

Эта книга написана для того,
чтобы положить конец глобальной эпидемии насилия.
Я посвящаю ее своему сыну Киоши
в надежде на то, что мир,
в котором будут расти наши дети,
станет лучше и добрее.



СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1	ПОЧЕМУ Я? ПОЧЕМУ ВЫ?	9
	Ты не одинок. Травля — это глобальная эпидемия	
ГЛАВА 2	СТАНЬ КОШМАРОМ СВОЕГО ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЯ	23
	Поверь в себя так, чтобы ни один преследователь не разрушил эту веру	
ГЛАВА 3	СТАНЬ ХОЗЯИНОМ СВОЕЙ ЖИЗНИ	51
	Осознай ответственность за свою жизнь, чтобы преследователи утратили власть над тобой	
ГЛАВА 4	ВЫБЕРИ СВОЙ ПУТЬ	69
	Выработай курс, основанный на настоящих ценностях, неподвластных преследователю	
ГЛАВА 5	СОЗДАЙ ЗОНУ БЕЗОПАСНОСТИ	99
	Выработай внутреннее ощущение безопасности и силы, которое поможет тебе противостоять твоим противникам	

ГЛАВА 6	ОБЕСПЕЧЬ СВОЙ ТЫЛ Выстрой прочные отношения с людьми, чтобы обрести поддержку в борьбе с преследователями	115
ГЛАВА 7	ПОБЕДИ ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЕЙ В СОБСТВЕННОЙ ДУШЕ Контролируй свои эмоции и управляй ими, чтобы успешно бороться с травлей	143
ГЛАВА 8	ПОДНИМИСЬ НАД СИТУАЦИЕЙ Выработай духовную основу, которая поможет тебе сохранить душевный покой и силу	159
ГЛАВА 9	БОРИСЬ ЗА СЕБЯ! Помни, что, как бы мучительна ни была травля, из любой ситуации можно выйти, став мудрее и сильнее	175
ГЛАВА 10	ВЫРАБОТАЙ СТРАТЕГИЮ ЗАЩИТЫ ОТ ТРАВЛИ Подготовься к успешному отражению любых нападок	199
ГЛАВА 11	БОРИСЬ СО ВСЕМИ ПРОЯВЛЕНИЯМИ ТРАВЛИ Стань добрым самаритянином и помоги остановить эпидемию насилия	237

ГЛАВА 1

Почему я?
Почему вы?



Ты не одинок. Травля —
это глобальная эпидемия

Я – настоящая мечта любого мучителя, в этом нет ни малейшего сомнения.

У меня нет рук. Нет ног. Мне нечем защититься

Я был рожден без конечностей – по какой-то неизвестной причине. Но Бог одарил меня другими богатствами. Главным его даром стала любящая семья, готовая всегда поддержать меня. Меня любили, обо мне заботились и меня защищали в первые годы жизни. Но стоило мне выйти из теплой семейной атмосферы в классы, коридоры и игровые площадки начальной школы, как я понял: на моей груди висит огромная мишень с надписью: «Хулиганы! Цельтесь сюда!»

Я страшно боялся своих преследователей, но не был одинок. И вы тоже не одиноки.

Если вам случалось становиться жертвой травли, запомните главное: нападки, издевки и жестокость связаны не с вами, не с вашими недостатками и по-

ступками. У преследователей свои мотивы. Они травят вас, чтобы почувствовать себя лучше и сильнее, чтобы выплеснуть свою злость или просто потому, что они не могут придумать себе другого занятия.

Я знаю, что мой рассказ может показаться сплошным нытьем, но все в нем — правда.

Когда я был подростком, то много думал о том, почему преследователи так ополчились на меня. Особенно мучил меня один мальчишка. Он издевался над всеми, но почему-то я воспринимал его нападки особенно болезненно. Мне не давал покоя вопрос: почему он это делает? И в конце концов мне стало ясно, что его выходки никак не связаны с моими проблемами. Все дело было в нем самом.

Возможно, у вас тоже есть мучитель, который так влияет на вас. Вы постоянно думаете о нем, эти мысли терзают вашу душу. Вы страдаете, потому что не можете понять, почему именно вы стали объектом преследования. Я написал эту книгу, чтобы снять этот груз с ваших плеч!

Мотивы травли не имеют никакого значения. Главное — вы сами.

Для меня важна ваша безопасность и ваше счастье. Только это волнует всех, кто любит вас и кому вы дороги. Вместо того чтобы думать, почему преследователь привязался именно к вам, попробуйте вернуть себе ощущение безопасности и счастья.

Вы сомневаетесь в том, что это хороший план? А я в этом уверен!

Но прежде, чем мы двинемся дальше, я хочу вас предупредить: единой и абсолютно непогрешимой стратегии сопротивления травле не существует. Я ни за что не стану призывать к борьбе с насилием тех, кому это не по силам! Не позволяйте преследователю вступить с вами в открытое противостояние. Если на вас нападают, защищайтесь, но при первой же возможности постарайтесь скрыться. Если у вас есть причины опасаться физического насилия, поговорите со взрослыми, которые смогут вам помочь, прежде чем это случится.

ЭПИДЕМИЯ ТРАВЛИ

С самого начала вы должны твердо уяснить: с такими болезненными ситуациями сталкиваются очень многие. Травля, к сожалению, так же распространена, как грипп или мелкие травмы. Я путешествую по всему миру и разговариваю с молодежью о разных проблемах. И куда бы я ни отправился, травля всегда становится главной темой. Подростки во всех городах и странах рассказывают мне о психической, эмоциональной, физической и душевной боли, которую причиняет им преследование.

Китайский подросток говорил, что восемь раз пытался покончить с собой из-за нападок в школе. Очаровательная маленькая корейка из города Бойз в штате Айдахо после моего выступления подошла ко мне в слезах. Она сказала: «Меня каждый день дразнят и издеваются надо мной, потому что я – единственная азиатка во всей школе!»

Похожие истории я слышал в Чили, Бразилии, Австралии, России, Сербии и во всем мире. Травля существует везде, и она очень многолика. Многим из нас в детстве приходилось встречать хулиганов, которые нас избивали, издевались над нами и настраивали против нас друзей.

Взрослые сталкиваются с сексуальными домогательствами и дискриминацией по расовому, религиозному или сексуальному признаку. Преследователями могут быть ваши начальники, коллеги, учителя, тренеры, подружки или бойфренды – словом, любой, кто использует свое положение и свои преимущества.

К сожалению, порой преследователями оказываются даже родители. В Азии началась настоящая эпидемия самоубийств среди молодежи, и отчасти это связано с невыносимым давлением со стороны родителей, которые хотят, чтобы их дети получали только отличные оценки, учились только в лучших школах, добивались только престижной работы с самой

высокой зарплатой. Естественно, родители желают детям добра, но когда мать и отец любят и поддерживают ребенка, только если он абсолютно успешен, — это своеобразная форма травли. Мне рассказывали о родителях, которые гасили об ребенка сигареты, потому что его оценки не соответствовали их требованиям. Конечно, это исключительные случаи, но я слышал о них в самых разных странах мира.

Самая распространенная форма травли — нападки на человека, который чем-то отличается от других. Мой случай — это идеальный пример. Большую часть жизни я притягивал разных мучителей, как магнит. Отсутствие конечностей становилось поводом для мыслимых и немыслимых издевок и жестоких шуток. И даже для физических угроз.



**Да, если вас травят,
это больно.**

Пока я учился в школе, наша семья дважды переезжала, но это мне не помогло. Мы переехали с одного конца Австралии на другой, потом уехали в Соединенные Штаты, потом вернулись обратно. И в каждой новой школе я был не только единственным ребенком без рук и ног, но и единственным в инва-