

ВВЕДЕНИЕ

Мне трудно беседовать с незнакомцами, поэтому начну с того, что представлюсь. Я 18-летний парень, только что поступивший в университет. В зависимости от того, кто ты, может показаться, что 18 — или очень много, или очень мало, или самое то. Я не опытный автор, исследователь или доктор, но я тот, с кем ты можешь себя соотнести.

Когда мне было 14, тревожность и ОКР, с которыми я боролся годами, достигли своего пика. Не буду надоедать тебе деталями, но я был в довольно плохом состоянии. Я был несчастен, редко выходил из дома, а добавок ко всему я еще и семью делал несчастной. Шум в голове — это все, на что я обращал внимание. Довольно долго я даже не хотел лечиться. Не потому что не хотел, чтобы мне стало лучше. Наоборот, я хотел, чтобы мне стало лучше, но мне было важно, чтобы я помог себе сам. Я не желал, чтобы какой-то там терапевт пытался меня “исправлять”. Я воспринимал это как личную борьбу. Если бы я справился с этим сам, то до конца жизни был бы уверен, что могу горы свернуть.

Что ж, я был прав и неправ одновременно. Это была одна из самых больших моих жизненных битв, и победа стала бесценным вкладом в то, какой я человек сейчас. Но я был неправ, думая, что кто-то будет пытаться меня “исправлять”. Терапия, таблетки или даже книга типа этой — не панацея. Если твои трудности — это битва, то оружие есть только у тебя. Единственное, что могут дать тебе окружающие, — стратегии для борьбы. Но изменить ситуацию можешь только ты.

Возможно, у тебя смешанные чувства по поводу прочитанного. У меня были моменты, когда я мечтал, чтобы кто-то взмахнул волшебной палочкой — и все нормализовалось. Я просто хотел быть лучше, и чтобы шум в голове утих. Я был готов сделать что угодно, чтобы это случилось. Не хочу расстраивать, но это невозможно. Можешь воспринимать это как катастрофу или как открывающиеся возможности. В этом мире много проблем и сражений, в которых мы не можем изменить ситуацию, как бы ни старались. Но эта не одна из них. Я лично говорю тебе, что ты и только ты в силах решать, как будет выглядеть твоя дальнейшая

жизнь. Судьба предоставила тебе возможность получить опыт, который остальные смогут получить еще нескоро. Прямо сейчас в это сложно поверить, но не исключено, что однажды ты подумаешь: как здорово, что у меня иногда шумит в голове.

**Итан Ганстер,
май 2019 г.**



Привет! Я 17-летняя девушка, и у меня ОКР. Мне повезло, что мне поставили диагноз рано, в девять лет, но в то время диагноз значил не больше, чем бессмысленный набор букв. Как маленькая девочка, а позже подросток, борющийся с навязчивыми мыслями, больше всего на свете я хотела, чтобы кто-то убрал весь этот стресс. В отличие от многих детей с похожими трудностями, я не возражала против лечения. На самом деле я стремилась найти кого-то, кто сможет облегчить мои страдания. Я чувствовала себя парализованной этими неконтролируемыми, громкими мыслями. В некоторые дни они были настолько оглушающими, что я не могла ничего делать. Мне было страшно. Семья была в шоке. Я хотела волшебного избавления от проблем.

У меня ушли годы, чтобы понять: это я должна что-то сделать со своими проблемами, никто другой не мог и не собирался делать этого за меня. Если, прочитав книгу, ты сделаешь для себя главный вывод, я надеюсь, это будет мысль: "Я могу улучшить свою жизнь". Но это твой выбор. Я твердо уверена, что книга поможет людям с трудностями, похожими на мои. Я бы хотела бы, чтобы подобное руководство было у меня в начале пути, но благодарна, что оно появилось сейчас.

Разумеется, одних воодушевляющих слов мало. Держа это в уме, я постараюсь быть краткой. Если ты похож на меня, то даже не представляешь, что выберешься из этой дыры. Я здесь, чтобы сказать: такое изменение возможно. Верь в себя. Ты способен выбрать ту жизнь, которую стоит прожить.

**Шира Фолберг,
май 2019 г.**



Юная воительница стряхнула с себя оцепенение и, выйдя навстречу Страху, поклонилась три раза, спросив: “Могу ли я вступить в битву с тобой?”

Страх сказал: “Спасибо за уважение, с которым ты спрашиваешь разрешения”.

Тогда юная воительница спросила: “Как мне победить тебя?”

Страх ответил: “Моя сила в том, что я быстро говорю и подбираюсь близко к твоему лицу. Ты пугаешься и делаешь то, что я скажу. Если ты не слушаешься меня, я бессилен. Ты можешь слушать и уважать меня. Даже можешь поверить в мои слова. Но если ты не делаешь того, что я говорю, я бессилён”.

Так начинающая воительница узнала, как победить страх.

Пема Чодрон,
автор книги *Когда все рушится.*
Сердечный совет в трудные времена

