Танцующий на граблях

Автор:
Сергей Беликов

Танцующий на граблях

Сергей Владимирович Беликов

Вы когда-нибудь хотели вернуться в прошлое и исправить ошибки, которые совершили? Или иметь старшего брата, который уже наступил на множество граблей и может поделиться опытом? Лично я – да. Но увы, мне приходилось все постигать на своем опыте. Зато теперь я могу им поделиться! Эта книга – история 40 лет моей жизни и уроков, которые из нее вынес.

Вы спросите: «А кто ты такой, чтобы читать твою автобиографию»? Да в общем-то – никто. Но в этом и смысл! Слышали о систематической ошибке выжившего? Когда пытаются учиться на успешных примерах, но при этом игнорируют информацию о провалах, которая намного ценнее. С этой точки зрения полезнее почитать об опыте парня из соседнего двора, чем очередную биографию миллионера.

И у меня есть что рассказать. Как накосячить так, чтобы тебя выгнали из твоего же стартапа, но потом стать успешным фрилансером. Как испортить множество отношений, но со временем все-таки начать что-то понимать про женщин. Или нет. Как из болезненного ребенка превратиться во взрослого ипохондрика, но преодолеть панические атаки.

Если заинтересовались, то приглашаю вас в увлекательное путешествие по жизни ребенка 80-х. И возможно, каких-то граблей на которые наступил я, вы сможете избежать.

Сергей Владимирович Беликов

Танцующий на граблях

All those moments will be lost in time, like tears in the rain… (Blade Runner)

Посвящается всем важным людям, которые были в моей жизни

Введение

Начну с главного. Все что будет описано далее – это сугубо мой опыт и моя же его интерпретация. Он может быть вам полезен, может оказаться вреден, а может это все вообще просто бред. К слову, меня всегда удивляло, насколько наивно люди верят в универсальность каких-то истин, правил, методик… Скажем, что кофе – вреден. Или наоборот – полезен. Я же достаточно давно пришел к выводу что все относительно и каждый видит этот мир по-своему. Поэтому всегда нужно думать своей головой и искать то, что подходит лично тебе. Надеюсь, вы меня поняли.

О чем эта книга? Она о моей жизни и уроках, которые я из нее вынес. Казалось бы, рановато для мемуаров. Но никто не знает, что случится завтра. А оставить после себя что-то хорошее хочется. Программы, написанием которых я зарабатываю на жизнь, увы, продукт быстро устаревающий. Бизнес я так и не построил. Детей у меня нет. А желание кому-то передать свои знания и опыт – есть. Поэтому я решил написать книгу.

Вы спросите: «А кто ты такой, чтобы читать твою автобиографию»? Да в общем-то – никто. Но в этом и смысл! Слышали о систематической ошибке выжившего? Лучше всего ее иллюстрирует история про самолеты. Во вторую мировую войну нужно было повысить выживаемость бомбардировщиков. И военные стали исследовать следы от попаданий на возвратившихся на базу самолетах. Первой идеей было укрепить те места, где были пробоины. Но один умный математик предположил, что укреплять надо наоборот, те места, где пробоин не было.

Почему? Все очень просто. Те самолеты, у которых были пробоины в этих частях, на базу не вернулись… Многие книги по саморазвитию, как мне кажется, страдают от этой же ошибки. Они описывают победителей по жизни и слишком мало внимания уделяют тем, у кого не получилось. И я решил восполнить этот пробел.

Впрочем, не могу сказать, что у меня совсем ничего не получилось. По меркам многих я живу довольно неплохо, даже хорошо. Хотя граблей в своей жизни я собрал предостаточно и продолжаю на них наступать. Но, что более важно, я всегда считал ответственным за все происходящее в жизни, в первую очередь, себя и анализировал свой вклад в происходящее. Понятно, что другие люди и обстоятельства тоже влияют на нашу жизнь. Но если мы их не контролируем, то какой смысл о них думать? Лучше думать о том, на что можешь влиять: о себе и своих действиях. И таким самоанализом я хочу поделиться в этой книге. Постараюсь быть искренним и не слишком часто прикрывать свое эго фиговым листком самообмана. Но прекрасно осознаю, что мне еще далеко до просветления и я тоже вижу реальность через призму своего восприятия и опыта.

Я надеюсь, что вам будет, как минимум, интересно.

Советское детство

Все мы родом из детства. И если вы думаете, что оно у вас было счастливым, то сходите к психологу. Он вам расскажет, как все было ужасно, что родители вас любили мало и неправильно и, вообще, удивительно что вы выросли психически здоровым человеком (да и то, относительно). Возможно, это правильная стратегия для большинства людей. Ведь обычно люди склонны идеализировать своих родителей и подавлять свои негативные чувства к ним. Но я думаю, что истина где-то посередине. Родители не идеальны, вы не идеальны и ваше детство тоже не было идеальным. Как пишет известный психолог Фриц Перлз: «Ты, конечно, знаешь – родители никогда не бывают хорошими, родители всегда не такие, как надо». Но и плохими они тоже бывают редко. У всех из нас в детстве были свои перекосы в ту или другую сторону, которые могли вылиться в проблемы во взрослой жизни. И о своих я постараюсь рассказать.

Хотя само понимание этих ниточек, тянущихся из детства, мало что мне дало. Да, я вижу корни многих убеждений и чувств, которые мешают мне жить сейчас. Но что дальше? Как будто в голове должно что-то щелкнуть: «О! Так вот почему я к себе так отношусь! Теперь я буду относиться по-другому!». Или же я должен был почувствовать злость и на этой энергии отвергнуть какие-то старые установки? Или проиграть с психологом то, что произошло или не произошло в детстве? Я ничего из перечисленного так и не испытал в полной мере.

Компенсировать же во взрослой жизни то, чего не хватило в детстве, тоже непросто. Как говорится, если в детстве у тебя не было велосипеда, а сейчас у тебя Бентли, то в детстве у тебя все равно велосипеда не было. Но поскольку Бентли у меня нет, я не могу подтвердить или опровергнуть это утверждение своим опытом.

И последнее, если вы сами родитель, расслабьтесь. Вы неидеальны и все равно накосячите. Но возможно мой опыт поможет вам накосячить немного меньше. И если какой-то другой мальчик (или девочка) вырастет немного счастливее, значит я не зря все это писал. Но довольно предисловий, пора переходить к фактам.

Я родился в мае 1980 года в сильную грозу. Возможно, именно тогда, я решил, что мир – это страшное и небезопасное место. И молоко дают по расписанию, а не когда захочется (у моей мамы его почему-то не было). Все детство я рос нервным и пугливым ребенком: боялся грозы, громко пищащих игрушек и даже салюта. Как я узнал позже из книг про интровертов, это является признаками слишком чувствительной нервной системы. И у этого есть свои плюсы, например, любопытство и творческие способности.

Родился я на месяц раньше срока, слабым и болезненным. И хотя врачи регулярно пугали маму страшными прогнозами, я все-таки выжил. Ее все эти проблемы и страхи, естественно, удручали, а меня огорчало, что она расстраивается из-за меня и ей приходится со мной возиться. В результате, я стал стыдиться своих болезней. Например, я был астматиком, но никогда не пользовался ингалятором на людях.

Как сейчас помню один случай. Я возвращался из института в одном трамвае с моим другом. Была весна, все цвело, а я задыхался. Но все же смог дотерпеть до дома, не подать виду и принять лекарство уже в подъезде. Каминг-аут произошел уже после окончания института, когда я отдыхал с институтскими

друзьями на даче. Одному из них стало плохо, а у меня был ингалятор. Сейчас астма меня практически не беспокоит, но я все равно очень болезненно воспринимаю любые ограничения и дефекты своего тела, даже временные. Попытки доказать, что я не хуже других и достоин жить, красной нитью проходят через всю мою жизнь.

С другой стороны, плюсов в моей жизни было тоже немало. Я родился в Москве, в семье интеллигентных людей, с бабушками и дедушками рядом. Несмотря на мои болячки, мама не скатилась в гиперопеку, как это часто бывает. И я за это ей очень благодарен. Может быть это просто было не в ее характере, но думаю большую роль в этом сыграл пример моего дяди, которого сильно опекала бабушка.

В 3 года я серьезно заболел и меня положили в больницу. Как рассказывала мама, другой ребенок моего возраста в соседней палате не выжил, а я – смог. Естественно, мама переживала из-за меня, но все обошлось без особых последствий, по крайней мере, физических. Вспоминается только то, что я так ослаб что не мог ходить и меня это очень удивило. Что же касается психологических последствий, видимо на меня сильно повлиял тот факт, что в больнице я был один. Тогда родителей не особо пускали к детям, тем более что в моем случае это было что-то инфекционное.

Когда мне было 4 года, мы всей семьей поехали отдыхать в Ялту. Это было одно из самых незабываемых впечатлений моего детства! Я плавал на надувном круге в виде камбалы, загорал, катался на аттракционах, ел пломбир с шоколадной крошкой, видел Поляну сказок, утопил несколько машинок в фонтане и посмотрел все серии «Ну, погоди!» в кинотеатре (с тех пор моя мама этот мультик ненавидит). А еще мы познакомились в автобусе с туристами и вместе с ними поднялись на гору Ай-Петри. Что еще нужно для счастья?

Когда мне исполнилось 5, родилась моя сестра. Родители долго выбирали имя. Думали назвать ее Кирой или еще как-нибудь необычно. Но я сказал, что раз она родилась в июле, то ее нужно назвать Юля. Хотя возможно я хотел назвать ее в честь девочки с фигурного катания, которая мне нравилась. Как бы то ни было, к моему мнению прислушались. И сестра своим именем довольна. Когда она родилась, я притащил ей все свои игрушки и объявил, что буду о ней заботиться. Интересно, откуда у меня возникла такая идея в 5 лет.

В 7 лет, перед школой, мы опять поехали в Ялту. Плавал я уже хорошо, так как все детство каждое лето купался в реке, но тогда на море чуть не утонул. Я далеко уплыл и начал уставать, а когда поплыл обратно никак не мог коснуться ногами дна. Доплыл до большого валуна, встал на него, но начал съезжать так как он был весь покрыт водорослями. Мне пришлось плыть дальше и только тогда я смог выбраться на берег. Интересно, что мысли позвать кого-то на помощь у меня не возникло, хотя люди там были. К счастью, этот случай хоть и врезался мне в память, но не отбил у меня охоту к плаванию и плавать я люблю до сих пор.

В целом детство у меня было интересное. Я не ходил в садик, так как тут же подхватывал какой-нибудь грипп и оставался дома. И в итоге, родители бросили эту затею. Я читал про исследование, что отсутствие садика положительно влияет на независимость суждений. Так что, думаю, это был скорее плюс, чем минус. Навыки социализации, конечно, тоже важны, но я бы не променял на них ту внутреннюю свободу, которая у меня есть сейчас. Да и возможности для социализации у меня тоже были. Родители активно таскали меня по разным развивающим секциям: фигурное катание, рисование, музыка и так далее. Я смутно помню куда именно я ходил, но помню внушительное здание с колоннами и большими лестницами и ощущение какого-то волшебства от того, что там происходило. Это было практически как попасть в Хогвартс.

Из физических активностей, кроме плавания и фигурного катания я очень любил лазать. По деревьям, по заборам и даже по небольшой скалолазной стенке, которая стояла на стадионе рядом с моим домом. Если подумать, то мне сильно повезло, что я ни откуда не свалился, учитывая, что забирался я на самые верхушки очень высоких деревьев. Но дедушка Саша, который со мной гулял, никогда меня не останавливал. И я очень благодарен ему за это. Незадолго до своей смерти, он рассказал мне что на самом деле он очень боялся за меня, но не останавливал меня, чтобы я вырос смелым.

Дедушка был крутой! Он был моряком и еще в Советские времена, повидал разные страны. Плюс у него были татуировки на руках, которые приводили меня в восторг. Но при всей своей крутизне, он в молодости побоялся сам познакомиться с бабушкой и попросил своего друга чтобы он их познакомил. Так что как знакомиться с девушками, к сожалению, он не мог меня научить. Зато научил пользоваться инструментами. Папа тоже внес свой вклад и подарил мне набор для работы с деревом (с ручной дрелью, молотком и маленькими тисками), набор юного электрика и несколько конструкторов. И научил меня паять.

В результате пользоваться инструментами я научился раньше, чем писать. И пока в первом классе другие дети собирали машинки из конструктора по инструкции, моя самодельная машинка с электромотором уже ездила по коридору школы. Еще был глиссер из пенопластовой коробки, подводная лодка, машина на воздушной подушке (которая, правда, перемещалась скорее за счет вибрации) и четырехлапый робот по схеме из журнала Юный Техник. А позже у меня появился конструктор LEGO. Самый простой, но даже из него я умудрился сделать боевого робота из сериала Robotech, который тогда крутили по телевизору. Пожалуй, моя любовь к программированию выросла именно из любви к конструкторам. Ведь язык программирования, по сути, такой же конструктор, только виртуальный.

Еще один интересный факт из моего детства. Думаю, я легко бы прошел знаменитый зефирный тест – когда детям предлагают выбрать между одной зефиркой сейчас или двумя, если они подождут. Когда нам с сестрой в детстве давали конфеты, сестра тут же съедала конфету, а я прятал свою в вазу на шкафу, чтобы съесть потом. Если верить исследователям, то стратегия отложенного удовольствия хорошо помогает во взрослой жизни. И те, кто научился этому в детстве, выросли более успешными людьми чем те, кто сразу съедал зефирку. Но позже этот эксперимент многие критиковали за неточность. Да и счастливы ли были эти успешные люди? Без зефирок-то? Лично мне эта стратегия плохо помогала как в детстве, так и во взрослой жизни. В детстве конфеты либо засыхали (они могли лежать в вазе очень долго), либо их находила и съедала сестра. А во взрослой жизни мне сильно не хватает навыка получать удовольствие здесь и сейчас.

Я вообще не сильно верил в то, что кто-то обо мне будет заботиться. Или же просто не умел принимать заботу, ведь по факту она была. Например, я помню несколько моментов, когда мама где-то задерживалась и я думал, что она вообще не вернется. И хотя я оставался с бабушкой, в такие моменты я фантазировал о том, куда бы я в таком возрасте мог пойти работать, где я достану еду и как я буду справляться со своей жизнью. Если говорить психологическим языком, то у меня явно было нарушение привязанности. С одной стороны, я очень долго держался за маму и боялся даже просто потерять ее из вида, а с другой – достаточно рано усвоил, что ни на кого полагаться нельзя и я со всем должен справляться сам. И как я сейчас понимаю, первое – следствие второго.

Очень показателен в этом плане один случай. Как-то раз мы с мамой поехали на уколы и на обратном пути маме что-то нужно было купить в палатке. Когда мы подошли, я принялся разглядывать витрину, а она зашла за угол, чтобы что-то рассмотреть с другой стороны. Я повернулся, смотрю, а мамы нет. Я расплакался и пошел в метро, чтобы как-то самому доехать до дома (хотя не уверен, что я тогда знал как называется наша станция). Мама поймала меня уже на подходе к турникетам. Тогда у меня не возникло идеи что она где-то рядом и будет меня искать. Я сразу стал действовать исходя из того, что я теперь сам по себе.

Вот такое у меня было детство. Меня не слишком сильно ограждали от жизни, и я достаточно много бегал, плавал, лазал и набивал шишек. С другими детьми тоже общался относительно легко, хотя больше времени проводил один, возившись с конструктором. Благодаря тому, что воспитание было очень демократичным я привык всегда думать своей головой и получил не очень большой багаж вредных установок. Что же до нарушения привязанности, то перекос в сторону самостоятельности, по-моему, лучше, чем наоборот. В мире и так слишком много инфантильных людей.

8-битные игрушки

В первый класс я идти не хотел. Скандалил, плакал, упирался и не хотел отпускать маму. Но все оказалось не так страшно. Во-первых, мне очень повезло с учительницей начальных классов. Ее звали Юлия Вячеславовна, она совсем недавно закончила институт и к детям относилась хорошо. И несмотря на все мои странности (а возможно и благодаря им), я был одним из её любимых учеников. Однажды она сказала моей маме: «Я думала он у вас обычный тихий мальчик, а у него, оказывается, есть характер». Во-вторых, я был очень старательный, достаточно умный, а читать и считать научился еще до школы. Так что учеба мне давалась относительно легко, и я был круглым отличником с кучей звездочек на прописи, хотя я и не видел в этом соревнования. Мне просто было приятно, когда меня хвалят и я всеми силами старался это заслужить.

Почти сразу я заявил маме, что уроки со мной делать не надо и я все буду делать сам. Я вообще не очень понимаю зачем родители помогают детям с уроками, а тем более делают уроки за них. По-моему, этим они оказывают медвежью услугу и лишают детей самостоятельности. А самостоятельность – это

гораздо важнее, чем оценки. Впрочем, и у меня были проколы, когда приходилось просить помощи. Как-то раз я забыл сделать гербарий и вспомнил про это только вечером. Я попросил маму разбудить меня в 6 утра и помочь мне его собрать, и мы все утро собирали всякие веточки и листочки, покрытые инеем.

Уже тогда я был гиперответственным и боялся сделать что-то не так, хотя дома меня не ругали. Когда у меня были плохие оценки (иногда такое бывало), я сам так сильно расстраивался, что наказывать меня уже не было смысла. Как я сейчас понимаю, это такой способ психологической защиты – почувствовать вину и гнобить себя самому, чтобы это не успели сделать другие. Но по-другому я не умел. Родители тоже не особенно могли меня утешить, хотя даже покупали мне шоколадки, чтобы я сильно не расстраивался. А сестре наоборот, покупали шоколадки за хорошие оценки. Моя же хорошая учеба всегда воспринималось как, что-то само собой разумеющееся.

Соответственно, у меня выработалось достаточно кривое отношение к ошибкам и неудачам. Когда ты налажаешь – это ужасно, но тебя пожалеют. И какая-то часть меня, похоже, принимала эту жалость за любовь и заботу. Откуда же взялся такой страх перед ошибками, если меня не ругали? Все просто. Я с самого детства чувствовал, что я какой-то не такой. И каждая неудача или болезнь была этому подтверждением и загоняла в стыд. Кроме того, от меня и не ждали много. Я очень хорошо запомнил фразу: «куда тебе тягаться со здоровыми детьми», которую как-то услышал в детстве.

Доказать, что тягаться я все-таки могу стало смыслом моей жизни. Я вкладывался в учебу, старался быть умным и самостоятельным, а в средней школе попросился ходить на физкультуру, хотя по медицинским показаниям мог официально на нее не ходить. Помню на одном из первых занятий я один из немногих в классе сделал подъем с переворотом на турнике. Все-таки, детство на деревьях и турниках не прошло даром. И наш физрук пошутил, что я прямо как Илья Муромец, 30 лет лежал на печи, а потом всех победил.

Хотя в остальном было не так просто. Особенно тяжело было бегать. Я быстро начинал задыхаться, но меня это не останавливало и кое-как на тройку я бег сдавал. С другой стороны, привычка обходиться без воздуха давала и свои плюсы. Когда мы всем классом пошли в бассейн, один мальчик снял шапочку с девочки и эта шапочка оказалась на дне в глубокой части бассейна, а я нырнул и достал ее. Увы, девочки меня тогда еще не особо интересовали, так что момент

был упущен.

Я так хорошо запомнил эти моменты, потому что любое подобное проявление доказывало, что я хоть в чем-то могу быть хорош и не совсем безнадежен. Да, за успехи в учебе родители меня хвалили и даже называли гением, но почему-то мне этого было недостаточно. Возможно все остальное слишком перевешивало. Как будто на одной чаше весов – болезни и неудачи, а на другой – успехи и самостоятельность. И стрелка этих весов определяет, будут меня любить или нет.

Как я сейчас понимаю, настоящая проблема заключается в самом наличии этих весов. Это называется функциональное отношение – когда ты сам по себе не представляешь ценности, а ценно только то, что ты делаешь. Возможно, именно поэтому меня всегда цепляла фантастика про роботов. Это ведь один из классических сюжетов – о роботе, который обладает сознанием и чувствами и считает себя живым, но к нему относятся функционально, как к вещи. Впрочем, я не хочу обвинять родителей. Я думаю, что они любили меня как умели и в целом хотели мне добра. А научиться относиться к себе хорошо и быть счастливым – это уже моя задача.

В школьный коллектив я, как ни странно, вписался. У меня были лучшие друзья – Сашка и Наташка, и еще несколько друзей. С Сашкой мы пытались делать порох, ракеты и прочие интересные штуки, запускали всякие летательные аппараты с балкона. Было весело! А с Наташкой мы ходили за ручку. Она мне нравилась, но я был еще маленький и испытывал к ней просто дружеские чувства. Когда же родители спрашивали о том, женюсь ли я на ней, я отвечал: «Вот она приведет домой лошадь и что я буду делать? У меня же нет конюшни!». Дело в том, что она очень любит лошадей и других животных (у нее дома были собака, птицы, крыса и даже змея). Кстати, своя лошадь у нее в итоге тоже появилась. Еще я много раз был у Наташи в гостях. Уже в те времена у нее было много разных вещей из-за границы и на меня это производило очень большое впечатление, так как ничего подобного я нигде больше не видел. И подарки из этого другого мира я тоже очень ценил. Где сейчас треугольный пенал с ручкой и механическим карандашом я не знаю, а вот брелок в виде кожаного чехла с игральными костями я храню до сих пор.

Уже в младших классах у меня появился доступ к компьютеру, что по тем временам было очень круто. Папа приносил с работы ноутбук Toshiba с 4-цветным дисплеем и с помощью него я открыл для себя мир 8-битных игр под

DOS. Karateka, Prince of Persia, Digger, Budokan, Space quest, Eye of beholder, F-19, Tower Toppler, Deathtrack, The Legend of Kyrandia, всего и не перечислишь. Это действительно, был целый новый мир, который на мое поколение произвел большое впечатление. Пелевин даже написал повесть «Принц Госплана», переполненную отсылками к этим играм. Это было время зарождения игровой индустрии и время шедевров. Ограниченность в ресурсах, как известно, стимулирует творчество. Тогда нельзя было вытянуть игру спецэффектами и много внимания уделялось игровому процессу и сюжету.

Но на том, чтобы просто играть я не остановился. Как и многие другие, я пришел в программирование через желание самому делать игры. И в 10 лет начал изучать программирование. Папа, который тоже занимался компьютерами, мне в этом очень поспособствовал. Купил три классных книжки-комикса: по языку программирования basic и архитектуре компьютера, по искусственному интеллекту и по физике. Вершиной моего творчества на бейсике была игра про удава и кроликов. Как в старых игровых автоматах, но с текстовой отрисовкой – морковки были! кролики &, а удав состоял из букв o с пастью из <>v^ (в зависимости от того, куда он смотрит). И игра даже работала! Позже я перешел на Turbo Pascal и начал интересоваться графикой. Делал анимированные открытки и даже написал свой небольшой графический редактор.

Сейчас у многих возникает вопрос: стоит ли запрещать детям компьютер, смартфон и планшет? Я считаю, что нужно быть очень осторожным и не допускать, чтобы это превращалось в зависимость и становилось способом ухода от реальности. Поэтому нужно дополнять это какими-то физическими активностями и достижениями в реальном мире и вообще какой-то созидательной активностью. Но навыки работы с компьютером и техникой в современном мире необходимы всем и полностью запрещать детям гаджеты, на мой взгляд, все же не стоит.

Игры и дофамин

Про игроманию можно написать отдельную книгу, но я попробую кратко изложить то, что понял за много лет игровой зависимости. Я провел очень много часов своей жизни в виртуальных мирах и, хотя это было очень увлекательно, все же считаю это большой ошибкой. Да, игры помогают уйти от реальности и

расслабиться, но легко могут стать зависимостью.

Думаю, люди с шизоидным складом ума подвержены этому больше других. Попробуйте представить себя на месте подростка, который обладает изрядным умом и живым воображением, но при этом стеснителен и неловок в социальном общении. У него в голове множество всего, но поделиться этим не с кем, так как для этого нужен человек, способный его понять. А таких совсем немного. Он уходит в мир книг, сериалов и фильмов, а тут появляется возможность не просто сопереживать главному герою, но и самому стать им. Разве это не мечта?

Мужчины более склонны к зависимости от компьютерных игр, поскольку большинство игр построены вокруг их потребностей: быть героем, конкурировать, проявлять агрессию, защищать и помогать. И удовлетворить эти потребности в игре намного легче, чем в жизни. Но не стоит думать, что игроманы просто безвольные люди. В конце концов против них работает целая индустрия со своими психологами, которые делают все, чтобы сделать игры как можно более затягивающими.

Большинство игр специально построены так, чтобы победа требовала усилий, но была по силам игроку. Это позволяет вызвать состояние потока и цепляет. Ты побеждаешь, чувствуешь себя крутым и подсаживаешься на это ощущение. Та же система подкрепления, которая должна работать в реальном мире (дофамин) очень легко обманывается играми и становится менее чувствительной. Стимулы из реальной жизни начинают блекнуть и уже не приносят такого удовлетворения. Да и для выигрыша в реальности нужно приложить намного больше усилий, чем в игре. При этом без какой-либо гарантии на результат.

В играх же обычно есть последовательное и гарантированное развитие. Завалил сто кабанчиков, получил золото. И оно никуда не денется. Растут столбики опыта и количество денег, копятся предметы. Это затягивает. Некоторые игры, вроде той же Веселой фермы, целиком построены на этом эффекте. И всегда видно, куда расти дальше. Еще чуть-чуть, и новый уровень, еще немного и накопишь золота на крутой предмет для своего персонажа. Идеальная ловушка для системы подкрепления. Сравните это с работой в офисе, где большинство людей не видят результатов своего труда (и смысла). Именно поэтому сейчас в бизнесе пытаются использовать геймификацию, те же самые приемы из игровой индустрии для того, чтобы сделать результаты работы более видимыми и ощутимыми.

В то же время, в играх есть и элемент случайности, который делает их еще более затягивающими. В World of Warcraft и других подобных играх есть вероятность, что из поверженного врага «выпадет» крутой предмет. И игроки могут сутками бегать и убивать одного и того же монстра в надежде получить ценный меч или доспех. В Overwatch и League of Legends выпадают ящики, из которых можно получить уникальные облики персонажей (кстати, для League of Legends некоторые из этих обликов создавали в Луи Витон). По сути, это не сильно отличается от одноруких бандитов в Лас-Вегасе. Даже звуковое сопровождение похоже. И такая непредсказуемость привязывает намного сильнее, чем гарантированный результат.

Не последнюю роль играют и виртуальные «поглаживания по голове». В реальности нас мало кто хвалит (в нашей культуре это вообще не принято), а в играх мы герои и молодцы. И когда какая-нибудь принцесса, пусть и нарисованная, говорит: «Чтобы я без тебя делала, <username>, огромное тебе спасибо!», ей хочется верить! Особенно на контрасте с жизнью, где нас зачастую пытаются мотивировать тычками и упреками, от которых еще больше хочется сбежать в виртуальность.

Но больше всего, конечно, затягивают командные игры. Где ты сражаешься не с компьютерными болванами (и хотя бы отчасти осознаешь, что твоя победа искусственна), а с болванами реальными. Это и знаменитые «танчики», и игры вроде League of Legends или Dota, и разные стрелялки. Ко всем вышеперечисленным крючкам тут добавляется командность и соревновательность. Возможность победить другого, при этом не рискуя ничем кроме гордости. Причем неважно, победил ли ты в конкретном матче или нет, продолжать играть хочется в любом случае. Если выиграл, чувствуешь себя крутым и хочется победить еще раз. А если проиграл, то хочется отыграться. Все это тоже зашито в нашей мужской природе и очень напоминает увлечение тем же футболом. Только тут ты не просто смотришь матч, а сам играешь за свою команду. Хотя сейчас и по компьютерным играм тоже устраиваются чемпионаты и трансляции игр, прямо как в обычном спорте. И киберспорт, пожалуй, единственная ситуация, когда серьезное увлечение играми может приносить пользу. Но, также как и в реальном спорте, зарабатывают на этом единицы.

Главная проблема с играми заключается не в том, что они отнимают время, которое можно было бы потратить на что-то более полезное. И даже не во вреде здоровью от сидячего образа жизни. Самое ужасное, что со временем ты подсаживаешься на эти виртуальные победы и подтачиваешь реакцию системы

подкрепления на реальные стимулы. Попросить босса о повышении? Проще завалить босса в игре. Тебя отвергает очередная девушка или пилит жена? Не беда, в играх куча прекрасных персонажей женского пола, которые всегда с тобой. У тебя нет друзей? Собери свой отряд в очередной игре. Ты неудачник по жизни? Будь героем в виртуальном мире!

И чем дальше, тем более серым и унылым начинает казаться реальный мир. Реальные награды манят все меньше, да и возможности их получить стремительно тают. Но это всего лишь искажение восприятия. И чтобы это преодолеть нужно осознанно учиться замечать краски в реальной жизни. Чувствовать вкус и запах, быть в теле, замечать происходящее здесь и сейчас (а не на следующем уровне). Эти же приемы, кстати, используют и при лечении других зависимостей.

Также ухудшается способность адекватно переживать неудачи. Видели когда-нибудь видео про игроков, впадающих в истерику от проигрыша? Хотел написать «смешные», но на самом деле это не смешно. Возможно, это тоже связано с привычкой к легким победам и немедленным вознаграждениям.

Еще один побочный эффект от игр – это ухудшение контакта с телом и уход в голову. Это чем-то похоже на психологическую защиту под названием диссоциация, когда чтобы защититься от негативных эмоций человек отстраняется и воспринимает происходящее как будто бы со стороны (прямо как с персонажем в игре). Но в итоге, это приводит к потере и позитивных эмоций тоже. Тут могут помочь разные физические активности, занятия телесными практиками и даже просто массаж.

Постепенно я все это осознал и смог практически полностью отказаться от игр. Всем так и говорил: «Я завязал». Но увы, много времени уже было потрачено впустую. Что помогло мне бросить игры? Помимо понимания этих механизмов – расставание с девушкой, учет времени и занятия телесными практиками. Расставание, впрочем, было не из-за игр, а просто послужило стимулом что-то поменять в жизни. Но про это я напишу в следующих главах. Учет же времени помог мне увидеть сколько часов я трачу на игры и ужаснуться. Это очень отрезвляет.

Если у вас или ваших близких есть проблема с играми, то я предлагаю попробовать следующее:

• Не обвинять себя (и, соответственно, не обвинять другого). Помните, что против вас играет целая индустрия с огромными бюджетами.

• Посчитать, сколько часов уходит на игры в неделю (цифра вас удивит).

• Осознать, что игры специально созданы для того, чтобы затягивать. И постараться понять какие трюки создателей игр цепляют именно вас.

• Подумать, чем можно заменить игры. Но учтите, что замена всегда поначалу будет менее привлекательной.

• Восстановить контакт с телом. Спорт, йога, массаж – все что помогает включить тело.

Если эта книга поможет еще кому-нибудь осознать и преодолеть свою зависимость от игр, значит я писал это все не зря. Я не могу сказать, что как только я бросил игры моя жизнь заиграла новыми красками, а волосы стали мягкими и шелковистыми. Но моя жизнь стала более настоящей. И это уже само по себе ценно.

Ботаник с нунчаками

Подростковый возраст прошел у меня достаточно ровно. Я был ботаном-отличником, делал уроки, а в свободное время играл на компьютере. Но все было не так плохо и про физическую форму я, к счастью, тоже не забывал. Я ходил на физкультуру, в бассейн и на бальные танцы. А зимой, когда чувствовал себя лучше, катался с горки на санках и коротких пластиковых лыжах. Адреналин был не хуже, чем от сноуборда!

Что же касается танцев, то это была не моя идея. Но я благодарен маме за то, что она меня туда отправила. У одной девочки из класса партнер по танцам перевелся в другую школу и меня попросили его заменить. В целом мне понравилось, но напрягало, что у меня получается не очень хорошо, а я с

детства очень не люблю, когда у меня что-то не получается. Мы занимались в младшей группе и даже многие из них танцевали лучше меня! К тому же, я так и не научился нормально вести (с доминированием у меня всегда было плохо) и в итоге бросил это занятие.

Более мужские активности в моем детстве тоже присутствовали, пусть их было и немного. Папа учил меня некоторым приемам рукопашного боя, один его друг – уворачиваться от ударов, а один мужчина с детской площадки (папа одного из детей, которые там гуляли) – пользоваться нунчаками. Я сделал себе нунчаки из двух палок от веревочной лестницы и цепочки от затычки слива в ванной. И дети на площадке видевшие мои тренировки, называли меня черепашкой-ниндзя. Было приятно.

Вообще, в 90-е тема восточных единоборств была очень популярна. Все смотрели фильмы с Брюсом Ли и Джеки Чаном и мультики про черепашек-ниндзя. У меня была книжка по искусству ниндзя, и я даже учился метать ножи и сюрикены. На карате меня тоже отдали, хотя для меня это была скорее общефизическая подготовка и тренажерка так как группа была сформирована из более старших мужчин. Но даже это было полезно. Не столько за счет упражнений, а из-за чисто мужской группы. Пусть и занимался я там очень недолго. Что бы ни говорили современные психологи, которые, похоже, вообще отрицают гендерные различия, я считаю, что развивать мужские качества нужно с детства. И несмотря на вышеописанное, считаю, что в моем детстве этого было недостаточно и многие мои проблемы во взрослом возрасте проистекают именно отсюда. Хотя понятно, что с моим здоровьем сделать больше было сложно.

На практике мои навыки мне пришлось применить всего дважды. Первый раз, когда один парень стал задирать сына того мужчины, который учил меня обращаться с нунчаками. Я вступился за мальчика и когда обидчик начал наезжать на меня, сделал подсечку и повалил его на землю. Он обалдел. Но вместо того, чтобы продолжать драку стал у меня допытываться, где я такому научился. А второй раз дело было на даче у бабушки, когда с сестрой катались на великах. Нас догнали несколько подростков и стали наезжать. Я сказал сестре чтобы она уезжала, а сам остался с ними разбираться. Их было больше, и я просто уворачивался и просил от меня отстать. Ни одного удара я так и не пропустил, это им надоело, и они просто сбросили мой велосипед в канаву и поехали дальше. Но все равно было обидно.

Но самым неприятным воспоминанием из того времени и, пожалуй, первым решением, определяющим жизнь, было решение не драться. Как-то я играл с друзьями в снежки за гаражами возле школы. К нам подошла пара хулиганов из нашего класса и сказали нам, чтобы мы построились лицом к забору, а они нас будут расстреливать снежками. Мне эта идея не понравилась, но мы все же построились (нас было трое). И я помню, как один хулиган сказал другому: «Сейчас они развернутся и тебе наваляют». Но тот ответил: «Нет. Не решатся». К сожалению, он был прав. Когда мы стояли, я предложил другу развернуться и дать отпор, но он ничего не ответил. А сам я не решился. Хулиганам это быстро надоело, и они решили продолжить издеваться по-другому. Главный из них сказал – «Молодцы! Вот вам медаль!» и размазал каждому на груди снежок. Мне стало настолько стыдно, что я заплакал и убежал домой. До сих пор стыдно за это.

Вспоминая эту историю во взрослом возрасте, я часто думаю, а что было бы, если бы я все-таки решился драться? Очевидно, что жизнь бы изменилась, хотя вариантов развития событий множество. Возможно, мы бы втроем их одолели, стали увереннее, сильнее и расстановка сил в классе поменялась. А может, наоборот, они бы нас избили, а я бы зажался еще больше. Кто знает. Но я все-таки жалею, что не попробовал.

Кстати, тот самый хулиган много лет спустя нашел меня в соцсетях и попросил прощения за то, что он нас тогда задирал. И написал, что он просто хотел, чтобы мы стали сильнее. Увы, не получилось. Впрочем, я на него зла не держу (и именно так ему и ответил). Драки и конкуренция – это нормально. И если я их избегал, то это в первую очередь моя проблема.

Как и любому нормальному подростку, ближе к старшим классам мне начали нравиться девочки (и Гаечка из мультфильма про Чипа и Дейла). Но я почему-то решил, что мне тут ловить нечего и еще больше ушел в игры и учебу. Это, разумеется, было большой ошибкой. Мои шансы были все же не так низки, как я думал, но пряча голову в песок я их точно не повышал. Как я потом узнал, в классе была девочка, которая была в меня влюблена.

Дело было так. Наша школа за время моего обучения превратилась сначала в школу с физмат уклоном, а потом в гимназию. Учиться становилось сложнее, и в результате, многие ученики отсеивались. В старшие классы из моего класса перешло всего четыре человека, включая меня. Эта девочка в их число не входила. Думаю, она собиралась пообщаться со мной на выпускном в 9 классе,

но я уже тогда был мастер психосоматики и выпускной проболел. В результате она позвонила мне и призналась в любви по телефону. Но я ей не ответил взаимностью, о чем, правда, потом очень жалел. Не помню, что именно я ответил, но это было что-то глупое и невразумительное. Не то чтобы она мне не нравилась, но я вообще не верил, что такое возможно и даже не знал, что ответить. Если бы только я попробовал, поверил ей, очевидно моя жизнь пошла бы по совсем другому сценарию. Но увы, я был заморозившим свои чувства дебилом. Да и не дорос немного. Как-то после, мы с ней случайно пересеклись в трамвае, и она назвала меня бесчувственным сухарем. Справедливо, что тут скажешь… Если вдруг она это прочитает, я хочу ей сказать, что я очень сожалею что повел себя так.

В старших классах я продолжал тупить. Мне понравилась одна девушка, но за ней начал ухаживать парень из класса, крупный, здоровый, уверенный в себе. Не то, что я. И я тут же решил, что конкурировать бесполезно. Сейчас я понимаю, что даже если бы я попытался и проиграл, это было бы намного лучше. Но увы. На выпускном я пригласил танцевать не ее, а другую девочку, которая была влюблена в другого парня, который тоже выбрал не ее. Вот такая вот музыка. Такая, блин, вечная молодость.

Но каким-то чудом к окончанию школы у меня все же открылись глаза на жизнь и мое место в ней. Не знаю, что именно на меня повлияло, но я осознал, что ботанство до добра не доведет, что так жить нельзя и нужно что-то менять. Делать это в школе смысла нет, т к. у одноклассников уже сложился мой образ и изменить его будет сложно. Проще попытаться начать новую жизнь в институте. Сделать это оказалось не так просто, но осознание – это уже полдела. На последнем звонке мои подозрения подтвердились. Когда я пошел со всеми пить пиво и петь песни под гитару, все очень удивились, что я знаю слова из песен Наутилуса и Аквариума. Я тогда еще не увлекался роком, но у меня была пластинка с песнями из кинофильма Асса. И благодаря этому мне удалось хотя бы напоследок немного изменить мнение о себе.

В старших же классах я подружился с одним из немногих близких друзей, с которым я общаюсь до сих пор. Насколько я помню, мы сошлись на интересе к играм и фантастике, хотя он был из параллельного класса. С некоторыми из одноклассников я потом тоже пересекался, но именно друзей с того времени у меня больше не осталось. Со мной вообще сложно дружить. Я почти никогда не пишу и не звоню сам. И те, кто не готов проявлять инициативу и вытаскивать меня из раковины наружу, рано или поздно отваливаются. Удивительно, но

осознал я это совсем недавно.

Если подводить итоги школьного периода, то в целом, он получился неплохим. Закончил я без троек, а также с грамотами по информатике и языкам (английскому и французскому). Хотя хорошие оценки – это не то, чем стоит гордиться. Дополнительно я развивал память, внимание и образное мышление с помощью специальных упражнений. Моя мама узнала про них на занятиях по йоге, куда она ходила, и решила, что мне это тоже будет полезно. Например, я учился запоминать произвольные наборы слов, связывая их между собой с помощью визуальных образов (прямо как чертоги разума как у Шерлока). Тренировал визуальную память – расставлял на столе десяток предметов, смотрел на них, и стараться «сфотографировать», затем один предмет убирали и надо было определить какой предмет убрали. И еще одно упражнение (которое я недавно снова встретил на одном тренинге): взять какой-то предмет и описать историю этого предмета. Откуда он взялся, кто его придумал, как он попал сюда, кто его сделал и так далее. Все это заметно помогло мне в учебе в институте. Например, я запоминал сложные теоремы наполовину визуально, включая расположение текста на странице. Дальше в работе это тоже помогало. Я спокойно могу вернуться к проекту, которым я занимался несколько лет назад и вспомнить структуру и детали кода.

Физическому развитию я тоже внимание уделял, пусть и меньше. Ходил на физкультуру и в бассейн, занимался йогой (в основном, дыхательными практиками), лазал по деревьям и турникам. Суворов из меня не получился, конечно, но и совсем уж тепличным ребенком я тоже не стал. Но в этой сфере было два больших провала. Первый – это то, что я не стал исправлять зубы. Родители не заставили, а сам я тогда не осознавал, насколько это важно. А второй – то, что мало занимался осанкой. Впрочем, в те времена возможностей было намного меньше, чем сейчас.

В социализации все было тоже не так плохо, как могло бы быть. Да, были косяки в общении с противоположным полом. Но у кого их не было? Как минимум, я не стал изгоем в классе и успешно пережил многократную смену коллектива. Но самое главное, я понял, что социализация важнее учебы и решил осознанно уделять этому больше времени.

Откуда берутся отличники

Глава между школой и институтом – отличное место чтобы написать о моем отношении к учебе. Как вы, наверное, уже поняли, я не фанат прилежной учебы и хороших оценок. Несмотря на то, что всю жизнь учился хорошо.

Есть три основных цели обучения в учебных заведениях. Первая – это социализация, умение адаптироваться в коллективе и играть во все эти иерархические игры, а также налаживание связей. Можно, конечно, играть в «я в эти игры не играю», но понимать (и прочувствовать на себе) как все это устроено, полезно в любом случае. Во времена Ленина жить в обществе и быть свободным от него было сложно, но в 21 веке это вполне возможно. Но даже в этом случае нужно понимать основные принципы социальной жизни. И это не то, что можно изучить по книгам.

Вторая цель – это поиск того, чем хотелось бы заниматься, возможность попробовать себя в разных сферах. Это можно и нужно делать и за пределами школы, разумеется, но иногда интерес к какой-то сфере может проявиться в школе. Например, благодаря талантливому преподавателю.

Третья – прокачать мозг. Развивать логическое мышление, образное мышление, память, умение грамотно излагать мысли, умение учиться и разбираться в чем-то. Понятно, что сама по себе математика или физика в жизни пригодится единицам, но умение мыслить, которое они развивают, будет полезно в любом случае. Именно так я воспринимал в институте непрофильные предметы (а непрофильным считал всё, что не связано с программированием).

К хорошим оценкам относится разве что только третий пункт. Оптимальная стратегия обучения – это учиться достаточно хорошо, чтобы не вылететь и получить базовые знания. Впрочем, опыт Билла Гейтса и Стива Джобса показывает, что иногда бросить институт – это правильное решение. Но нужно всегда делать поправку на систематическую ошибку выжившего. Далеко не все бросившие ВУЗ стали миллионерами. Добиться этих минимальных проходных баллов можно разными способами: выучить, попросить помощи у того, кому предмет дается хорошо и так далее. Анекдоты про отличников, которые выросли и работают на троечников вполне жизненны. И во многом потому, что отличники начинали работать на троечников еще в школе, а троечники занимались более полезными для реальной жизни вещами.

Так откуда же берутся отличники? Основная причина, на мой взгляд, это перфекционизм и страх ошибок. Часто он навязан ожиданиями родителей, но осознать и исправиться – это уже задача самого человека. Потакание этому страху (зубрежка и тщательное выполнение всех заданий), как и любому другому страху, только усиливает его. Я это отлично знаю по себе. Я очень боялся выглядеть дураком перед всем классом, но еще больше я боялся того, что если я не справлюсь, то это будет подтверждение моей «дефективности», которую я ощущал с детства. Мне повезло, что у меня от природы были таланты во многих областях и учеба давалась мне относительно легко. Но все равно, времени на нее я потратил непозволительно много. Думаю, что намного полезнее для меня в те годы было бы убедиться, что тройка – это не конец света и не прямая дорога к работе дворником всю жизнь.

Еще одна опасность ориентации на оценки – это конформизм. То есть вера в то, что следование правилам системы будет вознаграждено по заслугам. В реальной жизни, разумеется, это далеко не всегда так. В СССР это более-менее работало, в период перестройки – уже не очень, а сейчас работает совсем плохо. Хотя нельзя сказать, что это совсем уж нерабочая жизненная стратегия. Все зависит от того, насколько повезет с системой. Но я считаю, что в современном обществе конформизм, скорее, вреден.

Особенно же разрушителен синдром отличника в сфере отношений, где он превращается в синдром славного парня (есть хорошая книга на эту тему – «Хватит быть славным парнем»). Желание все делать правильно, быть хорошим и заслужить одобрение, чаще всего имеет обратный эффект. И это одна из причин, почему «ботаники» чаще всего непопулярны. Почему так происходит? Одна из причин в том, что люди воспринимают желание быть хорошим, правильным и хорошо учиться как неискренность. Как же это так, он не хочет прогулять уроки, посмотреть мультики или погулять?! Наверное, он что-то скрывает или просто хочет выпендриться и быть лучше других. Только вот чаще всего на самом деле за этим скрывается вовсе не выпендреж и злые козни, а огромный страх показать свою неидеальность, не справиться, облажаться… И такого человека можно только пожалеть.

Другая проблема – что «славные парни» многие вещи делают не из-за хорошего отношения, а из желания получить что-то взамен. Хотя бы похвалу и одобрение, которые при отсутствии любви к себе нужны как воздух. Но люди, к сожалению, воспринимают это как манипуляцию. Раз уж мы говорим об учебе, то классический пример – это отличник, помогающий девочке с учебой, надеясь,

что она обратит на него внимание. Естественно, девочками это воспринимается как слабость и явно не прибавляет очков ботаникам. Да, я тоже таким был. Учась в институте, я написал несколько лаб просто за возможность посидеть рядом с симпатичными девушками, но не сильно рассчитывал на что-то большее. Не получив желаемого, многие «славные парни» обижаются и уходят в пассивную агрессию, еще больше ухудшая ситуацию. В моем же случае эта агрессия чаще всего была направлена на себя. То есть вместо «праведного негодования» и требования «справедливости» я думал «ну а чего ты ожидал?».

Но при этом отличники все-таки получают одобрение от родителей и учителей и подсаживаются на него. И это ведет ко множеству проблем в жизни – перефекционизму, страху быть собой, неумению проявлять агрессию, подавлению чувств, сложности идти на риск и так далее. Проблема тут в том, что хвалят как бы не его самого, а тот фасад или маску, которую он выстроил и это еще сильнее ее укрепляет. Разумеется, полезно хвалить за успехи, но делать это нужно осторожно, подчеркивая, что и в случае неудачи он будет принят. Хотя с моими шоколадками за тройки это вроде было, видимо, чего-то мне не хватило. Я все равно вырос типичным славным парнем.

В общем, быть хорошим и правильным мальчиком – не работает. Это не ведет к любви и получению желаемого, как бы ни убеждали в этом бабушки. Да, такой ребенок становится удобным, но из-за этого не происходит отделения от родителей, которое как раз и должно происходить в подростковом возрасте. Также он учится подавлять свои желания и никому не создавать проблем, боится рисковать, боится проявлять агрессию и становится просто тряпкой. И в будущем ему потребуется много усилий чтобы стать нормальным человеком (знаю по своему опыту). Будь я родителем, я бы намного больше беспокоился если бы мой ребенок был отличником, чем если бы он дрался в школе и прогуливал уроки.

Воспитанный Бивисом

Институт я выбирал достаточно осознанно. Родители на меня практически не давили. Только бабушка с дедушкой советовали идти учиться на экономический или юридический, которые были тогда в моде, но я, естественно, все решал сам. И это, пожалуй, одно из немногих важных решений в моей жизни, которое я не

считаю ошибкой. Хотя, конечно, никто не знает какой была бы моя жизнь, если бы я решил иначе.

Так как я хотел быть программистом, мне нужна была сильная информатика. Я выбирал между МАИ, МГУ и Институтом связи. Тогда я еще не так сильно был подвержен перфекционизму, с присущими ему муками выбора, поэтому много вариантов не рассматривал. Почему-то мне это не казалось таким уж важным решением. Возможно, потому что я осознал важность социализации по сравнению с учебой, а социализацию в любом ВУЗе можно было получить.

Также я искал баланс между полезными мне знаниями и сложностью учебы. МГУ – слишком сложно, да и ездить далеко. А институт связи как-то не внушал доверия. И я выбрал МАИ (Московский Авиационный Институт). От моего дома до него было всего около получаса на трамвае. К тому же, гимназия, где я учился скооперировалась с МАИ и готовила выпускников именно для поступления туда. У нас даже был приглашенный преподаватель по математике из МАИ. И как раз он, во многом, повлиял на мой выбор. Он рассказал про все факультеты, в том числе, про свой родной факультет Прикладной Математики и Физики. Как сейчас помню, он сказал, что нормальный человек туда не пойдет. И тогда я понял, что мне туда.

Как я уже писал, я решил изменить свою жизнь и больше внимания уделять социализации, чем учебе. Например, сразу же в начале первого курса я пошел с одногруппниками на Арбат отмечать день города. Мы взяли большой лист бумаги, написали «Бедные студенты очень хотят пива!» на разных языках и собирали деньги. Было весело и на пиво мы денег в итоге насобирали.

Я старался не пропускать тусовки возле института после занятий и прочую движуху, но при этом исправно посещал лекции, писал конспекты (и давал их переписывать), сдавал сессии. Достаточно осознанно транслировал идею о том, что я хоть и учусь хорошо, но нормальный парень, а не ботан. И у меня вроде бы это получалось. Я влился в коллектив, у меня появились друзья и, в целом, все было неплохо. Разве что с девушками все по-прежнему было печально. В группе их было мало, на улице знакомиться я боялся, а с подругами сестры как-то не складывалось.

Очень любопытно было наблюдать за социальными связями в группе и на потоке: как формировались группы и появлялись одиночки, как складывались отношения. Я оказался в одной из групп, но при этом одиночки тоже принимали

меня, видимо чувствуя, что я их понимаю и принимаю. Так и было. Я сам старался уйти от образа замкнутого нерда, но хорошо понимал таких ребят и испытывал к ним, скорее, симпатию и сочувствие, наблюдая как к ним относятся другие и как их обсуждают у них за спиной. Это укрепляло мою веру в правильности выбранного пути. Хотя я опасался, что и меня могут также обсуждать.

Но я все равно был достаточно странным типом. У меня были длинные волосы, но при этом не было остальной неформальской атрибутики. Я носил зеленые джинсы и заправлял свитер в штаны (это хорошая тема для диссертации какого-нибудь психолога: «Заправленный в штаны свитер и подавленное либидо»). Ко второму курсу я более-менее привел себя в порядок. Стал убирать волосы в хвост и отучился заправлять одежду в штаны. Забавно что родители детям такие вещи не объясняют. Или, например, что душ надо принимать каждый день. Как я недавно узнал, я не единственный, кто до этого дошел уже в старшем возрасте.

Отдельное спасибо за мое становление как личности, надо сказать телеканалу MTV, который появился в России как раз в то время, когда я поступил в институт. Во-первых, я увлекся музыкой и стал слушать рок и альтернативу. А во-вторых, там транслировались ценности, которые намного лучше подходят для реальной жизни в современных условиях. Если не видели фильм Дудя про MTV, посмотрите. Очень хорошо передает атмосферу того времени. Любопытно, даже в моем поколении далеко не все смогли перестроиться и некоторые так и застряли в Советском прошлом. Ольга Шелест, Антон Комолов и Александр Анатольевич внесли большой вклад в мое воспитание и формирование взглядов на жизнь, а Бивис и Баттхед изрядно повыбивали часть глупостей из моей головы (добавив новых). Также мне очень запомнился сериал «MTV Downtown» – трогательная история о скромном парне, влюбленном в готку и его друзьях. Я с удовольствием пересматриваю его и сейчас, когда мне становится особенно грустно и хочется чего-то теплого и душевного.

На рок-концерте я впервые побывал в 2001 году. Это были Guano Apes. Удивительно, как я решился туда пойти, тем более один. Но я счастлив, что смог это сделать. Это было прекрасно! Огромное поле (бывший аэродром), толпа неформалов всех мастей, дождь с радугой и пронзительный голос Сандры Насич. Я приехал заранее и мне каким-то чудом даже удалось пробраться в фан-зону, где можно было лечь на траву и чувствовать, как вибрация от огромных колонок пронизывает все тело. Потом я побывал на многих концертах, но тот

концерт Guano Apes занимает особое место в моем сердце. Повторно я ходил на их концерт в 2019-м и могу сказать, что Сандра все также зажигает!

Отдельно стоит рассказать, как я вообще увлекся этой группой. Один из моих одногруппников передавал другому диск с муравьем на обложке (альбом «Don't give me names»). И мне стало интересно, что это за группа. Одногруппник сказал, что мне не понравится (все-таки мне не удалось полностью избавиться от образа ботана), но согласился дать послушать. И я втянулся. Подобная музыка очень хорошо отражала то, что творилось в моей душе и давала этому выход. К сожалению, мне не хватило смелости чтобы изменить свой имидж. И на пирсинг, татуировки и сапоги NewRock я с восхищением смотрел со стороны. Для меня это был образ, противоположный правильному мальчику-ботанику, символ того, к чему я стремился.

К сожалению, проблемы со здоровьем и сопутствующий им стыд не оставили меня и в институте. Началось все с физкультуры. У нас была возможность ходить в бассейн, но занятия в нем начинались только со второго семестра. А в первом семестре мне пришлось ездить на стадион «Наука» и заниматься там общей физической подготовкой. Все бы ничего, но для студентов с хроническими заболеваниями (включая астму) была отдельная группа. При этом, стадион и тренажерный зал были общими. И, естественно, мне приходилось терпеть подколы и издевательства от нормальных студентов, занимавшихся рядом.

К слову, я всегда придерживался мнения, что если меня что-то задевает, то значит в этом есть доля истины (точнее, это совпадает с моим мнением о себе) и поэтому обижаться на такое глупо. Понятно, что обывательские реакции вроде «сам дурак», «кто он вообще такой?» или «а зато я честный и хороший» – смешны. Но позже я понял, что отвечать и спорить все-таки нужно. Это один из способов конкуренции и позиционирования себя в социуме. Но в те годы я просто старался не обращать внимание.

Отмучавшись с общефизической подготовкой, я наконец-то записался на секцию по плаванию. И стал ходить в тот же самый бассейн Октябрь, куда я ходил в детстве. Поводов для троллинга там уже не было, так как плавал я хорошо. Тренер иногда даже просила меня демонстрировать технику другим студентам. Более того, за счет техники и особенностей организма я вполне успешно соперничал с другими. На одном из зачетов даже проплыл 50 метров брассом за время достаточное для разряда. Но увы, чтобы получить разряд нужно было участвовать в специальном заплыве.

Впрочем, с бассейном тоже не обошлось без граблей. Причем, эту историю я вытеснил из своей памяти и раскопал позднее, расспросив родителей. Оказывается, тренер по плаванию собиралась послать меня на соревнования, но для этого нужно было пройти медкомиссию, которая меня бы, естественно, не допустила. Тренер тогда на меня сильно обиделась за то, что я ее не предупредил. Хотя я помню, что когда я выбирал секцию, я ей про свою астму сказал и она еще колебалась, брать меня в группу или нет. Но память вещь ненадежная и люди могут помнить то, чего не было и быть абсолютно в этом уверены.

Но самая неприятная история, связанная со здоровьем, произошла со мной на втором курсе. Я стоял в коридоре и ждал начала семинара по дифференциальным уравнениям. Внезапно я почувствовал боль в левой стороне груди и легкую слабость. Потом стало тяжело дышать и я подумал, что это такой странный приступ астмы. Занятие должно было вот-вот начаться и дойти до туалета, чтобы принять лекарство, я уже не успевал, поэтому я спрятался в нише с дверью в другую аудиторию и воспользовался ингалятором. Обычно он действует сразу, но тут ничего не произошло. Я испугался и прямо там сел на пол, надеясь, что мне станет легче, но ничего не менялось. И все больше нарастала паника. Кто-то из группы позвал меня и сказал, что пора заходить. Я ответил, что у меня что-то побаливает в груди и я лучше поеду домой. Девушка из моей группы предложила меня проводить. Она жила в моем районе и примерно знала где я живу, так как мы иногда вместе ездили на трамвае. Я отказался, сказав, что как-нибудь сам доеду. Мне было ужасно стыдно показывать себя больным перед всеми, но перед ней, особенно, потому что она мне нравилась.

Я вышел из главного корпуса и медленно побрел к остановке. Почувствовав взгляд, я повернул голову и увидел, что та самая девушка смотрит на меня из окна третьего этажа. Я помахал ей рукой и пошел дальше. Мне было приятно, что она за меня переживает, но основным чувством все же был стыд.

Доехал домой, мама вызвала скорую. Оказалось, что это была всего лишь паническая атака, но тогда у меня не отложилось в памяти, что это так называется. А может мне и не сказали. Помню только, что врач сказал, что я переутомился и мне надо отдохнуть. К счастью, все действительно прошло в тот же день и ничего подобного не повторялось много лет.

Что же касается той девушки, то если до этого я хотел попробовать завязать отношения, то после того случая я поставил на себе крест. Каким же дураком я все-таки был! Увидев ее на встрече однокурсников много лет спустя, я понял, что она мне нравится до сих пор. Но увы, она давно замужем.

Панические атаки и железный человек

Я решил написать отдельную главу про панические атаки. Хотя эта тема неплохо изучена и информации по ней предостаточно, некоторые люди мучаются с паническими атаками годами. Как и во многих областях в современном мире, при всем многообразии выбора, понять, что поможет именно тебе (и что вообще работает), бывает непросто. Надеюсь, что вы с этой проблемой не столкнетесь, но, если вдруг такое случится, прочитав это, вы будете более подготовлены, чем я в свое время. Напоминаю, что я не врач и не психолог, и мой опыт может оказаться абсолютно бесполезен для вас. Но если это кому-то поможет, значит я писал это не зря.

Прошло много лет с той первой панической атаки, случившейся со мной в институте, и меня снова одолела эта напасть. Симптомы достаточно стандартны: учащенное сердцебиение, боль в левой стороне груди, затрудненное дыхание, состояние как будто вот-вот упадешь в обморок и самое главное – страх. Страх того, что это сердечный приступ и смерть уже на пороге. В одном из фильмов про Железного человека это было очень хорошо показано. Но, в отличие от Тони Старка, у меня не было возможности спросить у своего костюма «Это сердце или что-то с мозгом?», так что мне приходилось обращаться к врачам.

В этот раз приступ начался не на ровном месте, а после определенного события, которое я связал с этими симптомами. Такое событие называется триггером. Но оно не является реальной причиной панической атаки. Это что-то вроде условного рефлекса, запускающего панику, но более сложного, добавляющего причинно-следственную связь симптомов с происходящим. Например, я читал что часто бывают панические атаки, связанные с лифтом или метро. Человек думает, что ему не хватает воздуха, вегетативная нервная система мобилизует организм, симптомы вызывают страх, страх усиливает симптомы и начинается паническая атака. Причем, с каждым разом рефлекс все сильнее закрепляется.

Если проблему не решить, то панические атаки начинают появляться уже без триггера или же перескакивать на другие события. В запущенных случаях человек может совсем запереться дома и всего бояться. Я намеренно не пишу о том, что было триггером в моем случае, чтобы не навязать его вам. Есть вероятность, что, узнав о нем, вы начнете его бояться, свяжете с симптомами и здравствуй паническая атака.

Первое, что я сделал, пошел по врачам чтобы все-таки проверить, все ли нормально с кровообращением мозга и сердцем. Это было правильное решение, так как это вполне могло быть что-то другое. И если у вас будет что-то подобное, то провериться все же не помешает. У меня все было в пределах нормы и это меня немного успокоило. Но приступы продолжали возникать уже просто так, без видимой причины. И самое неприятное, что это происходило вечером и не давало уснуть. А иногда я просыпался ночью и не мог уснуть до рассвета. Сколько я ни пытался себя успокоить и убедить в том, что со мной все в порядке, это не помогало. Всегда фоном вертелась мысль: «А вдруг я ошибаюсь? И врачи ошибаются. И я сейчас умру.» Иногда я не выдерживал и вызывал скорую, но они опять ничего не находили и советовали попить глицина.

Тогда я пошел к неврологу. Мне поставили «диагноз» ВСД (вегетососудистая дистония) и прописали разные успокоительные средства и лекарства для улучшения мозгового кровообращения. В международной практике такого диагноза нет, но наши врачи упорно продолжают его ставить. Успокоительные были сначала слабые, потом сильнее, но кроме ощущения себя овощем, эффекта от них практически не было. Когда после многих месяцев мучений я спросил, сколько мне еще пить эти лекарства, невролог мне ответила, что возможно всю жизнь. На этом я сказал ей «пока» и пошел искать более действенные методы. В моей картине мира такой «контроль болезни», да еще и не особо работающий это не лечение. Я и так в то время плотно сидел на лекарствах от астмы и злился на себя что не могу ее искоренить. Добавлять что-то подобное точно не хотел. Я всегда верил и продолжаю верить, что все можно преодолеть, главное найти правильный способ.

На момент начала панических атак я уже несколько лет ходил на терапию, и, естественно, рассказывал про приступы своему психотерапевту. Но от работы с ней толку тоже было немного. Впрочем, у меня вообще была не самая удачная терапия, но об этом я напишу отдельно. Хотя, справедливости ради, я читал что многим удается справиться с паническими атаками именно благодаря терапии.

Потом я попал к другому неврологу. Меня к нему направили, когда я слегка оглох после концерта Bullet for my Valentine, но и про панические атаки я ему тоже рассказал. Этот доктор также занимался акупунктурой. Он мне прописал легкое успокоительное, китайские шарики и сеансы иглоукалывания. Стало легче. Я стал лучше спать и приступы стали случаться реже. Но, к сожалению, полностью не исчезли.

Примерно в то же время, я прочел книгу доктора Курпатова, посвященную паническим атакам. Да-да, того самого, который когда-то вел передачи на телевидении. Кажется, я наткнулся на его книгу где-то на форуме, когда искал способы решения своей проблемы. Кстати, форумы по болезням не самое полезное дело. Зачастую, то принятие и внимание, которые можно там получить, могут стать вторичными выгодами болезни, не говоря уже об эффекте чтения медицинского справочника (когда находишь у себя все симптомы разных страшных болезней). В реальной жизни отношение к паническим атакам похоже на отношение к депрессии – троллинг, непонимание и жалость (последнее, особенно неприятно). Впрочем, это не так плохо, так как кормить подобную заразу вниманием, только делать хуже. Поэтому я старался не афишировать наличие у меня панических атак.

Но вернемся к Курпатову. Помимо подробного описания механизма возникновения панических атак (то, что я кратко описал выше), в его книге была описана одна важная идея. О том, что каждое избегание пугающей ситуации, обращение за помощью или к лекарству чтобы снять приступ, только подкармливает страх и усугубляет проблему. И страх, если его кормить, как тот волк из индейской притчи о двух волках, только растет и укрепляется. Курпатов советует сознательно делать то, что пугает (ездить на лифте, например) и убеждаться, что ничего плохого не происходит. Я это делал, но этого было недостаточно, ведь мне нужно было как-то справляться с панической атакой, когда она началась без видимой причины.

И тогда я придумал необычный способ оставить свой страх без обеда. Я стал признавать, что могу умереть, но снижал важность этого события. В духе: «Да, я сейчас сдохну. Я один. По-настоящему близких людей у меня нет, так что никто от этого особо не огорчится. Разве что клиенты, да и то, только те, которым я не передал исходники». Я выписывал пароли и пин-коды на бумагу, чтобы сестра и родители могли ими воспользоваться в случае моей смерти. А когда становилось лучше, уничтожал этим бумажки. Иногда писал кому и что отдать из вещей. В общем, готовился к смерти. Как ни странно, такой подход помогал преодолеть

страх. В чем-то это похоже на идею, что надо сдаться и принять ситуацию и тогда можно будет двигаться дальше и как-то ее разрешить.

Есть и другие способы. Многие пишут о концентрации на дыхании или попытках еще как-то отвлечься, но у меня получалось плохо. Йогу, к сожалению, я тогда подзабросил и способность к концентрации у меня была не в лучшей форме. Возможно поэтому я и докатился до панических атак. Но в один прекрасный день, я наткнулся на новую для себя систему практик – тантру. У большинства людей тантра ассоциируется с сексом. Но, на самом деле, тантра – это намного более широкая система работы с телом. И есть тренинги, где не нужно раздеваться. Если описать это кратко, то для меня тантра – это внимание в теле, дыхание и обнимашки. Впрочем, как и с любыми практиками, тут очень важно попасть в правильное место, чтобы случайно не попасть на оргию (если это не ваша цель, конечно). Лично я ходил на тренинги к Сергею Князеву и могу смело его рекомендовать.

После тантры приступы наконец-то сошли на нет. Впрочем, после – не значит вследствие. Так что я не могу сказать, что именно оказало решающую роль. Может быть тантра, может быть терапия, а может отсроченный эффект от лекарств или китайских травок. Но я думаю, что любой может справиться с паническими атаками. Главное не отчаиваться и найти свой способ.

Случайный красный диплом

В свободное от учебы время я продолжал играть в игры. Это были времена компьютерных клубов, второго Quake и первого Starcraft. В клубах стояли компы с 3D-ускорителями, объединенные в локальную сеть, благодаря чему можно было играть против таких же живых людей. Это было намного интереснее, чем убивать монстров с искусственным интеллектом. Хотя бы тем, что компьютер не орет матом с другого конца комнаты, когда ты удачно его подстрелил.

Я ходил в клуб Нирвана на Кузнецком мосту. Было в нем что-то киберпанковское, напоминающее клуб из старого фильма «Хакеры» с Анджелиной Джоли. Разве что Джоли там не было, да и вообще девушки почти не встречались. Интерьер, украшенный постерами из игр, странного вида люди с красными от недосыпа глазами (поскольку ночью играть было намного дешевле), первый номер

журнала «Хакер» … А в подвале даже был зал с очками виртуальной реальности. Потом был клуб «Орки», AstaLaVista и другие клубы, но Нирвана мне запомнилась больше всего.

Я ходил играть с тем самым другом из школы, с которым я познакомился в старших классах. А потом к нам присоединилось еще двое. Со всеми из них я продолжаю дружить до сих пор, так что какая-то польза от игровых клубов все-таки была. По Quake II[1 - Quake II – динамичный шутер от первого лица, авторства гениального программиста Джона Кармака из компании id Software (он же создатель серии игр Doom). Даже на железе того времени эта игра не только выдавала хорошую частоту кадров, но и давала вполне приличную картинку. Один из самых популярных 3D-шутеров того времени и один из первых шутеров, по которым проводились турниры.] даже устраивались соревнования, и в паре из них мы принимали участие. Впрочем, не очень успешно. Конечно, такого размаха киберспорта как сейчас тогда не было, но и конкуренция была намного меньше. Играл я под ником Nightblade, а когда получалось плохо и меня часто убивали, то менял ник на Tormozistor. Ощущения после ночи игры в Quake II были достаточно интересные. Идешь по Рождественке и все вокруг такое четкое и цветное, а взгляд автоматически ловит каждое движение…

Дома же я играл в разные ролевые игры – Baldur's Gate, Icewind Dale, Elder Scrolls и так далее. По большей части это были игры, построенные по системе настольных игр Dungeon and Dragons, популярной среди нердов запада. Как я уже писал, игры для меня были способом уйти от реальности. И фэнтезийная вселенная Forgotten Realms хорошо для этого подходила. Только потом я узнал, что по ней написано множество книг и с удовольствием вернулся туда, перелистывая страницы историй про темного эльфа Дзирта, про полуэльфийку Эрилин Лунный Клинок и других персонажей.

Сейчас я жалею о том, что потратил столько времени на игры. Но тогда это было почти неизбежно. Слишком много было способствующих факторов. Характер, мощный компьютер, круг общения и технический ВУЗ, где игры продавали прямо при входе. В моей памяти о том периоде жизни воспоминания о реальности тесно переплелись с воспоминаниями о виртуальных мирах. Это немного пугает.

Впрочем, все было не так плохо. В институте у меня появились новые друзья и мы периодически куда-нибудь выбирались, пили пиво и пели песни под гитару. Было очень душевно! Я даже сам пробовал научиться играть, но понял, что гитара – это не мой инструмент. А может, просто не хватило терпения.

Смешивать одну компанию с другой мне казалось не очень хорошей идеей, поэтому день рождения я отмечал дважды. Один раз с друзьями по играм, а второй – с институтской компанией. Вел двойную жизнь, так сказать.

На третьем курсе многие из моих однокурсников стали устраиваться на работу. А некоторые, по-моему, умудрялись работать и раньше. Тогда даже была в ходу фраза «Если учеба мешает работе, то нафиг такую учебу». И я с этим согласен. Чем раньше появится реальный опыт, тем лучше. Меня же останавливал страх не справиться с учебой. Впрочем, как-то летом я все же устроился в одну компанию, которая делала базы данных для обслуживания пейджеров[2 - Пейджер – это мобильное устройство с экраном, позволяющее принимать текстовые сообщения. Но только принимать.]. Я прошел собеседование и меня взяли на тестовый срок. Что любопытно, на собеседовании задавали вопросы не только по языку запросов SQL, но и по математическому анализу (как сейчас помню, про определение сходимости последовательности).

Но проработал я в этой компании всего несколько дней. Меня почему-то посадили в другой корпус, отдельно от других программистов и я там тихо сам с собой писал хранимые процедуры на Oracle. Все бы ничего, но каждый раз возникали какие-то проблемы чтобы туда попасть, так как пропуска мне не сделали. Когда я начал с этим разбираться и просить, чтобы меня уже нормально оформили, мне сказали, что я не подхожу по возрасту. Но это было даже к лучшему. Как я потом узнал, они похоже просто брали людей на испытательный срок и получали бесплатную работу.

Потом отец через одного своего друга подкинул мне небольшой проект. Нужно было написать систему расчетов для компании, которая обсчитывала разные конструкции: от ветряков до цирковых шаров (там используется система гироскопов на самом деле). Это было интересно, и я даже что-то заработал. С математикой у меня было хорошо, да и программирование на C++ я тогда уже освоил.

А позже я скооперировался с друзьями из группы, и мы начали делать проекты совместно. Например, был интересный проект для медицинских организаций, где нам поручили сделать подсистему справочников (списки поликлиник и так далее). И у нас получилось! Мы даже сделали систему конфигурирования, которая позволяла настраивать любые справочники и генерировать пользовательский интерфейс для них автоматически.

Раз уж я пишу про институт, то нужно пару слов сказать и о самой учебе. Несмотря на мои попытки уделять учебе меньше времени, учился я хорошо. Ходил на все лекции, аккуратно писал конспекты и тщательно готовился к экзаменам. Перфекционизм и страх провала не самая лучшая мотивация, но она работает.

Впрочем, учиться мне было относительно легко. Сказывался багаж знаний еще со школы, склонность к математике, а также усидчивость и способность к концентрации. С программистскими дисциплинами сложностей тем более не возникало. Мне это было интересно, и я многое изучал самостоятельно. На первом курсе меня даже вызывали к доске на семинарах, чтобы я рассказал некоторые темы. Но в то же время, учеба не была бесполезна. Среди преподавателей было много практиков, которые учили нас тому, что они сами активно используют в своей работе. И эти знания мне в жизни пригодились.

Когда у нас было распределение по специальностям, меня приглашали на разные кафедры. Но я, естественно, выбрал вычислительную математику и программирование. Я был высокого мнения о своих способностях и считал, что, приложив достаточно усилий, я мог бы стать и великим математиком и гениальным физиком, но просто этого не хочу. Может быть это было и так, но сейчас я думаю, что такая самоуверенность была не очень оправдана. Вера в себя – это хорошо, но важно чтобы она была здоровой и адекватной. В моем же случае, любая ошибка тут же сбрасывала меня в пучину самобичевания и мыслей о том, что я неудачник. Перфекционизм и неспособность переносить ошибки во многом свойственны мне до сих пор. А неумение адекватно оценивать свои силы не раз изрядно испортило мне жизнь.

Красный диплом я все-таки получил, хотя никогда к этому не стремился. Я даже не считал свои оценки и о дипломе с отличием узнал только на защите, когда один из членов комиссии решил их посчитать. Насколько я помню, я ответил на это что-то вроде: «Да? Ну ок». К тому времени я уже работал в стартапе с несколькими своими друзьями по институту (об этом чуть позже) и для меня были актуальны совсем другие вещи. Один из наших проектов я как раз и защищал в качестве диплома. Получить диплом я все же хотел и не жалею об этом, хотя в современном мире его наличие, по-моему, все менее и менее важно.

Секс не найден

Стыдно признаться, но про личную жизнь в институтские годы я мало что могу написать. Но я задумал эту книгу чтобы люди учились на моих ошибках и поэтому эту сферу нельзя обойти стороной. Как нетрудно догадаться, именно в ней у меня было больше всего провалов.

Разумеется, в институте и за его пределами были девушки, которые мне нравились. Но я не решался хоть как-то проявить свою заинтересованность. Я был слишком стеснителен и к тому же, не считал себя достаточно привлекательным. Несколько раз я выбирался с одногруппниками в ДК МАИ на дискотеки. Но увы, даже пиво и танцы не помогали мне достаточно расслабиться чтобы с кем-то заговорить. Впрочем, не у одного меня были такие проблемы и это несколько успокаивало. Подойти же к кому-то на улице или в транспорте мне даже подумать тогда было страшно. В те годы меня напрягало даже разговаривать с продавцами в магазинах, не то чтобы с кем-то знакомиться. И я испытал очень большое облегчение, когда появились супермаркеты, где можно купить все что нужно, не сказав ни одного слова.

Одно из первых «свиданий» у меня случилось, когда я помог нескольким девушкам с другого факультета с лабами по Прологу. Кажется, меня с ними познакомил кто-то из одногруппников. Помню, как мы занимались в читалке и в кафешке в 3-м корпусе. Каким-то чудом я набрался смелости и предложил одной из них как-нибудь погулять. Как ни странно, она согласилась. Жила она недалеко от института, на Соколе и мы гуляли в поселке художников неподалеку. Она была очень красива и в ее присутствии я тормозил даже больше чем обычно. Причем самое обидное, что я осознавал все свои косяки и нерешительность, но ничего не мог с этим поделать и только злился на себя. Естественно, после пары таких неловких встреч она перестала отвечать на мои звонки.

После была девушка, которая работала на кафедре. Я как-то увидел ее на одной из лаб и на секунду просто потерял дар речи, настолько она мне понравилась. Позже, с помощью одного из своих друзей, я узнал ее имя, но так и не решился на активные действия. Но даже таким неудачникам как я, иногда везет. Как-то я поехал в Кострому на экскурсию от института. Группа состояла не только из нашего потока, но и из людей с других потоков. И в числе участников экскурсии я с удивлением обнаружил ту самую девушку!

В течение дня мне как-то не предоставлялось возможности с ней пообщаться, но вечером были танцы, и, пока я собирался с духом, она сама меня пригласила на медленный танец. Мы танцевали под композицию «Don't speak» группы No Doubt. Я уже начал фантазировать, что наконец-то у меня может что-нибудь получиться, но увы, получилось то же самое, что и в школе. Оказалось, что у нее уже есть парень и я решил, что мне тут ловить нечего. Хотя, насколько серьезные у них были отношения, я не знал. И даже не пытался узнать. Вполне возможно, что он к ней стал подкатывать в этой поездке, а я решил, что они пара. Позже я много раз пересекался с ней на кафедре, но к тому времени она уже была замужем.

Потом появился интернет и сайты знакомств. То есть, конечно, интернет был и до этого, но тогда он стал более распространен среди обычных людей. Поначалу я был очень воодушевлен. Столько красивых девушек, да еще сразу можно почитать кто чем увлекается (для меня это было важно). Но в реальности все оказалось не так радужно. Нормальных фоток у меня тогда не было, да и общаться я не очень умел. Поэтому вообще удивительно что хоть кто-то мне отвечал и соглашался встретиться. Впрочем, дальше первого свидания дело ни с кем так не дошло.

Особенно мне запомнилась одна девушка. Она работала журналисткой и пришла на сайт, чтобы написать статью про сайты знакомств. И назвалась другим именем (для конспирации). Мы очень мило погуляли на Поклонной горе, и она меня даже поцеловала на прощание. Я влюбился с первого взгляда и опять нафантазировал себе не весть что. Но, когда я попытался вызвонить ее на второе свидание, она сказала, что не будет со мной встречаться, потому что у меня нет машины. Обидно, конечно, но справедливо. Некоторые мои однокурсники к тому времени уже заработали на машину, а я, вместо того чтобы работать, занимался учебой и играл на компьютере. Пожалуй, именно после этой истории у меня появились комплексы по поводу денег.

Удивительно, как по-разному ведут себя люди в подобных ситуациях. Почти к любой статье или видео про то, что мужчина должен зарабатывать, набегает куча комментаторов, кричащих про «меркантильных баб», «зарплату в регионах» и «честных, но бедных врачах и учителях». Вспомнить хотя бы то эпичное видео про то, что мужчина, зарабатывающий меньше 50 тысяч, размножаться не должен.

Меня всегда удивляло как людям удается чувствовать себя крутыми без реальных на то оснований, да еще и так яростно отстаивать свою позицию. Возможно, это следствие безусловной любви в детстве. Но у такой любви есть и обратная сторона. Зачастую мужчины, которых убедили что они такие прекрасные и хорошие сами по себе, позже сталкиваются с реальностью, где их не оценивают по достоинству. И вместо того, чтобы работать над собой, обижаются, пьют и огрызаются на тех, кто от них чего-то требует.

Мне же с детства было очевидно, что просто так меня любить никто не будет. Поэтому отвержение я воспринимал как должное и как обратную связь чтобы работать над собой. К тому же, я тогда начитался разных сайтов по пикапу, где в то время были популярны этологические теории[3 - Этология – полевая дисциплина зоологии, изучающая генетически обусловленное поведение (инстинкты) животных, в том числе людей. В пикапе в то время была популярны статьи, где эти теории прикладывали к знакомствам и отношениям.] очень логично объяснявшие почему женщины любят богатых и уверенных в себе. У меня же не было ни денег, ни уверенности. Идея изображать то, чего нет, мне никогда не нравилась, а про принцип «fake it till you make it» (притворяйся пока это не станет правдой), я тогда еще не знал.

Отношения надолго стали для меня навязчивой идеей. Все что я делал, так или иначе было завязано на то, чтобы заслужить любовь. И все успехи в других сферах мгновенно обесценивались отсутствием успехов в личной жизни. Обычно это более свойственно женщинам, так как они ощущают давление социума, но я вполне успешно давил на себя сам.

Сейчас я понимаю, что в жизни все не так просто. Как оказалось, уверенность в себе намного важнее всего остального. А деньги – это скорее следствие, чем причина. И нравится женщинам можно и без них. Но тогда я был дураком и зациклился на деньгах. Причем разбогатеть у меня тоже не получалось. Что же касается всех этих теорий, несмотря на некоторую жесткость и однобокость, я считаю, что разумное зерно в них все же есть. Я видел множество ситуаций в жизни, которые их подтверждают. Хотя возможно это всего лишь селективное восприятие – склонность людей уделять внимание тем элементам окружения, которые согласуются с их ожиданиями, и игнорировать остальное.

Я очень жалею, что не решился тогда пойти на какой-нибудь пикаперский тренинг, а ограничился только чтением. Уверен, что в этом случае моя жизнь сложилась бы по-другому и я бы не совершил всех тех ошибок, о которых буду

писать дальше. Так что, если кто-то из читателей узнает в этих описаниях себя, то настоятельно рекомендую отложить книгу, планшет или телефон и поискать себе подходящий тренинг про знакомства. Сейчас достаточно много и вполне можно найти что-то адекватное.

Что я понял про отношения

Самое время написать о том, что я за 40 лет понял про отношения. Я не претендую на научность и глубокие познания в этом вопросе, но надеюсь, что мой опыт будет вам полезен. Все что описано далее – родилось из анализа моих отношений (о которых я еще буду писать), а также разных книг, тренингов и практик. Я решил написать это до конкретных примеров, чтобы было понятно с какой позиции я смотрю на мои прошлые отношения сейчас.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

1

Quake II – динамичный шутер от первого лица, авторства гениального программиста Джона Кармака из компании id Software (он же создатель серии игр Doom). Даже на железе того времени эта игра не только выдавала хорошую частоту кадров, но и давала вполне приличную картинку. Один из самых популярных 3D-шутеров того времени и один из первых шутеров, по которым проводились турниры.

2

Пейджер – это мобильное устройство с экраном, позволяющее принимать текстовые сообщения. Но только принимать.

3

Этология – полевая дисциплина зоологии, изучающая генетически обусловленное поведение (инстинкты) животных, в том числе людей. В пикапе в то время была популярны статьи, где эти теории прикладывали к знакомствам и отношениям.

Купить: https://tellnovel.com/belikov_sergey/tancuyuschiy-na-grablyah

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити