

Ди Снайдер

# Курс выживания для подростков



*Они (подростки) сегодня обожают роскошь, у них плохие манеры и нет никакого уважения к авторитетам, они высказывают неуважение к старшим, слоняются без дела и постоянно сплетничают.*

*Они все время спорят с родителями, они постоянно вмешиваются в разговоры и привлекают к себе внимание, они прожорливы и тиранят учителей...*

**Древнегреческий философ Сократ (470/469-399г.г. до н.э.)**

*О, вы такие снисходительные, ваша притворная терпимость бесконечна.*

*Мы ничего не хотим, ничего от вас не хотим.*

*Ваша жизнь банальна, вы словно заезженные клячи,*

*Ваша жизнь тосклива, и вы ее растратили.*

*Если это то, что вы считаете «лучшим»,*

*То нам это не подходит.*

**Песня «Нам это не подходит» группы «Твистед систер»**

*Одно поколение уходит и другое поколение приходит... и ничто не ново под солнцем.*

## Екклесиаст, глава1, стих 9

**ВВЕДЕНИЕ  
И ТАК ПРИХОДИТ ЮНОСТЬ...**

Я не хотел этого делать.

Ну кто я такой, чтобы советовать подросткам, как прожить «юные годы», если моя собственная юность вряд ли может служить примером и уж точно бы я не назвал ее лучшим временем моей жизни? По правде говоря, в те бесславные юные годы я был довольно мерзким типом.

Но, пожалуй, именно потому мне и стоит этим заняться. Мы, мерзкие типы, можем быть весьма прозорливы, когда дело касается проблем взросления, потому что у нас было мало друзей и еще меньше подружек, следовательно, гораздо больше свободного времени, чтобы размышлять. И, похоже, чем более мерзким типом ты был, тем точнее твой анализ. А я был весьма мерзким типом (злобным притом).

«Курс выживания для подростков» – это не путеводитель, который каким-то чудесным образом выведет тебя из отрочества во взрослость. Я предлагаю лишь набор фактов и мои размышления по поводу взросления. И хотя не все ситуации применимы именно к тебе, готов поклясться, что изрядное число проблем, с которыми я стоял лицом к лицу, и чувств, которые я при этом испытывал, будут тебе понятны. Возможно, сквозь призму моего опыта ты сможешь четче разглядеть себя и тех, кто тебя окружает. Надеюсь ты даже придешь к мысли, что можешь изменить свою жизнь (если она тебе не нравится). Взгляни на меня: в средних и старших классах я был отнюдь не популярной личностью, но зато сегодня я – звезда хэви метал-рока и вообще невероятная знаменитость. (Но, несмотря ни на что, я до сих пор парень скромный, да ты это и сам понял!) Порой достаточно определить проблему и понять, что эта проблема есть и у других парней, чтобы сделать первый шаг к ее решению.

С годами я заметил, что буквально одержим сложностями взросления; я пишу об этом песни, сейчас собираюсь поведать тебе об этом в прозе. Мне кажется дело вот в чем: меня выманили из отрочества обманом – родители, сверстники, учителя, короче, все. Когда я записывал песню «Нам это не подходит», я изливал злобу на тех, кто постоянно заставлял меня «шагать в ногу». Я прекрасно помню, как удирал от этих призывов и разговоров в свою комнату и включал проигрыватель. Слушая рок-н-ролл – и притом громко, по крайней мере настолько громко, как позволяли родители и двадцатипятидолларовый проигрыватель, – я хоть на время находил спасение от неуверенности и сумятицы чувств. А другая песня – «Я никогда не вырасту, вот так» – родилась из дурных воспоминаний о том, как меня пилили, чтоб я бросил группу, нашел себе «настоящую» работу, постригся и вообще был «как все». Так что можешь считать «Курс выживания для подростков» частью многотомной рок-оперы, которую я скорее всего никогда не запишу на пластинку. Этой опере наверняка не хватает визга гитар и грома ударных, но зато слова разобрать можно.

Я из тех, кто расцветает поздно, из тех, кто всегда принимает моду после того, как она из моды вышла, и сейчас, хотя мне уже за тридцать, я все еще чувствую себя подростком. И, если на то пошло, я только сейчас начинаю понимать некоторые из чувств, что испытывал в юности. Насколько мне было бы легче, если бы я понимал все это тогда, по крайней мере понимал бы, что это пройдет. Верю, что смогу быть честным и объективным по отношению ко всему хорошему и плохому, что было в моих «юных годах» (ненавижу это словосочетание). Порой даже отчаянно объективным: нам всем необходим некто со стороны, чтобы помочь нам разобраться в наших проблемах. Уверен, что теперь, прочтя все эти размышления рок-звезды (каковой я стал), профессиональные психологи нададут мне кучу объективных советов (бесплатно).

А поскольку я уже и сам родитель – у меня есть сын Джесси, – надеюсь, что смогу пролить некоторый свет и на наши родительские взгляды, и на наше зачастую дурацкое поведение. Став родителем, я стал лучше понимать конфликты, которые возникали у меня с

моими родителями.

Когда рос я, за помощью обратиться было некуда. Я не мог поговорить ни с родителями, ни с друзьями, ни с учителями и получал ответы на некоторые из моих вопросов в песнях любимых героев рок-н-ролла – Элиса Купера и Роберта Планта из «Лед зеппелин». Рок-н-ролл был моим единственным другом. Но найти сразу все ответы в одной лишь трехминутной песне не так-то просто (если ты только не поклонник группы «Раш»).

Помню, в школьной библиотеке я увидел книгу «Между двенадцатью и двадцатью», написанную в 1958 году чертовски чистеньким поп-идолом, о котором ты, может, и слышал – Пэт Буном. Сейчас такую книгу следовало бы назвать «Между десятью и двадцатью» или даже «Между восемью и двадцатью», потому что сегодня ребята гораздо раньше сталкиваются с социальными и моральными проблемами: ранняя беременность, алкоголь, наркотики, самоубийства – все это возрастает в геометрической прогрессии. Каждое поколение тешит себя мыслью, что уж вот его-то юные годы были самыми несносными, но мы-то знаем, что перед вами, братцы, стоит куда больше проблем и у вас куда больше стрессов, чем у предыдущих поколений. Когда я был подростком, я почти ничего не знал о сексе и наркотиках, а был озабочен лишь тем, чтобы получше смазывать бейсбольную перчатку и пополнять коллекцию пластинок.

Некоторые взрослые станут уверять, что те времена были проще, здоровее и счастливее. Конечно, проще. Но какими бы ни были те времена, в них нельзя вернуться. Хуже он или лучше, мы-то живем в этом мире. И «Курс выживания для подростков» обращен к реальностям и проблемам взросления в конце восьмидесятых годов.

## **«ЮНЫЕ ГОДЫ» – ЛУЧШИЕ ГОДЫ?**

Юность великолепна и трудна – но это ее великолепие непонятно, пока ты не повзрослеешь и не обретишь возможности оглядываться назад. Это время необъяснимых несоответствий: тело тянется вверх, а голос становится ниже; усы, хоть убей, не прорастают, зато физиономия усыпана целым урожаем прыщиков; к тому времени, когда ты, наконец, начинаешь интересоваться противоположным полом, противоположный пол демонстрирует явную потерю интереса к тебе; родители требуют, чтобы ты «был взрослым», требуя одновременно, чтобы ты «прекратил изображать из себя умника» (кто бы знал, что это означает?).

К тебе относятся не как к ребенку, но и не как к взрослому, а как к чему-то посередке. Перефразируя одну из моих любимых песен Элиса Купера «Мне восемнадцать» ты мальчик – и ты мужчина, ты девочка – и ты женщина (или одновременно мужчина и женщина – если дело обстоит так, надо обратиться к соответствующему специалисту). Даже Пэт Бун тридцать лет назад ухватил суть: «Мы чувствуем, что мы отделены, что нас изгнали, что мы виноваты как общность». Общество всегда загоняло юность в чулан. Между прочим, сорок пять лет назад слова «тинэйджер» вообще не существовало: потому что тогда, в дни бабушек и дедушек, молодые люди напрямиком из детства отправлялись во взрослость, сквозь врата ранних браков.

«Adolescence» («adolescence» – англ. «юность»), так уж это получалось, происходит от латинского слова «adolescere», означающего «вырасти в...» (да, я – кладезь знаний!). Полагаю, это означает, что ты еще не тот человек, которым должен бы стать. Родители, учителя, вообще все взрослые настолько заняты тем, чтобы «формировать» тебя, что им не удается заметить, что ты уже до определенной степени сформирован, что ты – личность.

Но кто эта личность? Тот ли неуклюжий мальчик или девочка, чьи глаза все еще наполняются слезами всякий раз, когда бранит учитель, или – «крутой парень» или кокетливая и вполне женственная девица, когда они оказываются в своей компании? Твое настроение, словно качели, взлетает вверх и падает вниз: от полного, ликующего, невероятного счастья до невыносимого горя – и все это в течение одного школьного дня. Я помню, какими чудовищными могут быть эти взлеты и падения.

Ты идешь в школу, встречаешь по дороге приятелей, направляешься напрямиком в класс, и все отлично. Первый урок – английский, но его можно спокойно продремать, потому что учитель тоже еще толком не проснулся. Ты в превосходном настроении.

А потом второй урок. Надо идти в спортзал. И идти мимо автокласса, а там все восемь уроков в день слоняется этот амбал Кавалски. В прошлый раз он использовал твою руку в качестве гаечного ключа, «потому что сегодня среда, а я терпеть не могу среду». И хотя эта маленькая трагедия длится не более двух минут, ты в панике. Ты глядишь в окно. На улице январь, жутко холодно, лежит снег. У тебя есть выбор: либо попытаться, спрятавшись за спинами, проскользнуть мимо автокласса, либо рискнуть на двухстороннее воспаление легких и рвануть к раздевалкам через наружный вход. А что, если Кавалски из всех месяцев больше всего ненавидит январь?

Итак, ты чешешь по улице и, проверив себя на признаки обморожения и швыряя мяч в корзину, весь урок терзаешь себя мыслями о том, как на самом деле следовало поступить: «Надо было залепить ему учебниками по морде. Ну, в следующий раз...»

На химии ты сидишь с Робин Титарски. Эта крошка – что надо! Может, сегодня она хоть как-то отреагирует на твое присутствие?

Ты наверху блаженства – приятель пригласил после уроков поиграть в новую компьютерную игру. И ты в абсолютном дауне – оказывается, ее родители разводятся и она переезжает в другой район и переходит в новую школу. И кого-то из спортзала уволокли к врачу, потому что он наглотался таблеток. И некоторые из твоих друзей сомневаются, что это произошло случайно. А потом ты возвращаешься домой, и мама, оторвавшись от очередной телекомедии, спрашивает:

– Как дела в школе, детка?

– Ничего.

Ты же не можешь рассказать ей, что чуть сегодня не спятил из-за этого амбала Кавалски, потому что знаешь: мама ответит либо «Ну и почему же ты просто не сказал ему оставить тебя в покое?», либо «Ну и почему же ты просто не рассказал об этом директору?»

Потому что тогда он созвал бы всю футбольную команду, чтобы дать мне пинка под зад.

Так как говорить с ней о более серьезных вещах? Она же все равно не поймет!

## **ТВОИ ПРОБЛЕМЫ ВПОЛНЕ РЕАЛЬНЫ**

Взрослые имеют тенденцию, оглядываясь на свою юность, вспоминать одни радости и забывать о неприятностях. Они забыли, каково это, когда некого пригласить на свидание в субботу вечером или когда ты вообще отвергнут женским обществом. Конечно, что им до этого, если у них такие взрослые проблемы: выплата по закладным, содержание семьи, ссоры из-за денег на твою учебу в колледже, – твои собственные сложности для них второстепенны. Это же ПОДРОСТКОВЫЕ проблемы, ненастоящие проблемы.

Например: родители однажды купили мне пару белых ботинок из лосиной кожи (по иронии судьбы именно такой тип ботинок популяризировал в пятидесятых Пэт Бун) и требовали, чтобы я ходил в них в школу. «Уродливые» – это еще самый мягкий эпитет, приложимый к ботинкам, похожим на два белых «фольксвагена». Впрочем, «фольксвагены» – это тоже еще слабое сравнение. А теперь учтите, что то был семидесятый год, и все как один носили вылинявшие джинсы и кеды. У меня и так было достаточно проблем в отношениях с ребятами, а если б я появился в этих ботинках в классе, мне грозила бы полная обструкция. Проклятие. И, возможно, вечное отлучение. «Мистер Снайдер, вы приговорены к жестокой и позорной смерти за непростительное преступление против моды...»

По правде говоря, хотя эти белые башмаки действительно были выдающимися, мои сверстники проводили слишком много времени, проверяя свои отражения в стеклах школьных окон, чтобы замечать кого-либо еще. Они стремились смешаться с толпой себе подобных столь же яростно, как и я. Но когда я глядел вниз, я видел два белых дредноута,

рассылающих вокруг себя неоновые стрелы. Остальные тоже должны были это заметить. И если они не смеялись в лицо, то только потому что, полагал я, просто старались вести себя пристойно.

Я плакал, бился в истерике, умоляя родителей не заставлять меня носить эти ботинки. Вы думаете, увидев до какой степени я расстроен, они сдались? Ни-че-го по-доб-но-го! Сначала они смеялись. (Усугубляя ситуацию заявлением: "Но Пэт Бун носил такие ботинки!" У-у-у!) Потом они на меня кричали. Ну как же: моя проблема не была «настоящей» проблемой, я просто «валял дурака».

А вот какой настоящей эта проблема была для меня – я заработал денег, подстригая соседские газоны и разнося газеты, отправился в местный обувной магазин и купил себе пару хипповых кедров. И все следующие полгода я еще затемно уходил из дома в белых ботинках, ехал с первым школьным автобусом, прокрадывался к своему шкафчику в раздевалке и переобувался в новые кедровые. А после уроков ждал, пока вестибюль опустеет, переобувался в белые монстры и с самым последним автобусом уезжал домой. Вот какой настоящей была для меня в четырнадцать лет проблема уродливых, вышедших из моды ботинок. Невероятно настоящей. По-серьезному настоящей. Самой настоящей из настоящих. И поскольку я почти не носил эти чертовы ботинки, я никак не мог их сносить. Родители были настолько потрясены прочностью ботинок, что собирались закупить такие для всей семьи. К счастью, потом они забросили эту идею.

Все относительно, не так ли? Конечно, то, что отца вышибли с работы, – проблема куда более серьезная, чем то, что ты не попал в школьную теннисную команду. Но родители вооружены механизмами адаптации, которые приходят с годами и опытом. В большинстве случаев они лучше подготовлены к тому, чтобы справляться со своими кризисами. Тебе же кажется, что каждую из проблем именно ты вынужден решать первым, и ты боишься, что не сможешь найти ответ.

Думаю, ты узнаешь себя во многих моих воспоминаниях. Но эти воспоминания и размышления не только для неудачников, для повергнутых во прах, для угнетенных масс, жаждущих свободы, – они для всех, кто хочет лучше понять себя самого, родителей, друзей и будущее. Это понимание важно не только для подростка, оно будет столь же ценным, когда ты вступишь во взрослость и встретишься со многими схожими ситуациями и людьми. Я не хочу нагонять на тебя тоску, но вся наша жизнь – это школа. Ты узнаешь, что и работа очень похожа на школу, только теперь роль учителя исполняет босс. И, как и в школе, ты встретишься с людьми, принадлежащими к различным типам: лидеры, ведомые, тупицы, пижоны и модницы, зануды. Разница лишь в том, что, став взрослым, ты будешь чуть более свободным и, надеюсь, станешь лучше понимать, что ты есть и что тебе от жизни нужно.

Вопрос: а что, если родители наткнутся на эти мои записки, наводя порядок в твоей комнате? Во-первых, они, возможно, станут запирают на ночь дверь своей спальни. Во-вторых, они, может быть, повысят сумму, выделяемую тебе на карманные расходы. И они, это уж точно, перестанут совать нос в твою комнату и твердить, чтобы ты поскорее разобрал все свои завалы. Отдавая тебе отчет в том, что у меня, гм, странноватый внешний вид, и музыка, которую играет моя группа, тоже достаточно дикая на родительский вкус, я так и вижу, как они собираются где-нибудь в уголке – и вполголоса: «Этот Ди Снайдер написал книжку против родителей! Это подрыв власти!» В «Курсе выживания для подростков» я действительно бываю порой слишком строг по отношению к родителям. Поскольку я сам отец, я понимаю их проблемы, но, с другой стороны, понимаю, что и родители задолжали детям любовь, понимание и ответственное поведение. Да, я подрываю власть, но для меня «власть» – это кто-то или что-то, что ограничивает человека, препятствует развитию личности, мешает относиться к себе с уважением. Такой «властью» могут быть взрослые, но довольно часто такой «властью» оказываются люди и одного с тобой возраста.

Ты можешь читать «Курс выживания для подростков» вместе с родителями, чтобы помочь им лучше понять тебя и твой мир, который очень отличается от мира, в котором

росли они. Но, если на то пошло, этот «Курс» не предназначен для семейного чтения, он – для тебя.

P.S. Не стоит благодарностей – мне за это заплатили.

## ЧАСТЬ 1. ТЫ

*Для тебя пришло время постоять за себя.  
Ты должен поступать так, как считаешь нужным.  
Забудь о моде, забудь о «фирме»,  
Потому что у каждого свой путь.  
Не важно, что думают другие,  
Важно, что ты сам о себе думаешь.  
Но ты никогда не пойдешь ко дну.  
Просто делай то, что ты хочешь делать.  
Песня «Как стать #1» группы «Твистед систер»*

### ЭТИ ЧЕРТОВЫ ДОБРЫЕ СТАРЫЕ ДЕНЕЧКИ

«Это же лучшие годы твоей жизни!» Как часто ты слышал эти слова (при этом родительский перст грозно раскачивался у тебя перед носом), особенно часто ты слышал их, когда был в полнейшей депрессии. «И это лучшие? – думал ты. – Значит, станет еще хуже?»

Знаешь ли ты старую максиму «Молодость не вечна!»? Она чертовски справедлива. Разве не поразительно, что подростки дрожат от нетерпения поскорее стать взрослыми, взрослые улыбаются, заслышав школьный звонок, и с легкой завистью вспоминают безмятежные дни своей юности. И чем старше они становятся, тем счастливее их воспоминания: время невинности, время такое безмятежное по сравнению с их «взрослыми», «настоящими» проблемами.

«О да, – говорят они со вздохом, – то были старые добрые денечки».

Но только не для меня. С годами жизнь становилась все лучше и лучше, и если я оглядываюсь назад, то только для того, чтобы извлечь из прошлого уроки: слишком пристальный взгляд в прошлое мешает двигаться вперед. Я вырос в самом сердце «страны сабербии»: квартал Болдуин, на Лонг-Айленде, в полчасе езды от Нью-Йорка. Тогда я был не Ди, а Дэниелом Снайдером, длинным, черезчур чувствительным мальчиком, который часто пускал слезу, а поводов для слез, и вполне серьезных, было предостаточно. Дома я не ладил с родителями. (Родители об этом не знали). В школе я был изгоем. Мне не нравилось ни то, как я выгляжу, ни то, как я себя веду. Временами я ужасно страдал от одиночества. Знаете, что поддерживало мои жизненные силы? Очередная серия «Автострады звезд», которая шла по пятницам. Да-да, пиком моей тогдашней жизни было еженедельное часовое телешоу. Друзей у меня было немного, а девочек вообще не было, так что по субботам и воскресеньям я слонялся по дому, а с понедельника начинал считать дни, что остались до «Автострады звезд». Погано, да? Потом стало еще поганее: телестудия прекратила это шоу.

Вот какие у меня по большей части воспоминания – грустные, и какими бы банальными ни были те события, они врезались в память, и кажется, что это происходило вчера: я помню каждую минуту, каждую мельчайшую деталь. Наверное, дело в том, что то, что случалось с тобой, когда ты был подростком, влияет на всю дальнейшую жизнь. Именно тогда формируются твои взгляды, твои стремления и ценности.

А одну историю я помню лучше всех.

Душистый весенний день, урок физкультуры, мы играем на площадке в софтбол (вариант бейсбола). Естественно, когда я замахнулся битой, и ближние и дальние игроки рванули к своим местам, раздались вопли: «Давай, давай, питчер, держи этого придурка! Мазила! Мазила!» Между прочим, несмотря на репутацию хилиака, я довольно неплохо играл, и вот – бдынь! – залепил мяч прямо во внешнее поле. Это был удар что надо! Я несусь

вперед, изо всех сил работая коленями и локтями, и тут этот гад Фред – что он только не делал, чтобы отравить мне жизнь, – выставляет ногу. Как я летел! И как приземлился! Как лайнер при аварийной посадке. Конечно, все ржут как бешеные.

Я был уничтожен полностью. Я встал красный, как рак, и поклялся, что больше никогда, никогда в жизни не позволю над собой смеяться. Много лет спустя, уже когда я пел с «Твистед систер», если кто-нибудь в зале гоготал или выкрикивал оскорбления, я прекращал концерт и вызывал такого типа на сцену: «Над чем смеешься, ты, болван? Ты что, думаешь, лучше споешь? Может выйдешь на сцену, попробуешь?» Иногда я даже прыгивал в зал, чтобы найти такого типа. Теперь я понимаю, что это испепеляющее желание доказать, заслужить уважение проросло из того случая на спорплощадке.

Должно было пройти более десятка лет, чтобы эта история стала для меня смешной, но она такой стала. Несколько лет назад, когда «Твистед систер» получила международное признание, местная газета, которую я разносил мальчишкой, поместила мой портрет на обложке воскресного приложения: обычная чепуха типа «наш знаменитый земляк» и все такое прочее. Репортер отыскивал следы Фреда-толкача – он все еще жил в нашем городке (не сомневаюсь, он усовершенствовал свои способности и теперь успешно спихивает под поезд маленьких старых леди)– и спросил его о том случае, при воспоминании о котором у меня до сих пор волосы дыбом встают.

Потрясающе, но Фред об этом ничего не помнил. Полагаю, что для него то было естественной мускульной реакцией: как только кто-то бежал к третьей базе, нога Фреда автоматически вылетала вперед. Конечно, он и не помнил, что поставил мне подножку – он же ставил подножки всей школе!

Надо мной – мне так казалось – издевались все, кому не лень, пока я не решил, что больше никому не позволю надо мной издеваться; пассивное отчуждение превратилось в отчуждение воинствующее. В этом тоже не было ничего хорошего, потому что я стал очень жестким и холодным, все время искал повода к ссоре – эдакий бунтарь без причины. Вечно перекошенная в ухмылке морда, колючий взгляд. Со стороны казалось, что это очень шикарно, но на самом деле я чувствовал себя совсем не шикарно. Я превратился в настоящего психа, мне все чудилось, что когда я иду по улице, на меня все пялятся и кто-то за мной следит. Нервы были на пределе, в башке крутились самые немыслимые сцены. Я был словно молодой бычок и ревел (про себя): «Ну, что это он на меня уставился?» – и, вперив разъяренный взгляд в воображаемого обидчика, грозно (но тоже про себя): «Ты что выкатил зенки?» Я был на таком взводе, что, пройдя квартал, вынужден был возвращаться домой, чтобы передохнуть – уставал до смерти.

Но это стремление постоять за себя и осадить обидчика дало один бесценный урок: довольно долго я был совершенно беспомощен, а потом начал понимать, что во мне есть силы, чтобы изменить ситуацию. И эти силы есть в каждом.

## **ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ ОДИНОКИМ? ТЫ НЕ ОДИН ТАКОЙ**

Хуже всего то, что я чувствовал себя совершенно одиноким. Я удираю к себе в комнату, ставил на проигрыватель пластинки «Лед зеппелин», «Блэк сэббет» и «Дип перпл» и отчаянно кривлялся перед высоким, во весь рост, зеркалом: изображал, будто играю на гитаре, на ударных, на клавишах, пою перед микрофоном. Это довольно странная штука, изображать, будто играешь на гитаре, по крайней мере, я так тогда думал. Я был уверен, что никто в мире больше этого не делает, а на тех, кто делает, надевают смирительную рубашку, сажают в чумовоз и отправляют в самый строгий дурдом. Но позже я узнал от ребят, что и тот парень, что жил по соседству, «играл на гитаре», и его сосед, и сосед соседа.

Почти что каждый подросток проходит через периоды чудовищного одиночества, неуверенности и незащитности. У сугубляется это еще и страхом, что ты один во всем классе, нет, во всей школе, нет, во всей вселенной, включая низшие формы растительной жизни, испытываешь подобные ощущения. Тебе кажется, что ты отделен от всех невидимой

стеной, что тебя окружает непроницаемое облако (или это всего лишь твой дезодорант?). И никто тебя не понимает. Ты завидуешь вот той весьма популярной девчонке с ее симпатичной улыбкой и хочешь быть как она, без проблем.

Но даже самые популярные подростки сомневаются в себе. Может, та самая девчонка боится, что люди любят не ее, а лишь ее хорошенькую мордашку. И среди тех, кто составляет «группу популярности», тоже есть своя табель о рангах: кто-то самый популярный из популярных, а кто-то стоит среди них на последнем месте и должен как-то мириться с этим.

На самом деле ты не единственный, у кого есть проблемы, и если ты рискнешь поговорить об этом с друзьями, ты будешь поражен тем, как хорошо они поймут тебя и какое облегчение это будет для них – получить возможность самим поговорить о своих проблемах. С другой стороны, они могут «захлопнуть створки». Подростки так отчаянно стремятся соответствовать своей «системе», что боятся, что кто-то сочтет их взгляды или чувства необычными. Так что они хранят самые глубокие переживания в тайне, убежденные, что их никто не поймет.

Я никому не рассказывал о своих беспокойствах, потому что боялся, что меня засмеют, и большую часть жизни провел наедине с собою, размышляя, как бы сделать так, чтобы меня приняли, признали. Одним из таких способов было участие в рок-группе. Но долгое время я хотел лишь одного: быть «в системе», не отличаться от других. (И взгляните на меня сейчас!) Говорят, что молодость – время великой свободы, и это так – это время свободы от взрослой ответственности. Но подростки очень жестоки по отношению к тем, кто отличается, выбивается из их среды: они еще не знают, кто они есть на самом деле, и чувствуют опасность со стороны тех, кто не хочет приспособливаться. И поскольку они еще не обрели той уверенности, что приходит с осознанием своего "я", они стремятся сбиться в стадо: жизнь становится сложной, когда мы видим кого-то, кто отличается от остальных, потому что тогда и мы вынуждены думать самостоятельно. А для многих из нас это пугающая перспектива. Подростки-нонконформисты могут заслужить некое смешанное с недоброжелательством уважение, но они же обычно становятся мишенью для насмешек.

Например, чтобы хоть чем-то отличаться, я отрастил «эспаньолку»: несколько редких волосков на подбородке. Я считал, что это – нечто, но на самом деле это скорее было нечто ужасное. Естественно, школьные злые языки не могли упустить такой случай. Они назвали меня козлом. "Эй, козел!" Они потешались довольно долго, пока вдруг сами не начали отращивать эспаньолки. И тогда я немедленно побрился: меня до смерти испугала мысль о том, что то, что я сделал, чтобы подчеркнуть свою индивидуальность, стало «системой» для других. Уж поверьте: подростку приходится тяжело – он разрывается между желанием быть «как все» и стремлением быть тем, кто он есть на самом деле, а это частенько означает, что ты отличаешься от остальных.

Ты счастливчик. Мне кажется, сейчас куда больше терпимости к тому, чем ты хочешь быть и как ты хочешь одеваться. Когда я в шестидесятых учился в начальной школе, все слушали одну и ту же музыку и одевались одинаково. И выбор был невелик. Помню, особым «писком» тогда была КФС – «куртка флотского старшины»: она похожа на рубашку, только с разрезом сзади и непременно синего или темно-бордового цвета. И у каждого была такая куртка. Кроме меня.

Я мечтал об этой куртке, потому что без нее как я мог «вписаться»? Весь год я всячески намекал на это родителям, и вот на рождество, дрожа от нетерпения, в ключья раздираю коробку с подарком.!

### **Это была НЕ ТА КУРТКА!**

«Ты извини, я обошла полдюжины магазинов, и все такие куртки уже распроданы», – полуизвиняясь, объясняет мама. Естественно, распроданы: ведь тысяча мальчишек хотели утвердиться именно таким образом. Я разревелся от обиды – сейчас я понимаю, что

поступил весьма эгоистично, ведь мама действительно обошла все магазины, чтобы найти мне эту чертову КФС. Но меня буквально переворачивало от жалости к себе – еще бы, жизнь не состоялась! Но каким-то образом она уговорила меня надеть подарок и подтащила к зеркалу: «Гляди (хлюп-хлюп), какая шикарная куртка!» И правда, я раньше никогда такой не видел. Это была куртка вроде той, что носили солдаты армии южан во времена Гражданской войны – с золотыми пуговицами, стоячим воротником и петлицами. Это было нечто. Я перестал реветь.

На следующий день я надел куртку в школу, и впервые люди назвали меня «шикарным». Все хотели знать, где это я раздобыл такую клевую вещь. Я создал свой собственный имидж, и, скажу вам откровенно, носил куртку, пока она не разлезлась в ключья. Я тогда получил очень важный урок того, что значит быть индивидуальностью, и с этого момента во мне стало расти желание быть отличным от других.

## Я НЕ ТАКОЙ, КАК ВСЕ. НО КАКОЙ ЖЕ Я?

Это годы сплошных поисков: ты ищешь развлечений, разыскиваешь хоть какой-нибудь номер журналов «Плейбой» или «Плейгерл» (его надо, конечно же, прятать под матрасом), ты каждый день в нетерпении разглядываешь себя в зеркале – может, уже выросли волосы на «том самом» месте? Но более всего ты жаждешь найти самого себя, понять, что ты такое.

Порой люди доживают до ста десяти лет, так и не узнав, какие они на самом деле, а ты хочешь ответить на этот сложнейший вопрос в свой шестнадцатый день рождения? Твое «я» состоит из массы черт: расовая, половая, этническая и религиозная принадлежность, жизненный опыт, который начал приобретать еще в школе, даже место рождения. Если б я родился в сельском Арканзасе, а не в «среднеклассовом» пригороде Нью-Йорка, сегодня я был бы «Одиноким Ди Снайдером», исполняющем душераздирающие баллады о своем тракторе в стиле кантри-энд-вестерн.

В общем-то, жизнь была бы куда проще, если б ты мог ввести все эти исходные данные в компьютер и получить детальную распечатку «Это – я». И даже точное знание того, что думают о тебе окружающие, вряд ли поможет – наш взгляд на себя зачастую весьма отличается от того, как нас видят другие.

Порой мы так несчастны потому, что большинство склонно судить о нас по лежащим на поверхности, чисто внешним признакам. То есть по внешности. Вот взгляните на мое лицо. Когда я был подростком, оно причиняло мне массу проблем, потому что я...как бы выразится поточнее?...был весьма уродливым подростком. (Не подслащивай пиллюлю, друг, скажи им всю правду!) В раннем детстве я был довольно симпатичным (а разве все мы не симпатичны детьми?), и вдруг взросление в компании с половым созреванием начало проделывать со мной довольно злые трюки. Постепенно я понял, что по общепризнанным стандартам, вовсе даже и некрасив. Это хорошо заметно, когда играешь в «бутылочку»: если горлышко указывает на тебя, девочка морщится, словно ее заставляют поцеловать лягушку. Но мне потребовалось довольно много времени, чтобы наконец-то признаться в этом самому себе.

Я часами разглядывал себя в зеркале, надеясь узреть нагловатого пижона, а не хилияка, над которым издевались одноклассники. Я крутил башкой туда-сюда, пытаюсь придать себе вид плотоядный или самодовольный. «Гм (слегка откинув голову)... Черт, я отлично смотрюсь, они просто не замечают. А вот под таким углом (отчаянно вывернув шею), я выгляжу как...как Роберт Плант!»

Это, конечно, трудный путь, но в конце концов я смирился с мыслью, что все эти гримасы и ужимки перед зеркалом – всего лишь гримасы и ужимки. А поскольку я не мог постоянно ходить с вывернутой шеей – не думайте, что не пытался, – я выглядел именно так, как выглядел. Убежден, что все мои наряды, грим, выкрашенные волосы – то, что составляет сценический облик солиста «Твистед систер», – на самом деле попытка сделаться привлекательным пусть и в извращенном, «перевернутом» виде.

Внешний вид – что за чертовски поверхностный повод для суждения о человеке! Но, к сожалению, это та часть натуры, о которой мы не думаем, пока нам не приходится из-за нее страдать. При этом по внешнему виду о людях не только судят – из-за внешнего вида мы попадаем в определенную систему стереотипов. Высокий мальчик должен непременно хорошо играть в баскетбол, а коренастый крепыш непременно должен стать хорошим футболистом. Для девушек ограничения еще жестче: если ты стройненькая и у тебя хорошенькая мордашка, ты, конечно же, станешь популярной, в то время как девушки менее привлекательные даже и не пытаются добиться любви. Помню, что в третьем классе ужасно хотел играть в школьном оркестре на трубе. Но из-за того, что был слишком длинным и тощим, мне достался тромбон. Длинный тощий мальчишка – ему и длинный тощий инструмент.

Это ужасно глупый подход, потому что внешний вид не имеет ничего общего с твоим внутренним содержанием – в конце концов, лицо и фигура достаются от родителей. Ко всему прочему, лет до пятнадцати-шестнадцати именно родители покупают тебе одежду и тащат к парикмахеру (как раз тогда, когда волосы наконец-то обретают нужную длину). Очень важно, чтобы ты сумел убедить родителей, если не доверить тебе самому покупать вещи, то пусть хотя бы берут тебя с собой в магазин. А то стоит им предоставить самостоятельность, и результат может быть самым неожиданным – вроде тех белых ботинок.

Родители, внимание: чтобы по моде одеть подростка, много денег не потребуется. Достаточно одной пары джинсов. И одной рубашки или блузки – но модной. То, что кажется вам «очаровательным платицем», может стать причиной горьких слез, потому что в этой самой школе никто – вы понимаете? – НИКТО не носит рюшечки-оборочки.

Я так и не смог убедить родителей, что мой внешний вид – один из способов выразить индивидуальность. Когда мне было пятнадцать лет, я начал отращивать волосы – они наполовину закрывали уши и слегка вились на затылке. Но отец у меня – полицейский и человек весьма консервативных взглядов. В один прекрасный день он приказал: «Садись в машину!», и мы поехали к местному парикмахеру. Парикмахеру он скомандовал: «Сделать вот так!» – и указал на свою макушку. У отца была короткая стрижка военного образца – сегодня это выглядело бы что надо, но тогда, в эру хиппи и длинных волос, я мог мог с таким же успехом вытатуировать на лбу «КРЕТИН». И вот он я, стриженный под бокс, а пошла лишь вторая неделя учебного года. Обструкция была полнейшей. Даже те немногие, кого я считал друзьями, смеялись и обзывали меня «стручком» и «лысым». Соседи роптали, собаки рычали, цены на дома в нашем квартале поползли вниз – ну, может, и нет, но мне так казалось. Я заливался слезами, а отец не мог понять, почему («Да он вообще у нас слюняй!»)

«Я урод, – твердил я. – Я длинный, тощий и лопухий. Меня никто не любит». По правде говоря, длинные волосы проблемы все равно бы не решили, но, по моим понятиям, это был единственный способ хоть немного улучшить положение. Волосы значили для меня то же, что для библейского Самсона, а отец лишил меня единственного достоинства.

И тогда отец нашел в себе мужество взглянуть на меня со стороны, и пристально. И увидел не ребенка, сынишку, которого всегда любил, а противного подростка с ломающимся голосом и прыщами. И тогда он понял, что он натворил. И больше никогда не заставлял меня стричься. И я не стригся. Но тогда в борьбу против меня вступили другие, более грозные силы.

## СЮРПРИЗЫ МАТЕРИ-ПРИРОДЫ

В фильме «Муха» есть такая сцена: ученый, случайно «скрестивший» себя с мухой, вглядывается в зеркало, изучая тот кошмар, в который он превратился. Он растопыривает лапы, скалит зубы, разглядывает странные наросты на лице – лице человека-мухи. Тело теперь совершенно ему неподвластно, оно вышло из-под контроля.

Я понимаю его ощущения.

Став подростком, ты приступаешь к ежеутренним мучениям у зеркала. Какой еще подарочек приподнесла тебе Мать-природа сегодня? Тело и лицо, к которым ты уже притерпелся, вдруг начинают изменяться с чудовищной скоростью. Порой ты уверен, что Мать-природа – настоящая садистка, потому что иначе она бы не вlepила тебе на лоб этот прыщ, его же видно за сто километров, это же вообще не прыщ, это рог растет! Только этого еще не хватало! Причем прыщ вылезает непременно в тот день, когда у тебя назначено свидание, или когда тебе надо зачитывать перед всем классом доклад, или, что удачнее всего, когда должен прийти фотограф, чтобы сделать годовую фотографию класса. А потом ты приходишь домой и обнаруживаешь очередной, здоровый и красный. Господи милостивый! Да сколько ж еще это может продолжаться!

Итак, тела начинают развиваться (у девочек это происходит где-то между девятью и двенадцатью годами, самый бурный период – около двенадцати; у мальчиков – между одиннадцатью и четырнадцатью, пиковое время – лет в четырнадцать). И, к сожалению, развитие это происходит как бы рывками. Да ты это и сам заметил, не так ли? Ты становишься все выше, но в весе зачастую не прибавляешь, шея, руки, ноги непропорционально длинные, такое впечатление, что они лезут из тела, как молодые ростки. Ты похож на строящееся здание, только чудаки-строители уже возвели верхний этаж и сделали винтовую лестницу, а вот о фундаменте как-то не побеспокоились. Чтобы строить это «здание», требуется куда больше энергии, чем прежде, – ты вдруг превратился в страшного соню и обжору. Есть хочется все время. Потребность девочек в калориях возрастает на 25 процентов и потом спадает, зато потребность мальчиков возрастает на невероятные 90 процентов.

Вот еще признаки твоего развития: более грубые и жирные волосы; начинают появляться волоски на лице; запах пота; из очаровательных маленьких «кругляшек» девочки превращаются в довольно неуклюжие существа, с тяжелыми лодыжками, толстыми коленками, запястьями – не волнуйтесь, это всего лишь перераспределяется детский жирок; в волосах появляется перхоть; голоса мальчиков становятся ниже, при этом они все время «пускают петуха» – слишком быстро растут голосовые связки; развиваются половые органы (об этом ты прочтешь в главе, целиком посвященной этой теме); на физиономии высыпают прыщики и угри. Угри – результат закупорки пор отмершими роговыми клетками, бактериями и жирными кислотами, а результат угрей – обидные прозвища, которыми награждают тебя бесчувственные сверстники. И это – друзья?

Долгое время считалось, что причиной прыщей могут быть сладости и шоколад, но дерматологи вроде развенчали эту теорию. Это хорошая новость. То есть физиономия по-прежнему будет бугристой, но, по крайней мере, ты больше не будешь чувствовать себя совершенно несчастным, отказываясь от конфет. Но вот что точно влияет на появление этих весьма неприятных штук: железы внутренней секреции работают активнее, когда у тебя неприятности, когда ты в напряжении.

Конечно, с железами внутренней секреции сражаться трудно, но вот борьба с результатами их деятельности вполне возможна; самая простая рекомендация – держи лицо и тело в идеальной чистоте. Ну а если эти проблемы очень уж донимают, попроси родителей сводить тебя к дерматологу, он, возможно, предпишет тебе более сильные средства – высокооктановый бензин и спичку (шутка).

И, совершенно естественно, этот период доставляет тебе массу беспокойств. Особенно волнуются мальчики – они чувствуют себя какими-то «недоразвитыми», потому что девочки в возрасте от двенадцати до четырнадцати обычно выше своих сверстников, а от десяти до четырнадцати они еще и тяжелее. С другой стороны, высокие девочки переживают из-за того, что растут слишком быстро и в конце концов станут такими длинными, что им придется жить в шахте для ракет где-нибудь на Среднем Западе.

Хорошая новость: в гонке за физическим развитием все участники финишируют примерно в одно время – 98 процентов девочек достигают своего «взрослого» роста где-то лет в шестнадцать, мальчики – лет в восемнадцать.

Плохая новость: нос растет всю жизнь. Это я точно знаю.

## ОДЕРЖИМОСТЬ КРАСОТОЙ

Наше общество любит красивых людей, но сколько из них действительно естественно красивы? **ОЧЕНЬ** немногие. Люди, которых мы считаем красивыми, часто выглядят так лишь потому, что они искусно загримированы или их снимал классный фотограф. Однако, нравится или нет, на нас все же оказывает влияние то, что люди считают красивым.

Наше общество перегибает по части совершенно нереалистичных стандартов красоты – мы подвергаемся настоящей бомбардировке через газеты, журналы, телевизионную рекламу. Девушки просто истерзаны принятыми в обществе идеями по поводу хорошей фигуры. Куклы вроде популярной грудастой Барби предлагают такие физические идеалы, которых просто невозможно достичь по двум естественным причинам; сила земного притяжения и реальность.

Что касается мужской красоты, то общественное мнение относится к ней несколько либеральнее; так, стопятидесятикилограммовый Уильям «Рефрижератор» Перри из футбольной команды «Чикагские медведи» был назван журналом «Плейгерл» одним из десяти самых привлекательных мужчин Америки (в то же время женщину по кличке «Холодильный шкаф» попросили бы не высовывать носа из дома или депортировали в русскую олимпийскую команду).

Некоторые молодые женщины довели свой страх полноты до психического расстройства. Специалисты считают, что сейчас каждая пятая женщина от двадцати до тридцати лет страдает расстройствами на почве питания, чаще всего анорексией, то есть буквально «самоистощением». Обычно анорексики – это те женщины, которые стремятся во всем достичь совершенства, для них отказ от еды – способ добиться над своим телом такого же контроля, как и над всеми остальными аспектами жизни. Такие женщины постоянно недовольны собой и самозабвенно отказываются от еды. Анорексики могут даже умереть от истощения или от вызванных им болезней (кстати, мужчин-анорексиков мало, это типично женская проблема).

Почти половина всех анорексиков время от времени страдает от булимии, то есть «волчьего голода». Такой человек объедается, а затем намеренно вызывает рвоту или принимает тонны слабительных. От булимии умерла певица Карин Карпентер, булимией страдали и другие знаменитости, такие, как актриса Джейн Фонда или Черри Бун, дочь, как вы уже догадались, незабываемого Пэта. Они во всеуслышанье рассказали о том, как им удалось справиться с болезнью.

И анорексия, и булимия вполне излечимы, в некоторых случаях, правда, требуется госпитализация. Необходимо и наблюдение психотерапевта: зачастую и анорексия и булимия – лишь физические проявления расстройств психики. Страдающие такими заболеваниями люди не просто жертвы тех высоких требований, которые общество предъявляет к стройности фигуры, – это несчастные люди, которые не любят самих себя.

Это справедливо и по отношению к тем, кто страдает от избыточного веса. Корень зла тот же, но пути к избавлению – иные. Одной диетой здесь не поможешь, сначала следует разобраться в причинах, которые заставляют переедать. Вот типичные случаи:

Ты ешь и тогда, когда не чувствуешь голода.

Ешь в положенные часы и «перехватываешь» тайком в промежутках.

Переедаешь, когда расстроен, обеспокоен, счастлив, сердит.

Лупишь за обе щеки, чтобы продемонстрировать свое «вот вам!» тем, кто подшучивает над твоим излишним весом.

Твой вес превышает норму на десять и более килограммов.

Однако все подростки, прежде чем садиться на диету, обязательно должны проконсультироваться в врачом, чтобы выработать свой, индивидуальный план. Самая разумная и безопасная диета – сократить обычный дневной рацион на 500 калорий. Избегай

«голодных» диет, для подростков они очень вредны: ты же еще растешь, и для роста тебе требуется питание. Любую диету надо сопровождать физическими упражнениями – они помогают сбрасывать вес и наращивать мускулатуру. И ни в коем случае не прибегай к разным «таблеткам для похудения», даже если они свободно продаются в аптеках – в твоём возрасте они могут привести к самым неожиданным побочным последствиям.

## КАЖДОМУ ОВОЩУ СВОЙ СРОК

Как часто юноши, выглядевшие вполне ordinarily, становились очень привлекательными мужчинами – возьмем, например, Билла Уаймана из «Роллинг стоунз»: в свои пятьдесят он выглядит куда интереснее, чем в двадцать пять. А многие заурядные, ничем не привлекательные девушки с годами, став зрелыми женщинами, приобретают необыкновенную грациозность и становятся по-настоящему красивыми.

Некоторым людям, чтобы приспособиться к своим лицам и телам, требуются годы. Я убежден, что я один из них и к пятидесяти стану настоящим красавцем! С другой стороны, некоторые весьма привлекательные двенадцатилетние с годами напрочь утрачивают свою привлекательность. Привлекательность – вообще весьма относительное и переменчивое качество. Особенно это заметно во время встреч выпускников. Сердцеед с роскошной гривой – неужели это вон тот толстый лысый дядечка? А самая хорошенькая девушка в классе – да, теперь уже никто не оборачивается, когда она проходит мимо.

Я знаю, что ты собираешься сказать: "Ну, хорошо, а сейчас-то мне что делать?" Если это хоть как-то улучшит твоё отношение к себе, постарайся посмотреть на себя попристальней, разыщи привлекательные черты и извлекай из них все возможное. Если ты вынужден носить очки – постарайся подобрать более подходящую оправу или носи контактные линзы. Если у тебя здоровенный нос – учти, что по этой части у меня есть опыт – сделай такую причёску, чтобы она скрадывала эту самую выдающуюся черту твоего лица. Если у тебя красивые глаза – постарайся подчеркнуть именно глаза. Если ты слабак, с жиденькими бицепсами и пухлым животом, – уж потрудись, подкачайся. Когда я понял, что из меня не получится любимец юных дев, я решил смириться с тем, как выгляжу. Я был тощим. Итак, как мне лучше распорядиться этим своим преимуществом? Я начал заниматься бодибилдингом, занимаюсь и по сей день. Когда я понял, что мои вьющиеся волосы ни фенами, ни щётками не распрямить, я позволил им виться, как они хотели. Правда, я их немного обесцвечиваю.

С годами внешний вид станет занимать тебя все меньше и меньше. Конечно, всегда будут существовать те, кто смотрит на людей, как на предмет потребления, они будут стремиться завести себе «племенного жеребца» или «роскошную штучку», лишь бы продемонстрировать другим свои приобретения. Просто некоторые люди так никогда и не становятся взрослыми, и годы не делают их умнее. Как это случилось, например, со мной. (Снова шучу.)

Твой внешний вид – это всего лишь упаковка. Если ты хочешь её улучшить, ну что ж, отлично, старайся. Но, по правде говоря, судить о тебе станут не по голубым глазкам или роскошным бицепсам. Между прочим, хороший человек всегда вызывает симпатии, независимо от того, красив он или нет; существует масса людей, которые становятся невероятно привлекательными, стоит им открыть рот. Разве Вуди Аллен по «нормальным» стандартам «красив»? Вовсе нет. Но ум, чувство юмора, талант сделали его объектом обожания тысяч женщин. Талант – вот что их привлекает. Доброта. Надежность. Хочешь верь, хочешь не верь, но, когда я был юношей, женщины совершенно не обращали на меня внимания. Зато теперь... Слава сделала меня внешне привлекательным, «даже интересным». Лицо, которое когда-то было моим проклятием, стало достоинством, что свидетельствует о том, в каком странном мире мы живем.

Ты уж извини, но мерзкое нутро никакой косметикой не скроешь. Если ты привлекателен, благодари бога, но не вздумай обманывать себя, не дай тебе господь

поверить, будто ценой смазливой морды можно купить жизнь. Я верю, что каждый может стать привлекательным. Нет ничего, что невозможно было бы преодолеть. Работай, работай над упаковкой, если это поможет поверить в себя. Но не забывай и о самом продукте.

Все. Считаю работу закупочной комиссии оконченной.

## ЯРЛЫКИ И ЦЕННИКИ

Гнусным типом я был не всегда. По правде говоря, лет до десяти я был весьма популярным в классе, к тому же хорошо учился. Но потом родители переехали из квартала Фрипорт в квартал Болдуин. И путь длиною в три мили, как оказалось, вел к катастрофе.

В первый же день в Шубертовской начальной школе я заявился на площадку для игр в весьма боевом настроении и тут же ввязался в драку с самым сильным парнем (то, что он знаменитый драчун, мне было неизвестно). И на глазах всей школы он поднял меня в воздух и с размаху вклеил меня в кирпичную стену. Ба-бах!

Смертный приговор был вынесен единогласно. Я стал изгоем. Если б я его побил, тогда другое дело, тогда я сразу же стал бы самым клевым чуваком во всей школе. Как говорил комик Чарли Паркер: «Если я поймал мяч – я герой. Если я не поймал мяч – я козел». Я стал козлом. На мои рога привесили бирку. И все потому, что поначалу не разобрался в расстановке сил на площадке.

На второй день в этой школе я познакомился с потрясающей девчонкой, на которую еще в детском саду привесили ярлык «белая вошь». У нее не было друзей, она часто плакала, и вообще мне ее было очень жалко. Лет в двенадцать она начала расцветать и превращаться в прелестную юную леди. Но для всех она по-прежнему была «белая вошь» (кстати, кто-нибудь когда-нибудь видел эту чертову белую вошь?).

Из «Шуберта» мы перешли в среднюю школу, в которой собирались ребята из нескольких начальных школ, и для новых мальчишек она отнюдь не была «белой вошью» – для них она была «штучкой». Всего за несколько недель из самой нелюбимой девочки класса она стала самой популярной девчонкой школы, и парни из «Шуберта» кляли себя последними словами.

Люди поддаются стереотипам с пугающей легкостью. Ну-ка, на кого из вас был навешен ярлык «тупица» – и, признайтесь, вы ведь приняли его? Вы нарочно ведете себя по-дурацки, наслаждаетесь вниманием класса, когда даете глупый ответ, потому что в конце концов хотя бы этот ярлык является отличительной чертой вашей личности. Что касается меня, то на меня в классе был навешен ярлык клоуна, и я изо всех сил старался подтвердить репутацию. А каким еще образом совершенно не спортивный мальчишка, которого в начальной школе величали не иначе, как хиляком и занудой – даже несмотря на то, что с годами его тело окрепло и развилось, – мог удовлетворить (или опровергнуть) ожидания окружающих? Ты постоянно твердишь себе, что ты ни на что не годен, и, когда мяч летит прямо на правый край (а на правом краю, естественно, собираются все хиляки, потому что никто никогда не бросает мяч на правый край), ты замахваешься битой – и получаешь мячом прямо по башке. Запомни: в любом виде деятельности, при выполнении любого задания, если ты уверен, что провалишься, ты непременно провалишься – и получишь от этого даже некоторое удовольствие.

Сложившиеся репутации опасны и для популярных среди сверстников ребят. Привлекательная девушка, спортивный парень, которых принимают только за эти качества, могут не чувствовать потребности развивать другие, гораздо более важные, и в каком же дурацком положении они окажутся, когда новые знакомые посмотрят на них новыми глазами и увидят глупое, совершенно неинтересное существо?

Навешиванье ярлыков происходит не только в школе, оно продолжается всю жизнь, но, став взрослым, ты приобретаешь возможность избегать таких ситуаций. Ребенком же ты вынужден общаться с определенным кругом других детей, с которыми у тебя может не быть ничего общего. На Дэниела Снайдера был навешен ярлык «долбак» – или «дятел» – и я был

им на протяжении всех моих дней в Болдуинской средней школе, хотя в конце концов стал довольно спортивным, хорошо учился и пел ведущие партии в школьном хоре. Другие ребята тоже получили ярлыки и тянулись к подобным себе, образуя маленькие клики, как в каждой школе. В Болдуинской средней школе были интеллектуалы. Чудики, объединенные рок-н-роллом и наркотиками. «Качки». Грязные типы. «Качки» не водились с интеллектуалами, те, в свою очередь, не яшались с грязными типами, кои и близко не подойдут к чудикам. А как насчет «долбаков» и «дятлов»? Забудь об этом. Никто не приближается к ним даже на расстояние плевка, хотя некоторые умеют плевать довольно далеко.

Вот вам пример, насколько сильными могут быть стаи. Мой лучший друг Дон принадлежал к чудикам, потому что он носил длинные волосы и был музыкантом, но, помимо этого, он был очень умен и красив. (Что должно бы составлять основу успеха.) Как-то мы гуляли с ним по школьному вестибюлю, и навстречу все время попадалась девочка из группы «знаменитостей». Какими взглядами они обменивались! Я называю такой взгляд «десятифунтовым» – они притягивали друг друга глазами, как на канатах. Они поворачивались вслед друг другу. Напряжение было таким сильным, что казалось, они вот-вот рванут друг другу в объятия и начнут заниматься этим прямо посреди зала. Но она шла по своей траектории, Дон по своей.

Я был потрясен: «Ну почему ты не назначишь ей свидание? – спросил я. – Она же без ума от тебя, дурак».

Он ответил: «А она никогда со мной не пойдет. Как бы я ей не нравился. Это невозможно». И он был прав. Они даже не могли пересечь этот вестибюль, чтобы поболтать друг с другом! До чего же смешно...

Присоединившись к стае, ты – но лишь на время – как бы получаешь «удостоверение личности»: теперь всем остальным понятно, чего от тебя можно ждать. Чтобы влиться в стаю, ты принимаешь ее стиль одежды, манеры, взгляды. «Присоединившись», ты обретаешь и определенную степень безопасности, окружающие теперь точно знают, как тебя воспринимать, потому что на тебя распространяются общегрупповые признаки.

Я отчаянно стремился «присоединиться», потому что тогда я еще не понимал, кто и (или) что я есть на самом деле. Мне очень хотелось, чтобы меня куда-нибудь приняли, потому что тогда мнение других значило для меня куда больше, чем мое собственное. Я был кочевником (звучит романтично, не так ли?), блуждал от стаи к стае, одно время крутился возле грязных типов, пока не обнаружил, что мне совсем не нравится толкаться или выбивать безо всякой причины книги у кого-то из рук. Первый удар.

Несмотря на то, что я начал делать успехи в спорте, мне не нравилось водиться и с «качками», потому что, прости господи, я считал, что есть в жизни более интересные вещи, чем футбольное поле. Второй удар.

Ближе всего я подошел к чудикам, к хиппи. Это была единственная группа, членам которой позволялись хоть какие-то странности, но даже там меня блокировали, потому что я был «поддельным хиппи», а уж в этом они разбирались.

Третий удар.

## КАК ЖЕ ВСЕ ЭТО ИЗМЕНИТЬ?

Возможно, один из самых серьезных страхов, преследующих молодого человека, – страх того, что все навечно. Тебе четырнадцать, и ты никому не нравишься? Следовательно, умрешь в восемьдесят четыре и за всю жизнь у тебя так и не будет ни одного друга. Тебе пятнадцать, и тебя еще никто не приглашал на свидания? Следовательно, так в девичьих и просидишь. На щеке выскочил прыщ? Дай ему имя, познакомься с ним поближе, потому что он останется с тобой НА ВСЮ ЖИЗНЬ.

Понять, что все это чепуха, пока твой взгляд на мир ограничен выкрашенными в тоскливую зеленую краску школьными стенами и лампами дневного света, трудно. Ты

вглядываешься вперед, в тот день, когда ты наконец-то закончишь школу, но тот день так далек, будто смотришь на него в перевернутый бинокль. Кажется, что ты до него не доживешь. Спокойно: не доживешь! (Шутка.) Да доживешь ты! И все переменится. И ты изменишься, хочешь ты этого или нет.

Говорят, старую собаку невозможно научить новым трюкам. Я не согласен. Все зависит от того, насколько старый пес хочет учиться. Ты действительно хочешь улучшить свою жизнь? Сесть! Перевернуться! Хоро-о-оший пес...

Я не говорю, что это легко – изменить себя, потому что для того, чтобы это работало, надо быть абсолютно честным перед самим собой, а процесс самоэкзамена – болезненная штука. Когда я понял, что у меня есть хорошие стороны, я познал и свои недостатки. Увидел, что я интроверт, который боится отвечать на уроке, потому что не любит привлекать к себе внимание; увидел всю фальшь попыток приспособиться к сверстникам. Мне это не понравилось, и все время, пока я учился в средних классах, я старался переделать себя. Поначалу этого никто не замечал, но я-то знал свою истинную цену (в то время что-то около тридцати семи центов). И знал, что она растет.

Я получил обнадеживающие сигналы, когда наш хор выступал в другой школе – девочки там явно обратили на меня внимание. Они-то не знали, что в Болдуинской школе я слыл «козлом» – у них не было предвзятого на меня взгляда. И как непредвзято они на меня смотрели!

И хотя твои шансы на изменения пока еще ограничены, они все же есть. Нужно только схватить этот шанс. У тебя он тоже есть, может, не сегодня, но непременно появится вскоре. Самое важное – помнить, что только ты сам можешь точно оценить себя. И если ты недоволен результатами оценки, только ты сам можешь что-то изменить. Если ты решишь, что слишком толстый, только ты сам можешь сесть на диету, и уже одно это решение прибавит тебе уверенности в себе. Может пройти несколько месяцев, пока ты наконец не сбросишь лишние килограммы, но ты-то уже знаешь, что перестал быть увальнем!

Иногда полезно совершать чисто символические перемены, только чтобы напомнить себе, что прогресс существует. Например, начни водиться с новой компанией. Обрей голову наголо. Найди подработку. Купи что-нибудь. Сделай что-нибудь радикальное: оставь позади старое "я". И заставь себя почувствовать, что ты живешь.

Моя собственная символическая перемена заключалась в том, что я сменил имя Дэниел на Ди. Это была моя декларация всему миру и самому себе, что Дэнни-зануда умер, встречайте Ди. Фамилия Снайдер, впрочем, мне всегда нравилась, ее я менять не собирался. Я хотел быть язвительным и злобным («снейд» – англ. «язвительный, злобный»), поэтому считал, что фамилия как нельзя лучше подходит к моей личности – злобный, более злобный, самый злобный (степени сравнения в англ. – «снейд, снейдер, снейдест»). Между прочим, моя музыкальная компания так и называется – «Снейдест мюзик».

## **ТЫ РОБОК? ИЗВОЛЬ ИЗМЕНИТЬСЯ**

Робость преодолеть трудно, потому что она, словно вечный двигатель, питает себя самое. Вот кто-нибудь подходит, говорит «Привет», и ты холодеешь от ужаса: ты не силен в беседах, потому что ТЫ РОБОК. Ты даже не можешь толком составить фразу, все слова лезут куда-то не туда. Ты так напряжен, что, пытаясь улыбнуться, выдаешь лишь жуткую гримасу. Иногда люди принимают твою робость за самомнение и холодность: «Она (он) ни с кем не разговаривает. Она (он) – сноб».

Тебя терзает мысль: а нравишься ли ты людям? Но если ты сам себе не нравишься, почему тебя должны любить окружающие? Теперь давай продолжим это логическое построение: если ты научишься любить себя, так почему же другие не будут тебя любить? А даже если ты им и не очень-то нравишься, кого это волнует? Это их проблемы, не твои. Когда я решил «набирать очки», я заставлял себя быть самоуверенным, даже нахальным, по правде говоря. Но все равно, чувствовал себя очень неудобно.

Тогда я попробовал пойти другим путем. Если до того я старался избегать компаний, позволяя робости становиться на пути к людям, событиям и приключениям, то теперь я нарочно начал всюду ходить, буквально загонял себя в разные ситуации. Это был вызов самому себе, и он сработал. Я всегда боялся заговаривать с девушками. А тут как только я видел существо противоположного пола, которое казалось мне интересным – а, по правде говоря, мне нравились все, кто носил юбку, – я на всех парах мчался вперед и затевал разговор до того, как успеть испугаться. И – потрясающе! – иногда это срабатывало. Вместо того, чтобы позволить ситуации завладеть мной, я сам захватывал ситуацию.

Ты твердишь себе, что боишься сделать решительный шаг? Не давай себе времени подумать. Ну, в конце концов, как может обернуться дело? В худшем случае объект внимания рявкнет: «Отвали!» Многие так и поступали – но ведь срабатывает же закон средних чисел! Вот так я и узнал, что когда прекрасная незнакомка посылает тебя к черту – это вовсе не смертельный удар.

## У ТЕБЯ НЕТ ДРУЗЕЙ? ИЗВОЛЬ ИЗМЕНИТЬСЯ

Когда ты еще маленький, на то, чтобы завести друзей, большого труда не требуется. Друзья просто заводятся, сами. Многие друзья живут по соседству, вы вместе играете в мяч и лепите пирожки из песка. Когда охота поиграть в перетягивание каната, ты просто зовешь Нейла из соседнего дома. Когда приспичит поиграть в «Кен и Барби идут в панк-рок-клуб, где Кен нападает на хозяина и тот несколько меняет Кеновы черты лица», ты просто берешь свою куклу Барби и идешь к Бетси, у которой есть кукла Кен. А летом лучшим другом всех детей квартала становится мальчишка или девчонка, у кого есть во дворе бассейн. Очень просто.

Теперь поддерживать дружбу стало труднее, дружба требует преданности, доверия, общих интересов и ценностей. Теперь уж друзья «сами не заводятся», к тому же они как бы делятся по различным видам твоей деятельности. Бен обожает рок-музыку и терпеть не может спорта, поэтому в пятницу вечером вы вдвоем отправляетесь на концерт в «Мегадоум», но зато на завтра ты идешь играть в футбол с Кирком, котрый вообще ничего в музыке не смыслит.

Ты вдруг видишь, что меняешься и растешь не только ты, но и твои друзья, и взросление может развести вас в стороны. Но всегда можно найти новых друзей, а некоторые старые друзья – особые друзья – останутся с тобой, как бы ни складывалась жизнь.

## КАК ЗАВОДИТЬ ДРУЗЕЙ

Поздний вечер. Я сижу на диване с девушкой. Медленно, как бы нечаянно кладу руку ей на плечо, и... Стоп! Мы начинаем разговор о том, как заводить друзей, а не о том, как их использовать.

Если ты чувствуешь себя одиноким, если у тебя нет друзей – попристальней взгляни на себя. Что в тебе хорошего? Если ответ «ничего»

– как в моем случае, – то предстоит серьезная работа над собой, прежде чем это хорошее найдут в тебе другие. Если же ответ будет «я талантлив» или «со мной интересно», то либо тебе пока не удалось показать этой стороны своей природы, либо ты нечестен перед самим собой. Прекрати врать.

Но почему, почему никто не замечает твоих чудесных качеств? Возможно, как раз потому, что все остальные так же, как и ты, заиклены только на себе. Да-да, ты думаешь только о себе, у тебя, видите ли, есть какие-то особые черты, но они же есть и у других! А ты-то сам взял на себя труд их заметить? Есть старая, но верная пословица: «Для того, чтобы иметь друзей, надо быть другом». Блестяще, да? Научись говорить не только о своих интересах, но и об их интересах тоже. И научись быть хорошим слушателем.

Это тоска, когда ты непопулярен. Ты плетешься по школьному коридору, стараясь

держаться поближе к стене и вперив глаза в пол. Ты дезертируешь в одиночество, хотя тебе ужасно хочется быть легким на подъем и отправиться куда-нибудь с друзьями. Но ты просто не знаешь, как это сделать. Ты мечтаешь, чтобы это кто-нибудь за тебя сделал, и все ждешь, когда этот кто-то появится. Но вместо того, чтобы ждать, почему бы не взять инициативу на себя, почему бы не стать дружелюбным, таким, как ты хочешь, чтобы были с тобой, но искренне, без фальши? Ты, конечно, не всем понравишься, но это не страшно. В конце концов тебе ведь тоже не все нравятся, не правда ли?

Нравиться другим очень важно, но гораздо важнее нравится самому себе. Ну что тут такого, если тебе гораздо удобнее быть одному, чем в постоянном шуме и разговорах? Я часто проводил время в одиночестве, но это вовсе не значит, что я чувствовал себя одиноким. Одиночка – это человек, который принимает свое одиночество и находит в нем удовольствие. Ему нравится быть в компании с самим собой. Я научился не бояться одиночества, научился радоваться ему: прежде всего я никогда сам с собой не ссорился.

Но даже у одиночек есть друзья – такие же одиночки. Личности, которые любят общаться с другими личностями, чтобы поговорить о том, какие они личности и что такое сугубо индивидуальное и ни на что не похожее они собираются сотворить сегодня. (Рекомендую перечитать эту фразу, в ней есть смысл.) В действительности мои немногие дружеские связи были зато очень крепкими, что подтверждает высказывание: гнусные типы дружат мало, но зато хорошо. (Эту блистательную мысль высказал я, следовательно, это высказывание.) Ни мне, ни моим друзьям общаться было не с кем, поэтому мы проводили все время друг с другом и были весьма откровенны. Некоторым людям надо много друзей, некоторым – совсем мало. Вообще-то и мне, и моим друзьям прежде всего нужен был психотерапевт – но это уже совсем другая история.

## ТРЕНИРУЙТЕ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Такого не бывает: проснулся погожим утром – и сразу почувствовал уверенность в себе. Для этого требуется потрудиться. Мне лично помогла музыка – это то дело, которое я умею делать и которое нравится другим. Наша группа играла в школе на танцах, и это ж надо такому случиться: все вокруг плясали под музыку козла и дятла! Даже этот гад, Фред-толкач, подходил в перерывах и просил нас сыграть какую-нибудь песню.

Очень часто у не уверенных в себе людей просто нет чего-то такого, за что они могли бы «зацепиться». Их жизнь тосклива, но тосклива не жизнь, а они сами. Если дело обстоит именно так, постарайся увлечься чем-нибудь, и всерьез. Одно из величайших преимуществ юности заключается в том, что у тебя есть время на чепуху, так что играй в рок-группе, вступи в атлетический клуб, заведи себе какое-нибудь хобби. Знаю, что это звучит глупо, но это правда.

Скука – проклятье подростка, особенно если у тебя нет денег или не на чем куда-то добраться. Но все эти проблемы разрешимы. Если тебе так и не удалось чем-то заинтересоваться, иди работать после уроков. По крайней мере, тогда у тебя заведутся деньги, а куда легче отогнать скуку, если у тебя звенит в кармане. Ты можешь купить запасные детали для машины, гитару или новую хоккейную клюшку. Да займись ты хоть чем-нибудь!

## ТЫ ТОТ, КТО ТЫ ЕСТЬ

Становясь старше, ты начинаешь понимать, что не у всех проблем есть простые решения, а некоторые проблемы и вовсе неразрешимы. «Измени себя»

– звучит как задание для супермена. И все же я изменил себя и не думаю, чтоб я был каким-то исключением. Каждый может, если только очень захотеть. Но нельзя верить наполовину: это касается вообще всего в жизни. Ты можешь до глубины души быть уверенным в том, что можешь стать лучше, сильнее, счастливее. А если ты в это не веришь –

дохлый номер, и не пытайся.

Возможно, я недостаточно убедителен. Что ж, перемены ради перемен – это и вправду не лучший вариант, потому что нет ведь никакой гарантии, что ты на самом деле меняешься к лучшему. Но я смотрю на это так: если ты недоволен чем-то в своей жизни, даже если ты изменишь ситуацию на 50 процентов, – это уже прогресс. Может, и не великий, но зато, если ты ничего не попытаешься изменить, можешь на все 100 процентов быть уверенным, что так и останешься несчастным. К тому же, если тебе не нравится эта новая ситуация, ты опять можешь ее изменить. И снова. И так до тех пор, пока не поймешь: вот теперь что надо!

Когда я понял себя и понял, что могу себя улучшить, жизнь моя пошла совсем по другому пути. Если я о чем и жалею, так только о том, что слишком много времени потратил, чтобы произвести впечатление на других, в то время как мне надо было прежде всего произвести впечатление на самого себя.

## А ЧТО ЭТО ТАМ ТАКОЕ ДЕЛАЕТСЯ?

Впервые я познал секс в двенадцать лет – из книги, спасибо родителям. Не знаю, где они раздобыли эту книгу. Наверное, у семейного врача. Поскольку я был уверен, что отец всемогущ и наверняка видит сквозь стены, то я трясся от страха, запершись у себя в комнате: даже держать в руках книжку о сексе было «плохо» и «запрещено», не говоря уж о самом сексе.

Дрожащими руками я листал страницы. Книжка была написана сухим, медицинским языком и повествовала о том, как сперматозоид оплодотворяет яйцеклетку и так далее. Но мне-то хотелось узнать, каким образом сперматозоид добирается до яйцеклетки. В книге это таинственное рандеву обозначалось следующим образом: «Когда мужчина и женщина вступают в близость».

После этого каждый раз, когда отец обнимал мать за плечи, то есть вступал с ней в близость, я ожидал появления еще одного братца. Ну куда еще, в семье и так шестеро детей! А если я видел, как обнимаются и целуются взрослые мальчики и девочки... можете себе представить! К счастью, когда мы с женой решили завести ребенка, я уже был достаточно осведомлен о соответствующей технологии, более того, с того времени, как узнал о ней, я активно тренировался. А то мы оба так и стояли бы друг напротив друга, сняв одежды и целомудренно обнимаясь, а потом недоумевали: отчего это дети не заводятся?

Сие моим родителям неведомо, но я почувствовал в себе зов плоти задолго до того, как они выдали мне Книгу. Точно помню, как в детском саду мечтал о том, чтобы нас с воспитательницей – одних! – застала в комнате для игр буря...

Воет ветер, деревья клонятся к земле. «Не волнуйтесь, мисс Макинтайр, – шепчу я, заканчивая рисовать на руке очень эротическую картинку: карандаш и пончик. – Я вас спасу». И поскольку не могу дотянуться и обнять ее за талию, я обнимаю ее за бедра и думаю: жалко, что не успел слюнями стереть эту картинку...

Слушай, а почему я все это тебе рассказываю? Давай-ка поговорим о тебе.

Итак, приступаем к разговору о сексуальном развитии, то есть «пубертации» – это слово образовано от латинского, обозначающего «пах». Или что-то в этом роде. В течение полутора-двух лет пубертации вы достигаете половой зрелости: девочки превращаются в женщин, мальчики – в мужчин, способных к оплодотворению. В биологическом смысле. К сожалению, сексуальная зрелость и зрелость эмоциональная не сопутствуют друг другу. Эмоциональная зрелость наступает позже, и вот этот небольшой временной разрыв рождает большие проблемы.

Когда будешь читать это, все время держи в голове, что разные люди развиваются разными темпами. С самого первого дня твоего появления на свет твое расписание совершенно уникально, и таким оно будет всю жизнь. Ты можешь развиваться чуть раньше или слегка запоздать, но все это абсолютно нормально. По правде говоря, в разряд нормальных попадает огромное количество разных расписаний и моделей. Запомни лишь

пять самых важных слов, касающихся твоего сексуального развития: пусть это тебя не беспокоит.

## КАК ЭТО БЫВАЕТ У ДЕВОЧЕК

Наиболее явный признак сексуального развития – появление груди, она начинает расти лет в десять-одиннадцать, затем, ближе к четырнадцати, наступает стадия самого активного роста. Появляется пигментация на соске, а сосок и его ореол, то есть кружочек вокруг соска, начинают выдаваться вперед. Между четырнадцатью и шестнадцатью грудь постепенно приобретает взрослую форму, сосок и его ореол уже хорошо развиты. Лишь годам к двадцати или даже позже ореол уменьшается. Это нормально, когда из сосков бывают выделения, нормально также, когда грудь набухает перед началом менструации, нормально и когда одна грудь растет быстрее другой. Как видите, я изучал предмет долго и усердно.

Другие признаки сексуального развития не столь заметны. Вагина удлиняется и расширяется, происходит быстрый внутренний рост яичников (то есть того органа, который производит яйцеклетку, которую должен оплодотворить сперматозоид) и матки, органа, в котором вынашивается ребенок. Примерно в это же время начинают расти волосы на лобке, а также появляются так называемые вторичные половые признаки – пушок на лице, волосы под мышками и на ногах (черт побери, я чувствую себя как настоящий доктор.)

Когда внутренние половые органы развились, приходит менструация. Начало менструаций – пожалуй, самая драматическая перемена, которая происходит в теле девочки. Теперь тело ежемесячно избавляется от скопившейся в матке крови, слизи и отделившейся клеточной ткани. Если яйцеклетка оплодотворена, менструации прекращаются и клеточная ткань и жидкость остаются в матке, чтобы обеспечить питательную среду для эмбриона, то есть нерожденного ребенка. Кстати, если ты этого еще не знаешь, то знай – это называется беременность, и лучше бы тебе ее не знать, пока не будешь к ней совершенно готова. Если же яйцеклетка не оплодотворена, то и женщина не беременна (слава тебе господи!), и тогда вся эта непонадобившаяся питательная среда спускается во влагалище. Менструация может начинаться и в девять лет, и в восемнадцать, но наиболее часто она приходит лет в тринадцать. Обычно где-то через полгода после того, как начинает развиваться грудь.

Девочкам дают по поводу менструации самую противоречивую информацию. С одной стороны, ее преподносят как таинственный акт превращения в женщину; с другой стороны – как нечто очень нечистое. И, как все, что связано с сексуальной жизнью, она сопряжена с разными дурацкими сказками старых кумушек, такими, например: во время менструации ты становишься приманкой для маньяков-убийц (существует даже дурацкое выражение «Она выкинула красный флаг») или что окружающим всегда понятно, что у тебя менструация. Могу уверить: чтобы другие сие заподозрили, надо таскаться по школе на полусогнутых и с крайне несчастным выражением лица.

Когда с девочкой это случается в первый раз, она в ужасе: что же это происходит? Неужто я истеку кровью до смерти? Подожди пока завещать пластинку Бон Джови своей лучшей подруге. Вся потеря крови – не больше трех ложек. Но некоторые девочки страдают различными расстройствами: сильные боли, чрезмерное кровотечение, кровотечения между сроками или отсутствие крови в выделениях. Если у тебя есть такие проблемы, расскажи о них маме или врачу, лучше гинекологу – он специально лечит женщин. В самом начале периоды у девочек могут быть нерегулярными – так, «эти дела» приходят раз или два, а потом прекращаются на месяц или даже на несколько месяцев. Такое часто бывает у худеньких или слишком активно занимающихся спортом девочек.

Это совершенно нормально – испытывать беспокойство по поводу своей фигуры: «Достаточно ли я стройная?», «У меня не слишком большая грудь?», потому что девочки волнуются: а привлекательны ли они для лиц противоположного пола? Не беспокойтесь, подруги, у противоположного пола достаточно своих проблем.

## КАК ЭТО БЫВАЕТ У МАЛЬЧИКОВ

Мальчики созревают позже. Около двенадцати-тринадцати лет у них начинают расти пенис, мошонка, яички, в следующие три года бурно растут лобковые волосы. Более половины мальчиков испытывают слегка болезненное набухание груди – это называется «гинекомастия», и, хотя в это время ты, бывает опасаясь, что у тебя ни с того ни с сего вырастут груди, не волнуйся – это пройдет.

Где-то между тринадцатью и пятнадцатью у мальчиков впервые случается эякуляция – выброс семенной жидкости, но это отнюдь не означает, что у него уже могут быть дети. У семидесяти процентов всех подростков бывают в это время «мокрые сны» – непроизвольное семяотделение. И совершенно естественно, что мальчики очень беспокоятся по поводу эякуляции. Что же это за чертовщина такая? Неужели у меня рак? Или это гной? А если гной, может, лучше выдавить его весь? Не волнуйтесь – это всего лишь семенная жидкость, содержащая от 250 до 450 миллионов сперматозоидов. Но подробнее об этих «маленьких лазутчиках» ты узнаешь в главе 5, где речь пойдет о контроле над рождаемостью и о подростковой беременности. Не пропусти эту главу!

Примерно в это же время ты совершаешь величайшее открытие своей жизни – эрекцию. Парни, внимательно читайте, потому что сей физиологический феномен имеет обыкновение причинять массу проблем в течение всей жизни. Возможно, еще в самом раннем детстве у тебя бывали эрекции, но ты не понимал, что происходит. Эрекция – это когда сосуды, по которым идет отток крови от пениса, сокращаются и ткань пениса наполняется кровью. По правде говоря, это чудо инженерного искусства. Это я тебе говорю! Однако, прежде чем это случится, должен заработать твой главный сексуальный орган – мозг, чтобы послать нервный импульс в соответствующую часть тела. У эрекции есть несколько неприятных особенностей – например, она ни с того ни с сего может случиться на глазах у всего класса именно тогда, когда ты решаешь у доски задачу. Мой совет: постарайся в этот момент припомнить, кто победил в чемпионате по бейсболу в прошлом году, и тогда эта штука спадет сама собой.

## МАСТУРБАЦИЯ

Внимание! Внимание! Прежде, чем начнешь читать дальше, положи обе руки на стол. Повторяю: положи обе руки на стол. Извини, но я должен был это сказать.

У этого слова довольно много синонимов, и самые печатные из них – «рукоблудие», «детский грех» и «карманный бильярд».

Мастурбация, или ручная стимуляция половых органов, – тема, затрагивающая (извини за плохой каламбур) многих. Люди обычно шутят по этому поводу – как делаю здесь я, – но редко в ней признаются. Вообще-то это достаточно обычное явление – снятие сексуального напряжения, и прибегают к нему девять из десяти подростков, и мальчиков и девочек; в подростковые годы это единственный способ снятия такого напряжения. (После этих слов родители непременно возлюбят меня еще больше.) В конце концов, занятие безопасное: от мастурбации еще никто не забеременел и не подцепил дурную болезнь. Наиболее часто к этому средству начинают прибегать лет в двенадцать (по крайней мере мой личный опыт об этом говорит.)

Должен признаться, что я тогда и не понял, что происходит. Но однажды, взяв ситуацию в руки (о, черт!), я сообразил, что результат определенно приятен. Я был возбужден, взволнован и одновременно как бы оценивал ситуацию со стороны и в момент оргазма – вершины сексуального возбуждения – был даже несколько ошеломлен: «Это сделал я?» Затем моя рука безвольно упала. И я подумал: а будет ли эта рука уважать меня утром?

Эротические фантазии во время мастурбации – вполне нормальное явление: ты думаешь о своей подружке, девочка – о своем парне или о знаменитости (о Ди Снайdere,

например), – по части фантазий все объекты хороши. Все это совершенно естественно, если только фантазии не врываются в твою каждодневную жизнь и не мешают ей и если ты в обычных обстоятельствах не ведешь себя так, будто движешься по выдуманной стране.

По поводу мастурбации существует масса дурацких легенд. Если ты будешь этим заниматься, то: а) ослепнешь, б) на ладонях начнут расти волосы, в) сойдешь с ума, г) оторвешь эту штуку и, самая страшная: д) станешь заниматься этим все время. Именно этими ужасами всю жизнь пугали подростков. Все это правда: я ношу очки, у меня волосатые руки и в качестве последнего доказательства могу предьявить счета от психиатра.

И все это, конечно, полная чушь. Мастурбация – совершенно здоровый способ снятия сексуального напряжения, и если это тебя хоть как-то успокоит, то сообщаю, что к ней прибегают и женатые особи обоих полов. Никакого физического ущерба мастурбация нанести не может. Единственная опасность состоит в том, что она может стать для тебя единственным источником сексуального удовлетворения, потому что это гораздо проще, чем вступить в отношения с живым человеком, – никаких проблем.

## ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ

Многие родители боятся курса полового воспитания в школах – или полового воспитания вообще, потому что они полагают, что изучение сего предмета порождает вседозволенность, а это, в их понимании, означает «слишком много секса». Для некоторых и любая малость, имеющая отношение к сексу, – это уже слишком много. Моя теория такова: только получив всю необходимую информацию, ты можешь принять разумное, основанное на точном знании решение – заниматься тебе сексом или не заниматься им вообще. Числовое выражение моей теории: два слагаемых – «необразованность» плюс «секс» – в сумме дают обычно нежелательную беременность или, в самом лучшем случае, сексуальную активность, но неправильную. Можешь впредь называть меня Альбертом Снайдштейном.

Исследования показали, что те подростки, которые обсуждают вопросы сексуальной жизни с родителями, или те, кому в школах читают этот курс, реже попадают в весьма неприятные ситуации, связанные с беременностью, более разумны в выборе средств контроля над рождаемостью и гораздо позже вступают в сексуальную жизнь. Хотя многие родители скорее примут программу домашнего, чем школьного полового воспитания, к сожалению, не все они могут стать квалифицированными учителями: недавний опрос общественного мнения показал, что около половины взрослых мужчин и 38 процентов женщин не знают, что существуют так называемые «опасные дни». И это при том, что опрашивались женщины, уже ставшие матерями! Другая проблема: те из родителей, кто достаточно хорошо подкован в данном вопросе, порой стесняются обсуждать его с детьми.

Большинство родителей решают проблему просто: они вообще не говорят с подростками на эту тему. Блистательное решение! Как показал опрос подростков, 45 процентов из них родители ничему не научили. Но даже в тех школах, где введены подобные курсы, качество и глубина обучения весьма сомнительны. Лишь каждому третьему подростку говорят о контроле над рождаемостью, именно потому каждый пятый подросток вообще об этом ничего не знает. Не надо быть ученым, чтобы понять, в чем причина 1,1 миллиона подростковых беременностей в год.

Наиболее доступный (и самый ненадежный) источник информации – это твои друзья и их болтовня. Подростки ведут между собой нечто вроде сексуального состязания: у какой из девочек грудь начала расти раньше? А у кого из ребят у первого выросли усы (пусть хоть несколько волосков)? Кто первым «прошел все до конца»? К сожалению, часто бывает, что и мальчики, и девочки соревнуются между собой в том, кто первым потеряет невинность.

Но получить честный ответ невероятно трудно, потому что все склонны преувеличивать свой сексуальный опыт. Ни один не желает продемонстрировать безграмотность по части техники и терминологии. Помню, как однажды мы с моим лучшим другом обсуждали чрезвычайно интересующий нас вопрос, и он вместо слов «половое

сношение», естественно, употреблял жаргонное словечко «завалить». Кого завалить? Ее завалить? А куда завалить?

Я же пользовался словом «трахать». Доской? По голове? И за что? мы разговаривали часами, порой совершенно не понимая друг друга, пока, наконец, я не спросил с совершенно идиотским видом: «Слушай, а что значит „завалить“?»

«Хорошо, я объясню, только сначала ты объясни мне, что значит „трахать“?»

Когда речь идет о сексе, люди врут. Даже взрослые. Когда кто-нибудь из компании спрашивает: «А ты уже когда-нибудь (далее следует название какого-либо рода сексуальной деятельности, каковое он или она произносят и представляют себе чаще всего неправильно)?», все с видом знатоков кивают головами и подмигивают. Насколько яростно идет это соревнование? Настолько, что мальчики и девочки зачастую выдумывают несуществующих возлюбленных, которые живут где-то в другом городе, а то и в Канаде. А когда ты просишь познакомить тебя с объектом страсти, твой друг или подруга обычно отвечают: «А, мы только что поссорились... И вообще, это было всего лишь летнее приключение!» Один из моих приятелей носил в бумажнике фотографию актрисы Джуди Карни и объявлял всем, что это его девчонка. «Но ведь это же Джуди Карни, актриса», – говорили мы. «Нет! Она просто похожа на Карни!» Он чувствовал себя очень неловко из-за того, что у него не было девчонки, поэтому он считал себя просто обязанным выдумать для нас эту историю. (Скоро ты узнаешь, если уже не узнал, что некоторые не только врут о сексе, они врут, чтобы получить этот самый секс.)

Принадлежат ли твои родители к той категории людей, которые усаживаются перед тобой и начинают с самым несчастным видом толковать о пчелках, птичках, тычинках и пестиках, или же нет, но твое отношение к любви и сексу во многом сформировано именно ими. Подумай о том, какого рода информацию ты получаешь от родителей. Ласковы ли, нежны ли они по отношению друг к другу? Выражают ли они свою любовь открыто? Заставал ли ты их когда-нибудь за «этим»?

В моей семье о сексе не говорили совсем. Но хотя о нем и не говорили, им явно занимались, чему свидетельством шестеро детей. Ружье у моего старика било без промаха.

И потому что родители явно не желали говорить о сексе, в ранней юности я тоже чувствовал затруднения, обсуждая этот вопрос. Я и по сей день чувствую себя весьма неловко, если смотрю вместе с родителями телевизор, а на экране – сексуальная сцена. После того, как я уехал из дома, родители, похоже, слегка расслабились и, видно, говорили на эту тему с младшими братьями, потому что мои младшие братья спокойно обсуждают все эти вопросы в присутствии родителей. Сказать вам правду? Меня шокирует то, как свободно они говорят на некоторые темы с предками.

Это очень важно, чтобы ты получил позитивный взгляд на секс и любовь именно от родителей. Взрослые, которые считают секс чем-то плохим и грязным, передают это отношение и детям, и они вырастают в таких же взрослых, испытывающих по отношению к половой жизни чувство вины и враждебности, они стремятся оскорбить партнера.

Есть одна причина, по которой родители не хотят говорить со своими детьми о сексе и отказываются принимать тот факт, что их дети становятся развитыми в половом отношении, и об этой причине не принято говорить: дело в том, что это наиболее очевидный признак, что ты вырос и отдаляешься от родителей. Другая причина: они и сами мало что знают. Если родители не могут или не хотят говорить с тобой об этом, постарайся их понять. Но не позволяй такому их отношению к вопросу помешать тебе узнать то, что ты должен знать.

Не можешь поговорить с друзьями или родителями? Попробуй побеседовать с семейным врачом, который, возможно, уже привык сообщать необходимую информацию нервным, краснеющим детям нервных, краснеющих родителей. Врачи, школьные медсестры, учителя, ведущие курсы полового воспитания, консультанты, работающие на «горячих» телефонных линиях или в клиниках, – это надежные источники непредвзятой информации, при этом они не кидаются в морализаторство. И если ты нарвешься на врача, котрый чувствует такую же неловкость, как и ты, не сдавайся: поговори с кемнибудь еще.

## ГОМОСЕКСУАЛИЗМ

У подростков масса сомнений на свой счет, эти сомнения касаются и половой жизни.

Общество чрезвычайно легко навешивает на людей бирки, особенно если речь идет о сексе. Он – гомосексуалист, педик. А вот он – нормальный. А она – и то и другое. Для того, чтобы понять и прийти в внутреннему согласию со своей сексуальностью, требуется время, а когда окружающие или ты сам поспешно наклеиваешь на себя определенный ярлык, это создает массу проблем и сложностей.

Отчасти в том виновата начавшаяся в шестидесятых так называемая «сексуальная революция». До этого подростки вступали в сексуальные отношения гораздо позже, их взросление шло постепенно. Их смущали определенные, но вполне естественные сексуальные фантазии, в которых могли участвовать и партнеры того же пола, но дальше фантазий дело редко когда шло. Сейчас многие молодые люди вступают в половые связи до того, как успевают полностью осознать свои желания.

Когда двадцать лет назад молодой человек или девушка не интрересовались особями противоположного пола, про таких говорили, что они из тех, кто поздно развивается. Дедушка трепал по заливке и говорил: «Ну, он станет настоящей грозой женщин, когда наконец приударит за девчонками». А тетушка Софи щипала за щечку племянницу и восклицала: «Она такая красotka, ей придется парней отгонять палкой!» Сейчас, когда в половые связи стали вступать раньше, а информация о гомосексуализме стала доступнее, родители с беспокойством взирают на свое чадо, которое более увлечено спортом, учебой или коллекционированием марок, чем девицами. Неужели мой сын или дочь – из «этих самых»? Да, может, они просто пока еще не интересуются сексом! Это-то ведь тоже совершенно естественно – вопреки всему тому, что доносится с экранов телевизоров, о чем говорится в кино, в песнях и даже самими подростками.

Чувствовать растерянность и беспокойство по поводу своих сексуальных пристрастий – нормальный возрастной процесс в наше ненормальное время, когда люди сталкиваются с сексуальными проблемами в двенадцать, тринадцать лет, а иногда даже и раньше. Это неизбежно. Также неизбежны и сексуальные эксперименты с лицами твоего же пола. Я помню, как играл «в доктора» (осматривал других детей, «выписывал» им счета – каракули на бумажках, а потом бежал играть в гольф) еще в четыре года – и с мальчиками, и с девочками. Кстати, хорошо, что вспомнил – счета-то мне до сих пор не оплатили!

Опрос, проведенный весьма солидным Институтом половых проблем Кинси, показал, что 60 процентов всех мальчиков и 30 процентов девочек имели к пятнадцати годам хотя бы один гомосексуальный опыт. И это вовсе не значит, что они гомосексуалисты. А по утверждениям сексолога доктора Джона Мани, ни одно живое существо не может быть определено исключительно как существо мужского или женского пола. У всех у нас есть характеристики – и гормоны – обоих полов, и все мы способны к бисексуальности. Некоторые из нас действуют в соответствии со своими инстинктами, в то время как большинство отказывает им в праве голоса. Современные исследования показывают, что 10 процентов всех мужчин и 3 процента женщин – гомосексуальны.

### ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ПРИЧИНОЙ ГОМОСЕКСУАЛИЗМА?

Хотя психиатры и пришли к заключению, что гомосексуализм вовсе не болезнь, а просто иная форма выражения сексуальности, причины его пока еще не имеют четкого определения. Возможно, единой причины и не существует, а в каждом конкретном случае мы имеем дело с комбинацией таких причин. В формировании сексуальных пристрастий играет роль окружение и воспитание, например отсутствие любящего родителя одного с тобой пола. Может играть свою роль и наследственность, и особое сочетание генов. Но до сих пор пока никто не знает точного ответа.

Гомосексуалисты стали жертвами многих ложных стереотипов, например, считается, что мужчина-гомосексуалист ведет себя как женщина, что он женоподобен, а гомосексуальные женщины мужеподобны и жестоки. В действительности только 15 процентов мужчин-гомосексуалистов выказывают какие-то женские черты характера, и только 5 процентов лесбиянок явно мужеподобны.

Попробуй-ка точно описать манеру поведения гетеросексуальной, «нормальной» личности. Не получается, верно? Вы знаете вполне гетеросексуального парня, который обожает танцевать и невероятно чувствителен. Вы знаете также девочку весьма мужественную и спортивную. Но оба они вовсе не гомосексуалисты. Точно так не существует единого типа гомосексуалистов. Единственным отличием являются сексуальные предпочтения. И чувства, которые гомосексуалисты испытывают друг к другу, ничем не отличаются от чувств, которые испытывают друг к другу члены гетеросексуальных пар. Они так же влюбляются и так же страдают.

Если ты имел гомосексуальный опыт – один или более раз, – это все же вовсе не означает, что ты гомосексуалист. Иногда для того, чтобы разобраться, кто ты на самом деле, требуется время. Некоторые люди достаточно рано понимают, что их притягивают лица того же пола, но заставляют себя встречаться с лицами противоположного пола. Иные гомосексуалисты ходят на свидания, даже женятся, порой только для того, чтобы доказать самим себе, что они не гомосексуалисты. Но в один прекрасный день они «выходят из подполья» и честно говорят себе и, возможно, своим любимым и друзьям всю правду. С мужчинами это случается годам к двадцати, с женщинами, как правило, позже.

Гомосексуалистов преследовали на протяжении всей истории. По древнеиудейским законам их приговаривали к смерти, в средние века церковь приговаривала их к пыткам и сожжению. Но другие общества были достаточно терпимы. В США отношение к гомосексуализму тоже становится терпимее, однако до сих пор такие люди вынуждены жить во лжи, скрывая правду от родителей, друзей, сотрудников и начальства, боясь стать изгоями, опасаясь преследований и шантажа.

В юные годы признать такую правду о себе непросто. Мало того, что подростки вообще не любят ничего, что «выходит за рамки», многие из них настолько не уверены в своей собственной сексуальности, что боятся или чувствуют враждебность по отношению к гомосексуалистам. Или верят – и это совершенно иррациональное верование, – что гомосексуалисты только и думают, как бы кого-нибудь совратить. Факты? Девяносто процентов всех сексуальных преступлений по отношению к малолетним совершено гетеросексуальными лицами. Гомосексуалисты вовсе не более склонны к насилию над детьми.

Но, несмотря на все сложности, связанные с их образом жизни, только пять процентов гомосексуалистов желали бы быть гетеросексуальными. Многие из них вовсе не желают меняться, они хотят одного – признания своих прав. И постепенно такое признание приближается.

Я считаю, что каждый человек имеет право на свои собственные сексуальные предпочтения, пока эти предпочтения не ущемляют прав других. Исключение составляет лишь насильственное вовлечение несовершеннолетнего в сексуальную деятельность – гомо- или гетеросексуальную – лицом, которому уже исполнилось восемнадцать лет. Вот это уже называется насилием над малолетними, если такое случается, надо немедленно сообщить об этом родителям, или учителю, которому ты доверяешь, или старшему другу, или в полицию.

## Часть 2. ОНИ

### ЛЮБОВЬ И ПОДРОСТОК

Итак, физиологические изменения, происходящие в твоём теле, заставляют тебя

интересоваться противоположным полом. Ты видишь, что происходит с тобой, и тебя снедает любопытство – а что же происходит с другими? В возрасте от восьми до двенадцати лет дети предпочитают играть в компании себе подобных и часто избегают контактов с полом противоположным. Но лет в тринадцать-четырнадцать все начинает меняться.

Насколько я помню, для меня решительный поворот наступил в шестом классе. Это было как гром среди ясного неба. Оковы пали, стены, разделявшие мальчиков и девочек, рухнули, и мы увидели друг друга. Мы вдруг начали играть в очень интересные игры – вроде «бутылочка» или «семи минут в раю» (меня в эти игры не приглашали – в них играли лишь симпатичные ребята). Но я помню, как мы шли домой из школы, мальчики и девочки – мальчики непременно впереди, обсуждая невероятно серьезные темы (спорт и автомобили), а девочки тащились сзади, шептались и хихикали.

Их вдруг стали весьма интересоваться наши походки. Я очень по этому поводу переживал, все волновался – а сексуальная ли у меня походка (кто б знал, что сие обозначало?), и пробовал различные виды поступи, и так, и эдак. И один из вариантов достиг цели. Девушки обсудили и сообщили: «Ди, у тебя шикарная походка». Я от счастья не чувствовал под собою ног – и слава богу, потому что пятки были стерты в кровь.

В семь лет у меня была возлюбленная, а класса до шестого мне даже удалось пару раз поцеловаться. Но затем я вступил в весьма безобразный (по части внешнего вида) и мрачный период, в истории получивший название Средневековья; это что-то вроде Ледникового периода, но и вполнину не так забавно. Это было тяжкое время – считать себя Робертом Редфордом, заключенным в теле циркового уродца. Я боялся девчонок и ни с кем не встречался. А если и встречался, то вел себя как полный идиот, потому что ни на минуту не забывал о том, что не должен вести себя как полный идиот. Вот пример (для иллюстрации).

Мне было четырнадцать, а ее звали Джеки и она была очень даже ничего. В нее были также влюблены два моих приятеля, и мы втроем никак не могли прийти к соглашению – кто же ей нравится больше? Наконец мы пришли к такому решению: каждый из нас по очереди приглашает ее на свидание, а уж она пусть выбирает, кто из нас ей нравится больше. До чего же мы были галантны!

Моя очередь пришлась на ясный, но ветреный осенний денек. Мы прогуливались по улице, просто трепались, и я вел себя как настоящий дурак, стараясь быть совершенно не тем, кем я был на самом деле: я изображал из себя самоуверенного и остроумного прожигателя жизни. Несмотря на это, шансы мои росли: я видел, что Джеки просто поражена мною. Не спрашивайте меня, почему, но считалось, что среди парней я плююсь лучше всех. И вот я решил продемонстрировать свое умение. Специальный номер для Джеки.

Я плюнул. Против ветра. И плевок попал как раз ей на блузку. Я обалдел. В панике я попытался оттереть плевок, но преуспел только в том, чтобы ухватить Джеки за правую грудь на виду у всей улицы и размазать слюну по левой. Джеки была в шоке, я, увидев это, рванул по улице. Меня словно ветром сдуло (напоминаю: день был ветреный). На том все и кончилось.

## **В КАКОМ ВОЗРАСТЕ НЕ РАНО (ИЛИ НЕ ПОЗДНО) НАЗНАЧАТЬ СВИДАНИЯ?**

Вообще-то, по моему глубокому убеждению, никогда не рано и никогда не поздно. И хотя в слове «свидание» подразумевается нечто сексуальное, даже малолетки встречаются с особями противоположного пола и ходят вместе в парк или катаются на качелях. Это, дорогие мои, уже свидание, но никто почему-то эту встречу так не называет. Когда мой сын Джесси заявляет, что у него «свидание» с Тиффани из дома напротив, мы смеемся и считаем, что он умен не по годам.

Что означает «гулять» в применении к двум двенадцатилетним? У меня была постоянная девушка в шестом классе, и все, что мы делали вместе, – это пару раз ходили к кому-то в гости. Мы просто играли во взрослых, писали друг другу записочки, мы даже раза

два поговорили по душам, хотя сейчас, хоть убей, я не могу вспомнить, как ее зовут. К концу учебного года каждый из нас «гулял» еще с несколькими партнерами (с той же степенью серьезности). А вообще-то это очень здоровое чувство – радоваться тому, что у тебя «есть девчонка».

Если ты начал ходить на свидания раньше, чем ты для них созрел, то ты от таких свиданий не получишь ничего, кроме беспокойства и плохих воспоминаний. Даже ритуал свидания будет тебе неприятен. Однако если кто-то из ровесниц тебе действительно нравится и тебе до смерти хочется узнать ее получше – не отказывай себе, назначай.

После долгих лет старательного воздержания от общения с противоположным полом, словно этот противоположный пол является носителем опаснейшей заразной болезни, ты вдруг чувствуешь настоятельное желание составить пару с кем-нибудь, ну хоть с кем-нибудь! Несмотря на гигантские шаги, совершенные женским освободительным движением, дамы все еще чувствуют свою неполноценность, если у них нет кавалера. Сопроотивляйся этому давлению, пока чувствуешь, что твое время еще не настало. Никогда ни с кем не встречайся только потому, что боишься быть одиноким (одинокой) или потому, что другие могут о тебе «не то» подумать. Это нечестно по отношению к твоему партнеру, это нечестно и по отношению к самой (или самому) себе, отсюда начинаются всякие нездоровые мысли и неверные модели поведения – потому что ты вступаешь не в отношения, а выполняешь общественное обязательство.

## ЮНАЯ ЛЮБОВЬ

Журналистка Энн Лэндерс определяет любовь между подростками как всего лишь «два набора желез внутренней секреции, стремящихся друг к другу» – вот еще один пример того, как взрослые любят оскорблять твои чувства. Можно подумать, что подросток для них – это всего лишь «система жизнеобеспечения для желез». Они двуют твоей любви дурацкие названия вроде «щенячьей возни» и «придури».

Возможно, твоя любовь в пятнадцать или восемнадцать лет отличается от той зрелой любви, которая придет к тебе позже. Но и ваша любовь самая настоящая, братцы, ведет ли она к браку или умирает, саморазрушаясь, через несколько недель. Щенячья возня? У коккер-спаниелей – может быть. Но твои-то чувства куда сильнее, потому что ты влюблен впервые в жизни. А сколько рок-песен было написано об этой первой любви, когда руки твои дрожат, а сердце ухает, как паровой молот (в штанах тоже ухает, но это у мальчиков).

Твоя первая любовь еще так наивна, но для нее до конца дней твоих сохранится в сердце особое местечко. Я, конечно же, помню свою первую «настоящую девушку». Она перешла в нашу школу, и впервые я увидел ее в хоре. «Что это за девчонка? – ткнул я локтем приятеля. – Надо бы ею заняться». Решить просто. Но непросто сделать. Она считала, что я отличный парень, но, как бы выразиться поделикатнее, невзрачный на вид. А что, могли быть другие мнения? Плюс к этому, она встречалась с парнем, который уже учился в колледже. Поначалу мы были просто друзьями, но я продолжал свои происки, и в конце концов она сменила Джо-студента на Ди-старшекласника.

Я был в восторге и, как мне казалось, влюблен по уши. Мы гуляли по улицам, и маленькие старые леди нам улыбались, мужчины снимали шляпы, птички щебетали – короче, вся эта романтическая чухня, какую можно видеть в фильмах тридцатилетней давности. Оглядываясь назад, я понимаю, что наше влечение друг к другу было чисто физическим. Мы говорили «Я тебя люблю», совершенно не представляя себе, что такое любовь. И все же это казалось нам самым настоящим чувством. Я даже объявил отцу, что мы когда-нибудь поженимся, к чему он отнесся с должным чувством юмора. Мы расстались сразу после окончания школы, и отец никогда мне об этом не напоминал.

Когда я встретил свою будущую жену Сьюзетт, я понял разницу между физическим влечением и глубокой, духовной любовью. Но все это случилось совсем не сразу. Если я с первого взгляда влюбился в Сьюзетт, то она с первого же взгляда меня возненавидела. Когда

она впервые увидела меня в составе «Твистед систер» в одном из клубов Лонг-Айленда, она и помыслить не могла, что когда-нибудь я стану ее мужем. Членам ее семьи такое тоже в голову прийти не могло.

В то время я был помешан на самом себе, изображая эдакого «настоящего мужчину», рок-звезду с головы до ног, болвана, короче. На большинство женщин это действовало, но только не на Сьюзетт – потому она мне все больше и больше нравилась. Я был как тот самый персонаж Гручо Маркса (американский комик. – Пер.), которого принимали во все те клубы, куда он как раз не хотел вступать. Я ей совершенно не нравился, но она соглашалась встречаться со мной, потому что не могла отказать – она была слишком хорошо воспитана. Мне же казалось, что она просто не в силах сопротивляться моей «мужескости». Ну вот, прежде, чем я начну вам сушить мозги по поводу настоящей любви, заявлю сразу и со всей определенностью, друзья: я был абсолютным кретином. Точка.

## ДО ТОГО, КАК ПРИДЕТ ЛЮБОВЬ

О том, что такое любовь в наши дни, говорит растущее, словно небоскреб, число разводов. Может люди просто не знают, как ужиться вместе, может, женились не на том, на ком надо было. Кто знает... Я думаю, одна из причин этих неудач – то, что даже в юные годы многие мужчины и женщины просто не знают, как любить друг друга. О да, они бегают на свидания, иные из них даже влюбляются, но только немногие счастливики обнаруживают, что, помимо всего прочего, они могут быть настоящими друзьями, а это куда важнее всего остального.

Каждый пол относится к другому с подозрением. Женщины часто считают, что мужчины хотят затянуть их в постель (и они хотят), мужчины часто полагают, что женщины хотят затянуть их в брак (и тоже верно). У меня есть друзья, которые видят в своих женах любовниц, матерей своих детей и домохозяек, но отнюдь не равных партнеров. И я знаю замужних женщин, которые ценят в своих мужьях способность к зарабатыванию денег, к отцовству, но отнюдь не ценят в них друзей. Сьюзетт – мой лучший в мире друг. Мне с ней лучше, чем с кем бы то ни было. Когда мы отправляемся с «Твистед систер» на гастроли, я жду не дождусь дня, когда могу вернуться домой к ней и Джесси. Без них моя жизнь не полна.

И хотя я сказал, что влюбился с первого взгляда, это неправда – любовь не возникает в нас ни с того, ни с сего: она в нас вырастает. И прежде, чем стать возлюбленными, надо стать друзьями. Самый важный движитель отношений – это когда вам нравится быть в компании друг друга. Кстати, для того, чтобы дружить с человеком противоположного пола, совсем не обязательно заводить «роман». Платонические отношения могут быть очень интересными и приятными, а поскольку в дело не втянуты все эти сексуальные игрища, такие отношения помогут тебе лучше понять противоположный пол.

Зрелая любовь может прийти в любом возрасте, и в этой, зрелой любви, ты не только любовник и друг – у тебя появляются и новые роли: например, ты становишься родителем. Когда вы еще просто встречаетесь, ты можешь демонстрировать себя с самой лучшей стороны. Когда же отношения становятся более тесными и вы видите друг друга чуть не каждый день, ты вдруг предстаешь не самым лучшим образом. Она сталкивается с твоими припадками дурного настроения или какими-то мелкими, но противными привычками. Ты видишь ее ненакрашенной, в старом платье, явно не столь шикарном, как все остальные тряпки из ее гардероба. Вы наконец-то предстаете друг перед другом настоящими, безыскусными – и беззащитными. В зрелой любви это совсем неважно, потому что твой друг или подруга любят тебя вовсе не за то, как ты выглядишь, а за то, какой ты человек, со всеми твоими слабостями и сильными сторонами.

Это не значит, что ты и твои привычки должны приниматься как само собой разумеющееся – а в такое заблуждение легко впасть, особенно если ты чувствуешь себя вполне комфортно в обществе любимой или любимого. Между прочим, я тоже прошел через

такую ошибку. Когда я отправлялся куда-нибудь с друзьями, я старался выглядеть как можно лучше. Дома же я чувствовал себя настолько уютно, что даже не брился и целыми днями валялся на диване. Я хотел для внешнего мира выглядеть как надо, и совсем не думал о том, на что приходится смотреть Сьюзетт. Теперь же я всегда стараюсь предстать перед ней в лучшем своем виде, потому что люблю ее и считаю, что она заслуживает моих усилий куда больше, чем все остальные.

Даже самые крепкие, нежные отношения время от времени требуют поддержки. Будут и взлеты, и падения, и ссоры. Любовь требует труда, но, как всякий хороший труд, она приносит и радость. Нужно общаться друг с другом, быть внимательным к потребностям и, самое главное, любить человека таким, какой он есть, а не таким, каким ты хотел бы, чтобы он был. Любовь наполняет нас энергией, и, любя, мы начинаем лучше себя чувствовать. Писатель-фантаст Роберт Хайнлайн дал, на мой взгляд, лучшее определение любви: «Любовь – это такое состояние, при котором ты не можешь быть счастливым, если не счастлив любимый». (Выжми платочек, подруга).

Незрелая любовь эгоистична, потому что ты прежде всего озабочен самим собой, ты стремишься удовлетворить лишь свои собственные потребности. И такая любовь разрушает, потому что ведет к постоянным ссорам, ревности и неуверенности.

## РЕВНОСТЬ

Ревность, увы, свойственна не только незрелой любви, я это хорошо знаю, потому что в течение долгого времени был непристойно ревнивым. Ревность действительно может быть вызвана поступками твоего партнера, но вероятнее всего причина ревности – в твоей собственной неуверенности в самом себе. Я довольно долго развивал в себе чувство доверия и сейчас погружен в другую крайность: я настолько уверен в наших отношениях, что временами жене кажется, будто я ею пренебрегаю. Сплошная путаница, да?

## А МОЖЕТ, В РАССТАВАНИИ ЕСТЬ ЧТО-ТО ХОРОШЕЕ?

Неправда все это – ничего хорошего в расставании нет. Взрослые вообще склонны относиться к твоей любви несерьезно, они отмахиваются от твоих сердечных тягот: «Ой, да все это пройдет. Я знаю... Давай-ка сбегай в магазин». Или «Понимаю, понимаю, слушай, давай подкачаем футбольный мяч». Но я-то точно знаю, что когда тебя бросают, особенно в первый раз, это очень больно.

Помните ту девушку, с которой я встречался? Ну, из хора? Наши отношения были не безоблачными, но мы становились все ближе и ближе друг к другу, мы начинали все лучше друг друга понимать, перенимать взгляды друг друга. Между прочим, она все время старалась переделать меня – заставить одеваться по-другому, стричься по-другому, и так далее. Это довольно распространенный признак той самой незрелой любви.

После школы она уехала в другой город и поступила в колледж. Я остался в Лонг-Айленде, и мы начали удаляться друг от друга. Я чувствовал это по ее голосу, когда мы разговаривали по телефону. Подростки часто меняются, когда начинает меняться окружающая обстановка, и она действительно изменилась. Когда мы снова встретились, она была совершенно другим человеком. Она остригла свои длинные волосы, сделала такую вполне консервативную прическу, в то время как я, наоборот, отрастил длинную гриву. И первое ее заявление было: «Что ты сделал с теми ботинками и брюками?» – в свое время она заставила меня купить определенные шмотки.

Потом она стала нападать на то, что прежде ей во мне больше всего нравилось: «Зачем ты носишь эту цепочку? И что у тебя с волосами? Тебе следует постричься». Но ведь тогда-то мои длинные волосы были не просто волосами, это был определенный знак, определенный образ жизни, и я не собирался терять то, за что так долго боролся, и, помню, придя домой, чувствовал себя совершенно разбитым, мне было очень больно. Дело ведь не в

том, что она отвергала мою прическу, – она отвегала меня.

А через несколько недель я получил письмо. Конечно, теперь я понимаю, что все это было к лучшему. Но когда ты читаешь «Я тебя больше не люблю», право, трудно не чувствовать себя совершенно убитым. Разрыв всегда сопровождается болью, чувством, будто тебя все покинули, но одновременно ты чувствуешь и смятение: что же произошло на самом деле? Почему тебя разлюбили? Ведь человек, разлюбивший тебя, редко может объяснить, почему это произошло. А чувства подростков вообще меняются очень резко.

Разрушенную любовь оплакивают так же горестно, как и смерть. Ты оплакиваешь потерю близкого тебе человека, ты оплакиваешь смерть самой любви, и ты оплакиваешь самого себя. Это-то нормально. И пока ты погружен в страдание, ты не видишь иных путей, ты не способен воспринимать жизнь как реальность. Но будь честным перед самим собой: что ты испытываешь на самом деле? Тебе действительно очень больно, или ты жалеешь себя? Но даже страдания и боль – это относительно новые для тебя чувства, и порой ты должен в них погрузиться, чтобы испытать их так же полно, как испытываешь чувство любви.

Люди часто подражают тем стереотипам поведения, которые предлагают им кино или телевидение, и реагируют на испытание так, как, они считают, они должны бы реагировать. У каждого свой способ подражания. Некоторые предпочитают одиночество, чтобы собраться с мыслями и обрести силу, необходимую для того, чтобы жить дальше. Другие ищут поддержки у друзей. Поступай так, как считаешь нужным.

И даже самый болезненный опыт – это опыт. Постарайся хорошенько подумать: а что могло служить причиной разрыва? Может, ты сам в этом виноват, может, из-за тебя все так получилось? И постарайся не повторять свои ошибки в следующий раз. Потому что если ты возложишь всю вину на того, кто тебя покинул, если ты скажешь себе «Мне не в чем себя винить» – тогда, извини, ты просто дурак. А дураки всегда бьются об одни и те же углы.

Мы встречались со Сьюзетт уже четыре года, и вот в один прекрасный день... У нее были веские причины. Я в течение долгого времени трудился над тем, чтобы превратиться из Дэвида Снайдера – чувствительного, легко ранимого парня – в Ди Снайдера, человека, которого никто не посмел бы обидеть. И в своих трудах я зашел слишком далеко – я стремился стать все жестче и жестче, пока не превратился в нечто абсолютно каменное. Я настроил против себя своих друзей, коллег по группе, семью и, в конце концов, даже Сьюзетт. Я был непоколебим, как скала, и она чувствовала себя очень плохо.

И вот она сказала: «Я ухожу».

«Что?!» – заорал я, не поверив своим ушам.

«Ты больше не тот человек, которого я полюбила. Когда я впервые тебя увидела, ты мне совершенно не понравился. Но потом я поняла, какой ты хороший парень. А теперь ты больше не такой, и я больше не хочу».

Этот шок, мысль о том, что я могу потерять самое для меня драгоценное существо, заставила меня пристально взглянуть на самого себя, и я понял, насколько она была права. Я превратился в чудовище. Я не хотел ее терять и должен был всерьез себя улучшать, не только ради Сьюзетт, но и ради себя самого. К счастью, мне это удалось.

Оплакав и проанализировав неудачный роман, похорони его. Ты же не хочешь походить на одного моего друга, который в течение пяти лет не мог прийти в себя после разрыва с девушкой? Он даже начал преследовать ее, мотался за ней из штата в штат и довел ее до полного отчаянья. И ни в коем случае не давай воли мыслям о том, как подло поступил твой прежний возлюбленный или возлюбленная. С другой стороны, не романтизируй этого человека. Потому что тогда тебе не удастся избавиться от его власти до конца дней своих.

Так что разрывы – они, как правило, к лучшему, хотя в тот самый отчаянный момент именно эту фразу тебе слышать и не хочется. Ты настолько убежден, что это была «любовь на всю жизнь», что готов бросить все земное и присоединиться к секте мунитов. Можешь ты меня выслушать? Постарайся. Вот что я тебе скажу: если это была настоящая любовь, то она бы не кончилась. Она бы выдержала все. А с тобой все будет в порядке. Ты снова начнешь

бегать на свидания, только, боже тебя упаси, не старайся сравнивать своего нового друга или подругу с прежним. В воспоминаниях прежняя любовь выглядит куда лучше, чем была на самом деле. И эти воспоминания мешают. Запомни: новая любовь не терпит признаков прошлой.

### ... И ДРУГАЯ СТОРОНА

Но положение того, кто уходит тоже не легче. Ты не должен чувствовать себя обязанным любить или сохранять отношения только потому, что от тебя этого ждут. Честность – вот главное, что должно быть в отношениях между людьми.

Однако желание уйти – это еще не повод для того, чтобы быть жестоким с тем, кого ты оставляешь. Некоторые поддаются этому искушению, лишь бы покрасоваться перед своими друзьями либо чтобы отомстить за прежние обиды. Ты вспомни, что пела группа «Рэтт»: «Как аукнется, так и откликнется». Поверь, это так. И когда расстаешься, будь честным до конца. Не дари фальшивой надежды типа: «Давай расстанемся на время, а потом попробуем снова», если ты так не считаешь. Не старайся и лаской заглаживать свои слова – поцелуи и объятия обычно воспринимаются как «Ты мне нужна», а не как «Ты не нужна мне больше».

Пойми, при расставании обе стороны получают раны. Если вы можете остаться друзьями – отлично. Хотя лично я в это почти не верю. Очевидно, это зависит от того, почему вы расстались, от того, насколько длительными и сильными были ваши отношения. Мне всегда было трудно оставаться друзьями со своими бывшими девушками, но это не значит, что не стоит и пытаться. И все же я советую дать сначала время успокоиться, а уж потом налаживать дружбу.

### ПОДРОСТКОВЫЕ БРАКИ

Я был твердо убежден, что та девушка, с которой я встречался в школе, станет моей женой до конца дней моих. В конце концов мы же встречались целый год! Не три, шесть или девять месяцев, а двенадцать месяцев. Вечность. К счастью мы расстались еще до того, как сделали первый шаг к алтарю.

Когда мы начали встречаться с моей будущей женой, Сьюзетт сказала: «Я выйду замуж только за того парня, с которым буду встречаться целый год». Для нее год был невероятно долгим сроком, потому что самое ее долгое предыдущее увлечение кончилось через три месяца. В первую годовщину нашего знакомства я спросил: «Ну, и когда же мы отправимся к священнику?»

Она фыркнула: «Я и не обещала, что через год. Обещала? Какая глупость!» – года теперь ей было недостаточно, особенно с таким женихом в перспективе, как я.

Во всех школах есть свои парочки: «Мистер и Миссис школа города Н». Века могут сровнять с землей гору Рашмор, Большой Каньон, развеять в прах памятник Джорджу Вашингтону, но Пэтти и Пол все еще будут, взявшись за ручки, талдычить друг другу, что это – навечно. Когда школьные парочки говорят о предстоящей женитьбе, порой это происходит только потому, что в этом они видят логическое завершение своих встреч. К тому же ведь все так и ждут, что они поженятся!

Большинство людей женятся, но мало кто понимает, зачем. Все эти охи и ахи по поводу подвенечного платья, цветов, невестиных истерик! Это кажется таким чудесным, словно волшебная сказка. Романтика – это прекрасно, без нее не бывает ни любви, ни свадьбы, но на одной романтике не проживешь. Как часто юные пары кажутся самим себе настоящими Ромео и Джульеттой и забывают конец пьесы!

Деять из десяти ранних браков кончаются разводом в течение пяти лет. Кажется, эта цифра преувеличена, но когда я вспоминаю себя и вспоминаю, чего я ждал от жизни в восемнадцать лет, эта цифра не кажется мне такой уж безумной. В те годы я всерьез о

женитьбе не думал – даже когда встретил Сьюзетт. Передо мной была цель, которую, я знал, надо достичь сначала: моя музыкальная карьера.

К семнадцати-восемнадцати годам новые впечатления и ощущения так быстро и беспорядочно сменяют друг друга, что тебе кажется, будто ты уже все повидал и все познал, в то время как ты только скользил по поверхности. Это же касается и любовных отношений. В школе опыт общения с противоположным полом ограничен – в конце концов вы встретились только потому, что ваши родители соизволили жить в одном городе или районе.

Я вовсе не уговариваю вас тут же расстаться, вполне вероятно, что ваш союз может быть удачным. Но прежде чем думать о женитьбе, постарайтесь проверить – а как ваши отношения будут складываться в настоящем мире? Потому что школа со всеми ее сложностями и проблемами – это все же еще не настоящий мир. Проверьте себя, прежде чем вступать в брак. И единственное средство для этого – время. Некоторые молодые люди рвутся в брак, потому что боятся, что связывающие их узы не столь крепки, чтобы выдержать те личностные изменения, которые произойдут с каждым из них в последующие годы. Это как бы попытка заморозить навечно те отношения, что сложились в определенное время, что, поверьте, невозможно.

Так почему же подростки вступают в брак?

1. Чтобы почувствовать себя взрослыми – та же причина, по которой некоторые молодые люди кидаются во всякие разрушительные крайности – в алкоголь, наркотики, ранние половые связи. Но вступление в брак не приводит автоматически к взрослости. Есть только два слагаемых настоящего брака: двое по-настоящему взрослых людей.

2. Чтобы наконец-то уйти от родителей – ирония судьбы заключается в том, что из-за высоких цен на жилье многие молодые пары не могут позволить себе завести собственный дом и – если им еще повезет – вынуждены жить первые несколько лет с родителями мужа или жены.

3. Чтобы избежать всяческих проблем, которые возникают, когда вы просто встречаетесь, – блистательная идея! Зато теперь возникают куда более серьезные проблемы.

4. Чтобы получить большую свободу – получить еще большую несвободу! Ответственность, которую налагает брак, не позволяет юным супругам свободно общаться с друзьями и вести «молодежный образ жизни».

## ПРОБЛЕМЫ МОЛОДЫХ ПАР

Некоторые родители стремятся помешать ранним бракам. Я это знаю по своим родителям. Их брак был не ранним, но зато вмешались религиозные мотивы: мой отец еврей, а мать – католичка, и когда они объявили о своем решении пожениться, оба набора предков были менее чем рады. Это очень мучило моих родителей. Когда родители неодобрительно относятся к браку, их опасения, по большей части, имеют вполне веские основания: они осознают и тупики ранних браков, и проблемы, которые могут возникнуть в браках межрасовых, и те сложности, которые могут стать перед людьми, воспитанными в разных религиях. Родители изо всех сил стараются оградить вас от этих проблем. Конечно, подобные браки – дело трудное, но я не согласен с теми родителями, которые без конца стараются уберечь своих детей от опасностей. Пусть двое поймут это сами. Чем дольше родители сопротивляются вашему решению, тем меньше времени уходит у юной пары на то, чтобы лучше узнать друг друга, потому что они слишком заняты сражениями с предками.

Если вашим отношениям суждено быть прочными, если мужчина и женщина – люди достаточно эмоционально зрелые, любовь может одолеть все препятствия. Как ни странно, но брак моих родителей оказался самым крепким среди еще шести браков, которые примерно в то же время были заключены членами их семей. Порой сопротивление – это худшее решение, к которому могут прийти родители, даже если они видят, что брак их детей обречен на неудачу, потому что это только еще больше укрепляет решимость юной пары быть вместе. И вместо того, чтобы пожениться по любви, они женятся потому, что стали

соратниками в борьбе с родителями или друзьями. Они стремятся доказать всему миру, что их любовь – самая настоящая, тогда как доказывать это надо не окружающим, а друг другу.

Если вы считаете, что кроме друг друга, у вас никого нет, если вы хотите создать свой дом, свой собственный мир – это тоже еще недостаточное основание для женитьбы. Единственное основание – когда вы точно осознали, что любите друг друга, только тогда в браке вы будете чувствовать себя хорошо и будете счастливы. Тогда вам не нужна поддержка ни семьи, ни друзей, но такая поддержка все же помогает! Сьюзетт и мне в этом отношении повезло, поэтому нам легче было приспособиться к нашей новой семейной жизни.

Еще одна серьезная проблема, разрушающая ранние браки, – финансовая проблема. Все стоит денег, и пока у тебя нет своего дома и партнера, которого ты должен поддерживать, ты и представления не имеешь, как это дорого. Недельный заработок, который ты получаешь, работая на каникулах, кажется просто королевским – пока ты тратишь эти деньги только на свою одежду, пластинки и бензин для родительской машины. А знание, что только для того, чтобы заплатить за жилье, тебе требуется двухнедельный заработок – при этом позабудь о всякой роскоши типа еды, – весьма и весьма отрезвляет. Брак может помешать тебе продолжить образование, выбрать – путем проб и ошибок – профессию, у тебя может вообще не найтись времени, чтобы хоть как-то выбрать профессию.

Нехватка денег – она ведь сказывается на всем: ты не можешь позволить себе никаких удовольствий, а уж о путешествиях и праздниках и думать нечего. Безденежье – еще и отличная проверка вашей привязанности друг к другу: часто браки разрушаются именно по этой причине. Ссоры из-за денег – обычное дело, если денег хронически не хватает.

Но хуже всего то, на что потом жалуются многие: ранний брак лишил их радостей и экспериментов, свойственных молодости. Возможно, если б не брак, ты мог бы получить более интересную профессию, а может, встретил бы куда более интересного спутника и т.п. Но пути-то назад нет!

## ВОПРОСЫ К САМОМУ СЕБЕ

Но если вы все же серьезно думаете о том, чтобы пожениться, есть несколько важных вещей, которые вы просто обязаны друг с другом обсудить:

1. Какими вам видятся роли мужа и жены? Традиционными, когда жена сидит дома и ведет все хозяйство, в то время как муж работает, содержит всю семью, считается ее главой и принимает все важные решения? Или более прогрессивными, когда оба работают и имеют равные права при решении семейных и финансовых проблем?

2. Как каждый из вас относится к детям? Это очень важный вопрос. Оба ли вы хотите иметь детей, и если так, то когда? Если вы всерьез хотите иметь детей, то обязательно выясните взгляды вашего жениха или невесты на этот вопрос до вступления в брак, а не после.

3. Как вы намерены распоряжаться деньгами? Врозь? Или совместно? Если так, то кто должен отвечать за контроль над семейными расходами и оплачивать счета? Жены так же склонны вести финансовые операции, как и мужья.

4. Оба ли вы независимы от родителей? Вмешательство родителей может создавать серьезные трудности. Вы оба должны уметь постоять за себя.

5. А как насчет друзей? Некоторые считают, что после вступления в брак надо прекращать всякие отношения с друзьями противоположного пола, а порой и с друзьями того же пола. Заранее оговорите свою степень независимости в этом вопросе.

6. У вас есть какие-нибудь сомнения по поводу друг друга? Если есть, не спешите планировать женитьбу. Брак – это вовсе не просто «естественное завершение» ваших взаимоотношений и не решение существующих проблем; брак – это вершина ваших взаимоотношений, если эти взаимоотношения уже достаточно зрелые. И никогда не

рассчитывайте на брак как на средство изменить человека. Никто – ни пьяницы, ни наркоманы, ни лжецы, ни люди безответственные – не меняется только потому, что женится или выходит замуж.

Если у вас есть сомнения и вы хотели бы проверить, выйдет ли что-либо путное, я бы посоветовал пожить вместе, прежде чем вступать в официальный брак. Опрос, проведенный среди подростков, показал, что трое из четырех считают такой подход разумным. Уверен, некоторые родители не обрадуются, узнав, что я говорю такие вещи, но лучше уж узнать, насколько вы подходите друг другу до того, как бежать к алтарю, чем потом страдать из-за развода. Если уж вы решили испортить себе жизнь, то портите пока просто живете вместе, до того, как появятся дети, а то вы испортите и их жизнь тоже. Однако такие «пробные браки» тоже не гарантируют успеха. Статистика показывает, что число разводов среди тех, кто пожил вместе до того, как вступил в брак равно числу разводов среди тех, кто начал жить вместе после благословения священника. Но по крайней мере у вас есть при этом шанс хотя бы лучше узнать друг друга.

Такое совместное проживание уже не несет на себе общественного клейма – а раньше про таких людей говорили, что они «живут в грехе». Мы с Сьюзетт прожили вместе несколько лет до того, как официально вступили в брак. Она была еще очень молода, и мы оба решили, что это глупо – сразу же связывать себя тесными узами, хотя оба и тогда уже считали себя «вконец женатыми». К тому же я сначала хотел добиться, чтобы «Твистед систер» стала знаменитой и признанной группой, мне очень хотелось сыграть нашу свадьбу в концертном зале «Мэдисон Сквер Гарден». Да, да, только так и не иначе!

Я верю в сам институт брака. Конечно, чтобы все было о'кей, вовсе не обязательно сначала поставить печати на куске бумажки, но с ним все же как-то приятнее. Когда мы с Сьюзетт поженились, ничто в нашей ежедневной жизни не изменилось. Однако появилось какое-то совершенно не поддающееся описанию ощущение того, что мы оба пришли к соглашению и соглашение это надо беречь.

## ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ

Для того, чтобы заниматься сексом, есть множество причин, но лишь одна кажется мне достаточно основательной: это физическое выражение настоящей любви, возникающей между двумя людьми.

Зато для того, чтобы сексом не заниматься, причин предостаточно: риск забеременеть или заполучить венерическую болезнь, компромиссы, на которые приходится идти, утрата самоуважения, разочарование и обретение «нехорошей репутации».

Сейчас молодые люди вступают в половые связи куда раньше, чем прежде: средний «национальный» уровень – шестнадцать лет, но, случается, и до того. К сожалению, многие начинают половую жизнь, руководствуясь абсолютно неверными мотивами, а потом страдают от последствий.

Один мой друг создал теорию «А чем при этом мотивируют?» – теория эта в общих чертах объясняет причины, по которым люди совершают те или иные поступки, в частности, вступают в сексуальные отношения. (При этом «чем мотивируют?» по большей части относится к девушкам, потому что именно им, начиная сексуально активную жизнь, приходится жертвовать многим и многим, в то время как парни и не задумываются – если не сказать больше – об ответственности.)

**ПРИЧИНА #1.** Чтобы чувствовать себя менее одинокой или стать популярной. Что при этом говорится вслух? «Я тебя люблю», «ты мне очень нравишься». Что на самом деле имеется в виду? «Я отчаянно хочу нравиться». Поскольку такие девушки вступают в сексуальные отношения из ложных побуждений, то готов побиться об заклад, что их партнеры тоже руководствуются соображениями ложными, и девушки, спасающиеся сексом от одиночества, потом чувствуют себя еще более одинокими и, что хуже всего, использованными. А когда девушка видит, что то, что она «спит со всеми», вовсе не делает

ее более популярной, а, напротив, идет в ущерб ее репутации, она разочаровывается в сексуальной жизни вообще. Школа – тесный мирок, и слухи путешествуют быстро.

**ПРИЧИНА #2.** Чтобы продемонстрировать свою независимость от родителей. Что же это значит на самом деле? Для тебя важнее, что думают о тебе мама или папа, чем то, что ты думаешь о себе сама. Ты на самом деле куда более внутренне зависима от них, чем тебе кажется. А половая жизнь, в которую вступают, руководствуясь чувством враждебности, не приносит никакого удовольствия и радости.

**ПРИЧИНА #3.** Подсознательный крик о помощи. То, что дочь «сорвалась с цепи» или «пошла по кривой дорожке» – это повод для родителей попристальнее взглянуть на самих себя: может, это признак того, что она с вами глубоко несчастна? Распущенные люди вообще редко счастливы. Они пытаются утвердить свое "я" через секс только потому, что очень неуверенны, они чувствуют себя незащищенными, они хотят таким образом подчеркнуть свою привлекательность. Мужчины пытаются подтвердить свое мужское начало, женщины – доказать всему миру и самим себе, что они желанны, что их могут любить.

**ПРИЧИНА #4.** Чтобы удержать любовь. И вновь неправильная предпосылка. Секс – важная часть любых отношений, но это не может быть единственным основанием для того, чтобы вы были вместе. Если это так, то ваши отношения наверняка обречены на недолгую жизнь, потому что новизна такого рода отношений со временем исчезнет, и вы вдруг поймете, что ничего общего между вами нет. Парень, который угрожает разрывом, если ты с ним «на это» не пойдешь, на самом деле интересуется вовсе не тобой, дорогая моя, он интересуется исключительно сексом. Это для него – спорт. Точка.

**ПРИЧИНА #5.** Потому что «все это делают». Давлению сверстников сопротивляться трудно. Парни, с которыми ты ходишь на свидание, нашептывают во тьме автостоянки за парком разные неприличные предложения. Ты идешь по магазинам с подружками, и вот, усевшись за столик в кафе и поглощая диетическую «кока-колу» и бескалорийный десерт, подружка недоверчиво тянет: «Как, ты никогда еще этого не делала?» – словно «Ты никогда не чистила зубы?» (Впрочем, если ты никогда не чистишь зубы, можешь дальше не читать.)

Я знал одну пятнадцатилетнюю девушку, которая твердо решила потерять невинность, потому что все ее подружки уже сию помеху утратили. Она попросила об этом одолжении старшего брата одной своей подружки – он был профессиональным спортсменом (то же самое, что обратиться к профессиональному гангстеру-убийце.) Раз-два-три, дело недолгое, невинность она потеряла. В физическом смысле. Потому что эмоционально она осталась той же девственницей.

На подростков по этой части оказывают такое давление, что некоторые вступают в сексуальные отношения, только чтобы выполнить свой «долг». Что за дурацкая ситуация! И как вообще мог возникнуть такой взгляд?

Только не думай, что я вообще против секса. Это далеко не так – сколько я себя помню, я всегда был весьма сексуальным. Не могу сказать также, что я против добрачного секса – правда, не стану утверждать, что исключительно за него. Я действительно не хотел бы, чтобы общественное мнение повернуло вспять и вновь увидело в сексуальной жизни что-то грязное и унижающее, акт, который женщины считали бы чем-то вроде своей очередной супружеской обязанности. Но я не считаю, что все перечисленные выше причины достаточны для того, чтобы вступать в сексуальные отношения – особенно, если речь идет о давлении сверстников. Вы ведь знаете, как я ненавижу всякое давление!

Я скорее всего романтик, который верит в любовь, в то, что заниматься следует любовью, а не сексом, и если ты из тех девушек или парней, кто еще не уверен, что встретил именно того человека, то и не спеши. Жди, пока не станешь старше или даже хоть до женитьбы. Иди в том темпе, который свойствен только тебе, пусть твоя сексуальность развивается так, как ты считаешь нужным. Только тогда тебе понравится это дело, и потом ты будешь вспоминать о своем первом опыте с любовью и нежностью. Не вступай в половые отношения только потому, что не можешь найти причины для отказа, или потому, что «все это делают». Ты – не все. Ты – это ты. Кроме того, половина из «всех» скорее всего врут.

Мне кажется, секс стал каким-то очень необязательным. Небрежным. Для многих это что-то вроде естественного завершения хорошо проведенного вечера. А на десерт – секс! Ужин был что надо, группа играла отлично, вино приятное. Да и ты, надеюсь, на высоте. И получается, что секс по окончании свидания тоже вроде что-то ожидаемое, должное. Обязательное. Термин «случайный секс» беспокоит меня потому, что секс может быть без любви. Если оба партнера хотят, чтобы вечер именно так и завершился, тогда все о'кей, они имеют равные права. Но, к сожалению, так редко бывает. Гораздо чаще один или даже оба жаждут чего-то большего, каких-то чувств, эмоций, любви, нежели простого введения инструмента А в отверстие Б. Если все происходит именно так, то один из двух страдает, и вопреки распространенному мнению чаще страдает мужчина, чем женщина.

У меня бывало и то, и другое, и секс случайный, и секс интимный, настоящая близость, и, можете мне поверить, дорогие модные мальчики и девочки, это и сравнить невозможно. Я считаю, что этот самый «необязательный» секс слишком переоценивают. Как сказал комик Родни Дэйнджерфилд, «три минуты удовольствия не стоят трех часов хорошего разговора». В молодости и мне случалось «подцепить» женщину, и потом у меня было очень поганое чувство. Мне даже было трудно с ней после этого разговаривать, я все поглаживал на часы – когда же она наконец уйдет? Сейчас, когда в тебе бушуют гормоны, тебе вряд ли хочется выслушивать разговоры о том, что секс может быть неприятным, пустым, но, возможно, ты все же поймешь их справедливость, и гораздо раньше, чем ты думаешь.

Еще до того, как я впервые «сделал это» – мне было тогда семнадцать лет, – я понимал, что хочу чего-то большего, чем просто потерять невинность. У меня была одна знакомая, мы с ней уже предавались довольно далеко идущим ласкам, но до конца все же не шли. И вдруг, за несколько недель до того, как мне должно было исполниться шестнадцать, она заявила, что в этот большой день мы «это совершим». Совершим деяние. Поначалу я был просто ошарашен. К тому же, хотя она мне и нравилась, я вовсе не был в нее влюблен. Откровенно говоря, я ее не уважал – она была совсем не в моем вкусе. И я расстался с ней, прекрасно понимая, что через две недели я мог бы осуществить мечту, преследовавшую меня чуть ли не с детского сада. И вовсе не потому, что у меня кто-то еще был. Я просто хотел, чтобы в первый раз это произошло как-то по-особому, с тем, кого я уважаю и люблю. Но получилось так, что я потерял невинность довольно необычным образом: меня просто соблазнили.

Это произошло с той самой моей первой «постоянной» девушкой, которая пела в нашем хоре. Тогда мы были еще «просто друзьями». (Читай: она мне была очень нужна, я ей – совсем не нужен.) Она знала, что я по этой части совершенно невинен, и вот однажды вечером – мы сидели у нее дома, а родители куда-то уехали на уик-энд, – она решила доставить себе небольшое развлечение. «Я устала», – сказала она.

«Мне тоже хочется спать, – заявил я, продемонстрировав поразительную мудрость. – А что, ха-ха, если я останусь здесь?» – заявил я как бы в шутку.

Она (кокетливо): «А ты хочешь?»

Язык у меня присох к гортани. Она взяла меня за руку и повела наверх, в спальню. Коленки у меня дрожали, и не только от предвкушения. Откровенно говоря, парни, я был перепуган до смерти. Она не говорила, что мы «сделаем это», но это было очевидно. Наконец я смогу раз и навсегда уяснить, что секс – это не просто «быть близкими». На что же это было похоже? Ну, как если бы я шел босиком по раскаленным углям. Я даже не уверен, что оказался на высоте положения. Миллион мыслей пронеслись в голове, я паниковал. «Может, сначала надо было посмотреть, как это делается в лабораториях, у мышей, например, у крыс, или с куклами... Помогите!»

Это должно было стать запоминающимся событием, правда? Но мы отправились в постель с разными предположениями и ожиданиями. Для меня «это» всегда ассоциировалось с чем-то совершенно особенным, мне казалось, что то, что она отдала себя мне полностью, означало, что мы уже не «просто друзья». Для нее же это было дешевым развлечением: ей интересно было понаблюдать, как будет себя вести совершенно неопытный парнишка. Это событие вовсе не казалось ей чем-то значительным в наших отношениях. А, если уж на то

пошло, оно их и разрушило.

В следующий раз, когда я ее увидел, я ожидал что она бросится мне в объятия, я уже приготовился, раскинул руки: «Детка! Вот и я!» Но вместо этого...

«Что с тобой? Что, собственно, произошло?» – заявила она весьма небрежным тоном. Я остолбенел.

«Как это, что произошло?» Она была так холодна. Наконец она поняла, что я имел в виду: «А, это. Это ничего не меняет».

«Ничего не меняет? Но это изменило всю мою жизнь!» Такова была расплата – только подумайте: то, что значило для меня все, для нее ничего не значило!

## **ТССС! ЭЙ, ДЕВЧОНКИ...**

И мужчины, и женщины могут получить от секса равную радость, хотя у мужчины влечение посильнее, особенно в период взросления, когда у них все это дело, считай, постоянно включено на максимальные обороты. Девушки в основном ищут в сексе нежность, в то время как парней интересует лишь сам процесс: как бы это дело туда вставить, а потом вынуть – при этом неповрежденным. Милые дамы, послушайте совета бывшего подростка, который не раз с этой задачей успешно справлялся: парни будут обещать что угодно, лишь бы добраться до ваших трусиков. Есть старая пословица: мужчины используют любовь, чтобы получить секс, женщины используют секс, чтобы получить любовь. К сожалению, процент успеха у мужчин больше.

Еще одно наблюдение: хотя парни-подростки кажутся очень ранимыми, на самом деле их «эго» – величиной с штат Техас. Классическая мужская проблема состоит в том, что каждый парень, на которого девушка хоть раз искоса взглянула, твердо уверен, что она с ним не прочь. А если уж девушка улыбнулась, то тут «эго» начинает просто вулканировать: «Ха, я хорош как Аполлон! Она мне улыбается, значит, она меня хочет, она хочет этого». Я знал одного парня, который получил изрядный удар, когда напрямик направился к улыбнувшейся ему девушке – оказывается, она засмеялась, потому что у него в зубах застрял кусочек шпината, а вовсе не потому, что он был невозможно прекрасен. Мы, парни, имеем тенденцию переоценивать свою привлекательность.

И, дорогие мои девицы, знайте: по отношению к сексу существует двойной стандарт. Я знаю, что это несправедливо, но когда у парня много партнерш, его называют «жеребцом», если же у девушки партнеров много, ее величают... Совершенно верно – «шлюхой». Папаша может бахвалиться тем, что у его сына много девушек, но если его дочь каждый вечер отправляется на свидание с новым парнем, тогда папаша берет охотничье ружье и поджидает в кустах очередного поклонника. Отец может дать сыну свободу «перебеситься», а дочку запирает по субботам в комнате. (Моя теория на этот счет такова: если отец чересчур охраняет дочь, значит, сам в молодости был грешен. «Я знаю, что этим парням надо», – шипит он. Совершенно верно, то же самое, что было нужно ему.) Конечно, такой папаша и не задумывается о том, что у девушек, которых благодетельствует его сынок, тоже есть отцы, которые сидят в кустах, зарядив охотничьи ружья.

## **ТССС! ЭЙ, ПАРНИ...**

Временами сексуальное желание может быть таким острым, что вы вообще ничего не соображаете. Запомните одно очень важное правило: не позволяйте головке морочить вам голову. Другими словами, не позволяйте этой штуковине принимать решения вместо вас. И что бы ни говорила вам эта штуковина, она заинтересована только в том, чтобы как можно быстрее получить свою награду, поэтому она может быть весьма убедительной. А почему бы и нет? Потом она тихонько укладывается на место, а ваша настоящая голова раскалывается от боли, потому что за последствия-то отвечать ей! Давайте взглянем правде в лицо: у этой самой штуковины ответственность весьма ограниченная, так какого черта ей вообще о

чем-нибудь беспокоиться?

Мужчины совершают ради этого самого дела абсолютно безумные вещи. Я это знаю по себе. Однажды я подарил девице – она выглядела так, ну вы и представить себе не можете! – свой перстень: прежде чем позволить к себе прикоснуться, она потребовала какое-нибудь материальное подтверждение моей любви. Если б я был богат, я, может быть, преподнес ей бриллиант, но в тот момент единственно ценной для меня вещью был школьный перстень – еще бы, я целых четыре недели разносил газеты, чтобы на него заработать. Больше я этой девушки не видел, стоит ли говорить, что и перстня я так никогда больше не увидел. Запиши это на счет своих побед, штуковина.

## ПРОБЛЕМЫ ПОДРОСТКОВОГО СЕКСА

Подростки проводят свои сексуальные эксперименты в самых невероятных обстоятельствах. Ты возишься с пуговицами и «молниями» в мелькающем свете телевизора и прислушиваешься скорее к звукам, доносящимся от входной двери – а не зазвенят ли ключи? – чем к нежным словам. Или – как вспомню, так мороз по коже! – ты предаешься ласкам на сиденье родительского автомобиля. Ты весь разгорячен, а сиденье такое холодное... Наверное, предки накрыли сиденья пластиком из чистого садизма.

Если бы только Генри Форд мог предположить, какое чудесное применение найдет его изобретение у подростков! Позвольте мне поделиться уроком, который я сам получил: остерегайтесь пепельницы на центральной консоли – она здорово царапает то место, где кончается спина. Я был длинным парнем, потому мне всегда было трудно приспособиться к размерам машины. Однажды мне пришлось даже высунуть голову из окна. И вот когда дело уже близилось к вершине, вдруг появляется какой-то тип, который выгуливал собаку. «Эй, ну и как, получается?» – орет он мне прямо в лицо... Но даже если вам здорово повезло – есть и время, и место (родители отправились в отпуск в Антарктиду), и из проигрывателя доносится нежная музыка, все равно вы не избавлены от поражения. Либо один из вас, либо вы оба можете чувствовать подавленность, испытывать комплекс вины, а очень трудно чувствовать себя «сексуальным», когда ты нервничаешь или не уверен в себе. Ирония судьбы заключается в том, что социальное давление толкает подростков к тому, чтобы заниматься сексом, но оно же лишает это занятие всякой радости.

Это мое заявление подтверждается статистикой. Число подростков, жалующихся на сексуальные расстройства, возросло. Юноши часто жалуются на преждевременную эякуляцию – то есть оргазм наступает либо сразу после, либо еще до введения полового члена во влагалище; или на импотенцию – невозможность сохранить эрекцию во время полового сношения. Обе проблемы по большей части психологические, но порой имеют и чисто физиологические причины.

Парень может так же бояться секса, как и девушка. А если ты чувствуешь себя неуютно, это напряжение лишает напряжения ту самую твою часть, которая за все дело ответственна – то есть, если ты не испытываешь желаний, если ты не взволнован душевно, та штуковина тоже скорее всего желаний не испытывает и, извини, не встанет. А для парней это еще дополнительный страх – а вдруг... От ребят ждут сексуальной агрессии, считается, что они должны быть много знающими и опытными, хотя они скорее не уверены в себе и стыдливы. Парни часто видят в сексе доказательство своей мужественности, и ничего удивительного, что среди всех безумных мыслей, что в данный момент проносятся по их мозговому извилинам, к сексуальному удовольствию относится как раз самая последняя мысль.

Твой первый сексуальный опыт влияет на все твоё отношение к сексу. Парень, который «провалился» в первый раз, боится повторить свою неудачу, начинает избегать девушек, он уверен, что повторная неудача напрочь вычеркнет его из жизни. Этот страх включает в действие так называемый механизм самовыполнимого пророчества, и проблема может быть решена только в том случае, если удастся встретить понимающую, не осуждающую и не

подавляющую тебя партнершу, либо придется прибегнуть к помощи врача-сексопатолога, ибо такой страх склонен бесконечно питать самого себя.

Наиболее распространенный тип сексуального расстройства у женщин – это псевдофригидность или неспособность достичь оргазма. И снова та же причина: сложные обстоятельства, в которых девушка получает первый сексуальный опыт, не дают возможности расслабиться и сосредоточиться полностью на самом удовольствии. Ну как тут думать об удовольствии, если перед твоим носом маячит рулевая колонка или если ты прислушиваешься к шагам старика, прогуливающего в парке хромую собаку? К разочарованию также ведут неверные ожидания – тебе же твердили, что в этот момент моря должны расступаться и в голове взрываться маленькие бомбочки! Дело в том, что в первый раз, да и некоторое время потом женщинам трудно достичь оргазма, но девушки, которым это не удается с первого раза, убеждены, что с ними что-то не так. Не волнуйтесь – все в порядке.

## ЗДОРОВЫЙ ПОДХОД

Есть очень простой способ убедиться, что у тебя с этим делом все в порядке: это когда твой партнер или партнерша приносит тебе радость. Люди в постели, как правило, такие же, как и вне ее, и если ты предполагаешь, что вот этот упрямый, эгоцентричный жеребец в спальне будет нежным, ласковым и заботливым, ты скорее всего будешь жестоко разочарована. Если ты не испытываешь добрых чувств к человеку до того, как отправился с ним или с ней в постель, вряд ли ты будешь испытывать это чувство потом. Ключ к хорошему сексу не в том, насколько он продолжителен и интенсивен, а в том, насколько мужчина и женщина открыты друг другу, насколько они уверены в том, что могут признаться друг другу в своих потаенных желаниях. А такая открытость редко свойственна подросткам. Они обычно слишком смущены, чтобы спросить, что именно доставляет удовольствие или не доставляет удовольствия (точнее, оскорбляет партнера), поскольку они боятся выглядеть слишком наивными или, напротив, слишком «опытными». Порой они и не знают, о чем спросить или как правильно задать такой вопрос. («Простите пожалуйста, мисс, но какое именно отверстие вы имеете в виду?»)

Никогда не думайте, что это слишком цинично или неромантично – обсуждать свои ощущения. Вы видели все эти сцены в кино – когда любовники падают в объятия друг другу и дальше часами занимаются этим славным делом, не произнося ни слова. Учтите все слова просто вырезаны редактором:

(Смешок): «Не делай так, мне щекотно».

«Нет не туда, сюда».

«Тебе нужен путеводитель?»

Эти сцены тщательно отрежиссированы. Ох, что за чудесная работка – быть секс-постановщиком!

В течение долгого времени я не говорил обо всем этом со своими возлюбленными и совершенно не был уверен в том, приношу ли я им радость или нет. В то же время я никак не мог сообразить: как же дать ей понять, что когда она кусает меня в лоб, мне это не доставляет никакого удовольствия? Но такое общение вовсе не означает выкрикивание инструкций в мегафон: «Чуть ниже и левее! А сейчас четырнадцать градусов вправо», и не должно лишать секс интимности и романтизма. Еще один совет: стоны страсти и стоны боли звучат одинаково. Однажды я чуть ли не стал калекой, когда она решила: «О, он стонет, значит ему это нравится. Надо повторить.»

Ой-ой-ой!

Наша культура пропитана сексом. Нас постоянно бомбардируют с экранов телевизоров и киноэкранов, через видеоролики и рекламу, общество кажется помешанным на сексе. И это ужасно. Секс – это очень важный шаг в твоей юной жизни, и ты должен быть уверен, что совершишь его достойно, что этот шаг будет для тебя значительным, особым. Если этого не

произойдет – даю гарантию, что ты об этом пожалеешь. Постарайся подавить все ложные импульсы и стремись только к самому лучшему. Ты этого заслуживаешь.

## НАДО БРАТЬ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Если ты тщательно проанализировал все факты и все свои ощущения и пришел к выводу, что уже готов к сексуальной жизни, значит, ты уже достаточно взрослый, чтобы сделать эту жизнь безопасной. То есть использовать средства контроля над рождаемостью.

Эй, умник, погоди минутку! Не переворачивай страницу. Это не только забота девчонок, это еще и твоя забота. Если твоя девчонка подзалетит, ты тоже будешь в этом виноват.

Мы, возможно, живем в век сексуальной свободы, но до сексуального просвещения нам далеко. Несмотря на бесплатные консультативные пункты, разбросанные по всей стране, США упорно держит первенство среди всех развитых стран по уровню беременности, аборт и рождения детей у подростков. И это те области, в которых нам уже точно неохота быть номером один. Каждый год 1,1 миллиона девушек-подростков попадают в очень неприятное положение. Выбрав надлежащий контрацептив сегодня, ты назавтра избавишь себя от многих проблем, и тем не менее около двух третей сексуально активных подростков не пользуются никакими предохранительными средствами. Давайте-ка взглянем на некоторые из их ответов:

«Мы не так уж часто этим занимаемся». Эот весьма популярная отговорка. Некоторые считают, что первые эксперименты «безопасны». Вранье, юные гении. Около 500 тысяч девушек забеременевают в течение первого полугодия сексуально активной жизни, а приблизительно 200 тысяч подзалетают в первые четыре недели. Кто следующий?

«Это разрушает все очарование». Ну тут мне трудно спорить. Возьмем, к примеру, такую ситуацию: ты со своей красоточкой, угнездившись в папиной машине, смотришь в кинотеатре для автомобилистов очередную, четырнадцатую серию «Убийства в скобяной лавке». И вот на экране замечательная эротическая сцена: продавщица демонстрирует роскошному мужику-покупателю действие электродрели. Вы с подружкой разгорячены, стекла папиной машины запотели. И в то время, как динамики исторгают леденящие душу вопли («Это Джейсон! Он вернулся, чтобы доделать книжную полку!»), вы оба устремляетесь к осуществлению желаемого.

И вдруг: «Я не захватила колпачок. А у тебя есть какой-нибудь глушитель?» Ты медленно выпрямляешься, в голове стучат мысли: «Глушитель? Какой глушитель? К пистолету? Мы что, окружены мафией?» Прежде чем она что-то ответит, очарование рухнуло, и не только очарование. И ты снова возвращаешься к экрану, на котором идет потрясающая сцена: Джейсон угрожает продавщице ацетиленовой горелкой.

Совершенно верно, необходимость использовать какие-то предохранительные или гигиенические средства разрушает «спонтанность», но, подумай сам, что лучше – разрушить одно нежное свидание или всю жизнь (в том случае, если твоя девушка забеременеет)?

«Я не знаю, чем мне пользоваться». В нашей стране существует 761 клиника по планированию рождаемости, а в телефонной книге содержатся адреса и телефоны многих подобных организаций.

В местном отделе здравоохранения также можно получить бесплатные буклеты, в которых есть вся необходимая информация. Для того, чтобы узнать, где находится этот отдел, достаточно позвонить по номеру, указанному в конце телефонной книги – это информационный отдел местного совета. К тому же ты можешь получить необходимую бесплатную помощь по системе «Медикэд», это программа медицинской помощи тем, кто не может заплатить за лечение. Номер телефона «Медикэд» также есть в телефонной книге. Эй, я ходячий кладезь фактической информации, не так ли?

Я по опыту знаю, что работники этих клиник не задают ненужных вопросов и не читают нотаций – они не имеют на это права. Единственно, в чем они заинтересованы:

избавить тебя от нежелательной беременности. В качестве альтернативы ты можешь обратиться к своему врачу или к гинекологу.

«Это так низменно – планировать секс». Давай-ка взглянем на это под другим углом: ты планируешь не секс, ты думаешь, как уберечься от неприятных последствий.

«Я боюсь побочных эффектов». Я могу понять этот аргумент, но многие формы контрацепции – не имеют никаких побочных эффектов, и другие методы (колпачки, пилюли, тампоны) также практически безопасны. Единственная по-настоящему опасная форма контрацепции – это ее отсутствие.

## МИФЫ, МИФОТВОРЦЫ И ЛОЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Уверен, что каждый из вас сталкивался с плохо информированными, но преисполненными самых благих намерений друзьями, которые давали творческие советы по поводу того, как уберечься от беременности. А именно:

Воздерживаться от оргазма (то есть думать при этом о невыполненной домашней работе.)

Хорошенько промыть влагалище после акта – лучше пепси-колой. Вводить пенис в вагину не полностью («Я введу только наполовину, и ты наполовину останешься девушкой...»)

Принимать противозачаточные пилюли, выписанные твоей подруге, а не тебе, непосредственно перед актом.

Сразу же после этого бежать в ванную. (Впрочем, это все равно необходимо.)

Использовать для промывания... гигиенический дезодорант в аэрозольной упаковке.

После этого дела хорошенько попрыгать (эффект молочного коктейля, предназначенный для того, чтобы сбить сперматозоиды с толку.)

И в заключение то, что известно как метод сэра Исаака Ньютона – совершать все это стоя, в надежде, что под действием земного притяжения мистер Сперматозоид не дойдет до своей цели, мисс Яйцеклетки.

Прежде я тоже полагал, что метод под названием «вовремя выйти» абсолютно безопасен – это когда мужчина вынимает пенис перед самой эякуляцией. Мне и в голову не приходило, что некоторая часть семенной жидкости, содержащей активные сперматозоиды, просачивается и до эякуляции, так что мне крупно повезло – те истории обошлись без последствий.

Теперь, когда мы обсудили неправильные способы, давайте поговорим о правильных.

Наиболее эффективная и самая удобная форма – противозачаточные пилюли. Ничего не надо ни надевать, ни вставлять, так что «спонтанность» не нарушается. Каждая пилюля содержит синтетические или химическим путем произведенные гормоны, в основном они предназначены для того, чтобы предотвратить овуляцию.

Такие таблетки впервые появились в 1960 году, и в течение нескольких первых лет иные из женщин страдали от неприятных побочных эффектов, таких как, отвердевание и набухание грудных желез, головные боли, болезненные месячные, появление угрей. Но со временем эти таблетки были усовершенствованы, и сейчас побочных эффектов почти не наблюдается. Перед тем как принимать таблетки, все девушки должны пройти медицинское обследование груди и женских органов и специальный тест на рак шейки матки. Эти процедуры совершенно безболезненны, их проводят в центрах по контролю рождаемости.

И – самое главное. Да, эффективность противозачаточных пилюль равняется 99 процентам, но только в том случае, если они выписаны именно тебе, индивидуально, и если ты принимаешь их каждый день. Я слышал о девушках, которые пропускали день, зато на следующий пили две таблетки – это все равно, что проехать перекресток на красный свет и дважды остановиться на зеленый. Не имеет смысла.

Колпачок – это похожий на чашу резиновый предмет, который женщины вводят во влагалище за час до полового акта. Колпачки нужно использовать вместе со специальными

желе или пеной, и тогда эффективность – 98 процентов; если пользоваться только колпачками, эффективность снижается до 82 процентов, потому что шейка матки имеет тенденцию растягиваться во время сношения. Колпачок совершенно незаметен при половом сношении, довольно прост в употреблении, и менять его на новый надо либо после года использования, либо после двенадцати тысяч половых сношений (что наступит раньше?). Колпачки различаются по размерам, и врач должен подобрать соответствующий. Не пользуйся колпачками подружки – это все равно, что пользоваться чужими очками, и не используй свой, если увидишь, что он разорван или в нем появилась хотя бы малейшая дырочка. Колпачок можно не вынимать в течение восьми часов после акта, можно и не спринцеваться (особенно пепси-колой).

Противозачаточные губки, которые содержат убивающие сперматозоиды вещества, их сначала смачивают, а затем вводят во влагалище как тампон за сутки до полового сношения. Этот метод, однако, эффективен в 75-85 процентах случаев.

Частичные (от 60 до 80 процентов эффективности, или, другими словами, довольно рискованные) способы включают спринцевание после сношения, использование специальной пены или желе, введение противозачаточных свечей, таблеток, убивающих сперматозоиды; особенно рискованный – метод подсчета «опасных дней», основанный на менструальном цикле. Если ты не профессор математики – и не пытайся им пользоваться.

«Утренние» таблетки – эти таблетки доступны только по рецептам, и их следует принимать лишь в самых неотложных случаях, например, если ты стала жертвой насилия. Если их принимают в течение 72 часов после сношения, они не позволяют оплодотворенной яйцеклетке прикрепиться к стенке матки. Побочные эффекты: тошнота, рвота, изменение менструального цикла; надежность таких таблеток еще полностью не проверена.

Так, теперь очередь парней. «Чья, моя?» Да, твоя! Медицинская наука еще не создала достаточно надежных и проверенных пилюль для мужчин, оставив им единственное старое средство, пользующееся недоброй фольклорной славой, – презерватив, или резинку, или – впрочем, называйте как хотите Это предмет упражнений шутников, сделанный из резины или из кожи животных, он надевается на пенис и удерживает сперму.

Недостаток этого способа профилактики (помимо того, что слово «профилактика» трудно написать без ошибок) заключается в том, что презерватив до некоторой степени снижает чувствительность, а некоторые женщины заявляют, что им «не нравится с этой штукой». К тому же процесс облачения в «штуку» снижает радость от предварительных игр. Есть еще одна проблема – само приобретение презерватива в аптеке: «Э, дайте-ка мне шесть расчесок, жевательную резинку, ту-самую-резинку и два флакона элексира для зубов». (Сегодня во многих аптеках презервативы лежат на открытых прилавках.) Кроме того, что презервативы на 85 процентов снижают риск – этот процент даже выше, если при этом пользоваться еще и убивающей сперматозоиды кремами, пеной или желе, – они также защищают от венерических заболеваний (но об этом чуть позже). Да, чуть не забыл, если наполнить презерватив водой и сбросить с пятого этажа на прохожего – отличная получается шутка!

## **ОПАСНЫЙ ПУТЬ: НАРКОТИКИ И АЛКОГОЛЬ.**

Наркомания стала национальной проблемой Америки. Вот тебе данные, чтобы поразмыслить: в 1962 году только четыре процента населения баловались наркотиками, а через двадцать лет эта цифра возросла в восемь раз; значит, теперь каждый третий американец так или иначе соприкасался или соприкасается с наркотиками. И не думай, что наркоманы и алкоголики – обитатели дешевых ночлежек и вообще невероятно падшие: к сожалению, наркотики и алкоголь просочились во все социально-экономические группы нашего общества. Не проходит и дня, чтобы мы не узнали о каком-то политике, спортсмене или рок-музыканте, жизнь которого искалечили наркотики.

Я не курю, не пью, не принимаю наркотики, что делает меня довольно одиозной

фигурой в мире рок-н-ролла. Вообще-то это забавно быть странным в самом странном из миров. Я принял такое решение самостоятельно, без какого-либо давления со стороны, поэтому не собираюсь уговаривать тебя стать паинькой, тем более что у меня совершенно нет никакого личного опыта в обращении со шприцем или бутылкой. Однако я считаю, что люди должны знать, какая опасность их подстерегает, если они станут на наркотическую тропу, – причем знать это они должны до того, как решат на нее ступить, ни в коем случае не после.

Первый наркотик, который я попробовал, был табак. Ха, скажешь ты, какой же это наркотик?! А вот и наркотик, во всяком случае, мощный стимулятор, к которому люди привыкают, а наркотик – это любой препарат (или средство), к которому человек привыкает и не может от этой привычки избавиться. Спроси любого заядлого курильщика, который высаживает по две пачки сигарет в день: сформировалась ли у него привычка к курению? Я и мой друг Билл – такой же козел, как и я, мы вместе начинали играть в «гаражной» группе – однажды пришли к выводу, что если мы собираемся приударить за девчонками, надо учиться курить, потому что все стильные парни, которые драли в гараже гитары, уже давно курили. Для четырнадцатилетних долбаков решение было значительным, особенно если учесть гнев наших родителей, узнай они о нашем подвиге. Но мы так отчаянно хотели выглядеть настоящими мужчинами, что не думали о возможной каре.

Курить или не курить? Дискуссии продолжались несколько недель. Когда надо курить, и, главное, как это делается?

Наконец Билл решил проблему:

– Мы должны стать профессионалами.

– Как кто?

– Как Том. Он выкуривает по три пачки в день, без фильтра. И...

– Что "и"?

– У него уже желтые пальцы.

– Потрясающе!

Так мы нашли нашего сенсея.

И вот пришел Том, гитарист и вполне оперившийся урлак, так зверски воняющий табаком, что можно было подумать, будто он его выращивает на продажу.

Мы сразу же объяснили ему свою задачу: «Том, мы хотим начать курить». Со стороны мы, наверное, напоминали двух дегенератов, которые с отчаяния решили записаться в корпус морской пехоты.

Том несколько раз обошел нас кругом, внимательно осмотрел со всех сторон и после торжественной паузы молвил: «Что ж, парни, вы обратились по адресу».

Мы договорились, что сделаем решительный шаг в субботу. Для начала надо было выбрать подходящий сорт сигарет. Том рекомендовал марку с низким содержанием никотина и достаточно слабую для наших невинных легких. Естественно, с фильтром. Он уверял, что постепенно мы перейдем на крепкие сорта. Целый день мы слонялись по аллеям, слегка попыхивая сигаретами (конечно же не затягиваясь). Мы презрительно поглядывали на малышню: «Ха, они не знают, что такое жизнь!» Два кретина!

Однако всякому удовольствию рано или поздно наступает конец, часы уже давно подсказывали, что пора двигать домой. Мы пришли на остановку нашего автобуса, поблагодарили Тома за наставничество – он вряд ли обратил внимание на наши излияния, так как непрерывно шарил в карманах, разыскивая спички. Мы сели в автобус, двери закрылись. Мы переглянулись и...

Ну и вонь!

Мы выкинули сигареты и, поджав хвост, помчались домой: мы полоскали наши вонючие пасти водой, совали в рот куски мыла – я даже рискнул попробовать стиральный порошок. И мы решили, что если это единственный способ привлечь внимание девчонок, то почему бы нам не остаться девственниками еще пару лет?

Примерно в то же время я впервые попробовал алкоголь. Самое интересное, что это

произошло на взрослой вечеринке, где присутствовали мои родители. Мой старик заведовал баром и полушутя спросил, не хочу ли я выпить, на что я хрипло – настоящие мужчины говорят же только такими голосами! – процедил: «О'кей, плесни!» В то время я сэкономил слова. Он наболтал мне детский вариант виски с содовой: минимум виски, максимум газировки. Увидев старикана, готовящего мне выпивку, мои губы расплзлись до ушей.

Опокинув первый стаканчик, я почувствовал себя чертовски независимым парнем. Поэтому я снова притащился в бар, правда, только тогда, когда заметил, что там хозяйничает другой взрослый. Я грохнул свой пустой стакан на стойку и потребовал еще порцию виски с содовой – ты чувствуешь, как это звучит? Виски с содовой! Не веря своим ушам, сосед позвал моего отца: «Эй, Боб, ты что, позволяешь своему парню тянуть виски?»

Мой папаша, прекрасно понимавший, что ни одному нормальному человеку не придет в голову налить четырнадцатилетнему подростку чистого виски, подмигнул соседу и сказал: «Ну да, а что здесь такого?»

Сосед пожал плечами: «О'кей, ваше виски сейчас будет готово». На этот раз виски было куда больше, чем содовой. Я высосал этот стаканчик с такой же скоростью, как и предыдущий, не заметив, что вкус напитка несколько изменился. И пошел со своим приятелем Дики к бассейну. Через несколько минут я блевал, как заводная игрушка «блевунчик», уделал весь пол и в довершение ко всему грохнулся прямо в собственное произведение. А все вокруг помирали от смеха.

И вдруг какой-то слабенький голос в моей голове начал причитать: «Вставай! Вставай! Ну вставай же, идиот!» Но я не мог этого сделать, только тупо смотрел по сторонам, видел, что все надо мной смеются и показывают пальцами.

Если и есть что-то, что я всегда ненавидел, так это быть всеобщим посмешищем, все мое нутро сопротивлялось даже одной мысли о возможности такой пытки. А сейчас я не мог управлять своим телом, я не мог подняться и еще этот смех! Я подумал про себя: «Если я когда-нибудь сумею встать на ноги (что в тот момент казалось мне маловероятным), я никогда не буду пить». Мысль о потере управления собственным телом казалась мне невыносимой.

На этом все и кончилось. С тех пор я тянусь к стакану только в таких экстраординарных ситуациях, как свадьба или рождество, но это бокал с шампанским, и делаю я из него не больше одного глотка.

Мое мимолетное знакомство с марихуаной состоялось во вполне зрелом возрасте, когда мне было за двадцать. (Как я уже говорил, с очень многими вещами я столкнулся гораздо позже, чем большинство моих сверстников.) Столкновение с марихуаной произошло именно в такой период жизни, когда все шло наперекосяк: я жил с родителями, работал упаковщиком в универмаге, в кармане ни цента, подружки тоже не было, не было ни машины, ни группы, о которой я мечтал даже больше, чем о подружке. Короче, как ты сам понимаешь, я был подавлен, в депрессии. И я решил «подняться над проблемами».

Но так же, как и в случае с алкоголем, мне не понравилось состояние полной беспомощности, и еще я испугался, что могу превратиться в параноика. Вначале я чувствовал себя довольно забавно, но потом мне надоело тупо таращиться в стену, и я начал смотреть на часы: когда все это кончится? Так что с «травкой» я завязал тоже очень быстро. И мне приятно сознавать, что в каком бы дурацком состоянии я ни был, я в любой момент могу вернуться в нормальное состояние и уладить любую ситуацию.

Часто люди ищут в алкоголе и наркотиках способ справиться с событиями, управлять ими: спиртное они считают полезным средством для приведения себя в состояние веселости, уместной на вечеринках; стимуляторы якобы позволяют сосредоточиться на учебе; другие препараты якобы улучшают потенцию. Неужели непонятно, что не люди управляют наркотиками, а наркотики – людьми?! А бегство от неприятной реальности оборачивается падением в реальность куда более страшную...

Помимо того, что я ненавижу состояние беспомощности, мне кажется я не стал принимать наркотики еще и потому, что боялся, что мои эксперименты обнаружит отец. В то

время я полагал, что папаша будет командовать мною вечно, я так и представлял, как меня сорокалетнего идиота с женой и дюжиной сопливых детей, отец не пускает гулять.

С возрастом причины моего неприятия изменились: я уже достаточно насмотрелся и прекрасно знал, что начав принимать наркотики, остановиться будет невозможно. Я довольно пугливый тип, например, очень боюсь стать алкоголиком и поэтому предпочитаю не пить вообще. Кружечка пива? Нет, спасибо, как-нибудь уж... И так всю жизнь. На самом деле я испытываю непреодолимую тягу только к нескольким вещам, одна из них – кофе. Так что кофе, парни, тоже наркотик, стимулятор. Жена постоянно угрожает мне наркологом, говорит, что только недоумок может непрерывно глушить эту дрянь (она терпеть не может кофе), но так как я и сам отлично знаю, что являюсь клиническим недоумком, ее тонкие замечания на меня не действуют, и я продолжаю пить кофе.

Я не сразу понял, что я – выдающаяся личность (шутка). Но если бы я пил или принимал наркотики, то, уверен, так и до сих пор бы об этом не узнал.

### **«ЭЙ, ДРУГ, СМОТРИ, СТЕНЫ ПОПЛЫЛИ!»**

От разных наркотиков зависят по-разному. Например, марихуана и такой галлюциноген, как ЛСД, вызывает психологическую зависимость. А героин вызывает химические изменения в мозге, и наркоман уже физически не может обходиться без зелья. Но даже те наркотики, которые не вызывают физиологической зависимости, приводят организм в такое состояние, что он реагирует только на более массивные дозы.

С полной определенностью описать воздействие наркотиков и алкоголя очень трудно, поскольку такое воздействие непредсказуемо и зависит от психических особенностей каждого конкретного человека. А так как наркотики противозаконны, невозможно быть уверенным в чистоте и мощности того, что наркоман курит, глотает или колет. Для меня это вполне убедительная причина, чтобы не принимать наркотики. Как можно что-то глотать или нюхать, если это «что-то» приобретено у пушера или принес друг, в свою очередь обращавшийся за «этим» к пушеру? Кто знает, что за дрянь примешана к порошку или табаку?

Марихуану, например, часто обрабатывают ядовитыми дефолиантами, добавляют в нее мощный препарат для усыпления животных. Амфетамины иногда насыщают крысиным ядом, мышьяком. Существует вероятность, что тебе всучат ампулу или пилюлю, «очень похожую» на то, что ты разыскиваешь, но кто знает, что там на самом деле? Короче, уверенности, что получаешь именно то, что ищешь, у тебя никогда не будет, а это довольно пугающая перспектива.

Думаешь, продавца наркотиков волнует твое здоровье или то, что можешь серьезно заболеть от его товара? В самом деле? Слушай, приятель, может быть, ты купишь у меня Бруклинский мост? Пушера интересуют только три вещи: деньги, возможность избежать ареста и еще больше денег. Один из способов достижения главной цели, денег, – уменьшать порции и разбавлять наркотики всякой дрянью, поэтому он добавляет в марихуану кулинарную приправу, в кокаин – сахар, тальк, соду и муку.

### **ХИТ-ПАРАД НАРКОТИКОВ**

С середины семидесятых годов скорбную таблицу популярности наркотиков в Америке возглавил кокаин. Кокаин – порошок, получаемый из листьев южно-американского растения кока. Он оказывает возбуждающее действие на центральную нервную систему, ускоряет сердцебиение, увеличивает кровяное давление. И хотя передозировки случаются довольно редко, количество смертных случаев, вызванных употреблением кокаина, за последние пять лет утроилось. После двух-пяти лет употребления развивается стойкая психологическая зависимость от этого наркотика, и в конце концов вся жизнь наркомана начинает вращаться вокруг очередной дозы. А поскольку кокаин – довольно дорогое удовольствие, его рабы

часто лезут в долги или же идут на преступление.

Нюхание кокаина разрушает носовую перегородку, и для восстановления былой красоты требуется косметическая операция. Те же, кто решают бросить сталкиваются с большими трудностями: у «завязавших» могут возникнуть галлюцинации, они становятся раздражительными, нервными, впадают в состояние, близкое к параноидальному, то есть ощущают страх и полное недоверие к окружающим.

«Крэк», разновидность кокаина, которую курят, получила название экспресс-наркотика из-за низкой цены: доза стоит на улице в пределах 10-15 долларов, так что «крэк» доступен даже для школьников. Равные возможности для всех – не правда ли, Америка великая страна?!

При этом «крэк» – наркотик с самой максимальной привыкаемостью, он в 10 раз опаснее кокаина. Поскольку он проникает в кровь через легкие, то достигает мозга за считанные секунды, а это означает мгновенную зависимость: как и при употреблении кокаина, возникает состояние эйфории, но продолжается оно всего лишь 5-20 минут. Затем наступает жуткая депрессия. Человек попадает мгновенно, следующая доза нужна немедленно, через несколько минут и 10-15 долларов начинают лететь с бешеной скоростью.

Марихуану получают из растения каннабис сатива, до 1937 года ее употребление было вполне законным: из растения делали веревки, шнурки для ботинок, медицинские препараты. Отец Америки, Джордж Вашингтон, говорят, пользовался марихуаной в лечебных целях, может, поэтому на «грингах» у него полусонные глаза?

Основной компонент марихуаны (по-простому дельта-девять-тетрагидроканнабиол) может задерживаться в организме на семь-девять дней. На это обстоятельство следует обратить внимание, поскольку сейчас на американских предприятиях все чаще поводятся обследования сотрудников на наличие наркотиков в организме – в последнее время такие тесты стали обычной практикой и в школах, имей в виду.

Помимо дельта-девять-тетрагидро... – тьфу! – в марихуане содержатся еще как минимум четыреста других химических веществ. Говорят, современная марихуана куда мощнее, чем та, которая выращивалась в 70-е годы. Поблагодарим пытливые умы!

У любителей марихуаны здорово нарушаются представления о пространстве и времени. С пугающей регулярностью они начинают ходить на концерты «Грейтфул дэд»: один лишь этот факт свидетельствует в пользу полного ее запрещения (шутка)! Курильщики «травки» ощущают сухость во рту и гортани, кажется, будто в глаза насыпали песок, сами глаза воспаляются, ухудшается память, координация, появляется зверский аппетит. Но следует сказать, что число американцев, которые курят «травку», в последнее время начало медленно сокращаться.

Известно, что некоторые подростки пользуются перед экзаменами и спортивными соревнованиями амфетаминами – часто амфетамины называют «ускорителями». Любители после приема лекарства становятся необычайно возбужденными и на редкость болтливыми, у них появляется ложное чувство уверенности и мощи, которое исчезает после прекращения действия препарата. Затем наступает апатия. Чтобы преодолеть ее, человек начинает увеличивать дозу амфетамина, принимать его все более часто, и вскоре организм привыкает к наркотику, и чтобы достичь прежних ощущений, его требуется все больше и больше. Отрицательные последствия амфетаминов затрагивают как физиологию, так и психику. У наркомана может развиваться параноидальное состояние, не исключены галлюцинации и обманы зрения, очень часто люди не могут отличить действительность от иллюзии, становятся раздражительными, одним словом, превращаются в психов. В этом отношении амфетамины ничем не отличаются от других наркотиков. Некоторые могут параллельно пристраститься к барбитуратам, или, как их еще называют, успокоительным: к ним прибегают для того, чтобы на время избавиться от «завода», который дают амфетамины, и нормально заснуть. Нет необходимости говорить, что такие перепады «кайфа» разрывают организм в клочья. Можно даже «докайфовать» до инфаркта. А это, брат, труба!

Среди прочих дегенератов, которым посвящена эта глава, есть еще и любители транквилизаторов, или снотворных препаратов. Если ты слышал название «барбитураты», так вот это они и есть, одна из групп успокоительных средств. Действие этих наркотиков диаметрально противоположно амфетаминам: расслабление, снятие напряженности, общее чувство эйфории. Хотя эйфория довольно часто переходит в депрессию. Вообще успокоительные замедляют дыхание, пульс, приводят к тому, что речь становится невнятной, походка неверной, умственная деятельность – сильно расстроенной. Наступает такая забывчивость, что некоторые уже не помнят, сколько приняли, а это основная причина передозировки, ведущей сам знаешь к чему. К тому же совсем уж дураки приправляют таблетки алкоголем, а такая смесь способна вырубить буйвола, не то, что хилыка на тоненьких ножках. Даже если ты дегенерат в квадрате, никогда не смешивай вино с наркотиками. Впрочем, если ты дегенерат, то все равно этого не поймешь!

Успокоительные настолько замедляют дыхание, что человек, принявший слишком много таблеток, может и не заметить, что перестал делать вдохи, или откинуться во сне. Многие впадают в коматозное состояние, выйдя из которого – если это, конечно, удастся, – так едут мозгами, что на всю жизнь остаются идиотами. Представляешь себе эту перспективу? Хотя тебе уже будет все равно. "Завязать" с барбитуратами гораздо сложнее, чем излечиться от пристрастия к героину.

Галлюциногены – это наркотики, вызывающие галлюцинации, как можно догадаться, если, конечно, ты не побывал в барбитуратной коме. Самый знаменитый галлюциноген – ЛСД. Наркотик был случайно синтезирован из грибка спорыньи в 1938 году, и сделал это доктор Альберт Хоффман, работавший над средством от хронической мигрени. А получилась чертовски занятная штука.

ЛСД, который часто называют «кислотой», – безвкусная, безцветная и не имеющая запаха субстанция. Человек, который проглотил ЛСД, отправляется в «путешествие», продолжающееся от одного часа до четырех. Во время этой «поездки» эмоции и поведение «путешественника» совершают пируэты, как на «русских горах»: за одну минуту человек от безудержного хохота переходит к рыданиям и наоборот. Искажаются ощущения, пропадает чувство времени, некоторые рассказывают о «комбинированном» восприятии, когда одно чувство превращается в другое, например, можно пробовать на вкус цвет, видеть звуки, слышать запахи.

То, что происходит во время «путешествия», в значительной степени зависит от состояния психики человека и от его ожиданий. У некоторых случаются крайне неприятные «путешествия», продолжающиеся иной раз до двадцати часов и сопровождающиеся поистине чудовищными ощущениями. Человек может испытывать самое настоящее раздвоение личности, «отделяться» от своего тела, переходить в состояние жидкости и т. п.

Длительное употребление ЛСД и других галлюциногенов ведет к искажению энцефалограммы головного мозга, нарушениям памяти и ее провалам, ухудшается абстрактное мышление, рассеивается внимание. «Обратная съемка» или «глюки» – то есть возникновение галлюцинаций из предыдущих «путешествий» – могут возникать в течение двух лет после «завязки», а их продолжительность достигает иногда нескольких часов.

«Ангельская пыль», или «Пи-си-пи», первоначально была создана как обезболивающее средство в середине 50-х годов, но одним из его побочных эффектов оказались мощные галлюцинации. В поведении человека, употребляющего этот наркотик, появляются странности, нередко возникает озлобление, совершенно несвойственное этому человеку в нормальном состоянии. Много поклонников «Пи-си-пи» погибло от ожогов, еще больше утонуло, изрядное количество клиентов выпало из окон – причем если часть наркоманов под действием «Пи-си-пи» проявляет полнейшее безразличие к окружающей действительности, то другие впадают в состояние агрессивности. Это один из самых непредсказуемых наркотиков. То, что называется «Пи-си-пи» -психозом – нарушение мыслительного процесса, – может продолжаться от нескольких дней до недели. Длительное употребление наркотика приводит к нарушениям памяти и речи, часто наркоманы «слышат голоса». Эй, ты

что-то сказал?

Большая часть поклонников токсических веществ (то есть токсикоманы)

– дети и подростки в возрасте от семи до семнадцати лет, чьи привычки возникли совершенно произвольно, иногда не без помощи родителей. Клей, входящий в комплект авиаконструктора, бензин, жидкость для снятия лака, чистящие и моющие средства – все это вещества, постоянно используемые в быту, и все они содержат химикалии, которые, испаряясь, действуют на человеческий мозг. Большинство таких веществ замедляет функции организма. Вдыхание высококонцентрированных паров растворителей или аэрозолей может вызвать нарушение сердечной деятельности и мгновенную смерть. А дыхание может замедлиться настолько, что оно попросту прекратиться.

Опиаты – это наркотики, используемые в медицинских целях для снятия боли и уменьшения страданий больных. Самый печально известный опиат – героин.

Опиаты создают физиологическую зависимость, и вся жизнь наркомана фокусируется на предмете страсти. Ради наркотика человек пойдет на все. Источником опасности являются и плохо стерилизованные шприцы, а совместные уколы одной иглой рано или поздно приводят к СПИДу, к тому же в яде-наркотике могут оказаться откровенно ядовитые примеси. Желающие избавиться от пристрастия к опиатам проходят через сущий ад – они испытывают нечеловеческие муки, продолжающиеся от недели до десяти дней, а тяга к наркотику иногда длится месяцами.

## ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ В БЕДУ

Признаки передозировки могут быть самыми разными, в зависимости от принятого наркотика, но, как правило, к ним относятся тошнота, возбуждение, бред, галлюцинации, горячка, учащенный пульс, полнейшее безразличие, затрудненное дыхание, бессознательное состояние и кома. Ну как, приятные симптомы? Если ты сам или твой друг проявляете признаки состояния, возникающего при передозировке, не раздумывая звони в «Скорую помощь». Если ты не уверен или не знаешь точно, какую дрянь ты в себя вогнал, специалисты помогут определить наркотик и окажут помощь.

Если ты чувствуешь, что дело очень серьезное, прежде чем звонить, оставь дверь открытой: если ты свалишься без сознания, тебе смогут оказать помощь. В любом случае – с тобой ли это случилось, с другом ли – звони немедленно. Ты сможешь спасти жизнь. Что же касается страха ареста, то, по-моему, лучше быть в каталажке и живым, чем свободным и мертвым. Вот какой я философ.

Я думаю, вся информация о том, куда обращаться за помощью и лечением, должна располагаться в телефонной книге в разделе «Во зараза!», потому что это будет твоей первой мыслью, если почувствуешь, что допрыгался.

## АЛКОГОЛЬ

Самый опасный и распространенный наркотик выпускается не в таблетках или капсулах, а в банках или бутылках. Достаточно странно, но этот наркотик вполне легален. Национальный совет по алкоголизму утверждает, что ежегодно от алкоголя погибают 98 тысяч человек – в это число входят заболевания, связанные с алкоголизмом, автомобильные катастрофы, самоубийства, убийства на почве злоупотребления алкоголем и т. п. Ни один другой наркотик не может похвастать таким массовым уничтожением молодых людей обоего пола, каждый пятый из которых является у нас бытовым пьяницей.

Кривая подросткового алкоголизма в 60-е годы поползла вверх. Некоторые родители облегченно вздыхают, когда узнают, что их чада «всего лишь» пьют – вот что значит легальность алкоголя! Иные из родителей даже поощряют своих детей к выпивке, полагая, что «незапретный» плод будет менее сладок. Однако, как правило, все происходит как раз наоборот.

Алкоголь воздействует на психику целой кучей разных способов. Он обрушивается на органы пищеварения и кровообращения, на головной мозг и спинной мозг. Твои кровеносные сосуды расширяются, ты чувствуешь прилив тепла. Сигналы из того участка мозга, который управляет твоими движениями, попадают к местам назначения весьма искаженными, и степень их искажения зависит от количества выпитого. В результате язык начинает заплетаться, в глазах двоится и троеится, ходить прямо ты уже не можешь, а руки трясутся. Но, словно всего этого недостаточно, некоторые колесики в твоей голове перестают вертеться, а именно эти колесики отвечают за здравый смысл – вот почему упившийся мистер Джон двадцать раз подряд рассказывает древний анекдот, сам умирает со смеху, и в конце концов его бросают в углу наедине с самим собой (именно поэтому моя группа получила название «Твистед систер». Но это уже совсем другая история.)

Алкоголь убивает: тысяча людей умирают ежегодно только лишь из-за алкогольного отравления. Для того, чтобы отправиться на тот свет столь изысканным способом, тебе вовсе не надо накачиваться до самых ушей: вполне достаточно дозы, которой не выдержит сердце или с которой не справится печень!

Степень опьянения зависит от твоих габаритов, количества алкоголя, его крепости, от скорости, с которой ты его вылакал, от количества пищи в твоём желудке, а также от того, насколько хорошо в тот день работал организм. Имей в виду, мы сейчас говорим об очень серьезных вещах. Чтобы свалить подростка, надо куда меньше алкоголя, чем для опрокидывания здорового ковбоя. Некоторые полагают, что существует большая разница между крепкими спиртными напитками – например, виски и джином – и пивом или вином, они считают, что действие последних более слабое. Чудовищное заблуждение: 12 унций пива (то есть одна холодненькая красивенькая баночка), пять унций вина (то есть бокал), и полторы унции виски (рюмка) содержат одинаковое количество алкоголя.

Вдумчивое питье сопровождается похмельем, симптомы которого – головная боль, тошнота, чрезвычайная жажда и крайнее нежелание находиться среди шума и яркого света, то есть в самых любимых твоих условиях. Ты, несомненно, слышал о средствах против похмелья, такие, как крепкий кофе или апельсиновый сок и холодный душ. Или, к примеру, самое известное средство под кодовым названием «клин клином», то есть: ты через тошноту и отвращение заливаешь в себя порцию алкоголя (которая действительно на некоторое время облегчит страдания), но тебе ни в коем случае не удастся остановиться на достигнутом и в конце концов ты дойдешь до вчерашней кондиции. Так вот, забудь об этих «средствах». Все они бесполезны, поскольку для переработки каждой унции алкоголя в воду и двуокись углерода твоей печени требуется один час, и никакими способами ты этот процесс не ускоришь. И хотя ты можешь и избавиться от дурного самочувствия, ты все же будешь пьян до тех пор, пока весь алкоголь не выйдет из организма. Единственное, что надо в таком случае делать, – лежать, есть, принимать аспирин и каждую минуту произносить как молитву: «О господи, да чтоб я еще раз! Никогда!!»

Организация «Анонимные алкоголики», занимающаяся помощью жертвам бутылки, публикует перечень признаков, свидетельствующих о серьезных проблемах, связанных с выпивкой. Посмотри, не подходят ли какие-нибудь из них к тебе или твоим друзьям:

Ты пьешь потому, что у тебя есть проблемы. Для того, чтобы выстоять в стрессовых ситуациях.

Ты пьешь, когда тебя доводят родственники, друзья, знакомые.

Тебе больше нравится пить в одиночку, нежели разделять компанию с друзьями.

Твои профессиональные навыки стали хуже. Ты уже пьешь на работе.

Ты пытался бросить пить или пить меньше, и тебе это не удалось.

Ты начинаешь пить по утрам, перед занятиями или перед работой.

Ты проглатываешь выпивку, словно хочешь утолить жажду.

У тебя бывали провалы в памяти, когда ты напивался. (Может быть, ты уже забыл эту фразу?)

Ты пытаешься избежать сравнений с другими по количеству выпивки, с которой ты

можешь справиться.

Ты попадад в пьяном виде в неприятности.

Ты всегда пьянеешь, когда пьешь, даже тогда, когда не желаешь пьянеть.

Ты считаешь, это стильно – уметь много пить.

Согласно данным «Анонимных алкоголиков» даже один из этих признаков свидетельствует о возможной проблеме. Любой, кто пьет, может стать алкоголиком, это касается каждого десятого пьющего.

А поскольку мы живем в высокоиндустриальном обществе, где у людей беспрепятственный доступ к машинам и механизмам и, следовательно, есть возможность влиять на жизни других людей, эффект пристрастия к алкоголю становится куда мощнее, чем в прежние времена. Пьяница в собственной квартире может повредить лишь самому себе, в худшем случае – сломать журнальный столик, в то время как пьяный водитель способен нанести весьма серьезный ущерб довольно многим. Бытовые пьяницы и наркоманы, предающиеся любимым занятиям на работе, стали представлять серьезную проблему для американцев. Ты будешь чувствовать себя абсолютно спокойным в зубоврачебном кресле, наблюдая за приближением покачивающегося и икающего врача? А пьяный вдребезги водитель школьного автобуса? Или хирург, нюхающий перед операцией кокаин?

## ПРИЧИНЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ АЛКОГОЛИЗМ

Факторов очень много. И хотя никто не рождается алкоголиком, наследственные и генетические факторы могут оказаться для тебя решающими. Более трети всех алкоголиков – жертвы генетической и наследственной предрасположенности. Большое значение имеет обстановка в семье. Вероятность того, что дети алкоголиков станут тоже небезразличными к спиртному, в четыре раза выше, чем среди детей нормальных родителей – почти у половины всех алкоголиков родители тоже были алкоголиками. Однако иногда происходит совершенно противоположное: члены семьи алкоголика могут оказаться абсолютными трезвенниками, или абстинентами. Но так или иначе возникает необычное отношение к спиртному.

Если у тебя возникли проблемы с алкоголем, тебе необходимо лечение. Алкоголизм невозможно вылечить, но его можно контролировать. Даже тот, кто прошел полный курс и ни разу не прикоснулся к спиртному и никогда не прикоснется, тем не менее – алкоголик. Из всех организаций, занимающихся лечением, мне лично больше нравятся «Анонимные алкоголики».

«Анонимные алкоголики» – это неформальное общество, объединяющее почти полтора миллиона человек, пытающихся избавиться от своего пристрастия (членами «Анонимных алкоголиков» состоят граждане США и Канады и более ста тысяч жителей других стран). Мужчины, женщины и подростки каждого региона, имеющие проблемы с алкоголем, объединяются в группы и оказывают друг другу моральную поддержку, делятся личным опытом, в общем, пытаются совместными усилиями победить алкоголь. Двадцать процентов членов «А. А.» – подростки.

В «Анонимных алкоголиках» нет никаких обязательных мероприятий, не взимаются деньги (хотя пожертвования не возбраняются), а члены этого общества, как ты мог уже догадаться, если еще не окончательно пропил мозги, анонимны. Все называют друг друга по имени, фамилии никому не известны. Даже основатели общества, биржевой маклер из Нью-Йорка и врач из штата Огайо, известны соответственно как Билл W. и Боб S. Честно говоря, я рад, что не алкоголик: вряд ли у кого-нибудь возникли бы трудности с определением, кто скрывается за инициалами DS!