

Предполагал ли ты, что организация, которую ты основал, добьется такого успеха?*

Нет! Это что-то невероятное! Первой наградой, которую мне вручили, стала премия имени Рауля Валленберга. Я специально ездил в Стокгольм, чтобы получить ее. С того момента произошло столько всего. Разумеется, для меня главное не слава и награды, хотя это, конечно, приятно.

Почему это приятно?

В детстве мне приходилось нелегко. Меня никогда не хвалили, а только говорили, что я непоседа и создаю проблемы. Так что от наград, аплодисментов и слов о том, что я делаю что-то важное, я просто на седьмом небе.

Почему ты решил изменить свою жизнь?

Однажды я огляделся и посмотрел на тех, с кем дружил. Я понял, что общение со многими из них не идет мне на пользу. Я решил найти новых друзей, которые бы заряжали меня положительной энергией.

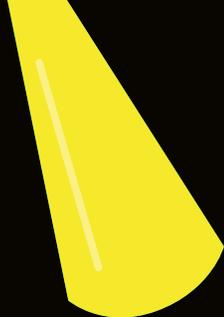
То есть ты нашел новых людей — добрые зеркала? А ты сам какое зеркало для других?

Надеюсь, что я доброе зеркало! Мне важно дарить людям любовь и проявлять к ним уважение. У меня неплохо получается хвалить других — например, похлопать кого-нибудь по плечу и сказать, что он крутой! Вообще, я считаю, что в этом плане нам всем есть куда стремиться.

Какой совет ты хотел бы дать тем, кто читает эту книгу и тоже хочет изменить свою жизнь?

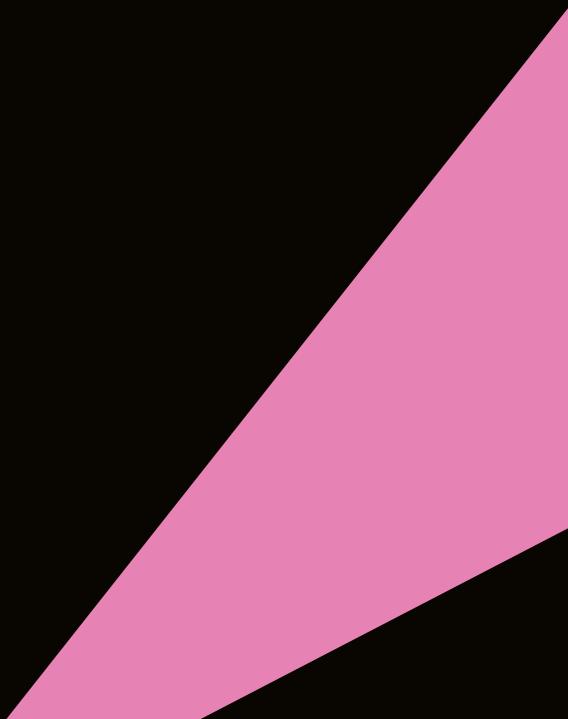
Если получилось у меня, двоечника и хулигана, то и у тебя точно получится. Не бойся мечтать, верить в себя и любить себя.

* Сиавош основал организацию «Молодежь против антисемитизма и ксенофобии».



Глава 10

#ПРИНЯТИЕ КРУЧЕ, ЧЕМ КАЖЕТСЯ



A black silhouette of a person's arm and hand is shown on the right side of the page, holding a large pink circle. The circle contains text in Russian. The background is black, and there is a pink triangular shape on the left side.

**ПРИНИМАТЬ — ЭТО
АНТОНИМ СЛОВА «ОТВЕРГАТЬ».
«НО ЧТО ПРИНИМАТЬ?» — НАВЕРНЯКА
СПРОСИШЬ ТЫ. НАПРИМЕР, НЕПРИЯТНЫЕ
МЫСЛИ И ЧУВСТВА. ЕСЛИ ПРИЗНАТЬ, ЧТО
ОНИ ЧАСТЬ ЖИЗНИ, И ПРОСТО ТЕРПЕТЬ
В ТЕ МОМЕНТЫ, КОГДА БЫВАЕТ ТЯЖЕЛО,
ТО МОЖНО ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛУЧШЕ.
ЗВУЧИТ ТАК, БУДТО ВСЕ ПЕРЕВЕРНУЛОСЬ
С НОГ НА ГОЛОВУ? ВОЗМОЖНО, ТАК
ОНО И ЕСТЬ, НО ЭТО ПУТЬ ВПЕРЕД.**

НАКОНЕЦ-ТО НАСТАЛ ЧУДЕСНЫЙ ЛЕТНИЙ ВЕЧЕР, И ТЫ СОБИРАЕШЬСЯ С ДРУЗЬЯМИ НА ШАШЛЫКИ. Вы берете с собой одеяла, свечи и мангал, собираясь провести весь вечер у озера. Добравшись туда, вы обнаруживаете, что у комаров те же планы. Они везде! Остановишься на секунду — и вот уже на коже десяток укусов. Как ты поступишь? Сдашься, уедешь домой и будешь довольствоваться едой из консервной банки или же примешь тот факт, что комарам тоже нравится проводить время у озера и с этим ты ничего поделать не можешь? Ты не позволишь им помешать тебе делать то, что ты хочешь, — жарить мясо и веселиться. Да, противно, что они тебя кусают, и тебе хотелось бы, чтобы они перестали. Но они здесь и никуда не собираются улетать.

Всех кусают комары

В жизни все примерно так же. Точно так же, как не бывает лета без комаров, не бывает и жизни без печалей, разочарований и трудностей. Грустить и расстраиваться по поводу того, что не все и не всегда получается, как задумано, что иногда бывает больно, — это тоже часть жизни.

Что такое принятие?

Если мы принимаем, что нас иногда посещают неприятные мысли, которые вызывают болезненные чувства, нам не приходится тратить столько сил, чтобы отогнать их. Мы справляемся с ситуацией, когда нам трудно, — и продолжаем жить. Возможно, наши дела обстоят не супер, но у нас все достаточно хорошо.

Быть может, сейчас тебе все это уже начинает надоедать и ты думаешь, что это совсем не то решение, на которое у тебя была надежда. Просто принять, что временами на душе бывает тяжело, — это тебя не очень-то вдохновляет. Поверь, нам так хотелось бы, чтобы существовал более легкий путь. Простой прием, при помощи которого можно было бы одним махом сделать жизнь прекрасной и удивительной. К сожалению, такого приема нет. Нам редко говорят, что жизнь бывает тяжелой и трудной, что испытания — такая же неотъемлемая ее часть, как радость и веселье. В современном обществе бытует представление, что мы все время должны быть довольны и счастливы, а грусть и страдания — это что-то ненормальное. Красивые фотографии, которые мы видим в Instagram и других социальных сетях, только усиливают это представление.

ПРИНЯТИЕ
= ПРИНЯТЬ, ЧТО
В ЖИЗНИ ЕСТЬ МЕСТО
И РАДОСТИ, И ПЕЧАЛИ

Эмоциональные спады, грусть, тревожность, раздражительность или разочарование — все это редко можно увидеть в ленте соцсетей. Мало кто показывает, что иногда у него бывает тяжело на душе. Но как на всех нас действует это непрерывное счастье? Представь, во время эмоционального спада мы выходим в сеть и видим, что там сплошь счастливые люди. Велик риск, что нам станет еще хуже, — мы начнем подозревать, что проблема в нас самих: «Почему я не радуюсь, как другие?» или «Что со мной не так?». Тут не помешает немного подумать и вспомнить: то, что люди выкладывают в социальные сети, — приукрашенная картина жизни, верхушка айсберга, которую человек охотно показывает другим.

ЗНАЕШЬ

ЛИ ты... ЧТО НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗЫВАЮТ СВЯЗЬ МЕЖДУ ДЕПРЕССИЕЙ И ВРЕМЕНЕМ, ПРОВЕДЕННЫМ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ?

Именно потому, что мы попадаем в «ловушку сравнения» и сопоставляем себя со «счастливыми» людьми. Это получается само собой. Так что еще можно сделать, кроме как осознать, что такая ловушка существует? Один из способов (его мы уже упоминали) — не подвергать себя сравнению: отписаться от людей, посты которых портят тебе настроение, или проводить меньше времени в соцсетях.

? ВОПРОС. НЕ ПОНИМАЮ, ЗАЧЕМ НУЖНО ДУМАТЬ О ТОМ, ЧТО ЖИЗНЬ БЫВАЕТ ТЯЖЕЛОЙ? РАЗВЕ МНЕ ОТ ЭТОГО СТАНЕТ ЛЕГЧЕ?

! ОТВЕТ. Представь себе, что твой друг собирается подойти к тебе со спины, схватить за плечи и закричать «БУ!». Если за несколько секунд он тебя предупредит об этом («Сейчас я тебя как напугаю!»), ты отреагируешь спокойно, потому что ты уже в курсе того, что случится. То же самое происходит, когда ты знаешь, что в жизни бывают трудные моменты. Если держать это в голове, у тебя не начнется паника, когда случится неприятность и на душе станет тяжело. Вместо этого ты подумаешь: «Ну вот, настал нелегкий период» и сможешь пожалеть себя или попросить кого-то тебя обнять. Ты ведь помнишь про самосострадание: быть добрым к самому себе в любых ситуациях? Когда тебе плохо, это особенно важно.

Вот она — ловушка счастья!

Если мы ожидаем, что жизнь всегда будет радостной и веселой, то стараемся избегать всего непростого и болезненного, поскольку это не вписывается в наше видение того, каким должен быть порядок вещей. Мы вытесняем все негативное, как вода выталкивает

**ЛОВУШКА
СЧАСТЬЯ, ТО ЕСТЬ
ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ТОМ,
ЧТО МЫ ВСЕГДА ДОЛЖНЫ
БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМИ,
ДЕЛАЕТ НАС
НЕСЧАСТНЫМИ.**

надувной мяч, который мы стараемся удержать на глубине. А что, если поступить наоборот? Не прятать «мячи», а дать им свободно покачиваться на волнах, считая их частью жизни. Если ты примешь, что в жизни бывают черные полосы, то повысишь свои шансы испытывать больше радости.

Другое мнение о том, что такое жизнь

Настало время изменить наш взгляд на жизнь и перепрыгнуть ловушку счастья. Согласно новому представлению, иногда можно быть довольным и счастливым, а иногда совершенно естественно испытывать печаль и уныние. Злость, тревога, раздражительность, стыд — да, это не самые приятные чувства, однако им тоже есть место внутри нас. Изменив представление о жизни,

Если тебе плохо в течение длительного времени и это чувство не проходит, нужно попросить о помощи. Загляни на стр. 192–193, где мы собрали информацию о тех, к кому можно обратиться. И помни: ты не в одиночестве. Многие люди обращаются к специалистам.

Мысли — это просто мысли. Чувства — это просто чувства. И даже если нам от них больно, они не опасны.

мы будем знать, что нас ждут и радость, и горе, и счастье, и страдания. Мы станем свободнее и сможем почувствовать себя лучше! Если мы признаем, что порой бывает тяжело, то не придется тратить столько сил на борьбу с этим чувством. Если ты чувствуешь себя плохо или даже ужасно, помни, что это не опасно. Мысли — это просто мысли, а чувства — это просто чувства.

Чувства могут причинять боль, но из-за них мы не рассыплемся на куски, даже если иногда может так показаться. Мы можем справиться с куда большими трудностями, чем думаем, особенно когда знаем, что боль — это часть жизни. Очень важная часть.

Уныние, страх, тоска, неудачи, болезни, чья-то смерть и прочие испытания — это часть жизни. Кому-то их выпадает больше, кому-то меньше, так или иначе с ними сталкивается каждый. Важно

помнить, что чувства постепенно ослабевают, если мы решаем встретиться с ними лицом к лицу и пережить их.

Новых приемов, пожалуйста!

Принятие может показаться сложной штукой, но продолжай читать — и все прояснится. В следующей главе мы предложим тебе несколько приемов, которые помогут справиться с тяжелыми мыслями. Если мы не собираемся подавлять чувства, заикливаться на них или искать им подтверждение, то должны найти другие способы управлять ими.

ПРИВЕТ, взрослые!

**КОГДА КТО-ТО
РАССТРОЕН,
НАПУГАН ИЛИ
ВСТРЕВОЖЕН,**

ВЗРОСЛЫЕ ХОТЯТ УСТРАНИТЬ ИСТОЧНИК НЕПРИЯТНОСТЕЙ.

Но гораздо лучше просто побыть рядом, выслушать и обнять, чем пытаться побороть неприятные чувства. Если ваш ребенок приходит к вам расстроенный тем, что его друг не хочет общаться и предпочитает общество другого, легче всего сразу рассердиться на друга. Может быть, вы настолько разозлитесь, что заявите: «Как некрасиво с его стороны, я поговорю с ним». Но что вы делаете в этом случае? Вы пытаетесь найти способ устранить неприятное чувство. Как взрослый человек, вы попадаете в «ловушку спасателя», стремясь уберечь своего ребенка от грусти и разочарований. Это может сработать здесь и сейчас, но так вы не научите ребенка принимать свои чувства. Вместо этого лучше смириться с тем фактом, что жизнь может приносить тягостные переживания, а потом обнять его и дать выплакаться. Всегда больно, когда тебя отвергают. Если эти отношения очень важны для ребенка и он хотел бы их сохранить, попытайтесь ему помочь. Но, возможно, придется принять: иногда предпочитают других, и это больно. Ребенок сможет разделить с вами это чувство и пережить его. Вы покажете ему, что тяжелые чувства — это часть жизни и бояться их не нужно. И самое главное — через некоторое время они проходят.

Знакомься!

КАТРИН ЛУНДЕЛЬ

Актриса и сценаристка



Жизнь — это всегда и плюс, и минус. Как ты справляешься с трудными моментами — например, когда другие обижают тебя?

У меня это получается по-разному: иногда отвечаю, иногда игнорирую. Мне кажется, требуется одинаковое количество энергии, чтобы дать отпор или «спрятаться в домике». Обычно все зависит от того, насколько я в форме. Постоянно тренируюсь, учусь отстаивать свое мнение.

Ты научилась лучше справляться с обидами?

Да, в том смысле, что я слишком ценю себя и не хочу держать обиды в сердце. Когда со мной случается что-то неприятное, я обычно стараюсь поскорее связаться с кем-нибудь из друзей — иногда достаточно отправить сообщение.

Не мне должно быть стыдно за то, что кто-то меня обижает.

ЛЮБИМОЕ ЖИВОТНОЕ: Слон.
ЛЮБИМАЯ ОДЕЖДА: Цилиндр.
ВЕРОИСПОВЕДАНИЕ:

Это глубоко личное.

МЕНЯ УЖАСНО ЗЛИТ: Когда ущемляют права человека.

МЕНЯ СМЕШИТ: Тревор Ноа*.

МОЙ ДЕВИЗ: «Сделай перерыв и попробуй еще раз».

А что нужно сделать, чтобы слова других не прилипали к тебе? Ведь они могут больно ранить, и их бывает трудно выбросить из головы.

Нужно расстраиваться и злиться.

Позволить себе испытать чувства, которые являются естественным следствием того, что с тобой случилось. Если у меня черная

* Телеведущий и комик из ЮАР.