

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Об авторе</b> .....	7
<b>Глава 1. Как я проснулся</b> .....	8
<b>Глава 2. Спорт — мой спасительный якорь</b> .....	18
<b>Глава 3. Вычеркнуть из жизни старое окружение</b> . . . . .	23
<b>Глава 4. Поиск работы мечты</b> .....	30
<b>Глава 5. Смена имиджа</b> .....	37
<b>Глава 6. Конец неудачного брака и выход на свой путь</b>	42
<b>Глава 7. Во все тяжкие</b> .....	50
<b>Глава 8. Новая любовь — источник вдохновения и силы</b>	55
<b>Глава 9. Выбираю лучшего тренера</b> .....	59
<b>Глава 10. Борьба с вредными привычками</b> .....	63
<b>Глава 11. Выйти из-под гипноза СМИ</b> .....	70
<b>Глава 12. Закалить в себе дух воина</b> .....	79
<b>Глава 13. Выбираю здоровую пищу</b> .....	96
<b>Глава 14. Правила жизни успешного мужика</b> .....	105
Правило № 1. Чего бы вы ни хотели — всегда начинайте с себя! .....	105
Правило № 2. Мыслите позитивно .....	107
Правило № 3. Избегайте информационного мусора . . . . .	110
Правило № 4. Меньше думать, больше чувствовать . . . . .	113
Правило № 5. Притягивайте успех .....	114
Правило № 6. Не привязывайтесь к материальному миру. ....	116

Правило № 7. Верьте в себя, а не в ритуалы! . . . . .	118
Правило № 8. Научитесь радоваться тому, что имеете .	120
Правило № 9. Будьте дисциплинированным . . . . .	121
Правило № 10. Фиксируйте ваши победы . . . . .	123
Правило № 11. Если есть проблема — ее нужно решить!	124
Правило № 12. Хотите быть мужиком — действуйте как мужик! . . . . .	127
Правило № 13. Уважайте свою женщину! . . . . .	128
Правило № 14. Держите слово . . . . .	130
Правило № 15. Важна лишь одна оценка — ваша собственная. . . . .	131
Правило № 16. Будьте честными, не теряйте себя . . . . .	133
Правило № 17. Когда нечем заняться — займитесь собой!	136
Правило № 18. Действуйте прямо сейчас . . . . .	137
Правило № 19. Избавьтесь от всего, что не направлено на достижение цели. . . . .	139
Правило № 20. Будьте примером для своих детей . . . . .	141
Правило № 21. Следуйте за своей мечтой. . . . .	147
<b>Глава 15. Мои мечты. . . . .</b>	<b>149</b>
<b>Заключение. . . . .</b>	<b>153</b>
<b>Рекомендуемая литература . . . . .</b>	<b>159</b>

# Глава 1

## КАК Я ПРОСНУЛСЯ



Этот самый день... Я хорошо помню его... Олеся, моя жена, толкает меня в плечо: «Саша, вставай! Вставай же, я уйду на работу»... Нехотя продираю глаза: «О, нет, еще одно поганое утро. Снова этот крошечный ад...» Голова кружится с похмелья, принятые перед сном 400 граммов водки дают о себе знать. Во рту сухо, слабость в ногах. С трудом разлепляю веки и поднимаюсь с кровати, а в соседней комнате уже вовсю орут дети, тройняшки. Они хотят есть, пить, новый подгузник, они постоянно чего-то хотят — и я должен торопиться. Потому что с каждой секундой их голоса все громче.

«Саша, ну вставай же, вставай, — кричит Олеся, стоя в коридоре, — сколько можно дрыхнуть!» Как я ненавижу эти проклятые утра! Когда просыпаешься уже уставшим, так хочется, чтобы этот новый день никогда не наступал, ведь он не принесет ничего, кроме боли.

Я сидел без работы. Точнее, я мог устроиться куда-нибудь, но мы решили, что это было бы экономически нецелесообразно: жена на тот момент работала в крупной международной компании и получала значительно больше. Поэтому семью обеспечивала именно она, а я сидел дома с маленькими детьми. Нравилось ли мне это? Да ни капли. Конечно, я любил детей, но проводить с ними все свое время было невыносимо. Я думаю, это был бы нелегкий труд для любой женщины, что уж говорить о

мужчине, не приспособленном для такого рода дел. Но куда деваться, ведь я неудачник. Работы нет, денег нет, а значит — вот он, твой единственный удел: менять подгузники, греть кашки. Смириться.

Я с радостью ждал лишь одного — вечера. Когда с работы вернется жена и вместе с детьми уляжется спать. Тогда я достану из портфеля бутылку водки, включу какой-нибудь сериал и буду бухать, пока не начнут закрываться глаза. Буду запивать это пойло газировкой, закусывать фаст-фудом и наслаждаться своим маленьким «счастьем». Наконец-то меня никто не беспокоит, в доме тишина и можно расслабиться! Только бы Олеся не вышла среди ночи в туалет и не увидела, что я снова пьян! А если вдруг выйдет, пусть мои глаза будут ясными, а голос достаточно тверд, чтобы она спросонья ни о чем не догадалась и не начала пилить... Я так боялся собственной жены. И этот страх немного останавливал меня, не давал совсем оскотиниться.

В свои 29 лет я считал, что жизнь кончена, просвета нет, и впереди — еще больший мрак. У меня были отвратительные отношения с женой. Она не верила в меня, не уважала, высмеивала практически любые мои инициативы. Пожалуй, между нами давно уже не было никакой любви. Нет, я ее ни в чем не виню, она имела полное право так считать. И в самом деле, разве можно любить жирную тушку, которая весит больше 95 килограммов при росте 165 сантиметров? Не может обеспечить семью, жалуется на жизнь, квасит по ночам, да еще и курит, пропитывая сигаретами всю квартиру? Откуда здесь взяться любви? Я и сам себя ненавидел.

Депрессия на протяжении долгих лет была моей верной спутницей. Я не ходил в детский садик и все детство

провел с бабушкой и дедушкой, наверное, именно поэтому мне было так трудно идти первый раз в первый класс. Я плакал. Едва ли не бился в истерике на подступах к школе. Чужое здание, незнакомые дети, непонятные учителя. Где мама? Где бабушка с дедушкой? Зачем вы бросили меня? Зачем отдали на растерзание в это ужасное место! Несколько месяцев я привыкал к школе, рыдал, скандалил. Это было ужасно, и хотя со временем я стал гораздо спокойнее ко всему относиться, страх перед людьми остался на подсознательном уровне.

Никогда не забуду случай, произошедший в 9-м классе. Мы плохо написали контрольную по физике, и учительница всем поставила двойки. Всем, кроме меня... А все потому, что мы занимались с ней дополнительно, и она, наверное, исходила из лучших побуждений. Однако журнал с оценками попал в руки нашей старосты, девушки весьма бойкой. Что тут началось... Правда вскрылась перед уроком литературы, и он был сорван! Староста и группа активистов травили меня все 45 минут. Преподаватель по литературе пыталась выступить в мою защиту, но когда против половина класса... Это было очень тяжело. Я пытался сохранять спокойствие, но что творилось в душе, не знает никто. По сути, я был ни в чем не виноват, но вдруг в одно мгновение превратился в изгоя, в отверженного! Мне хотелось заплакать, закричать, выбежать из класса или вообще испариться, растаять в пространстве, но я просто сидел и слушал оскорбления. Как же я ненавидел свою жизнь в тот момент! И всех людей на Земле!

Много раз мне хотелось сбежать из этой реальности. Помню, на первом курсе института я чуть было не стал толкиенистом. Вообще, я никогда не любил Толкиена, но зато запоем читал Перумова, и вся эта гномо-эльфийская

рать была мне близка. И вот как-то раз приятель рассказал, что есть такая классная тусовка толкиенистов. Люди очень веселые и открытые, сражаются на мечях, даже есть симпатичные девушки... Я подумал, а почему бы и нет?

Увиденное действительно впечатлило! Люди в кольчугах и средневековых костюмах, повсюду костры (дело было зимой). А я еще пьяный-пьяный. Мы с приятелем одолжили у кого-то мечи и всласть порубились, затем посидели у костра, выпили еще и... В итоге, я довольно быстро пропитался духом толкиенизма! Даже надумал делать меч и шить кольчугу, а затем и ездить на игры.

Это был такой удивительный и заманчивый мир! Ребята пели под гитару романтические песни, девушки наряжались в яркие, цветастые платья, слышались удары мечей, громкий смех. Тут были свои герои и легенды. Я как будто оказался в другой эпохе: во времена великих крестовых походов, искренней и чистой любви! Здесь никого не волновали деньги и прочие материальные блага, не надо было ни на кого производить впечатление — всем было наплевать, кто ты и откуда. Присаживайся к любому костру, пой, пей и веселись с нами!

Это было так не похоже на мир, в котором я жил. Не было серых людей, страхов, боли, скучных дел и примитивных забот. Не было ненависти и боли, депрессии и пустоты. Мне так хотелось туда! Я грезил этим местом, думать ни о чем не мог, кроме него!

Но в какой-то момент я осознал, что меня просто засасывает... Становилось все тяжелее возвращаться домой. Я придумал себе какую-то сказку и так в нее поверил, что перестал следить за тем, что происходило вне Нескучного сада. Более того, настоящая жизнь была как раз там — в Нескучном, а институт и все остальное — лишь вынуж-

денное зло, с которым нужно смириться. Помучиться, перетерпеть, и назад к толкиенистам, в наш волшебный мир!

Лишь потом я понял, что все это — не более чем побег от реальности, где я был, по большому счету, всего лишь очередным неудачником. Жирным, скучным, нелюдимым, зажатым. Но вместо того чтобы меняться самому, я рисовал в своем воображении новый, истинный мир. И мне не нужно было прилагать никаких усилий, достаточно просто приехать в Нескучный сад, и вот оно, счастье! Вот оно — место, где я веселый, красивый, умный, талантливый! Где я востребован, на меня обращают внимание, я могу быть, кем угодно: королем, волшебником или бесстрашным воином! А в реальности — всего лишь лузер, пытающийся вместе с такими же лузерами играть в игру, где наша ущербность не так явно бросалась бы в глаза...

Вот и сейчас я делал нечто подобное. Только вместо толкиенистов, волшебства и мечей была водка и какая-нибудь нехитрая закуска. Дни сливались воедино. Всю домашнюю работу я выполнял без души, не вкладывая в нее ни грамма человеческого тепла. Не ласкал детей, не прижимал их к груди и почти не шептал им нежных слов. Я был отвратительным отцом, который ничего не мог дать своим малышам. Конечно, я делал попытки что-то изменить, как-то пересмотреть свой взгляд на эту ситуацию, но ничего не помогало.

Я вспоминал о прежних амбициях, и на глаза наворачивались слезы! Представлял, как выпускаю успешную газету или управляю отделом маркетинга в крупной компании. Как руковожу людьми и принимаю решения, от которых зависят если уж и не судьбы мира, то, по крайней мере, очень и очень многое... Я пользуюсь уважением коллег, к моему мнению прислушиваются, берут интер-

вью. У меня роскошная квартира и дорогой автомобиль. Я успешен и востребован!

Мечтая об этом, я оглядывался вокруг, видел орущих детей, грязную посуду в раковине — и чувствовал безысходность. Уж слишком отличался мир моих грез от окружающей действительности. Плюс еще это ужасное похмелье по утрам...

Из моего повествования может сложиться впечатление, что я не любил своих детей, но это не так. Они очень дороги мне, и я не представляю, как бы жил без них! Они родились на седьмом месяце и сразу попали в реанимацию, где врачи, в буквальном смысле, боролись за их жизни. Впервые увидев своих малышей, я чуть в обморок не упал: неужели дети могут быть настолько маленькими! Самый «крупный» ребенок весил лишь 1400 граммов. Кажется, они могли уместиться у меня на ладони!

Это было очень тяжелое время: видеть своих детей, увешанных датчиками и проводами, и знать, что ничем не можешь помочь. Три долгие недели врачи колдовали над ними, и их состояние постепенно стабилизировалось. Один стал самостоятельно дышать, другой научился сосать молочко из бутылочки, третий хорошо прибавил в весе — каждый новый день дарил нам надежду. И вот наконец настал тот долгожданный миг, когда мы смогли забрать их домой!

Конечно, мне было очень тяжело все время находиться рядом с ними. Постоянно в напряжении, не расслабишься ни на секунду, делаешь все на бегу... Но вместе с тем это такое приятное чувство, когда заходишь в детскую и видишь трех маленьких ангелочков, которые тянут к тебе свои ручки и сладко улыбаются, а ты поочередно обнимаешь их, целуешь и прижимаешь к себе. В эти мгновения всепоглощающая любовь занимала все мое сердце.



Дети ни в коем случае не были виноваты в моей затянувшейся депрессии. Виноват был я сам: согласился сидеть дома, решил заниматься абсолютно непривычными для себя делами, хотел казаться нужным и полезным, совсем не слушал свое сердце. Вместе с тем я ни о чем не жалею. Приятных, незабываемых моментов тоже было полным-полно!

Я до сих пор чувствую очень большую связь со своими детьми, ощущаю их любовь и радость, когда прихожу к ним в гости. Они по-прежнему называют одну из комнат в квартире «папиной», хотя я уже больше года там не живу...

Но это осознание пришло потом, а в тот момент каждый мой день превращался в безумную гонку. Мгновенно разогреть еду, быстро покормить детей, скорее поменять подгузники, кое-как поесть самому. Хотя какой там поесть — разве можно назвать едой те полуфабрикаты, которые я наспех глотал, пока никто из малышей не начинал орать...

Если я и отдыхал, то точно так же — на бегу. Когда выдавалась свободная минутка во время обеденного сна тройняшек, я даже не знал, за что взяться: посмотреть кино, поиграть на компьютере, почитать книгу. Так хотелось все успеть, и я старался успеть все... Как можно быстрее читал, пролистывая не самые важные страницы, смотрел кино, перематывая второстепенные эпизоды, даже старался запихивать в рот как можно больше еды за раз — быстрее, еще быстрее! Пока никто не проснулся и в запасе есть еще несколько драгоценных минут, немного времени на отдых. Я был словно дикий затравленный зверь. Где бы взять еще свободную минутку? Хотя бы еще одну! Только бы дети подольше поспали сегодня!

А что у нас творилось в субботу и воскресенье, когда мы с Олесей оставались с детьми вдвоем, без всякой

помощи родственников! Сколько всего было разрушено, съедено, порвано! Детская обычно лежала в руинах, по кухне будто прошелся торнадо, а потом еще наведалься Мамай и довершил начатое, в коридоре не пройти — он всегда был завален ботинками, шапками, шарфами, про-водами, мягкими игрушками, кастрюлями, сырниками.

Выходные были целым явлением... Выходные — это когда ты укачал плачущую Лизу и по ошибке переклады-ваешь ее на кровать, в которой спит Даня. Выходные — это когда отнимешь у детей свой мобильник, а они такое устраивают, что сам скорее суешь им его обратно. Выход-ные — это когда ты спишь на хлебных крошках, на остат-ках сырника, а под боком у тебя огромный кусок котлеты, а тебе вообще по фигу!

Чтобы хоть как-то взбодриться, я пытался заниматься творчеством и завел в интернете блог о своих малышах. Рассказывал веселые истории про домашний быт и вся-чески хорохорился — вот, мол, как у нас все здорово и весело! И совсем даже не сложно. Подумаешь, тройня, да я и с пятерней справлюсь! Блог был для меня един-ственным источником силы. Читая восхищенные откли-ки родителей, я старался убедить себя, что не все так плохо. Что я делаю нечто важное, достойное, что я не неудачник, а отец-герой!

На удивление, блог скоро стал популярным, о нем на-писали многие известные люди. За довольно короткий срок я стал тысячником, победителем нескольких конкур-сов в блогосфере. Я даже получил некоторые основания собой гордиться. И все шло относительно неплохо, пока об этом блоге не узнала моя жена! Она всячески пыталась влиять на мои записи — какие фотографии лучше раз-мещать, о чем стоит писать, а о чем нет... Наверное, она

имела все основания вмешиваться, я ведь рассказывал о наших общих детях, но это ужасно меня раздражало.

«Оставь мне хотя бы это!» — кричала моя душа. Хотя какой-то шанс на успех, лазеечку из беспросветной тьмы... Тот райский уголок, где меня хвалят, уважают, рукоплещут мне! Хотя что-то светлое в моей поганой, никчемной жизни! Ну пожалуйста!!!

Вот они — страшные изломы сознания... Я круглые сутки сидел с родными детьми, но жаждал любви и признания у совершенно незнакомых людей. Притворялся любящим отцом, уверенным в себе человеком, мне это было так нужно! Пусть все думают, что мне хорошо! Пусть все считают, что я счастлив! Может, тогда мне и правда перепадет хотя бы толика виртуального счастья?!

Этот дневник был единственным спасением... А так я все больше отдалялся от семьи. Проклинал жизнь. Страшась наложить на себя руки, мечтал о смертельной болезни или каком-нибудь несчастном случае. Ну или чтобы вдруг прилетел добрый волшебник и забрал меня из этого кошмарного сна! Что угодно, лишь бы все побыстрее закончилось...

Я чувствовал, как схожу с ума, как эта безнадега пожирает меня — вот оно дно, и дальше падать просто некуда! Я стоял у самого края пропасти. Меня как будто разрывало изнутри... Вместо того чтобы играть со своими детьми, я умолял их подольше поспать. Мечтал о престижной работе, а сам менял подгузники и разогревал каши. Писал в блоге, как мне хорошо, но на самом деле пил по ночам и проклинал каждое новое утро.

И да — я хорошо запомнил тот самый день, когда тихий, едва различимый голос в моей душе вдруг зашептал: «Саша, остановись... Что ты делаешь с собой? Куда тебя несет? Ты растрачиваешь свою жизнь зря!»

Какая-то короткая вспышка в сознании, лучик света. «Надо что-то менять, — сказал внутренний голос, — происходит нечто ужасное! Этого совсем не должно быть!» И я оглянулся по сторонам в поисках выхода. Где же он, мой последний шанс на спасение... Жить так дальше уже невозможно! Ниже падать некуда. Я нащупал ногами дно и понял, с этим надо заканчивать. Надо прекратить это все! Надо бежать!!!

## Глава 2

# СПОРТ — МОЙ СПАСИТЕЛЬНЫЙ ЯКОРЬ

---

**Б**ежать — в прямом и переносном смысле! Поскреб по сусекам и записался в фитнес-клуб. Скажу откровенно, до этого у меня были две неудачные попытки похода в зал. Обе пришлись на тот момент, когда детей еще не было. Тогда я чувствовал себя относительно свободно, и выбор стоял такой: просмотр футбола, компьютерные игры, встречи с друзьями или спорт. К сожалению, спорт не выдерживал конкуренции. Как часто я успокаивал себя: ну пропущу тренировку разок — ничего страшного не случится; да я, в общем-то, и так неплохо выгляжу, особенно в одежде, особенно в темноте, а уж если пристально не вглядываться — вообще красавец! Были сотни подобных отговорок. Стоит ли удивляться, что я бросал занятия, едва начав.

Но теперь, когда я почувствовал под ногами дно, все стало иначе. Я был практически заперт в четырех стенах. Это очень сложно: быт, быт и ничего кроме. Какие там телевизоры и компьютерные игры, если ты дома, то практически не можешь заниматься ничем, кроме детей. Я был на грани! Мне срочно требовалась какая-то разрядка, новые впечатления. И я стал прикидывать, чем же таким заниматься каждый день, но чтобы это отнимало немного времени, ведь с детьми все равно нужно сидеть. Так я пришел к мысли снова окунуться в мир спорта.