

основано на реальных событиях

ИСТОРИИ, МЕНЯЮЩИЕ ЖИЗНЬ



советуют психологи

18+

часть 1: "слабоумие, трусость и отвага"

Игорь Мёдов

Истории, меняющие жизнь. Часть 1: Слабоумие, трусость и отвага

<https://litres.ru/74597267>

SelfPub; 2026

Аннотация

В этой книге я рассказал то, что много лет хотел забыть.

Это большая личная история моего подросткового возраста без прикрас: опасные игры, драки, гопники, псевдодрузья, буллинг, травмы, потери, обиды на родителей и ситуации, где до большой беды оставался один шаг.

Но это не просто автобиография. Я разбираю свои ошибки и их последствия, профессиональные психологи дают рекомендации, а в опасных эпизодах есть инструкции МЧС России по первой помощи и безопасности.

Я написал эту книгу, чтобы подросткам не пришлось учиться на тех же ошибках собственной жизнью. Родителям она поможет лучше понять своих детей, а взрослым — снова взглянуть на свою молодость и что-то переосмыслить.

Я не хочу быть учителем, который читает мораль. Я хочу быть старшим другом, который честно рассказывает о том, что сам понял слишком поздно.

Возможно, одна из этих историй поможет вам принять другое решение, вовремя помочь человеку рядом, а кому-то — даже спасти жизнь...

И тогда всё это было написано не зря.

Содержание

1. Введение	5
2. Как родилась эта книга	13
3. Как читать?	20
4. Каким подростком я был	21
5. Кем я стал	31
6. Агрессия	42
7. Карма	57
Конец ознакомительного фрагмента.	59

Игорь Мёдов

Истории, меняющие жизнь. Часть 1: Слабоумие, трусость и отвага

1. Введение

Привет. Скажу сразу, будет сложно всё это прочитать, всё переварить и начать менять свою жизнь в лучшую сторону. Но я обещаю, что будет точно не скучно, зато местами жёстко, драматично и поучительно.

Вся первая книга проходит под лозунгом, который подошёл всему нашему подростковому периоду с 12 до 16 лет. И звучал он следующим образом: «Слабоумие, Трусость и Отвага».

«Слабоумие» — это был период с 12 до 14 лет, когда я и, думаю, большинство из нас творили всякую, казалось бы, безобидную ерунду. А чаще всего всякого рода «дичь» на грани безумия, причем иногда все эти приключения были на грани жизни и смерти. Об этом будет первая часть книги.

«Трусость» — это период 14–16 лет, когда в нашей жизни стали появляться всякого рода отморозки, гопники, разные

ушлые люди и псевдодрузья. В этот период мы и получили большинство как физических, так и психологических травм, поскольку всё это время жили в страхе и не могли за себя постоять, а эти парни творили с нами всё, что хотели. Это будет вторая часть книги.

«Отвага» — это период 16–17 лет, когда мы набирались духа и становились сильнее, чтобы после двух долгих лет унижений и побоев начать, наконец, давать сдачу нашим обидчикам.

И начнём мы нашу книгу с самого начала, с периода под названием «Слабоумие».

Наверное, большинство из вас, как и я, не особо любят читать книги. Но эту книгу вы держите прямо сейчас в своих руках, значит, вы точно сделали правильный выбор, и ваше время будет потрачено не зря.

Свою первую книгу я прочитал примерно в 14 лет. И сделал это совершенно случайно. До этого я никогда не любил читать, мне было не интересно, как, наверное, и вам. И как же сильно я заблуждался. Тогда я знал о существовании следующих типов книг:

- 1) Школьная литература.
- 2) Книги Дарьи Донцовой, которые читала моя мама.
- 3) Боевики, фантастика и детективы, которые читал дядя.
- 4) Романтические и комедийные книги и разного рода журналы мод и глянец, которые читала моя тётя.
- 5) Книги поваренные.

6) Технические книги: про машины, ремонт техники и всё в таком духе, которые читал дедушка.

7) Ну и, понятно, знал про детские книги по типу «Гарри Поттера».

8) И профессиональные книги, связанные с той или иной сферой деятельности.

Всё, этим мой кругозор в плане книг был ограничен, никаких других видов книг я не знал.

И, конечно, я веду к тому, что не знал тогда о существовании разного рода книг по саморазвитию. Оказывается, их много, они затрагивают различные сферы нашей жизни и посвящены разным темам.

Впрочем, в моём подростковом возрасте мне они были всё равно так же не интересны, как и все вышеперечисленные. Потому что я рос в окружении друзей, кому было не до книжек, мы жили совсем другими вещами...

Однако иногда подобного рода книги неожиданно могут запустить события и процессы, которые в будущем изменят вашу жизнь в лучшую сторону или как минимум зададут нужный вектор развития.

Так вот, однажды, когда мне было лет пятнадцать, ко мне пришёл мой лучший друг Влад и показал книгу, которую ему подарили. Она называлась «Думай и Богатей».

«Думай и Богатей» Наполеона Хилла — это классическое руководство по саморазвитию и достижению финансового успеха, основанное на изучении привычек 500+ успешных

людей. Книга утверждает: богатство начинается с мышления, а главная формула успеха — это сильное жгучее желание, вера в себя и упорство.

И тогда Влад дал мне на какое-то время её почитать, так как сам только-только её начал. Он пришёл ко мне поделиться эмоциями о том, насколько он был поражен и какие открытия для себя сделал.

Тогда я успел прочитать страниц сто и тоже был в шоке от того, что есть книги, которые учат тебя и открывают то, чего ты не знал и не понимал.

Потом друг эту книгу забрал, а я вновь погрузился в свой непростой и бурный образ жизни. Но она уже заложила семя в моей голове, которое впоследствии проросло и дало свои невероятные плоды. Об этом мы поговорим дальше.

Важно отметить, что эту книгу я увидел не на полке в магазине и показал её мне не просто какой-то знакомый (я бы тогда всерьёз её не воспринял), а близкий друг, которому я доверял. И мне стало интересно и любопытно, что он такого вычитал, что теперь весь на эмоциях.

Эту небольшую вводную историю я решил рассказать для того, чтобы вы знали: есть множество реально интересных книг по саморазвитию, которые помогут вам стать лучше в тех или иных аспектах вашей жизни.

Все советы и рекомендации, которые есть в этой книге, — это сугубо моё мнение и видение проблем. Конечно, здесь

будет также встречаться мнение профессиональных дипломированных психологов по поводу разных ситуаций, и они дадут свои рекомендации по решению тех или иных проблем. Эти люди помогли уже огромному количеству людей и героям моего канала:

1) Израйлева Мария Николаевна @mariaizraileva, 32 года, клинический психолог. Специализация: патопсихологическая диагностика и психотерапия.

Занимается терапией стрессов, панических атак, тревоги, обсессивно-компульсивных расстройств, а также оказывает помощь клиентам с семейными проблемами.

Работает в медицинской реабилитации — отделении неврологии — медицинским психологом. В профессии более 7 лет.

Член ассоциации когнитивно-поведенческой терапии.

2) Болотенко Дарья Викторовна @neirosib, 31 год, детский нейропсихолог, клинический психолог, мама. Опыт работы более 8 лет.

Квалификация: победитель регионального этапа Всероссийского конкурса профмастерства в сфере социального обслуживания в номинации «Лучшая практика развития стационарозамещающих технологий помощи детям-инвалидам», постоянное обучение: АВА, АДК, арт-терапия, инклюзия, ранняя помощь.

Конечно, прислушиваться или нет к каким-то советам —

это только ваше решение. Ведь это ваша жизнь, и только вам её проживать. Моя же главная задача — показать вам, что бывает в тех или иных ситуациях, научить в них ориентироваться, чтобы вы лучше разбирались в себе, в людях и во многом другом, что поможет вам в вашей будущей жизни.

Обращение к взрослым. Возможно, некоторые ситуации покажутся вам банальными и простыми. Но, пожалуйста, при прочтении не давайте анализ ситуациям с высоты прожитых лет. Представьте, что вы сами подросток 12–18 лет, который читает эту книгу. Что в вашей жизни ещё не было получено столько жизненного опыта. Что вам многое из того, что описывается в этой книге, только предстоит узнать и испытать на своей «шкуре». И вот именно с этой точки зрения вам нужно читать эту книгу.

Первая книга написана «для лиц 12–18 лет». Истории, которые я описываю, взяты именно из этого промежутка моей жизни. Это именно тот этап, за который я совершил больше всего ошибок, в том числе и то, за что мне было стыдно. Это тот временной промежуток, когда я абсолютно не прислушивался к себе, окружению, близким и не нес ответственности за себя, своё будущее и свою жизнь.

Только в 21 год я стал нормальным человеком во всех планах. Тогда я уже учился на 3–4 курсе университета. Вы даже не представляете, сколько времени мне понадобилось для

всего этого. Сколько ошибок я совершил, сколько всего мог сделать раньше. Знай я всё это, моя жизнь была бы сейчас ещё в тысячу раз лучше, благополучней, осознанней и эффективней.

И я вам даже немного завидую, потому что эта книга — настоящая энциклопедия жизни подростка. Вы узнаете столько всего нового, расширите свой кругозор и будете смотреть на многие вещи по-другому. Вы станете гораздо лучше и осознанней меня и всего вашего окружения. Так как у вас будет главное — большое количество знаний. И всё это для того, чтобы быть эффективными, ответственными и осознанными уже в вашем подростковом возрасте. Напоминаю, что я к этому пришёл только после двадцати лет, а вы это начнёте делать уже сейчас, и я безумно за вас рад!

Чтобы было понятнее, давайте сразу разберемся, что такое осознанность. Это способность человека фокусироваться на текущем моменте, замечая свои мысли, эмоции и ощущения в теле, при этом не оценивая их и не осуждая. Это состояние «здесь и сейчас», позволяющее быть безоценочным наблюдателем собственного опыта и помогающее контролировать реакции.

В этой книге моя задача — зародить в вас семя осознанности и ответственности за свою жизнь, а как оно прорастет, зависит уже от вас. На время прочтения я хочу быть для вас старшим братом, который будет рассказывать вам разные истории и подсказывать, как делать не надо, или же просто

давать советы в разного рода ситуациях. Я буду разжёвывать для вас всё по максимуму, чтобы все было понятно каждому.

Вы должны понимать, что, пока мы подростки, мы все совершаем те или иные ошибки, и это естественно. От всего я вас не смогу уберечь, так что вы тоже будете в течение жизни ошибаться, и это абсолютно нормально.

Но, прочитав эту книгу, вы точно станете лучше, а главное, осознаннее к себе и окружающим. Вы научитесь разбираться в ситуациях и людях.

2. Как родилась эта книга

Идея написать книгу для подростков на основе историй моей жизни пришла ко мне, когда я учился ещё на первом курсе университета, мне тогда было 17 лет.

Как же так, спросите вы? Тебе 17, а ты уже учился в университете? А ответ прост: в то время, когда я учился в школе, не было 4-го класса. Сразу после окончания 3-го класса мы переходили в 5-й и, соответственно, учились не 11 лет, а 10. Поэтому в 16 лет я окончил школу, в конце лета мне исполнилось 17, и я поступил на 1 курс университета.

Так вот, идея написать книгу пришла ко мне, когда я подстригался у парикмахера на 1 курсе. В этот момент ты отвлечен от гаджетов и остаешься наедине со своими мыслями. И вот как-то раз во время стрижки я задумался: «Слушай, Игорь, у тебя же столько всего было в твоей подростковой жизни, что можно реально написать книгу по всем событиям и рассказать людям, как делать не надо и какие последствия могут быть у тех или иных действий».

Но тогда я не знал, как всё это реализовать и сделать так, чтобы людям было по-настоящему интересно такое читать. Я просто откинул эту идею. Но, как оказалось, эта идея просто сидела в моей голове и ждала своего момента, чтобы вновь ко мне постучаться. И в один прекрасный день она снова дала о себе знать.

В конце 2025 года я придумал два новых социальных проекта, направленных на помощь людям, а именно на повышение мотивации и осознанности. Они будут полезны как для взрослых, так и для подростков. О них я пока говорить не буду, потому что проекты эти ещё не до конца проработаны.

Сейчас моей дочери два с половиной года. Мне часто стали попадаться разного рода видео, где родитель сидит со своим ребенком лет семи, и они вместе смотрят какое-то видео, например когда начинает гореть масло в сковороде от высокой температуры. Ребенок, который не знает, как поступить, чаще всего выливает на сковородку с огнем стакан воды. После чего образуется облако пламени, которое может нанести ребёнку ожоги и перекинуться на шторы, а дальнейшие последствия всем вам ясны.

Так вот, мама показывает это видео и объясняет ребенку, что нужно не лить воду, а накрыть сковороду крышкой или плотной тканью, чтобы перекрыть кислород огню, и тогда пламя устранился.

Смотря эти видео, я подумал, что когда моя дочь будет постарше (лет 6–7), то я буду готовить для неё презентации на различные темы, где мы будем на конкретных примерах разбирать разные ситуации.

И сейчас я понимаю, что то семя, которое когда-то было посажено в парикмахерской во время стрижки, начало прорастать.

Зачастую все новые классные идеи приходят ко мне но-

чью, потому что это также единственное время, когда мы отдыхаем от гаджетов и нас ничего не отвлекает. Для меня это то время, когда я нахожусь в мыслях наедине с собой, и мне в голову приходят как разные хорошие идеи, так и негативные мысли о жизни и прочем.

Так вот, в очередной раз ночью мысли завели меня в мой подростковый возраст, и я вспомнил одну историю, потом всплыла другая, третья. Я начал анализировать конкретные случаи: что это было и почему так случилось. И подумал, что было бы круто, если бы кто-то научился на этих ошибках.

А начал я думать перед сном об этих событиях после того, как мы сняли выпуск с Алёной. Это девочка-подросток, которая раньше жила как настоящий Маугли. Была очень закрытой, забитой и вообще неготовой к жизни в этом непростом мире. Когда мы с ней познакомились, ей было 14 лет. Нам тогда удалось сделать ремонт и полностью преобразить комнату Алёны, её саму и, что самое главное, записать к психологу. Было явно видно, что она вообще не социализирована, к тому же растёт в очень скромной и малоимущей семье, которая не может многое ей позволить. Тогда нам удалось многое сделать для Алёны и её семьи, и мы отдали её в руки психолога.

На протяжении двух лет девочка два раза в месяц занималась с психологом и достигла огромного прогресса. Алёна стала гораздо уверенней, приняла своих родителей и осознала то, в какой семье она живет и что ей в жизни придется

всего добиваться самой. Наладила отношения с близкими и друзьями и подтянула учебу. В общем, она реально большой молодец, и я ей по-настоящему горжусь.

Так вот, мы снимали этот выпуск и ездили к психологу, где Алёна рассказывала про свои успехи. Потом мы ещё много разговаривали с ней и наметили новый план действий, как можно ещё помочь этой семье, и разъехались.

Теперь возвращаемся в ту ночь, когда мои мысли завели меня в мой подростковый возраст и я понял, что было бы круто, если бы кто-то учился на моих ошибках. И здесь меня осенило: к этому моменту то посаженное семечко выросло в полноценное дерево, образовав полную концепцию этой книги.

Я понял, что у меня есть большой социальный YouTube-канал, на который подписано 1 500 000 человек, в том числе много подростков, меня смотрят малоимущие и многодетные семьи, родители-одиночки и их дети-подростки. И одно дело, когда они смотрят позитивные видео и учатся эмпатии, доброте и помощи людям. Но умению разбираться в жизни, людях, друзьях, разного рода ситуациях и расширять свой кругозор мой канал не учит.

Так мне и пришла идея написать книгу с историями из моего подросткового возраста. Возможно, некоторые или большинство событий из этой книги от вас далеки или же это вообще не про вас. Но, как говорят, «дерьмо случается». Именно поэтому лучше знать, какие случаи бывают, какие делать

выводы и как поступать в тех или иных ситуациях.

Чтобы написать эту книгу, мне нужно было поддаться жесткому самоанализу и достать из себя всё то, что, возможно, меня когда-то ранило, сделало лучше и сильнее. Вспомнить то, что я хотел забыть навсегда, и то, что я спрятал в своем подсознании под сотней замков. И всё это для того, чтобы вы не повторили моих ошибок и не были такими бес-сознательными и безответственными, каким был я.

Я уехал на неопределённый срок далеко из города в глэмпинг. Снял себе небольшой домик с видом на зимний лес.

Мне хочется сказать огромное спасибо моей жене за то, что отпустила меня, так как она понимает, что я начал плохо спать с того момента, как мне пришла идея написать книгу. Я засыпал в 4 утра, потому что мои мысли просто не давали мне покоя, хоть я и писал в заметки всё, что приходило мне в голову, но этого было мало. Мне нужно было всё это перенести именно в книгу, а днём это сделать невозможно.

Я отвлекаюсь на миллион дел, работу, и ещё нужно уделить время дочери, которая нуждается в моём внимании и заботе. И получается, я могу писать книгу только после 22:30, когда уложу ребенка спать, а в это время я уже сам без сил и настроения. Именно поэтому было принято решение уехать и отдать всего себя этой книге.

Я всегда был убеждён: чтобы написать что-то действительно стоящее, надо остаться наедине с самим собой на долгое время, и чтобы ничего не отвлекало от погружения в свой

внутренний мир.

Когда я готовился к написанию книги и выбирал место, перед глазами у меня почему-то был пример Хита Леджера. Это тот актёр, который исполнил роль Джокера в фильме про Бэтмена «Темный рыцарь». Готовясь к роли, он изолировался на несколько недель, ведя дневник от лица персонажа (с записями, рисунками и вырезками), экспериментируя с голосами и смехом, а также черпал вдохновение из комиксов, что позволило ему создать глубокий и анархичный образ.

В результате он сыграл эту роль изумительно и просто невероятно. При просмотре фильма ты веришь этому персонажу и его безумию. Вскоре после съёмок этого фильма Леджера не стало. Причиной смерти стала случайная передозировка прописанных лекарственных препаратов. После выхода фильма в прокат он посмертно получил «Оскар» за свою роль.

Конечно, пример для себя я выбрал не самый удачный в плане того, как всё закончилось для актёра. Но я говорю о другом: чтобы сделать что-то действительно стоящее, надо отдать всего себя делу, которым ты занимаешься.

Именно поэтому я уехал далеко в лес и буду здесь, пока не закончу писать эту книгу. Я не знаю, сколько дней или недель это у меня займет, но я точно знаю, что достану из себя всё, чтобы ваша жизнь стала лучше.

Теперь я сижу за столом, на котором стоит ноутбук, большой коврик для мыши и отдельная клавиатура, чтобы было

удобнее писать. Справа — бутылка с водой и маленькая камера, чтобы записывать разные этапы и делиться эмоциями. Забегая вперёд, я чуть не сошёл сума, пока писал эту книгу в полной изоляции, и не выходя на улицу. Эти видео будут размещены на канале, посвящённом этой книге: «Игорь Мёдов — Истории, меняющие жизнь». Можете зайти и посмотреть, как это всё выглядело и что со мной происходило.

3. Как читать?

Вы можете читать эту книгу в любом порядке. Например, сначала прочитать главы по темам, которые беспокоят вас больше всего. Но тогда вы рискуете до конца не понять мотивы некоторых ситуаций, которые со мной случались, и принятых решений, так как все части книги связаны между собой.

А читая всё с самого начала, вы сможете полностью погрузиться во всё то, что со мной происходило, и понять, почему я оказывался в тех или иных ситуациях. Поэтому я рекомендую вам читать книгу от начала и до самого конца.

Выбор, впрочем, остается только за вами.

4. Каким подростком я был

Чтобы лучше понимать все события и случаи, которые происходили со мной в подростковом возрасте, вам нужно знать, каким я тогда был человеком и какой у меня был характер.

В подростковом возрасте, с 12 до 18 лет, я был как будто «магнитом», который притягивал в свою жизнь много ситуаций, как правило, негативных. А зачастую и сам был их зачинщиком.

В этой и следующей главе я расскажу о себе с двух сторон. Каким подростком я был и каким человеком я стал в итоге.

Я родился в самой обычной рабочей семье в городе Мирном Республики Саха (Якутии) и был единственным ребенком в семье. Когда я родился, маме было 20 лет, а отец ушёл от нас на первых месяцах маминой беременности.

Мама в то время училась на экономиста на заочном отделении Новосибирского университета и периодически уезжала сдавать сессию. В это время я оставался с бабушкой, дедушкой, дядей и тётёй по маминой линии.

Вторых бабушек и дедушек, по линии отца, у меня не было, я их никогда не видел. Я не понимал, что это значит, когда мои друзья рассказывали мне, что сегодня они были у одних бабушек, а на выходных — у других. Я почему-то считал, что настоящие бабушка и дедушка должны быть одни.

Для меня мысль о том, что их может быть несколько, казалась чуждой и непонятной.

Хотя сейчас я получаю огромное удовольствие, когда моя дочь проводит время с моими родителями и родителями моей жены. Все они безумно её любят, балуют и закладывают что-то своё в её будущее.

Так вот, моя мама училась на заочном и подрабатывала на разных работах. Она была уборщицей, таксистом, отделочником и бралась за любую работу, чтобы у меня было всё необходимое.

Дедушка всю жизнь работал в нашем аэропорту инженером, где следил за навигационным оборудованием, которое управляло взлётом и посадкой самолётов. Он проработал там до 71 года, после чего ему пришлось уйти на пенсию, чтобы ухаживать за бабушкой, которая очень сильно заболела — у неё начала прогрессировать деменция.

А бабушка была технологом на аэрологической станции. Она обрабатывала информацию от зондов, которые считывали погоду, расшифровывала эти данные и отправляла в Якутск. Ей пришлось уволиться, когда ей исполнилось 50 лет (раньше в этом возрасте уходили на пенсию): на станции начали обновлять оборудование, и руководство посчитало нецелесообразным переучивать пенсионеров. Дальше она устроилась в аэропорт, поближе к дедушке, и ещё долгое время работала техничкой.

Мы с мамой жили в однокомнатной квартире, которую ей

купили бабушка с дедушкой. Первые годы я рос, как вы уже поняли, без отца.

Потом мама получила первое высшее образование и устроилась экономистом в Мирнинский горно-обогатительный комбинат АК «Алроса». В 2000 году она получала зарплату в районе 15–20 тысяч рублей, и в нашей жизни появилась какая-то стабильность.

Потом, когда мне было 5 лет, появился первый отчим, его звали Владимир. На определенный момент моей жизни он заменил мне отца. Я помню, как он или мама возили меня в детский сад на санках. Мы болтали обо всем на свете, и в те моменты я чувствовал себя счастливым. Садик был недалеко от нашего дома. Помню, как меня забирали, как мы проводили время вместе, и я ощущал мамину и отчима любовь и заботу. В какой-то момент я начал называть его папой. И таковым считал его до 18 лет, пока моё сердце не разбилось. Об этом мы поговорим в главе «УМЕНИЕ ПРОЩАТЬ».

Когда мне исполнилось 14 лет, папа с мамой решили развестись. На фоне этого и моего переходного возраста со мной начали происходить разного рода неприятные события. Я очень тяжело перенёс новость о разводе и был, конечно, в обиде на своих родителей. Когда папа ушел из семьи, я стал полностью предоставлен сам себе.

Мама всегда безумно меня любила и пыталась предостеречь от всего плохого. И, конечно, говорила, чего делать не нужно. Но при этом мама не может быть папой.

И если папа до 14 лет нет-нет да удерживал и стопорил меня в каких-то моментах, к тому же я элементарно боялся получить ремня, то, когда он ушёл из дома, контролировать меня уже было некому.

Потом, ближе к моим 15 годам, у мамы появился новый мужчина, мой второй отчим Сергей, с которым они счастливо живут по сей день уже 18 лет. Этот человек тоже много всего для меня сделал, а сейчас продолжает всё это делать для моей дочери.

Но сначала я, конечно, совсем не воспринимал своего второго отчима Серёжу, так как я ещё был в обиде на родителей за то, что они решили развестись. Это понимал и Серёжа. Он не пытался стать мне отцом, ведь на тот момент я был уже взрослым подростком и не стал бы его слушать. В тот момент он стал мне просто другом.

Но, к сожалению, мне нужен был не друг, а отец...

Мама была на работе с 08:00 до 18:00, я учился примерно до 14:00. Часто прогуливал школу, и этого времени было достаточно, чтобы со мной успевали случаться разного рода события.

Раньше дома мы особо не сидели, а всё своё свободное время проводили на улице. В более раннем подростковом возрасте гуляли до 21:00 вечера, потом до 23:00, а когда были уже постарше — начались ночёвки у друзей или просто шашанья по улице и поиск приключений на свою пятую точку.

С таким образом жизни неприятности никак не могли обходить нас стороной. Когда вы прочитаете о моих друзьях, то еще больше поймёте это. Мы жили на улицах и были детьми улиц. К сожалению, нам приходилось жить по уличным понятиям, по-другому было не выжить, и это тоже добавляло проблем.

Каким я был подростком и как выглядел на тот момент?

Во-первых, у меня была очень смазливая внешность и очень милый голосок. Сейчас я вам приведу пример, каким меня воспринимали люди, когда я звонил кому-нибудь по домашнему телефону.

Для многих читающих эту книгу подростков, наверное, уже непонятно, что такое домашний телефон. Но тогда мобильные телефоны только появлялись. И у всех семей дома был один обычный домашний телефон с проводом. Сначала они были проводные, потом стали беспроводные.

Так вот, когда я звонил своим друзьям, чтобы позвать их гулять, к себе в гости или просто поболтать, то зачастую телефон брали их родители. И если родители моего друга меня не знали, то разговор происходил следующим образом.

Они брали трубку и говорили: «Алло».

Я говорил: «Здравствуйте, позовите, пожалуйста, к телефону Сашу».

Они отвечали: «Хорошо», клали трубку в сторону, звали своего сына из соседней комнаты и говорили ему следую-

щее...

«Саша, иди к телефону, тебе девочка какая-то звонит...»

Вот вам история для понимания, какой у меня был голос в моём подростковом возрасте лет до шестнадцати.

В дальнейшем моя внешность и голос хоть и привлекали девушек, но при этом были и магнитом для плохих парней, которые по этим данным считали меня слабаком и лохом. Хотя я, как и мои все друзья, ходил только в спортивной одежде, меня это всё равно не спасало.

Сейчас вы поняли, как я выглядел, но ещё для понимания вам нужно знать, какой у меня был тогда характер.

В нашей жизни есть качества внутренние и внешние.

Внутренними моими качествами были доброта, отзывчивость и дружелюбие, я всегда легко заводил новые знакомства, не обижал слабых, умел хранить секреты и был очень весёлым и легким на подъём, готовым вписаться в любую движуху.

А внешне я был выскочкой, высокого мнения о себе, во многом эгоистичным, везде вставлял своё мнение, любил спорить на разные темы и старался казаться лучше и круче, чем есть на самом деле. Часто из-за этого я попадал в разные конфликты, так как сам зачастую своим поведением их просто притягивал.

Но при этом я никогда не хвастался чем-то перед людьми, если у меня было что-то лучше, чем у них. И для меня всегда остро стоял вопрос справедливости. Я безумно не любил,

когда с кем-то происходит что-то по несправедливости. И, как я считаю, эти качества я приобрел после событий, произошедших в главах «БУЛЛИНГ» и «ГОПНИКИ».

Таким я был подростком со своей точки зрения. Когда я писал эту главу, я задался вопросом:

Каким меня видели мои друзья в то время?

Их ответ очень сильно меня выбил из колеи и «ошарашил», так как эти качества я в себе не замечал. И, помимо того, что я писал выше положительного и плохого о себе, есть ещё два дополнения от моих друзей:

1) У некоторых своих друзей покупал дружбу.

Я зазывал к себе в гости не просто словами: «Приходи ко мне в гости», а так: «Приходи ко мне в гости, поиграем в компьютер, у меня есть сок, чипсы, жвачки и т. д.». И многие шли не только посидеть у меня в гостях, поиграть в компьютер, а ещё за вкусняшками. И таким образом я покупал их дружбу.

И вот здесь я не совсем согласен с этим мнением. Так как в 90 % случаев я просто звал к себе своих друзей, чтобы вместе классно провести время. А вкусняшками я просто хотел делиться. Ведь раз уж они у меня есть, то почему бы ими не делиться, если у меня есть такая возможность.

Возможно, в оставшихся 10 % случаев я и правда зазывал некоторых друзей вкусняшками, потому что понимал, что иначе бы они ко мне не пошли.

Но во всём этом цель была только одна — заполучить их

внимание и дружбу. Я просто хотел дружить и чувствовать себя нужным, вот и всё...

И второе дополнение о себе от моих друзей звучит следующим образом:

2) Я почти всегда действовал только в своих интересах. Если я что-то захотел или придумал, то буду это делать несмотря ни на что. Один я это делаю или нет, не важно. Я просто жил и проводил своё время так, как считал нужным.

Приведу пример: если я захотел построить штаб, то буду его строить, пока он не будет готов. Я позову кого-нибудь, а если кто-то не согласится, я найду того, кому это будет интересно. Или другой пример: если я затеял пойти искать приключения, то я найду тех, кто тоже этого захочет.

А если меня звали куда-то, то если я не хочу или мне это не интересно, чаще всего я отказывал. И моим друзьям это качество не нравилось.

Правда, сейчас, во взрослом возрасте, это качество, как говорят друзья, раскрылось с положительной стороны. Какую бы цель я перед собой ни поставил, я ее добьюсь. Они это поняли по всем моим проектам и бизнес-идеям.

Конечно, сейчас я понимаю, что действовать только в своих интересах нехорошо, так как мои друзья хотели, чтобы я тоже делал то, что интересно им. Отказывая им, я терял очки дружбы. Но при этом они всё равно продолжали со мной дружить, за что сейчас я их очень уважаю.

В том возрасте я должен был следовать схеме, о которой

узнал только в 19 лет.

Это схема Win-Win:

Принцип Win-Win (выиграл-выиграл) в дружбе — это модель отношений, основанная на взаимном уважении и сотрудничестве, где оба друга достигают своих целей, получают поддержку и положительные эмоции. Это не просто компромисс, а поиск решений, удовлетворяющих потребности обоих, что укрепляет доверие и сохраняет долгосрочную дружбу.

Основные составляющие Win-Win в дружбе:

Ориентация на общие интересы: Друзья фокусируются на поиске решений, выгодных обоим, а не на победе над другом.

Открытая коммуникация: Честное обозначение своих потребностей и уважительное выслушивание потребностей партнера.

Взаимная поддержка: Вместо игры, где выигрыш одного означает проигрыш другого, друзья способствуют успеху друг друга.

Равноправие: Отсутствие давления; отношения строятся на принципах партнерства.

Примеры Win-Win в дружбе:

Ситуация: Один друг хочет пойти в кино, другой — в кафе.

Решение: найти кафе рядом с кинотеатром, чтобы успеть и поесть, и посмотреть фильм.

Если бы я знал об этом принципе в своём подростковом возрасте, то, конечно, я бы многое исправил и действовал бы по-другому. Но прошлое есть прошлое...

А вы, мой дорогой читатель, теперь знаете об этом и о том, как нужно правильно строить дружбу. Если вы будете следовать принципу Win-Win и объясните его своему другу, ваша дружба останется крепкой на долгие-долгие десятилетия или даже на всю жизнь.

И чтобы перейти к основной части, вам нужно понимать, кем этот выскочка, хулиган и балбес стал в итоге.

5. Кем я стал

Сейчас, описывая всё то, что было в предыдущей главе и что будет дальше, трудно себе представить, что из этого парня действительно получилось что-то стоящее...

Люди со стороны никогда не узнают и не поймут, сколько было проделано работы над собой, сколько пролито слёз и сколько сотен часов потрачено на самоанализ. Сколько тренингов и литературы было изучено, чтобы стать тем, кем я стал. И, конечно, в моей жизни сотни раз всё могло пойти по одному месту, и в то, что я сейчас пишу эту книгу для вас и моей преданной аудитории, просто не верится.

Давайте теперь пройдемся по этапам моей жизни после окончания школы.

Итак, я окончил школу, 11 классов. Потом переехал в Новосибирск и поступил на бюджет в университет на специальность «Организация и технология защиты информации», где отучился 5 лет и получил диплом. И мне очень повезло, что я поступил на бюджет, так как ЕГЭ я сдал средне. Когда я поступал, то был уверен в том, что буду работать именно по своей специальности, потому что я сам этого хотел. Но у жизни были другие планы.

В вузе я увлёкся предпринимательством, а после его окончания занял денег под проценты, как в банке, у дедушки и открыл небольшой магазин у дома. Потом через пару лет вы-

платил долги и открыл ещё один магазин, но только уже минимаркет.

Ещё был аттракцион в парке — детский батут, который я потом продал другим людям. Они поработали и затем также его продали. Оказалось, что у них мой батут купил Мамикс (думаю, многие из вас его знают), который решил снять видео о том, что будет, если надувать батут, пока он не лопнет.

Так вот, на видео он как раз взрывал мой батут — было, конечно, больно на это смотреть. Там ещё над аркой был значок YouTube и надпись «Игорь Мёдов — ПОДПИШИСЬ». Только не сама надпись, а следы клея от наклейки, они были заметны на видео. Обиду я на него не держу, у меня тогда уже был канал, но на нём не было и 30 тысяч подписчиков, и Мамикс не знал обо мне.

Что было дальше, знает большинство моих подписчиков. Но расскажу для тех, кто, может, меня не знает.

Помимо предпринимательства, я ещё ходил в спортзал и фанател от проектов «ракамакафо» и «чебураша тв» — мне всегда была близка тема добра и справедливости. Ребята делали разные социальные эксперименты и проверяли людей на то, как они поведут себя в разных ситуациях.

Например, там были такие эксперименты: человеку резко становится плохо на улице, и показывают, как на это реагируют люди, помогут человеку в трудной ситуации или нет. Или вор крадёт у девушки сумку — станут ли люди его догонять. Или специально пристают к девушке и смотрят, за-

ступятся ли за неё.

Ещё я активно изучал и впитывал в себя как губка абсолютно всё, что только можно было. Я изучал разные теории заговора, тайное правительство, тему масонов, призраков, потустороннего. Ходил на тренинги по саморазвитию, читал огромное количество книг и смотрел видео на эту тему.

Когда я был подростком и жил в Мирном, у меня была совсем другая жизнь. Мне было не до учёбы и не до развития. Нашим единственным интересом было поиграть в футбол, в который мы играли, наверно, 50 % времени, всё остальное время мы гуляли, знакомились с девочками и искали приключения.

Так вот, как только я переехал в Новосибирск и поступил в университет, там я случайным образом подружился с ребятами-одногоруппниками. И подружился не с теми, кто был таким же отбитым, как я, а подружился, можно сказать, с ботаниками, которые в школе учились на одни пятёрки. Этих ребят звали Артём, Ирада, Вика, Максим, Коля и Лена.

Я не знаю, как так сошлись эти две вселенные: как хулиган начал дружить с умниками и, наоборот, как умники подружились с хулиганом и балбесом. Но это случилось. И огромное спасибо ребятам. Они в корне изменили вектор моей жизни. Эти ребята первые два курса просто тянули меня, как могли, и объясняли мне всё, что я не понимал. Тогда во мне открылся портал и тяга узнавать абсолютно всё, что есть в этом мире, и понимать, как он устроен.

Как-то раз на тренировке в спортзале мне на почту пришло сообщение о том, что в Россию впервые приезжает Тони Роббинс. На тот момент он был коучем номер один во всем мире по личностному росту (а может, до сих пор и остаётся). Тони приезжал на один день в Москву, где собрал стадион, на котором присутствовало 30 000 зрителей. К тому моменту я уже пересмотрел все видео и прочитал все его книги. Тогда я от него многому научился, и он открыл мне глаза на многие вещи.

Я решил, что надо лететь. Билеты были недешёвыми, плюс проживание и перелет. Всё это выходило в копеечку. На тот момент у меня уже было три действующих бизнеса. В результате эта поездка стала самой успешной инвестицией в моё будущее, о чём я тогда, конечно, не догадывался.

Я прилетел в Москву, сходил на его выступление. И я не скажу, что после его речи я чему-то научился или осознал что-то новое. Запомнил я тогда только одно. Под конец своего выступления Тони дал всем нам задание, чтобы мы в течение 48 часов сделали первый шаг к исполнению своей самой заветной мечты. А моей главной мечтой было снимать видео и вести свой канал на YouTube и когда-нибудь иметь 1 000 000 подписчиков.

У меня ещё не было какой-то конкретной тематики, но я думал либо в сторону социальных экспериментов, о которых писал выше, либо о блоге по теме путешествий.

Я прилетел обратно в Новосибирск, взял кредит на свою

организацию, купил камеру, микрофоны, штатив, накамерный свет, мощный компьютер для монтажа, монитор и всё необходимое. Записался на курсы монтажа и видеооператора и начал обучаться. Нашим выпускным заданием было снять видео, в котором мы покажем, чему научились. И тут мы как раз собирались с моей будущей женой Сашей и с родителями полететь в Таиланд. И мне пришла идея снять там свою выпускную работу.

Тогда я снял серию выпусков «путеводитель по Таиланду»: что посмотреть, куда сходить и всё в таком духе. Получился влог о путешествиях, который и по сей день смотрится реально интересно и динамично (сейчас эти видео скрыты).

Тогда же я открыл YouTube-канал «Игорь Мёдов», где вышли три первых ролика о нашей поездке в Таиланд.

Параллельно к нам в магазины многие годы обращались разные организации, чтобы мы помогали им продуктами для их благотворительных акций. От себя мы постоянно грузили их разными продуктами. И я подумал, что у меня уже есть YouTube-канал, так что почему бы не снять доброе видео о помощи людям. В следующий месяц, когда фонд к нам снова обратился, я сказал им, что хочу сам поучаствовать в их акции и посмотреть, куда и для кого уходят те продукты, которые мы отдаём.

Так появилось первое социальное видео на моём канале. Мы пришли на акцию «Миссия. Накорми голодного», где фонд каждое воскресенье по сей день возле башни на пло-

щади Маркса кормит нуждающихся едой и покупает им лекарства. Мы тогда от себя раздали продуктовые наборы и также оплатили лекарства.

В конце того ролика я поставил себе задачу — ближайший год посвятить помощи людям. Это был 2019 год.

Ровно через год наш канал начал очень быстро расти, собирая вокруг себя большую аудиторию. Мы сами начали брать всё больше ответственности и увеличивали масштабы наших выпусков и объёмов помощи, которую оказывали людям.

Тогда у меня было два пути. Развивать бизнес и масштабироваться дальше или же уйти в развитие YouTube-канала и заниматься тем, о чем я мечтал всю свою студенческую жизнь, когда увидел первых блогеров на YouTube. И я выбрал, конечно, второе...

И вот пару дней назад нашему каналу исполнилось 7 лет. Для вас, моих читателей-подростков, это половина жизни, и кажется, наверное, что это капец как много. Но поверьте, я сам в шоке от того, сколько времени уже прошло и от того, как летит время. Но вы это начнете замечать ещё не скоро, поэтому не волнуйтесь. Для вас время идёт медленно, потому что ваша жизнь насыщенная и каждый день полон событий.

Но знайте: чем старше вы становитесь, тем больше вас засасывает работа, дом и бытовые дела. Ты начинаешь видеть и участвовать в гораздо меньшем количестве событий и полу-

чать не такой широкий спектр эмоций. От этой малой разнообразности жизнь проходит быстрее и время пролетает незаметно.

Поэтому старайтесь, чтобы ваша взрослая жизнь была насыщенной, и занимайтесь только любимым делом. Тогда время будет идти чуточку медленнее, и, даже когда пройдут годы, вы будете понимать, что они прожиты не зря.

Когда моему YouTube-каналу исполнилось 7 лет, я в своих социальных сетях написал следующий пост, из которого вам многое станет понятно:

«НАМ 7 ЛЕТ. Даже страшно это осознавать.

23 января 2019 года было опубликовано наше первое социальное видео на канале.

Уже я реально и не смогу перечислить и быстро вспомнить, сколько всего мы вместе с вами сделали хорошего и доброго для людей.

Очень большому числу людей и детей мы изменили жизнь на 180 градусов, а многим даже удалось спасти жизнь.

Зачастую большинство историй к нам попадало или мы натыкались на них совершенно случайно. И для нас это было так, но для людей, с кем мы встречались, это было далеко не случайно.

Часто мы появлялись в их жизни в самые трудные периоды, когда у них уже опускались руки, а кто-то начинал задумываться о суициде. И, слава Богу, нам удавалось все это менять и изменять в лучшую сторону.

Конечно, многих героев, особенно пожилых, уже нет с нами. Но последние годы или месяцы своей жизни эти люди прожили в хороших условиях и ушли со спокойной душой и верой, что настоящее добро существует.

На сегодняшний день наш канал является самым старым (даже страшно это слово писать) на YouTube, кто стабильно каждую неделю выкладывает видео и осуществляет непрерывную помощь людям на протяжении всего этого времени.

У нас выпущено больше всех видео, аж 384 выпуска на YouTube и 38 для RUTUBE, всего получается 422 выпуска.

И это видео, в которых у людей менялись судьбы.

Когда мы все начинали, я был самым мелким, мне тогда было 25 лет. И, наверное, поэтому у меня по сравнению с другими крупными ребятами было меньше подписчиков.

Люди просто мне не доверяли и думали: «Чему этот школьник может меня научить?»

И именно из-за этого люди неохотно подписывались на канал и, конечно, менее охотно принимали участие в помощи людям. Так как думали, что я молодой и эти деньги потрачу непонятно на что. И поэтому масштаб и большие проекты появились далеко не сразу, так как мои личные финансовые возможности были сильно ограничены. Далее из года в год мы наращивали и увеличивали объем помощи, который мы можем оказывать людям.

И вот последние 3 года мы делаем для людей абсолютно всё, что можно только представить, только, конечно, не да-

рим дома и квартиры на постоянной основе, хотя и дом мы уже один раз дарили. А сколько их восстановили из полуразрушенных состояний, уже и не сосчитать.

Главный вывод из всего этого: нужно всегда заниматься любимым делом и верить в то, чем ты занимаешься, а дальше, как говорится, и «люди потянутся».

Спасибо всем вам, всей моей команде, Ване, любимой жене и друзьям за веру, поддержку, помощь и мотивацию.

Вы все являетесь кирпичиками в нашем общем и важном деле. И наш дом на сегодняшний день стоит очень крепко и уверенно.

Правда, если вдруг не придет какой-нибудь серый волк и не попытается его разрушить.

Но вроде в сказке как раз дом Наф-Нафа был самым крепким, и серый волк не смог его разрушить.

В общем, пока я полон сил, энергии и желания продолжать свое дело, и в связи с этим начали приходить новые мысли и идеи, как ещё можно помогать людям, но только в другом направлении...

И недавно мне пришла одна идея и осознание того, что наш канал, на мой взгляд, учит двум вещам:

ДОБРОТЕ и **ЭМПАТИИ** (это умение чувствовать боль других, переживать за них и сочувствовать им), а остальные сферы наш канал особо не затрагивает.

Так вот, мне пришла идея, которая будет учить в первую очередь подростков и будущую нашу молодежь следующим

вещам:

1) ОТВЕТСТВЕННОСТИ за себя и свое будущее.

2) ОСОЗНАННОСТИ, чтобы они больше понимали, как устроен мир, и умели разбираться во многих трудных ситуациях, которые могут возникнуть на их пути.

Всё это будет основано на моем личном примере и историях из моей подростковой жизни.

И было в ней абсолютно всё: и плохое, и хорошее.

И я уже начал подготовку к этому проекту. Когда он выйдет, я не знаю, и что это будет, я пока не скажу.

Но я точно уверен, что это изменит жизнь и поможет многим подросткам 12–20 лет».

КОНЕЦ.

Как вы поняли, в этом посте я как раз намекнул на желание написать данную книгу для вас.

Всё, что было написано про моё становление, я писал не для того, чтобы показать вам: «Смотрите, какой я крутой». А чтобы вы поняли, что я видел очень много семей, слышал и пропускал через себя огромное количество историй из их жизни. Это дало мне огромное количество жизненного опыта и взгляда со стороны. Что делают люди и подростки и что приводит их к разным ситуациям и последствиям.

Это всё было рассказано, чтобы вы поняли: мне, моим словам и жизненному опыту можно доверять, и я действительно хочу сделать вашу жизнь лучше и осознанней. Просто доверьтесь мне полностью и по-настоящему. И тогда после

прочтения этой книги, я уверен, вы сами себя не узнаете...

Я сам был трудным подростком, который видел всё, что только можно было, и чудом остался в психологическом здравии и здоровом теле (ну почти, об этом мы поговорим в главе «ТРАВМЫ») и не попал за решетку. Много раз всё в моей жизни могло пойти по одному месту.

Прочитав эту и прошлую главу, теперь вы имеете полное представление, кто перед вами и что за человек писал эту книгу. Кем он был и к чему пришёл.

А то, с чем я сталкивался, какие ситуации были в моей жизни и чему можно из всего этого научиться, — всё это вам только предстоит узнать. И начнём мы с главы под названием «АГРЕССИЯ».

6. Агрессия

Большинство глав мы будем начинать с истории, потом я буду делать выводы. А дальше профессиональные психологи дадут советы касаясь каждой темы: эти рекомендации помогут вам, если подобное произойдёт в вашей жизни.

Как я писал выше, большую часть детства мы проводили за игрой в футбол, мы играли в него каждый день по много-много часов и при любой погоде: и в дождь, и в холод; и в $+25^{\circ}\text{C}$, и в -50°C . Мы были одержимы футболом.

Зимой мы надевали по 3 комплекта тёплых носков, поверх них — целлофановый пакет, который держал тепло, а уже потом — шипованные бутсы. И так могли играть на морозе часами, пока у нас не отмораживались мочки ушей, которые из-за морозов становились твёрдыми. Бывало, что даже щёки после долгого пребывания на морозе становились двумя твёрдыми комками. Мы говорили об этом тому, у кого они отмерзли, и он уходил их отогревать. Кто его знает, к каким последствиям могли привести такие долгие игры на морозе... Удивительно, что никому из нас тогда ничего не ампутировали.

Так вот, история. У нас был большой двор и футбольное поле, куда стекались все подростки из нашего и соседних районов.



А теперь сравните это фото с обложкой книги. Это и есть мой двор.

Компания наша составляла в районе 20 человек. Нам тогда было около 12–14 лет. Мы все были близкими друзьями. И так как нас было много, то, играя в футбол, мы проводили своего рода соревнования. Делились на 3–4 команды, выбирали капитанов, они набирали себе ребят, после чего начинался турнир. Сначала две команды играли между собой, и победитель выходил в финал. Потом играли две другие ко-

манды, и победитель также выходил в финал. И уже затем две команды финалистов боролись между собой за звание лучшей команды двора.

Как-то раз моя команда вышла в финал с командой соперника, в которой играли два брата — Витя и Дима. Дима был старший брат, а Витя — младший. Разница в возрасте у них составляла 2 года.

Дима был очень азартен и не любил проигрывать, был таким же выскочкой, как и я. Он всегда любил хвастаться чем-нибудь и пытался казаться сильно круче, чем есть на самом деле. Все ребята во дворе это видели и понимали, но при этом принимали его таким, какой он есть, со всеми его хорошими и плохими качествами.

А Витя, младший брат, никогда ни с кем не спорил, он был очень спокойным, добрым, искренним и дружелюбным. О нём я и по сей день не могу сказать ничего плохого. Он был обычным нормальным подростком. Конечно, так же, как и я, любил хулиганить и вписывался в любые приключения, которых у нас с ним было очень много. Один раз произошел случай, в котором из-за меня и моих действий он чуть не погиб. Но об этом мы поговорим уже в следующей книге.

Так вот, в финале мы играли матч из 2 таймов по 5 минут. Ближе к концу игры счёт был равный, шла последняя минута матча. Команда соперников перешла в нападение, Витя был с мячом возле наших ворот, и ему нужно было отдать пас Диме. Дима тогда стоял в позиции, в которой был свободен

от защитников и мог легко забить победный гол. В последний момент Витя не успел отдать пас Диме, так как у него забрали мяч. Мы провели быструю атаку, забили гол и выиграли у них в финале.

Когда мы забили гол, время закончилось. Они проиграли. Дима сразу начал кричать и ругать своего брата, что тот не отдал ему пас, ведь он стоял в забивной позиции. Витя ему что-то ответил, потом Дима спросил: «Что ты мне сказал?» И Витя, только уже громко и при всех, повторил, что сказал и послал его на три буквы.

После этого всё было как в тумане. Лицо Димы за секунду приобрело алый цвет. Он с остервенением бросился на брата, и с разбега, ногой зарядил ему по пятой точке и бил его в районе бедра по одному и тому же месту без перерыва на протяжении минуты. Дима выплескивал на него всю злость, ярость и обиду за свой незабитый гол и за то, что младший брат не отдал ему пас.

Витя в слезах просил: «Хватит», но Дима не останавливался и продолжал его пинать в одно и то же место. Это всё происходило рядом с левой металлической сеткой ограждения поля. И пинал он брата до того момента, пока тот не сделал шаг к сетке, опершись на неё, он просто скатился на землю. После этого удары прекратились. Кто-то отдёрнул Диму в сторону. Когда Витя рухнул на землю, он начал испытывать агонию, громко кричать и плакать.

Потом, когда Витя не смог самостоятельно встать, мы по-

няли, что случилось что-то страшное. Старший брат через какое-то время пришел в себя. Он молчал и не говорил ни слова. Взяв Витю под руки, Дима и ещё один наш друг увели его домой.

В этот же вечер Витю увезли на скорой в больницу, где выявили перелом тазобедренного сустава. Ему сделали операцию и положили на «вытяжку» — такое скелетное вытяжение для выпрямления ноги. Это ортопедическая процедура, используемая для коррекции искривлений, лечения сложных переломов или удлинения конечностей. Суть метода заключается в фиксации кости аппаратом (например, Илизарова) и постепенном управляемом растяжении для выравнивания оси или стимуляции роста костной ткани.

Тогда Витя месяц пролежал в больнице. Когда его выписали, первые месяцы он передвигался на костылях. Через год ему сделали обследование и выявили, что ноги растут неравномерно, а их длина начинает отличаться друг от друга. Его положили на вторую операцию, где на ногу опять установили «вытяжку».

После этого получилось немного удлинить вторую ногу, но этого было недостаточно. Витя также проходил ещё пару месяцев с костылями, у ног была разница пару сантиметров. Первое время, когда он потом ходил без костылей, он прихрамывал и подтягивал левую ногу, волоча её по земле. Ещё через пару месяцев мышцы окрепли, и волочить ногу он перестал.

Потом, уже во взрослом возрасте, он прилетал в Новосибирск, где ложился в больницу на третью операцию и «вытяжку». Но больших результатов это не дало, так как его кости и скелет уже были полностью сформированы. В результате Витя на всю жизнь остался инвалидом и хромот на одну ногу.

Всё это — последствия приступа агрессии, который случился с его братом Димой. Этого, конечно, могло не быть, если бы Дима умел справляться с приступами агрессии.

В тот момент все мы, кто был на поле, просто оцепенели и пребывали в шоке от того, что происходило. Конечно, мы все так же виноваты, что не вмешались в этот конфликт. Этот акт агрессии был похож на то, как в фильмах убийцы наносят по 25–30 ножевых ранений своим жертвам, когда находятся в состоянии аффекта и не могут остановиться.

Так и в этой истории, только вместо ножа Дима пинал своего брата, пока тот просто не рухнул на землю. Причем, казалось бы, старший брат не бил его по лицу или в какие-то другие части тела, он просто нанёс своему брату огромное количество поджопников. Да и бил к тому же мягкой частью ноги — «подъёмом», но в приступе агрессии, скорее всего, какие-то удары прилетали по Вите в бедро «пыром» — то есть ударом носком стопы, в основном большим пальцем. А ещё мы были в ледяных шипованных ботинках, и, возможно, один из этих ударов и сделал Витю инвалидом. Его тазобед-

ренный сустав просто не выдержал такого количества ударов в одну точку.

Непонятно, в какой момент была нанесена та самая травма: после первого удара, когда Дима с разбега влетел в Витю ногой, или во время одного из следующих. Этого мы никогда не узнаем.

Сейчас, конечно, я не знаю, что тогда с нами происходило и почему никто из нас не вмешался и не оттолкнул старшего брата. Я виню себя за то, что тогда не смог это предотвратить. Но случилось то, что случилось, и прошлое уже не изменить.

Дима решил выплеснуть агрессию на младшего брата. Но если в тот момент Диме должен был бы отдать пас кто-то из нас, его друзей, и не отдал бы, то с нами он бы так поступить не смог. Как минимум, любой из нас дал бы ему отпор и не позволил бы бить по себе такое количество раз.

У братьев часто случались конфликты, перепалки и маленькие драки. И все же никто не предполагал, что в один из очередных конфликтов может произойти нечто настолько ужасное.

Эта история не только о таком явлении, как неконтролируемая агрессия, но и о том, как в обычной жизни, когда мы злы, в такие моменты страдают наши близкие и родные. Ведь мы часто срываемся именно на них.

Так и здесь: приступ агрессии довел до того, что Дима по неосторожности нанёс своему близкому человеку травму,

которую уже не исправить.

Дима никогда не был плохим человеком, он был и остается моим одним из самых лучших друзей, хоть мы и не общаемся огромное количество лет. Он очень хороший и добрый парень, с которым у нас было множество светлых дней. В том случае он просто не смог сдержать эмоции, и все это привело к травме, которую он, конечно, не хотел нанести своему младшему брату. Об этом он будет сожалеть всю свою жизнь.

Я уверен, что Дима тысячу раз извинился и по сей день винит себя за этот поступок. Но, к сожалению, время вспять уже не повернуть. Поэтому не совершайте то, за что вам потом будет стыдно.

Но, а вы друзья, все ещё можете изменить, зная, какие ситуации бывают и как нужно действовать, когда люди перестают себя контролировать. У вас есть все инструменты, чтобы подобного не допустить в своей жизни.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГОВ

Израйлева М. Н.

Как психолог, я понимаю, что агрессия — это естественная часть нашей психики. Это не «плохая» эмоция, а сигнал о том, что нарушены ваши границы, потребности не удовле-

творяются или вы столкнулись с угрозой. Проблема возникает не в самой агрессии, а в том, как мы ее выражаем (или подавляем).

Вот подробное руководство, разделенное на две части: работа с собой и взаимодействие с другими.

Часть 1. Как справляться с приступами агрессии внутри себя

Если вы чувствуете, что внутри закипаете, мир сужается, а в голове только одна мысль — «разрушить/ударить/закричать», ваша первоочередная задача — снизить физиологическое возбуждение. Мозг перестанет «беситься», когда тело успокоится.

1. Техники «Стоп-кран» (Экстренная помощь)

Эти методы нужно применять в тот самый момент, когда вы поняли: «Я сейчас взорвусь».

- Переключение внимания (5–4–3–2–1): Это загружает кору головного мозга работой, отключая миндалевидное тело (центр страха и ярости).
- Назовите 5 вещей, которые вы видите вокруг. (Провод, ножка стула, пятно на стене).
- Назовите 4 вещи, которых вы можете коснуться. (Ткань дивана, гладкий стол, холодный металл ключей).
- Назовите 3 звука, которые слышите. (Гул холодильника, шум дождя, дыхание).

- Назовите 2 запаха. (Запах кофе, пыли).
- Назовите 1 вкус. (Привкус зубной пасты или просто сглотните слюну).
- Физический якорь: сильно ущипните себя за запястье, сожмите кубик льда или умойтесь ледяной водой. Резкий физический сигнал «перезагружает» нервную систему.
- Дыхание «Квадрат»: Агрессия учащает дыхание. Сделайте его нарочито медленным. Вдох (4 сек.) — Задержка (4 сек.) — Выдох (4 сек.) — Задержка (4 сек.). Повторите 5–10 раз.

2. Экологичный выброс

Подавлять агрессию вредно — она уйдет в тело (психосоматика) или превратится в аутоагрессию (чувство вины). Но бить людей нельзя, а бить подушку — можно.

- Физическая нагрузка: Приседания, бег на месте, бой с тенью, просто порвать ненужную бумагу в клочья. Дайте телу возможность завершить цикл «бей/беги».
- Проговаривание (метод «Я-сообщений»): Когда первый пик спал, скажите вслух (или напишите) о своей эмоции. Формула: «Я злюсь, потому что... Мне важно, чтобы...»
- Пример: «Я в бешенстве, потому что меня перебили в пятый раз! Мне важно, чтобы меня дослушали». Это переводит эмоцию в рациональное русло.

3. Профилактика (Долгосрочная работа)

Если приступы повторяются, спросите себя в спокойное время:

- Что именно является спусковым крючком? (Обесценивание, несправедливость, физический дискомфорт?)
- Достаточно ли я сплю и ем? Голодный и уставший человек контролирует себя хуже.
- Где в жизни я не реализую свою агрессию? Может, вам нужно заняться активным спортом или научиться отстаивать границы раньше, чем наступит точка кипения?

Часть 2. Как защититься от приступа агрессии другого человека

Когда на вас кричат или провоцируют, главная задача — не включиться в «зеркальные нейроны» и не ответить агрессией в ответ, но и не стать жертвой. Нужно сохранить свои границы и личную безопасность.

1. Сохранение собственной устойчивости (Заземление)

- Дышите. В ситуации нападения дыхание автоматически замирает. Начните дышать осознанно, как описано выше. Представьте, что вы — скала, а волны агрессии разбиваются о вас, не причиняя вреда.
- Визуализация «Стеклянный купол»: Мысленно представьте, что вас окружает прозрачная, но очень прочная защита. Слова агрессора бьются о нее и стекают вниз, не заде-

вая вас.

- «Спасатель и жертва»: Не входите в роль жертвы. Напомните себе: «Этот человек сейчас страдает сам. Его агрессия — это его проблема и его боль. Я здесь ни при чем». Это позволяет не принимать оскорбления на свой счет.

2. Коммуникативные техники (Вербальная самооборона)

Ваша цель — не победить в споре, а прекратить нападение или выйти из контакта.

- Техника «Заезженная пластинка»: Спокойно, монотонно повторяйте одну и ту же фразу, не вступая в пререкания.
- Агрессор: «Ты тупая! Ты всё испортила!»
- Вы: «Я готова обсудить это, когда вы будете готовы говорить спокойно» (повторять до бесконечности).
- Перевод в рациональное русло: Задавайте неожиданные вопросы, которые требуют работы мысли. Это «выбивает» агрессора из эмоционального штопора.
- Вместо оправданий: «Ты почему мне грубишь?» — спросите: «Ты сейчас злишься на меня или на ситуацию в целом?»
- Или: «С какой целью ты мне это говоришь?»
- Обозначение границ (Я-сообщение): Прямо скажите о своих чувствах и желаниях.
- «Когда на меня повышают голос, я перестаю воспринимать информацию. Если ты хочешь, чтобы я тебя услышал,

давай говорить тише».

3. Безопасность (Физическая)

Если вы чувствуете угрозу физической расправы (человек приближается, сжал кулаки, у него расширены зрачки, лицо красное/бледное):

1. Сократите дистанцию (в смысле — уберите её). Никаких разговоров. Ваша задача — уйти. Отойдите, выйдите из комнаты, зайдите в людное место.
2. Не поворачивайтесь спиной. Отступайте боком или пятясь, держа человека в поле зрения.
3. Используйте предметы как барьер: стул, сумка, стол между вами.
4. Зовите на помощь. Не стесняйтесь кричать или привлекать внимание, если ситуация выходит из-под контроля.

Важное примечание: Если вы часто становитесь мишенью для агрессии со стороны близких или ваши собственные приступы агрессии приводят к разрушительным последствиям (разрушенные отношения, проблемы с законом), это веская причина обратиться к психологу или психотерапевту очно. Самостоятельная работа хороша, но иногда нужен проводник.

Болотенко Д. В.

В книге описан эпизод, который наглядно показывает, к чему приводят неконтролируемые вспышки агрессии. В повседневной жизни она проявляется в общении, чаще в моменты неудач, сначала робко, но с каждым разом всё настойчивее. Если вовремя не начать рефлексировать (анализировать) собственное поведение, последствия неизбежно нарастают, словно снежный ком.

Мы замечаем свою агрессивность в бытовых мелочах, но часто предпочитаем закрыть на это глаза: «ну подумаешь, сказал грубое слово», «накричал — с кем не бывает», «хлопнул дверью», «сказал что-то под руку», «поиграл в агрессивную игру, чтобы разрядиться». Однако признать проблему — значит сделать первый шаг. Дальше требуется научиться останавливать себя, а если срыв всё же произошёл, то исправлять содеянное. Так постепенно рождается контроль над агрессией.

Когда мы ежедневно оставляем свою агрессию безнаказанной, мы невольно позволяем ей управлять нами. Границы стираются, вспышки становятся ярче и случаются всё чаще. Важно почувствовать контроль над собой и над тем, что происходит внутри нас. Один из действенных приёмов — проговаривать своё состояние в моменты ссор и конфликтов: «я сейчас злюсь», «меня злит и раздражает то-то». Эти простые

слова помогают услышать самих себя, понять, какие именно эмоции бушуют внутри, а значит, вернуть над ними власть.

У каждого человека в разное время уровень агрессии может быть разным. Если подросток сейчас полон злости и вспыльчив, это вовсе не значит, что он «злой» по натуре и таким останется навсегда. Когда чувствуешь, что злости становится слишком много, важно найти место, где с ней можно безопасно встретиться и научиться ею управлять. Силовые виды спорта для этого подходят как нельзя лучше, ведь они дают выход энергии, укрепляют внутреннюю дисциплину и помогают обрести внутреннее равновесие.

7. Карма

Перед написанием книги мы собрались вместе с моими друзьями и вспомнили разные события из жизни, которые вошли в эту книгу. Мы обсудили историю с Димой и Витей, и дальше мой друг Илья говорит: «Так, а помнишь, был тогда случай, когда через год Диму толкнули, и он влетел в металлическую сетку и порвал себе всю щёку о забор?» И потом как-то мы переключились на другие темы. Но когда после встречи я ехал домой, меня осенило... Вы скоро поймёте, почему эта глава называется именно так.

Давайте расскажу поподробнее. Был очередной матч. Мы играли в футбол, Дима с мячом шел в нападение, и защитник начал забирать у него мяч и на бегу оттолкнул Диму. Тот влетел в забор и о сетку сильно порвал себе щёку. Так сильно, что она у него отвисла. Диму отвезли в больницу и наложили огромное количество швов. И потом, когда швы сняли, у него остался шрам длиной сантиметров восемь — в общем, на всю щёку. А символично это всё тем, что Дима влетел в забор в том же самом месте, где когда-то сделал инвалидом своего брата Витю.

Только сейчас я понял, что так сработала карма. Диме просто это всё вернулось бумерангом.

Для тех, кто не знает: КАРМА — это фундаментальный закон причинно-следственной связи в индийских религиях

и философии, утверждающий, что каждое сознательное действие, слово или мысль человека имеют последствия, формирующие его судьбу.

Карма — не наказание (хотя в случае с Димой это было именно оно), а естественный результат поступков, определяющий твоё настоящее и будущее. Этот шрам, который Дима видит каждый день в зеркале, и есть напоминание о том, что он сделал и как не смог побороть свою агрессию.

Я очень надеюсь и верю, что Дима извинился за свой поступок, а Витя его простил и не держит обиды. И, что самое главное, Дима сам простил себя за то, что он совершил, и не корит себя, что всё так вышло.

Но, к сожалению, случилось, как случилось. А ведь бывают у людей приступы агрессии, которые заканчиваются случайным убийством.

Поэтому важно уметь контролировать свои эмоции, вовремя остановиться и прийти в себя, чтобы потом не жалеть о содеянном. Важно помнить о том, что за всё в нашей жизни придётся отвечать и что всё плохое вернётся, только в сто-кратном размере. Также и наоборот: всё ваше добро, которое вы в жизни сделаете другим, будет вам возвращаться. Это я испытываю на себе уже более 7 лет. Поэтому не делайте зла людям, а творите добро. Вы заметите, как люди, вы и все вокруг, будут меняться в лучшую сторону. Ведь закон кармы никто не отменял.

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.