

МАРИЯ СУРКОВА

ПРЕДИСЛОВИЕ
ЛАРИСЫ СУРКОВОЙ

ОТ 14 И СТАРШЕ:

СОВЕТЫ И ЛАЙФХАКИ

МАРИЯ СУРКОВА
МАРИЯ СУРКОВА
МАРИЯ СУРКОВА
МАРИЯ СУРКОВА

Мария Суркова

**От 14 и старше.
Советы и лайфхаки**

«АСТ»

2017

УДК 159.9
ББК 88.37

Суркова М.

От 14 и старше. Советы и лайфхаки / М. Суркова —
«АСТ», 2017

ISBN 978-5-17-099761-9

Привет! Ты не согласишься, но я вряд ли многим тебя старше... У меня тоже свои взгляды, свой опыт и своя лень с печеньками. Поэтому и книга эта — не очередная «увлекательная» литература, призванная образумить, научить, привести тебя в удобное для кого-то состояние. Мы же прекрасно понимаем, что не нужно «лечить» или «переделывать» человека с уже сформировавшимся взглядом на жизнь. Но зато можно помочь проживать каждый день с меньшим количеством конфликтов, с большей радостью и азартом. Здесь написано не про науку о жизни (ну может, только чуть-чуть...), а про опыт, сомнения и обстоятельства — и про то, как смотреть на мир с широко раскрытыми глазами!

УДК 159.9
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-099761-9

© Суркова М., 2017
© АСТ, 2017

Содержание

Все мы обычные люди	6
Отношения с родителями	8
Отношения с родителями	9
Ты и общество	14
Бессменные (или не очень) друзья	16
Знакомые, или «Расскажите о себе»	18
Незнакомцы	19
Отношения с противоположным полом	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Мария Суркова

От 14 и старше: советы и лайфхаки

© Суркова М.

© ООО «Издательство АСТ»

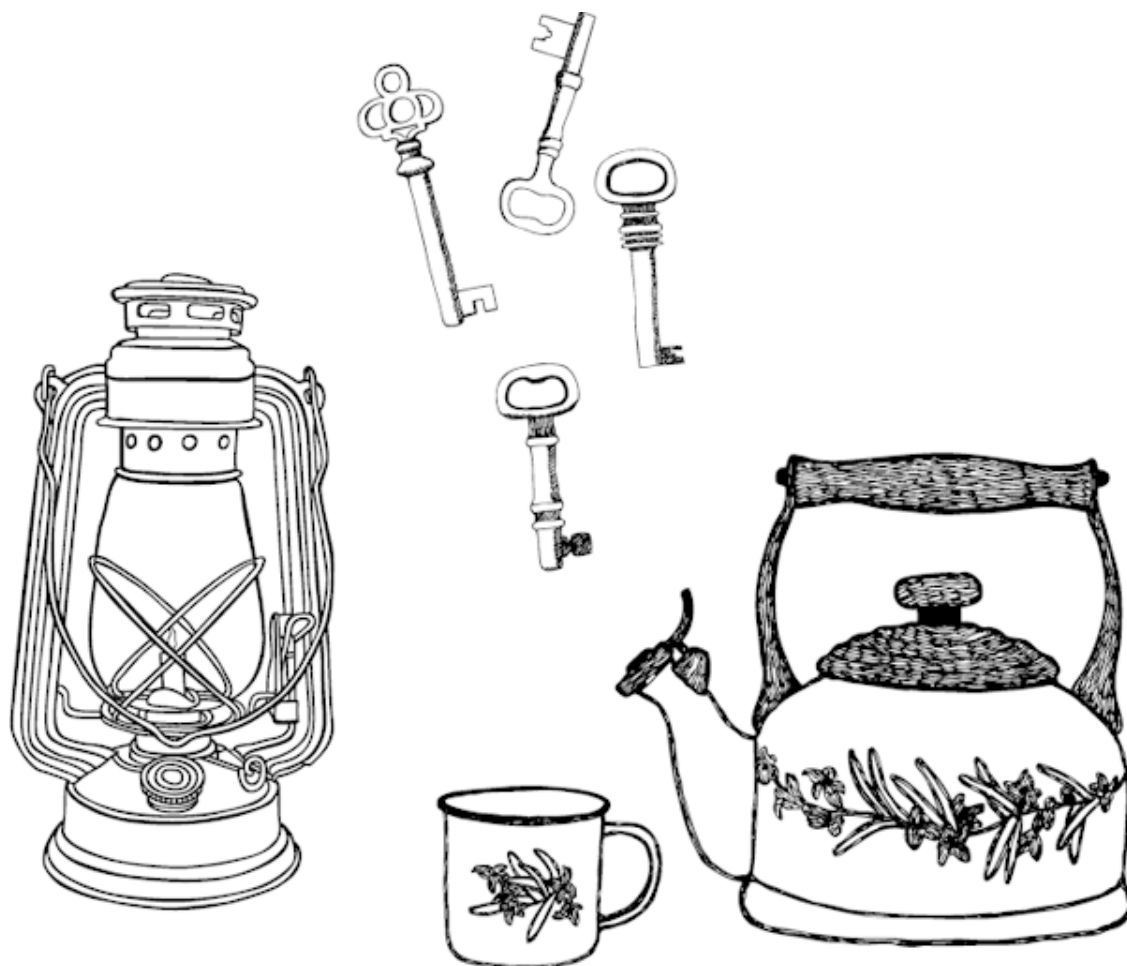
* * *

Дорогие друзья. Сегодня я хочу представить вам книгу моей старшей дочери. Я горда результатом её работы. Мне кажется, это очень здорово, когда с подростками говорит ровесник. Ведь зная особенности этого возраста, мы понимаем, что так они скорее услышат друг друга. На мой взгляд, книга будет интересна читателям от 14 лет. И родителям я бы тоже рекомендовала её прочесть, чтобы лучше понимать своих детей.

Лариса Суркова

Все мы обычные люди

Саундтрек: Hucci – Roll it



У меня за окном странно-жаркий сентябрь, кошка в бессмысленном порыве (что вообще присуще им, хвостатым) носится по комнате, а где-то внизу Даша-путешественница с энтузиазмом призывает сомнительные девайсы себе на помощь. Если честно, меня окружает привычный, и, может быть, слегка выводящий из себя бардак, скапливающийся в спальне с завидной стабильностью каждые пару недель; но, выбирая между уборкой и девственно-белым вордовским листом, я руководствуюсь явно не здравым смыслом и не потребностью жить в хоть сколько-нибудь цивилизованной обстановке. «Это не свинарник, это творческий беспорядок», – уверяю себя, и даже как-то смиряюсь с окружающей реальностью. Ах да, раз я тут разоткровенничалась, то «привет».

Я считаю себя не самым уверенным в своих силах человеком (не путайте с самооценкой – лучше разделять эти понятия), и, наверное, в духе хороших писателей, здесь, на первой странице, я должна была бы ясно и четко обозначить, почему то, что вы держите в руках, вам необходимо прочитать «вот сейчас же». Покрасоваться, убедить читателя в своем неоспоримом авторитете, привести слезливый монолог о парочке прекрасных людей, которые мне помогли в долгом и тернистом пути написания этих нескольких тысяч символов... Но необходимо сразу расставить все точки над «i» – я не стремлюсь решить парочку десят-

ков социальных проблем или изменить мир к лучшему, передать бесценный опыт или претендовать на беспрекословное следование тому, о чем здесь будет написано. Весь текст – это повседневные мысли человека, который только начинает свой путь во взрослую жизнь, ошибается, спотыкается и тоже постоянно обновляет статусы в социальных сетях. (Я уже предвижу, как взъестся на меня литературное сообщество, психологи с кислыми лицами забросают тапками, а родители – гневными комментариями в Facebook.) Надеюсь, что мы с тобой, мой случайный читатель, сможем найти на страницах этого дневника общий язык, поэтому давай без формальностей – на «ты».

Я – уставшая за день студентка Маша, а ты сейчас – просто человек, который ищет себя в себе и коротает время за чтением. И эта книга-дневник – не настольный справочник, а всего лишь катализатор для твоего сознания, которое вполне в состоянии самостоятельно найти ответ на любой вопрос.

Не стремись воспринимать все, что здесь написано, за истину в последней инстанции – все-таки мы живем и учимся, чтобы прийти к собственным выводам и формулировать свои (а не где-то прочитанные) мысли.

В этой книге я хотела передать свой небольшой опыт, рассказать, чем живут, что думают и чувствуют люди моего возраста, только что перепрыгнувшие со школьной скамьи во внезапно сложную жизнь (где учеба в университете – один из лучших вариантов), а главное, как в этом новом мире действовать. Только, пожалуйста, не воспринимай мои слова как очередную нотацию – все-таки это как-то не в моих правилах – «ездить по ушам». И, главное – помни, что это – не справочник и не учебник. Эта книга – способ разобраться со всем тем, что грядет, вместе. Ну-с, с принятым приветствием мы разобрались, а больше никаких подробностей о тебе я выпытывать не стану (все-таки в общении с незнакомцем, воображаемым другом, а уж тем более – с печатным изданием, стоит соблюдать элемент анонимности).

Мне приятно отметить, что я в процессе написания этой небольшой книги научилась не меньшему, чем, надеюсь, сможешь научиться ты. Хотя мне уже почти двадцать лет, иногда кажется, что уровень развития застрял в некоторых моментах где-то там, далеко, лет пять назад. Мне пришлось перерыть тонны информации, чтобы разобраться, как мы вообще, как мы в этом мире выживаем и чем бы я могла помочь тебе – не только выдирая сомнительные куски из собственной истории хождения по граблям, а выискивая обходные пути и отборные советы. Here we go!

Отношения с родителями

Саундтрек: Elina Born & Stig Rasta – Goodbye To Yesterday



Отношения с родителями

Недавно прочитала в одной из социальных сетей шутку примерно такого содержания: «Мы злимся на своих старших родственников, что они не умеют пользоваться интернетом, а потом “гуглим”, как сварить яйцо».

Смешно или грустно? Не всегда и поймешь, на самом деле. Сразу вспоминаю, как рассказывала бабушке по телефону про то, как распечатать документ (стоит сказать, что после некоторых мучений все-таки получилось). В отношениях со старшим поколением (тут, наверное, не столько про родителей речь, сколько про прародителей) главный и ключевой пункт – спокойствие и неторопливость. Быть может, некоторая раздражительность из-за непонимания взрослым ключевых для тебя вещей и будет преследовать на протяжении всего разговора, но результат всегда стоит усилий – благодарность обрадованного родного человека, его похвала, которая может стать лучшей наградой за старания.

Но, к сожалению, иногда недопонимание кроется не только в неспособности старшего поколения управиться с гаджетами XXI века, а в куда более сложных, глубинных вопросах, вызывающих в семье баталии и продолжительные войны, которые ведут к невозможным утратам – в первую очередь теплого отношения друг к другу. И, кажется, отстаивая свою точку зрения по любому вопросу, обе стороны готовы биться до последнего, пока их не признают правыми. Мы-то, конечно, воспринимаем любой выпад и запрет как ущемление наших прав (я, честно тебе сказать, до сих пор примерно так и думаю, стоит только кому-то из родителей «обломать» мои планы), но как развеять наложенные табу на те или иные наши действия, мы не имеем, зачастую, никакого понятия.

- Самое распространенная проблема, с которой сталкиваются многие – гиперопека опека со стороны родителей, в частности, со стороны мам.

- «Будь дома не позже восьми» – приговор всем летним гуляниям, вечеринкам и встречам, самое, кажется, страшное, что могло бы произойти. И чуть ли не самое унижительное – ведь каждый из нас, наблюдая, как друзья гуляют по ночам беспрепятственно и бесконтрольно, вынужден отказываться от беспечных прогулок, бормоча что-то про «мама не отпустила». Обида, разочарование и даже ненависть накрывают с головой, когда внутри грохочут молнии: «Что я, маленький ребенок или охранная собака, чтобы держать меня на привязи?»

- В принципе, любое ограничение не является таковым, пока не увидишь примера извне, подтверждающего, что бывает иначе. Скажем, в детстве нормированная доза компьютерных игр может быть само собой разумеющимся явлением, в то время как с появлением в жизни активного взаимодействия со сверстниками, которые с таким не сталкивались, внутри разгорается пожар негодования. В интернете ведь сейчас вся жизнь: новости, учеба, развлечения, и, главное, общение – да как вообще можно отнимать этот источник информации? Ограничивать его по времени? Вздор чистой воды, не иначе.

- Любой запрет, вызывающий смех или осуждение у окружения, делающий тебя вдруг непохожим, другим, «выпадающим» из компании, по сути, смертелен для репутации и поэтому кажется катастрофичным и неоправданным. Любое отсутствие материальных предметов, которыми обладают, например, одноклассники, жесточайшим образом бьет по самолюбию. Почему тебе в свои 15–16 лет нужно ходить в шапке, если никто в классе ее не носит? Чем плохи короткие юбки (надеюсь, что приличным девушкам все-таки хватает ума отличить приемлемую длину от неприличной)? Почему на первое сентября друзья приходят в обновках, а ты – в издевательски поношенных старых кроссовках? Несправедливо? Не иначе.

Для начала рассмотрим самый нерациональный способ разрешения конфликта – **шантаж**. Мы-то очень любим поиграть на нервах, особенно нервах близких нам людей, и в пылу гнева брошенные фразы могут обернуться нам бо-о-ольшими проблемами. «Тогда я наложу на себя руки!» и эквиваленты ей – наиболее глупая фраза, которой можно пытаться добиться к себе внимания, наиболее неуважительная к родителям и самая омерзительная из тех, что может сказать подросток. Никакие проблемы, тем более такие мизерные, как перечисленные выше, не стоят твоей жизни и таких нервов со стороны близких. Если тебе пришлось выпалить подобное – падай в ноги и проси прощения у мамы и папы тотчас же, забыв о гордости и самолюбии.

Отказ от еды относим туда же по абсолютно понятным причинам. Наверное, я сейчас сверхкатегорична, но мне важно, чтобы тобой была осознана ценность собственной жизни для себя и для твоих родственников (как бы они себя ни вели) и что подобные заявления должны вызывать не жалость, а порыв повисить тяжесть наказания, вызвавшего такую реакцию.

«Я уйду из дома/от вас/к подруге/парню и т. п.». В целом, неплохой такой порыв к самостоятельной жизни, не учитывающий фактор того, что почти наверняка большинство к такой жизни не готовы. Не имея постоянной работы, или, скажем, работы, которая могла бы обеспечивать тебя всецело (включая пропитание, учебу и оплату жилья), своими угрозами ты только подтвердишь свое печальное положение. Хочешь жить отдельно: учись, впахивай, снимай жилье, переселяйся в общежитие – в общем, учись выживанию в условиях реальной действительности, а не думай о себе как о героине или герое романтических приключенческих рассказов. Почти наверняка без семьи и их моральной и финансовой поддержки долго ты не «протянешь» и вернешься домой – что выгодно и для тебя, и для них.

И к чему мы приходим? Сопли по любому поводу, слезы, шантаж и привлечение внимания к себе посредством бесперебойного нытья или ругани – тупиковая ветвь развития событий.

Думай, думай, чем вызвана такая реакция родителей? Чем обусловлена их забота, скажем, о твоём раннем возвращении домой? Быть может, они просто стараются оградить тебя от опасности, и то, до какого часа гуляют другие ребята, заботит их куда меньше, чем твоя безопасность? Да, наверное, это неудобно и неприятно, но протест тут – не выход. Поговори с ними спокойно и без лишних пререканий, обсуди рамки дозволенного и собственные возможности внутри этих рамок. Попробуй донести мысль о том, что их опасения беспочвенны. Не торопись. Постарайся постепенно внести в повседневную жизнь понимание того, что ты достаточно ответственен и рассудителен, чтобы не соваться в опасные места и не доверять незнакомцам на улице через проявление «взрослости» в разных сферах семейного быта. Пр продемонстрируй, что ты можешь сделать все возможное не ради смены приоритетов взрослых, а на благо родственников – начни, скажем, помогать маме не из-под пинка, когда тебя об этом просят, а на постоянной основе. Научись готовить полноценные ужины (а не наскоро сделанные салатики или отварные макароны), просто так, ради помощи, убираться почаще хотя бы в комнате, выносить мусор, мыть полы... Попробуй изменить собственный имидж в семье в положительную сторону. Это может стать показателем твоей самостоятельности или, как минимум, трезвого рассудка – сердце любой матери тает, когда некогда ленивая и «бесполезная» в быту дочь или вечный сын-бездельник вдруг начинают облегчать ее ежедневный труд.

Некоторые аспекты поведения родителей так и остаются загадкой до конца наших дней, но, поверь мне, есть вещи, смысл которых уже через пару лет осознаешь в полной мере и испытываешь если не благодарность, то сочувствие или понимание к родителям, пытавшимся воздействовать на тебя единственным доступным методом – запретом. Не бойся разговаривать и открыто «подлизываться» – иногда, со сменой твоего отношения к «предкам»

меняется и их реакция на какие-то твои поступки и на методы воспитания тоже. Иногда единственным способом борьбы с правилами окажется их соблюдение и только – каким бы абсурдом это не казалось.

Положительным поведением можно влиять на смягчение «устава». Попробуй, скажем, месяц исправно выгуливать собаку, помогать в субботних уборках, радовать домашних выпечкой и успехами в учебе (не демонстрируя при этом страдальческую мину и полное отчаяние от того, какой груз пришлось взвалить на свои плечи), а потом, скажем, в обход установленного правила о том, что ежедневно дома надо быть не позднее определенного времени, отпросись сходить на концерт (строго в сопровождении подружки, скажем, и с отчетом звонками или смс на каждом этапе пути). Поверь мне – это работает, и ты, если грамотно подойдешь к этому вопросу, не станешь кричать и ругаться, а абсолютно бескорыстно выполнив свою работу по дому, получишь эту заслуженную награду.

Продолжая свои действия на постоянной основе, ты поймешь, что теперь круг твоей свободы расширился, и родители не так категорично смотрят на твои поздние прогулки (с которыми, однако, не стоит слишком частить) и в целом воспринимают тебя несколько иначе, чем раньше.

В детстве ведь как просто было, помнишь? Разбил коленку – сразу к маме. В садике решила «выйти замуж» – мама узнает первой. Мама конфету не дает – выклянчила у бабушки, у папы, у старшего брата, но делиться бежишь опять-таки к кому? Ага, вот и правильный ответ. А теперь с каждым днем собственное нечто, нависающее и трагичное, которое может нависать все больше и больше, будь то накапливающиеся долги на учебе, проблемы с друзьями, прежде чем выложить самому близкому тебе человеку, ты подумаешь тысячу раз да и еще фильтруешь с чрезвычайной осторожностью. Когда это произошло – редко кто помнит: просто, так сложилось, что с течением времени мама перестает быть самым главным, самым важным и самым понимающим другом. А становится все больше и больше если не угнетающим и сдерживающим фактором на пути к совершенно самостоятельной жизни, то скорее иногда возникающим в жизни родственником с варьирующейся авторитетностью.

Она-то вроде и не должна уже быть тебе другом – это товарищи год от года сменяют друг друга, а мама одна и навсегда. Но желание закрыться, утаить от нее какие-то сакральные вещи, свежие новости и свои переживания возникает поголовно у каждого. Не поймет, не услышит, осудит – и смысл тогда изливать душу, если можно просто умолчать? Даже больше не с целью оградить, а скорее из желания обозначить собственное личное пространство, стремиться вырваться из-под родительского гнета.

В этом-то и кроется такое дозирование информации – нас научили тому, что у «взрослых» свои секреты. И чем больше этих «секретов», тем значимее и самостоятельнее ты кажешься. Тут страдают и мамы, и папы, и бабушки, и дедушки, и в целом весь бастион родственников, взращивавших тебя с момента, когда кулечек с твоим визжащим тельцем принесли домой. Естественное желание обзавестись собственными делами и мыслями ошарашивает «предков» настолько, что всенепременно вызывает перманентное негодование, вне зависимости от того, как поздно это произошло. Поначалу, быть может, твои попытки «выпасть из гнезда» останутся незамеченными, но чем дальше ты будешь отдаляться от родственников, тем ярче их стремление затащить тебя обратно будет проявляться в разговорах и действиях. Значит, нужно заранее обсудить, как именно нужно «взрослеть», чтобы не наностить при этом привыкшим к повседневной опеке над «младенцем» родственникам тяжкую психологическую травму.

• Кем же мы их заменяем? Друзья, реальные или виртуальные, теперь кажутся советчиками куда более разумными (хотя, может быть, в некоторых аспектах так и есть) и чест-

ными, слушателями куда более внимательными и понимающими, а рассказчиками намного более интересными. Родители, привыкшие к своей неоспоримой авторитетности в любых вопросах, теряются и не понимают, как привлечь твоё внимание, и через упреки надеются вернуть расположение к себе. Тут важно создать «иллюзию деятельности» – иногда достаточно просто уделить полчаса в день разговору на кухне или по телефону, чтобы убедить их в том, что родительское участие в твоей жизни несколько не уменьшилось. Один-два выходных в месяц постарайся провести с семьёй – посиди с младшими сестрами или братьями или позови родителей в кино (может быть, для тебя это уже не такое веселое занятие, как в детстве, но им это может принести невероятное душевное удовлетворение).

- Проси совета, даже когда это не очень-то и нужно и особенно тогда, когда ты в нём нуждаешься. Это рождает уверенность в собственной значимости у любого родителя, и ты, даже принимая решение самостоятельно по жизненно важным для тебя вопросам, сохраняешь за собой образ дочери или сына, который все равно просит помощи у мамы с папой. Что, безусловно, и маму, и папу радует неимоверно.

- Если ты уже умеешь предугадывать или предотвращать ругань по вопросам ограничений или, скажем, избежал их вовсе и не остановился на точке, когда тебя бы полностью устраивало твоё положение, а решил развиваться дальше, то, возможно, тебя стала тяготить мысль о дополнительном заработке. Работа бывает разной – в зависимости от возраста, целей, навыков и занятости на учебе, её значимость и энергозатратность меняется, но, тем не менее, на её появление родители реагируют ярко. И по-разному.

- Конечно, реакция зависит от того, в каких условиях ты решишь пойти работать (в основном под условиями я понимаю родителей и их изначальное к этому отношение). Если тебя с достижения определённого возраста убеждали в том, что работа необходима для каждого, сильно ограничивали в личных расходах или не давали карманных денег вовсе, аргументируя, что пора бы зарабатывать самостоятельно, – это одна ситуация. Родители, положительно или даже рьяно относящиеся к работающим отпрыскам, как правило, вносят эту мысль заранее и с одобрением встречают то, что чадо наконец-то обзавелось делом помимо учебы, делом, позволяющим чуть пополнить семейный бюджет или, по крайней мере, обеспечить хоть немного твои капризы. Это чуть более простой для понимания случай – обычно проблем тогда не возникает.

- Однако бывает и так, что родители категорически против того, чтобы чадо отвлекалось от учебы или вообще *шло работать*. Их самолюбие прямо-таки вопит о том, что, мол, зря они, что ли, работают, неужели не могут обеспечить своего ребенка всем необходимым? Но даже если не могут, все равно видят в работе угрозу успехам в школе/университете или, опять-таки, очередное подтверждение того, что ты, их маленький ребенок, становишься чуть более самостоятельным.

Тут не обойтись без размеренного, спокойного разговора – мы уже говорили о том, что без практически детского отношения к их тихим «истерикам» по поводу твоего взросления не обойтись – о том, что тебе хочется попробовать себя на новом поприще, обеспечить себе, скажем, некоторое количество денег на личные расходы, постараться таким образом «примерить» взрослую жизнь и так далее. Возможно, тут придется стараться и ждать: начинать с простых и не затратных по времени дел, постепенно переходя на более высокооплачиваемые и обязывающие к большему вакансии, «приучать» родителей к тому, что ты не умрешь и не растаешь от того, что обзаведешься дополнительными обязанностями, пытаясь тем самым помочь не только себе, но и в некоторой степени и им тоже.

Хочешь независимости – не бойся заявлять о своих правах на нее, но пусть эти заявления будут не беспочвенными. Очень редко можно представить ситуацию, когда в твоём возрасте человек может существовать обособленно, без семьи, но на независимость, сте-

пень которой меняется, в первую очередь, от собственного мироощущения и финансовых возможностей, ты право, конечно же, имеешь. Не забывай только, что иллюзорная свобода, которую может подарить временный заработок, может рассыпаться, как картонный домик; друзья, вроде бы готовые на все ради тебя, не всегда реально готовы оказать помощь, но с тобой всегда останутся самые близкие, самые родные тебе люди – те, кто тебя вырастил.

Так случается, что портим мы все сами тогда, когда стремимся побыстрее «стать большими» (даже когда начинаем предпринимать конкретные действия, а не в детской манере заявлять «я сам»).

Торопиться взрослеть – опрометчивое действие, и осознание глупости его приходит лишь со временем. Я, как человек, не умеющий принимать на себя ответственность всецело, могу бесконечно долго говорить о том, что степень моей свободы ограничена из-за родителей, что, мол, хочу к себе отношения, как к равной. Но когда мне вместо ночной тусовки предлагают посмотреть мультфильмы и выпить клубничный молочный коктейль, моим восторгам нет предела.

Люди, в которых детское начало безвозвратно умерло, потеряны для общества и адекватного общения, потому что за показной и напускной самостоятельностью, серьезностью и их любимой «адекватностью» где-то в глубине души мечется и страдает тень потерянного ребенка, который хочет смеяться без причины, есть целый торт целиком, смотреть старые мультфильмы Disney и протестует против шапки зимой.

Как раз-таки в момент, когда ты не отчаянно желаешь быть взрослым, а плавно пере-текаешь в рутину повседневных дел, перестаешь тратить все карманные деньги в столовой, думаешь о новогодних подарках не за неделю, а за несколько месяцев, начинается самое сложное. Приходит ответственность, быт и однообразие, нескончаемый поток дел, истощающиеся запасы в кошельке... Все убеждения ускользающего детства растворяются мгновенно, стоит только обнаружить счета за коммуналку, высидеть полный рабочий день или сдать сессию в n-ый раз. И такие неоспоримые, стабильные плюсы, которыми несколько лет (а то и месяцев) назад ты себе обрисовывал перспективу «быть большим» – свобода действия (сомнительная до безумия), освобождение от гнета навязанных обязанностей – оборачиваются чуть ли не в наказание.

А как-то вернуться к былому и поплакаться кому-нибудь совесть не позволяет.

Иногда выходит, что, пока ты безвозвратно бежишь к размытой цели, к мечтам о самостоятельности и свободе, ты отталкиваешь людей, которым твоя судьба небезразлична больше всего. В спорах с мамой, например, зачастую рождается холодность и скрытность – ты и не замечаешь, быть может, как больно порой делаешь ей своими протестами. Надо ли оно тебе – преждевременная «взрослость» в обмен на утерю доверия любимых людей?

Так что не теряй грань, не бойся показаться глупым, слабым или, что совершенно нормально, не слишком-то взрослым человеком. Осознавать ответственность – это прекрасно, но стремиться ухватить себе побыстрее груз неподъемных забот не лучшая инициатива, особенно если тут и там экзамены, друзья и шоколадные шарики по утрам. Мера во всем желательна, а то и необходима, и «взросление» этому принципу подчиняется удивительно хорошо. Тем более не в ущерб отношениям с семьей – иногда утрированно заботливыми, опасливыми, но, определенно, самыми важными для любого человека людьми.

Ты и общество

Саундтрек: Pylo – Enemies



Бессменные (или не очень) друзья

Первое, о чем хочется сказать, – все мы переоцениваем длительность дружеских отношений в юном возрасте. Со школьной скамьи (о детском саде я говорить не стану – мало кто помнит своих соседей по кроваткам, и я в их числе) люди, по той или иной причине тебя окружающие, автоматически воспринимаются как заведомо вечно существующие, всегда отзывчивые, любимые и в целом необходимые... Ровно до того момента, пока на переломной точке вашего совместного пути не происходит что-нибудь неожиданное и непредвиденно раскрывающее потайные качества каждого из вас. Почему же так происходит?

Помнишь все эти пословицы о том, что, например, женской дружбы не существует? Никто не говорит об этом, когда тебе пять или семь лет, но когда исполнилось пятнадцать, когда сплошь и рядом повод для соперничества (иногда и на почве борьбы за внимание представителей противоположного пола) и прочие неурядицы, о смысле дружбы задумываешься чуть чаще. Раньше ли, позднее ли, но настанет момент, когда и ты к этому придешь – к осознанию ценности слова «друг» в истинном его понимании.

«Настоящие друзья» на самом деле – стремительно вымирающий вид человека. Задумайся хорошенько – есть ли в твоём окружении кто-то настолько же важный, необходимый и незаменимый, как член семьи?

Ладно, могу предположить, что ты относишься к той категории счастливиц (или категорически наивных), которые могли бы ответить: «Да, мои друзья – самые близкие мне на свете люди!» Я только порадуюсь, правда, увы, стоит признать, что сейчас очень для многих проблема поиска и в принципе наличия друзей стоит остро, как никогда. Мне нередко приходилось выслушивать как своих ровесников, так и людей чуть старше, соглашающихся со мной в том, что друг – эфемерное, почти сказочное существо в условиях существующих реалий.

Мы часто не замечаем в порыве любви к привычному, близкому нам человеку какие-то несущественные, как нам кажется, мелочи. Друг отменил встречу – пустяк! Пришел на день рождения без подарка – с кем не бывает! Но с месяцами, с годами обида и некоторая тень сомнения могут накачивать все с большей и большей силой. Часто в школе или на ранних этапах учебы единственное, на чем держится «дружба», – это взаимовыгодное сотрудничество, практически «паразитизм» одного из тех, кто в этой «дружбе» увяз. Кажется само собой разумеющимся давать списывать или помогать с заданиями закадычному товарищу, но стоит единожды отказать делить плоды долгого и кропотливого труда – и получить в ответ можно все что угодно, начиная от обвинений и заканчивая полным разрывом общения.

Чем старше становится человек, тем «взрослее» становятся его отношения с окружением. Стоит ли удивляться, что даже на самую, казалось бы, долговечную дружбу может повлиять банальная конкуренция или, что еще хуже, – зависть? К этому необходимо быть готовым и уметь с умом подойти к решению конфликта – здорово, если удастся примириться с человеком, которому успел открыть многое и который полюбился за месяцы, за годы общения... Но если этого не случится, помни, что это – только толчок к тому, чтобы более грамотно и трезво относиться к тем, кто находится подле тебя.

В моей жизни случилось так, что (возможно, в силу каких-то обстоятельств или «прущих наружу» амбиций, некоторой уверенности во всеобщей доброте и честности или, напротив, излишней честности по отношению к другим) на протяжении всей моей школьной жизни, да и студенческой тоже, Друга с большой буквы так и не появилось. Случилось конкретное «голодание» – где брать так необходимое общение, где искать хоть какой-то источник для «слива» не слишком важной, но копящейся в голове информации, новостей, историй? Выходом стали, конечно, социальные сети. Именно собрав достаточное количество

единомышленников в Instagram, я смогла потихоньку, медленно, но верно, расширить круг своего общения с одного человека (коим являлся молодой человек, которому явно не по душе было исполнять роль «мусорной корзины» для моей болтовни) до двух-трех не то чтобы слишком близких, но готовых уделить мне время девушек. Ключевой момент в поиске «друзей» или, для начала, небезразличных собеседников – вступление во всевозможные организации, подписка на любые сообщества, которые хоть как-то могут тебя заинтересовать. В силу моей занятости я не могла поначалу делать то же самое «оффлайн», но при наличии каких-либо клубов по интересам (знаю, звучит скучно) в округе не стоит брезговать и ими. Языковые центры, всевозможные сборища, фан-клубы любимых групп – где-нибудь да сидит человек, способный уделить тебе несколько минут в день для беззаботной переписки. А там уж и до прогулок, коротких и не очень, не далеко.

Знакомые, или «Расскажите о себе»

В любом достаточно «тухлом» месте, где люди возомнили, что достаточно влиятельны, способны и уважаемы, чтобы что-то о тебе узнать, произносят эту заезженную фразу. Они ждут заученных фраз, будто бы вычитанных из учебников по быстрому взаимодействию с обществом, принятых в той или иной ситуации клише и дежурного выражения лица, отождествляющего и без того очевидное «Я произношу этот набор фраз в 723-й раз». Кто-то справляется с ответом лучше, кто-то хуже (и это все равно квалифицируется мною как дар). Я, например, впадаю в окаменение, смущаюсь, злюсь или перевожу тему.

Рассказ о себе – это не дежурная подборка информации об образовании, семье и планах на будущее, не слова, призванные составить о тебе наилучшее впечатление. Как я могу изложить незнакомому человеку, кто я такая, если сама не очень-то представляю и тем более – если совсем не хочу делиться с ними тем сокровенным, что определяет меня как Меня?..

Да, всем известно, что я – Маша, и это общепринятое обращение довольно адекватно и привычно, хотя банальное «Маша» может злить до дрожи, а может и радовать, если кто-то мягко прошептал его на ушко. Но я точно знаю, что ненавижу, когда меня называют «Марусей», – особенно если это говорят незнакомые радостно-улыбчивые женщины. С этой позиции я непреклонна и могу осознавать, что мое «Я» – это не «Маруся». Может быть, «Руся»... правда, так меня ни разу в жизни не называли.

Я обожаю цветные детские пластыри, спонтанные подарки и внимание, «Киндеры» из двух половинок (где в одной – необычная субстанция с шоколадными странными тефтельками), морковь и запеченную рыбу, большие вязаные шарфы, может быть даже пледы, замаскированные под шарфы, которые я на самом деле очень редко ношу...

Я коллекционирую кружки из «Starbucks», футболки и людей. Наверное, поэтому у меня нет друзей, но тьма-тьмущая хороших знакомых и приятелей, парочка побочных семей и патологических кумиров. Я говорю по телефону либо по делу, либо с совершенно определенной целью – впитывать голос и вытягивать истории (как можно додумать, только один человек способен терпеть меня в трубке достаточно долго, и, по счастливому стечению обстоятельств, я зависима именно от его голоса); боюсь продавцов в магазинах и не люблю, когда за мной ходят, если у меня совершенно повседневное, но раздутое до наиважнейших масштабов дело. Я до дрожи обожаю своих котов (а «мои» и «не мои» – вполне определенные понятия), скормливаю им шоколадные конфеты и мороженое, позволяю занимать всю поверхность кровати, и (сколько бы я не ругала эту их особенность) все равно сплю с краю или между сопящими носами.

Я боюсь мостов, бабочек и быть в лесу поздно вечером с фонариком, опасаясь, когда меня поднимают на руках высоко (хотя тайно наслаждаюсь, когда кто-то может вообще отрывать меня от земли), и мечтаю о розовых волосах (одновременно о длинных с родным цветом, стрижке «под мальчика», натуральных дредах и бритых висках).

Ненавижу, когда не знаю планов того, кто стремиться меня удивить, но обожаю сюрпризы, как ребенок. Когда я эмоционально возбуждена, голос повышается до уровня пищущей Минни Маус, а когда устаю – становлюсь сварливой буквой. Я люблю спать больше, чем есть, обниматься до хруста в костях и смеяться так, что приходится успокаивать (при полнотой отбитом чувстве юмора).

Я люблю жасминовый чай.

Люблю смотреть новые страны и места, где можно находиться в полном одиночестве. А лучше – с тем, кто гулял бы с тобой не из жалости или чувства долга, а восхищаясь происходящим так же, как и ты.

Я мечтаю объехать весь свет, научиться есть то, что нахожу на местных рынках, и выискивать потайные места древних и не очень городов.

Мне нравится, когда я на фотографиях красивая. И спокойно, если рядом стоит человек, в чьих силе, мудрости и отношении ко мне я уверена.

Я люблю, когда вечером безветренно, но достаточно прохладно для свитера.

Люблю, когда мне задают вопросы – сложные, может быть, даже обидные. Такие, при ответе на которые узнаешь о себе много нового, вытаскивая слова из самых потайных граней души.

Но глупые вопросы, риторические и назойливые, вроде «расскажите о себе», так хочется игнорировать, что становится невыносимо! Но, увы, невозможно.

Подумай, что ты можешь «рассказать о себе»? И нужны ли тебе тривиальные фразы и штампованные клише?

При знакомстве с ровесником можно как-то обыграть подобную ситуацию – если ты не очень любишь незнакомцев, попробуй отшутиться или перевести тему, если для тебя, как и для меня, тяжело найти однозначное описание себя любимой. Если ответа требуют при устройстве на учебу или собеседовании на работу, используй общепринятые клише, стоящие на вечных столпах: учеба, семья, хобби... и уходи подальше от заданной темы. Пытаясь заинтересовать собеседника, расскажи, почему ты хочешь заполучить это место, к примеру, как давно ты шла к этой цели и к чему стремишься в дальнейшем. Просто не зацикливайся на подробностях собственной личной жизни, мало кому интересного прошлого – и, гарантирую, это принесет результат.

Незнакомцы

Есть с десяток людей, которые когда-либо намекали (а иногда и открыто сообщали об этом) на то, что видят во мне если не социопата, то социофоба – точно. Не с целью обидеть, наверное – истинные мотивы остаются где-то за скобками, но для меня, ранимой и жадной до похвалы со стороны близких (да и не очень, в целом) людей, это стало точкой отсчета. Я бы, может, и согласилась, что это правда – действительно, мне требуется некоторое время, чтобы в большой компании, на которую важно оказать впечатление, расслабиться и вести себя не как полуживой робот. Поясню.

Я сейчас не стану говорить о случайных знакомствах или заранее запланированных встречах, о которых уже писала ранее – тут скорее речь о случайных столкновениях с социумом. Скажем, молодой человек вдруг ни с того ни с сего ведет прямо к компании своих друзей, а надо же и «лицом в грязь не ударить», и непринужденное общение изобразить, и в принципе ничем не отличаться от себя-обычной, но тем не менее не позорить важного для тебя человека. В ситуациях, подобной этой, как и в общем, любой другой, не требующей специальных навыков или делового тона общения, нужно лишь попытаться расслабиться и не пытаться сразу сильно активничать. Ничего страшного, если поначалу ты будешь держаться «особняком», главное, чтобы этот период не был слишком затянут. Познакомься со всеми, и не волнуйся, если забудешь имена тотчас же – с течением разговора, если встреча затянется, всегда можно будет аккуратно переспросить; поддержи какую-нибудь дискуссию и не старайся строить из себя идеального собеседника – куда лучше вести себя естественно, нежели показаться какой-то чересчур самоуверенной. Всегда есть ряд тем, на которые говорить не сложно – и банальные «о природе, о погоде» именно здесь могут прийти кстати. Постарайся уловить общее настроение компании – и тогда все будет развиваться своим чередом: заметить не успеешь, как ты забудешь о сковывающей неуверенности, имеющей место быть поначалу.

Неудобство нередко возникает у молодых (да и не очень) людей при встрече с ситуациями, где стоит отстаивать свои права (а иногда и просто осведомляться о чем-то). Лично для меня бо-о-ольшой проблемой раньше были разговоры с продавцами в магазинах, звонки на горячие линии в банке и откровенный разговор с врачом. Об этом расскажу быстро, поскольку сценарий действий ясен и незамысловат – просто помни о том, что по определению потребитель всегда прав и не бойся, если что, даже показаться слишком наглой, не забывая о вежливости, безусловно. Если продавец не знает товар, который продает, – не бойся звать менеджера. Будучи «на телефоне», не стесняйся задавать вопросы. Ну, а про врачей и вообще нечего говорить – без хорошего анамнеза диагноз правильно поставить и лечение выписать никто тебе не сможет. Ведь любой подобный разговор не нужен никому больше, чем тебе, верно? И именно от тебя зависит его исход.

Зачастую мы говорим не с человеком а с его гордостью, эгом, принципами. Чтобы достучаться до человека, нужно что-то большее, чем просто разговор.

Виталий Гринберг

Ищущий себе идеального друга останется без друзей.

Елена Блаватская

Отношения с противоположным полом

Та-даа, наконец-то мы приходим к теме, которая маячит, наверное, почти в каждой подростковой голове то и дело и не оставляет в покое ни на минуту. Ведь что для человека самое главное в жизни? Наверное, перманентное ощущение счастья – если человек счастлив, то и небо голубее, и мороженка слаще. Я назову пару десятков людей, которые под счастьем понимают не что иное, как благополучие в личной жизни (что, без сомнения, является слегка односторонним взглядом на вещи, но статистика утверждает этот факт однозначно). В Новый год лет эдак до сорока (или пока надежда сама собой не отсохнет) каждая мало-мальски мечтательная девочка, девушка и женщина жует горелую бумажку, запивая чем попало, и просит Дедушку Мороза, Снегурочку, Президента и заодно еще пару десятков мифологических персонажей о принце, можно даже без коня. И даже не принца. Желательно просто подходящего под стандартный набор воображаемых качеств. Или даже не совсем подходящего.

О чем хочется сказать в первую очередь (только не воспринимай меня как назойливых и слегка утрированно заботливых родителей, бабушек, дедушек и прочих взрослых – я не такая, я намного менее замороченная) – не торопись кидаться на первого встречного. Серьезно – повремени и забудь, пожалуйста, про истории из американских фильмов и повсеместных романтических книг. Все, что там написано, в большинстве своем абсолютнейший «развод», красивая сказка и не более того: основатели корпораций, сексапильные вампиры, учтивые умники и умницы, обходительные звезды на голову просто так не падают, сколько бы ты не спотыкалась, эффектно раскидывая бумаги во все стороны, не изображала бы «скромницу» и недотрогу и не гуляла бы под дождем в одиночестве. Хочешь найти кого-нибудь – постарайся не заикливаться и отпустить охотничий инстинкт, авось, герой сам всплывет в твоём окружении. Но если уж совсем невтерпеж, тогда давай разбираться.

Мы не будем трогать ситуации, когда в мыслях вы давно женаты с соседом по лестничной клетке. Безответная любовь – это не ко мне, а только к человеку, по которому ты «сохнешь» (признания – это тяжело, но как минимум необходимо для сбрасывания с души булыжников). На основе показаний вполне осязаемого и ни разу не вымышленного незна-

комца будем меняться во имя поставленной цели. Не думала же ты, что принцип «нравиться такими, какие мы есть» имеет что-то общее с реальностью?..

- Если все нижеперечисленное, как тебе кажется, не твой вариант, и ты являешься идеалом для любого молодого человека (но подходящего тебе вокруг почему-то не находится), то постарайся сменить окружение. Не сиди в пределах своего района, выезжай куда-нибудь подальше, посещай побольше интересных для тебя мест, мероприятий, встреч. Не включай стервозность – лучше быть более открытой для новых знакомств.

- Запишись в какой-нибудь клуб, организацию или еще куда-нибудь или просто научись пользоваться социальными сетями по их прямому назначению – ищи людей для общения. А вдруг получится? Разговоры со сверстниками (или с людьми разных возрастов), с которыми твои увлечения схожи, – это, как минимум, благодарное занятие только потому, что твой круг общения удвоится, а то и утроится после пары занятий в кружке (да, знаю, я тоже не перебариваю это слово). Фан-клубы музыкальных групп обычно собираются перед концертами, чтобы подготовить флэшмобы для любимых исполнителей – это тоже неплохой способ влиться в сообщество людей, где, возможно, найдется именно тот, с кем тебе не скучно будет проводить время.

- А сейчас давай сделаем то, о чем мы все не очень-то любим вспоминать, принимая любимое бабушками «главное в человеке – душа» за чистую монету. Иди к зеркалу и смотри, смотри внимательно и отстраненно (давай обойдемся без привычного самобичевания, или, если у тебя все в порядке с самооценкой, от самолюбования) и попробуй подумать, есть ли в твоей внешности что-то, способное оттолкнуть. Ухоженность – первое, на что обращают внимание молодые люди: всем приятнее наблюдать за теми, кто исправно следит за собой. Поверь мне: крем для рук в сумке и расческа – лишние вещи, занимающие непропорционально много места в и без того катастрофически маленькой сумке (читай: в пятикилограммовом бауле, где есть, кажется, все на свете – от книги, чтобы почитать в метро, до строительного молотка, чтобы отбиваться от грабителей). Развивай навык «моментальных» сборов или просто постарайся высыпаться, хорошо питаться и обзаведись парой-тройкой чудо-баночек, спасающих от серого цвета лица и синяков под глазами – чем меньше времени ты будешь тратить перед выходом из дома, используя это время с максимальной пользой для собственного внешнего вида, тем лучше. Парни, например, больше ценят естественность (однажды прислонившись запудренной щекой к его черной футболке ты поймешь, о чем речь) и «природную» красоту, которая, как мы понимаем, требует колоссальных вложений времени... Но, тем не менее, имеет за собой невероятную силу.

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.