

15

ЧТО Я ПОНЯЛ ЗА 15 ЛЕТ

ВЕЛИКАНОВ МИХАИЛ



18+

Михаил Великанов

Что я понял за 15 лет

«Автор»

2026

Великанов М. Д.

Что я понял за 15 лет / М. Д. Великанов — «Автор», 2026

Мне пятнадцать. Я не гений. Не миллионер. Не чемпион. Я — Миша. Обычный пацан. Но я увидел то, чего не видят многие. Отошёл в сторону. Посмотрел со стороны. На себя. На своих сверстников. На «крутых». На тех, кто «живёт сейчас». И понял: то, что считается нормой, — это ловушка. Эта книга — не мораль. Не «как стать успешным». Не советы взрослых, которые сами не сделали. Это то, что я понял за пятнадцать лет. О зависимостях. О друзьях. О дисциплине. О деньгах. О родителях. Об одиночестве. О мечтах. О том, что возраст — не главное. И о том, что «потом» — это слово, которым люди убивают свою жизнь. Я не буду врать. Я буду говорить как есть. Про себя. Про людей, которых знал. Про то, что видел. Про то, что было. Я обещаю только одно: я не буду врать. Если ты сейчас читаешь это — тебе, может, столько же. Или меньше. Или больше. Неважно. Важно то, что ты уже начал. Ты открыл книгу. Ты смотришь. Это уже больше, чем делает большинство. Пошли.

© Великанов М. Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Глава 2	6
Зависимости	7
Глава 3	10
Друзья	11
Глава 4	14
Спорт и дисциплина	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Михаил Великанов

Что я понял за 15 лет

Предисловие

Мне исполняется пятнадцать.

Я не гений. Не миллионер. Не чемпион мира. Я не снимаю миллионные просмотры и не собираю стадионы. Я — Миша. Обычный пацан. Но я добился немного. Чуть больше, чем другие. Чуть больше, чем большинство.

И этого «чуть» хватило, чтобы увидеть.

Я не буду врать: я не святой. Я сдавался. Я ленился. Я начинал и бросал. Я говорил себе «потом» — и это «потом» никогда не наступало. Я делал глупости. Я терял людей. Я терял время.

Но в какой-то момент я отошёл в сторону. Отстранился от стада. Перестал идти туда, куда идут все, только потому что туда идут все. И осмотрелся. Просто посмотрел со стороны. На себя. На своих друзей. На тех, кто «крутой». На тех, кто «расслабляется». На тех, кто «живёт сейчас».

И я увидел.

Увидел, что «крутое» — это не крутое. Что «расслабься» — это не совет, а приговор. Что «потом» — это слово, которым люди убивают свою жизнь. Что друзья — не те, кто рядом, когда весело. Что время — единственное, что нельзя вернуть.

Я не пишу эту книгу, чтобы учить. Я не имею права учить. Мне пятнадцать.

Я пишу её, потому что увидел. И потому что тех, кто видит, — мало. А тех, кто говорит об этом, — ещё меньше. Взрослые говорят так, что не хочется слушать. А те, кто мог бы сказать по-настоящему, — молчат. Потому что боятся. Потому что тоже не уверены. Потому что сами не сделали.

Я тоже не сделал. Я не дошёл. Я иду.

Но я уже вижу куда. И вижу, как. И вижу, что будет, если не идти.

Эта книга — не правила. Не инструкция. Не «как стать успешным». Это то, что я понял. За пятнадцать лет. Отошёл в сторону. Посмотрел. И понял.

Если ты сейчас читаешь это — тебе, может, столько же. Или меньше. Или больше. Неважно. Важно то, что ты уже начал. Ты не просто листаешь ленту. Ты открыл книгу. Ты смотришь. Это уже больше, чем делает большинство.

Я не обещаю, что после этой книги ты станешь другим. Я не обещаю, что ты всё поймёшь. Я не обещаю, что станет легко.

Я обещаю только одно: я не буду врать. Ни в этой книге. Ни в следующих.

Пошли.

Глава 2

Зависимости

Я не буду говорить «не надо». Бесполезно. Тебе уже сто раз говорили. Мама говорила. Классный руководитель говорил. В интернете писали. Ты слышал. И что? Ты не стал слушать. Потому что это не твои слова. Чужие слова не заходят.

Поэтому я скажу иначе. Я скажу то, что было. Со мной. С людьми, которых я знаю. Или знал.

И начну не с морали. Начну с того, как это реально начинается.

Как это начинается на самом деле

Взрослые думают: если подросток берёт наркотики — значит, у него проблемы. Плохая семья. Травма. Что-то случилось. Он страдает. И поэтому «уходит» в это.

Это неправда. Или правда, но не вся.

На самом деле чаще всего это начинается не от боли. А от скуки. Или от любопытства. Или от того, что круто.

Сидишь в школе. Уроки. Домашка. Телефон. Опять уроки. Опять домашка. Опять телефон. Всё одинаковое. Всё серое. Ничего не происходит. Ничего не меняется. День сурка. И тебе пятнадцать. И ты чувствуешь, что жизнь проходит мимо. А где-то там — настоящая жизнь. Где интересно. Где круто. Где что-то происходит.

И тут кто-то говорит: «Есть тема. Попробуй». И ты пробуешь. Не потому что тебе плохо. А потому что хочется. Хочется чего-то. Хочется кайфа. Хочется почувствовать, что ты живой. Хочется, чтобы что-то было.

И это самый опасный момент. Потому что в этот момент ты не думаешь. Ты не думаешь «я стану зависимым». Ты не думаешь «это опасно». Ты думаешь: «А почему нет?» Или: «Один раз можно». Или: «Все же делают».

Фенибут

Это таблетки. Их выписывают взрослым. От тревоги. От бессонницы. От «нервов». Это лекарство. Не конфета. Не витамин. Не «безвредная штука». Лекарство. С дозировкой. С инструкцией. С рецептом — по-хорошему.

Но сейчас его продают без рецепта. В интернете. В телеграме. В группах, где сидят такие же пацаны, как ты. Пишут: «от тревоги», «для сна», «для качалки», «для фокуса». Красиво пишут. Как будто это протеин.

И покупают. Потому что «все берут». Потому что «ничего не будет». Потому что «это же не наркотик».

Но никто не берёт его «для сна». Это враньё. Или правда для взрослых. А подростки берут его по-другому.

Как берут подростки

Не «для сна». Не «от тревоги». А чтобы было. Чтобы почувствовать что-то. Чтобы стало не скучно. Чтобы был кайф.

Они берут его горстями. Не одну таблетку. Не две. А пять. Шесть. Восемь. Потому что «одна не работает». Потому что «надо больше». Потому что «хочется, чтобы накрыло».

Они мешают его с энергетиками. С алкоголем. С чем-то ещё. Потому что «так сильнее». Потому что «так круче». Потому что «хочется, чтобы было вообще огонь».

И это не «лечение бессонницы». Это наркотик. Просто в упаковке из аптеки. Просто легальный. Просто «не как у торчков». Но по сути — то же самое. Ты берёшь вещество, чтобы изменить сознание. Чтобы уйти от реальности. Чтобы почувствовать кайф.

И это работает. Первый раз. Второй. Третий. А потом — перестаёт. И ты берёшь больше. Потому что хочешь вернуть то, что было. Но не возвращается. И ты берёшь ещё больше. И так по кругу.

Что говорят те, кто изучал это

Люди, которые в этом разбираются, пишут: фенибут — это вещество, которое действует на мозг. Оно похоже на другие вещества, которые вызывают привыкание. И когда люди принимают его много — а подростки принимают именно много, потому что «надо больше» — начинается то, что называют «синдром отмены».

Это когда ты перестаёшь принимать — и тебе становится плохо. Не «грустно». Не «тревожно». А по-настоящему плохо. Бессонница. Трясёт. Галлюцинации. Судороги. Восемьдесят восемь процентов людей, которые бросили фенибут после долгого приёма, попали в больницу. Их не смогли вылечить дома.

Это не я придумал. Это исследования. Люди, которые считали, что «просто таблетка», оказались в реанимации.

Про курение

То же самое. Только медленнее.

Начинается с «я не курю, я балуюсь». Потом «я только на вечеринках». Потом «я только когда нервничаю». Потом ты уже не помнишь, когда не курил.

Врачи говорят: у подростков зависимость формируется быстрее, чем у взрослых. В несколько раз. Потому что организм ещё не сформировался. И то, что взрослый бросит через год, ты не бросишь никогда.

И ещё. Табачный дым — это не «просто дым». Там около четырёх тысяч компонентов. Триста из них — яды. И это не «когда-нибудь потом». Это сейчас. Каждая сигарета.

Про вейпы

Это отдельная тема. Потому что все думают: «Вейп — это не сигарета. Это пар. Это безопасно».

Нет. Это не безопасно.

В вейпах — никотин. Иногда больше, чем в сигарете. А никотин — это то, что вызывает зависимость. И она формируется так же быстро. А иногда быстрее. Потому что вейп можно парить везде. В школе. В туалете. Дома. И ты паришь чаще, чем курил бы.

И ещё. В жидкости для вейпов есть вещества, которые при нагревании превращаются в формальдегид. Это то, чем бальзамируют трупы. Ты это вдыхаешь. Каждый день.

Врачи пишут: вейпы вызывают повреждения лёгких. У подростков. В пятнадцать. Не в пятьдесят. В пятнадцать.

Про еду

А вот тут я скажу про себя. Потому что это моя история. Не «я видел». А «я был».

Я подсел на еду. Не на наркотики. Не на сигареты. На еду. На вкусное. На чипсы. На бургеры. На сладкое. На всё, что вкусно.

Начиналось так же. «Один раз можно». «Я не толстею». «Я молодой, всё сторит». А потом — каждый день. Чипсы перед телеком. Бургер после школы. Сладкое вечером. Энергетик утром. Потому что «надо взбодриться».

И я не заметил, как это стало нормой. Не «вкусняшка». А «еда». Обычная. Каждый день. Без этого — уже не то. Уже скучно. Уже чего-то не хватает.

Потом я посмотрел на себя. Не в зеркало — в себя. И понял: я не контролирую. Это оно контролирует. Я не ем, потому что голодный. Я ем, потому что хочу. А «хочу» — уже не

моё. Это привычка. Зависимость. Та же самая. Только легальная. Только в каждом магазине. Только «не считается».

И тогда я начал менять. Не сразу. Не за день. Постепенно. Убрал чипсы. Убрал энергетики. Убрал сладкое каждый день. Не навсегда — просто перестал зависеть.

Сейчас я могу иногда разрешить. Бургер. Или сладкое. Но я знаю, что могу это контролировать. Потому что я уже был там. Где контроль теряется. И я вернулся. И теперь я вижу разницу. Между «хочу» и «зависим». Между «иногда можно» и «каждый день надо».

Это не про «не ешь вкусное». Это про то, что ты должен решать. А не оно.

Про «все берут»

Это враньё. Все не берут. Берут некоторые. Просто они громче. Они пишут в чатах. Они снимают видео. Они говорят: «это норма». А те, кто не берёт, — молчат. Потому что им нечего доказывать.

И тебе кажется, что «все». Потому что ты слышишь только тех, кто кричит. А те, кто молчит, — их не слышно. Но их больше.

Про «это же не наркотик»

Это слово. «Наркотик». Ты думаешь: наркотик — это игла. Это героин. Это то, что в подъезде. А таблетка из интернета — это не наркотик. Это «препарат». Это «добавка».

Но зависимость — она не спрашивает, как это называть. Ей всё равно, что написано на упаковке. Она просто есть. И ты уже не можешь без. И ты уже врёшь. Маме. Врачу. Себе. «Я не зависим. Я просто беру. Когда надо». А «надо» — уже каждый день.

Что я понял

Я понял одно. Начало всегда безобидное. Не бывает так, что человек просыпается и говорит: «Хочу стать зависимым». Он говорит: «Хочу попробовать». «Хочу кайфа». «Хочу, чтобы было не скучно». И с этого начинается.

И ещё. Никто не думает, что это случится с ним. Каждый думает: «я контролирую». «Я брошу, когда захочу». «Я не такой». А потом оказывается — такой.

Но есть и другое. Можно вернуться. Я вернулся. Не сразу. Не легко. Но вернулся. И теперь я знаю: если ты уже там — ты не обязан там оставаться. Можно выйти. Можно начать есть по-другому. Можно бросить. Можно контролировать.

Только для этого надо признать. Что ты не контролируешь. Что это оно. Что ты не «просто люблю вкусное». Ты зависим. И только тогда — можно начать.

Я не врач. Я не психолог. Я могу сказать только одно.

Если ты ещё не начал — не начинай. Не потому что «нельзя». А потому что я был там. И это не страшилка. Это то, что было. Со мной.

А если начал — я не знаю. Может, ещё можно. Может, нет. Но чем раньше — тем больше шансов. Это не мораль. Это математика.

И ещё. Ты можешь. Я смог. Не потому что я особенный. А потому что захотел. И ты можешь. Если захочешь. По-настоящему. Не «потом». А сейчас.

Глава 3

Друзья

С кем поведёшься

Есть такая поговорка: «С кем поведёшься — от того и наберёшься». Взрослые её повторяют как мантру. И ты её ненавидишь. Потому что она звучит как запрет. Как «не дружи с этим, дружи с тем». Как будто тебе не доверяют.

Но эта поговорка — не про запрет. Она про факт.

Ты не замечаешь, как меняешься. Это происходит медленно. Ты начинаешь говорить как они. Смеяться над тем, над чем смеются они. Считать нормальным то, что считают нормальным они. Ты думаешь, что остаёшься собой. Но это не так. Ты впитываешь. Как губка. И через год ты уже не помнишь, что думал иначе.

Это не хорошо и не плохо. Это просто так работает. Вопрос только в том — что ты впитываешь. И от кого.

Кто тянет вниз, кто тянет вверх

Есть друзья, которые тянут вниз. Не специально. Они не злые. Они не желают тебе плохого. Они просто сами никуда не идут. И тебя держат.

«Да ладно, забей». «Потом сделаешь». «Чё ты как дед». «Пошли гулять, уроки подождут». «Ты что, лучше всех?» «Расслабься». Они не говорят «брось своё дело». Они говорят «не напрягайся». И это хуже. Потому что это не запрет. Это фон. Постоянный. Каждый день. И постепенно ты начинаешь верить. Что можно «потом». Что «все так живут». Что «напрягаться — это тупо».

Они не тянут тебя за руку. Они просто стоят. А ты рядом. И ты тоже начинаешь стоять. Не потому что хочешь. А потому что легче стоять, когда все стоят. И это затягивает. Как болото. Не сразу. Медленно.

А есть друзья, которые тянут вверх. Их мало. Очень мало. Они не говорят «ты должен». Они не читают морали. Они просто делают. Ходят в зал. Учатся. Читают. Чем-то занимаются. И ты рядом. И ты тоже начинаешь делать. Не потому что «надо». А потому что стыдно стоять, когда рядом идут. Не «стыдно» в плохом смысле. А стыдно в хорошем. Как будто ты можешь больше. И ты начинаешь.

Это и есть «с кем поведёшься». Не «они тебя заставят». А «ты сам захочешь». Рядом с одними — захочется лежать. Рядом с другими

захочется идти. И это выбор. Не «дружи с этими, не дружи с теми». А смотри, куда ты идёшь. И с кем.

Мне насрать на социальные ступени

В школе есть ступени. Все это знают. Есть «крутые». Есть «нормальные». Есть «ботаны». Есть «изгой». И все знают своё место. И боятся его потерять. Или хотят подняться.

А мне насрать.

Я не говорю это, чтобы выглядеть крутым. Я говорю это, потому что это правда. Мне всё равно, кто на какой ступени. Мне всё равно, кто «крутой» и кто «лох». Мне всё равно, кто с кем сидит и кто кого уважает. Потому что это не важно. Это игра. И она заканчивается. Вместе со школой.

И ещё. Ступени — это не навсегда. «Крутые» в пятнадцать — часто никто в двадцать пять. «Ботаны» в пятнадцать — часто кто-то в двадцать пять. Не всегда. Но часто. Потому что «крутость» в школе — это про сейчас. А жизнь — это про долго.

Я не по ступеням выбираю людей. Я выбираю по другому. По тому, что человек делает. По тому, куда он идёт. По тому, какой он, когда никто не смотрит. Вот и всё.

Верные и неверные

Есть друзья верные. Они рядом, когда весело. И когда плохо. Они не исчезают, когда ты болеешь. Не перестают общаться, когда ты не можешь дать что-то взамен. Они есть. Просто есть.

А есть неверные. Они рядом, пока ты нужен. Пока ты даёшь что-то. Веселье. Деньги. Связи. Помощь. А как только ты перестал давать — они исчезли. Не попрощались. Просто перестали отвечать.

Как отличить? Не по словам. По делам. Верный друг — тот, кто пришёл, когда ты не звал. Тот, кто позвонил, когда ты молчал. Тот, кто остался, когда все ушли.

Их мало. Очень мало. Может, один. Может, два. Но их надо искать. Не ждать, что они появятся. А самому быть таким. Потому что если ты сам не умеешь быть рядом, когда другому плохо — ты не найдёшь того, кто будет рядом с тобой.

Общие интересы

Дружба без общих интересов — это не дружба. Это знакомство.

Ты можешь знать человека сто лет. Но если вам не о чем говорить, кроме «как дела» — вы не друзья. Вы просто знакомые. И это нормально. Не все знакомые должны стать друзьями.

Но когда есть общее — это другое. Когда вы оба любите одно и то же. Оба ходите в зал. Оба читаете. Оба играете. Оба чем-то занимаетесь. Тогда вы вместе. Не потому что «надо». А потому что интересно.

И это главное. Дружба — это не «я должен с ним дружить». Это «мне хочется с ним быть». Потому что с ним хорошо. Не потому что он смешной. Не потому что он крутой. А потому что с ним ты — ты. И не надо притворяться.

Иногда друзья важнее родственников

Это правда. Но только иногда.

Родственники — это кровь. Ты не выбирал их. Они не выбирали тебя. Вы просто есть друг у друга. И это много. Даже если вы не ладите. Даже если вы разные. Кровь — это связь, которую нельзя разорвать.

Но бывает так, что родственники — дальше, чем друзья. Бывает так, что мать не понимает. Что отец не слышит. Что брат чужой. И тогда друг становится ближе. Потому что он выбрал тебя. Не потому что «надо». А потому что захотел.

Это не значит, что родственники — плохие. Это значит, что дружба — это выбор. А выбор — иногда сильнее крови.

Но только иногда. Потому что родственники — это корни. А друзья — это ветки. И если рубить корни — дерево падает. Даже если ветки красивые.

Про отношения

А теперь про то, о чём обычно не говорят. Или говорят, но не так.

У меня не было отношений. И я не жалею. И вам не советую рано заводить кого-то.

Не потому что «любовь — это плохо». Не потому что «надо ждать». А потому что 99 процентов — это на неделю. На месяц. Может, на два. А потом — конец. И ты теряешь время. И силы. И себя. Потому что в пятнадцать ты ещё не знаешь, кто ты. А уже пытаешься быть для кого-то. И это ломает.

Вам не нужна девчонка в пятнадцать. Вам не нужен парень. Вам не нужен никто. Потому что вы сами ещё не собраны. Вы — черновик. А черновик нельзя показывать. Его надо дописать. Хотя бы начать дописывать.

Займись собой. Вот что важно. Спорт. Учёба. Дело. Книги. Что угодно. Но собой. Не «поиском второй половинки». Не «отношениями». Не «любовью». Потому что любовь придёт. Позже. Когда ты будешь. А если ты пустой — что ты дашь? Ничего. И получишь ничего. И это будет больно. И ты будешь думать: «почему так». А потому что рано. Всё просто.

Я не говорю «никогда». Я говорю «не сейчас». Сейчас — ты. Потом — вы. Если будет. Если захочешь. Если встретишь. Но не сейчас. Сейчас — дело. Сейчас — себя. Сейчас — то, что останется, когда все «отношения» закончатся. А они закончатся. Почти все. В пятнадцать — почти все.

Что я понял

Я понял одно. Друзей не выбирают по количеству. Неважно, сколько у тебя «друзей» в телефоне. Важно, сколько придут, когда тебе плохо.

И ещё. Дружба — это работа. Не «просто общение». А работа. Надо звонить. Надо писать. Надо быть рядом. Иначе — рассыплется. Не потому что кто-то плохой. А потому что время идёт. И без работы — всё зарастает.

И последнее. Ты — это твои друзья. Не полностью. Но частично. Ты впитываешь их. И они впитывают тебя. Поэтому смотри, с кем ты. Не потому что «нельзя». А потому что это важно.

А ещё. Ты — это не твои отношения. Ты — это ты. И пока ты сам не собрался — не надо никого собирать. Займись собой. Потом — видно будет.

Глава 4

Спорт и дисциплина

Про спорт говорят все. В соцсетях — особенно. «Мотивация». «Трансформация». «Стань лучшей версией себя». Красивые картинки. До и после. Кто-то похудел на тридцать килограмм. Кто-то накачал плечи. Кто-то «нашёл себя» в зале.

И ты смотришь на это. И думаешь: «Ну да. Опять врут». Или: «Это не про меня». Или: «У меня нет времени». Или: «Это для тех, у кого деньги». Или: «Я не такой».

Я тоже так думал. Долго.

А потом понял: это правда. Всё, что говорят про спорт, — правда. Но не так, как говорят. Не «стань лучшей версией». А по-другому.

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.