

Юниор Мирный

**ТЫ СМОЖЕШЬ,
ДАЖЕ ЕСЛИ**



НЕ СТОИТ

Юниор Мирный

Ты сможешь, даже если кажется, что оно того не стоит

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74617016

*Ю. Мирный. Ты сможешь, даже если кажется, что оно того не
стоит: Геликон Плюс; Санкт-Петербург; 2026*

ISBN 978-5-00098-485-7

Аннотация

Я прошёл сквозь тьму и выжил. Теперь я здесь.

С молодых лет я боролся с глубоким внутренним разладом, который мешал мне чувствовать себя мужчиной, строить отношения и просто быть собой. Но со временем я открыл для себя новый взгляд на мир, который стал стремительно менять мою жизнь. Это история о мужской боли и о том, как обрести настоящую внутреннюю опору.

Содержание

Глава 1. «Чей стук слышу Я? Это ты, беглец!»[1]	5
Глава 2. «Вот Я скажу тебе: Ты бежал от Меня так заботливо, Как строил прежде Мои дома»	24
Глава 3. «Ты пытался скрыться в святилищах храмов, Ты прятался за ступенями тронов...»	41
Конец ознакомительного фрагмента.	58

Юниор Мирный Ты сможешь, даже если кажется, что оно того не стоит

© Юниор Мирный, текст, 2026

© «Геликон Плюс», макет, 2026

*** * ***

Глава 1. «Чей стук слышу Я? Это ты, беглец!»¹

Годы мне потребовались, чтобы решиться написать эту книгу. Каждый раз меня останавливала одна и та же мысль: «Кто ты такой, чтобы учить других, если сам ещё не разгрёб завалы в собственной жизни?» Ниже пойдёт речь о вещах, о которых мужчины обычно молчат даже в кабинете врача: о неудачах в личной жизни, о поиске предназначения и обретении уверенности в себе.

Откладывая написание книги, я рассуждал так: сначала я стану «просветлённым» мудрецом, добьюсь успеха, найду идеальную женщину, а уже потом, с высоты своего величия, вывалю этот рецепт счастья вам. Но жизнь распорядилась иначе. Я прогрессировал в знаниях, но оставался одиноким и мало кому известным писателем.

И всё же два высказывания – одно из книги прошлого века, второе от современного блогера – усадили меня за клавиатуру и побудили приступить к делу. Сначала блогер задал в своём видео риторический вопрос: «А должен ли нейрохирург сам пережить операцию на мозге, чтобы успешно её провести?» Ответ был очевиден. И мне вспомнилась цитата из любимой старой книги: *«Люди надеются – вот пройдёт*

¹ [6, с. 81–82.] (См. примечания в конце книги.)

оно, самое трудное, но за ним начнётся сладкая Амрита (нектар богов. – Прим. автора). Что же подумают люди, если сказать им, что за трудным придёт труднейшее!» [3, с. 172].

Я понял, что замер в ожидании этой самой Амриты – божественного нектара, который якобы должен пролиться на меня в конце пути. Но где та черта, переступив которую я получу моральное право на помощь другим? Сравнить меня сегодняшнего со мною же восьмилетней давности – разница колоссальна. Так зачем же я медлю? Жду просветления? Или той самой «девушки с обложки», чьё присутствие рядом сделает меня «состоятельным» в глазах толпы?

Стало ясно: ждать смысла нет. Трудности не закончатся, они будут лишь менять форму. Пора просто честно рассказать, что со мной все эти годы происходило, о проделанных усилиях и промежуточном итоге. А он вселяет надежду. И я решил: пишу как есть.

Отсюда мой псевдоним – Юниор Мирный. В моей юности было много света, но не хватало внутренней гармонии. Сегодня я стараюсь сохранить юношеский задор и любознательность, при этом проживать каждый миг своей жизни с миром в душе. Я учусь жить без страха перед будущим, и этот путь – от внутренней войны к гармонии с собой – и есть то, о чём я хочу рассказать. Для этого мне пришлось найти ответы на вопросы, которые я раньше боялся даже сформулировать. Я написал три романа, около двадцати песен, но понимаю, что

до этого момента прятался за намёками и метафорами. Поэтому здесь буду говорить максимально откровенно.

На страницах книги я расскажу, какую странную и пугающую связь я обнаружил между маской ниндзя из своего детства, дурманом женской косметики, заколоченными окнами в старой видеоигре и... той главной причиной, по которой я десятилетиями чувствовал, что живу чужой жизнью. Мне довелось разобраться, почему я не встретил ту, которая была моей родной душой, хотя мы могли запросто столкнуться на проспектах Новосибирска, Петербурга или Москвы. Почему часть моей души оставалась в глубоком сне, пока я сам перебирал фальшивые роли, пытаюсь выпросить у мира любовь взаимы.

Я приглашаю вас в это исследование не как учитель, а как человек, который сам искал ключи от наручников. Я опишу, как вскрывал механизмы самообмана – той самой завесы, что искажала мою реальность и заставляла «залипать» на внешнюю картинку, упуская саму жизнь со всей её глубиной. На собственном опыте я узнал, как мои комплексы и предрассудки, словно доски на заколоченном окне, блокировали мой путь к свободе. И почему чей-то холодный отказ – как выяснялось много позже – часто оказывался для меня более ценным даром, чем согласие. Данная книга о том, как я решил сорвать эти доски иллюзий с окна своей души.

Несмотря на то, что в книге без стеснения описаны чисто мужские проблемы, я уверен: женщинам она будет полезна

не меньше. Любая попытка понять психологию противоположного пола неизменно приводит к тому, что начинаешь лучше понимать и самого себя. Вспомните символ Инь и Ян: в каждом поле содержится и частица другого. Так что я приглашаю в свой незримый дом и мужчин, и женщин.

Посмотрите на этот рисунок на следующей странице. «Чей стук слышу я? Это ты, беглец!» С детства я чувствовал парализующую неуверенность в своих силах и надеялся, что, когда я стану взрослым, это пройдёт как-то само собой. Однако годы шли, росло моё тело, росло число полученных дипломов – но растерянность и страх перед будущим оставались моими попутчиками.

Неудачи с женщинами ранили меня сильнее всего. Они случались на всех этапах общения. С кем-то это был болезненный отказ во время знакомства, который бил по моей самооценке. Но гораздо тяжелее было принять, когда девушка говорила мне «да», уже находясь в моей постели, но моё тело раз за разом подводило меня. Когда она с расстроенным и непонимающим лицом садилась в такси, думая, что не привлекла меня физически, я не знал, как объяснить ей свою «неисправность». Я и сам долгое время не мог с этим разобраться, но после долгих поисков ответ пришёл, и я собираюсь об этом рассказать.



Чей стук слышу Я?
Это ты, беглец!

Что ж, начну со своего детства. Эта часть рассказа может прозвучать слегка драматично, хотя сейчас, печатая это на клавиатуре, мне удаётся сохранять здоровый критицизм. Просто в детском возрасте этой брони у меня ещё не было.

Я рос очень тревожным ребёнком. Лет в пять, помню, родители купили мне яркую книгу со сказками. Я был в восторге, пока в первый же день случайно не надорвал страницу – всего на полсантиметра. Для меня это стало катастрофой мирового масштаба. Мир, пахнувший свежей типографской краской, вдруг треснул.

Я ревел так долго и безутешно, что родители втайне от меня сходили в магазин и уговорили продавщицу поменять экземпляр. Когда я обнаружил, что книга снова цела, я поверил в чудо. «Как это вышло?» – спросил я. «Чудеса случаются», – ответили мама с папой. И только спустя несколько лет мама призналась в подмене. Выяснилось, что я увидел неповреждённую книгу благодаря состраданию и хитрости взрослого, а не благодаря тому, что долго плакал. А мне ведь так хотелось верить, будто порванная страница волшебным образом срослась сама из-за моих неистовых рыданий! Что для исправления реальности достаточно одного моего желания! Но именно тогда я впервые осознал, что мои слёзы не всемогущи.

Первый опыт нахождения в коллективе оказался для меня болезненным. В шесть лет родители привели меня в детский

сад, но уже через месяц вынуждены были забрать. Иначе я бы просто затопил наш дом слезами. Мне тяжело было первому вступить в контакт с незнакомыми ребятами, а они меня чурались. Могу предположить, что из-за моей застенчивости и угрюмости.

Впрочем, даже тогда я не обижался на ребят, а спустя годы сумел посмотреть на ситуацию их глазами и понять их. Да, мне было грустно и одиноко в этом чуждом мне месте с посторонними людьми. Дети же хотели играть и веселиться и не обязаны были подстраиваться под чрезмерно замкнутого новичка.

Наверное, это входило в обязанности воспитательниц – как-то подключить меня к игре и к общению в коллективе. Но я уже толком не помню: возможно, они и пытались это сделать, но я ни в какую не хотел. Я просто сидел отстранённо в углу и иногда плакал. Там, в пыльном углу детсадовской комнаты, я впервые примерил на себя ту чёрную маску беглеца с картинки, которую не мог потом снять десятилетиями.

Ещё часто плакал мальчик Тёма – он был меньше и, кажется, младше меня. Воспитательницы, видя наш «дуэт», недоумевали: «А ты-то чего ревёшь? Ты же большой!» Но мои габариты не спасали: внутри я был таким же незащищённым, как и Тёма. Парадоксально, но именно эта общая боль нас и сблизила. Рядом со мной ему становилось спокойнее, а я впервые в жизни ощутил ответственность за другого, став

для Тёмы старшим приятелем.

Через несколько недель я всё-таки выплакал у родителей право на возвращение в родные пенаты. Мама спросила тогда: «Не останешься даже ради Тёмы?» Я ответил, что не останусь.

Поскольку оставлять меня одного в том возрасте было нельзя, я часто ходил с папой на его занятия в университете, где он преподавал. Забавно: я перешагнул вузовский порог раньше, чем школьный. Этот факт до сих пор вызывает у меня улыбку, но тогда это было лишь очередным способом спрятаться от сверстников за спинами взрослых.

Но прятаться вечно было невозможно, и за школьную парту мне всё-таки пришлось сесть. Первый класс особо ничем не запомнился, а во втором у меня появился друг. Из-за его вспыльчивости одноклассники его «буллили», но мне почему-то захотелось с ним пообщаться. Я не знал, как установить с ним контакт, ведь он, уставший от издевательств, привык видеть вокруг одних врагов. В какой-то момент я несильно ткнул его рукой в поясницу, а сам бросился наутёк. Я позволил ему догнать меня у стены, а он прижал меня к ней спиной. Он посмотрел на меня снизу вверх уставшими от травли глазами и прокричал: «Ну а тебе-то чего надо?!» Но я не собирался с ним конфликтовать: прижатый спиной к стене, я смог сломать стену молчания между нами.

Вообще я был безмерно наивен в те годы. Это сейчас мне смешно, а тогда это была моя реальность, в которой мульт-

фильмы и жизнь разделяла очень тонкая, почти невидимая грань.

В третьем классе мы с вышеупомянутым другом вели затяжную зимнюю войнушку: постоянно дрались с двумя одноклассниками. Мы были сильнее физически, но они раз за разом обставляли нас за счёт хитрости и ловкости. Почти каждый день мы возвращались домой проигравшими. И вот после очередного поражения мой друг в сердцах воскликнул: «Надо превратить одного из них в муху, а другого – в таракана!»

Для кого-то это могло бы оказаться просто злой шуткой. Но не для меня. Вскормленный сюжетами о черепашках-ниндзя, где мутации происходили почти в каждой серии, я воспринял это как прямое руководство к действию. В свои девять лет я обладал сомнительным качеством: я безоговорочно верил любому, кто говорил что угодно с абсолютной уверенностью. Если друг сказал «надо превратить», значит, технология существовала.

Я решил не откладывать наше «мутационное возмездие». Пока сверстники просто играли в снежки, я развернул дома секретную лабораторию. Вечером того же дня на кухонном столе появилась стеклянная банка с первым «запасным телом» – пойманным тараканом. Я заботливо капал ему воду и крошил печенье, оберегая этот будущий сосуд для души врага. Вскоре компанию ему составила и муха. Я смотрел на них не просто как на насекомых – я видел в них часть плана

нашей скорой мести.

Когда я, сияя от гордости, сообщил другу, что всё готово и «объекты» ждут часа икс, он ледяным тоном опустил меня на землю: «Ну хорошо. Теперь осталось найти аппаратуру для превращения». Эта фраза прозвучала как холодный душ. Моя фанатичная вера разбилась о сухую логику. Ни один из моих питомцев не дожил до того дня, когда я нашёл бы способ скрестить реальность с мультипликационным безумием.

Смешно? Возможно. Но именно эта детская готовность кормить таракана ради «великой» цели спустя десятилетия превратилась в другую мою одержимость – отыскать «аппаратуру» для трансформации собственной души. Я всё так же искал способ превратить «насекомое» внутри себя во что-то стоящее. Только инструменты стали другими.

Ещё, помню, в детстве мне нравилось рисовать. Уже тогда мне было с чем сравнивать: мой старший брат (у нас разница четырнадцать лет) был художником от Бога. Тем не менее я принимал своё весьма скромное умение рисовать как часть себя – и с удовольствием создавал свои довольно специфические картины. В основном я рисовал трансформеров, черепашек-ниндзя и автобусы с грузовиками.

Между прочим, в случае с рисованием автобусов – ещё в пять лет – впервые начала проявляться моя склонность к навязчивым мыслям. Дело в том, что эта тема была для меня настолько важной, что нарисовать сам автобус я просил

своего талантливового старшего брата, а вот разукрасить его фломастерами или карандашами доверял уже себе.

И очень часто, получив от брата аккуратно нарисованный автобус, я впоследствии разукрашивал его не так, как бы мне того хотелось. Меня это ужасно расстраивало, и я в слезах бежал к маме с вопросом: «А нарисует ли мне брат ещё один эскиз?» Мама отвечала, что непременно нарисует. Но моя тревога почему-то не уходила, и я переспрашивал: «А точно нарисует?» – «Точно?» – «А если он вдруг откажется нарисовать, что мне тогда делать?» – «Тогда я его попрошу». – «А если он всё же не согласится?» – «Тогда я очень-очень его попрошу!» – «А если...»

Иногда мама от безысходности убегала в другую комнату и запирала дверь, так как уже не знала, что отвечать на очередное «а что если?» Не знал и я, как мне унять свою тревогу. Я просто в слезах колошматил дверь, пока мама не открывала её и не начинала жалеть своего гипертревожного отпрыска.

Ещё одна дверь открылась передо мною много позже, через двадцать лет – в кабинет психотерапевта. Об этом я буду подробно рассказывать по ходу книги. Мне было жизненно необходимо разобраться с этим – всю жизнь преследовавшим меня – «а что мне делать, если...» Уже тогда я понимал: если так пойдёт и дальше, то следующий дом, двери которого передо мною распахнутся, окажется жёлтым. Но я-то стремился к свету – и к совсем иному цвету.

Возвращаясь к теме рисования: я душевно принимал свои рисунки, радовал ими родителей и смешил брата... пока не пошел в школу. Там за наши работы начали ставить оценки. И в конце концов я стал злиться, что мои рисунки оценивают ниже, чем у многих других ребят. В основном я получал четвёрки, но искренне не мог понять: зачем измерять баллами то, что просто приносит радость?

Когда со второго класса начался английский язык, случился неоднозначный эпизод. С раннего детства мне было физически тяжело говорить неправду. И вот учительница попросила меня повторить фразу: «Я хочу завести щенка и котёнка». Но я спросил нашего педагога: «А что мне говорить, если я правда не хочу ни собаку, ни кошку?» Учительница в ответ накричала на меня. Ей не было дела до моих желаний – ей нужно было, чтобы я просто выполнял задания, а не изливал ей на уроках свои душевные пристрастия. Я не стал нервировать её и произнёс-таки «нужную» фразу.

Мне тридцать восемь, и я до сих пор не хочу ни кошку, ни собаку. По-английски говорю бегло – за семнадцать лет выучил его неплохо. Но тогда, в третьем классе, для меня было важно говорить правду на любом языке.

Заглядывая вперёд: я отучился десять лет в школе, пять в университете на лингвиста и ещё два года в магистратуре на менеджера. Семнадцать лет жизни. И я не помню ни раза, когда шёл с занятий с мыслью: «Как здорово – наконец-то я понял то, что для меня важно!» Если факультет в универе – с

его английским и китайским, о котором я горько пожалел на третьем курсе, — я выбирал сам, то в случае со школой, разумеется, всё было решено за меня. Семнадцать лет я покорно поглощал информацию, которая никак не резонировала с моей сутью, чувствуя себя заложником процесса, смысл которого от меня ускользал.

В детстве, сидя за партой, я искренне не понимал, зачем надрываюсь ради того, что почти никогда не применяю в жизни. Спроси меня сейчас — я не отличу гиперболу от параболы, а двузначные числа суммирую на телефоне. Говорят, таким обилием информации нам формировали нейронные связи и приучали к труду. Скажу за себя: если бы я понимал, как именно мне пригодятся эти знания, я бы в школе разве что не ночевал. Вместо абстрактных формул я с самого раннего возраста хотел знать ответы на совсем другие вопросы.

Почему к одним людям тянет, а к другим нет — вопреки всякой логике? Есть ли здесь что-то невидимое глазу, что можно измерить научно? Возможно ли как можно раньше определить, к чему конкретно у меня имеется талант, и развиваться именно в этом направлении, оставив остальным предметам лишь краткий ликбез? И главное: можно ли помочь мне разобраться — или хотя бы не мешать понять, — ЧТО я по-настоящему люблю?

Природа взяла своё, и вскоре детские игры стали вытесняться другими интересами. Новый мир открылся мне, когда в двенадцать лет начала стремительно развиваться поло-

вая система. И так уж получилось, что я сперва посмотрел «вдаль»: влюбился в солистку популярной поп-группы. Через администратора сайта я раздобыл адрес её электронной почты и даже завязал переписку. Сейчас я уверен, что отвечала не она, а сотрудник, обнадёживающий влюблённых малолеток. Но как я мог это проверить? Да и хотел ли? Мне достаточно было верить.

Уже тогда я познакомился с чувством абсолютной немогности и растерянности. Оно сопровождало меня ещё не одну десятилетку. Но что я мог делать, кроме как писать на чей-то почтовый ящик письма с детскими признаниями?

В старшей школе причина моих мучений стала более осязаемой. Это была девочка классом старше – высокая, статная, с уверенным взглядом голубых глаз. Подойти и заговорить с ней казалось мне чем-то за гранью возможного; я был уверен, что просто потеряю сознание от страха. Поэтому я лишь ходил мимо открытых дверей кабинетов, выкраивая секунды для созерцания её красоты. Чтобы глушить боль от этой дистанции, под баллады любимой группы Bon Jovi я безостановочно мечтал о том, как мы будем вместе. Но, казалось, каждая нота отрывала от моего сердца новый кровоточащий кусок. Именно так я чувствовал это тогда, ещё не пройдя через горнило земных страстей, а только начиная обжигаться.

Пытку усугубляло то, что моей «избраннице» нравился мой лучший друг. Я видел, как она смотрела на него, и от

этого становилось ещё больше. В песне Бон Джови *Always* были слова: *I wish I was him, 'cause those words are mine* – «Я хотел бы быть им, ведь слова, что он говорит тебе, на самом деле мои». А моему другу, по иронии судьбы, эта девушка была безразлична. Это приносило мне небольшое облегчение, но я всё равно ему завидовал. Я очень хотел оказаться на его месте, чтобы хоть раз поймать на себе её влюблённый взгляд.

Многие женщины, читая это, наверняка вспомнят того самого молчаливого парня из параллельного класса. Вы проходили мимо, едва задевая его плечом, и не знали, что в этот момент в его груди разворачивалась катастрофа. Он не был «странным» – он просто не имел «аппаратуры», чтобы превратить свой внутренний космос в одно-единственное слово. Среди звёзд своей галактики он оставался без самой главной, недостижимой им звезды.

Без своего голубоглазого светила оставался и я. Джон Бон Джови раз за разом напевал у меня в наушниках: *I'll be there 'till the stars don't shine* – «Я останусь рядом, пока звёзды не погаснут...» Меня бы не выручил этот «рецепт». Сколько бы я ни ждал, девочка, о которой я мечтал, не пришла бы ко мне. Нужно было что-то сделать самому, но я понятия не имел тогда, как воплощать желания в жизнь.

Позже наш «любовный треугольник» превратился в квадрат. Я нравился подруге моей «избранницы». Она буквально ходила за мной по пятам, но к ней моё сердце осталось

ХОЛОДНЫМ.

Меня интересовала только та высокая девушка. Под звуки ещё одной песни *In These Arms* я воображал, как «обнимаю её, падаю перед ней на колени и клянусь, что никогда её не покину, лишь бы только она была в моих объятиях». Тогда я ещё не понимал, что мужчине противопоказаны розовые сопли, если он хочет, чтобы его воспринимали всерьёз.

Фильмы моего детства – «Человек-паук», «Мортал Комбат», «Блэйд» – только подливали масла в огонь фантазий. В них я спасался от одиночества. В каждом сюжете был супергерой, который спасал мир, после чего красотка, не замечавшая его раньше, наконец признавала в нём героя и влюблялась в него. И я охотно окунался в эти спасительные грёзы: представлял себя суперменом, по которому вздыхают женщины, а не немощным подростком. Я внутренне прятался за масками экранных бойцов, потому что не знал, как предъ-явить миру своё собственное лицо.

Сильнее всего меня зацепил «Мортал Комбат», особенно сериал «Завоевание». В нём были моменты, которые меня по-настоящему тронули. Главные герои отважно шли на помощь друг другу через любые опасности. То, как это происходило в последней, двадцать второй серии, до сих пор выбивает у меня слёзы. А пятый эпизод сериала под названием «Эссенция» поистине можно назвать символом надежды. Жестокий узурпатор Шао Кан захватил цветущее некогда царство, обратив его в сплошные руины. Однако остался

крохотный цветок, в котором заключалось само сердце, эссенция этого царства. И если бы цветок удалось спасти, то и само царство однажды смогло бы подняться из руин.

И временами я чувствовал, что и во мне тихо горит неугасимый свет, которому нужно помочь разгореться сильнее. Ещё будучи ребёнком, я пообещал себе, что сделаю всё ради этого. Этот огонёк не должен был потухнуть под обломками страха и боли.

Должен предупредить: о сериале «Мортал Комбат: Завоевание» я буду заводить речь ещё несколько раз. Для мужчин, выросших в девяностые, это может стать поводом для ностальгии, у меня же на это есть три причины.

Во-первых, этот сериал многократно вытаскивал меня из болота печали, не давая сломаться в минуты глубочайшего одиночества. Во-вторых, многие важные вещи я осознал именно через него – спустя годы выяснилось, что в этом произведении поднимались поистине судьбоносные вопросы. В-третьих, мир «Завоевания» научил меня лучше понимать женщин. И вовсе не потому, что красавиц в кадре было просто не счесть. Именно погружаясь в эту – пускай и придуманную – вселенную, я впервые познал, что такое наслаждаться моментом, созерцать и никуда не спешить. Женщинам это даётся легче по самой их природе, а для меня, вечно тревожного подростка, это стало спасительным навыком. Но сейчас я забежал далеко вперёд.

Когда рубеж тысячелетий был пройден, кинопроекты ста-

новились всё более блистающими и пестрящими спецэффектами. Однако теперь они терзали только сетчатку моих глаз, а не душу. То, на что тратились многомиллионные бюджеты, вылетало из памяти уже через двадцать минут. «Завоевание» же своей достоверностью – боёв, акробатических трюков, локаций – возвращало к живой правде кадра, а его мрачный финал, показавший суровые законы земного мира, не смогли стереть из моей души и двадцать прожитых лет.

Облечённое в форму героического фэнтези «Завоевание» говорило о жестокой правде, отказываясь развлекать толпу. Это уберегло его от глянцевого ремейка: сериал остался забытым в массах, но сохранился в сердцах тех, кто сумел его услышать. Он словно превратился в почтовый ящик родного старого дома, укрытый от спам-почтальонов, неподвластный времени и надёжно хранящий одно-единственное, по-настоящему важное письмо от близкого человека, которое не захочется выпускать из рук.

Правда, тогда, уже в новом тысячелетии, мало кто из сверстников сохранил свою увлечённость этими вымышленными мирами. И во дворе, и в школе надо мной часто смеялись из-за того, как долго я увлекался трансформерами, черепашками-ниндзя и «Морталом Комбатом». Мол, возраст уже не тот. Раньше мы с парнями охотно разыгрывали из себя киборгов или состояли в «секретном черепашьем братстве», где я всегда был главным заводилой. Но потом все вокруг резко «выросли», а играть тянуло только меня одного.

В этом я вижу две причины. Во-первых, мне всегда хотелось быть частью чего-то большего – я буквально обожал само слово «братство». Во-вторых, школа методично истребляла в моей душе веру в волшебство, и миры фэнтези оставались единственной незаросшей тропинкой в неизведанное. Но наше «братство» всё равно распалось. Друзья предпочли стать «взрослыми», а я остался со своими героями, не желая признавать, что волшебство обязано уходить вместе с детством. Тогда это казалось поражением, но сегодня я понимаю: та детская открытость и была живым ростком моей будущей Сущности, моей эссенции, не подвластной ни школе, ни вузу, ни Шао Кану. Именно эту внутреннюю основу человека я и называю в книге Сущностью. Это ключевой термин моей работы, и он пригодится нам ещё много раз. Чтобы стать Настоящим в реальности, а не в кино, нужно было во что бы то ни стало сохранить в себе эту способность верить в «невозможное». И я оберегал это своё право на чудо – без него взросление стало бы простым выгоранием дотла.

Глава 2. «Вот Я скажу тебе: Ты бежал от Меня так заботливо, Как строил прежде Мои дома»

Снова и снова пересматривая любимые фильмы, я не заметил, что в мой мозг закралось опасное убеждение. В какой-то части себя я искренне верил, что, если стану таким же сильным и смелым, как Человек-паук, Блэйд или Саб-Зиро, меня разом полюбят все женщины. Я старался не думать о том, что для большинства из них драки попросту отвратительны. Я тонул в сладких грёзах, как совершаю некий грандиозный, заметный для всех подвиг, а следом получаю любовь и восхищение пока что недоступной мне красавицы.

В этом своём выдуманном героическом мире я получал временную анестезию от боли одиночества. Однако эти мечтания никак не меняли моего положения в реальном мире. А мне уже в подростковом возрасте хотелось изменить ситуацию.

Вместо заучивания скучных текстов в школе я жаждал понять другое: как взаимодействовать с девушкой так, чтобы не калечить друг друга? Как развивать отношения до честного формата – будь то романтика или искреннее přátельство? Я имею в виду не унижительную «френдзону», а тот редкий расклад, когда люди остаются Людьми, даже если им

не суждено стать парой. Как мне не травмировать девушку, если я не чувствую к ней взаимности, и как не выжечь свою душу дотла, если не любят меня?

Я избежал бы многих жизненных драм, если бы как можно раньше уразумел некоторые вещи. Например, почему одни люди умеют просить прощения и считают это правильным, а другие готовы умереть, лишь бы не капитулировать подобным образом. Оглядываясь на свои неполные сорок лет, я могу сказать: нет более важного критерия для выбора союзника, чем его реакция на твой отказ. Если человек услышал «нет» или подвергся критике, но наши отношения никак при этом не изменились – значит, нож из своей спины я вряд ли буду вынимать. Если же пробежал холодок – и по спине, и между вами – значит, стоит насторожиться. Я не знаю более всемогущего слова в человеческих отношениях, чем твёрдое и искреннее «нет». Никакое другое слово не поднимает таких тяжёлых занавесов и не вытряхивает из шкафов такое количество скелетов, как это короткое слово из трёх букв. Ведь то, как человек поведёт себя в конфликтной ситуации, лучше всего выявляет его подлинную суть.

Я встречал многих людей, для которых мой отказ – неважно, в какой ситуации – воспринимался как личное оскорбление. Всё хорошее, что было в нашем общении до этого, для них словно моментально стиралось. И я искренне не мог понять, почему так происходило, ведь мне самому это виделось просто пустячным разногласием. Но оказалось, что

именно при столкновении интересов появляется уникальная возможность распознать, кто готов считаться с твоим взглядом на мир, а кто лишь хочет слышать подтверждение своей правоты всегда и во всём.

Спустя годы я прочитал следующее. Один правитель после смотра своего войска сказал: *«Четвёртая часть сделана, видел сытых людей, – остальное увидим после дня зноя, после дня дождя, после бессонной ночи»* [7, с. 205]. И если посмотреть на это глубже, речь идёт не только о военных действиях. Когда ты соглашаешься с кем-то, он всегда будет «сыт». Но кто-то, услышав от тебя «нет», не сможет спать ночами. И вот с такими попутчиками будет сложно пережить нестерпимый зной или лютый холод. Поэтому лучше осуществить «смотр войска» заранее, пока вы не начали совместный путь.

Этот принцип выбора спутников пригодился бы мне задолго до выпускного. Я слышал, что когда-то существовала целая наука, обучавшая взаимоотношению полов. Квалифицированные наставники изучали совместимость партнёров по множеству параметров, о которых мы сегодня даже не догадываемся. (Кстати, если вы по-настоящему разбираетесь в этих вопросах – пишите мне, я открыт для этого знания.) Существуют люди, которые биологически не способны зачать жизнь именно в паре друг с другом, и если бы об этом, как и о «проблеме Падги-Кардавате», нам говорили в юности, скольких трагедий и разбитых судеб удалось бы избежать!

В древних культурах такие наставники вели ребёнка с колыбели, направляя его по верной для него тропе. Я уверен: дети не считали минуты до звонка на таких уроках. И если бы мне, сидящему за партой, указали, как лучше всего реализовать мой потенциал, я бы не спешил умчаться со школьной скамьи на каникулы.

Должен сказать, что и в школьной учёбе случались радостные эпизоды. Связаны они были с двумя лучшими педагогами в моей жизни: учительницей биологии и учителем ОБЖ. Вспоминая своё общение с ними, я осознаю, что если хочешь чему-то научить другого человека, то сперва заинтересуй его собой. Не так важно, сколько ты готов вывалить на своего слушателя информации. Важнее – КТО ты.

Учительница по биологии, Е. В., будучи уже пожилой женщиной, всегда была полна энергии. Она просто и открыто общалась с учениками, проявляя искренний интерес к каждому конкретному человеку. Она стала для меня настоящим другом, несмотря на разницу в возрасте. Мы много раз ходили друг к другу в гости. Слушая Бон Джови, я сам захотел научиться пению, но вначале не попадал ни в одну ноту. Е. В. когда-то сама пела в хоре и помогла мне развить музыкальный слух. Со временем я перестал грубо фальшивить, а ещё через пару лет и вовсе стал записывать на студии собственные треки.

Увы, мне не довелось показать Е. В. последние из своих песен. И ни один из собственных романов, о которых при её

жизни я только заикался, мне не удалось ей показать. Светлая память Вам, Е. В., я никогда Вас не забуду. Мне всегда будет Вас не хватать.

Что касается учителя ОБЖ, А. Н., то этот человек, прошедший Афганистан, умел простыми словами объяснить самое сложное, а скучное сделать интересным. Как результат – долгие годы выпускники ходили к нему и после окончания школы. Регулярно навещался и я.

Как-то раз у нас зашёл разговор о вере. В те годы я, признаться, мало интересовался подобными вопросами. В какой-то момент я спросил: «А не лучше ли просто верить *в себя*?» А. Н. мне ответил: «А вера – она утраивает силы». Помню, тогда эти слова чем-то потрясли меня, хотя я ещё не осознавал, чем именно.

Один раз я пожаловался А. Н. на одну из наших учительниц. Она ссорилась с учениками на полном серьёзе, мстила, ставя двойки, швыряла журнал в класс и просто очень громко кричала. Конкретно я смог наладить с ней нормальные, даже хорошие отношения, но после уроков иногда было морально тяжело. Я поделился этим с А. Н., и он объяснил: «Понимаешь, бывают механизмы грубой настройки, а бывают тонкой. Вот у мужчины его нервная и гормональная системы – это механизм грубой настройки. Там всё относительно просто. А вот у женщины – это механизмы тонкой настройки. Пойми, от неё ушёл муж, ей тяжело. Её настройка сбилась».

Когда мы всей параллелью собирались на выпускной, я подошёл к А. Н. и рассказал о своей тревоге: «Сегодня праздник, но ведь скоро экзамены в университет. Как я могу забыть обо всём и веселиться?» Он ответил просто и доходчиво: «Будет день – будет пища. Сегодня у тебя праздник. Веселись и радуйся». После этих слов я прожил самый запоминающийся вечер в своей жизни. Мне удалось отбросить страх перед будущим, и выпускной получился незабываемым. И мне казалось, что на том вечере, предшествовавшем расставанию на всю жизнь, все ребята нашей параллели стали ближе друг другу.

А общение с Е. В. и А. Н. привносит в мои школьные воспоминания и светлые тона. Спасибо вам огромное и вневременное!

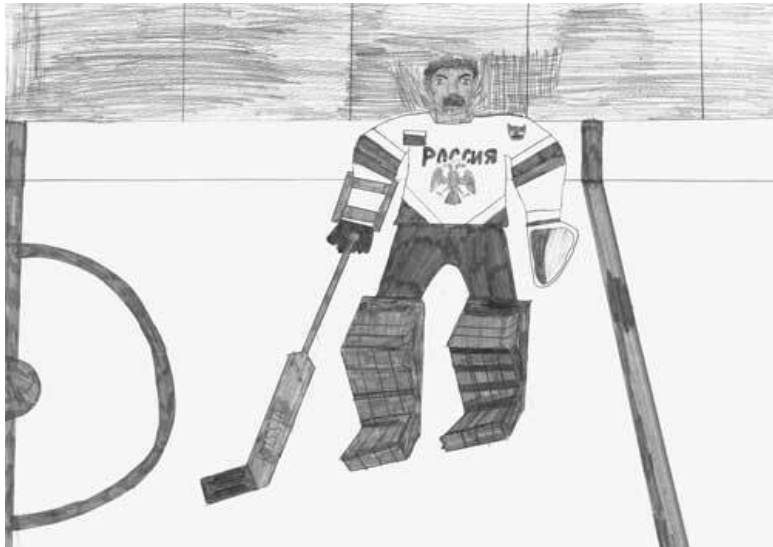
Ах да, ещё навсегда запомнил коронную фразу учителя по физике: «Я добрый, но не добренький! Я могу быть очень суровым...»

Нельзя закрыть школьную тему, не сказав о главной моей отдушине того периода жизни (наряду с фэнтези). В двенадцать-тринадцать лет я играл в хоккей с шайбой. Мой детский рисунок 1998 года называется «Я в будущем», хотя сегодня ему больше подходит название «Моя несбывшаяся мечта». Позицию вратаря я выбрал без раздумий. Во-первых, меня вдохновила игра Михаила Шталенкова на Олимпиаде в Нагано. То поражение в финале от чехов отзывается во мне болью и спустя тридцать лет, хотя Шталенков, я счи-

таю, играл даже лучше их знаменитого голкипера.

Второй причиной была маска. Мне почему-то всегда нравилось, когда мужчина скрывал своё лицо – будь то вратарь, мотоциклист в шлеме или ниндзя. Примеряя на себя маску – хоть супергероя, хоть вратарскую, – я чувствовал себя увереннее. И мне действительно стало нравиться прятать своё лицо от людей. За моей маской никто не видел, как сильно я нервничал перед каждым броском. Это был не страх очередного прилёта в меня шайбы – напротив, когда я чувствовал эту физическую боль, это значило, что бросок был мною отражён. Гораздо тяжелее было, когда снаряд пролетал мимо меня – в ворота. Тут синяки получала уже моя самооценка.

Иногда я ловил кураж и почти не пропускал голов. Но хватало игр и провальных. Есть очень точное выражение: у вратаря должна быть короткая память. У меня же не получалось быстро забыть о пропущенной шайбе, и следом я мог напропускать, как говорится, «пачками». Плюс мне откровенно не хватало твёрдости характера в те мои тринадцать лет. Со временем я стал пропускать тренировки из-за трусости, а не потому, что разлюбил хоккей.



Просто уже тогда я был излишне заиклен на результате – ни в коем случае не пропустить шайбу! При этом я не умел получать удовольствия от самого процесса этой замечательной и очень умной игры. Чрезмерная заикленность на количестве пропущенных шайб и неумение ценить текущий момент – всё это горько аукнулось мне потом и в других сферах жизни. С женщинами прежде всего. Самые досадные голы мне забивали не в ворота, а в сердце.

Вообще в детстве я думал, что для развития требуется только время и немного усилий. Вот я ем – и расту; напрягаю мозг – и обучаюсь письму и чтению; посещаю тренировки по

хоккею – и каждый раз отбиваю шайбы всё увереннее. Глядя на пары взрослых парней и девушек, мне казалось, что и это «придёт само собой». И знакомство, и симпатия, и возникшее доверие, и первый поцелуй, и сама телесная близость...

И я оказался прав наполовину, если подразумевать под этим, что какой-то контакт с противоположным полом непременно произойдёт. Но я оказался трижды не прав, полагая, что взаимные влюблённости и счастливые отношения – это тоже из серии «само собой». Здесь, как виделось, работал другой закон, гораздо более жестокий: чем больше стараешься, тем хуже идут дела. В школьные годы мне казалось это несправедливым. Спустя время я узнал: жизненная трудность способна дать человеку гораздо больше, чем успех. Правда, при одном условии: нужно научиться *правильно относиться к препятствиям*.

Теперь о женщинах. Все мои долгие влюбленности строились на одном: я жил в своих фантазиях. Сценарий был простым: либо я выбирал недостижимую «музу» из телевизора, либо годами вынашивал план по завоеванию той, что была рядом. Боясь реального мира, я снова и снова начинал топить себя в унимавших мою боль фантазиях. Вместо того чтобы рискнуть и встретиться с живым человеком, я строил безопасные декорации в своей голове. Этот отрыв от действительности превращался в хроническую неспособность увидеть женщину такой, какая она есть, не идеализируя её в своём буйном воображении. Но долгие годы я не желал по-

кидать зону комфорта, одиноко греясь у нарисованного очага своих грёз.

Я специально тянул со сближением. Во-первых, не хотел слышать «нет» – это ставило точку. Во-вторых, мне было чертовски удобно в моих мечтах. Если отказ всё же прилетал, я не сдавался – внушал себе, что «она просто скрывает чувства». В эту ловушку, кстати, попадали многие мои друзья. И девушки, с которыми я общался, тоже не раз оказывались в этой западне самообмана.

Но был один момент, который работал безотказно. Если от женщины веяло настоящим холодом, если в её «нет» не оставалось ни капли сомнения – меня отпускало мгновенно. Как бы сильно она мне ни нравилась и как бы долго я её до этого ни идеализировал. Страдания прекращались за секунду. А далее, буквально в течение суток, я находил себе новую «музу». И всё начиналось по новой.

По сути, долгое время я просто ждал, что всё как-то устроится само собой – как награда за то, что я в общем-то неплохой человек. Но моя жизнь так и оставалась залом ожидания – лишь для меня одного. Поезд в лучший мир никак не приходил, и я даже не знал, где посмотреть его расписание.

Иногда я всё же делал осторожные вылазки в реальной жизни. На моей первой работе я буквально залип на одну коллегу. Поджилки тряслись, сердце бешено колотилось, но меня хватало только на шоколадку и мягкую игрушку. И в какой-то момент она всё же решила со мной открыто по-

флиртовать, вероятно, проверяя мои намерения и характер на прочность. Но и то и другое оказалось не твёрже соломы.

Мне стало невыносимо страшно открыто проявить к ней интерес на глазах коллег. Она всё прекрасно поняла: «Душкá у этого парня не хватает». Будь я на её месте, уверен, сам бы потерял интерес к такому робкому поклоннику. Если парень боится девушки, то как он может быть лидером в отношениях в принципе?

После очередной разбитой вдребезги мечты я – по старой привычке – отправился зализывать раны в свой зал ожидания. Я думал, что со временем узнаю что-то, что поможет мне «взять реванш» у всех отвергнувших меня.

Сегодня я размышляю: а могла ли эта склонность к иллюзиям быть прямым следствием школьного «конвейера»? Я ведь только и делал, что учился, но внутри до сих пор чувствовал растерянность, сопоставимую с детсадовской. В чём же была причина этого? В том, что мне указали, что я плохо рисую? В том, что я почувствовал, что мои истинные желания важны другим ровно настолько же, насколько для учительницы по английскому важно, хочу я домашнего питомца или нет? В том, что влюбляться оказалось страшно и больно? Если на том уроке английского мне было неловко заявить о своём *нежелании*, то позже, встречая девушку, от которой я был без ума, я уже боялся прямо сказать, чего я по-настоящему хочу.

Да и вообще, почему я так сильно боялся женщин, кото-

рые мне нравились? Из-за того ли, что в детстве для меня не было ничего страшнее, чем когда на меня сердилась именно мама? Или из-за того, что в школе меня учили и оценивали в основном женщины?

И всё же временами ко мне приходила неудобная мысль. Может быть, причина всё же крылась во мне самом и не стоило пенять на окружающих? Да, меня не приняли, не оценили, мне отказали – но почему эти внешние обстоятельства НАСТОЛЬКО влияют на мою самооценку? Разве я Настоящий – это просто сумма моих никудышных рисунков, пропущенных голов и женских поцелуев? Или же я нечто, независимое от этого? Может быть, стоит не «мечтать бросить весь мир к её ногам», а сначала построить и укрепить свой собственный, самобытный мир? И уже потом ввести туда именно ту, которая в этот мир с радостью захочет войти?

Но перед тем как возводить новый фундамент, нужно тщательно исследовать поверхность земли и выяснить её состав. И мне с внимательностью архитектора нужно было изучить, чем именно была наполнена почва моей души на текущий момент.

И я обнаружил тревожную, но любопытную картину. Что-то во мне делило мир на две половины, которые никак не срастались. На одной – тяжелая реальность, где я был вынужден находиться; на другой – солнечный, радостный мир, куда я рвался изо всех сил. Разумеется, я мечтал поскорее сбежать с сумрачной стороны на радостную и солнечную. Я

искренне считал: одиночество – это плохо, а счастье в личной жизни – хорошо. Моя безвестность как творца – это печально, а популярность – круто. Тревога и боль казались гнетущим мраком, а счастье – заветной целью. Я тянулся к этому воображаемому идеалу, словно змей, тщетно пытающийся укунить себя за хвост. В такие моменты велик был соблазн заявить, что жизнь несправедлива. Но кто я против этого мира? Одинокое тело в огромном пространстве? Или всё же нечто большее? А вдруг и мир подчинён определённой закономерности и корни моей печали скрыты во мне самом? Но кто помог бы мне в этом разобраться?

Я словно замер на стыке двух измерений. С одной стороны – золотистое сияние желанного мира, ясного и живого, к которому я так стремился. С другой – глухая синева и мой собственный тёмный силуэт, воплощение всего того нежеланного, от чего я пытался отречься. Я застыл на этой тонкой грани, лицом к лицу со своей тенью, совершенно не понимая, как примирить эти стороны и позволить им наконец соединиться. Быть может, этот разрыв и есть сама суть человеческого пути – вечный поиск точки опоры между тем, кем мы являемся в своей неидеальной реальности, и тем сияющим образом, который создало наше воображение? Но возможен ли союз между светом и тенью, или они обречены лишь соприкасаться краями, никогда не становясь единым? А что, если именно в этом пугающем и странном соприкосновении противоположностей и скрыта иная, пусть и не знакомая мне

пока что форма целостности?

Эти вопросы долго оставались без ответа, пока я не начал искать их там, где обычно и прячется самая неудобная и болезненная правда. Разобраться в этом мне помог главным образом психотерапевт. После нашей напряжённой работы до меня окончательно дошло: корни проблемы скрыты именно во мне. И чтобы решить её, придётся раз и навсегда отказаться от любого «наказания невиновных и награждения непричастных» применительно к своей судьбе. Но о моём опыте в психотерапии мы подробно поговорим в пятой главе.

Именно здесь, в финале главы третьей, я хочу завершить свой рассказ о детских грёзах и прочих соплях. Просто я должен честно признаться читателю: отголосок былой «безнадёжной романтики» раздался в моей жизни буквально в прошлом году, когда мне уже исполнилось тридцать восемь. Я часто надеялся расположить к себе девушку красивым поступком: сочинял и записывал песни, делал клипы, посылал курьеров с цветами... Но ни в одном из этих случаев успех ко мне не пришёл. Теперь хочу рассказать историю, которая имела место сравнительно недавно.



В сентябре 2025-го я приехал в один подмосковный город. С собой у меня были пачки моих книг «Город для тебя». Я нашёл дом, где живут близкие люди известной актрисы, которая нравится мне как девушка и которая, как мне показалось по её интервью, могла оказаться мне близкой по духу.

Я заходил в подъезды её дома и раскладывал книги по почтовым ящикам – в каждый, без исключения. Это заняло около получаса. Я не привлекал прессу и не собирался превращать это в шоу. Когда сумки опустели, я просто уехал.

До этого я пытался связаться через её агента, но это не дало результата. Тогда я решил сделать этот шаг самостоятельно, напрямую. Теперь мои тексты были в том же пространстве, которое было родным для неё.

Я рассчитывал на то, что жители этого дома прочтут мои книги. Мне хотелось, чтобы их впечатления от моего «Города», их чувства неослутимо поддерживали мой порыв. Чтобы через этих людей к ней самой пришло правильное понимание моего жеста. Чтобы само пространство её дома стало чуть теплее от моих напечатанных на бумаге слов и от моих чувств к ней.

При этом мне не нужен был хайп за счет женщины. Я не собираюсь использовать её известность для продвижения, поэтому здесь не будет ни имён, ни названия города. Это было движение моей души навстречу к ней, а не рекламная кампания. На обложке был только мой псевдоним.

Я вдохнул воздух её родных земель и уехал. Внутри жила надежда, что однажды она мне напишет сама. На этом моя часть пути была пройдена. Дальше – её выбор.

А в следующей главе я расскажу вам о самой деликатной своей проблеме.

Глава 3. «Ты пытался скрыться в святилищах храмов, Ты прятался за ступенями тронов...»

Один период в моей жизни стоит особняком – с четырнадцати до двадцати одного года. Трудность, с которой мне довелось столкнуться, долгое время мне казалась удивительной аномалией. О ней я буду говорить без цензуры и без прикрас. Любая ложь лишь усугубляет проблему. Если кто-то из читателей-мужчин сталкивался с чем-то подобным, уверен, мой опыт принесёт им пользу. Это даст уверенность, что даже самые запущенные ситуации разрешимы. Условий для этого всего два: правильный подход и сильная воля. С первым я вам помогу, а второе зависит уже только от вас.

С университета я почти всегда спал на снотворном. Высокое давление не давало уснуть до рассвета. Была и вторая проблема, связанная с невозможностью расслабиться, – психологические сложности в интимной сфере. В обычное время организм работал исправно, но в моменты близости мужская сила раз за разом подводила меня. Об этом я расскажу в подробностях, стараясь не переходить грань, дабы не вызвать у читателя чувства неловкости.

Когда я впервые решился на близость в старших классах, на это было сложно смотреть без жалости. Всё начиналось

оптимистично, моя кровь закипала от поцелуев девушки, и казалось, что молодое тело рвётся в бой. Однако едва дело доходило до постели, всё становилось гораздо печальнее. Уверенность тут же улетучивалась, и эрекции как не бывало. Пытаясь спасти ситуацию, я торопился, суетился; иногда отходил в соседнюю комнату, чтобы собраться с мыслями и раскрепостить своё тело, однако раз за разом терпел фиаско. Где-то на седьмой раз, погрузившись в фантазии о Памеле Андерсон, мне удалось довести дело до конца.

Спасибо моей первой девушке за то, что она проявила терпение и хладнокровие (предполагаю, что ещё и сочувствие). Она не задавала лишних вопросов и просто дала мне адаптироваться к новому для меня процессу. Тем более что финал у нас всё-таки получился хорошим – лишь путь к нему оставлял желать лучшего.

Когда мы, понимая, что вряд ли ещё увидимся, прощались, она спросила меня: «Не забудешь хоть меня, свою первую?» Отвечаю при свидетелях: «Помню тебя до сих пор».

Формально я лишился девственности, но понимал: что-то тут не так. Каким-то образом ещё в юности я превратился в того, кого можно было назвать «любителем понаблюдать со стороны». Меня намного сильнее возбуждали образы на экране компьютера, чем собственное участие в живом процессе.

«Ну почему именно я? Почему именно со мной произо-

шёл такой казус? – размышлял я потом в расстроенных чувствах. – Ведь о сексе так много говорят! И все молодые люди его так неистово хотят! Наверное...»

Однако позже, общаясь со специалистами, я узнал, что проблема с эрекцией – один из самых частых запросов у клиентов-мужчин. Но все мы понимаем, насколько тяжело парням о подобном рассказывать. Мужчине вообще не пристало говорить, что он не хочет секса. Мужская охочесть до интима – это сформированный кем-то стереотип, который без спроса самих мужчин был на них навешан. Что уж говорить об эректильной дисфункции... Об этом вообще все молчат.

Если это не связано с вашим профессиональным профилем, можете попытаться вспомнить: сколько раз вы слышали от мужчин, что у них хоть бы раз не встал? И в самом деле, если мужчина сталкивается с этой бедой, то психологически он остаётся с ней, как правило, наедине. Пацанам не пожалуешься, девушкам – тем более. Маме сказать неловко, отцу, в принципе, можно, если отношения доверительные. Ходить к психологам и сексологам всегда было мероприятием недешёвым, но и тут профессионал должен попасться подходящий.

Логично рассказать, к каким специалистам я обращался, пытаюсь решить свою интимную проблему. В двадцать лет, когда у меня вновь случилась осечка, мне порекомендовали женщину-сексолога. Уже на втором сеансе она сказала, что не знает, чем мне помочь. Когда она интересовалась моим

физическим здоровьем, я по незнанию ответил, что всё хорошо. Но это было не так! Помимо всего прочего я ещё, оказывается, страдал фимозом. Эта проблема была решена хирургическим путём спустя четыре года – уже после того, как у меня появился большой сексуальный опыт, в основном с проститутками. Фимоз не являлся причиной моих проблем с эрекцией – он просто не давал получать удовольствие от секса.

В двадцать два года я посетил мужчину-сексолога, который назначил мне папаверина гидрохлорид для инъекций в ствол пениса. Врач разъяснил, что у меня нарушена цепочка полового возбуждения «головной мозг – спинной мозг – половые органы». Прежде чем прибегать к инъекциям, он рекомендовал мне испробовать таблетки. Однако они мне не помогли, да и стоили в десятки раз дороже папаверина. В итоге этот препарат стал моим «сексуальным костылём» на десятилетия. Внимательно изучив инструкцию и выслушав рекомендации доктора, я сам научился делать себе уколы в пещеристое тело полового члена.

Тогда, «навёрстывая упущенное», я стал практиковать секс с эрекцией-под-инъекцией. Благо действовал данный метод безотказно и эрекция была просто каменной! На необходимое время – и даже с запасом – я становился неутолимимым любовником. Девушки порой удивлялись качеству и стабильности моей эрекции, вряд ли подозревая, каким путём это было достигнуто. Более сотни встреч с проститутка-

ми я провёл с такой вот «поддержкой», технически справляясь неплохо, но подлинного психологического удовольствия практически не получая. В кинематографе я наблюдал подобное лишь один раз: в фильме Майкла Бэя «Кровью и потом» 2013 года. Моего брата по несчастью там сыграл Энтони Маки.

Справедливости ради должен отметить, что и в моей «сексографии» имелись светлые страницы. Когда фимоз был устранён, я встретил женщину на пятнадцать лет старше. Мы спали не больше пятнадцати раз, но главное – начиная с четвёртого раза мой член прекрасно стоял без уколов! Поначалу мы с ней даже выработали схему моего возбуждения. Она подходила к окну в одних трусиках и, отвернувшись от меня и глядя в окно, даже могла начать разговаривать по телефону. То есть я имел полное право не подходить к ней, если не был готов. Я же, понимая, что от меня ничего не ждут и никуда не торопят, тут же возбуждался, подходил к ней и входил в неё с изумительной эрекцией! Позже я обрёл уверенность и не стал столь сильно зависеть от телефонных разговоров моей подруги.

У меня нет цели писать эротический роман, поэтому скажу лишь, что с этой девушкой у меня получалось всё – кроме того, чтобы кончить.

Счастливый финал, скажете вы? Увы, это было только началом моего долгого пути к разрешению проблем с женщинами, душой и потенцией. Если поначалу причины отсут-

ствия эрекции, как я чувствовал, на 80 % лежали в области психологии и только на 20 % – в области физиологии, то спустя годы психологических проработок ситуация перевернулась. Мне удалось устранить внутренний страх перед близостью, но в теле всё ещё оставались мощные зажимы. Это приводило к тому, что, даже будучи сильно сексуально возбуждённым, я не мог добиться эрекции. Моё мужское достоинство, образно выражаясь, оказалось отделено от остального тела незримыми перегородками, не пропускавшими никаких сигналов. Поэтому заниматься сексом, не прибегая к папаверину, у меня не получалось. Разумеется, это был мой специфический путь лечения под присмотром специалистов, и я никому не советовал бы повторять подобные методы вслепую.

Тот факт, что без препарата я был немошен наедине с женщиной, бил по самооценке. Это добавило мне комплексов в общении с девушками, но я должен был найти выход из этого тупика, чтобы помимо здоровой интимной близости обрести и настоящий человеческий союз. Если бы я жил с девушкой, то, зная себя, эмоционально я бы захотел заниматься с ней любовью ежедневно. Но каждодневные уколы в член – это не то, что я мог бы себе позволить. Одно дело – одна-две инъекции в неделю, но совсем другое – пять-семь. Да, за все эти годы я набил себе руку в этом неприятном деле – ставить уколы в пенис; но в каждом третьем случае всё равно оставалась гематома. Поэтому нужно было не вечно подтирать

капающую воду, а починить наконец сам кран. В моём случае – разобраться с психосоматикой.

Помните, я говорил, что учёба в школе вызывала у меня в основном растерянность и подавленность? Я не понимал, к чему всё это нужно. Когда школа осталась в далёком прошлом, о ней чаще всего напоминала одна физиологическая реакция – и нет, это не рвота, если кто-то так подумал.

Каждый раз перед каким-либо долгим и трудным делом я чувствовал сжатие и тяжесть в области таза и поясницы. Как если бы кто-то сказал мне: «Все лифты в здании сломаны, поднимайся на девяностый этаж пешком». И тело на своём языке тут же говорило резкое «нет!»

Тогда я понял, что лень – это чаще всего не моральный изъян, а чистой воды защитная реакция организма. Когда появляется необходимость затратить много энергии – прочитать толстую книгу или выслушать длинное аудиосообщение – наше тело инстинктивно сжимается, как бы уточняя у нас: «А точно нужно тратить на это силы?» И хвала небесам, если книга затянет, а сообщение окажется важным. Но когда-то мы обожглись на школьном молоке, а теперь наше тело инстинктивно дует на воду.

За себя могу сказать: нигде и никогда я не тратил столько времени на запихивание в мозг скучной и ненужной информации, как в школе. С тех пор у меня сформировался своего рода условный рефлекс. Если мне грозит долгое и трудное дело, то вокруг тазобедренных суставов всё словно сжимает-

ся в комок. Почему именно там? Видимо, потому что как раз с этой области в большинстве случаев начинается физическое движение. После школьного истязания мне долго было ненавистно даже движение умственное. И теперь сами посудите, насколько близко расположены тазобедренные суставы и половые органы...

Впрочем, тема секса на время отойдёт на второй план, ведь сейчас я хочу затронуть аспект психологических проблем, связанных с женщинами. И заодно расскажу вам, как я жил до своей палочки-выручалочки – папаверина гидрохлорида.

В универе у меня появился друг на три года старше. Я сразу определил его в наставники. У него была девушка, и он общался с ней очень уверенно. Судя по всему, он действительно пользовался успехом у противоположного пола. Он мне твердил: «Наберёшься опыта – и у тебя всё будет».

Так и вышло: уже на первом курсе я понравился сразу двум девчонкам. С одной даже целовался у себя дома. Она попросила не доводить до секса в первый же раз – и я был только рад этому! Несмотря на то что формально я уже не был девственником (спасибо фантазиям о Памеле Андерсон в решающий момент), вряд ли без уколов у меня бы в тот вечер что-то получилось. Ведь о папаверине я узнаю лишь спустя четыре года.

Впрочем, не одними только девушками мне полюбилась студенческая жизнь. На первом курсе я просто обожал уни-

вер и всё, что с ним связано! На контрасте со школой это казалось чем-то невероятным. Я гулял до утра – статус взрослого был получен, и родители это признали. Ночные клубы, толпы новых людей... Даже мои проблемы с общением и эмпатией не помешали мне влиться в новый круг знакомых. Казалось, вот она – дорога в большую взрослую жизнь, где всё будет хорошо. Верилось, что в ней обязательно найдётся место и для огромной любви.

Из всех этих предположений верным оказалось одно: чтобы жизнь стала полной – и в любви тоже, – нужно было усердно учиться. И не столько в университете. Пока же – о «молодом вине в ветхих мехах». То есть о моей прежней, неисправленной психике в новых обстоятельствах.

В студенческие годы в гости ко мне приходили и другие девушки из универа. Сценарий не менялся – обнимашки, поцелуи и... всё. Девчонки на потоке даже обсуждали меня: мол, водит к себе в гости, но секса почему-то избегает. Но тогда я внушил себе: «Поцелуи – это уже знак симпатии, а секса я особо-то и не хочу». На деле же я просто его боялся. К тому же под рукой у меня всегда имелись эротика и порнография – моя тихая, но одинокая гавань.

Сильнее всего мне досаждало то, что меня целовали не те девушки, к которым меня влекло по-настоящему. Однако друг-ловелас советовал пока что общаться с теми, кто симпатизировал мне изначально, в очередной раз обнадеживая меня: «Наберёшься опыта – появятся шансы сблизиться и со

своей мечтой». Практика общения действительно делала меня менее «деревянным». Изредка я даже бывал на свиданиях с девушками, которые мне нравились до дрожи в коленках. И – о боже! – я иногда целовал их в губы. Но позже я сам всё запарывал из-за своей нервозности. Об отношениях и речи не шло.

Как я сказал чуть выше, у меня были серьёзные проблемы с эмпатией. Невербальных сигналов я в то время практически не считывал. Мелодика речи, язык тела, еле заметные изменения во взгляде собеседника – всё это ускользало от моего внимания. Но уже тогда я начинал понимать, что без этого эффективно взаимодействовать с женщинами попросту невозможно.

У моего же друга-наставника с эмпатией был полный порядок. И при этом он твердил, что сможет соблазнить любую девушку из тех, что нравились мне, – кого-то в два счета, кого-то с усилиями. От этих его утверждений я паниковал, ведь не подвергал сомнению ни одно его слово. Вообще, лет до двадцати трёх я настолько не верил в себя, что готов был довериться любому, кто авторитетно о чём-либо заявлял. Моей душе хотелось прильнуть к чьей-то уверенности – внутри просто не на что было опереться. В мутацию мухи и таракана я бы тогда уже не поверил, но от наивности и слепой доверчивости я избавлялся очень и очень медленно.

И конечно, главным моим препятствием к свободному общению была неотступная фоновая тревога. Мой мозг рабо-

тал по алгоритму: «а что, если случится худшее?» В пять лет я боялся, что брат не нарисует новый эскиз автобуса. В двадцать – что мой друг-ловелас начнёт встречаться с той, по которой я «умираю».

Когда паника одолевала, я донимал друга вопросами, как когда-то маму: точно ли он не станет её соблазнять? Друг десятки раз твердил «точно нет», но тревога не уходила. В итоге он не выдержал: «С этим пора что-то делать. Давай договоримся: начиная с этой минуты, ты можешь задать мне этот вопрос всего три раза».

Это дисциплинировало. Внешне я утомился, просто запихнув тревогу в подсознание, как пакет мусора в мусоропровод. Разбирать этот душевный хлам мне пришлось годы спустя – уже с психотерапевтом.

На третьем курсе праздник жизни закончился. Я горько пожалел, что выбрал китайский вторым языком. Это оказалась чужая планета, с которой хотелось поскорее сбежать домой. Но через два года ждали госэкзамены. Пришлось поднапрячься, чтобы вытянуть хотя бы на тройку – так в итоге и вышло.

Вообще, в учёбе я всегда был хорошистом, но в личной жизни – неизменно троечником. Новые знакомства случались, я всё так же целовал девушек в клубах, но эйфория первого курса ушла безвозвратно. Я продолжал влюбляться в недоступных, но эта боль постепенно начала... надоедать. Это напоминало сцену из фильма: узник после долгих пыток

устало говорит истязателям: «Убейте меня уже поскорее!..»

И всё-таки я хотел жить дальше. Хотел найти способ стать другим, внутренне свободным человеком. Что касается друга, то за пять лет его так доконало моё нытьё, что сначала он стал избегать встреч, а затем и вовсе оборвал все контакты.

Впрочем, были люди, которые общались со мной, только когда я был раздавлен. Они охотно приходили в гости и давали мудрые советы. Это продолжалось годами. Но стоило мне воспрянуть духом – общение тут же прекращалось.

В такие моменты я вспоминал притчу о викинге Гримре. Тот сокрушался: «Я не знаю в счастье друзей». Гримр видел, как мать кормила больного ребёнка, пока здоровый сидел голодным. На вопрос викинга она ответила просто: «Я люблю обоих, но этот – больной и несчастный».

Я видел это и в жизни: если ребёнку уделяют внимание, только когда он страдает, он привыкает эксплуатировать несчастье как модель поведения. Он становится «трагическим романтиком». Человеком, не способным радоваться ни за других, ни за самого себя.

Мне не хотелось такой участи. Наоборот, моей мечтой всегда было объединить людей в радости. И всё-таки тяжело было оставаться на позитиве, когда я понимал, что моё внутреннее одиночество и тоска не только не дают дышать свободно мне, но и отталкивают окружающих. Тогда мне казалось, что столь уникальные проблемы лишь у меня одного – неспособность строить личную жизнь плюс эректильная дис-

функция. И я завидовал каждому парню, который с улыбкой на лице обнимал свою девушку на моих глазах. «Вот нормальные и счастливые люди, не то что я», – проносилось в такие моменты у меня в мыслях.

Признаюсь: я частенько завидовал людям и по другим поводам. Например, хоккейным вратарям, ловившим броски, с которыми я бы в жизни не справился. Завидовал культуристам: на их фоне моя мускулатура выглядела мальчишеской. Завидовал бойцам – хорошо драться я никогда не умел. И, конечно, страшно завидовал парням, имевшим успех у женщин. Пусть девушки влюблялись и в меня, зависть шептала: «За чужой оградой трава зеленее». Не скрою, я часто злорадствовал, когда пары вокруг распадались. И часть моей души мечтала: «Однажды я стану успешнее многих, дабы позавидовали уже мне!»

Но я уже тогда догадывался, что зависть – это классическая ловушка уязвленного самолюбия, в которую с головой проваливаются одинокие люди. Годы спустя, пересматривая шестой эпизод сериала «Мортал Комбат: Завоевание», я узнал в одном из героев себя. Там персонаж по имени Сиро в одиночку бился с четырьмя ворами. Он выложился максимально, был близок к победе, но в итоге оказался повержен. И тогда в драку вмешался Кунг Лао. И тут Сиро слышит фразу, которая бьёт по его гордости сильнее любых физических ударов. Один из бандитов кричит: «Стойте! Это же Кунг Лао – чемпион Смертельной Битвы! Скорее, бежим!»

Одно лишь имя триумфатора оказалось весомее всех отчаянных усилий Сиро.

Когда я видел очередного парня в объятиях красавицы, я чувствовал ровно то же самое. Все мои попытки быть коммуникабельным, остроумным, уверенным – всё словно превращалось в прах, стоило мне увидеть того, кто излучал уверенность неподдельную. Я чувствовал себя избитым Сиро, чьи судорожные потуги никто не замечает на фоне чужого естественного величия.

Экранный Сиро из-за этой зависти рассорился с другом, потерял адекватность и по глупости угодил в мышеловку гадалки, которая пообещала сделать его «круче чемпиона». Моя зависть точно так же побуждала меня искать выход. Я перечитывал кучу книг об успехе у женщин и в жизни, но одна вещь не давала мне по-настоящему возвыситься над собой прежним. Я мечтал о повторении *внешнего* чужого успеха вместо того, чтобы отыскать свой собственный путь к *внутренней* гармонии.

И первыми наставниками на этом пути для меня стали хоккейные матчи. Радоваться за других меня учили именно они. Когда любимая команда побеждала, на душе становилось тепло. В такие моменты было невозможно радоваться только за себя. Я видел ликование игроков и чувствовал: эта радость выходит за границы одного человека – будь то я или игрок команды. Никто из них не видел меня, но нас объединяло одно чувство. Даже зависть к вратарю тогда отпуска-

ла мою душу. Я стал восхищаться теми, кто не завидовал, а искренне радовался за других. Мне захотелось измениться именно в эту сторону.

К тому же я никогда не переставал чувствовать интерес к искусству, особенно к музыке и кино. И сердце подсказывало мне, что подлинное искусство основано в первую очередь на любви и сопереживании к ближнему, а не на конкуренции и разделении. Но погрузившись в пучину внутренних комплексов и эгоистических переживаний, одолевавших меня, долгое время я не слышал этот сердечный голос. Мечта об обладании красивыми девушками занимала все мои мысли и в старших классах, и в студенческие годы.

С шестнадцати лет я стал увлечённо читать книги по пикапу. Там внушали: твой внутренний настрой определяет успех и у женщин, и в жизни вообще. Предлагали «якоря»: вызвать в себе нужное состояние и закрепить его жестом. Например, сжатием пальцев. Мне это не помогало. Тревога при общении с девушками, которые мне сильно нравились, зашкаливала настолько, что никакие приемы не работали. О том, как реально сводить этот страх на нет, я узнал много позже. И совсем не из пикаперских пособий.

Помимо «якорей», те же «мастера соблазнения» обещали, что девушку можно покорить с помощью НЛП (нейролингвистическое программирование). Использовать раппорт, играть голосом. Не скажу, что это не работает, – я просто не пробовал. Мне был нужен не столько секс, сколько ощущение

ние, что меня принимают. Загипнотизировать девушку, чтобы переспать с ней, казалось мне дичью. Всё равно что сношаться со спящим человеком. Вот и всё моё отношение к НЛП.

С двадцати одного года пособия по пикапу сменились книгами по саморазвитию, и мои мечты стали масштабнее. После первых успехов в искоренении страхов я моментально попал под эффект Даннинга – Крюгера: решил, что теперь-то открою всем глаза на мир. В своих мечтах я видел, как девушки слушают мои мудрые проповеди с открытым ртом и тут же влюбляются. И я впрямь радовался, когда мои слова кого-то окрыляли.

При этом я понимал: этим «знанием» я всего лишь отодвигаю в подсознание чувства немоги и растерянности. Они нигде не делись.

Много лет у меня ушло на то, чтобы перестать давать советы без спроса. Ещё пара лет – чтобы давать их только по просьбе. И лишь недавно я начал видеть, когда советовать не стоит вообще. Лучше вместо этого сказать: «А, ну хорошо». Если человек заранее отвергает любой взгляд, кроме своего, лучше поскорее уносить ноги, одновременно кивая.

Кому-то мои мудрствования и впрямь были интересны, но редким удачам с девушками я был обязан другому. Когда я не был одержим женщиной, то вёл себя естественно и просто. Нередко смешно шутил, не заикливаясь на итоговом результате – и тогда он оказывался положительным. Ника-

кими «великими манипуляциями» здесь и не пахло. Однако у меня получалось сблизаться лишь с теми, кому я просто нравился изначально. Эти девушки выбирали меня, а не наоборот.

Тогда вопрос: откуда это стремление к женщинам, которым я безразличен? Просто так получается? Или мне нужно страдать – из серии «ни к чему человек так не привязывается, как к собственному страданию»?

Я пришёл к выводу: со мной все эти годы происходило именно это. Окончательно меня убедила одна «удача» в двадцать лет. Тогда во мне на время совместились атлетичность тела и смазливость лица. При росте 188 см я сумел резко похудеть до 87 килограммов, хотя мой привычный вес редко опускался ниже сотни (последние десять лет вешу около 110 кг). В двадцать я нравился девушкам именно внешне – пока нижняя челюсть не заплывла жиром.

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.