

Елена Тарарина

# Важно быть собой

10 гаджетов для счастья



2019

УДК – 316.6

T19

**Тарарина, Елена**

T19    **Важно быть собой. 10 гаджетов для счастья / Елена Тарарина —**  
К.: «Агентство «ИРЮ», 2019. – 152 с., ил.

ISBN 978-617-7453-65-8

Книга Елены Тарариной «Важно быть собой. 10 гаджетов для счастья» предназначена для подростков и их родителей, для тех, кто запутался, и тех, кто знает, чего хочет, тех, кто ищет понимания, и тех, кто радостно открыт миру. Автор в доступной и увлекательной манере говорит о сложных вещах: сострадании и черствости, правдивости и лжи, радости чужим успехам и зависти, уважении, доверии, поддержке. Для определения нравственных оппозиций используется форма гаджетов, очень близкая тинейджерам. Основные положения каждого гаджета проиллюстрированы с помощью истории из жизни подростка. Елена Тарарина дает ценную научную и практическую информацию, направляя читателей к самостоятельному поиску решений. Человеческая жизнь рассматривается психологом как одно из звеньев мироздания, а любое действие человека – как путь по восходящей или нисходящей. Эта книга для думающих людей, которые хотят достичь гармоничных отношений с окружающими и готовы выйти на новый уровень – уровень диалога с Вселенной.

УДК – 316.6

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-617-7453-65-8

© Издательство «Агентство «ИРЮ»

# Оглавление

Глава 1.	Никогда не разговаривайте с незнакомцем .....	4
Глава 2.	Волшебная таблетка.....	14
Глава 3.	Когда бес платит.....	36
Глава 4.	Кулон Сваровски для прекрасной леди.....	52
Глава 5.	Опасный вирус.....	66
Глава 6.	Не судите... ..	80
Глава 7.	О зайчиках и лапочках.....	88
Глава 8.	Слова, слова, слова... ..	98
Глава 9.	Спортивные страсти .....	108
Глава 10.	Школьный праздник.....	124
Глава 11.	Диалог с Вселенной .....	140





## Глава 1

# Никогда не разговаривайте с незнакомцем

«Мама в упор меня не видит! Я не могу донести до нее, что для меня важно иметь именно такую прическу сейчас, а она вообще не хочет принимать это во внимание!

Как родители могут быть такими равнодушными и злыми эгоистами? Может, они вообще мне не родители? А что, есть же истории, когда в роддоме детей путают. Такое ощущение, что меня точно перепутали, ведь если бы они были МОИМИ родителями, то сразу же меня поняли.

Гулять до девяти вечера. Все наши ребята гуляют до десяти, а я, как ботан, должна идти домой раньше всех! Вечно все смеются надо мной: «Спокойной ночи, малыши!»

Пришла из школы — сразу за уроки. Да достало! Целый день эти тупые уроки, нудные, скучные учителя пилят мне мозг, и даже дома я не могу расслабиться. Как будто я прихожу из одного ада в другой, жуть!

Убирать в комнате каждый день! Каждый день! Ну, тебе грязно — ты и убирай, мне НОРМАЛЬНО! Моя комната — мое место, когда хочу — тогда и убираю, зачем меня доставать?

А это мамино любимое: «Мы с папой ушли по делам, ты гуляешь с Сашей (мой пятилетний брат), покорми его и спать уложи, мы будем поздно!» Я что ли няня в этой семье? Или прислуга? Меня этот мальчик уже замучил! Нет, я его люблю, конечно, но четыре часа играть с ним — мой мозг вообще взрывается!

А самый глобальный ужас — это когда к нам бабушка переехала. Это просто тотальный контроль: куда пошла, что ела, зачем надела — я как в тюрьме! Сил нет вообще, меня все достало. Я в этой семье как раб, как невидимка, никто моего мнения не спрашивают, ВСЕ знают, как мне лучше жить, нормально?»



Сгустились сумерки. Аня сидела посреди парка и плакала. Она вообще не знала, КАК можно жить, если тебя окружает весь этот кошмар. У друзей тоже, конечно, бывали не лучшие времена, но из всей компании она была самой невезучей. Главным стыдом в жизни Ани была ее внешность... Иногда ей хотелось растерзать свое тело на части. Оно было ужасным: постоянные прыщи на лице и руках, толстые ноги, груди — ноль, редкие и тонкие волосы, корявые брови, ногти нере-

ально ужасной формы, какая-то маленькая шея, длинные руки. И один глаз косил влево, поэтому Аня носила очки. Нос был огромным, настолько, что иногда казалось, что он вот-вот превратится в хобот. На руках и ногах было много волос, и вся эта картина вызывала отвращение: «Я самый страшный урод! Ну почему, почему я такой урод???» Слезы лились градом из глаз 13-летней девочки...

— Что за слезы у такой красивой девушки? — раздался как гром чей-то голос. — Кофе хочешь? Как тебя зовут?

Аня подняла глаза. На лавочке рядом с ней сидел мужчина лет сорока пяти (Аня не очень хорошо умела определять возраст), держал в руке два стакана кофе из «Макдональдса».

— Латте или капучино? — заметив стеснение и растерянность Ани, мужчина подсел ближе и поставил оба стакана кофе возле нее. — Выбирай, какой хочешь. Меня, кстати, Андрей зовут... Можно с тобой познакомиться?

— Меня зовут Аня. Спасибо за кофе, я люблю латте.

— О, я как раз люблю капучино! Вот и поделили. Ты часто тут гуляешь? Красивый парк. Живешь где-то рядом?

— Бываю здесь иногда. Ухожу, когда нужно побыть одной.

— Зачем такой красивой девушке быть одной? Ты, наверное, своего парня здесь ждешь?

— У меня нет парня. — Аня испытывала какой-то невероятный подъем от неожиданного разговора и напора собеседника.

— А вы вообще кто? — несмело выдавила она.

— Мы же уже познакомились вроде. Меня зовут Андрей. Я здесь недалеко работаю, вот решил немного прогуляться вечером. Смотрю — на скамейке грустит красивая девушка, думаю, угощу-ка я ее кофе. И вот я здесь.

— А вы так со всеми девушками знакомитесь?

— Нет, это впервые! А ты далеко отсюда живешь?

«Странно,— подумала Аня,— уже второй раз спрашивает, где я живу.» И только она об этом подумала, как мужчина полез в свой бумажник, достал визитку и протянул ей. Пока он открывал свой кошелек, Аня успела рассмотреть там достаточно много крупных купюр. На визитке было написано: «Андрей Нельвин, специалист по помощи в кризисных ситуациях». И количество денег в кошельке полностью заглушило Анину бдительность.

— А что конкретно вы делаете?

— Я помогаю тем, кто попал в трудное положение — в деньгах, с друзьями, по здоровью. Кстати, у меня машина за углом. Не хочешь прокатиться?



Аня и сама не заметила, как на волне адреналина уже садилась в красивую черную машину с кожаным салоном.

Андрей рассказывал ей анекдоты, спрашивал о семье и о школе. Они катались очень долго, пока вдруг Аня не поняла, что сидит, полностью вжавшись в кресло на переднем сиденье и в голове у нее только одна мысль: «Как я здесь оказалась, куда он меня везет?»

Казалось, что ситуация хуже некуда, но когда Андрей произнес ЭТУ фразу, Аня практически впала в кому от страха:

— Мы сейчас будем проезжать мой дом. Хочешь, зайдём ко мне?



— НЕТ! — буквально прокричала Аня. — Я хочу выйти, я хочу домой!

Андрей свернул на обочину, и машина остановилась. Аня, наверное, никогда еще не испытывала такого ужаса.

«Я в машине с каким-то мужчиной, не знаю, куда он меня привез, что мне делать, кричать, бежать, что ему нужно от меня? А если он маньяк, мамочка, чем я только думала?!»

— Так пойдем ко мне? Может, ты передумала?

— Нет, я не передумала, отвезите меня домой, пожалуйста, — почти со слезами прошептала Аня.

Сработал щелчок, и стало понятно, что дверцы машины захлопнулись, это ловушка, выхода нет.

— Почему ты пошла со мной и села в машину? — голос Андрея изменился. — Ты что действительно думала, что мне, сорокалетнему мужчине, интересно тебя просто угостить кофе, прокатить по городу, а потом отвезти домой? Что ты сейчас чувствуешь?

Андрей придвинулся поближе к Ане.

— Не приближайтесь ко мне! Откройте машину, я хочу выйти!

— Тебе страшно, Анна Александровна...

«Откуда он знает мое отчество? Он следил за мной! Как давно, зачем, господи!»

— Откуда вы знаете мое отчество? Что вам от меня нужно? Немедленно выпустите меня, я закричу!

— Кричи. Тебе ведь страшно. Кричи. Ты говоришь мне «стоп» сейчас? Так странно:

— можно познакомиться — да!

— можно угостить кофе — да!

— можно сделать тебе комплимент и пообщаться — да!

- можно тебя прокатить — да!
- можно спрашивать тебя о семье и друзьях — да!
- можно сесть ближе к тебе — да!

Ты сказала мне «да» шесть раз, а теперь говоришь «стоп». Не поздно? Почему ты говорила мне «да» все это время?

— Мне было интересно... — сама шокированная своим ответом прошептала Аня.

— Ты не поверишь, но каждая из восьми девочек, которые сидели здесь до тебя, ответила то же самое. Настя, 14 лет. Саша, 14 лет. Тоня, веселая была, 15 лет. Алина, 13 лет. Света, 16 лет. Ксюша, 14 лет. Еще одна Саша, 15 лет. И Анжела, 17 лет.

Да он реальный маньяк! У Ани буквально взрывался мозг, она кинулась в истерику стучать руками и ногами по стеклу, по панели управления и кричать что есть мочи.

— Эксперимент номер 9 завершен. Клиент дошел до стадии истерики и полностью потерял контроль над собой.

Сработал щелчок разблокировки дверей. Аня уже ничего не понимала и просто как в самом страшном кошмаре сидела полностью обездвиженная.

Дверь открылась снаружи, у машины стояла Анина мама.

— Ты в порядке? — спросила она.

Аня мгновенно кинулась к маме, обхватила ее за шею и разрыдалась. Андрей вышел из машины, передал Аниной маме свою визитку со словами: «Аудио и видео всей беседы я отправлю вам на почту завтра. Подумайте по поводу участия Ани в шоу. Она отлично держалась. Думаю, ваша дочь точно сможет стать примером для многих ребят».

— Какое шоу, мама? Что здесь происходит?

— Понимаешь, доченька, Андрей специалист, который помогает людям выйти из сложных жизненных ситуаций.

Мы с папой поняли, что ты запуталась, что тебе тяжело, и ты можешь надеть глупостей. Андрей — психолог, который помогает подросткам, потерявшим почву под ногами, и не только подросткам. Он работает на телевидении, в передаче о тинейджерах. Канал проводит эксперименты с разрешения родителей для детей, похожих на тебя, чтобы подростки сами смогли получить реальный опыт и увидеть, к чему может привести их поведение.

— Это что, все розыгрыш, все неправда? — Аня была в шоке, она даже не могла себе представить, что ее мама и папа способны на такое. Ей казалось, что они безнадежно отстали от цивилизации и живут в каком-то своем прошлом веке.

— Неправда то, что тебе угрожала реальная опасность. Но то, что твое поведение в этой ситуации было ошибочным — правда. Ты согласна, дочь?

— Да, мам, прости меня за все!

— Все хорошо, едем домой. Нам всем нужно отдохнуть. В машине ждет папа. Мы слышали весь разговор, и мы с папой сами чуть не посидели. Мы любим тебя, очень сильно любим. Но когда мы поняли, что линия связи между нами оборвалась и ты больше не слышишь нас, а мы, видимо, не слышим тебя, нам пришлось обратиться к Андрею. Мы боялись, что однажды что-то подобное произойдет на самом деле, и мы не сможем тебе помочь.

Оказавшись в машине, обняв папу и немного придя в себя, Аня спросила:

— Папа, а те девочки, которых он называл, они все тоже были в такой же ситуации? О них тоже все правда?

— К сожалению, все правда, Аня. Все восемь девочек, и ты девятая, сели в машину с незнакомым взрослым мужчиной

сами. Андрей проводит этот эксперимент для того, чтобы потом на его основе создать программу, где подростки смогут сами увидеть, к чему приводит легкомыслие. Тема программы из твоего эксперимента — умение сказать «стоп» вовремя. Есть и другие темы. Там принимают участие другие ребята. Знаешь, мы с мамой очень переживали, как ты отреагируешь на эту ситуацию. Боялись, что ты можешь разозлиться на нас.

— Папа, ты что! Я думала, что он меня там сейчас убьет или еще что-то ужасное сделает. Я так испугалась, я просто не знала, что делать! Не представляю, как это получилось.

— Андрей пригласил нас вместе разобрать видео вашей встречи. И он готов указать на все ошибки и подсказать, КАК верно действовать, если такое случится в реальности. Тебе это интересно?

— Конечно, мам. Только не сегодня, я устала.

Прошло два дня с тех пор, как Аня включилась в эксперимент. Она снова и снова возвращалась к тому вечеру, прокручивала в голове каждый кадр. Ее беспокоил только один вопрос: если она, такая вроде бы нормальная девушка, так глупо повела себя и сама спровоцировала настолько опасную ситуацию, то сколько подростков попадают на эту удочку в реальной жизни, сколько есть еще разных случаев, где наше «мне интересно, чем все закончится» может довести нас до... Как защитить себя? Как помочь другим ребятам? Огромное желание спасти всех подростков не покидало Аню. Это было новое чувство.

Разговор с Андреем длился два часа. Он объяснил Ане все ее ошибки, помог смоделировать правильное поведение, которое не привело бы к такому печальному финалу. Основная мысль, которую вынесла Аня: любой близкий контакт,

любое слово или жест может быть воспринят человеком как «да». И каждое такое «да» дает зеленый свет для того, чтобы пойти дальше. Это как уровни в компьютерной игре. Особенно если имеешь дело с незнакомым человеком, и даже не догадываешься о его намерениях. Быть вежливым и пускать людей в свои границы — это не одно и то же.

— Аня, ты бы хотела, чтобы твой случай вошел в программу? Тогда все увидят тебя. Это будет небольшой сюжет, из всего 40-минутного разговора мы оставим лишь 7-минутный ролик, потом пригласим тебя в студию и подростки зададут тебе вопросы. Так мы хотим, чтобы ребята поняли, как вести себя, если они вдруг окажутся в похожей ситуации. Чтобы они увидели все ДО того как и были вооружены. Но ты вправе отказаться. Ты взрослый человек, последнее слово за тобой.

— Я согласна, — ответила Аня. — Хочу, чтобы другие не попадали в такие ситуации. Это ужасно! Если я могу помочь — я помогу.

— Отлично, — сказал Андрей. — Наша программа будет называться «Спроси у Вселенной». Подростки смогут получить точную карту решения многих проблемных ситуаций.

— Еще только один вопрос. У меня есть друг, Славик, мы давно знаем друг друга. Можно я его тоже в программу приглашу, и мы вместе будем участвовать?

— Конечно, приводи его завтра в студию, поговорим.



