, что происходит с ребёнком,  
который растёт в такой атмосфере?

Он начинает думать:

**любовь - это что-то ненастоящее.**

Как будто её либо не существует,  
либо она доступна не для тебя.

И поэтому многие подростки:

- терпят плохое отношение
- цепляются за любого, кто проявил внимание
- боятся отказа как катастрофы

Потому что внутри сидит голод.

Очень сильный.

Но были и хорошие моменты.

Иногда на дискотеках

девочки соглашались потанцевать со мной медленный та-  
нец.

Иногда даже поцеловаться.

И для меня это было счастьем.

Настоящим.

Сейчас взрослым это может показаться мелочью.  
Но подростком ты запоминаешь такое очень глубоко.

Потому что в этот момент  
ты вдруг понимаешь:  
**“Со мной, возможно, всё-таки всё нормально.”**

И потом произошло то,  
во что я сам долго не верил.

Я встретил девушку.  
И она сразу ответила мне взаимностью.

Не через годы унижений.  
Не через борьбу.  
Не через “докажи, что достоин”.

Просто полюбила меня.

И сейчас это моя жена.  
Мы вместе больше двадцати лет.

И знаешь, что самое важное она мне дала?  
Не “отношения”.

Не “семью”.

Она помогла мне понять,  
что я достоин любви.

Не идеальный.

Не супергерой.

Не “нормальный”.

Просто я.

И если ты сейчас читаешь это  
и думаешь:

“Меня никто никогда не полюбит” -  
слушай внимательно.

Это не правда.

Сейчас тебе может казаться:

- что ты страшный
- странный
- скучный
- никому не нужный

Но подростковый мозг вообще очень любит врать.  
Особенно про будущее.

Ты ещё встретишь людей,  
которые увидят тебя настоящего.  
И полюбят именно за это.

Но есть важная вещь.

Не пытайся заслужить любовь,  
притворяясь кем-то другим.

Потому что тогда любят не тебя.  
А маску.

И да.  
Тебя могут отвергать.  
Это больно.  
Очень.

Но знаешь, что я понял?

Лучше быть отвергнутым настоящим,  
чем “любимым” фальшивкой.

И ещё.  
Не сдавайся.  
Серьёзно.

Я встретил свою жену только в 18.

До этого мне тоже казалось,  
что со мной что-то не так.

А оказалось -

мне просто нужен был человек,  
который увидит меня по-настоящему.

И, возможно,

тебя сейчас тоже где-то ждёт такой человек.

Даже если ты пока в это не веришь.

Дальше будет ещё одна тема,

о которой подростки почти никому не рассказывают.

Страх оказаться слабым.

И вот там

начинается настоящий театр.

# Почему ты боишься быть слабым

Есть одна вещь,  
которую многие парни скрывают даже от себя.

Страх оказаться слабым.

Не “грустным”.

Не “одиноким”.

Именно слабым.

Потому что мальчиков очень рано учат:

- не бояться
- не плакать
- давать сдачи
- быть жёсткими

И если ты:

- испугался
- убежал
- промолчал
- не смог ударить в ответ

то внутри сразу появляется мысль:

**“Я трус.”**

У меня были такие моменты.

Несколько.

И некоторые я до сих пор вспоминаю с тяжестью.

Однажды мы с одноклассником прикалывались над пацаном из младшего класса.

Мне тогда казалось,  
что это “ничего страшного”.

Ну знаешь:

- шлепки
- пинки
- тупые подростковые издёвки

И вот что важно.

Когда ты сам в компании -  
очень легко перестать чувствовать чужую боль.

Тебе кажется:

“Да мы просто прикалываемся.”

А на следующий день  
тот пацан встретил меня одного.  
С ножом.

И вот тут мне стало по-настоящему страшно.  
Не киношно.

По-настоящему.

Я испугался  
и убежал.

Но знаешь, что было хуже страха?  
Осознание.

Я вдруг понял:  
этому пацану было настолько плохо,  
что он решил взять нож.

То есть для меня это были “шутки”.  
А для него - настоящий кошмар.

И мне стало мерзко от самого себя.  
Не только потому что испугался.  
А потому что я сам стал одним из тех,  
кого ненавидел.

Вот это очень страшное чувство.  
Когда ты понимаешь:  
**больные люди иногда делают больно другим.**

И если вовремя не остановиться -  
можно превратиться в того,

кто ломает других людей.

Но был ещё один момент.

Наверное, один из самых тяжёлых.

Моя мама работала у меня в школе  
в театральном кружке.

И однажды мы репетировали что-то на сцене.

А сзади, в зале, сидели старшеклассники.

И один из них подошёл к маме со спины  
и начал делать вид,  
что пинает её ногой под зад.

Остальные смеялись.

И это видели все.

Кроме мамы.

Она ничего не заметила.

И вот этот момент  
до сих пор сидит у меня внутри.

Потому что я ничего не сделал.

Мне было:

- страшно
- стыдно
- обидно

Но я сделал вид,  
что не заметил.

Хотя сейчас я думаю:  
надо было прыгнуть со сцены,  
вцепиться в этого урода,  
драться, орать, что угодно.  
Не ради себя.  
Ради мамы.

Но я струсил.

И знаешь, что важно?  
Я не хочу тебе врать.

Да.

Мне до сих пор противно от этого.

Не потому что “настоящий мужик должен драться”.  
Нет.

А потому что иногда в жизни бывают моменты,  
когда ты сам понимаешь:

“Я предал себя.”

И это очень тяжело.

Особенно подростком.

Потому что внутри появляется ужасная мысль:

**“Может, я вообще слабый человек?”**

У меня это чувство усиливал брат.

Сначала всё выглядело как шуточная борьба.

Но потом я начал замечать странное.

Он мог пойти дальше.

Намного дальше.

Начать бить по-настоящему.

Жестоко.

Больно.

Как будто внутри него что-то выключалось.

И вот тогда я впервые понял:

в некоторых людях реально есть жестокость.

Настоящая.

Не киношная.

Не “плохой парень из сериала”.

А настоящая способность причинять боль  
и не останавливаться.

И знаешь, что делает подросток,  
когда сталкивается с такими людьми?

Он начинает бояться себя слабого.

Потому что мир вдруг кажется местом,  
где тебя могут:

- унижить
- ударить
- сломать

И никто не поможет.

Слушай внимательно.

Сейчас будет важная вещь.

Страх - не делает тебя трусом.

Вообще.

Страх - нормальная реакция живого человека.

Трусость - это не “испугался”.

Трусость - это когда ты постоянно предаёшь себя и делаешь это своей жизнью.

Но подростки этого не знают.

Им кажется:

“Если мне страшно - я слабый.”

Нет.

Я видел очень много людей,  
которые строили из себя жёстких и опасных.

Матерились.

Понтовались.

Угрожали.

Но внутри были перепуганными детьми.

И наоборот.

Я встречал тихих, спокойных людей,  
которые в нужный момент  
оказывались невероятно сильными.

Потому что настоящая сила -  
не в том, чтобы всегда побеждать.  
И даже не в том, чтобы всех бить.

Настоящая сила - это:

- не стать жестоким самому
- не потерять совесть
- уметь признавать свои ошибки
- не прятаться от правды о себе

Вот это намного сложнее.

И знаешь, что я понял спустя годы?

Тот момент на сцене  
не сделал меня “слабаком навсегда”.

Тот пацан с ножом  
не сделал меня трусом навсегда.

Это были болезненные моменты.  
Настоящие.  
Стыдные.

Но именно из таких моментов  
и собирается человек.

Не из красивых побед.  
Из правды о себе.

И если ты сейчас вспоминаешь ситуации,  
за которые тебе стыдно -

- что не защитил кого-то
- испугался
- убежал
- промолчал

Это не значит,  
что ты плохой.

Это значит,  
что ты живой.  
И ты учишься.

Да, иногда очень больно.

Но знаешь, кто по-настоящему опасен?

Не тот, кто боится.

А тот, кто вообще ничего не чувствует,  
когда делает больно другим.

И если тебе до сих пор стыдно за какие-то вещи -  
это значит,

что совесть в тебе живая.

А это намного важнее,  
чем казаться “крутым”.

Дальше мы поговорим ещё об одной ловушке.  
О том, почему многие подростки  
начинают играть чужую роль.

Потому что боятся,  
что настоящих себя никто не примет.

# Почему ты играешь чужую роль

Есть одна очень уставшая фраза,  
которую любят взрослые:

**“Будь собой.”**

Звучит красиво.

Только есть проблема.

А если тебя настоящего  
никто не принимал?

Если над тобой:

- смеялись
- тебя унижали
- сравнивали
- называли слабым
- странным
- “не таким”

То быть собой становится страшно.

Очень.

И тогда подросток начинает играть роль.

Иногда даже сам этого не замечая.

Моё детство проходило в девяностые годы  
и вокруг меня было много злых людей.

Пьяные.

Агрессивные.

Нервные.

Мне было страшно.

Не только за себя.

За маму тоже.

Хотелось быть:

- большим

- опасным

- сильным

Чтобы никто не мог обидеть.

И поэтому я начал изображать другого человека.

Делал голос грубее.

Как будто я взрослый.

Походку - резче.

Грубее.

Старался выглядеть жёстким.

Хотя если честно -  
сейчас я понимаю,  
что выглядело это, скорее всего, нелепо.

Но тогда мне никто не мог помочь.  
Никто не объяснил:  
что делать со страхом,  
как защищать себя,  
как вообще быть мальчиком в этом мире.

И ты начинаешь собирать образ  
из того, что видишь вокруг.

А вокруг обычно:

- агрессия
- понты
- “крутые мужики”
- грубость
- сила

И подросток делает вывод:  
**“Чтобы выжить - надо стать таким.”**

Даже если внутри ты вообще другой.

Я часто врал одноклассникам.

Говорил, что у моего отца десять машин.  
Что мы богатые.

Хотя на самом деле  
мы с мамой и братом жили в общежитии.  
Были очень бедными.  
Иногда реально нечего было есть.

И вот это чувство очень трудно объяснить человеку,  
который с этим не сталкивался.

Когда тебе стыдно за собственную жизнь.

Ты не просто бедный.

Ты как будто:

- хуже
- меньше
- слабее остальных

И поэтому начинаешь придумывать другого себя.

Более успешного.

Более сильного.

Более “нормального”.

Потому что настоящий ты

кажется недостаточным.

Слушай внимательно.

Сейчас будет важная вещь.

Очень многие подростки  
живут именно так.

Один играет:

- крутого
- опасного
- циничного

Другой:

- вечного шутника

Третий:

- “мне всё равно”

Четвёртый:

- идеального отличника

Но внутри почти у всех  
есть страх:

**“Если люди увидят меня настоящего - меня не при-  
мут.”**

И это очень тяжело.

Потому что маска сначала помогает выживать.

А потом начинает душить.

Я был собой недоволен почти постоянно.

Мне казалось:

- что я слабый
- глупый
- не смешной
- трусливый

А остальные выглядели:

- увереннее
- сильнее
- лучше

И в какой-то момент

я вообще перестал хотеть быть собой.

Хотелось исчезнуть.

Проснуться кем-то другим.

Вот это очень подростковое чувство.

Когда ты смотришь в зеркало  
и думаешь:

**“Почему я именно такой?”**

Но знаешь, где я иногда становился настоящим?

Когда писал песни.

И рассказы.

Там я не играл роль.

Там были:

- страх
- злость
- тьма
- одиночество
- настоящие мысли

Но я почти никому это не показывал.

Потому что был уверен:

засмеют.

И вот это одна из самых грустных вещей,  
которые делают подростки.

Они прячут самое настоящее,  
что в них есть.

Свои:

- тексты
- рисунки
- музыку
- мысли
- чувства

Потому что боятся чужого мнения.

Хотя если честно...

чужое мнение очень часто вообще ничего не стоит.

Большинство людей сами не знают:

- кто они
- чего хотят
- зачем живут

Но при этом обожают оценивать других.

И вот проходит время.

И ты вдруг понимаешь страшную и одновременно освобождающую вещь.

Очень многие советы,  
которых ты так боялся, -  
были просто чужой глупостью.

Кто-то смеялся над твоими песнями.  
А сам ничего никогда не создал.

Кто-то говорил:  
“Не позорься.”  
А сам всю жизнь прожил в страхе.

Кто-то называл тебя странным.  
Потому что ему самому страшно быть собой.

И вот тут начинается взросление.  
Настоящее.

Когда ты постепенно перестаёшь спрашивать:  
**“Как мне стать нормальным?”**

И начинаешь спрашивать:  
**“Как мне не потерять себя?”**

Это намного важнее.

Потому что быть “нормальным”

можно очень дорогой ценой.

Ценой:

- своих мыслей
- своей личности
- своей чувствительности
- своего творчества

И тогда снаружи ты вроде “как все”.

А внутри - пусто.

Сейчас я понимаю:

надо было раньше делать то, что любишь.

Писать.

Придумывать.

Не прятать это.

Да, кто-то бы смеялся.

Ну и что?

Люди вообще часто смеются

над тем, чего сами боятся.

И если ты сейчас тоже:

- скрываешь себя
- играешь роль

- притворяешься другим человеком  
я тебя понимаю.

Правда.

Иногда маска помогает выжить.

Но постарайся не забыть,  
кто ты под ней.

Потому что однажды  
именно это может спасти тебе жизнь.

Дальше мы поговорим о ещё одной опасной вещи.

О зависти.

О той самой,

про которую почти никто не говорит честно.

Хотя внутри она есть почти у всех.

# Почему ты завидуешь другим

Есть чувство,  
которое люди очень не любят признавать.  
Даже взрослые.

Зависть.

Потому что всем хочется выглядеть “хорошими”.

Типа:

- “я ни кому не завидую”
- “мне всё равно”
- “главное - душа”

Но если честно  
почти все люди завидуют.  
Особенно подростки.

Потому что подростковый возраст -  
это время,  
когда ты постоянно сравниваешь себя с другими.  
И почти всегда проигрываешь.

Я завидовал многим.  
Очень многим.

Одноклассникам,  
у которых были богатые родители.

Тем, у кого были:

- телевизор
- компьютер
- нормальная квартира

Сейчас это может звучать мелко.  
Но когда ты живёшь бедно  
такие вещи кажутся чем-то огромным.

Мы жили в общежитии.  
Иногда реально не хватало денег на еду.  
И знаешь, что особенно больно?

Когда рядом есть люди,  
которые могут позволить себе то,  
о чём ты даже мечтать боишься.

У моей тёти Оли был сын Антон.  
Мой двоюродный брат.  
И однажды она купила ему пиццу.  
А моя мама не купила мне и брату.  
У мамы не было денег.  
И мы смотрели, как Антон один ест эту пиццу.

И меня это взбесило.

Не потому что я ненавижу пиццу.

А потому что мне казалось:

**“Почему ему можно, а мне нет?”**

И вот сейчас будет очень честная вещь.

Меня злила не только бедность.

Меня злил сам Антон.

Мне казалось:

он этого не заслуживает.

Лучше бы эта пицца была у меня.

Вот так работает зависть.

Она редко говорит:

“Мне тоже этого хочется.”

Обычно она говорит:

**“Почему у него есть - а у меня нет?”**

И дальше внутри начинает расти злость.

Иногда очень сильная.

Особенно если тебе кажется,  
что жизнь несправедлива.

А подросткам это часто кажется.  
Потому что...  
она реально иногда несправедлива.

Потом, в старших классах,  
я начал завидовать другим вещам.

Пацанам,  
которыми интересовались девчонки.

Моему другу девушки даже звонили домой.  
И для меня это выглядело почти как магия.

А мой телефон молчал.

И в такие моменты  
внутри рождается очень тяжёлая мысль.  
**“Наверное, со мной что-то не так.”**

Ты начинаешь смотреть на других парней  
и думать:  
- он красивее

- увереннее
- смешнее
- интереснее

А потом смотришь на себя  
и внутри как будто проваливаешься.

Хотелось:

- стать красивее
- богаче
- круче
- другим человеком

Вот это одна из самых тяжёлых вещей в зависти.

Она заставляет тебя  
ненавидеть собственную жизнь.

Иногда даже самого себя.

Но потом случился один момент,  
который я очень хорошо запомнил.

У одного моего приятеля было всё то,  
чему я завидовал.

Компьютер дома.  
Машина у отца.  
Нормальная квартира.

И однажды я услышал,  
как родители на него орут.

Очень жёстко.

Обзывают.  
Унижают.

А потом отец его ударил.

И вот тогда у меня внутри  
что-то резко переключилось.

Я вдруг понял:  
Да, у меня нет:  
- компьютера  
- машины  
- квартиры

Но меня хотя бы  
не унижают вот так.

И на какое-то время  
мне стало легче.

Вот тут начинается взросление.  
Настоящее.

Когда ты вдруг понимаешь:

**чужая жизнь снаружи и чужая жизнь внутри - это  
не одно и то же.**

Подростки очень часто этого не знают.

Им кажется:

если у человека:

- деньги
  - красота
  - популярность
- значит он счастлив.

Но это вообще не всегда так.

Иногда у человека:

- куча вещей
- дорогая одежда
- “идеальная” семья

А внутри - страх.  
Одиночество.  
Унижение.

И наоборот.  
Иногда человек живёт бедно,  
но рядом есть любовь и тепло.

Слушай внимательно.  
Сейчас будет важная вещь.

Зависть сама по себе  
не делает тебя плохим.

Это просто боль.

Боль от того,  
что тебе чего-то очень не хватает.

Любви.  
Денег.  
Признания.  
Безопасности.

Проблема начинается позже.

Когда зависть превращается в ненависть.

Когда ты начинаешь:

- радоваться чужим проблемам
- хотеть, чтобы у других всё рухнуло
- презирать людей только за то, что у них есть то, чего нет у тебя

Вот это уже начинает разрушать человека.

Потому что зависть очень прожорлива.

Она никогда не насыщается.

Сегодня ты хочешь:

- телевизор

Потом:

- компьютер

Потом:

- деньги
- внешность
- чужую жизнь

И если жить только через сравнение - счастья не будет вообще.

Потому что всегда найдётся кто-то:

- богаче
- красивее
- успешнее

Всегда.

Но есть хорошая новость.

Когда ты начинаешь:

- создавать что-то своё
  - жить своей жизнью
  - заниматься тем, что любишь
- зависти становится меньше.

Не потому что ты “стал святым”.

Нет.

Просто у тебя появляется своя дорога.

И ты перестаёшь всё время смотреть по сторонам.

Я не скажу тебе:

“Не завидуй.”

Это бессмысленно.

Но я скажу другое.

Когда в следующий раз  
ты увидишь человека,  
которому завидуешь -  
помни:  
ты видишь только витрину.

А что происходит внутри его жизни -  
ты не знаешь.

И ещё.

Если тебе чего-то очень хочется -  
это не всегда плохо.

Иногда зависть показывает:  
что для тебя важно.

Главное -  
не дать ей превратить тебя  
в злого и пустого человека.

Потому что тогда  
она начинает жрать тебя изнутри.

Дальше будет ещё одна тема,

в которой подростки почти никогда не признаются честно.  
Почему тебе так сильно нужно внимание.  
И почему без него  
иногда кажется,  
что тебя вообще не существует.

# Почему тебе так нужно внимание

Есть одна вещь,  
в которой подростки почти никогда не признаются честно.

Им очень хочется внимания.

Не потому что они “испорченные”.

Не потому что “эгоисты”.

А потому что внутри есть очень сильное желание:

**“Заметьте меня.”**

Иногда даже не “полюбите”.

Для начала хотя бы просто:  
увидьте.

Я очень хотел внимания.

Постоянно.

Хотел:

- чтобы меня хвалили
- замечали
- восхищались мной

- чтобы кто-то сказал:

“Ты классный.”

Но получал это редко.

Гораздо чаще меня:

- ругали

- останавливали

- одёргивали

И вот что начинает делать подросток,  
которому не хватает внимания.

Он начинает пытаться добыть его любыми способами.

Даже странными.

Даже глупыми.

Однажды в шестом классе

я решил, что весь класс должен увидеть,

какая у меня крутая фигура.

Сейчас это звучит смешно.

Но тогда мне казалось:

если все увидят меня без рубашки -

все офигеют.

Я специально начал шуметь.

Привлекать внимание.  
Чтобы все повернулись.

И они действительно повернулись.

А потом...  
начали смеяться.

Потому что я был очень худой.  
Торчали рёбра.

И вот этот момент  
я запомнил очень хорошо.

Когда ты ждёшь восхищения...  
а получаешь унижение.

Мне хотелось провалиться сквозь землю.  
Серьёзно.

И знаешь, что происходит после таких моментов?

Ты начинаешь бояться внимания.

Потому что внутри появляется мысль:  
“А вдруг я опять выгляжу как идиот?”

И дальше ты уже каждое своё действие пропускаешь через фильтр:

“А что если людям не понравится?”

“А что если надо мной будут смеяться?”

Вот так постепенно рождается страх быть собой.

Но был ещё один момент.

В лагере.

Вечер.

Костёр.

Старшие ребята:

- играют на гитаре

- шутят

- смеются

Всем хорошо.

А ты сидишь

и чувствуешь себя лишним.

И тебе очень хочется,

чтобы хоть кто-то обратил внимание.

И я не придумал ничего лучше,  
чем ползть на большое опасное дерево.

Потому что подростку иногда кажется:  
если сделать что-то яркое -  
тебя наконец заметят.

Но закончилось всё плохо.

Одна старшая девчонка,  
которая нравилась всем  
(и мне тоже),  
при всех крикнула:  
“Перестань выпендриваться.”  
“Ты уже всех достал.”

И вот это был очень болезненный момент.

Потому что внимание я получил.  
Но не такое, как хотел.

Не:

- уважение
- восхищение
- интерес

А ощущение:

**“Все поняли, что я придурок.”**

И это очень подростковое чувство.

Когда тебе хочется:

- быть ярким
- интересным
- особенным

А получается только стыд.

Слушай внимательно.

Сейчас будет важная вещь.

Очень многие странные поступки подростков - это не “дурь”.

Это голод по вниманию.

Иногда подросток:

- орёт
- выпендривается
- врёт
- делает опасные вещи
- изображает психа

- шутит без остановки

Не потому что он плохой.

А потому что внутри есть страшная мысль:

**“Если я буду тихим - меня вообще никто не заметит.”**

И это очень больно.

Особенно если дома тебя:

- редко хвалили
- не замечали
- сравнивали
- чаще ругали, чем поддерживали

Тогда внимание начинает казаться чем-то жизненно важным.

Как воздух.

Но знаешь, что интересно?

Иногда люди получают внимание,  
но всё равно остаются несчастными.

Потому что дело не только во внимании.

Дело в принятии.

Ты хочешь не просто:  
чтобы тебя заметили.

Ты хочешь,  
чтобы тебя заметили  
и не уничтожили за это.

И вот тут начинается сложность.

Потому что внимание бывает разным.

Можно привлечь внимание:

- глупостью
- агрессией
- скандалом
- кривлянием

Но внутри всё равно остаться одиноким.

Я, кстати, только потом понял,  
почему мне так нравилась театральная студия.

Там меня чаще хвалили.

На сцене у меня получалось.

Я был хорошим актёром.

И впервые за долгое время

я чувствовал:

**“У меня что-то получается.”**

Это очень важное чувство для подростка.

Когда тебя замечают

не потому что ты:

- шумный
- удобный
- “правильный”

А потому что у тебя реально что-то выходит.

И да.

За поведение меня всё равно постоянно ругали.

Я:

- кричал
- бегал
- баловался

Но сейчас я понимаю одну вещь.

Во мне тогда было очень много энергии.

Очень много желания:

- жить
- нравиться
- быть замеченным

Просто никто не объяснил,  
как с этим обходиться.

И знаешь, что самое грустное?

Многие подростки начинают верить,  
что внимание надо заслуживать:

- унижением себя
- ролью клоуна
- опасными поступками
- постоянным “посмотрите на меня”

Но это ловушка.

Потому что если ты строишь всю жизнь  
только вокруг чужого внимания -  
ты перестаёшь понимать:

а ты сам себе вообще нравишься?

Вот это очень важный вопрос.

He:

“нравлюсь ли я всем?”

A:

**“Нравится ли мне человек, которым я становлюсь?”**

И да.

Иногда тебе всё ещё будет хотеться:

- похвалы
- признания
- любви

Это нормально.

Мы все этого хотим.

Даже взрослые.

Просто многие врут.

Но постарайся не делать одну вещь.

Не превращай себя в цирк

только ради того,  
чтобы тебя заметили.

Потому что настоящий ты  
намного ценнее любой маски.

Дальше мы поговорим о вещи,  
которая очень часто скрывается  
за этим желанием внимания.

О внутреннем одиночестве.  
О том чувстве,  
когда ты вроде среди людей...  
а внутри всё равно один.

# Почему ты чувствуешь себя одиноким

Есть чувство,  
о котором подростки говорят очень редко.

Не потому что не хотят.

А потому что его сложно объяснить.

Это одиночество.

Но не такое, когда ты сидишь один дома.

Нет.

Настоящее одиночество выглядит иначе.

Когда вокруг люди есть.

А поговорить не с кем.

Когда ты улыбаешься.

А внутри пусто.

Когда ты живёшь среди семьи.

Но всё равно чувствуешь себя чужим.

Я был довольно позитивным ребёнком.  
Правда.

Я не ходил всё время мрачный.  
Не сидел в углу.  
Не думал круглосуточно о плохом.

Наоборот.

Я любил:

- шутить
- придумывать
- мечтать
- знакомиться

Но одиночество внутри всё равно было.

Потому что мне постоянно казалось:

**“Меня никто не понимает.”**

Я смотрел на людей вокруг  
и видел совсем другой мир.

Мне казалось, что многие взрослые:

- злые

- закрытые
- опасные

Они постоянно:

- ругались
- осуждали
- кого-то обсуждали
- чего-то боялись

А мне хотелось другого.

Мне хотелось дружить.

По-настоящему.

Не быть в компании.

А именно дружить.

Чтобы можно было:

- поговорить
- посмеяться
- рассказать что-то важное

Но долгое время этого не было.

Настоящие друзья появились только в старших классах.

А до этого я часто чувствовал себя человеком,  
который стоит рядом с жизнью.

Как будто все куда-то идут вместе.  
А ты стоишь немного в стороне.

И знаешь, что я делал?

Я придумывал другую жизнь.

Постоянно.

Наверное, тысячи часов провёл в фантазиях.

В голове были другие люди.  
Другие истории.  
Другой я.

Более сильный.  
Более взрослый.  
Более успешный.

Человек, которого замечают.

Когда я занимался танцами в ансамбле "Мозайка",  
у нас однажды брали интервью.

И меня спросили:

- Кем ты хочешь стать?

И я без раздумий ответил:

- Знаменитым танцором.

Хотя, если честно,

танцевал я довольно посредственно.

Но дело было не в танцах.

Мне хотелось быть кем-то важным.

Кем-то, кого любят.

Кем-то, кого замечают.

Наверное, многие подростки поймут,

о чём я сейчас говорю.

Потому что фантазии очень часто рождаются из одиночества.

Когда реальность не даёт тебе того,

чего не хватает.

Мозг начинает строить другой мир.

И иногда это спасает.

Но иногда становится ловушкой.

Потому что ты всё больше живёшь там.  
А не здесь.

У меня были целые фильмы в голове.

Там действовали герои:

- сильные
- уверенные
- взрослые

У них были:

- деньги
- уважение
- любовь

Всё то, чего мне тогда не хватало.

И чем хуже мне было внутри,  
тем чаще я туда убегал.

А потом случился один момент,

который я помню до сих пор.

Я был примерно в восьмом классе.

Не помню уже,  
что именно стало последней каплей.

Но внутри накопилось слишком много.

Слишком много:

- боли
- одиночества
- непонимания

И в какой-то момент я просто сломался.

Я упал дома на пол.

И начал рыдать.

По-настоящему.

Не как в кино.

Я лежал на полу,  
плакал и кричал:

- Не хочу жить.
- Мне плохо.
- Меня никто не любит.
- Я одинокий.

Сейчас даже писать это тяжело.

Потому что я очень хорошо помню,  
насколько мне тогда было больно.

И знаешь, что произошло дальше?

Мама пыталась меня успокоить.

Но не знала как.

Она просто стояла рядом.  
Разводила руками.

Старший брат тоже был рядом.

И молчал.

Никто не нашёл слов.

Никто не объяснил,  
что со мной происходит.

Никто не сказал:  
**“С тобой всё в порядке.”**

А именно это мне было нужно больше всего.

Не решение проблем.

Не советы.

Не нравоучения.

А всего одна мысль:  
**“Ты не сломан.”**

Слушай внимательно.

Сейчас будет одна из самых важных вещей в этой книге.

Если тебе одиноко -  
это не значит,  
что с тобой что-то не так.

Очень часто одиночество чувствуют как раз те люди,

которые много думают.

Которые чувствуют глубже других.

Которые задают вопросы,  
на которые вокруг никто не хочет отвечать.

Это тяжело.

Но это не болезнь.

Это не поломка.

Это часть взросления.

И ещё одна вещь.

Многие подростки думают:

**“Я один такой.”**

Нет.

Это неправда.

Просто другие тоже молчат.

Тот парень в классе,  
который постоянно шутит.  
Может быть одинок.

Та девочка,  
которая кажется уверенной.  
Может быть одинока.

Тот отличник.  
Тот спортсмен.  
Тот красавчик.

Очень часто внутри у них происходит примерно то же самое.

Просто никто не показывает это наружу.

И знаешь, чего мне хочется сейчас больше всего?

Чтобы у каждого подростка,  
который читает эту книгу,  
нашёлся хотя бы один человек,  
который сможет сказать:

“Я тебя слышу.”

“Я понимаю тебя.”

“С тобой всё в порядке.”

Потому что иногда этих слов достаточно,  
чтобы человек продержался ещё один день.

А потом ещё один.

А потом жизнь начинает потихоньку меняться.

И если сейчас тебе кажется,  
что ты один -  
я хочу, чтобы ты запомнил одну вещь.

Очень возможно,  
что прямо в этот момент  
ты читаешь книгу человека,  
который когда-то лежал на полу  
и плакал точно так же.

И который тоже думал,  
что его никто никогда не поймёт.

А значит,  
ты уже не совсем один.

Дальше будет глава про одну очень странную вещь.

Про надежду.

Про то,  
почему человек иногда держится за жизнь,  
даже когда ему кажется,  
что держаться уже не за что.

# Почему ты боишься будущего

Когда взрослые спрашивают подростка:

- Кем ты хочешь стать?

Мне иногда хочется задать встречный вопрос.

А почему вы решили, что он должен это знать?

Мне кажется, многие взрослые забыли одну важную вещь.

Подросток не знает, кем станет.

Потому что он ещё даже не понял, кто он.

Когда я был ребёнком, меня больше всего злило даже не то, что мы бедно жили.

Меня злило другое.

То, что я был маленький.

Мне казалось, что взрослые обладают какой-то невероятной свободой.

Они могут:

- не ходить в школу
- ложиться спать когда захотят

- покупать что захотят
- ездить куда захотят

А я должен был постоянно делать то, что говорят другие.

Учителя.

Родители.

Взрослые.

И самое обидное было то, что очень часто их требования казались бессмысленными.

Особенно отец.

Он мог просто запретить мне идти гулять.

Без причины.

Просто потому что ему так захотелось.

И вот это бесило больше всего.

Потому что человек, который запрещал мне жить, сам жил ужасно.

Он:

- приходил пьяный
- скандалил

- дрался с мамой
- кричал
- прятал деньги

Я смотрел на это и не понимал.

Как человек может требовать от других порядка, если у самого внутри такой хаос?

И наверное именно тогда я впервые понял:  
**взрослые не всегда правы.**

Это открытие многих подростков пугает.

Потому что если взрослые не знают, что делают...  
То кто тогда знает?

Я не понимал, где буду работать.  
Не понимал, кем стану.

Но одну вещь знал точно.

Я не хочу стать похожим на своего отца.

Вообще.

Это было, наверное, первое настоящее решение в моей жизни.

Не профессия.

Не карьера.

Не деньги.

А решение:

**не стать таким человеком.**

Меня поражало другое.

Почему родители постоянно ругаются?

Серьёзно.

Я был ребёнком.

И мне казалось совершенно логичным:

если люди любят друг друга -

они живут спокойно.

Но дома происходило что-то другое.

Ссоры.

Крики.

Обиды.

Каждый день.

Иногда мне приходилось разнимать дерущихся родителей.

Представляешь?

Ребёнок.

Стоит между взрослыми людьми.

И пытается остановить войну.

После этого у меня появился нервный тик.

Я часто моргал глазами.

Плохо спал.

Постоянно бегал в туалет.

Тогда я ещё не понимал,  
что происходит с нервной системой человека,  
когда он долго живёт в страхе.

Но организм понимал.

Организм всегда понимает раньше головы.

И вот тогда будущее начало казаться мне чем-то страш-

НЫМ.

Потому что если взрослая жизнь выглядит так...  
То зачем вообще взрослеть?

Я смотрел на многих взрослых вокруг.  
И не видел счастливых людей.

Видел:

- уставших
- злых
- раздражённых

И честно говоря,  
это совсем не вдохновляло.

Потом появилась ещё одна мечта.  
Очень простая.

После развода родителей мы переехали в общежитие.  
И до школы приходилось добираться больше часа.  
Троллейбусы битком.

Все злые.

Все сонные.

На улице:

- дождь
- снег
- грязь

И я каждое утро думал примерно одно и то же.

**Когда вырасту - куплю машину.**

Чтобы ездить одному.

Без толпы.

Без этой давки.

Это была не мечта про богатство.

Это была мечта про свободу.

И знаешь что?

Машину я потом действительно купил.

Не роскошную.

Не дорогую.

Самую обычную.

И вот тут я понял одну важную вещь.

Некоторые детские мечты сбываются.

Но совсем не так,  
как ты представлял.

Я не стал богатым.

Не стал миллионером.

Не стал знаменитостью.

Но произошло кое-что важнее.

Я выполнил главное обещание,  
которое дал себе ребёнком.

Я не стал похожим на своего отца.

У меня дома нет ежедневных скандалов.

Я живу с женщиной,  
которую люблю.

В мире.

В тишине.

И иногда мне кажется,  
что именно это и есть настоящий успех.

Не деньги.

Не машины.

Не статус.

А возможность жить спокойно.

Слушай внимательно.

Сейчас будет вещь,  
которую я очень хотел бы услышать в четырнадцать лет.

Будущее почти никогда не выглядит так,  
как ты его представляешь.

Никогда.

Ни у кого.

В четырнадцать лет тебе кажется,

что взрослые всё знают.

В двадцать пять понимаешь,  
что это не так.

В тридцать пять понимаешь,  
что многие вообще импровизируют на ходу.

А в сорок начинаешь подозревать,  
что человечество держится на людях,

# 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.