



## ГЛАВА 2

### «И ТУТ СЛУЧИЛОСЬ ТО, ЧЕГО Я ОЖИДАЛА: В ШКОЛЕ НАЧАЛИ БРОСАТЬ НА МЕНЯ КОСЫЕ ВЗГЛЯДЫ»

Когда у меня стали появляться первые подписчики, я думала: «Это несколько человек, все ок».

А потом счетчик подписчиков будто с ума сошел, стал прибавлять, прибавлять, прибавлять. Откуда столько людей?

Я не знала, что делать. Дело в том, что я принимаю все очень близко к сердцу, особенно если это касается критики. Когда кто-то шушукается за спиной — мне некомфортно, я не могу сделать вид, что не замечаю этого.

А когда кто-то комментит твои видео с негативным подтекстом или с откровенными оскорблениями — это вообще было невыносимо.

Раньше было, сейчас я стараюсь смотреть на это иначе. Не нравится — не смотри, я же не заставляю.

Тогда дошло до такого маразма, что я пыталась скрывать свой Инстаграм-аккаунт, чтобы меня не нашли те, кто подписался на меня в Мьюзикали, представляешь?

Это кажется странным, но в то время Мьюзикали почти никто не знал. Он только появился, и я стала выкладывать свой контент. И людям, которые меня окружали, было непонятно: откуда у меня подписчики растут? Сказать, что это от Мьюзикали? Никто бы не поверил, потому что это приложение было не на слуху.

Есть люди довольно коварные, которые сразу бы стали свои версии выдвигать.

В общем, в скором времени подписчики все-таки нашли мой Инстаграм и начали подписываться. И тут случилось то, чего я ожидала: в школе начали бросать на меня косые взгляды.

Тогда я этого не понимала, но понимаю сейчас. Если ты идешь в правильную сторону, вселенная помогает и все происходит как бы самотеком, без твоих усилий. Даже иногда вроде против твоих усилий. Я скрывала свой аккаунт, думала, так будет лучше. Но меня находили. Я бы сильно расстроилась, пишу это из своего сегодняшнего состояния, если бы судьба услышала меня тогда и сказала: «Ну ок, хочешь закрыться от всех, пусть так и будет». Судьба знает, как лучше. Спасибо ей, что не послушала меня тогда!

Но в школе... Косые взгляды, осуждение и презрение... С этим сложно справиться. С этим сложно жить и каждый день ходить в школу, и снова, и снова. Зная, что там не

то что поддержки нет, а, еще хуже, есть какие-то подозрения в твою сторону, усмешки.

– Ты что, типа популярная?

Это было страшным вопросом для меня. Я дико стеснялась. Вот как на него отвечать неподготовленному человеку, у которого как-то получилось все само, без чьей-то помощи?

В устах большинства «Ты популярная» звучит как «Ты выскочка», типа «Че ты выделяешься, а? Думаешь, круче меня?». Хотя здесь речь не о том, кто круче. Популярность не равно крутость. Я уверена, крутость есть в тебе. И если о тебе не знает мир, то это не потому, что ты не крута, а потому что ты пока о себе не рассказала.

И вот каждый день это:

– Популярная, да? Звезда?

Это все звучало как злая шутка, как угар надо мной, даже стеб. На тот момент, повторяю, я все воспринимала близко к сердцу, – все слова, гадости, которые мне говорили. Признаюсь тебе: меня это ломало в какой-то мере.

Есть такая штука, точнее явление. Называется «газлайтинг», может, слышала? На самом деле это психологическое насилие, которое не сразу можно распознать. Это когда конкретный человек или группа людей делают так, чтобы ты начала сомневаться в своей адекватности, нормальности. Делают они это через заходы и фразы, которые тебя принижают и обесценивают все то, что ты делаешь.



**В УСТАХ БОЛЬШИНСТВА  
«ТЫ ПОПУЛЯРНАЯ» ЗВУ-  
ЧИТ КАК «ТЫ ВЫСКОЧКА».**

Например, ты поешь. Спела на концерте. Или спела и выложила в сеть. Тебе кажется, что ты спела хорошо. И вот твоё видео смотрят другие – те, которые сами никогда ничего не делали, потому что им всегда лень, и которые не решились бы никогда выложить, потому что им так страшно, что колени подкашиваются.

И они говорят тебе:

– Ты хоть сама слышала, как ты поешь?

А ты-то знаешь, что голос у тебя есть и поешь ты хорошо.

Но они не успокаиваются:

– Че, славы захотела, да? Да кто тебя возьмет, посмотри на себя? Ни кожи, ни рожи, ни голоса.

А ты же видишь себя в зеркале – ты красотка.

Но они говорят это раз за разом, и потихоньку, по чуть-чуть ты начинаешь сомневаться в том, что ты делаешь, в том, что ты говоришь. Потому что вот ты считала так-то и была в этом уверена, а тебе говорят: «Ты все неправильно понимаешь, а правда в том, что ты уродина без таланта и лучше бы тебе не высовываться».

Этими людьми руководит зависть, желание опустить тебя ниже себя. Потому что только так они смогут хоть как-то вырасти в своих собственных глазах.

Это – их зависть, их неуверенность и их страх.

Почему страх, спросишь ты? Я тоже это не сразу поняла. Но со временем увидела четко: да, это страх.

Страх того, что ты сделаешь то, чего они боятся, не умеют или стесняются, но при этом, в глубине души, очень хотят. И вот ты возьмешь – и сделаешь.

А что останется им? Им придется посмотреть на себя честно и честно ответить себе на вопрос: «А какого хрена ты сам этого не сделал? Вот она сделала? А ты? Струсил? Слабак!»

Кому хочется в этом себе признаваться?

Поэтому, смотри, мой вывод из моего прошлого такой: если тебя газлайтят, то причина одна – они больше всего на свете хотят решиться сделать то, что делаешь ты, но не могут.

Потому что они слабее тебя.

И есть еще момент, и он называется сравнение. Я наблюдаю за тем, что происходит вокруг. Люди перестали искренне радоваться успехам других. Ну вот так, по-дружески, запросто.

Да, люди могут подойти и сказать:

– Поздравляю, ты это сделал, ты крутой, горжусь тобой, молодчина!

Но что они чувствуют на самом деле? Зависть? Или, правда, рады?

Многие – зависть, но никогда в этом не признаются.

А зависть у них рождаются потому, что они находятся в вечном сравнении.

Кто красивее: я или он? Кто успешнее: я или он? У кого шмотки лучше: у меня или у него? У кого фигура круче: у меня или...? И это «или» не дает многим спать, есть и просто спокойно жить. Я или...?

На это «Я или...?» уходит столько сил, что если бы каждый, кто сравнивает себя с другими, потратил бы их на то, чтобы действительно сделать, что просит душа, то у всех были бы потрясающие результаты. Все бы добились своих целей. Если бы не мешали друг другу, не гасили других и не сравнивали бы себя с ними.

А так что получается, смотри. Допустим, вот, ты записала видео с песней, да? Другие или не умеют петь, но хотят петь красиво, или стесняются показать всем, как они поют. И они начинают тебя принижать, чтобы ты сжалась, закомплексовала, засомневалась в себе и удалила видео. И что тогда?

А тогда ты им не мешаешь осознавать себя крутыми. Не показываешь им своим примером, что они – неудачники.

Но чтобы осознать эту ситуацию и не поверить в хейт, который на тебя льется, надо затвердить себе, что вся правда о тебе находится в тебе самой и в тех людях, которые по-настоящему желают тебе добра.



## ЗАДАНИЕ

Давай повторим, чтобы это лучше осело в наших с тобой головах (мне это тоже важно повторять, так что я — с тобой). Люди осуждают, хейтят и газлайтят не потому, что мы — хреновые неудачники. А потому, что мы им показываем, кто они сами. И им это страшно и неприятно. То есть тут такой переворот получается, чувствуешь? Они вроде ведут себя как сильные, унижая слабого, а на самом деле они — самые слабые в мире. Просто, может, их родители научили вот так защищаться, через агрессию. Но это не сила, это — слабость.

Представь, как все меняется? И как поменяется твое отношение к тем, кто говорит тебе: «У тебя ничего не получится?» Только представь: из этой фразы ты сразу понимаешь, что перед тобой — трусливый зайчишка, который очень хочет, чтобы у тебя не получилось, потому что тогда он не сможет самого себя больше обманывать.

Чтобы применять этот прием на практике — то есть видеть настоящий посыл человека — нам нужно немного потренироваться. Давай прямо сейчас?

Выпиши похожие примеры, когда тебе говорили что-то, что тебя ранило, обижало, задевало. И подумай, зачем они это делали. Скажу сразу: ответ «Потому что они лучше, а я — хуже, чем они» — это ответ неправильный. Это ответ — про сравнение, помнишь? А мы давай с тобой без этого обойдемся.

Пиши, например: «Егор высмеял меня перед всем классом за мой новый цвет волос». А дальше смотри: у этого, допустим, Егора волосы естественного цвета? Если нет, и у него самого какой-нибудь зеленый цвет волос, то, может, он не хочет делить с тобой место смелого и модного чувака? Может, он хочет в одиночку быть лидером? А если у него волосы без краски, то, может, он мечтает покраситься, но дома не разрешают. Как тебе такая мысль? Может, его родители за это желание высмеивают типа «станешь пугалом». А он хочет. Хочет, но не может.

А тут — ты. Которой можно, которая смогла. И вот чтобы себе самому не признаваться, что он хочет, но все еще ходит со своим цветом, он принижает тебя.

В левой колонке пиши, что случилось. А в правой, что могло быть в душе у человека, который тебя хейтил. И неважно, кто этот человек — одноклассник, «друг», учитель, родитель или другой родственник. Хейтеры могут быть везде.

Дело выглядело так	А на самом деле этот человек поступил так, потому что

САМЫЙ ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЙ  
МНЕ ВОПРОС – ЧТО ДЕЛАТЬ,  
КОГДА ВОКРУГ ТЕБЯ ОДИН  
БУЛЛИНГ, КОГДА НАД ТОБОЙ  
ИЗДЕВАЮТСЯ, ХОТЯТ ОБО-  
ЗВАТЬ, ОБИДЕТЬ?

ВОТ ВЗРОСЛЫЕ ГОВОРЯТ:  
«НЕ ОБРАЩАЙ ВНИМА-  
НИЯ». ЭТО САМЫЙ ТУПОЙ  
ОТВЕТ, КОТОРЫЙ МОЖЕТ  
БЫТЬ. САМЫЙ ТУПОЙ, НО  
И САМЫЙ ДЕЙСТВЕННЫЙ СО-  
ВЕТ. В ДЕТСТВЕ Я НИКОГДА  
НЕ ОБРАЩАЛА ВНИМАНИЯ  
И ВСЕ ПЫТАЛАСЬ ПЕРЕВЕСТИ  
В ШУТКУ. МНЕ ЭТО ПОМО-  
ГАЛО, ХОТЯ Я САМА ТОГДА  
ЭТОГО НЕ ПОНИМАЛА.