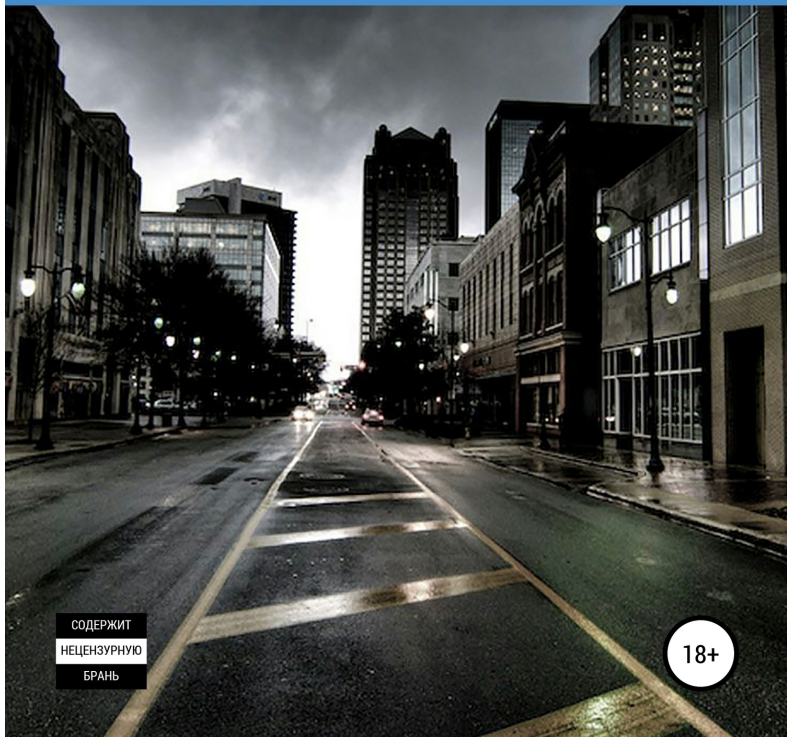


Таисия Булыгина

Кому в лицее жить хорошо



СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Таисия Булыгина

Кому в лицее жить хорошо

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63215753

SelfPub; 2020

Аннотация

Вы когда-нибудь задумывались, какую роль играют эмоции в нашей жизни? Пять подростков рассказывают в книге свои истории про учебу, отношения с родителями, философские проблемы и драматические ситуации. Кому из подростков «жить хорошо»? Счастливы ли кто-то из них? На примере героев книги быстро становится ясно, что эмоции – важная часть личности, но на них часто не обращают внимания. Как стоит относиться к тому, что происходит внутри нас? Что такое осознанность и эмоциональный интеллект? Почему они – залог счастья? Ответы, показанные через истории реальных людей – только на страницах этой книги.

Содержит нецензурную брань.

Содержание

Предисловие.	4
Глава 1. Какую роль играют эмоции в нашей жизни?	9
Глава 2. История Ани.	22
Конец ознакомительного фрагмента.	56

Таисия Булыгина

Кому в лицее жить хорошо

Предисловие.

Дорогие читатели! Я, Таисия Булыгина, автор этой книги, рада представить мой проект. Я создавала его при поддержке Школы по Развитию Эмоционального Интеллекта. В предисловии будет несколько формальных моментов и ответ на главный вопрос: зачем, для кого и о чем моя книга.

Я написала эту ее, так как хотела обратить внимание людей, в особенности подростков, на свои эмоции. Общеизвестно, что в этом возрасте ребята испытывают их очень много. Люди часто страдают из-за результата проявлений этих эмоций и в большинстве случаев не знают, что с ними делать (и зачастую даже не задумываются, что с ними нужно что-то делать).

Многие сейчас считают эмоции «заезженной» темой. Людям кажется очевидным то, что они важны. Но несмотря на это, они не придают им должного значения и не обращают внимания на эмоции. И поэтому они сталкиваются со многими проблемами в жизни, которых можно было бы избежать. Я хочу доказать вам, что эмоции в нашей жизни действительно важны. Они влияют на качество действий, которые мы со-

вершаем, и часто являются катализатором к тем решениям, которые потом влекут за собой проблемы.

Есть выход – развивать свой эмоциональный интеллект, чтобы избежать трудностей в жизни и спокойнее относиться к происходящему внутри (так как беспокойство тоже влечет определенные проблемы). Принимать свои эмоции, обращать на них внимание и ни в коем случае не пытаться от них избавиться – пожалуй, самая важная установка для успеха во всех сферах. Почему именно она? Об этом – в моей книге. Прочитав ее, вы узнаете, что такое эмоциональный интеллект, и почему именно от него зависит успех.

Моя книга в основном о подростках и для подростков. Я знаю, недавно будучи им сама, как проходит их рутинная жизнь. Я слышала много историй от разных людей, я видела своих знакомых в трудных ситуациях. Поэтому я решила написать о проблемах подростков, хотя бы некоторых. Мне кажется, что осветить эту тему – как пролить свет на темную тропинку. Столько стереотипов о подростках, и мы так быстро забываем, что мы чувствовали, когда ими были. Уважение к чувствам другого – одна из главных ценностей моей книги. Ведь иногда люди игнорируют подростков, даже не представляя, что совершается в их душе.

В том числе я пишу эту книгу для родителей. Я пытаюсь решить довольно распространённую проблему, когда они не знают, куда можно обратиться или какие ресурсы использовать, если они хотят помочь своим детям. В таком случае

вам, дорогие родители, будет очень интересно и полезно дочитать эту книгу до конца. А если вам иногда кажется, что вы в чем-то не понимаете своих детей, или вы хотите разобраться в том, как же ваши дети думают, тогда истории ребят в главах 2-6 вам очень помогут.

Предупредим вас о структуре нашей книги. Она состоит из трех частей. В начале (первая глава) объясняется, почему эмоции действительно важны в нашей жизни и почему люди часто не обращают должного внимания на них.

Во второй части приводятся пять историй пяти ребят (им от семнадцати до восемнадцати лет), которые рассказывают случаи из своей жизни, где яркую, важную роль играли эмоции (то есть без этих эмоций ситуации, как и их последствия, были бы абсолютно другие). Истории создавались на основе рассказов ребят, которые согласились анонимно поделиться ситуациями из своей жизни для нашего проекта. Истории – это скорректированные, грамматические и стилистически выверенные, но по смыслу не измененные ответы подростков на вопросы, которые они сделали в ходе интервью.

Со второй по шестую главу вы увидите выделенные фразы. Они являются частью текста, просто наиболее значимой. Этим фразы важны для анализа историй и для понимания ситуаций, в которых оказались герои.

В третьей части книги истории комментируются, разбираются ситуации в них. Анализируются проблемы ребят, выявляются актуальные вопросы. Затем рассказывается, что та-

кое эмоциональный интеллект и как навыки, связанные с ним, помогли бы ребятам, у которых есть такие же проблемы, как у подростков из вышеупомянутых историй.

Теперь я считаю нужным объяснить название нашей книги. Вы, дорогие читатели, наверняка поняли отсылку в названии к поэме Некрасова «Кому на Руси жить хорошо». Действительно, мы позаимствовали смысл этой фразы, чтобы наш заголовок нес определенную смысловую нагрузку. Если мы расшифруем его с точки зрения названия поэмы Некрасова, то получим: «Кто-нибудь счастлив в лицее?». Но вы могли задаться вопросом, почему именно «в лицее». Действительно, лицей – это сейчас тип учебного заведения, где ребята изучают предметы по углубленной программе. Но смысл этого слова в нашей книге куда глубже.

Поскольку в большинстве лицеев учились и учатся дети примерно с пятого класса, то по этим словом мы подразумевали подростков от 12-13 до 18 лет, то есть тех, кто сейчас проходит период средней и старшей школы. Поэтому если мы расшифруем название еще раз, то получим: «Кто-нибудь из подростков счастлив?» или, если глубже проанализировать название Некрасова, «Как живут подростки? С какими трудностями они сталкиваются? Как они на них реагируют?».

Некорректно, как нам показалось, было бы назвать нашу книгу «кому из подростков жить хорошо», потому что это не до конца раскрывает смысл, который мы вкладываем. А то

сочетание слов, которое вы можете видеть на обложке, максимально правильно передает то, что мы, как авторы, хотели сказать о книге и о проблемах, которые мы в ней поднимаем.

Если вас в конце заинтересует наша книга, вы сможете записаться на пробное занятие в школу эмоционального интеллекта через ее сайт <https://eifamily.ru>. Вернитесь к этой странице, когда перелистнёте последний лист книги.

Глава 1. Какую роль играют эмоции в нашей жизни?

Начиная с этой страницы я расскажу вам, насколько эмоции важны в нашей жизни.

Вполне возможно, вы подумали, что моя мысль довольно очевидна и заезжена. Много слов было сказано на эту тему. Конечно, эмоции важны. Многие из вас уже задумывались над этим. Многие обращали внимание на них. Многие слышали фразы «сдерживай свои эмоции», «контролируй свои эмоции» или «какой эмоциональный человек».

Поэтому вы можете задать мне вопрос: «Зачем она рассказывает, насколько эмоции важны, мы же и так это знаем».

Но несмотря на то, что моя мысль очевидна, люди часто забывают об эмоциях, не придавая им никакого значения в повседневной жизни. А если мы о чем-то забываем и перестаем обращать на это внимания, мы теряем над этим контроль.

Наше сознание в течение дня фокусируется на чем-то другом, например: на работе и проектах, на разбитой тарелке, на грязной посуде, на красивых облаках, на уроках, на разговорах, на вкусном запахе печенья, на дипломной работе, налогах и еще, еще, еще. В течение дня каждый человек сталкивается с множеством ситуаций, в которых он будет испыты-

вать эмоции, даже если он сидит на диване, пожевывая чипсы и смотря сериал. И среди этого водоворота дел люди забывают о качестве своей жизни, которое и творят эмоции.

Почему именно эмоции создают это «качество жизни»?

Представьте ваш обычный день. Что вы делаете, вставая с утра? О чем думаете? С кем и как общаетесь в течение дня? Какие у вас есть проблемы, требующие решения? Как часто вы о них вспоминаете?

Представьте вашу ежедневную бытовую рутину – сделать дела по дому, сделать уроки или, быть может, обзвонить клиентов вашего банка. Представьте всю вашу деятельность за день.

И теперь подумайте: сколько раз в этом круговороте дел, мыслей, проблем, необходимых занятий вы подумали: «Что я сейчас чувствую? Почему я это чувствую?» Сколько раз вы обратили внимания на то, с какой скоростью бежит кровь по вашим венам? Сколько раз вы прислушались к своему телу, к слабому томлению в груди? Сколько раз вы посмотрели на свои руки, думая: «Это мои руки. Я их абсолютно контролирую своим мозгом»?

Как часто вы абстрагировались от происходящих событий и мыслей и пытались осознать, что происходит у вас внутри, прислушаться к вашим эмоциям? Как долго вы следили за ними на фоне совершения повседневных (любых) действий?

За окном дует ветер, идет мелкий дождь, плывут синие угрожающие тучи. У вас в квартире, может быть, холодно

и душно. На ваш телефон приходят новостные оповещения, которые вам хочется прочитать. Подумаете ли вы в этот момент о себе и своих эмоциях?

Если вы ответили: «Скорее да» или «Скорее нет», то знайте: эти не до конца определённые ответы абсолютно нормальны.

Многие люди, которые часто в течение дня обращают внимание на то, что внутри них происходит, частично вылетают из реальности. Поэтому ваше «среднее по частоте» обращение к самому себе типично. Вы отдаете предпочтения событиям вокруг, результату и тратите на них всё свое внимание.

Мы всегда думаем о проблемах, о трудностях, мы радуемся чему-то хорошему, мы злимся из-за чего-то плохого. Для нас всегда важен результат той или иной ситуации. Посмотрев на него, мы уже будем знать, что нам делать, смеяться или плакать, радоваться или злиться, хвалить или ругать. Мы испытаем эти эмоции и пойдем дальше, за новым результатом, говоря себе: «У меня же еще так много дел». И в этом круговороте ситуаций мы почти всегда забываем о самом главном.

Мы забываем о своих эмоциях. А даже если не забываем, то не придаем им должного значения.

Эмоции – одно из составляющих нас. Мы – это наши желания, наши стремления, наши переживания, наши мысли. Всё это мы применяем каждый день. Эмоции мы применяем тоже. Но реже обращаем внимания на них.

Из этого следует, что забыть об эмоциях – значит забыть о себе, добровольно отказываясь от осознанности. Игнорировать причинно-следственные связи, происходящее у нас внутри.

Теперь немного подробнее про эти причинно-следственные связи, которые и будут являться ответом на вопрос: как эмоции создают наше «качество жизни».

Ученый Л. И. Петражицкий утверждал, что эмоции являются истинными мотивами, двигателями человеческого поведения. Это лишь одна из теорий, но проследить аргументы в пользу нее мы можем не только будучи учеными, но также просто наблюдая за собой и за людьми вокруг.¹

Также считается, что, когда мы испытываем какую-либо эмоцию, в этот конкретный период снижается наша осознанность – способность анализировать, как говорят в массовой культуре, хладнокровно. Еще поэтому эмоции сильно влияют на качество нашего действия (хотя кто-то из ученых считает, что и на само действие оно влияет тоже).²

При большом выплеске эмоций очень часто понижается осознанность, способность логически мыслить. Эмоции перетягивают все внимание на себя. Причем как отрицательные, так и положительные.

¹ Петражицкий Л.И. Введение в изучение права и нравственности. Эмоциональная психология. Спб., 1908.

² Дарвин Ч. Р. О выражении эмоций у человека и животных: пер. с англ / Ч. Дарвин, П. Экман. Спб.: Питер, 2013

Стоит помнить, что «положительные» и «отрицательные» эмоции – это условные термины. Под первым имеются в виду те, которые приятно переживать, а под вторым – которые неприятно.

Представим ситуацию, где мама после тяжелого рабочего дня (допустим, она работает в отделе менеджмента) приходит к себе домой и, быстро что-то перекусив, продолжает работать. Она сидит за ноутбуком, договаривается с людьми и решает разные вопросы. Ей очень важно успеть написать отчет до горящего дедлайна, и все другие обязанности, которые ей приходится выполнять параллельно, ее раздражают.

К ней в комнату входит ее дочка лет восьми. Она хочет показать маме рисунок, который она сделала в школе на уроке ИЗО. Девочка недавно пришла с продленки, вся счастливая и полная положительных эмоций – она хорошо поиграла с друзьями, она увидела уточек на пруду, у нее сегодня две пятерки: за контрольную по математике и за работу на уроке по русскому. Для нее эти подробности составляют весь мир и все заботы дня.

На уроке ИЗО сегодня утром им сказали нарисовать свою маму в образе, который кажется им самым красивым. Девочка долго думала, как должны выглядеть на картине костюм и прическа. В итоге она выбрала самый прекрасный, по ее мнению, вариант – красное платье, как у королевы, прическа, состоящая из уложенных в несколько слоев кос. Губы обязательно были большие и красные, нос маленький, а

глаза карие-карие, с зеленоватым яблочком. Девочка рисовала и представляла, как она покажет картину маме, как та удивится и обрадуется. Всплеснет руками, скажет, какая это прелестная картина. Как они обнимутся и будут счастливы.

С такими мыслями девочка входит в комнату к маме, сжимая в руке рисунок и слегка волнуясь. Она тихим голосом подходит к столу. Мама говорит по телефону. Девочка тянет ее за рукав, что-то тихо говорит. Мама отмахивается. Девочка стоит, ждет, пока мама договорит.

Та заканчивает и, отложив телефон, сразу погружается в ноутбук с напряжённым лицом. Девочка говорит: «Ну мам, смотри, смотри», пытаясь как-то мягко обратить ее внимание на себя. Мама немного отвлеклась от дел, краем уха слушая дочку, и нечаянно отправила не тот документ, который должна была. На нее, помимо этого внезапного события, давит мысль о количестве всех тех дел, которые ей предстоит еще сделать.

Поэтому мама резко начинает громко ругать дочку. Говорит ей о ее невоспитанности, о том, чтобы она шла делать уроки, а не страдала ерундой. Казалось бы – всего лишь брошенные вскользь слова. Но какое впечатление они производят на девочку?

Она стоит, ошеломленная. Она не знает, что думать и как реагировать. Несколько минут назад она испытывала восторженные чувства, а теперь на нее обрушивается вал чего-то плохого. Она понимает, что отвлекла маму от чего-то очень

важного, и из-за этого у нее теперь могут быть проблемы на работе.

Девочка уходит в свою комнату. Она до конца не понимает, что произошло. Понимает лишь, что она наказана и что мама только что ругалась на нее. Девочка, размышляя и приходя к выводу, что она виновата в том, что отвлекла маму от работы, комкает свой рисунок и выбрасывает его в мусорку, стоящую возле ее стола.

Казалось бы, ничего страшного не произошло. Но эмоции, которые испытала девочка, представления не имеющая, как с ними быть, сильно повлияли на ее моральное и физическое состояние. Следовательно, и эффективность выполнения задач (например, домашнее задание), снизится. Также девочка замкнется, решив, что она, дура, лезет к маме со своими рисунками, отвлекая ее от важной работы. Девочка подумает, что ей нельзя больше подчиняться своим «прихотям», поэтому начнет «загонять» эмоции внутрь.

Сама ситуация произошла, потому что мама выплеснула свои эмоции на докучающую дочку. Вроде бы и она не виновата, и девочка не виновата. Или виноваты они обе понемногу. Но в совокупности их поведение вылилось в изменение их внутреннего состояния, особенно девочки.

Эта история, взятая из моего личного опыта, наглядно показывает, как одна эмоция влияет на нас, на наших близких, на эффективность нашей работы, на состояние людей, на окружающих. Если бы не гнев мамы, то день дочки про-

шел бы совсем по-другому, потому что ее моральное состояние не включало бы в себя те негативные сильные эмоции разочарования в себе, вины, грусти, обиды, недоумения.

Часто происходит так, что благодаря какой-то эмоции мы делаем то, что никак не сделали бы без нее. Например, легко можно представить себе ситуации, где в отчаянии или злости человек разбивает себе костьяшку, ударив ее об стену. Или что на эмоциях кто-то пишет сообщения тем людям, которым не должен был.

Но тут также играет роль пониженная осознанность, которая появляется в момент выплескивая сильной эмоции. Мама злится и не полностью, не до конца отдает себе отчет о последствиях, о всей ситуации, о состоянии ее дочери и так далее. У нее просто нет времени это сделать.

Допустим, во то время, когда мы испытываем эмоции (особенно яркие) понижается наша осознанность. Но для чего нам тогда вообще нужны эмоции?

Можно обратиться к потребностно-информационной теории П. В. Симонова. Она заключается в следующем: эмоция – это отражение мозгом человека какой-либо актуальной потребности (ее качества и величины) и вероятности (возможности) ее удовлетворения, которую человек непроизвольно оценивает на основе врожденного и ранее приобретенного индивидуального опыта.³

³ Дарвин Ч. Р. О выражении эмоций у человека и животных: пер. с англ / Ч. Дарвин, П. Экман. Спб.: Питер, 2013

На потребность также ориентировался и Ч. Дарвин, когда создавал свою теорию эмоций. На этом сходятся большинство ученых и сейчас, поэтому я буду также опираться на эту точку зрения⁴.

С возрастом у человека формируются навыки, связанные с эмоциями. Ребенок, только познающий окружающий мир, будет в большинстве случаев действовать непроизвольно, используя тот багаж, который заложен в нем с рождения.

Поэтому у детей часто бывают те черты, которые взрослым людям не присущи. Отсутствие самоконтроля, сильная эмоциональность, неусидчивость. И эти качества могут не изменяться годами. Например, ребенок может вести себя одинаково и в 7, и в 11 лет. Безусловно, также его эмоциональный опыт будет зависеть от окружающих его обстоятельств и условий. Ребенок постепенно формируется как личность, и эмоции будут одной из главнейших составляющих его роста и приобретения жизненного опыта.

Если мы посмотрим на людей в возрасте, например, на тех, кому больше сорока, то сможем увидеть следующее: обычно они уже частично умеют контролировать свои эмоции. Они чаще всего не смеются глупо за обеденным столом, как это могут делать дети. Они, бывает, даже неосознанно, следят за своей мимикой, словами и проявлением эмоций.

Взрослые люди, при этом, контролируют себя по алгоритму, который они выработали на протяжении прошедший

⁴ Симонов П.В. Что такое эмоция? М.: Наука, 1966

жизни, то есть этот алгоритм базируется на уже приобретенном опыте, как жизненном, так и эмоциональном.

Далеко не всегда люди осознают процесс формирования самоконтроля. Просто у них уже сложилась определённая модель, они выработали для себя какие-то алгоритмы мышления, чувств, поведения. Они знают, что с помощью именно этого алгоритма смогут достигнуть нужного им результата.

Подростки же (в основном это дети с 13 до 18 лет) находятся на промежуточном уровне. И в их формировании самоконтроля очень большую роль играют обстоятельства, свойственные этому периоду жизни человека. В основном это внутренние процессы. Например, в этом возрасте люди начинают анализировать мир, как это делают взрослые. Но нельзя сразу выработать навык этого «анализа». Это долгий процесс, в ходе которого подростки часто сталкиваются с проблемами: например, они не понимают и из-за этого недоумевают. Процесс анализа характерен тем, что появляется очень много вопросов типа: «А как это воспринимать?», «Как я должен реагировать? Почему именно так?», «Как работает всё внутри меня, мой мозг?», «Откуда берется мое мнение?».

Также подростки, выйдя из состояния ребенка, сталкиваются с более реальными проблемами. Среди них: отношения с другим людьми, повышенная ответственность (что внезапно может на них лечь), большое разнообразие предлагаемой им деятельности (курение, наркотики, алкоголь), среди ко-

торой трудно отделить правильное от неправильного.

Подростки очень часто помещаются почти во взрослые условия жизни, но эмоционального и жизненного опыта у них еще очень мало. Поэтому они сильно реагируют на какие-то вещи, происходящие с ними. И зачастую страдают потом от результатов этой реакции.

Кто-то из подростков (быть может, это ты, дорогой читатель) в какой-то момент начинает задумываться об эмоциях, когда видит их влияние на свою жизнь. Но все равно за рутинной забывает о них.

Некоторые, которых гораздо больше, заняты чем-то более насущным – сообщениями, прогулками, друзьями, родителями и другими очень важными для них вещами. Но при этом их эмоции никуда не уходят. Они так же очень сильно влияют на жизнь ребят: на восприятие мира и людей, результаты, моральное состояние.

Именно из-за смещения отсутствия опыта и наличия взрослых жизненных условий, подросткам часто сложнее всего. Они мечтают, ищут, не имея при этом никакой основы, кроме своих детских наблюдений. И это очень сложно.

Безусловно, в каждый период жизни есть свои трудности. Но если рассматривать быт подростков, то можно понять, в каких неоднозначных условиях они оказываются.

И чтобы лучше понять, каким образом эмоции влияют на их жизнь, а также как на восприятие их подростками, лучше всего обратиться к обычному, повседневному – и затем про-

анализировать это.

Для этого я взяла интервью у пяти людей, которые анонимно согласились рассказать свои истории, чтобы я их могла использовать в этой книге.

Это ребята семнадцати-восемнадцати лет. Они учатся в школе и оканчивают одиннадцатый класс. За их плечами – вся детская и подростковая жизнь.

В своих историях они вспоминают случаи из жизни, в которых важную роль сыграли эмоции. После этого ребята дают им оценку, анализируют их со своей точки зрения. Поэтому иногда может казаться, что они в чем-то необъективны. Трудно быть объективным в момент совершения какого-то действия. Да и потом, когда, спустя время, человек анализирует произошедшие ситуации, он все равно может придерживаться своих убеждений, мнений, а также до сих пор быть на эмоциях, которые были вызваны ярким воспоминанием.

На примере этих пяти ребят можно будет проследить, как и где с ними были эмоции, каким образом они вплелись в их рутину и повлияли на действие, на принятие решения и в итоге на ситуацию.

Ребята рассказывают то, что считали самым важным в своей жизни и то, что в большей степени, по их мнению, внесло вклад в развитие их личности. Кто-то повествует почти о половине своей жизни, показывая, как складывались их привычки, их отношения к чему-либо. Кто-то говорит про отдельные случаи, которые больно отдаются в памяти.

Для каждого это были разные ситуации разного периода жизни.

Я поменяла имена ребят и название некоторых локаций, оставив только те, которые были очень важны для героев. Истории Ани, Жени, Кати, Матвея, Арины – реальные истории людей с выдуманными именами. Под каждым рассказом скрывается чья-то жизнь – быть может, человека, окно которого горит в доме напротив вашего.

Наша цель – увидеть в этих историях эмоции, проследить за жизнью и характером отдельного человека. И ответить себе на вопрос: как именно два эти пункта взаимосвязаны? Этими историями я хочу окончательно доказать тезис о том, что эмоции сильно влияют на нашу жизнь, хотя между тем мы почти не обращаем на них внимания, погрузившись в ежедневные дела.

Глава 2. История Ани.

Недавно прочитала «Так говорил Заратустра». И не поняла: я тупая или Ницше слегка пустозвонит. У меня иногда появляются мысли в голове: «Как я могла не понимать этого раньше? Какая же я была тупая!». А после таких случаев, вроде прочтения «Так говорил Заратустра», я понимаю, что даже сейчас ничего, собственно, не понимаю.

Почти вся моя подростковая жизнь уже прошла. Столько всего я успела натворить за семнадцать лет. А вот понять – по сути, не очень много. И даже сейчас (а я ведь чувствую себя такой взрослой), у меня остается много проблем, которые еще предстоит как-то решить. Но я делюсь своей историей ради родителей (своих и чужих) и молодого поколения. Обычно все любят осуждать других людей. Быть может, через меня вы выйдете и на свои промахи в этой жизни, кто знает.

Сейчас я закончила одиннадцатый класс. Последние два года я училась в довольно престижной старшей школе, и в это время у меня был яркий подростковый период. Противная фраза, но это так.

До этого я училась в районной, по всем основным меркам хорошей школе. Она была в пятнадцати минут ходьбы от моего разноцветного дома.

В учебе я всегда была достаточно самостоятельной. Я не

особо любила учиться – не фанатела от этого процесса. Но если мне хотелось что-либо изучить, то я садилась и делала это. Я бы сказала, что к учебе у меня всегда была склонность: усердие, усидчивость. Я старалась мыслить так: нужно делать – я делаю. Мне интересно – изучаю дополнительно. Никогда не прыгала от счастья из-за хорошей оценки и не засиживалась за уроками больше, чем требовали.

Был один пункт, который больше всего не нравился мне в прошлой школе, где я училась с первого по девятый класс. Если уроки бесполезны, делать что-либо кроме того, что сказали, нельзя.

Однако, я выкручивалась. И много хулиганила. Иногда издевалась над учителями. Можете сказать «ну и дура», но я так делала, и большинство моих одноклассников так делали. И от «ну и дура» факт не перестаёт быть фактом.

У нас были почтенные учителя, которые в большинстве своем на высоком уровне преподавали свой предмет. Поэтому я много что знала, даже не посвящая кучу времени учебе. Но училась я не прилежно. И не приходила в яркий солнечный день домой, не обедала маминым супчиком в светлой квартире и не шла делать уроки в милую комнатку.

Дома я старалась бывать как можно реже. Мне не нравилась черная мозаика на кухне, потому что у меня с ней ассоциировались плохие воспоминания. Я не хотела говорить с родителями. Они не особо интересовались моей внутренней жизнью. И это довольно грустно, если честно. Они задавали

мне вопросы так, чтобы ни в коем случае не затронуть личные аспекты.

Слов «поговорить по душам» в культуре моей семьи не существует. Мое детское восприятие родителей не менялось почти весь подростковый период. Отец работает. Мама работает. Отец программист. Мама высокоуважаемый вагоноуважаемый психолог со стажем. Я в школе – значит, у меня всё хорошо. Папа вечно серьезен. Сидит за столом, погруженный в свои мысли и в свой ноутбук. Иногда может задать пару вопросов. Философских или насущных. Мама тоже вся серьезная. Сидит, копается в своем телефоне. Говорит: классная руководительница написала, что трое ребят сегодня курили за школой. Спрашивает: знаю ли я что-то про этих ребят? Общаюсь ли с ними? Я ей: «Нет». Она – снова в телефон. Пишет что-то в чат. Я сижу за столом, уже привыкшая к ее типу разговора. Отвечаю так, как будто все нормально. Даже если меня что-нибудь грызет или перед глазами картина вчерашнего вечера, где я отхожу от кислоты. А мама начинает говорить про завтрашнюю поездку куда-то.

Такое ощущение, что какие-то общие вещи: дела школы, отношения с родителями моих одноклассников, проекты маме интересны гораздо больше, чем моя личная и внутренняя жизнь. Мои проблемы, мои переживания, мое взаимодействие с миром и мое взросление. Когда я пыталась говорить с родителями на личные темы, которые мне надо было обсудить, они не знали, что мне ответить. И из-за этой реак-

ции, думаю, я начала злиться на них.

Не знаю, может быть, мама считает, что говорить о личном совершенно не обязательно. Что своими «общими» и бытовыми вопросами она воспитает во мне достойного человека. А может, она просто боится поднимать такие сложные вопросы.

Для меня было очень важно обсудить личное именно с мамой, особенно до шестнадцати лет (звучит странно, но сколько людей в мире могут себе это позволить!). Сейчас я чувствую себя ужасно тупой, когда вспоминаю, как думала: «Как же она может настолько плевать на меня?». Потребовалось много времени, чтобы научиться не реагировать на безразличие родителей: ни расстраиваться, ни волноваться, ни злиться.

Если бы сейчас мама задала мне вопросы о моей внутренней жизни, то я бы, скорее всего, отреагировала негативно. Все уже довольно запущено. Я начала бы в чем-то подозревать ее. Или у меня просто сжались бы все внутренности от раздражения и нежелания говорить с ней.

Моя мама очень часто, как мне кажется, мыслит примитивно. Для нее воспитание меня в бытовом плане важнее, чем в личностном. Она может два часа рассказывать мне, как правильно мыть посуду. Или говорить о процессах в школе. Наши разговоры на этом заканчиваются. Ей, в целом, плевать на то, что происходит у меня в душе. Если бы было не плевать, то она хотя бы иногда говорила со мной об этом.

Серьезность, спокойствие, уважение. Главные пункты в жизни моей мамы. Им она всегда пыталась меня научить. Я ее пыталась уважать, но как-то не получилось.

Сейчас я вижу, что такое отношение к родителям глупое. Но еще пару лет назад я всерьёз бесилась из-за них. Мне ужасно не нравилось, как они думают, как смотрят на меня. Это происходило, потому что меня просто огорчало осознание их ценностей. «Почему же мои родители такие?» «Как они могут такими быть?» «Неужели они не могут понять, что надо вести себя по-другому?». Я помню, как шла и думала, разрывая себе сердце: «О, какие мои родители плохие! О!» Столько нервов я убила из-за такого восприятия родителей.

Я была жутко вспыльчивая. Единственный вариант, при котором у меня получалось не начинать с долгих пререканий с мамой – это апатия. Когда ты вгоняешь себя в состояние «мне на все пофиг» и стараешься ни на что не реагировать. Стоишь и выдаешь простые, обдуманые фразы. Делать это было гораздо легче, проводя дома как можно меньше времени. Поэтому в моей жизни доминировали школа, друзья и кварталы с подозрительными азербайджанцами.

Моя старая школа нагоняла уныние даже своим ремонтом. Она была серой – какие-то бледные цвета, слегка неровный пол, обшарпанные стены. Школу не перedelывали годов с 80-х. Только покрасили пару раз. Учителя не заморачивались над тем, чтобы делать преподавание предмета интересным. Приходишь – сидишь на уроке – делаешь вид, что

слушаешь – впитываешь самое необходимое – выходишь из класса в коридор с серыми и бледно-зелеными стенами.

В этой школе очень хотелось нарушать правила и развеивать серость. Было настойчивое чувство что-нибудь замутировать.

У меня была компания из пяти ребят, к которым я прибилась еще в классе шестом. Никто из нас не входил в тусовку «крутых и тупых мальчиков и девочек». Но и одиночками, бродящими по школе без цели, с потерянными взглядами, нас тоже нельзя было назвать. Мы любили рэп и, конечно, одежду оверсайз: «Е, это круто».

У всех моих друзей были какие-то проблемы с семьей. У одного друга (пусть это будет Гоша), родители были законченные алкоголики. Не знаю, как охарактеризовать их по-другому. Гоша первый связался с мутными ребятами постарше, так как ему нужны были деньги на одежду и всякое такое. Где он находил таких ребят – я была без понятия. Но когда на тебя давит элементарная нужда в чем-то и желание жить, пробовать и экспериментировать, то ты найдешь всё, что хочешь.

Однажды мы обедали в столовой. Рядом со мной сидела мало знакомая мне девочка с черными короткими волосами, в черной толстовке с надписью «лицемер». Я беседовала с ребятами, и один из них спросил у девочки: «А ты что не завтракаешь?» «На снюсовой диете» – ответила она. Я сначала подумала, что она прикалывается. Но девочка непри-

нужденным движением достала круглую коробочку и начала с абсолютно спокойным лицом в ней что-то делать пальцем. Я внимательно оглядела ее. «Чего так смотрите?» – ответили на мой взгляд.

Помню, Гоша тогда очень заинтересовался. Он поговорил с этой девочкой. Нашел ребят, которые могут подогнуть снюс. Через пару месяцев мы внесли его в свою культуру.

Снюс пробовали почти все вокруг – он был чем-то ужасно обычным. Помню глупые улыбки старшеклассников и их разговоры в раздевалке. «Дать?», «Держи». Они чувствовали себя очень уверенно.

Мы тоже вписали снюс в наши привычки. Обычно на лицах в такие моменты был смех. Е, мы делаем что-то запрещенное! Нам было лет тринадцать. Мы кайфовали и не задумывались над тем, что делаем. Хочется, классно, смешно – вот и делаем.

С курением произошла похожая ситуация. У нас с ним все было так забавно и романтично. Мы стояли в курилке, смеялись, болтали. Я очень любила дым сигарет. Знакомый старшеклассник иногда давал мне хорошие пачки, с классным запахом. Я стояла и вдыхала его, глубоко-глубоко. Вообще, вкусно пахнущий дым – это классная вещь. Особенно когда его много. Делаешь побольше дыма: смеешься, кашляешь, а когда он рассеивается, видишь лица своих смеющихся друзей, губы которых опять тянутся к сигаретам. И смеешься от осознания этой сцены. Мне кажется, мы были романти-

ками. Хотя, возможно, им была только я. Все через призму красивого света и вкусно пахнущего дыма. Это было частью нашей субкультуры, и только ради этого стоило ходить в старую школу с серыми и бледно-розовыми стенами.

Я смеялась редко. Но в моменты общения с друзьями из меня лились тонны смеха. Мне было спокойно, радостно и хорошо. Погоня за хорошими эмоциями

Мне нравилось, что я чувствую себя необычной, сидя в классе и смотря на учительницу в старом пиджаке. Нравилось воспроизводить в мозгу какие-то забавные картины и улыбаться глупейшим образом. Все мои переживания, отношения, мысли были внутри нашей компании. С ней я делала всё, что считается ужасным: какая-нибудь кислота, сигареты, алкоголь.

Однажды, классе в седьмом, один парень из нашей компании позвал нас всех к нему на день рождения. Там я выпила первый раз. Это был какой-то дешевый алкоголь. Мы сидели, громко смеялись, обсуждали то, что казалось нам важным и интересным. Когда именинник достал несколько симпатичных на вид бутылок алкоголя, все начали пить и отнеслись к этому скорее радостно, чем негативно. На этой общей волне я пила и я.

У меня весь день было плохое настроение. А тут нам всем хорошо. Обсуждаем всё, что творится у нас в школе, обсуждаем каких-то знаменательных личностей, их поступки и личную жизнь. Я просто взяла плохо вымытый стеклянный

стакан, наполненный цветастой жидкостью, и выпила, и даже и заметила, как выпила.

И я начала с тех пор выпивать периодически. Одна никогда не пила. Однажды я сильно поссорилась с родителями, вот прям поссорилась – они меня выговаривали за оценки, потому что у меня были тройки. Я не выдержала и начала доказывать им, что оценки – это не самое главное в этой жизни. Они изумились моей настойчивости. Но как будто были готовы к ней: мама даже не удивилась, что я повысила на нее голос и начала на нее злиться. Она просто тоже повысила голос и пыталась сказать мне, что я хамка, что так с родителями не разговаривают и всякое такое. Меня это взбесило еще сильнее – какая мне разница, что с родителями так не разговаривают, если они очевидно не правы?

Вообще вот этот аргумент родителей в спорах, мол я самый худший ребенок на земле, хамлю и перечу своим предкам – совершенно не логичен и аргументом на самом деле не является. Но родители так любят вставлять его в спор! Что удивительно, они это делают, когда они очевидно не правы. И зачем они так говорят, лично мне совершенно не понятно. Может, им хочется как следует принизить своих детей, чтобы те почувствовали себя глупее, чем родители и познали то «уважение», про которые те постоянно твердят.

Многие не понимают, что уважение к родителям как таковое у детей есть всегда. Но некоторые родители теряют это уважение в силу своего характера, своих поступков. Дети ви-

дят их слабыми, жалостливыми к себе, нечестными и так далее. И начинают относиться к предкам пренебрежительно. Или родители требуют от детей какого-то сверхъестественного поведения. Конечно, это раздражает.

Дети задают себе вопросы: «Зачем и почему я должен себя так вести? Я люблю и уважаю своих родителей, но по какой причине я должен следовать всем этим бесполезным «манерам», «улыбкам», «правильным» разговорам». Детям здесь трудно сориентироваться, где что-то правильное, действительно нужное для лучшего понимания друг друга, а где просто условные глупые требования родителей, то ли желающих приблизить себя к аристократам начала 19 века, то ли боящимся проявления их детьми своих настоящих эмоций.

И после этой ссоры я, как говорится, хлопнула дверью, написала ребятам и позвала их гулять, сказала, что поругалась с родителями. Мы пошли на наше любимое место и долго сидели там. Кто-то их компании принес алкоголь. И мы все его пили. Потом это даже стало небольшой традицией: как только происходит что-то плохое, мы собираемся вместе, идем куда-нибудь, болтаем, выпиваем. Наверно, слегка ужасно звучит. Но я считала, что у меня есть своя философия, и к тому же я была романтиком. Все мне казалось либо прелестью, либо очень злящим и расстраивающим.

Естественно, в какой-то момент родители узнали про мое шатание по ненужным местам. Пару раз я даже приходила пьяная. Первый раз они даже удивились. Отец, помню, по-

что ничего не сказал мне тем вечером. Мама просто слегка удивилась и, наверно, разочаровалась. Ее вечная строгость была и тут. Она лишь, охнув, сказала, чтобы я шла в душ, а потом в свою комнату и не смела выходить на кухню без крайней необходимости, как-то так.

Я была счастлива в тот вечер – мне так хотелось сказать родителям что-то хорошее. Мне не хотелось ругаться с ними. Радость и слегка чувство вины – вот что теплилось в моей груди. Но я была довольно сильно пьяной. Поэтому родители не восприняли меня так, как мне хотелось.

Кстати, мне тогда стало жутко за это обидно. И я в расстроенных чувствах пошла рыдать к себе на постель. Рыдала-рыдала, потом уснула. С утра мне ожидаемо было плохо. Мама уже была на работе. Отец сказал мне, что приходить в таком виде домой – это оскорбление себя, родителей, семьи, района, страны, всего человечества, расы эльфов. Примерно так. А потом добавил: «Мать плакала всю ночь». Но я даже не придавала этому значения. Слишком была взбешена и утомлена лекцией отца.

Сейчас, вспоминая этот случай, я пытаюсь вписать его в образ моей мамы, к которому я привыкла, и у меня не все сходится. Наверно, я все-таки вела себя по-скотски. Она не лучше, но и я не ангел. Мы обе хороши. Мы обе как будто показываем, что нам наплевать друг на друга. Хотя это неправда, и мы душой знаем, что лжем сами себе и всему миру. Лжем из-за мимолетной злости, из-за бешенства, из-

за каких-то своих затаенных обид.

Мама не приучила меня нормально разговаривать с ней, рассказывать ей свои чувства, обсуждать проблемы и недопонимания. А я только злилась. Трудно принять, что, если какой-то человек плохой или такими качествами обладает, ты должен не уподобляться ему и быть лучше, а не быть таким же как он.

Это особенно трудно, когда речь идет о родителях. Только взрослея, находясь в отдалении от бытовых стычек, ты понимаешь это. Но сейчас продолжу о выпивке. Тогда, будучи мелкой и глупой, я не знала всех вышеперечисленных умных мыслей. Да и сейчас я не сильно умнее, хотя могу сказать, что к концу одиннадцатого класса со мной произошел внутренний переворот – я действительно поняла какие-то умные, правильные, полезные вещи. Теперь только осталось научиться ими пользоваться.

Серая школа с бледно-розовыми стенами рекреации, заботы об уроках, о друзьях, о снюсе, сигаретах и отношениях с родителями – вот так продолжалось до моего 10-того класса. Но в середине девятого была «поворотная точка», которая повела меня по определённой дорожке.

Некоторые мои друзья с нашей тусовки из старой школы в какой-то момент пошли не туда, где мне с ними было бы по пути. И я решила задуматься о своем будущем, хотя, наверно, тогда я больше думала о настоящем. В школе стало совсем серо и томно, а я понимала, что мне надо учиться.

Я точно шла в универ – никакой колледж для меня перспективы не представлял. Я подумала, что мне все равно придется готовиться к ЕГЭ. В любой школе. А самое главное – это сменить обстановку здесь и сейчас. Попробовать себя в чем-то новом. Было настойчивое внутреннее желание двигаться. Развиваться. Знакомиться с новыми людьми и новыми возможностями.

Программа в старой школе была скучноватой при ее довольно высоком уровне. Учителя преподавали слишком скупое, слишком консервативно и слишком однообразно. Я успешно справлялась со школьным объемом работы. Несмотря на мой образ жизни и любовь к закрытым тусовкам, я была очень усидчива. Надо сделать – я сделаю. Выходить из зоны комфорта немного противно, но я легко переходила этот рубеж и просто выполняла намеченное. В такие моменты главное вообще не думать, не плакать, не иметь под рукой много вкусной еды, которую хочешь съесть. Ничего кроме меня самой не могло помешать мне делать домашку или какие-то «задания сверх», поэтому я просто садилась и просто делала.

Но к середине девятого класса я стала учиться больше. Это было связано частично с моей подготовкой к ОГЭ (хотя к нему я относилась довольно легкомысленно). Я решила попробовать поступить в одну весьма престижную школу, где был уклон на гуманитарные науки. И у меня получилось удачно пройти конкурс.

Я стала больше читать и засиживаться в каких-нибудь кафе. Родители мне давали всегда приличное количество денег, даже если мы были в ссоре. Серьезность и принципы моей мамы помогали хотя бы здесь – это было удобно для меня.

Но иногда я чувствовала себя паршиво, после ссоры принимая что-то вроде денег от мамы. Ужасно паршиво. Прямо наизнанку все выворачивалось. Не знаю, что мне хотелось больше – расплакаться на ее плече или разозлиться за ее: «На – деньги на неделю». И этот голос. Ее голос. Осуждение? Презрение? Нет, скорее каменное спокойствие. Срать я тогда хотела на это спокойствие. Разбить его. Уничтожить. Крикнуть на маму так, чтобы на ее лице хоть что-нибудь отразилось.

Но у нее не отражалось. Она по-прежнему не интересовалась моей жизнью. Она не спрашивала у меня, почему я пью, почему курю, почему нашу определенную одежду, почему слушаю определённую музыку. Она обегала меня ничего не говорящим взглядом и произносила общие фразы на общие темы. Не о погоде, нет – но о совершенно не личных вещах. Даже когда мы заводили относительно личный разговор, она сразу переводила на моих подруг, на своих подруг, на общество, на директора школы, на президента или Бога, кого угодно – лишь бы это никак ничей личной жизни не касалось. Как будто она боялась поднимать личные темы. Боялась, что ей нечего будет мне сказать.

Я довольно-таки обрадовалась, узнав, что я поступила в новую школу. Но я продолжила жить своей обычной жизнью, которой, в принципе, и жила весь девятый класс. Тусовки с друзьями, смех, вкусно пахнущий дым – никуда это не делось. Я стала лишь больше заниматься и больше задумываться о каких-то глобальных проблемах. Больше читать о культуре и истории. Мой вход в эти области был довольно плавным: я и в старой школе их неплохо знала. Но там я зубрила факты, которые были написаны в учебнике, не задумываясь над вероятностью их правдивости, над углом восприятия и над их влиянием на современное общество.

Очень скоро начался учебный год моего десятого класса. И это был тот год, когда у меня начали в большой степени проявляться все потаенные когда-то проблемы. И в целом год был трудный. И когда я говорю слово «трудный», я не имею в виду много домашки, обычные бытовые проблемы или преодоление своей лени. Это не просто слово «трудный». Это несколько звуков, в которые я вкладываю все свои слезы, все свои убитые растерянные нервы, все ситуации, когда у меня дрожали руки и я убивала саму себя психологически. Это не просто слово «трудный». Для меня оно значит очень многое.

Я сразу нашла себе компанию людей, с которыми очень комфортно и классно проводить время, разговаривать. Все были такие умные, целеустремлённые, уже много повидавшие и много передумавшие в своей жизни. Мне наконец-то

было с кем пообсуждать всё, что меня тревожит, все проблемы, над которыми я когда-либо задумывалась. Это помогало существовать в этом слегка дряхленьком мире.

В учебный процесс я быстро влилась. Ничего супер сложного в нём не было, домашнего задания давали прилично, но настолько много, чтобы тратить на него все свои свободные часы. Я быстро научилась распределять время и расставлять приоритеты. У меня было много классной внеурочной жизни, поэтому хотелось на домашку отводить как можно меньше. Но я не в коем случае не отрицала ее: максимально всё выполняла, подходила к этому весьма ответственно. Мне было просто обидно и стыдно, если я чего-то не делала из того, что сказал учитель. Я просто в глаза ему смотреть не могла.

Сами уроки оказались гораздо интереснее, чем в прошлой школе. Учителя реально фанатели от своих предметов, при этом делая его преподавания классным, интересным, увлекательным. Ну и конечно уровень в целом был выше, чем в моей школе, хотя иногда какие-то моменты и проседали. Я по-прежнему больше рвения уделяла истории, так как она очень привлекала меня. Мне попался действительно классный учитель по ней – проводил разные интерактивы, придумывал необычные задания, формат контрольных тоже всегда был разный. И это было весело. Знания тоже лучше усваивались, так как был процесс, а с процессом всегда интереснее и проще что-то запоминать.

Другие гуманитарные предметы тоже понравились мне.

Преподавание было на уровне, но все как-то сильно уважительнее и дружелюбнее, чем в моей прошлой школе. В целом, в первый месяц я не испытывала каких-то супер трудностей. Требовалось время, чтобы влиться в ритм, но для меня всё было так восхитительно: друзья, преподаватели, вообще ребята, атмосфера, кофе с утра под слабым дождем, крики: «Опоздаем на урок!»

Радужненько всё было до поры до времени. Одна из самых знаменательных составляющих атмосферы новый школы были олимпиады. Когда я попала нее, я поняла, что олимпиады для всех ребят очень важны и знаменательны. Все знали про все проходящие олимпиады: от перечневых до все-росса. Большинство к ним активно готовилось, почти все ученики в них участвовали. Это было какой-то неотъемлемой частью культуры школы.

Про олимпиады говорили постоянно. И мои друзья не были исключением.

Ото всюду слышались слова: «Ой, а сколько у тебя баллов за муницип?», «Ой, а ты собираешься участвовать в высшей пробе по журналистке?», «Ой, а как там твоя олимпиада по праву?», «Ой, ты такая молодец, я тебя поздравляю!». Однажды мы с ребятами собирались гулять. Спросили у двоих девочек из нашей компании: «Пойдем прогуляемся в сторону кафе?». Они ответили, что у них сегодня дополнительные по подготовке к высшей пробе. Кто-то из нашей компании воскликнул: «А, точно, сегодня же дополнительные! Я тоже

на него записался. Совсем забыл день недели».

Ближе к концу сентября все стали говорить: «У меня сегодня занятия в ЦПМ!», и им в ответ слышалось: «У меня тоже!». «Пошли гулять после ЦМП?», «После ЦМП я могу только пить», «Пошли пить после ЦМП. Знаю там отличное место рядом» – и всё в этом же роде.

Это загло во мне дьявольский огонь. А почему бы тоже не поучаствовать в олимпиадах? Я никогда не участвовала в них. Более того, я даже почти не знала про их существование. Некоторые учителя из прошлой школы (и то не все) каждый год, ближе к концу сентября, говорили что-то об олимпиадах, стоя в сером классе с неровными стенами в бледном оттенке зеленого, на фоне безумно шумного гогота и разговоров учеников, которые поворачивались к друг другу, галдели и почти не смотрели на учителя. Тот сквозь возгласы говорил: «Никто не хочет поучаствовать в олимпиадах?» Обычно «Да» отвечал какой-нибудь один задрот в очках, который единственный смотрел больше в сторону доски, чем в направлении задних парт, и на этом всё заканчивалось.

Я даже не предполагала, что может быть такая классная внутриученическая культура, где все знают про олимпиады и мотивированы в них участвовать. В прошлой школе нам ничего про них не рассказывали, не сообщали про преимущества, которые они дают. Никто из учеников не знал, как эти олимпиады проходят и что в них возможно победить. У

нас в школе к олимпиадам никто нормально не готовил, что более того – про них никто не говорил, считая это чем-то совершенно не важным, особенно по сравнению с покрашенными в яркий цвет волосами какой-нибудь девочки. У что там говорить про какую-то мотивацию участвовать в олимпиадах.

А в новой школе эта тема всплывала постоянно, многие считали олимпиады очень важными для своего образования, поступления в университет и даже будущего. И главное: меня окружали победители и призеры заключительного этапа всероссийской олимпиады, они учились в одном классе со мной, я общалась с ними и иногда тусовалась. Они доказывали своим примером, что победить в олимпиаде возможно – сложно, ты должен много знать и готовиться, но возможно пройти на самый последний этап и взять его.

Это навевало особое настроение. Заставляло поверить в свои силы. Я думала: «Что ж, Аня, давай попробуем эту штучку».

Вместе со всеми я поучаствовала в школьном этапе по истории, а потом, уже после него, когда я узнала, что прошла на муниципальный этап, я загорелась настойчивой идеей выиграть олимпиаду. И чем больше времени проходило, тем сильнее мне хотелось заниматься, узнавать новое, бесконечно много учиться и бесконечно много тратить сил на это. «Ведь это так круто!» – думала я.

Частично я была права. Мотивация и чувство некоторой

униженности, поскольку я ни разу не участвовала в олимпиадах, ударило мне в голову. К муниципальному этапу я начала слегка готовиться: записалась на факультатив, иногда стала ездить на лекции в ЦМП. В целом, я не стала сильно меньше гулять с ребятами, общаться с интересными мне людьми или делать домашку. Просто некоторую часть из последнего я откладывала, рассчитывая все так, чтобы сделать ее, максимально не напрягаясь, к нужному сроку. Я стала больше читать чего-то конкретного, хотя делала это не очень много – так, в метро, иногда вечером, иногда в коридорах на перемене.

Когда я шла на муниципальный этап, я не сильно волновалась. Со мной шли многие мои знакомые. Но олимпиада оказалась слегка сложнее, чем я думала. Потом, после тура, поглощая капуччино в каком-то местном кафе, я уже всерьез задумалась и разволновалась: а вдруг я написала что-то не так? Вдруг что-то все же неправильно вспомнила? Один вопрос я погуглила, и оказалось, что я неправильно написала факты в одном задании. И эта, пусть и не очень большая ошибка, абсолютно выбила меня из колеи – я волновалась жутко, почти не могла нормально дальше готовиться, потому что была почему-то уверена, что не прошла.

Я с трепетом ждала результатов. И когда они наконец-то пришли (об этом я слышала от какого-то мальчика в столовой, который говорил со своим знакомым), я бросилась к телефону смотреть, какой у меня балл. Оказалось все доволь-

но неплохо – но действительно не так много, как мне бы хотелось. Я хорошо знаю историю, а муницип был легкий.

Я удивилась, что у меня так мало баллов (хотя до этого думала, что всё завалила, да-да-да). В итоге я все-таки стала победителем и прошла на следующий, предпоследний этап олимпиады. Это регион – про него все говорили, что он обычно сильно отличается от мунципа по сложности и иногда даже сложнее всеросса.

И я осознала, что если я хочу олимпиаду выиграть – а то почему так, прошла два тура и слилась, то мне надо срочно начать действовать. Я просмотрела варианты региона прошлых лет, а потом проходные в эти годы и несколько обомлела. Со своим уровнем знаний, пусть и весьма и весьма высоким, я не набирала и половины нужных баллов. Я вроде неплохо знала школьную программу, знала и много сверх нее – всякие интересные факты, подробные жизнеописания и всякое такое, но для региона этого было недостаточно. Мне надо было знать просто ВСЁ из школьной программы, очень подробно.

У меня внутренне уже как-то не было выбора. Надо было максимально настроиться на победу. Я такой человек – я начала, и мне стыдно, глупо, ужасно неприятно бросать это всё. Особенно когда меня окружают ребята, которые боролись до конца, и многие из которых добились желаемого результата.

У меня было несколько месяцев до региона. Я составила себе примерный график занятий. Начав постепенно, как я

это делала раньше, выполнять его, я поняла, что не успеваю почти ничего. Читаю очень медленно и мало. Учю мало. Пишу мало. Ищу информацию мало.

Раньше я училась и готовилась, больше руководствуясь своими желаниями: хочу – не хочу. Я могла в какой-то момент, устав от учебы, выйти погулять с друзьями, пойти с ними в бар или завалиться спать на кровать. Могла после ЦПМ поехать в кальянную со знакомыми и сидеть там несколько часов до глубокого вечера, а потом приезжать и видеть те же усталые взгляды родителей.

Хотя в один момент они вообще на всё это плюнули: уходили спать раньше меня и всё. Мол, приезжай, когда хочешь, неблагополучная дочка. Я пропускала лекции в ЦПМ когда была уставшая сильнее, чем обычно или хотела заняться чем-то другим. И, если честно, трудно было осознать, что если я хочу действительно взять регион, то мне нужно менять свое отношение к жизни и к распорядку моего дня.

Это было очень неудобной мыслью. Я как-то сидела у себя в комнате поздним вечером. Я осознала, что, много занимаясь, мне придётся меньше общаться с друзьями, сильно больше времени сидеть за столом, читать и учить. И знаете, что я решила? Забить на эту проблему. Как получится, так и получится. У нас в компании многие ребята тоже посвящают много времени либо учебе, либо проектам. Один мальчик даже учится просто 24/7. Но он даже иногда с нами гуляет. И неплохо выглядит. «Да ну это всё, подумала я, накатится,

образуется, выпрямится».

И я начала свою активную подготовку. В первые дни мне было сложно оторваться от ребят, которые задерживали меня своими разговорами или звали гулять. Но я говорила по примеру других: «Я пошла готовиться, извини, увидимся завтра! Напиши мне!» Чуть менее вежливо обычно, но суть я передала. Очень часто мне трудно было перестать шутить с ребятами. С ними было так хорошо: я стояла, пила кофе и смеялась над какой-нибудь шуткой, чужой или своей, активно говорила. В такие моменты мне вдруг внутри по всем костям ударяла мысль: «Пора идти!», и я уходила.

Я могла ездить домой и заниматься в своей комнате. У меня там было всё, что мне нужно. Но папа очень часто бывал дома, так как он работал обычно оттуда. Не то что бы он мешал мне физически, я просто не хотела находиться в этой квартире. Осознавать, что я делаю ее с моими родителями. Мне просто было тошно видеть свою старую школу из окна, тошно входить на кухню, где я обычно вижу свою маму. У великого психолога был гибкий график, и она приходила в разное время. Могла в 21, а могла в 15. Чаще всего она была занята, но само ее присутствие создавало в доме непереносимую атмосферу.

Поэтому у меня было два варианта: я сидела либо в кафе, либо в школе. Иногда я ходила в библиотеку и занималась там.

Многие мои знакомые выкладывали истории, как они кра-

сиво учатся в кафе. Кружка кофе, аккуратные стопки тетрадей, планшет, распечатки и красиво лежащий карандаш. На самом деле это брехня. Надо еще постараться найти кафе, в котором будет более-менее удобно заниматься, не будет громкой музыки и тусклого света.

Когда я долго не выходила покурить, с моей концентрацией начинало происходить что-то странное. Я начинала хуже думать. Хуже анализировать. В теле была как будто тяжесть. Иногда даже все плыло перед глазами. Ужасная штука. Приходилось вставать, выходить в туалет, чтобы не тратить кучу времени на спуск и выход на улицу. Там я открывала окно и курила. Так хорошо было в эти моменты. Хоть что-то было хорошего.

Я поставила себе установку: «Надо победить». А все остальные чувства мне это сделать мешали. И я начала загонять их максимально в себя, старалась притуплять их и не обращать на них никакого внимания. Мне это казалось крайне эффективным. Более того, нужно было не думать об этих чувствах. Иначе мозг сразу взрывался.

Постепенно я вошла в какой-то дикий темп. Я старалась как можно меньше со всеми общаться, потому что они все жутко меня отвлекали. Я старалась заставить себя слушать всё на лекциях, максимально запоминая и конспектируя в бешеном темпе. Я заставляла себя сидеть и читать до поздней-поздней ночи. Потом с утра я ехала на уроки, выпивая на голодный желудок пару энергетиков. Сидела мертвая на

уроках. Потом, подавляя дикое желание пойти спать, сядила за столик и учила, писала, читала. Шла на факультатив и внимательно слушала там. Приезжала домой. Повторяла на ночь всё, что было нужно. Ложилась спать относительно вовремя. Но не могла уснуть.

Эта бессонница была ужасной вещью. Просто отвратительной. Такого не пожелаешь никому.

Я ложилась спать с безумно тяжелой головой. Закрывала глаза. Уставший мозг вроде бы должен уснуть. Но нет! Этого никогда не происходит. И нет – он даже не продолжает думать. У меня перед глазами начинают носиться какие-то световые демоны, мозг просто сходит с ума, как будто карусель с лошадами, которая стала крутиться со скоростью света. Или какая-нибудь катушка. Обрывки фраз. Цвета. Мимолётные картинки, каждая из которых больно отдаётся в голову. Мозг не может остановить эту адскую катушку. И ты не можешь. Как только закрываешь глаза – понимаешь, что тебе невероятно плохо. И при этом ты жутко сонный. И не можешь абсолютно полностью взять над собой контроль. Сильно усугубляет дело осознание того, что завтра рано вставать. Мозг начинает невероятно паниковать: как это, мы ещё не спим, а уже скоро вставать? В итоге я тратила с этой паникой гораздо больше времени на то, чтобы заснуть. Я лежала и мне казалось, что я горю в аду – мой мозг плавился, тело паниковало. Перед глазами проносились картины тощего оборотня, который держится за голову, мотает ей, кидается как

будто от жуткой боли из стороны и в сторону. Я чувствовала себя именно так. Мне очень хотелось сделать именно так. Это было ужасно паршиво. Я не могла погрузиться в сон. Я постоянно думала о том, что «Я не могу погрузиться в сон». Я не могла погрузиться в сон, потому что была перегружена за день. Поскольку я была перегружена за день, я была очень сонной. Я была очень сонной и не могла погрузиться в сон, постоянно думая об этом. Это адский круг. Это ад.

Я паниковала. Из-за этого плакала. Плакала, что не могла уснуть. Мне постоянно представлялись кипы тетрадок и распечаток.

Я думала о том, что мне надо сделать завтра. Как только я, безумно уставшая, закрывала глаза, я сходила с ума без всякого преувеличения. Я мучилась. Потом опять. И опять. На живот. На другой бок. Голова разрывается. Прижимаю к себе игрушку. Ложусь на спину. Кипа тетрадей. Опять тетради. Тетради. Завтра метро. Люди. Опять люди. Регион через три месяца. Завтра рано вставать. Регион через два месяца. Световой ад перед глазами. Регион через один месяц. Не могу уснуть. Дура, почему я не могу уснуть.

В какой-то момент, ужасно измотанная, я либо засыпала на пару часов, либо не засыпала вообще. Во втором случае приходилось, несмотря на все желание спать, брать себя в руки, открывать глаза (хотя они слипаются), садиться на кровати, а лучше – вставать, подходить к окну и смотреть в него долго-долго. Глубоко дышать. Очень глубоко дышать.

Мне помогало устроить ледник в своей комнате. Это было уже зима. Я открывала окна. Ждала, пока везде станет холодно. Долго сидела, закутавшись в одеяло. Стараюсь ни о чем не думать или представлять что-то максимально спокойное, максимально хорошее. Жутко уставшая, я потом засыпала. Но с меньшими мучениями.

Мне нужно было продолжать впитывать в себя знания. Я была жутко уставшей из-за непривычно мне ритма.

Но самая большая проблема была в другом. Я загоняла все свои эмоции в себя. Мол, так удобнее их контролировать. В общении с родителями была в совершеннейшей апатии: что бы они не делали и не говорили, я либо намеренно им не отвечала вообще, либо, проговаривая даты в голове, максимально апатичное что-то говорила, иногда даже абсолютно бездумно.

Родители сильно не допытывались, но их маразм по отношению ко мне крепчал. Не беситься и не тратить на это свои нервы я могла только лишь в абсолютной апатии. Как итог – я уже даже не знала, что я действительно испытываю к родителям. Ну и я к региону была на грани срыва.

Эта апатия была у меня не только с родителями. Чтобы более-менее успевать делать домашку, мне приходилось совершать над собой усилие. При всей моей природной усидчивости это было трудно. Постоянно, когда я делала домашку, особенно по математике, я сильно жалела, что трачу на это время. В какой-то момент, ближе к самой олимпиаде, я

нашла выход: на все ненужные предметы я по большей части забила.

Делала только самое необходимое. Часть уроков не посещала вообще – сидела где-нибудь и занималась. Было очень стыдно потом смотреть в глаза учителям, уроки которых и нагло пропускала. В основном это были те, с кем я очень хорошо общаюсь. Только с математичкой у меня отношения были натянутые. Ее пары я пропускала без малейшего сожаления.

Но из-за того, что я часто вгоняла себя в апатию и продолжала существовать в этом состоянии, я даже не чувствовала настоящего сожаления, наверно. Страшно сказать, что я вообще ничего не чувствовала, но была на грани.

Радости не чувствовала вообще. Только так, слабое удовлетворение. Зато отлично чувствовала злость, она начала на меня накатывать невероятными потоками. Чуть что – я сразу злюсь. Конечно, я тоже подавляла ее.

Но, во-первых, её было гораздо сложнее подавить, чем другие эмоции. А во-вторых, я так сильно раздражалась именно из-за этой апатии. Я вгоняла себя в рамки: учиться и ничего не чувствовать. И каждый раз злилась, когда не могу выполнить эту установку. Получается, я злилась на то, что я злюсь. Это не способствует ничему хорошему.

На факультативы по подготовке к олимпиадам по истории ребята часто приносили еду. Многие преподаватели сами много кормили нас, в основном всякой вредной едой. В

классах обычно лежали какие-нибудь вкусняшки: шоколад, всевозможные печенья. Я, будучи жутко голодной после уроков, поглощала всё это с радостью и относительно бездумно, не до конца осознавая, сколько именно печенек я съела, пока слушала лекцию.

Сама тоже стала налегать на сладкое: оно лучше всего помогает, когда у тебя голодный обморок (такая противная штука, когда тебе жутко плохо от голода и нервов и ты даже можешь упасть в полноценный обморок).

В кафе чаще брала сладкое, чем нормальные блюда – они стояли дешевле, да и мне было привычно под них работать. Со своей апатией я не сильно парилась над качеством еды. Я ела, уча что-то; ела, переписывая что-то; ела, читая что-то. Я действительно не хотела есть из-за апатии. Не хотела никакой нормальной еды.

Но когда я понимала, что я голодная, я срывалась на вкусняшках. Часто такое было, что я голодаю весь день с семи утра, а потом в 17 часов объедаюсь печеньками до полной сытости. Это, конечно, ни к чему хорошему не приводило. Представьте: наесться печеньками так, чтобы хватило на дневное функционирование. Такая себе идея.

Я никогда в своей жизни не задумывалась над качеством и количеством поглощаемой пищи. Но когда я взглянула на себя после олимпиады в зеркало, я поняла, что потолстела килограмм на 10.

Раньше я нормально развивалась и росла, а теперь начала

питаться сладкими вредностями. Но самый сок заключался в том, что теперь я уже не могла просто взять и перестать есть вкусняшки. Каждый раз я понимала, что хочу их невероятно и остановить себя не в силах. Это было уже реальной психологической проблемой. Мой язык привык кушать сладкое всегда и везде, а физику, которая дополняется безумными восклицаниями мозга: «Вкусняшки! Вкусняшки!», пересилить очень трудно.

Я еще буду над этим работать. Но все мои постепенные переходы на нормальное питание не заканчиваются успехом. Родители давят на меня, мол: «Иди в зал». Они недавно купили мне абонемент. Я пробежала на беговой дорожке двадцать минут, а потом стояла как дурак, придумывала, что еще можно сделать. В зал надо идти с пониманием того, чем ты собираешься заниматься, с программой тренировки. Мои родители об этом не позаботились.

Возвращаясь к тому, как я себя чувствовала, решив, что посвящаю себя олимпиаде. От ребят я отдалилась очень сильно. Не завязывала с ними долгих разговоров. Только на общие темы, по которым не придется говорить долго. Иначе я застревала на желании общаться надолго.

Однажды, в начале моей подготовки, я после урока, на перемене, разговорилась с ребятами в раздевалке. Мы вместе вышли из школы купить еду, потом решили пропустить следующий урок и сходить на какую-то выставку современного искусства. В итоге мы гуляли весь день. Потом пошли тусить

к одной девочке, и я у нее переночевала.

Мы очень круто провели время. Но потом у меня были проблемы. Как с родителями, так и с самой собой. Родители действительно разозлились, особенно мать. И я тогда очень старалась войти в апатию. Выслушала ее холодно. И ушла. И была рада, что у меня получилось. Точнее, рада я была потом. Тогда я такая: ок. И всё. Ок. Всё ок. Как-то так.

После этого случая веселого времяпровождения я вывела для себя несколько истин. Я, гуляя с ребятами, не пошла на лекцию в ЦПМ, а именно на этой, которую я пропустила, разбирались очень-очень-очень важные вещи. Эксклюзив, как говорили мне мои знакомые, которые туда сходили. А меня там не было.

Я взяла конспекты у ребят, но они были скомканные и непонятные. Лекции никто не записывал.

Я рвала и метала. Очень злилась на себя. В следующие разы я отходила от друзей как можно раньше, не заводила с ними бесед.

В итоге и со мной их нормально заводить перестали. Я старался просто не попадаться на глаза тем, с кем мне хотелось бы сейчас гулять где-нибудь, сидеть в кальянной, беседуя и отдыхая. Я бежала к распечаткам и книгам. Заставляла себя ни о чем не думать и не грустить. Просто сидеть, читать, впитывать информацию.

Внутри меня хотел разбушеваться водопад чувств и эмоций. Часто хотелось рыдать. Но я говорила себе четкое:

«Нет» и подавляла, подавляла, подавляла. Подавляла всё, что теплилось у меня в груди. В конце концов мне стало казаться, что там уже ничего не теплится. Точнее, либо ничего, либо злость.

В один из дней, когда я вернулась домой и села читать, пока принтер распечатывал всё мне нужное, ко мне в комнату вошла мама. Она оглянула мой относительный беспорядок, подняла на меня глаза и из-под очков спросила: «Аня, может, тебя записать на несколько сеансов к психологу? Ты последнее время очень нездорово выглядишь».

Я посмотрела на нее, наверно, самым злым взглядом на свете и попыталась из себя выдавить: «Нет, мама, спасибо». Она стала настаивать. И тут я резко невероятно взбесилась, начала орать и чуть не раскидывала предметы вокруг.

Меня бесили все факты в совокупности: моя мать-психолог с пофигистическим отношением ко мне предлагает мне записаться к психологу. Я даже крикнула что-то матом. Мать очень удивилась. Она посмотрела на меня, заплакала и разозлилась одновременно, и вышла из моей комнаты со словами: «Я никогда не разговаривала так со своей матерью». Как-то так. Это был ужасный инцидент.

Я повалилось на кровать. Потом встала с кровати, потому что я хотела не рыдать, я хотела метать и рвать все вокруг. В какой-то момент я села за свой стол и учила названия и историю храмов до поздней ночи. Потом обнюхалась валерьянки. Легла спать.

И не могла уснуть очень долго. Небо уже начало слегка светлеть, когда я заснула. Хотя, когда я это обнаружила, то на меня накатила жуткая паника вроде: как много времени! Нужно срочно уснуть! И я минут 30 лежала, пытаюсь побороть это чувство. Я было измотанная жутко. В груди колело. Голова болела. Больше всего хотелось выпить.

На регионе я несколько раз чуть не упала в обморок. Перед самой олимпиадой, во время нее и после. Когда я сидела над своим вариантом, в какой-то момент меня дико затошнило. Все тело ужасно тряслось. Я минут 20 потратила только на то, чтобы не упасть в обморок. Твердила себе, что все хорошо. Перед глазами всё шло туда-сюда. Расплывались черные круги.

Нервничала я невероятно несмотря на свою «апатию». Не хотела ни есть, ни пить, ни что-либо еще. Была сосредоточена на варианте. Трудно было, если честно, из-за апатии и чего-то жутко давящего внутри грудной клетки, по полной включить свою фантазию. А она требовалась в некоторых заданиях. В

итоге у меня получилось довольно сухо, если честно. Писала без энтузиазма. Много раз перечеркивала предложения, потому что ручка тряслась настолько, что слова получались совсем неразборчивые. Так было жутко страшно, когда рука дергалась абсолютно без моей воли. Это очень страшно. Но я отгоняла все ненужные мысли и весь лишний страх. Иначе я бы грохнулась и умерла от того, что перенервничала.

Когда я выходила из класса, поняла, что у меня трясутся ноги. Они невольно подкашивались – еще одно страшное ощущение. Кое-как дошла до лавочки в помещении, где я писала регион. Сидела там с зеленым лицом минут 15. Потом медленно пошла в каком-то забытье к выходу.

Меня нашли двое моих знакомых, которые тоже прошли на регион. Они, увидев мое зелено-бело-синее лицо поехали со мной на такси в кальянную. Мы там долго сидели. Я просто спала на пуфиках.

Странно, но я просто вырубилась, несмотря на количество потерянных нервов. Потом друзья довезли меня до дома. Невероятно огромное спасибо им за это. Они совершенно не обязаны были это делать. Последние месяцы мы очень мало общались, а я вела себя странно и избегала их. Тогда я не до конца всё понимала и нормально не поблагодарила их. Но спустя некоторое время мне хочется плакать от осознания того, насколько классные люди меня окружают.

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.