

Глава 6

# ЧТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВАЖНО

Я говорил себе: “Не дай пучине ОКР поглотить тебя. Сколько бы времени это ни занимало, будь готов сражаться. Главное, оставайся самим собой, когда выберешься. Оставайся таким же добрым, веселым, креативным, будь тем, кем хочешь быть”.

**Итан**



Последнее время отовсюду слышится, что нужно быть счастливым и успешным. Жить “нормально” недостаточно. Ты можешь подумать, что тебе нужно быть идеальным, делать обалденные вещи и выкладывать потрясающие посты в соцсетях, собирая кучу лайков и просмотров. Потому что все остальные так делают, да? Твое сознание тоже говорит тебе такое? И вовсю сравнивает тебя с окружающими? Уф! Наше тоже.

Ты уже заметил, что невозможно постоянно чувствовать себя счастливым и делать потрясающие вещи? Потому что для этого нужно избавиться от тревожных и грустных мыслей полностью и навсегда — никому из нас не под силу такое.

Ты уже пытался избавиться от нежеланных чувств. Ты уже сделал все, что тебе приказывал шум в голове, в надежде, что в конце концов чувства уйдут. И вот они все еще здесь.

И в сутках не так уж много времени, и у тебя не так уж много энергии на каждый день. И тратить всю энергию на то, чтобы избавиться от чувств и мыслей, оказалось выматывающим и не очень эффективным занятием.

Но какие есть варианты?

Что, если бы ты тратил свое время и энергию, двигаясь навстречу людям, понятиям и идеалам, важным для тебя? Вкладывал энергию в то, чтобы быть тем, кем хочешь быть в этом мире, и в то, чтобы мир был таким, каким ты хочешь?

Возможно, куча людей спрашивали тебя, какой ты видишь свою жизнь. Они спрашивают, кем ты хочешь стать, в какой колледж или университет хочешь поступить и т.п.

Возможно, у тебя даже есть какие-то ответы на эти вопросы, а возможно, и нет. Или что-то между.

И все эти варианты нормальны. Все, о чем мы просим, — это чтобы ты относился к вопросам и ответам (или их отсутствию) с заинтересованностью.

Если точно знаешь, в какую сторону хочешь двигаться, мы предлагаем прислушаться к себе: почему именно это направление для тебя важно? Какие отношения для тебя важны? Какие вопросы ты хочешь решать? Возможны ли другие пути к тем же идеям, если первый путь перекрыт?

Если у тебя вообще нет идей о том, какой ты видишь свою жизнь, полюбопытайся: а какие вообще есть варианты? Если бы ты мог попробовать что-то, что никогда не пробовал, что бы это было? Как насчет...

Позвать кого-то погулять? Кого-то, кто тебе очень нравится, но ты боялся заговорить с ним или с ней?

Подключиться к волонтерской программе?

Научиться играть на музыкальном инструменте?

Попробовать новый вид спорта?

Играть в театре? Стоять в лучах прожектора, петь от всего сердца, срывать аплодисменты?

Писать рассказы? Создавать мир, в котором тебе нравится проводить время и который может понравиться другим?

Научиться кататься на скейте? В очень крутом скейт-парке, полном других ребят, которые выглядят так, будто уже знают, что делают?

Заняться скалолазанием? Чувствовать камни под пальцами, когда подтягиваешься наверх, к синему небу?

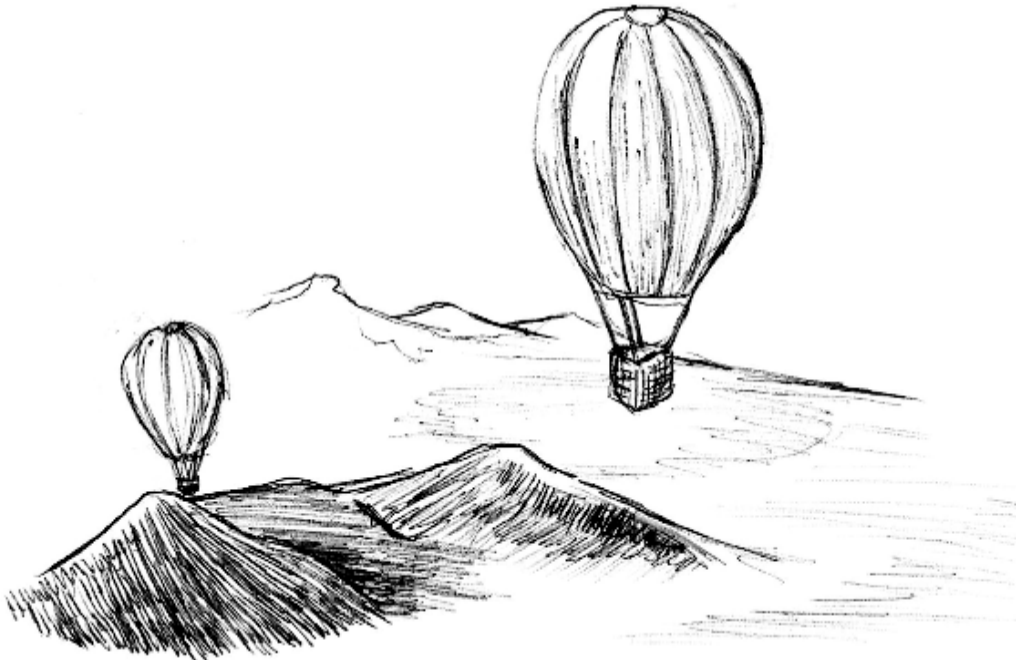
Печь торты для кого-то, кого любишь? Стараться получить глазурь нужного цвета, замечать этот восхитительный запах, исходящий из духовки?

Освоить верховую езду? Скакать галопом так быстро, как только можешь?

Заметь какие-то идеи, от которых чувствуешь испытываешь душевный подъем... будто поднимаешься на воздушном шаре. Даже если твои тревоги давят на тебя и закидывают причинами, по которым все эти идеи нереальны, есть ли вещи, которые кажутся тебе веселыми, увлекательными или интересными, когда ты о них думаешь? Что ты можешь узнать о себе, если попробуешь новое занятие? Иногда, когда ты не уверен, что для тебя важно, твое сознание будет пытаться в своем не склонном к риску ключе дать подсказку. Но ты узнаешь, что для тебя по-настоящему важно, лишь попробовав, а не подумав.

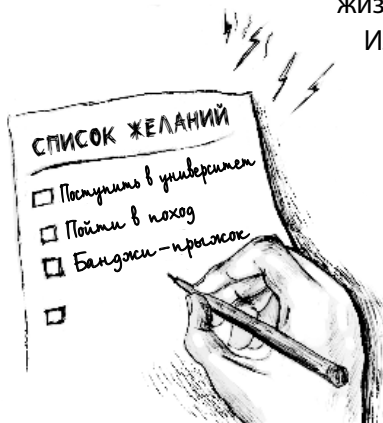
Или, возможно, ты где-то между — ты думал о направлении, важном для тебя, но твое сознание говорит что-то типа: “Никогда такого не будет”, и ты застреваешь в этой мысли. Или шум в голове приказал тебе прекратить мечтать.

**Все варианты возможны. Это совершенно нормально — знать, или не знать, или отчасти знать. Где бы ты ни был, пожалуйста, замечай, что для тебя важно и на что тебе не наплевать.**



Ты заинтересован в исследовании того, что для тебя важно? Прислушайся к нашим советам.

**Составь список желаний.** Что это, скажешь ты? Это всё (и мы действительно имеем в виду *всё* — возможное или невозможное), что ты мечтал сделать в этой жизни. Или думал о том, чтобы сделать. Или хотел.



Или думал, что это слишком безумно и невероятно, чтобы сделать. Если есть люди, с которыми ты хочешь делать это, тоже запиши их имена для каждого пункта в списке. Перечисли столько пунктов, сколько сможешь придумать. Твое сознание, возможно, скажет: "Никогда такого не будет". Все равно запиши все идеи...

Начинай писать прямо сейчас...

Продолжай писать и посмотри, сколько идей у тебя получится записать на одну страницу. Попробуй составить список из 20 пунктов, даже если некоторые покажутся притянутыми за уши.

Закончив, внимательно изучи список и начни вычеркивать наименее важное. Оставь пять основных пунктов.

Есть ли что-то, что их связывает? Что-то общее в этих идеях? Когда ты думаешь о них, чувствуешь ли ты себя... живым? Напуганным? Вдохновленным? У тебя появилась надежда? Если да, заметь это. Сердце пытается подсказать, что тобою движет, что делает тебя тобой. Это идеи, на которые тебе не наплевать.

**Сейчас ты можешь заметить, как твое ОКР начинает нашептывать...**

*Тебе нужно сначала разобраться со МНОЙ. Я. Я. Я.*

И ты даже можешь начать снова тонуть в водовороте...

Как всегда, твое сознание говорит: СНАЧАЛА избавься от ОКР, а ПОТОМ начинай жить.

**Но... что, если пришло время поменять правила?**

**Поменять правила? Как?**

**Запутался? Ощущаешь себя потерянным?**

# Заблудиться

Иногда лучший способ узнать место — заблудиться в нем. Сойти со знакомых улиц своей внутренней карты.

Чтобы сделать это, нужно прекратить все попытки разобраться с шумом в голове, а потом решиться поискать новые, неисследованные направления.

Давай несколько минут подумаем о правилах... типа того, которое говорит, что ты должен избавиться от шума в голове, чтобы жизнь стала лучше.

У всех есть правила для тебя: у родителей, учителей, правительства... И ОКР.

В основном эти правила нужны, чтобы снизить риск для тебя и окружающих.

Например, пристегиваться ремнем в машине! Не курить! Иногда это отлично помогает. Но иногда ты чувствуешь себя скованно, словно с тобой обращаются как с маленьким ребенком, даже когда ты уже должен учиться быть взрослым.

Кажется, что взрослые знают все. До тех пор пока не помотришь пару минут новости и поймешь: взрослые не знают ответов. Тебе придется самому исследовать жизнь. По всему миру подростки подвергают сомнениям правила, которые наносят вред людям и планете, на которой мы живем. Мы видим молодых людей, задающих сложные вопросы, принимающих важные решения, взывающих к правительствам и ученым. Они улучшают мир, бросая вызов убеждениям и действиям по отношению к окружающей среде, сражаются с предрассудками и расширяют спектр приемлемых вариантов жизни.



Возьмем, к примеру, Грету Тунберг. Это девушка из Швеции со своими проблемами, в том числе с ОКР. Уже в раннем детстве ее занимали вопросы климатических изменений. Она не могла понять, почему взрослые “умыли руки” и самоустранились. Она поняла, что для нее и ее ровесников мир станет совсем другим, гораздо более жарким, гораздо менее удобным для жизни местом, чем сейчас.

Когда ей исполнилось шестнадцать, Грета решила действовать. Она нарушила правила. Она начала школьные забастовки по пятницам. Сама. Она делала плакаты и сидела перед зданием шведского парламента, неделю за неделей.

Один за другим люди присоединялись к ней — молодые люди по всему миру. Грета выступала в ООН и на Всемирном экономическом форуме. Она была номинирована на Нобелевскую премию мира. И теперь люди слушают ее. Она сказала: “Как только мы начинаем действовать, появляется надежда. Не ищите надежду — ищите действие. Тогда и только тогда у нас будет шанс”.

Грета вышла за рамки своей социальной роли и поменяла правила. Вместо того чтобы рассусоливать, она действовала. И когда она действовала, она возрождала надежду.

Как насчет того, чтобы выйти за рамки, в которые тебя втискивает ОКР? За узкие рамки системы, разработанной, чтобы сохранять тебя и окружающих в безопасности и внутри твоей зоны комфорта? (Даже если эта зона уже перестала быть комфортной сто лет назад и правила ощущаются скорее как тюрьма.)

Если ты застрял в системе, созданной ОКР, значит, есть свод правил, не выпускающих тебя на свободу. ОКР тоже хочет быть в безопасности. Поэтому диктует тебе множество правил, обычно начинающихся с “Только не...” Или “Будь осторожен...” Или “Ты не можешь...”



Если тебя сдерживают оковы ОКР, как узнать, что иногда можно пробовать что-то новое?

**Пришло время менять правила и расширять рамки.** Пришло время быть любознательным и действовать. Взрослея, исследовать мир и постепенно разрабатывать собственные правила. Выныривая из пучины ОКР и начиная заниматься вещами, которые для тебя важны, ты можешь создать свод правил, которые приблизят желаемое будущее. Эти правила могут меняться по мере того, как ты будешь узнавать мир. Ты можешь стать исследователем-первооткрывателем на дороге собственной жизни.

Что характеризует хорошего исследователя?

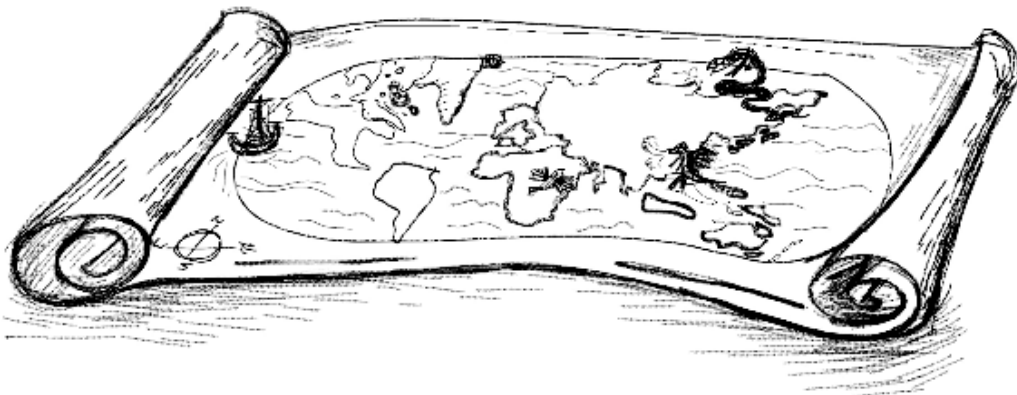
До VI в. до н.э. люди думали, что Земля плоская. И до XV вв. н.э. они так и не определились. Может быть, Земля плоская. Может быть, круглая. Никто на самом деле не знал.

Так что кто-нибудь вполне мог сказать: “Эй! Какая крутая идея — свести счеты с жизнью, доплыв до края плоской Земли, где наверняка водятся драконы и хищные морские монстры! Тем более что я не умею плавать! ОТЛИЧНО! Погнали!”

Безумие? Возможно.

Храбрость перед лицом смерти? Наверное.

Любознательность? Определенно.



Что насчет мечты? Действительно большой мечты, которая была бы больше, чем страхи исследователей, и больше, чем препятствия на их пути?

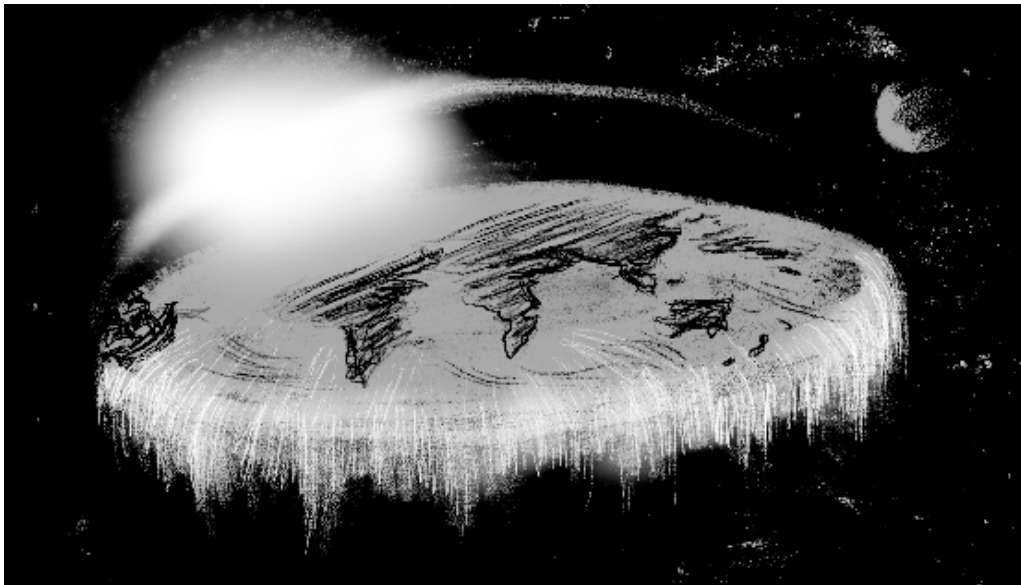
В 1977 г. космические аппараты “Вояджер-1” и “Вояджер-2” были запущены в космос. Их задачей было исследовать Юпитер и Сатурн. На “Вояджере-1” находилась золотая пластинка — позолоченный диск, на который записаны звуки и картинки, выбранные, чтобы показать жизнь на Земле.

Ученые полагались на два очень разных “а что, если”. Первый вариант был связан с решением проблем, потому что миллион вещей могут пойти не так и провалить миссию. И команда должна была предвидеть и решить так много задач, как только можно, чтобы миссия продвигалась вперед.

Если бы они остановились на этом, возможно, не было бы никакой миссии. В конце концов, это выглядит настолько непреодолимо, настолько дорого, настолько невозможно. Самый длинный из длинных бросков.

Но они не остановились на этом, потому что у них было еще и другое “а что, если”, которое было гораздо больше всех их сомнений и неопределенности.

Что, если мы можем узнать что-то о нашем месте во Вселенной? Что, если мы можем увидеть что-то, чего не видели раньше, с совершенно другой точки зрения, чем мы могли себе представить? Что, если это помогло бы нам понять



человечество, судьбу нашей планеты, наше место во Вселенной? Что, если мы можем послать сообщение другим цивилизациям, чтобы узнать, что мы во Вселенной не одни?

Так что ученые решили все проблемы, какие могли, а потом совершили гигантский рывок и запустили космические корабли.

*Что, если?..*

Путешествие “Вояджера” должно было продолжаться приблизительно пять лет.

Сегодня, в эту минуту, “Вояджер” все еще в пути. 25 августа 2012 г. “Вояджер-1” перешел в межзвездное пространство, а 2 ноября 2018 г. за ним последовал “Вояджер-2”. Эти космические аппараты — самые далекие от нашей планеты объекты, созданные человеком, они все еще присылают информацию из далекого космоса. Это за рамками всего, что люди могли представить себе в самых безумных мечтах.

Что определяет хорошего исследователя?

Не отсутствие страха.

Не ощущение готовности.

Не уверенность в том, что все точно будет в порядке.

Вместо этого...

...любопытность...

...готовность исследовать, даже если рискуешь встретить драконов...

...действительно большая мечта, от которой сердце горит огнем

...которая вдохновляет тебя на всё или ничего

...и делает страх стоящим того.

Как ты поймешь, что для тебя важно? Как ты обнаружишь своего внутреннего путешественника? Что будет достаточно большим, достаточно вдохновляющим для тебя, чтобы поставить на кон стыд, изоляцию, драконов, прыжок в межзвездное пространство?

Страшно даже задаваться этими вопросами? *А что, если все пойдет не так?*

## Давай зададимся важными вопросами

Представь мир без ОКР или шума в голове. Всё, исчезли. Да, мы знаем, что твое сознание называет это упражнение бессмысленным и невозможным. Ему, наверное, болезненно представлять что-то, что отличается от твоего “сейчас”, или от этого может быть грустно, или ты можешь чувствовать себя потерянным, потому что другая жизнь кажется такой далекой. Пусть эти чувства остаются. Все равно представь.

Представь, что у тебя есть машина времени. Она очень крутая и может перенести тебя на десять лет вперед. И вот ты запрыгиваешь в машину, нажимаешь на кнопки — вжик! — и ты в будущем. На удивление, все отлично. Первая вещь, которую ты замечаешь, — это то, что вокруг тебя люди, которых ты больше всего хотел бы видеть.

(Сделай паузу, вдох и выдох.)

Кто там с тобой?

Следующее, что ты замечаешь: ты занимаешься любимым делом. Тебе нравится быть в этом будущем. Потому что ты вовлечен в жизнь и делаешь вещи, которые для тебя важны.

Проведи несколько минут, воображая, на что похожа эта жизнь.

Что ты делаешь? Почему эти вещи вдохновляют тебя?

Представь, что ты ведешь жизнь, которую любишь, действительно ЛЮБИШЬ. В ней люди, которые любят тебя, вещи, которые тебя вдохновляют. Просыпаться утром приятно. Да, правда. Представь.

Представь, что Ты создал для себя эту жизнь. Это была сложная работа. Ты много раз упирался в стену, скатывался назад, все шло не по плану, но ты поднимался и шел. И начинал все заново. И все твои попытки... каждый тяжелый день... каждый шаг... привели к этому.

Если бы ты мог быть где угодно, где бы ты хотел оказаться через десять лет? Закрой глаза и представь. Не спеши. Как ты выглядишь в той жизни? В той, которую сам построил?

Представь, что будущий Ты перенесся на машине времени из будущего в твое настоящее, чтобы пообщаться с тобой. Что бы этот будущий Ты — ведущий ту жизнь, которую ты любишь, — сказал бы тебе нынешнему? Какой совет дал бы?

Удели несколько минут тому, чтобы прислушаться. И прочувствовать.

Когда твое ОКР встанет на пути, у тебя будет выбор:

идти вперед или... застрять.

**Что, если...**

...каждый раз, вместо того чтобы внимать ОКР, ты делал бы шаг к жизни, которая тебе по душе? Возможно, к той, которую ты потерял, — ее поглотил водоворот громких мыслей. Или, может, к той, которую ты способен построить, если по-настоящему захочешь?

Выйди за рамки и исследуй мир.

