

Хочу, чтобы меня похитили инопланетяне.  
У них лазерные мечи и много еды.

*Из сочинения ученика 7-го класса*

## **Введение**

### **ПРОЧИТАЙ, МОЖЕТ, ПОЛЕГЧАЕТ...**

Однажды я отправился в поликлинику на предмет общего обследования организма. Во время одной из процедур, кажется, это был рентген, мне велели выпить целый стакан бария — похожей на сметану безвкусной жидкости. Барий я выпил, рентген мне сделали, и я отправился по остальным кабинетам.

Болтался по поликлинике целый день, и целый день на меня смотрели как-то странно. Будто я несколько того, слегка ку-ку... Некоторые даже смеялись.

Страшная правда раскрылась только вечером, когда я заглянул к терапевту. Терапевта на месте не оказалось, в кабинете была только медсестра. Она поглядела на меня с интересом, рассмеялась и спросила, неужели никто мне не сказал, что после бария надо мыть физиономию?

Выглядел я действительно как придурок. Половина лица, до глаз, была измазана похожей на мел и уже начавшей трескаться массой.

Настоящая белая смерть.

Возвращаясь домой, я злобно думал. Думал о том, что прочитал целую кучу книжек и ни в одной из них не говорилось, что после приема бария надо мыть физиономию. Почему? Почему мне не попала книжка, в которой содержался бы набор советов на совершенно разные случаи жизни. От рекомендаций по методике стекления окон до рецепта приготовления национального австрийского пирога штруделя. Наверняка такие книжки существуют, наверняка они уже написаны кем-то, только вот их, скорее всего, утаивают в секретных хранилищах...

Конечно, когда я стал старше, то понял, что такой универсальной книжки быть не может. И даже больше — познавательные книжки все, как правило, специальные. Сплошные «введения» да

«основы». «Введение в зубологию» или «Основы белибердистики». И тематика у них все больше прикладная — на самом деле оконно-стеклильная и слоено-пирожная. Про то, как победить в себе страх перед девчонками, или как научиться жить с собственными родителями, или как додать в себе оставшуюся еще со школы привычку постоянно оглядываться, прогуливаясь по улице, — про все про это в подобных книжках нет.

Про то, как вести себя с собственным сыном, который в четырнадцать лет стал совершенно неуправляемым, а в шестнадцать первый раз назвал отца уродом, — тоже.

Эта книжка — попытка рассказать о какой-то части проблем, так или иначе затрагивающих людей от десяти до шестнадцати лет. Поскольку проблемы, не решенные в этом возрасте, тянутся во взрослую жизнь.

Как недолеченная ангина.

Впрочем, не стоит думать, что там, за рубежом шестнадцати или восемнадцати лет, не будет проблем. Будут. Хулиганы, непонимание родителей, слабое здоровье, прыщи, низкий рост, замысловатая фамилия, старший брат-идиот... Все это никуда не денется. Восприниматься будет по-другому, но не рассосется.

А сейчас... Сейчас школа, уроки, физкультурник, который повадился срывать на тебе раздражение по поводу своей неудачной жизни. Который зовет тебя Недомерком и вечно грозит «парой» в полугодии. Будущее, которое непонятно, неопределенно, но которое надвигается локомотивными темпами и спрятаться от которого вряд ли получится.

Впрочем, до будущего еще далеко. На дворе у нас счастливое настоящее.



**ПРИМЕР**

**ДЕТСТВО ЗА КОРМОЙ**

Первого сентября в восемь часов утра я отправился в школу с букетом цветов, в новеньком синем костюме и в белой куртке одной очень известной фирмы. Это был десятый класс, детство, как мне казалось, осталось за кормой, я чувствовал себя большим и взрослым.

Того же первого сентября в два часа дня я вернулся домой.

Костюм на спине лопнул, сумка была разорвана по борту, белая куртка одной очень известной фирмы исполосована сочными грязевыми восьмерками. После уроков меня вместе с моим другом угораздило нарваться на шайку неизвестных великовозрастных хулиганов. Раньше взрослые хулиганы к нам, соплякам, не цеплялись, теперь вот, видимо, время пришло.

Друг отделался раскрошенным наполовину левым нижним клыком — изящный удар головой в челюсть. Но он особо не расстраивался — этот зуб у него был еще молочный.

Мне повезло меньше. Мне пришлось играть в «собачку». Для тех, кто не знает: хулиганы отбирают у тебя рюкзак или сумку и перекидывают ее друг другу, а ты должен эту сумку ловить. Для стимуляции активности тебя сдабривают пинками, подзатыльниками и легкими зуботычинами. В результате урон наносится в основном не тебе, а твоей одежде. Что со мной и произошло.

С цветами ничего не стало — я успел их вовремя вручить своей классной руководительнице.

Вернувшись домой, я, как мог, замел следы случившейся со мной беды и стал думать. Ровно год назад, в прошлое первое сентября, матушка, глядя на мою кислую физиономию, сказала, что я совершенно зря так напрягаюсь. Детство — самое лучшее время в жизни, так говорила мать. Самое-самое.

Теперь, пытаясь зашить вдетой в иголку японской леской (мне казалось так крепче) прореху в пиджаке, я понял, что она была права. Детство на самом деле самое счастливое время в жизни.

Потому что дальше все будет только хуже.

Если ты читаешь книжки, любые — детективы, фантастику, про то, как построить своими руками дирижабль, про то, как пойти в лес в феврале и набрать корзину сморчков, так вот если ты читаешь книжки, то это означает, что ты человек с фантазией. Что ты иногда думаешь: «А что было бы, если бы я родился во времена татаро-монгольского нашествия?» Или «Если бы я умел летать — успел бы я за сутки смотаться в Америку и обратно?»

Коли тебя посещают такие мысли, поздравь себя — ты фантазер и мечтатель.

Иначе ты бы не стал читать никакие книжки вообще.

Иногда, особенно часто почему-то в поезде, на меня накатывает философское настроение. И я начинаю думать примерно так: а что было бы, если бы я нынешний смог посоветовать что-нибудь себе прошлому. Вернуться назад и взять свою судьбу за ее волосатые пятки...

Как бы я был крут!

Сколько бы сделал и сколько бы не сделал. Чего бы добился. Сколько времени не пошло бы псу под хвост. Сколько нервов и сил не было бы потрачено... Ну и так далее. Наверное, каждый человек, дотянувший лет до восемнадцати, уже фантазировал на эту тему. Потому что уже к восемнадцати человек начинает понимать, что предыдущие годы были прожиты не совсем толково.

Скорее, бестолково.

Только вот все эти фантазии с практической точки зрения — абсолютная и полная бессмыслица. Пользы от них никакой, разве что с их помощью можно немножечко пощекотать себе нервы и скоротать время в пути от Москвы до Екатеринбурга.

Вернуться назад и исправить ошибки нельзя. Есть ли способ этих ошибок избежать?

Нет.

Нет. Углубившись в этот текст, ты будешь довольно часто встречать ответ «нет» на разные животрепещущие вопросы. Потому что на некоторые вопросы существует лишь такой ответ.

Нет.

Полностью избежать ошибок нельзя.

Но... Можно свести их количество к минимуму. Как?

Воспользоваться опытом тех, кто детство уже пережил. Только вот в тринадцать лет каждый сам себе фишка и прислушиваться к рекомендациям родителей, бабушек и дедушек никто не собирается.

Советы, щедро выдаваемые сверстниками, могут быть попросту опасны — вряд ли твои приятели-балбесы могут присоветовать что-нибудь путное. Даже, наоборот, фигню какую-то посоветуют — ведь всегда хорошо, когда твоему ближнему плохо. Умный человек их советы пропустит мимо ушей и будет жить дальше.

Вообще любой совет — штука довольно сложная. Слишком уж общая, а жизненные ситуации требуют конкретики. Поэтому лучший из возможных советов — не слушать ничьих советов. Думать самому. И эта книжка не пособие по выживанию в мегаполисных джунглях, а скорее повод для размышлений. И выводов.

Почитай, поприкидывай, подумай.

Детство — странная штука. Многие на самом деле считают, что это лучшее время в жизни человека. Самое светлое, самое доброе, самое счастливое.

Я согласен с этим. И не согласен тоже.

Детство на самом деле лучшее время в жизни. Но... Оно лучшее время в жизни потому, что потом, после детства, наступают времена еще более плохие, об этом уже говорилось выше. И все же, если бы мне предложили пережить детство еще разок, я бы вряд ли согласился.

И многие не согласились бы.

Если оглянуться и посмотреть назад трезвым взглядом, если отбросить все ахи и вздохи по поводу куличей в песочнице и нос-

тальгию по трехколесному велосипеду и бабушкиным оладьям, то легко понять, что по большому счету там, в этом самом лучшем времени, хорошего на самом деле не так уж и много.

Может быть, плохого даже больше. Недаром ведь все так стремятся побыстрее вырасти. Вырасти и забыть. Память тут, кстати, первая помощница — хранит хорошее, выбрасывает плохое.

Все светлые воспоминания детства связаны с тем, что мир, который ты видишь в детстве, огромен и необычен. Расстояние от бабушкиной калитки до колодца равно расстоянию от Москвы до Находки, а то и дальше. До Луны. Если говорить образно, ты не знаешь, что там, за поворотом.

Потом ты узнаешь, что там, за поворотом, и тебе сильно-сильно захочется вернуться в то время, когда ты еще не знал, что за этим самым поворотом сплошная ерунда. В то время, когда ты надеялся, что там сплошной мармелад.

Один учитель одной средней общеобразовательной школы, глядя, как ученики на перемене развлекаются тем, что цепляются за проезжающие мимо грузовики и скользят за ними по обледенелой дороге, сказал, что детство похоже на минное поле. Каждый шаг таит опасность, каждый прыжок может обернуться малоприятными последствиями. Чуть влево — чуть вправо — и все, дырка в голове. И продемонстрировал список погибших учеников школы за десять лет. Погибших не в войнах, не в авиакатастрофах, а на улицах города и дома.

Список был довольно внушительный.

«Я его показываю каждой новой параллели, — сказал педагог. — Все читают, удивляются. И продолжают кататься за грузовиками по льду. На минное поле им плевать».

Я с ним вполне согласен. Плевать. Ведь в самом деле пережить детство без потерь — большая удача. Значительный процент поломанных рук и ног приходится как раз на период от десяти до шестнадцати лет. Неудивительно — велосипеды, лазание по деревьям и сальто вниз головой с гаража в сугроб мало способствуют сохранности опорно-двигательного аппарата.

А страхи? А комплексы, которые расцветают буйным цветом на пустом месте? А психозы, посещающие четырнадцати-шестнадцатилетних подростков с завидной регулярностью?

Вообще опасных для здоровья и рассудка ситуаций в детстве встречается даже больше, чем во взрослой жизни. И поэтому эта книжка может быть интересна прежде всего тому, для кого детство — не веселая прогулка с отцом в парк аттракционов, а путешествие по долине гейзеров. Тому, у кого глаза кролика-альбиноса

от просиженных за монитором часов. Тому, кто в двенадцать лет, чтобы позабавить сестренку, пришивает к мозолям на руках разноцветные пуговицы. Потому что с одиннадцати лет ему уже приходится вкалывать на дурацкой папашиной свиноферме.

Если тебе не очень уж плохо, если ты учишься не в обычной школе, а в учебном заведении типа лицея, где в программе балльные танцы и фехтование, тебя вряд ли беспокоят несостыковки с физкультурником или, напротив, состыковки с хулиганами. Зато у тебя наверняка имеются вопросы по поводу происков твоих «друзей», по поводу общения со сверстницами и холодной войны с родителями. По поводу страхов. По поводу комплексов. Да мало ли еще какие вопросы возникают у человека от десяти до шестнадцати лет. И даже если ты не найдешь нужных ответов, то сможешь взглянуть на свои проблемы по-другому. И не исключено, что они не покажутся тебе такими уж страшными.

Тем же счастливым, у кого трудностей нет вообще, тоже будет интересно — всегда приятно осознавать, что тебя проблемы обходят стороной. Я в детстве обожал читать книжки про французских оборванцев. Читал и радовался, что у меня есть дом, обед и телевизор. Что у меня все более-менее в порядке. Это укрепляет сердечно-сосудистую систему.

И взрослым интересно будет. Вернее, полезно. Вдруг случится чудо, и взрослые попробуют оглянуться назад, сумеют посмотреть на свое детство чуть по-другому, сумеют протереть глаза и вытащить из ушей бананы. И если они попробуют хоть краем уха услышать своих детей, значит, они не совсем потерянные типы. И, выражаясь высокопарным языком, установление контакта между родителями и детьми — существами, по сути, с разных планет — станет возможным.

И еще. Эта книжка напомнит взрослым, что их дети — капризные, вздорные, вредные и непослушные — существуют в мире непрекращающейся войны.

В мире детства.

В мире, где проблемы, смешные для взрослого человека, разрастаются до вселенских масштабов и могут не просто покалечить. Могут убить. И пусть взрослые станут более терпимыми, добрыми и, самое главное, понимающими.

Девочкам.

В эту книжку будет интересно заглянуть и девчонкам. Хотя сама книжка и предназначена для мальчишек, но девчонки ведь должны знать своего противника в лицо!

Так что вперед.

Прочитай, может, полегчает.

## Глава 1

# КОМПЛЕКСЫ

---

---

### Правила крысобоев



#### ВВОДНЫЙ ПРИМЕР

##### СКОРБНАЯ ИСТОРИЯ БОРЬБЫ ДЕВЯТКИНА С ИУДУШКОЙ ГОЛОВЛЕВЫМ

С Девяткиным жил Иудушка Головлев. Жил не в одной комнате, нет. Если бы Иудушка поселился еще и в девяткинской комнате, Девяткин бы точно рехнулся. И наложил бы на себя руки.

Иудушка Головлев жил внутри Девяткина.

Как-то раз, еще в начальной школе, классная руководительница заметила сходство Девяткина с одним из самых неприятных героев Салтыкова-Щедрина. И озвучила — в те времена учителя особенно с детишками не церемонились: что думали, то и говорили. И делали тоже.

Так, один мальчик на уроке рисования отказался изображать предложенного в качестве модели Эдика Геворкяна, сказав, что это не модель для рисования — у него слишком уши оттопыренные и нос картошкой. За что рисовальщица поставила этого мальчика на табуретку, на шею ему привесила табличку с надписью «националист» и продержала так до конца урока. Кто такие националисты, никто тогда толком не знал, но факт стояния на табуретке перед всем классом был весьма унижительным.

Все сорок минут урока «националист» обливался слезами.

Так вот классная руководительница сказала Девяткину, ты, мол, Девяткин считаешь хорошо, недаром на Иудушку Головлева похож. Класс восторженно грохнул: «Иудушка, Иудушка!» Что означало это слово, никто тоже не знал, даже приблизительно. В том числе и сам Девяткин. Но оно чрезвычайно всем понравилось, и целую неделю Девяткина дразнили Иудушкой. Потом, конечно, забыли, переключились на кого-то еще.

А Иудушка остался. И стал жить с Девяткиным. Правда, тогда, сразу, Девяткин этого не заметил. Но просто так, для общего развития, решил узнать, кто такой этот Иудушка. Он заглянул в справочник по русской литературе и выяснил про Иудушку и всю его компанию. И даже изображение Иудушки нашел. И ужаснулся — он и в самом деле был весьма похож на Иудушку.

Маленький, остроносенький, тощий. Подбородок скошен. Уши острые.

Иудушка — и Иудушка. Девяткин испугался, что он, возможно, не только внешне похож на этого персонажа, но и внутренне — не зря же учительница так сразу его определила. И стал читать саму книжку, стараясь выяснить, насколько он схож с Иудушкой характером.

За месяц одолев приключения Иудушки, Девяткин успокоился — на этого негодяя он походил лишь снаружи.

Однако успокоился он рано. Очень скоро Девяткин понял, что Иудушка — не такой простой парень. Иудушка уже подкрался к Девяткину на расстояние броска. Он притаился. И ждал только удобного случая. А может, уже и дождался...

Девяткину стало казаться, что все вокруг знают, что он Иудушка, за глаза его так называют и улыбаются за его спиной. И всеми силами Девяткин стремился не походить на Иудушку.

И все больше и больше, как ему казалось, на него походил.

Куда бы Девяткин не пришел, ему сразу же начинал мерещиться легкий шепоток: «Иудушка, иудушка, иудушка...» Трудно придумать что-либо хуже Иудушки. Иудушка — это как справка. Кто будет дружить с Иудушкой? То-то и оно.

Вот и Девяткин ни с кем не дружил, сидел на задней парте и вообще был букой. Он, конечно, рад был бы с кем-нибудь задружиться, но боялся, что едва попытается это сделать — ему сразу же ответят, что приличные люди с Иудушкой не водятся.

Девяткин ненавидел Иудушку. Как ненавидел и господина Салтыкова-Щедрина, в девятнадцатом веке стряхнувшего этого мерзавца с кончика своего талантливой пера. Ненавидел и боролся с Иудушкой всеми силами.

Он стригся накоротко, тренировал перед зеркалом гримасу, отличную от выражения лица Иудушки, изучал первоисточник, чтобы не быть похожим на Иудушку. Борьба с Иудушкой стала поглощать почти все свободное время Девяткина. Он шлифовал антииудушкинскую маску, занимался в кружке фехтования, даже одну военно-спортивную секцию посещал.

Но Иудушка не сдавался. Стоило Девяткину посмотреть в зеркало, он видел в нем Иудушку. В конце концов однажды, это было уже классе в восьмом, Девяткин спросил у отца, со скольких лет можно делать пластические операции. Отец насто-ро-



жился и постепенно вытянул из Девяткина всю скорбную историю его борьбы с Иудушкой Головлевым.

После чего потащил Девяткина к своему знакомому психологу.

Эту историю, кстати, рассказал сам психолог, естественно, изменив фамилию своего юного пациента. Комплекс неполноценности, развившийся у Девяткина из-за худобы, низкого роста и не очень симпатичного лица, при столь забавном стечении обстоятельств оформился в образ Иудушки. И начал собственную жизнь.

Психолог сказал, что Девяткина привели к нему как раз вовремя — Иудушка набирал силу и неизвестно, чем бы все это закончилось, если бы не визит к специалисту.

Специалист разделался с Иудушкой быстро и весьма ловким способом. Он сказал Девяткину, что к нему уже приходило три человека с просьбой избавить их от Иудушки и он тех парней от персональных Иудушек легко избавил.

Девяткин даже расстроился. Он считал, что он один такой уникум, и неприятно удивился, узнав, что их, оказывается, много. И Иудушка скоро рассосался.

Но с проблемой физической слабости Девяткину пришлось справляться самому.





**ИНФОРМАЦИЯ**

Иудушка Головлев — персонаж романа М. Е. Салтыкова-Щедрина «Господа Головлевы».  
Михаил Евграфович Салтыков-Щедрин — русский писатель.

Начнем.

Начнем с самого неприятного, а значит, с самого интересного. С комплексов неполноценности и причин, которые их вызывают. Если ты высок, мускулист, красив и умен, колешь лбом грецкие орехи и выжимаешь полуторапудовую гирию двадцать раз, можешь смело пропустить эту главу.

Она не для тебя.

Она предназначена для тех, кто низкоросл, коряв, прыщеват, уродлив, жирен, задохл, рыж, хрящеух, желтозуб, чесоточен, ну и так далее — список можно продолжать сколько угодно.

У кого родители алкоголики.

У кого идиотская фамилия.

Кого считают трусом.

Кто сам себя считает трусом.

Это глава для тех, кто проиграл борьбу со своими недостатками, не начав с ними даже толком бороться. И для тех, кто все-таки не плюнул на себя и не смирился, а пытается что-то сделать.

Что такое комплексы неполноценности? Если совсем упрощать, комплекс неполноценности — это ощущение человеком своих физических или психических недостатков. А также связанное с этим острое чувство душевного дискомфорта. Для удобства и краткости все комплексы неполноценности будем называть сокращенно — КН.

Они есть у всех. У тебя нет хотя бы одного, пусть самого маленького КН, можешь поздравить себя: ты — стиральная машина.

В противном случае — добро пожаловать в нашу ба-а-альшую компанию.

КН отравляют нашу жизнь. С момента поступления в школу и до обшитой красивым бархатом гробовой доски. После двадцати лет, конечно, отравляют в меньшей степени, чем до, но все-таки отравляют. КН такие же спутники человеческой жизни, как тараканы и крысы. И так же, как тараканы и крысы, они тяжелоистребимы. И нет такого порошка, которым можно их посыпать и выморить начисто.



**ПРИМЕР**

**ПРИМЕР ПРО СЕБЯ**

История моя заурядна, такие истории происходили и происходят с тысячами несчастных. И будут происходить.

В третьем классе меня перевели в другую школу. Контакта с местной молодежью я не нашел. И с горя стал сидеть дома. И книжки стал читать, чего за мной раньше не водилось.

В результате за год сидения дома я увеличился в объеме почти в два раза.

Разжирел.

И жизнь мгновенно превратилась в ад. Я с трудом влезал в штаны, с трудом втискивался за парту, на физкультуре не мог ни пробежать толком, ни подтянуться. Не говоря уж о таком безжалостном упражнении, как прыжки через коня, которые заканчивались, не успев толком начаться.

Очень скоро, как всякий человек мыслящий, я стал стесняться своего брюха и при этом жутко обижался, когда мне о нем говорили. Я не ходил на вечеринки, на дискотеки, на новогодние и другие вечера. Даже в кино не ходил. Сидел дома. Потому что везде легко было нарваться на «эй, ты, жиртрест». И я очень этого боялся.

И еще одного боялся. Что брюки на заднице лопнут, как в фильмах с Джеки Чаном. При всех. При всем классе. И все будут ржать. Впрочем, однажды это со мной и произошло. К счастью, заметила это лишь моя соседка по парте, которая прищепила меня стулом и сказала: «Ну ты и свинья».

От всех этих переживаний во мне очень скоро прочно утвердился комплекс жирдяя, с которым я прожил, наверное, класса до восьмого. То есть пять лет. И это были не лучшие годы моей жизни. Только ленивый не кинет в тебя камень, если ты отличаешься от других.

Кинет и правильно сделает. Если жирдяев не дразнить, они так навсегда и останутся жирдяями. Не похудеют. Под лежащий камень ведь ничего не течет.

С тех пор прошло много лет. Школьный кошмар остался позади, разве что только снится. Довольно часто снится. И что я скажу теперь?

Комплексы — это не так уж плохо! Может быть, даже хорошо. Почему? Потому, что лишь в борьбе с ними ты сможешь по-настоящему закалить характер, научиться реально противостоять трудностям жизни. Научишься побеждать причины этих комплексов.

Те, кто не мучился от комплексов, не боролся с их причинами, те, кому все давалось легко, не знают, что такое сила воли.

И в случае самых незначительных трудностей ломаются и сдаются.

Но и опасность в КН тоже, конечно, есть. Представь, что ты попал в клетку с волком. Выхода нет. И ты хочешь есть, и волк тоже ощущает легкий голод. Или ты его хлопнешь, или он тобой пообедает.

КН — это что-то вроде этого волка. Рано или поздно он попытается тебя сожрать.

Попытается.

И не надо думать, что КН исчезнет сам, постепенно. Ничего само собой не исчезнет. Да, скорее всего, прыщи годкам к восемнадцати с твоей физиономии сойдут, все-таки у большинства людей прыщи — это возрастное.

С морды сойдут, но на душе останутся.

Останутся. Если ты не сведешь эти чертовы прыщи в юности, они останутся с тобой на всю жизнь. Это будут ВНУТРЕННИЕ прыщи, а такие прыщи уже не вытравишь!

А если ты не похудеешь, то будешь всю жизнь похож на бобра.

Загляни в любой учебник по психологии, прочитай, ознакомься. Стремление стать сильным и непобедимым — это всего лишь обратная сторона КН. Примерно так.

И все маньяки и человеконенавистники в детстве страдали от КН. Только маньяками и человеконенавистниками они стали не из-за своих комплексов, а из-за того, что у них не хватило сил побороть причину этих комплексов еще в детстве. Ведь КН — это следствие.

Впрочем, в последнее время появилось огромное количество всевозможной утешительной литературы, утешительных передач, видеокассеток для поднятия настроения и тому подобной ерундинстики. Смысл всей этой утешительной волны сводится к следующему: ну да, ты не такой, как все. Чуть похуже. Но не волнуйся. Каждый человек, пусть он слишком дохлый или с прыщами, это личность. Уникальное образование. А значит, он ценен сам по себе, несмотря на все его недостатки. А сто пятьдесят килограммов живого веса — ну что же, бывает... Типа научись жить со своими КН, не занимайся самоедством, это разрушает психику, это калечит... Не расстраивайся, в противном случае — стресс, а стресс — это труба...

Самая жалкая позиция.

Расстраивайся!

Если не будешь расстраиваться — никогда не справишься со своими недостатками.

Разрушает и калечит психику, когда тебя каждый день дразнят Чирьем.

Стресс вызывает то, что ты, стесняясь идти в бассейн на уроки плавания, рассказываешь всем, что у тебя экзема. Когда, стесняясь того, что девочки будут смеяться над твоим пузом во время подтягивания, ты заклеиваешь суперклеем «молнии» на зимних ботинках и говоришь, что снять их теперь невозможно! Вот это стресс! Вот это разрушение психики!

И когда утешители советуют тебе не стрессовать, не бороться с комплексами, жить в гармонии с самим собой, они советуют тебе оставить все как есть. И жить с этим дальше. Все эти сказки о позитивном самоощущении и гармонии с собой — чушь! Никаких компромиссов со своими комплексами быть не должно. Или ты их побеждаешь, или они тебя.

Дави своих крыс!

Не учись с ними жить. Дави!

Как бороться с КН?

Сразу договоримся, что КН без причин не бывает. КН без причин свойственны девочкам. Это им все время кажется, что они слишком толстые, что у них длинный нос или чересчур много веснушек.

У тебя таких комплексов без причин быть не должно.

Если тебе кажется, что ты толстый, значит, так оно и есть. И не стоит слушать заверения своей матушки, что ты просто немножечко расплылся на бабушкиных пирожках, — это не так. Ты просто разжирел, вот и все. И если ты ни разу не можешь отжаться от пола, это не значит, что ты стройный. Это значит, что ты дохлый. И посмотреть правде в глаза — это все равно, что сделать первый шаг к победе над КН.

Не жалея себя и не стремись, чтобы тебя жалели другие.

Теперь поговорим о наиболее часто встречающихся комплексах. Пусть это будет таким не претендующим, впрочем, на стопроцентную объективность хит-парадом комплексов.

Начнем с самого популярного КН. С комплекса неудачника.



У нас, в России, неудачники появились не так давно, лет пятнадцать назад. Раньше, при советском строе, неудачников быть просто не могло. Во всяком случае, среди взрослых. Среди детей некоторые отклонения допускались. Неудачники тогда назывались педагогически запущенными подростками. Их перековывали пионерия, комсомол, армия. Сейчас их никто не перековывает, кроме разве что школьных психологов, закончивших с горем пополам заочное отделение педвуза.



**ИНФОРМАЦИЯ**

**Пионеры** — детская организация времен Советского Союза — возникла в качестве замены движения скаутов.

**Комсомол** — коммунистический союз молодежи — юношеская политическая организация опять же времен Советского Союза.

И неудачники расплодись. Из американских фильмов перековывало даже такое словечко типичное — лузер — от английского «loser» — неудачник или проигравший. Американский вариант и короче, и хлестче, и лучше произносится. Лузер является младшим братом нашего лоха. Но, пожалуй, лох — это все-таки неудачник в возрасте, неудачник с опытом, а лузером может быть и вполне молодой чемодан.

Комплекс неудачника. Самый тяжелый и разрушительный КН, который только можно представить.

Ты смотришь вокруг. Видишь преуспевающих, веселых и довольных жизнью ребят, увлеченно занимающихся спортом, музыкой, каким-нибудь там скалолазанием... И чувствуешь себя червем и полным ничтожеством.

А потом приходишь домой и...

Во многом — в возникновении подобного комплекса — виноваты родители. Не знаю, как ты, но я с детского сада слышал: «Ах, посмотри, какой ты неряха, всю рубашку соком залил! Вот Миша — совсем другое дело! Чистенький, аккуратненький, рубашка всегда заправлена...»

Слово «аккуратненький» я ненавижу больше всего в жизни.

А потом началась школа, и я слышал уже другое: «Опять четверку получил! Посмотри на Сашу, и в секцию ходит, и учится отлично. Ты что, debil?» Или: «Вот Петр, он не только учится, но еще после учебы полы моет на работе у отца. Деньги зарабатывает. А ты, лодырь, только на диване валяешься да книжки свои читаешь...»

И все в том же духе.

И все в том же духе до бесконечности.

Очень скоро ты начинаешь ненавидеть всех этих Миш, Саш и Петь и желать им чесоточных клещей на голову и печеночных сосальщиков в печень. При всем при этом ты понимаешь, что твоя мать абсолютно права — все эти ребята заняты делом, может быть, даже полезным делом, все они молодцы...

Но ты все равно их ненавидишь. Придумываешь про них пакостные истории (и даже пишешь их убористым почерком на партах), а для них самих генерируешь в огромных количествах не менее пакостные прозвища.

О, как ты ненавидишь этих счастливичков!

И себя ненавидишь. Ведь ты не такой, как они.

И в тебе начинает расти неудачник.

А родителями комплекс неудачника только подогревается. Как картошка в микроволновке. Хотя причины его, корни, в тебе самом. В том, что ты, в общем-то, не знаешь, зачем живешь на свете. У тебя нет любимого занятия — отсюда пустота и зависть к тем, у кого это занятие есть. И кто преуспел. А родители лишь озвучивают то, что ты и сам подозреваешь.

Чем опасен КН вечного неудачника?

Угнетенной психикой, неверием в собственные силы, боязнью и нежеланием сделать первый шаг, слабостью, замкнутостью, необщительностью, зеленоватым цветом лица, приверженностью к черной одежде.

Можно долго продолжать.

Опасен КН и тем, что может прицепиться к тебе надолго. И тогда из обычного не пришей кобыле лузера ты превратишься в настоящего лоха.

Со всеми вытекающими.



**СОВЕТ**

Избавиться от комплекса неудачника проще простого. Гораздо легче, чем от остальных комплексов. И совет, который придавит твоего личного неудачника, прост.

Начни прыгать на батуте.

Начни разводить кактусы.

Начни изучать компьютер.

Начни писать статейки в газеты.

Займись чем-нибудь!!!

Наверняка папашка все мозги тебе пропилил этим своим: «Займись чем-нибудь, займись чем-нибудь, займись чем-нибудь...» Вот он — тот случай, когда отца стоит послушать.

Потому что это ПРАВДА.  
Да, кстати, настоящий ты неудачник или это болезнь роста, выяснится позже. Гораздо позже.

Бывает так, что и после того, как ты с головой окунешься в любимое дело и всей душой прикипишь к секретам клепания компьютерных флеш-мультиков и даже успехов каких-нибудь добьешься, родители все равно будут продолжать тебя немилосерднейше долбать. Не расстраивайся. Это просто означает, что у них тоже имеются комплексы. Только другого порядка.

Впрочем, о родителях и их закидонах мы поговорим ниже.

А пока что — комплекс нищего.

Из комплекса неудачника частенько образуется следующий распространенный КН — комплекс нищего. Нет, ты можешь, кстати, даже не чувствовать себя лузером, но при этом будешь постоянно беситься оттого, что твоему приятелю на день рождения подарили музыкальный центр, а тебе всего лишь новый свитер.



**СОВЕТ РОДИТЕЛЯМ**

Никогда не дарите своим сыновьям одежду или обувь, если только они сами этого не просят. Никаких свитеров, водолазок, кепок, ботинок, перчаток. Большинство ребят терпеть не могут, когда им дарят одежду. Большинство ребят это просто бесит!

Ты прекрасно понимаешь разницу между музыкальным центром и свитером. И тебя раздражает общая жизненная несправедливость.

Потом сосед по парте притаскивает в класс новенький МРЗ-плеер размером с палец, и все вокруг говорят «ого-го», а ты не можешь раскрутить своих стариков даже на вшивенький кассетник. Дальше все в том же духе.

И опять в тебе начинает пошевеливаться ненависть. Только теперь она обращается не на сверстников, а на родителей. Потому что родители не могут и не хотят купить тебе этот чертов музыкальный центр...



**СОВЕТ**

Начну с банальности. Когда ты станешь чуточку старше, ты поймешь, что то, что у одного есть плеер, а у другого нет, — не повод совать башку в духовку. Но пока тебе наверняка ка-



жется, что это повод. Еще какой повод. Это очень опасные мысли. И очень полезные мысли тоже.

Опасные потому, что когда бедность заест тебя окончательно — ты можешь попытаться поправить свое положение не совсем честным путем. Это труба. Никогда даже не пытайся так поступать, ничего хорошего. Впрочем, если ты читаешь книжки, то это означает, что ты человек все-таки мыслящий, а не долдон, и ты не позволишь затащить себя в помойную яму.

Полезные потому, что бедность стимулирует. Стимулирует активность. Только тот, кто остается голодным, чего-то добивается в жизни. А человек, родившийся в бедности, будет стремиться из нее выбраться. И ты стремись. Попробуй найти работу.

Сейчас почти в любом городе, даже в маленьком, можно найти работу либо на каникулы, либо после уроков. Работа, конечно, фиговенькая, и платить будут мало, молодым всегда мало платят, так уж заведено. Но не расстраивайся — у тебя еще все впереди. Если ты не будешь просаживать все на пиво, сигареты и дешевые удовольствия, если будешь копить на дело, то даже не заметишь, как добьешься своего.

Например. Сейчас стремительно развиваются компьютерные технологии. А сама техника дешевеет. Накопи на подержанный компьютер, это вполне реально, научись на нем работать — и вперед. Конечно, системным администратором тебя не возьмут, но помощником какого-нибудь верстальщика в газету — запросто. Чем раньше ты сам начнешь работать над своим хорошим будущем, тем скорее оно наступит.

Далее в нашем хит-параде — жирдяй.

Ты толстый. Похож на бочку. На окорок. На свинью. Остроумные одноклассники, неплохие, в общем-то, ребята, уже придумали тебе множество малоприятных прозвищ, благо на этом поле их неограниченная фантазия ограничена пока лишь их бедным словарным запасом.

Папаша смотрит на тебя с легким презрением и спрашивает, не купить ли тебе пояс для похудения?

Мама психует оттого, что школьные брюки ей приходится перешивать три раза за учебный год, и говорит, что остальные дети в одних джинсах по пять лет ходят. Ты ненави-



дишь джинсы потому, что очень хотел бы носить эти американские штаны, но в джинсах, даже если ты в них каким-то чудом влезешь, ты похож на лягушку.

Девочки на тебя смотрят лишь как на объект для списывания домашнего задания. Ну и само собой позорная «зеркальная болезнь». Хорошо если в классе таких, как ты, пара штук. Если же ты один...

Если ты один, хочется повеситься.

На химии при упоминании «жирных кислот» все смотрят на тебя. На биологии рассказ про то, как медведи запасают на зиму жир, поедая падаль, вызывает дружный восторг, и все снова смотрят на тебя и счастливо ухмыляются. Литература с ее многочисленными Толстыми — просто пытка. Не говоря уж о физкультуре, которая для тебя что-то вроде экскурсии в застенки Ивана Грозного. Жизнь похожа на вялотекущий кошмар. Поговорки типа «Пока толстый сохнет, тонкий сдохнет» звучат несколько издевательски.

Можно вспомнить историю и привести кучу примеров толстых, известных, знаменитых, великих. Но не будем. Потому что любой толстяк, даже находясь на троне, будет мечтать о том, чтобы быть быстрым, худым и спортивным.

Время идет. Твой КН взлелеивается и цементируется. Большую часть времени ты пребываешь в гнусном настроении, предугадывая новые обиды и ущемления. Ты проклинаешь свое пузо, проклинаешь свою горькую жизнь, проклинаешь родителей, которые над тобой подшучивают. Комплекс жирдяя начинает уже серьезно коверкать твою психику.

В ход идут и другие дешевые оправдания. Стесняешься идти на дискотеку — танцующий толстяк выглядит комично — и придумываешь, что у тебя ангина.

Стыдно пойти на Праздник Сладкоежек — все будут смеяться, что ты и так толстый, — и говоришь, что мать посылает тебя в химчистку. На горку и то пойти стремно — все будут орать, что тормозить надо в толстого — тут тоже ангина выручит.

Чувствуешь себя человеком второсортным.

Ты не чувствуешь себя второсортным.

Ты второсортный и есть.

Конечно, есть случаи, когда люди толстеют по медицинским причинам. От нарушения обмена веществ или еще от чего. Но таких толстяков — один на сотню. Надо взглянуть правде в глаза. Жиреют в основном оттого, что много жрут и мало двигаются. Вот

и вся правда. А про нарушенный обмен веществ — это ты можешь своей бабушке рассказывать.

Рано или поздно ты решишься. Рано или поздно тебя это все за-долбает. И ты решишь похудеть. Запомни только. Чем дольше ты будешь откладывать, тем больше твоей жизни уйдет впустую.



**СОВЕТ**

Если ты толст — не утешай себя тем, что хорошего человека должно быть много. Может быть, и должно, но много должно быть не жира, а мускулов. Поэтому начинай худеть.

Единственный реальный способ похудеть — поменьше есть жирного, сладкого и мучного. Физическая активность, как ни странно, помогает слабо. Чтобы организм начал сжигать жир, заниматься надо много, каждый день и довольно длительное время. Это тяжелый путь. Гораздо легче перейти на капустный салатик с растительным маслом, огурчики, фрукты и пареную рыбу. И витамины. Побоку пирожки, блины и жареную картошку. И никаких себе поблажек: поблажки при худении — все мучения коту под хвост. Потерпи.

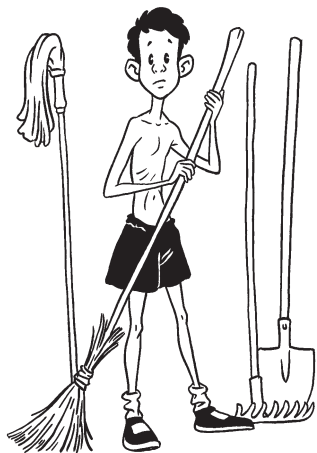
Помни о постепенности. Резко сбрасывать вес — бесполезно. Перебор в скорости почувствовать легко: если голова кружится — ты перегибаешь в худении палку. Не забывай — ты растешь и энергия нужна тебе для роста и развития. К тому же вслед за резким сбросом сразу же последует такой же резкий набор. И даже сверхнабор. Это закон. Поэтому особо не торопись.

Если терпения у тебя все-таки хватит и ты похудеешь — ты должен продержаться нормальный вес не менее года. За год организм привыкнет и тогда килограммы не вернуться.

А по-другому никак.

И еще. Нормальная масса тела человека определяется в соответствии с его возрастом, физическим типом и некоторыми другими факторами. Однако есть более-менее универсальная формула нормального веса — свой рост минус сто. То есть при росте в сто пятьдесят сантиметров ты должен весить не более пятидесяти килограммов. Ниже этой нормы опускаться тоже не стоит — можно «захудеться» до проблем со здоровьем.

В конце этой темы хочу сказать, что быть худым — это здорово. Это все равно что сбросить с себя гирю килограммов в шестна-дцать, которую ты всюду таскаешь с собой.



Многие страдают от обратного. То есть от излишней худобы и тщедушности.

Это те ребята, что в строю на физкультуре всегда говорят «двадцать восьмой, расчет окончен». Проблемы и комплексы здесь приблизительно схожие. Дискач очень доступен — если ты низкоросл и ничтожен, никто танцевать с тобой не захочет. В классе с тобой не очень считаются — в этом возрасте авторитет зачастую прямо зависит от роста человека и толщины его шеи. Если на ум народу приходит идея забросить кого-нибудь в девчоночий туалет, то ты, скорее всего, наиболее вероятный кандидат. И все в том же духе...

Но по сравнению с жирдяем тут есть преимущества. Травля задохлика не так безжалостна, как травля жирдяя — в жизни не так уж много ситуаций, когда худой может подвергнуться насмешкам. Стандартно опасная ситуация — урок физкультуры. Подтягивание, прыжки через коня, лазанье по канату, построение... Тебе кажется, что ты навечно обречен стоять в строю в самом конце, а после прыжка через коня — с позором валиться на землю. Но с этим можно жить.

Можно.

Можно даже найти положительные моменты. Например, у худых есть один большой плюс — на них очень хорошо сидит любая одежда, ведь недаром все манекенщицы такие тощие.



**СОВЕТ**

Чересчур худому и слабенькому можно посоветовать одно — становись сильнее и здоровее. Тебе проще — потому что не надо сбрасывать лишний вес. Просто берешь и топашь в спортзал. Если здоровье тебе позволяет — вперед. Любой тренер подскажет тебе программу, как в твоём возрасте нарастить мышцы без ущерба для здоровья. Но бывает и так: худому гораздо тяжелее набрать десяток килограммов, чем толстому эти же десять килограммов сбросить. Есть радикальные методы прибавки веса, когда можно за несколько недель набрать изрядное количество килограммов. Не будем вдаваться в подробности, желающие же узнать о них побольше могут почитать соответствующие руководства.

Из наиболее доступных вариантов — торт с кремом и лимонадом на ночь. От такой «диеты» даже самые худые начи-

нают быстро набирать вес. Только не стоит забывать, что углеводы (торт и лимонад) в неумеренном количестве все-таки очень вредны для здоровья — диабет и т. п. И превращаются они не в мускулы, а в жир. Поэтому будь осторожен. Посоветуйся с врачом.

Проблему с ростом решить сложнее. Если вес и мускулатуру можно нарастить, с ростом это не пройдет. Конечно, качественное питание позволит тебе вырасти, но только до заданной генетически величины.

Чтобы прикинуть свой будущий рост, надо посмотреть на своих ближайших родственников. Пап, мам, бабушек, дедушек. Если среди них нет людей высоких, то ты, скорее всего, тоже на Дядю Степу не будешь походить. Так что привыкай к своей низкорослости и не мучайся ею. Успокаивай себя тем, что акселерация сходит на нет, средний рост населения земного шара стабилизируется.

Время великанов уходит в прошлое.



#### СОВЕТ

Тебе немного помогут упражнения. Можно слегка увеличить свой рост, ежедневно висая на турнике и играя в прыгучие виды спорта. Но это увеличение будет весьма-весьма незначительно.

Такие методы, как туфли с каблуками, специальные мешочки, подложенные под пятки и другие ухищрения, — всего лишь полумеры. Максимум, на сколько ты «подрастешь» таким способом — сантиметра на три, может, чуть больше. Так что с ростом тебе придется смириться. Впрочем, опять же — если ты при небольшом росте будешь в классе самым сильным, будешь заниматься спортом, то на твою низкорослость никто и внимания не обратит. Вспомни Майка Тайсона. В лучшие годы он казался просто гигантом на ринге, хотя почти все его соперники были значительно его выше. Иногда даже больше, чем на голову.



#### ИНФОРМАЦИЯ

**Майк Тайсон — выдающийся американский боксер.**

**Акселерация — ускорение роста и скорости развития человека в последнее столетие — связана с улучшением питания, медицинского обслуживания и уменьшением физических нагрузок.**

Впрочем, настоящий твой рост выяснится годам к шестнадцати, а то и позже. Очень часто невысокие ребята к этому возрасту догоняют и даже перегоняют своих сверстников. Но бывает, что рост и не увеличивается. Все тут может быть.

Следующий КН частенько возникает у ребят, страдающих от прыщей.

Прыщи — бич человечества. До сих пор толком не придумано средство, которое бы избавило тебя от прыщей раз и навсегда. Вся эта косметика, безусловно, помогает, но только наполовину. Да она, кстати, и не должна помогать на сто процентов — если все избавятся от подобных проблем, косметическая индустрия остановится.

КН, связанные с этим малоприятным украшением, мучают, пожалуй, значительную часть прыщеватых подростков.



**ПРИМЕР**

У некоего Георгия были прыщи. Хорошие прыщи, большие, солидные. На лбу, на подбородке, даже на шее. Георгий жутко от своих прыщей мучился, изводил их всеми возможными и невозможными средствами. От обилия прыщей у Георгия образовалась привычка регулярно оценивать свою внешность на предмет возникновения новых недостатков. В одном из кармашков бумажника хранилось маленькое зеркальце, в которое Георгий смотрелся в туалете. Кроме того, он смотрелся в стекла, в зеркала в фойе, в очки своих одноклассников. Когда Гоше указывали на его прыщи, пусть даже в шутку, Гоша бесился и лез в драку.

Но вот наконец наступило славное время, и прыщи у Георгия сошли. Георгий воспрянул духом, избавился от вечно сальной челки на лбу и от кашне с ромбиками. Даже голос у него стал более громким и веским. Но привычка смотреться во все гладкие поверхности осталась.

Недавно я случайно встретил Гошу. Гоша состоялся в жизни, стал менеджером среднего звена с хорошей зарплатой и еще более хорошими перспективами. Лицо у него было гладкое, ухоженное. Георгий был счастлив, уверен в себе и устремлен в завтрашний день.

И смотрелся в зеркала, в экран мобильного телефона, в линзу часов, в полировку стола гораздо чаще, чем раньше.

На самом деле в обычных прыщах ничего трагичного нет. Если человек мучится прыщами чрезмерно, это означает одно — он слишком много обращает внимания на свою внешность. Хочет

быть красивеньким. У многих борьба с прыщами превращается в настоящую манию. Визиты к косметологу, припарки, маски, кремы и так далее до бесконечности. А прыщи не уходят.



**СОВЕТ**

Самый простой способ снизить количество прыщей на твоей физии — утром, днем и вечером умываться с мылом, — прыщи появляются от излишне жирной кожи. Некоторым помогает.

Говорят, что также помогает поедание в больших количествах тыквенных семечек — в них много цинка.

Если проблема более серьезная и прыщи поражают кожу в глубину, надо идти к дерматологу. От прыщей эффективнее помогают не косметические, а медицинские средства. Врач может тебе их прописать.

Прыщеватый КН, пожалуй, один из самых беспочвенных комплексов. Обычно прыщеватых не очень сильно дразнят, только если сам прыщеватец не обладает кроме этого недостатка другими, которые раздражают народ гораздо сильнее. Получается, что данный КН это настоящий комплекс. Человек страдает от него независимо от того, замечают ли его недостаток окружающие или нет.

Впрочем, бывают и весьма удивительные примеры прыщеватого КН.



**ПРИМЕР**

В детстве я знал одного парня, который страдал фурункулезом. На руках и ногах у него были здоровенные непроходящие чирьи. Но он их не скрывал, а наоборот. Как только у него появлялся новый знакомый, он закатывал рукава рубашки и демонстрировал свои чирьи. А потом любовался произведенным впечатлением.

Однажды он нарвался на человека, который не захотел любоваться его нарывами, а просто поколотил фурункулезника.

Есть комплексы забавные. Так, довольно редко, но встречается комплекс недостатка собственно красоты. Нормальный с виду парень, не урод, даже скорее симпатичный, начинает ухаживать за своим лицом, накладывать маски, втирать кремы, маслом каким-то себе морду мазать и вообще сходить с ума, как девчонка. Ему кажется, что он недостаточно красив. Это, в общем-то, клиника. Люди, придавленные подобными КН, заканчивают плохо.

Случается, что КН начинают развиваться качественно. Очень

часто бывает следующее: парень, страдающий от собственной дохлизны, начинает качаться, качаться, качаться. Он быстро набирает форму. Потом он набирает хорошую форму. Затем очень хорошую. Но остановиться не может. Он глядит в зеркало и за грудой мышц видит все того же задохлика. При всем при этом он видит, что он действительно уже здоров, очень здоров. Здоровее всех в классе или даже в школе.

Но остановиться задохлик не может. Качается до разрыва плечевых сухожилий, при этом считая доходягами всех тех, кто хоть чуть-чуть его слабее.

И в результате мы имеем и манию величия и КН в одном флаконе.

Теперь о комплексах, вызванных причинами, справиться с которыми гораздо сложнее, чем с прыщами. Иногда справиться с обстоятельствами, вызывающими подобные КН, вообще невозможно. И поскольку вытравить эти КН под корень нелегко, каждый должен придумать для себя метод противостояния им.

Но если ты даже сможешь как-то убедить себя, что жить с КН возможно, все равно — продолжай с ними бороться.

Прежде всего комплексы, связанные с родителями. Довольно распространено явление, когда дети стесняются своих родителей. Потому, что отец работает грузчиком, потому, что мать ходит покупать одежду в секонд-хенд, потому, что родители в разводе, потому, что родители гораздо старше тебя, потому, что они младше тебя...

Просто потому, что родители кажутся дураками. Да мало ли можно найти причин.



### ПРИМЕР

В классе был такой Пухов. Парень как парень. Но мать у него работала в службе благоустройства города. Если говорить проще, была дворником. И Пухов этого жутко стеснялся. Когда класс куда-нибудь отправлялся и Пухов замечал вдали женщину в оранжевой жилетке, с метлой или ломом в руках, он мгновенно придумывал повод, чтобы перейти на другую сторону улицы.

Все знали, что Пухов жутко стеснялся своей мамы, и перейти соглашались. И на родительские собрания Пухов всегда отправлял не мать, а отца.

И Тимур тоже стеснялся своей матери. У него была очень молодая и красивая мать. Когда она приходила в школу, все над Тимуром смеялись и спрашивали: это что, твоя сестра?

Тимур жутко злился.



## Оглавление

Введение. ПРОЧИТАЙ, МОЖЕТ, ПОЛЕГЧАЕТ...	3
Глава 1. КОМПЛЕКСЫ. Правила крысобою	9
Глава 2. ЭТИКЕТ. Не чисть перстом сопелку	31
Глава 3. ОДЕЖДА, ВНЕШНИЙ ВИД, ГИГИЕНА. Три минуты на все?	47
Глава 4. ПАПА. Мужское воспитание	63
Глава 5. МАМА. Длина моего поводка	87
Глава 6. СПОРТ. Путь задохлика	100
Глава 7. ЗДОРОВЬЕ. Не сдаваться!	115
Глава 8. ШКОЛА. Второй дом, или Скрежет зубовый	132
Глава 9. ИГРЫ. Баскетбол на минном поле	174
Глава 10. ХОББИ. В свободное от мамонтов время	194
Глава 11. ГЕРОИ. Король с соседней помойки	204
Глава 12. АУТСАЙДЕРЫ. Чужие среди нас	215
Глава 13. ХУЛИГАНЫ. Под огнем	227
Глава 14. ВЕЧЕРИНКА. Буйство духов	241
Глава 15. АЛКОГОЛЬ. Занятие рабов, или Блюз для зеленых чертей	256
Глава 16. КУРЕНИЕ. Лошадиная смерть	268
Глава 17. ДРУЗЬЯ. Я сам себе могучий друг	279
Глава 18. ДЕВОЧКИ. Краткий курс дрессировки	293
Глава 19. ДЕНЬГИ. Правда о свиньях	322
Глава 20. СТРАХИ: Бабай и К°	335
Глава 21. БУДУЩЕЕ. Кладбище надежд	348
Послесловие. АВТОБУС С УШИБЛЕННЫМ КОПЧИКОМ	359