Иззи Колмен

Насилие в школе

Как без особого труда добиться, чтобы тебя перестали дразнить и травить (часть 1)
Но сначала – короткий рассказ.

Джонни приезжает в незнакомый город. Возле большого, величественного старинного дома он видит другого мальчика, который крошит хлеб на тротуар. Вокруг него – сотни голубей. Чтобы завязать разговор, Джонни спрашивает:

– Тебя как зовут?

– Билли, – отвечает мальчик.

– А что ты делаешь? – спрашивает его Джонни.

– Я гоню голубей, – отвечает Билли.

– То есть как это – ты их гонишь? – спрашивает изумленный Джонни.

– Ну да, я их гоню. Каждый день – день за днем – много лет подряд эти птицы каждое утро прилетают к нашему дому в одно и то же время. Они ужасно надоели. Они невыносимо шумят, по тротуару не пройдешь. А вот эта липкая мерзкая дрянь, которую они валят вокруг, – это вообще хуже всего.

– Так а зачем ты кидаешь им хлеб? – нетерпеливо спрашивает Джонни.

– Мои предки перепробовали все и обнаружили: единственное, что заставляет их убраться, – это хлебные крошки. Как только крошки кончаются, они уже тут больше не остаются. Они все улетают, и целый день их тут не видно.

Надеюсь, ты посмеялся или хотя бы хихикнул. Билли, конечно, был дурак. Он думал, что гоняет голубей, а на деле заставлял их слететься к себе. «Ну и что, – думаешь ты, – ну и какое отношение это все имеет к тому, что меня дразнят?» Огромное! Просто читай дальше – и все поймешь.

Как перестать быть жертвой дразнилок

Инструкция

Внимательно прочти эти уроки. Если тебя дразнят – они смогут изменить твою жизнь. Просто следуй простым советам, которые ты здесь найдешь – и скоро дни, когда ты был жертвой травли, уйдут в историю. Однако я хочу тебя предупредить: советам надо следовать очень точно. Иначе я не могу обещать, что у тебя что-то получится. Делай именно так, даже если тебе трудно поверить, что это сработает или что все так просто. Не беспокойся. Все, что я скажу тебе сделать, – это очень-очень просто. Одной недели будет достаточно, чтобы понять, работает это или нет. Ты пытался остановить травлю своими способами несколько лет, и тебя до сих пор дразнят. А я прошу тебя делать, что я говорю, всего семь дней.

Ты можешь подумать, что только ненормальный скажет тебе, что ты можешь остановить своих преследователей быстро и легко. В конце концов, ты столько лет старался прекратить это, но никто – ни ты, ни родители, ни учителя – не смогли заставить их перестать тебя дразнить. Если все ваши усилия не принесли ничего, кроме разочарования – тогда решение должно быть очень-очень трудным, так?

Не так! Решение – не трудное. Оно на самом деле невероятно простое. Очень трудное – это то, что ты делал до сих пор. Чересчур трудное! Подумай вот о чем: все эти люди, которых не дразнят – что они делают, чтобы их не дразнили? Ничего? Точно! Ничего! Они не делают ничего! Почему? Потому, что их не дразнят. Если тебя не дразнят, как ты можешь что-то делать, чтобы это остановить? Делают что-то только те, кого дразнят. Если ты хочешь перейти в категорию тех, кого не дразнят, тебе надо перейти в категорию тех, кто ничего не делает, чтобы их перестали дразнить.

Смущает как-то, да? Если и так, ничего страшного. Потому что я буду превращать тебя в несмущенного человека. И недразнимого.

Указания приводятся в форме десяти простых уроков. Как ты увидишь, эти указания не требуют от тебя почти ничего. Они требуют только увидеть все иначе, а затем – не делать ничего из того, что ты обычно делаешь. Ты сохранишь множество энергии и получишь результаты, которых хочешь. Неплохо звучит? Должно звучать неплохо, потому что это хорошо.

Для начала тебе не нужны будут все десять уроков. Но первые пять надо прочитать. Они не длинные, и отдача будет стоить твоего потраченного времени. Первые пять уроков дадут тебе все, что нужно, чтобы прекратить дразнилки. Если хочешь прочитать и остальные прямо сейчас – пожалуйста. Но можно и отложить это чтение на неделю – на потом, когда ты увидишь, как отлично сработали первые пять уроков.

Урок 1

УЗНАЙ, ПОЧЕМУ ТЕБЯ ДРАЗНЯТ

Скорей всего, ты не знаешь, почему тебя дразнят. Ты можешь думать, что знаешь, но на самом деле ты не знаешь. Если бы ты знал реальную причину – почему тебя дразнят – тебя бы не дразнили! Простая истина в том, что на самом деле есть одна-единственная причина, почему к жертве цепляются снова и снова, и причина всегда одна и та же. И самый главный шаг к прекращению травли – это понимание ее причины. Когда ты действительно поймешь причину – сделать все следующие шаги будет уже легко.

Почему детей дразнят?

Сэм носит очки, и его целыми днями называют четырехглазым. У кого четыре глаза, тот похож на водолаза.

Он верит, что его называют четырехглазым потому, что он носит очки.

Но Сэм ошибается.

Может, он и носит очки, но дразнят его не поэтому.

Мэри преследуют дети, которые орут: «Твоя мать – жирная свинья!»

Она думает, они обижают ее потому, что ее мама толстая.

Но Мэри ошибается.

Да, конечно, ее мама толстая, но обижают ее не поэтому.

Билли пихают каждый раз, как он в школе встает в строй или в очередь. Он не знает, почему с ним так поступают.

Единственное объяснение, которое приходит ему в голову, – это что его ненавидят.

Но Билли ошибается.

Может быть, некоторые его и ненавидят, но толкают его не поэтому.

Джоша однокласники обзывают геем. Ему нравятся девочки, и он не знает, почему его так зовут.

Джош думает, это потому, что он любит искусство и не любит спорт.

Но Джош ошибается.

Он может быть артистичным и неспортивным, но дразнят его не поэтому.

Друзья Дженнифер передают ей слухи о том, что другие дети за ее спиной называют ее тупицей. Дженнифер отлично учится в школе и получает за тесты не ниже пятерки с минусом.

Дженнифер думает, что слухи распускают потому, что другие ей завидуют.

Но она ошибается.

Другие дети могут завидовать ее уму, но слухи о ней распускают не поэтому.

На самом деле к этим детям цепляются по одной и той же причине, но никто из них ее не видит. К тебе цепляются тоже именно поэтому, и ты тоже не видишь. Причина эта не имеет никакого отношения к твоему внешнему виду или личности, к внешнему виду или личности твоей мамы, даже если это тебе так кажется. Видишь ли, в мире множество толстых детей, которых не дразнят. Множество некрасивых, которых не дразнят. Множество умных, которых не дразнят. Множество глупых, которых не дразнят. Множество неспортивных, которых не дразнят. Множество таких, как ты – и их не дразнят.

Так почему же ты не среди них?

Потому, что ты делаешь одну простую ошибку – которую делает каждая жертва травли – и эта ошибка рушит твою жизнь.

Что же это за ошибка?

Давай посмотрим на твою повседневную жизнь. К тебе подходят твои недруги и высмеивают. Ты бесишься или расстраиваешься – и делаешь что-то, чтобы заставить их прекратить. Может быть, говоришь, чтобы они заткнулись. Можеты быть, тоже их обзываешь и их высмеиваешь. Может быть, бьешь по морде (и наживаешь себе кучу проблем). Может быть, угрожаешь, что старший брат их всех переколотит после уроков. Может быть, жалуешься на них учителю или директору. Может быть, говоришь родителям. Может быть, пытаешься их игнорировать, пока не станет совсем плохо, когда ты уже вынужден будешь что-то сделать.

Ты видишь, что происходит: над тобой смеются, а ты пытаешься это прекратить. Это происходит изо дня в день, снова и снова, они над тобой смеются, а ты пытаешься это прекратить. И ничего не выходит. Как бы ты ни старался – издевательства продолжаются.

Так почему же они продолжают тебя донимать?Они отлично знают, что тебе это не нравится, и учителям не нравится, родителям, почему же они это продолжают? Почему бы им не оставить тебя в покое – и всем станет хорошо?

Приготовься это услышать. Истинная причина того, что тебя дразнят, – в том, что тебя это огорчает!

Тебе, должно быть, кажется, что в этом нет никакого смысла. В конце концов, сперва они тебя достают, а потом уже ты огорчаешься. Ты их не заставляешь тебя дразнить, ты пытаешься заставить их перестать.

Но на самом деле – ты заставляешь их тебя дразнить. Ты просто этого не видишь, потому что это оптическая иллюзия, и всем жертвам травли мешает видеть та же самая оптическая иллюзия.

Очень легко обмануть себя этой иллюзией. Мы привыкли думать, что первое происшествие вызывает второе. Например, представь себе, что я тебе дал по лицу – и поставил фонарь под глазом. А потом я тебе говорю, что это из-за фонаря я тебе дал по лицу. Ты скажешь, что я рехнулся. Я же сперва ударил, а потом появился фонарь. Это я его тебе поставил, твой фонарь не вынуждал меня тебя бить.

А тут я тебе говорю, что твое расстройство из-за дразнилок и приводит к тому, что тебя дразнят. Ну не дикость ли это? Сперва дразнят; потом ты расстраиваешься. Ты же не вызывал издевательства, ты пытался их остановить!

Но это не дикость. Читай дальше и поймешь, в чем дело.

Когда другие тебя обзывают, а ты бесишься – как они себя чувствуют? Раскаиваются ли в содеянном? Да ни капли! Если бы раскаивались, они бы тебя не дразнили. Когда они тебя дразнят, а ты бесишься – они это обожают! Они чувствуют себя превосходно! Они хотят добавки! Это тебе погано, а не им. Чем больше ты злишься – тем больше удовольствия они получают. Что бы ты ни делал, чтобы их остановить, – все это доставляет им еще больше удовольствия. Даже если ты пытаешься скрыть свои чувства – есть шанс, что они увидят по выражению твоего лица, как ты расстроен, и получат от этого удовольствие.

Ну вот смотри, они тебя зовут жиртрестом не потому, что ты жирный, и четырехглазым не потому, что ты носишь очки. Да им плевать, как ты выглядишь. Они же не репортеры, которым постоянно платят за новости, что ты тупой, или безобразный, или мать у тебя толстая. Единственное, что им действительно важно, – это позабавиться. Мы все любим позабавиться, и прекрасный способ это сделать – вывести кого-нибудь из себя.

Твои мучители обнаружили, что они могут тебя дразнить и довести тебя до бешенства. Они специально ищут твои уязвимые места – то, что тебя в самом деле огорчает, что ты никому не хочешь показывать, чего никто не должен замечать. Ты особенно чувствителен к тому, в чем есть доля правды. Например, если тебя беспокоит твой вес, дети обнаружат, что ты не выносишь, когда тебя зовут жиртрестом. Или тебя огорчает, что ты носишь очки, – и они обнаруживают, что тебе и в самом деле очень больно, если тебя звать четырехглазым. Или тебе страшно стыдно, что у тебя такая толстая мать, – и они поймут, что тебя можно довести до помешательства, если говорить, что твоя мать жирная.

Но на самом деле совершенно неважно, правда то, что они говорят, или нет. Важно другое – что это тебе досаждает. Если ты красавица, но бесишься, если тебя назвать уродкой, тебя будут звать уродкой. Если ты стройная, но огорчаешься, когда тебя называют жирной, тебя будут звать жирной. Если тебя чем-то можно огорчить – этим будут пользоваться снова и снова. Для них в тебе важно только одно: чтобы ты доставил им удовольствие, когда бесишься. И это будет продолжаться день за днем, год за годом, как поезд, едущий по кольцу. Тебя дразнят, ты бесишься, им приятно. Тебя дразнят, ты бесишься, им приятно.

Гнев, который ты чувствуешь, когда тебя дразнят, – это хлебные крошки, которыми Билли кормит голубей. Ты швыряешь своим обидчикам дар гнева – и думаешь, что гнев заставит их оставить тебя в покое. Но твой гнев – это именно то, что им нужно! Они за этим к тебе и приходят каждый раз! Ты их радуешь, когда гневаешься!

Да, веришь ты этому или нет, но ты награждаешь своих обидчиков за то, что они над тобой издеваются. Подумай вот о чем: если твои родители будут платить тебе за каждый просмотр телевизора, ты его будешь смотреть постоянно? Конечно, будешь! И обидчики тоже так. Ты даришь им столько веселья в награду за то, что они тебя мучают, – конечно, они будут это делать как можно чаще!

Урок 2

ИЗМЕНИ СВОЕ ОТНОШЕНИЕ

Тебя может слегка шокировать понимание, что ты на самом деле поощряешь своих преследователей продолжать выставлять тебя на посмешище. Пожалуйста, не вини себя в этом. То, что с тобой происходит, – на самом деле не твоя вина. Тебе неоткуда было узнать, что происходит на самом деле. А правда в том, что одно и то же происходит в любых отношениях, когда люди постоянно доводят друг друга до бешенства. Неважно, борются ли друг с другом родители и дети, или мужья и жены, или братья и сестры, они всегда делают одну и ту же ошибку. Они не понимают, что, выходя из себя, они подталкивают другого еще раз сделать как раз то, чего они не выносят. Так что не вини себя. Ты не виноват.

В любом случае, я бы не заставлял тебя почувствовать себя плохо, если бы не знал, как заставить тебя почувствовать себя гораздо, гораздо лучше. Ты почувствуешь себя намного лучше, как только начнешь применять секрет для прекращения преследований.

Урок 2 – это простой секретный метод, помогающий остановить дразнилки. Все, что от тебя требуется, – это изменить свое отношение к ним. Я имею в виду – тебе надо только изменить то, как ты думаешь о дразнилках. Все остальное получится автоматически – как только ты исправишь свое отношение.

До сих пор твое отношение было такое: «Ну нет! Они из меня делают посмешище! Я должен их остановить!». Но это неправильное отношение. Именно оно в первую очередь и создало проблему. Единственная причина, почему тебя дразнят, – это твоя боль от дразнилок и мысли, что ты должен это прекратить. Но с этих пор – и нужна всего одна неделя, чтобы ты убедился, что эффект есть, – твое новое отношение будет таким: «Если они хотят меня дразнить – ну и ладно. Они могут это делать с утра до вечера, и меня это ни капли не волнует».

Тебе не нужно делать абсолютно ничего, чтобы заставить своих мучителей прекратить тебя дразнить. Не требуй, чтобы они прекратили. Не обзывай их в ответ. Не жалуйся на них учителю. Не жалуйся своим родителям или их родителям.

Даже не злись на них! «Даже не злиться? – можешь подумать ты. – Почему я должен не злиться, когда они меня обзывают?»

Причина, по которой ты не должен злиться, в том, что злоба – паршивое чувство, а твоим мучителям она доставит удовольствие. А потом, раз уж твое новое отношение – пусть себе дразнятся – с какой стати ты должен на них за это злиться?

Не надо вести себя так, будто ты каменный. Если твой преследователь заглядывает тебе в лицо и говорит: «В чем дело, ты меня не слышишь?» - вполне можешь ответить: «Конечно, слышу». Если чувствуешь, что надо сказать больше, – хорошо, но до тех пор, пока ты даешь им разрешение тебя обижать и не сердишься на них. Вот несколько примеров: «Если хочешь меня обзывать – пожалуйста». Или: «Если тебе нравится надо мной смеяться, можешь заниматься этим весь день». Это их остановит очень быстро. Просто говорить это надо безо всякой злобы. И ты действительно должен именно так и думать.

Так что сейчас ты разрешишь им дразнить тебя сколько влезет. Это не означает, что ты проиграешь. Совсем наоборот: ты победишь. Если они могут тебя обзывать, а тебя это не волнует, кто будет выглядеть дураком – ты или они? Дураками окажутся они, вот кто. А кто будет чувствовать себя дураком, ты или они? Да они же, опять-таки. Человек, обзывающий гнусными словами того, кто ни малейшего внимания на это не обращает, выглядит довольно-таки тупым. И чем хуже слова, тем тупее он выглядит. Так что пусть они тебя дразнят сколько угодно, и не расстраивайся нисколько, потому что сейчас уже выиграешь ты, а их выставишь полными идиотами, не прилагая никаких к этому усилий.

А если они оскорбляют твою мать? Ты что-то должен с этим сделать? Как ты можешь не защитить честь своей матери?

Даже если они оскорбляют твою мать, или твою бабушку, или еще кого-то важного для тебя, позволь им это делать! Тебе не о чем беспокоиться! Если я скажу тебе перед толпой людей: «Твоя мать свинья и спит в грязи» – мне кто-нибудь поверит? Конечно, нет. Если я оскорбляю твою мать, а ты ничего не говоришь – люди вокруг нас поверят, что что-то не так с тобой – или все-таки со мной? Очевидно, они решат, что что-то не так со мной. Если ты начнешь защищать свою мать от этих дурацких оскорблений – дураком будешь выглядеть ты. Если не будешь этого делать – дураком буду выглядеть я. Поэтому, если они оскорбляют твою мать – ничего страшного. Когда твои преследователи увидят, что они никакими словами не могут тебя достать, – они перестанут и пытаться.

А что, если они говорят правду? Должен ли ты что-то сделать? Что, если у тебя мать наркоманка? Что ты должен сделать, если тебе орут – «твоя мать ширяется»?

Ничего. Если ты будешь пытаться их остановить, это заставит их продолжать. Помни: настоящая причина обзывательства не в том, что они должны рассказать о тебе всю правду. Единственная причина – в том, что им нравится тебя выводить из себя. Даже если твоя мать действительно наркоманка – люди, которые орут об этом, почувствуют себя идиотами, если ты разрешишь им это делать. Больше того, они скорей всего даже в конце концов почувствуют себя виноватыми в том, что смеялись над твоей матерью. Так что пусть себе говорят, что хотят, даже если это правда. Если ты не позволишь их словам задеть себя – слова заденут их самих.

Я хочу, чтобы ты иначе думал о том, что твои преследователи делали с тобой.

Ты любишь играть в игры? Скорей всего, да. Потому что все это любят. Это забавно. Когда ты играешь – ты пытаешься выиграть или проиграть? Если только ты не поддаешься малышу, чтобы он порадовался, – скорей всего, ты всегда пытаешься выиграть. Побеждать приятно, а проигрывать паршиво. Так оно и должно быть. Мать-природа нас такими создала .

Легко понять, что с тобой играют, когда у игроков в руках карты – или вы двигаете шахматные фигуры или шашки. Или управляете Нинтендо, Сегой или Плэйстейшн. И всегда легко понять, кто победил, а кто проиграл, когда вы в это играете.

Но очень часто люди играют в игры и даже не знают этого! Если ты не понимаешь, что с тобой кто-то играет в игру, у тебя нет никаких шансов победить!

Одна из игр, в которую дети играют с ничего не подозревающей жертвой, – это обзывательство. Они будут тебя обзывать, а ты их останавливать. Проблема в том, что ты не знаешь, что это игра. Потому что никто не сказал: «Слушайте, кто-нибудь хочет сыграть в обзывалки?» Они просто начинают с тобой играть, а ты попадаешь в ловушку и начинаешь участвовать. Ты принимаешь это за чистую монету – что они в самом деле тебя презирают и хотят сделать тебе больно – и ты веришь, что нужно что-то с этим делать.

Правда в том, что они тебя не ненавидят и даже не хотят на самом деле сделать тебе больно (если только ты не питаешь к ним ненависти и не пытаешься сделать больно им). Они на самом деле добиваются только одного – позабавиться, играя и выигрывая. Как только ты взбесишься – они победили, а ты проиграл. Чем больше ты выходишь из себя, чем сильней ты пытаешься их остановить, тем больше выглядишь дураком. Если ты не настолько велик, силен, умен и злобен, чтобы их всех переколотить и чтоб тебе за это ничего не было, – злоба никогда не приведет тебя к победе.

Когда ты играешь в игру, ты хочешь выиграть. Не понимая этого, ты все эти годы играл в игру и проигрывал. Теперь ты будешь побеждать, потому что ты знаешь, что это за игра, и тебя уже не так просто поймать в ловушку. Если бесишься – проигрываешь. Если не бесишься – выигрываешь. И больше ничего! Все именно так просто. И вся эта проблема с дразнилками была из-за этого. Теперь ты, наконец, знаешь, как победить, и это будет легче легкого.

Урок 3

ТРИ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ

Ты хочешь добиться успеха. Но для этого надо усвоить три предостережения, они помогут тебе не попасть в ловушки и не позволят травле продолжаться.

Предупреждение Номер Один: Травля станет хуже, прежде чем что-то начнет улучшаться.

Конечно, было бы отлично, если бы тебе достаточно было просто прочитать эту страничку – и все, тебя уже больше никто никогда не будет дразнить. На самом деле-то все почти так просто, но не совсем. Травля прекратится, если ты будешь следовать приведенным здесь инструкциям, но будь готов к тому, что ситуация ухудшится, прежде чем начнет улучшаться. Но так будет всего пару дней. Так что, когда видишь, что дела ухудшаются, не думай: «Ёлки, не работает! Делается только хуже! Я должен это прекратить!» Все работает. Но дразнить тебя будут сильней, и только потом станет лучше.

Почему же сначала будет хуже, а потом лучше? Потому что твои мучители тебя изводили долгое время и они любят это дело. Им так приятно было тебя оскорблять и выводить из себя – и они, конечно, не хотят, чтобы эта забава прекратилась. Плюс к тому – ты все это время давал им понять, что тебя надо задразнить так, чтобы достало. Им понадобится некоторое время, чтобы понять, что ты изменился.

Теперь, когда ты приходишь со своим новым отношением и мучители начинают над тобой потешаться, они увидят, что ты ничего не делаешь. Они подумают, что с тобой что-то не так. Может быть, ты ослеп и их не видишь. Может быть, ты оглох и их не слышишь. Может быть, ты слишком отвлекся на другие мысли. Может быть, ты рехнулся и теперь любишь, чтобы тебя дразнили. В любом случае, они будут очень озадачены. Они не будут понимать, что это с тобой такое стряслось. Но они ведь очень хотят тебя взбесить, и они убеждены, что тебя надо дразнить, чтобы взбесить как следует, и они будут стараться изо всех сил. Они подумают, если дразнить очень сильно, ты в конце концов начнешь что-то делать. Поэтому они будут оскорблять тебя громче, они будут находить оскорбления погаже, и может быть, они соберут целую кучу приятелей, чтобы дразнить тебя всем вместе.

Но им это не поможет. Через какое-то время они устанут чувствовать себя придурками и перестанут. Чуть позже они попробуют еще раз – в надежде, что ты вернулся к своему нормальному старому «я» и взбесишься. И опять это не поможет. На следующий день они попробуют еще раз, но опять кончится тем, что они почувствуют себя дураками. К третьему дню они уже, скорей всего, перестанут даже пробовать, а если попробуют – то не слишком сильно, и быстро бросят. Видишь ли, они хотят сделать из тебя проигравшего и дурака. Но сами они проигрывать и оставаться в дураках не хотят, так что они перестанут тебя доставать, как только поймут, что выиграть не могут.

Предупреждение Номер Два: Этим инструкциям надо следовать постоянно – 100% времени.

Единственный способ добиться успеха и остановить своих мучителей – это следовать этим инструкциям 100% времени. Если делать это 90% времени, ничего не получится. Если люди, которые тебя дразнят, видят, что ты обычно не реагируешь на это, но иногда реагируешь, – они будут понимать, что тебя можно этим достать, и будут стараться сильнее и чаще. Так что травля не прекратится. Станет только хуже. Только когда они увидят, что никогда, никак не могут тебя вывести из себя своими приставаниями, они не будут и пытаться.

Предупреждение Номер Три: Дразнить тебя совсем не перестанут.

Важно понимать, что если ты будешь следовать этим инструкциям, твое положение резко изменится к лучшему. Оно может стать на 90%, 95%, даже на 99% лучше, но никогда не станет на 100% лучше. Неважно, насколько хорошо ты следуешь этому плану, – никогда не ожидай, что тебя больше не станут дразнить. Каждого время от времени дразнят. Даже над мертвыми иногда потешаются. Даже президента США время от времени высмеивают. На самом деле – президента США высмеивают гораздо больше, чем любого другого человека во всей стране! О нем ходит анекдотов больше, чем о ком угодно! Можешь себе представить, что случилось бы, если бы президент Клинтон обижался каждый раз, как над ним потешаются? Он бы уже превратился в эмоциональную развалину! Он никогда не смог бы стать президентом – даже губернатором Арканзаса, и то не смог бы. Чем более знаменит и влиятелен человек, тем больше людей получает удовольствие от высмеивания его. Так что, если мы хотим куда-то продвинуться в жизни, – не стоит заботиться о том, что над нами смеются. Подумай вот о чем: если президент США может вынести, когда над ним смеются, почему мы не можем?

Так что, если тебя время от времени будут снова дразнить, даже если тебя это больше не огорчает, – не думай: «Ёлки, меня опять дразнят! Этот план не работает! Надо их остановить!» Все работает. Но над всеми время от времени смеются, и мы ничего не можем сделать, чтобы это изменить. Разница в том, что происходить это будет гораздо, гораздо реже, чем раньше, и один и тот же человек не станет этого повторять больше, чем один-два раза. А самое главное – это перестанет тебя мучить. А если тебя дразнят и тебя это не мучит – то в чем проблема?

Урок 4

КАК СПРАВИТЬСЯ СО СЛУХАМИ

Если ты – жертва школьной травли, то очень вероятно, что ты – еще и жертва слухов. Другие дети могут мучить тебя не только тем, что бросают тебе в лицо оскорбления. Они еще могут это делать, говоря о тебе гадости за твоей спиной, – а потом другие подходят и передают тебе, что именно о тебе было сказано. Приведенный ниже диалог между Робом и Синди – типичный случай.

Роб: Я слышал, что твоя мать спит в помойке.

Синди: Это вранье!

Роб: Но все так говорят!

Синди: Они вруны! Скажи мне, кто это говорит!

Роб: Все.

Синди: Я хочу знать, кто это начал! Скажи мне, кто это начал!

Роб: Да не знаю я, кто начал. Но все знают, что это правда.

Синди: Это неправда! И прекращай это повторять!

Роб: А я и не говорю, что твоя мать спит в помойке. Но все остальные говорят.

Синди: Блин, я убью того, кто распускает этот слух!

Роб: Но ведь это же правда, нет?

Синди: Это неправда! Не смей этому верить! Это мерзкое вранье!

Роб: А я думаю – правда. Все говорят, значит, правда.

Синди: Это неправда!

И так далее, и так далее. Этот разговор может продолжаться долго-долго. Теперь посмотрим, что тут происходит. Роб пересказывает Синди гадкий слух. Затем она начинает защищать от этого слуха себя и свою мать – и пытается остановить сплетню. Но удается ли ей убедить Роба, что это неправда, заставить его прекратить передачу слуха?

Нет, ей это совсем не удалось. Роб продолжает это повторять и получает удовольствие, раздражая Синди. И ведь Роб на самом деле вовсе не верит этому слуху. Конечно, мать Синди не спит в помойке. Но Робу очень нравится бесить Синди, повторяя этот слух. Синди думает, что должна защитить свою семью от вранья. Но как только она начинает себя защищать – она автоматически проигрывает. Почему? Подумай, как выглядит суд. У кого позиция более сильная – у обвинителя или у защищающегося? У обвинителя, конечно! Очень неприятно защищать себя перед судом. Обвинитель наверху, защищающийся внизу.

Когда тебе кто-нибудь передает слух, он на самом деле пытается с тобой сыграть в игру. Смысл игры – заставить тебя защищаться от дурацкого слуха. В эту ловушку очень легко попасть. Инстинкт говорит тебе, что тебе что-то угрожает и надо защищаться, чтобы победить. Но если ты начинаешь защищаться, ты автоматически проигрываешь, потому что ставишь себя в более слабую позицию, чем позиция обвинителя. И чем сильнее ты стараешься остановить слух – тем больше ты выглядишь и чувствуешь себя проигравшим.

Так что же надо делать, если кто-то передает тебе сплетню? Не обманывайся и не лезь в ловушку самозащиты. В этой игре можно победить, поменявшись табличками с разносчиком сплетни. Пусть он сам защищается. Как? Помогают три слова: «ТЫ ЭТОМУ ВЕРИШЬ?» Работает примерно так:

Роб: Я слышал, что твоя мать спит в помойке.

Синди: Ты этому веришь?

Роб: Нет.

Синди: Хорошо.

И на этом все, конец. Робу больше нечего сказать об этой сплетне.

А что если Роб ответит «да» - в смысле, да, он верит этому? Тогда так:

Роб: Я слышал, твоя мать спит в помойке.

Синди: Ты этому веришь?

Роб: Да.

Синди: Верь, если хочешь.

И опять – Робу ничего умного в голову не приходит. Если он будет спрашивать, правда ли это – продолжай отвечать ему, что он может этому верить, если хочет. Понимаешь, Роб хочет, чтобы ты защищался, потому что это ставит тебя в более низкое положение, а он выигрывает. Так что откажись от самозащиты. Пусть он сам себя защищает. Спрашивая «ты этому веришь?» – ты на самом деле спрашиваешь: «Ты что, правда такой легковерный?» А если он достаточно глуп, чтобы сказать, что этому верит, – то именно он и будет выглядеть дураком, от чего тебе, собственно, плохо не будет.

А что, если сплетня на самом деле справедлива? Что тогда делать?

Отвечаю: никакой разницы. Это как с обзывательствами. Настоящая причина обзывалок не имеет никакого отношения к правде. Все это – только для того, чтобы ты проиграл. Если тебя что-то огорчает – они будут это делать. Так что если ты хочешь, чтобы сплетни прекратились – неважно, правду говорят или нет, – просто спроси человека, который тебе передает слух: «Ты этому веришь?» И скажи как можно спокойнее. Не злись и не расстраивайся из-за слуха, иначе другие будут склонны считать, что это правда. И не пытайся выяснить, кто эти слухи распускает. Ты должен показать другим, что на самом деле тебя слухи не беспокоят, и что если кому-то доставляет удовольствие их о тебе распускать – тебе от этого ни жарко, ни холодно.

Есть только одно возможное исключение. Когда люди, которым ты искренне небезразличен, спрашивают тебя об этом слухе, а ты действительно хочешь, чтобы они знали правду – скажи им. Но не вступай в долгие дискуссии. Скажи только один раз. Если они говорят, что тебе не верят, – не защищайся! Просто скажи: «Можешь этому верить, если хочешь». Получается вот так:

Роб: Я слышал, что у тебя родители разводятся.

Синди: Нет, не разводятся.

Роб: А все говорят, что разводятся. Это правда?

Синди: Ты этому веришь?

Роб: Да.

Синди: Можешь верить, если хочешь.

Роб: Но это правда?

Синди: Я тебе уже сказала. Если ты хочешь этому верить, это твой выбор.

Урок 5

КАК СПРАВИТЬСЯ С ФИЗИЧЕСКИМ ВОЗДЕЙСТВИЕМ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Я хочу, чтобы ты очень ясно понял: то, что я говорю о физическом воздействии, относится только к тем случаям, когда ты имеешь дело с более или менее эмоционально стабильными детьми. Есть довольно небольшое количество чрезвычайно возбужденных и опасных детей. Если тебя преследуют именно они, следует их избегать или обязательно найти людей, которые будут тебя защищать, когда ты находишься рядом с такими детьми.

Преследование не обязательно ограничивается словами. Дети часто могут пытаться вывести тебя из себя, толкая или ударяя. Что ты должен делать в этом случае?

Все зависит от того, насколько тебе больно. Обычно дети не пытаются тебя ранить. Они просто играют с тобой в еще одну игру. Они хотят тебя раздражать и надеются, что ты навлечешь на себя какие-нибудь неприятности. И тут ты разворачиваешься, отталкиваешь их со всей силы и орешь: «Хватит меня пихать!» Никто не видел, как тебя пихали, но все, в том числе учитель, видели и слышали тебя – и теперь неприятности у тебя. Так что толкнувший тебя празднует хорошую большую победу.

Лучшее, что можно сделать, если тебе не слишком больно, – сделать вид, что ты не заметил. Тот, кто тебя толкнул, сам не хочет себе проблем, так что ему невыгодно, чтобы кто-то увидел, как он тебя пихает. Поэтому он вряд ли рискнет еще раз тебя толкнуть – или, может быть, толкнет совсем слегка. И если он это сделает – опять заставь его поверить, что ты не заметил. И не жалуйся на него, потому что тогда он поймет, что все-таки тебе досадил. А еще – разозлится на тебя за то, что ты на него наябедничал, так что позднее постарается вернуться и сделать тебе еще что-нибудь. Но если ты не реагируешь никак, то и удовольствия от извождения тебя он не получит, и причин на тебя злиться у него не будет.

А если он в самом деле сделал тебе больно? Это что – тоже игнорировать?

Нет! Никто не имеет права делать тебе больно. Но важно понимать, что серьезные драки не берутся ниоткуда. Так не бывает, чтобы незнакомый человек подошел и вдруг ударил тебя в лицо со всей силы. Почти любая физическая драка начинается с драки словесной. Тебя обзывают, ярость разгорается, вы начинаете угрожать друг другу – и еще осознать этого не успеваете, а в воздухе уже машут кулаки. Однако если ты будешь до этого момента следовать моим советам, слова тебя никогда не взбесят, а до физической драки дело просто не дойдет.

Так что же, если тебе кто-то действительно сделал больно? Если только это не угрожает твоей жизни – не давай сдачи. Если ты ударишь в ответ, тоже заработаешь неприятности – как и тот, кто тебя ударил. А кроме того, он в ответ на твой ответ может тебя ударить еще сильнее, и тогда драка будет разгораться сильнее и сильнее.

А тогда – что же ты должен делать? Если тебя ударили не так сильно, что тебе нужна первая медицинская помощь у медсестры или доктора, – спокойно дай тому, кто тебя ударил, понять, как тебе больно. Говори не злобно, потому что одно это заставит его разозлиться на тебя. Есть шанс, что тут он даже извинится. Если будет продолжать тебя бить – тогда уже нормально сказать учителю или другому взрослому, наделенному властью.

Если удар был настолько серьезен, что тебе нужна медицинская помощь, – вот тут надо сказать взрослым. Помни: никто не имеет права делать тебе больно. И если делают – они должны быть наказаны, чтобы это больше не повторялось. Но если на самом деле не очень больно, зачем из этого раздувать событие? Ты будешь выглядеть как малыш и потеряешь всякое уважение друзей, если будешь жаловаться на тех, кто даже не сделал тебе больно.

Есть и другой распространенный тип физического воздействия. Ребята требуют, чтобы ты отдал им свои вещи, или насильно их у тебя забирают. Что с этим делать?

Если они требуют что-то отдать – деньги или завтрак – игнорируй их. Сделай вид, что ты их не слышишь. Не выгляди испуганно. Даже если они больше тебя – они все равно не имеют права делать тебе больно – и скорей всего, через какое-то время оставят тебя в покое.

Но если они продолжают тебе докучать – скажи спокойно: «Я бы рад дать вам то, что вам нужно, но не могу». Не объясняй почему и не втягивайся в дебаты о том, почему ты не можешь им это отдать. Если надо – повтори еще раз: «Очень хотел бы вам помочь, но не могу». Если ты начал с того, что ты хотел бы сделать их счастливыми, – они уже не могут утверждать, что ты против них.

Уже на этой стадии они, скорей всего, оставят тебя в покое. Но могут и не оставить. Могут отнять что-нибудь силком. Что тогда делать?

Важно понимать: если обидчики отнимают у тебя что-то – они обычно это делают не потому, что очень хотят оставить эту вещь у себя. Они просто играют с тобой в игру и пытаются тебя огорчить. Вот почему худшее, что ты можешь сделать, – это обозлиться. Еще одна плохая идея – пытаться отобрать вещь. Лучше всего сохранять спокойствие. Скажи что-нибудь вроде: «Мне нужна моя [вещь]». Возможно, если ты терпеливо подождешь, тебе вернут ее обратно, и чем ты спокойнее – тем быстрее это случится. Есть у тебя и другая возможность, но это я не рекомендую, если ты не уверен, что у тебя все получится гладко. Если отобранная ими вещь – не хрупкая, а что-нибудь вроде бейсболки – можно превратить все в игру «лисички-собачки». Ты пытаешься отобрать вещь, которую они перекидывают друг другу. Если ты собираешься это сделать – всем должно быть ясно, что тебе весело, что ты не злишься, а играешь. Твои обидчики после этого могут стать твоими друзьями.

Однако если другие дети отбирают у тебя шапку и не возвращают, хотя ты остаешься спокоен – не следует им этого спускать, потому что тогда это кража, а кража – это преступление. Просто скажи спокойно: «Мне нужна шапка, верните». Если тебе ее не вернут к тому моменту, когда она будет тебе нужна, скажи: «Мне нужна моя шапка, и я не хочу, чтобы у кого-то из-за этого были неприятности». Если они не поняли тебя и шапку не вернули – можешь сообщить взрослым. Если вещь отобрали в школе – скажи в школе. Если соседские дети – скажи своим родителям и их родителям.

Ни при каких обстоятельствах ты не должен отдавать своим обидчикам деньги, еду или что-то еще. Они примут тебя за слабака и будут являться снова и снова – с новыми требованиями. Если они всерьез тебе угрожают – скажи родителям, учителям или директору. Если ничего не помогает – ты всегда можешь отправиться в полицию. Кражи и вымогательство – серьезные преступления, и общество должно защищать тебя от них, когда тебе это необходимо.

Урок 6

МЕСТЬ

Изо дня в день, из года в год ты страдал от жестокости других детей. Чем больше она тебя ранила, тем больше тебе хотелось мести. Наверняка ты потратил много времени, представляя себе разные способы отплатить им за всю ту боль, которую они тебе причинили. Ты наверняка думал о том, чтобы сбросить на них бомбу, всех перестрелять, поджарить их на костре или хотя бы заставить их выглядеть величайшими идиотами в истории человечества. Несомненно, ты хотел бы, чтобы они сожалели, что им вообще приходило в голову к тебе цепляться, и чтобы так перепугались, что больше никогда, никогда не станут проявлять к тебе неуважение.

До сих пор я приносил тебе много добрых известий, но, боюсь, то, что я тебе скажу сейчас, не заставит тебя подскочить от радости – хотя, я думаю, ты скоро поймешь, что так лучше.

Отомстить – это значит, вернуть своим преследователям всю ту боль, которую они тебе причиняли все эти годы. Попробуй собрать всю свою боль – тысячи дней подавленности, обиды и гнева, закупоренных внутри тебя, дней, полных мыслей о том, что с тобой что-то не так, дней без друзей, дней, когда невозможно сосредоточиться на твоих школьных делах, когда ты попадал во всяческие неприятности, пытаясь заставить мучителей остановиться, – и ты поймешь, что для того, чтобы действительно отомстить, тебе придется сделать что-то невообразимо ужасное. Если сразу вывалить на них всю твою боль – это или убьет их сразу, или уложит в больницу до конца их дней.

Возможно, ты думаешь, что именно этого они и заслуживают. Может быть, и заслуживают. Но как ты-то будешь себя чувствовать, если твое желание возмездия сбудется? Как, по-твоему, ты сам проживешь всю свою жизнь с осознанием того, что ты убийца или что ты навеки разрушил чью-то жизнь? На самом деле – в прошлом были случаи, когда дети мстили, стреляя в других детей в своих школах, и ты, должно быть, о них слышал. Самые известные – это Эрик Харрис и Дилан Клеболд, – двое, устроившие массовое убийство в школе Коламбайн. Ты думаешь, хоть один из них был счастлив после того, как отомстил? Эрик и Дилан оба покончили с собой, понимая, что жить им будет хуже, чем в аду, если они останутся живы после того, как отомстят. Они совершенно разрушили жизнь других членов их семей. Было и еще несколько ребят, покончивших с собой после того, как они убили своих жертв. Остальные сидят в тюрьме, и, возможно, мечтают о смерти.

Ты хочешь, чтобы это случилось с тобой? Нет, конечно! Если у тебя действительно получится отомстить как следует – твоя жизнь станет хуже, чем она сейчас.

Так как же отомстить так, чтобы не испортить себе жизнь?

Вот что ты должен понять.

Первое: Тебе придется принять тот факт, что – если не становиться преступником – ты, скорей всего, не сможешь причинить своим преследователям всю ту боль, которую причинили тебе они. Так что ты можешь расслабиться и сохранить время и энергию, которые уходят у тебя на мечты о мести.

Второе: Каждая минута в мечтах о мести – это минута торжества твоих преследователей над тобой! Вместо того, чтобы жить своей жизнью для себя, ты тратишь свою жизнь на мысли о них. Они, скорей всего, не тратят столько времени на мысли о тебе. Если ты думаешь о них больше, чем они о тебе, – значит, они побеждают. Они продолжают контролировать твои мысли, не пошевелив даже пальцем для этого. Ты делаешь за них всю работу!

Третье: Прими то, что твои преследователи не одни виноваты в том, что сделали с тобой. Конечно, ты очень зол на них и хочешь увидеть, что они наказаны за ужасную несправедливость, проявленную к тебе. До сих пор ты мог сказать, что ты был просто невинной жертвой жестоких детей, и что они должны заплатить за свою жестокость. И это правда: ты был невинной жертвой, потому что не хотел, чтобы твои преследователи так с тобой обращались все это время.

Однако это не значит, что они сами во всем виноваты. Как ты прочитал в начале этих советов, когда ты злишься на дразнящих тебя и пытаешься их остановить, ты на самом деле заставляешь их продолжать – вот как Билли заставляет голубей прилетать снова и снова, подбрасывая им хлебных крошек. Они просто играли с тобой, а ты не увидел, что все твои усилия победить автоматически заставляют тебя проиграть. Ты бесился и заставлял их побеждать. А поскольку желание побеждать – нормальное желание, им приходилось и дальше бесить тебя.

Конечно, тогда ты не мог этого понять. Но сейчас уже можешь. Можно ли в самом деле назначать им самое ужасное наказание, если ты практически упрашивал их тебя помучить? Это не очень честное отношение к ним. Это все равно что бросать голубям крошки, а потом расстреливать их за незаконное крошкопожирательство.

Четвертое: Это самое главное. Лучший способ отомстить – это превратить своих мучителей из победителей в проигравших. С этого момента они будут чувствовать себя дураками всякий раз, как попытаются к тебе привязаться. Они будут шокированы и разочарованы, когда поймут, что больше не могут тебя бить! Конечно, может показаться, что это не так сладостно, как увидеть их в уезжающей «скорой», – но это гораздо более здоровое решение и для тебя, и для твоих мучителей. Тебе еще достанется удовлетворение от того, что они зауважают тебя гораздо больше, чем раньше. Ты можешь обнаружить даже, что ребята, которые когда-то над тобой постоянно смеялись, теперь стараются с тобой подружиться! Положить конец травле и изменить свою жизнь к лучшему – это ведь самая лучшая месть.

Сделать этот шаг тебе поможет приведенная ниже напоминалка, которую надо повторять себе время от времени, пока она не станет частью тебя:

Я не понимал этого все эти годы, но я позволял превращать себя в дурака. Это не моя вина – я не видел, что это происходит. Сейчас я умнее, теперь им меня не победить. Лучшая месть – это чтобы все увидели, что я стал из побежденного победителем, что я вырос и стал зрелым, уважающим себя человеком, а не слишком чувствительным ребенком, который привык расстраиваться по пустякам.

Урок 7

КАК ДОБИТЬСЯ, ЧТОБЫ ТЕБЯ ПЕРЕСТАЛИ НЕНАВИДЕТЬ

Другие дети годами над тобой потешались, и ты уверен, что они ненавидят тебя. Иначе почему бы они стали с тобой обращаться, как с грязью? Ты очень хорошо знаешь, как это ужасно – когда тебя ненавидят. Так как же ты можешь добиться, чтобы другие перестали ненавидеть тебя?

На самом деле – это невероятно легко сделать. Тебе просто надо понять, как работает ненависть.

Кого люди ненавидят? Ненавидим ли мы тех, кто с нами мил и делает нам добро? Ненавидим ли тех, кто нас любит? Нет, конечно. Когда любят нас, мы любим в ответ. Мы ненавидим своих врагов – людей, которые нарочно причиняют нам вред. Если кто-то заставляет нас страдать и получает от этого удовольствие – тогда мы этого человека ненавидим.

Теперь подумай о тех, кто тебя дразнил и преследовал. Выглядит все определенно так, будто они тебя ненавидят. А ты что к ним чувствуешь? Конечно же, тоже ненависть. А почему ты не должен их ненавидеть? В конце концов, они заставляли тебя страдать и наслаждались этим. Они совершенно точно твои враги и заслуживают твоей ненависти.

Теперь задай себе вопрос: а кто кого больше ненавидит – ты людей, которые к тебе цепляются, или они тебя? Чтобы ответить на него, надо понять, кто больше страдает. Ты причиняешь своим обидчикам больше боли или они тебе?

Конечно же, ты страдаешь больше. Обидчики не страдают. Они развлекаются за твой счет. Им нравится тебя доставать. Им не больно, больно тебе! И ты страдаешь гораздо больше, чем они. Это значит, что ты, скорей всего, ненавидишь их гораздо больше, чем они тебя. И у тебя есть хорошее основание их ненавидеть больше – потому что они тебе делают больно гораздо больше, чем ты им.

Но что происходит, когда ты их ненавидишь? Это заставляет их тебя любить? Да нет, конечно. Ты не любишь людей, которые ненавидят тебя, и твои враги тоже. Так почему ты должен ожидать от них любви, если ты их так ненавидишь? До тех пор, пока ты ненавидишь их – они тоже будут ненавидеть тебя! Вот так ты об этом еще не думал, потому что ты был слишком занят мыслями, как сильно ты их ненавидишь. И ты даже не мог подумать, что вызываешь ответную ненависть.

Есть и еще одна причина, почему они тебя ненавидят. Ты жаловался на них учителям или директору? Ты пытался добиться, чтобы им влетело за то, что они тебя достают? Если да – ты думаешь, они за это тебя могли полюбить? Тебе самому нравится, когда другие на тебя жалуются? Нет, конечно! Тебя это бесит!

И обидчики твои – такие же. Ты на них жалуешься, их это бесит. Это заставляет их ненавидеть тебя! Если ты попытаешься устроить им большие проблемы – они попытаются устроить большие проблемы тебе. Это как бесконечный теннисный матч – ты им проблемы, они тебе, ты им, они тебе, а потом ты им, а потом они тебе… И вы так и будете ненавидеть друг друга навеки.

Остановить этот теннисный матч довольно просто. Подумай теперь вот о чем: можешь ли ты ненавидеть кого-то, кто не испытывает к тебе ненависти?

Нет! Ты можешь его ненавидеть какое-то время, но если ты видишь, что этот человек на самом деле честно никакой ненависти к тебе не питает и ничего не делает, чтобы тебя ранить, почему ты вообще должен продолжать его ненавидеть? Да не за что его ненавидеть. Продолжать ненавидеть станет невозможно.

Другие люди тоже похожи на тебя. Они не могут продолжать ненавидеть людей, которые честно не питают к ним ненависти. И вот это – секретная формула, которую ты можешь применить, чтобы все перестали тебя ненавидеть. С этого момента ты перестаешь их ненавидеть – даже если в прошлом они к тебе относились отвратительно, это неважно. Даже не пытайся заставить своих врагов перестать тебя ненавидеть. Пусть ненавидят, если хотят. Но они обнаружат, что невозможно ненавидеть тебя достаточно долгое время, если с твоей стороны они никакой ненависти не видят. Когда ты перестанешь беситься, если они тебя дразнят, когда ты не будешь пытаться заставить их замолчать, когда ты перестанешь на них жаловаться – они увидят, что ты им вовсе не враг. Это не заставит их ненавидеть тебя еще больше. Наоборот, ты станешь им больше нравиться. Они станут больше тебя уважать. И когда ты перестанешь ненавидеть своих обидчиков и жаловаться на них, это и твоих учителей заставит больше любить и уважать тебя. Ты одержишь большую победу – и тебе даже ничего для этого не надо делать!

Ты должен понять еще вот что. Поскольку твои обидчики над тобой смеются, кажется, что они ненавидят тебя за то, что ты – не такой, как все, и что если ты станешь таким же, как они, – они тебя полюбят. Но это так только кажется. Правда в том, что они счастливы тем, что ты другой. Это потому, что глубоко в душе каждый хочет быть особенным человеком. Чтобы стать особенным, надо отличаться от других. Если ты станешь таким же, как и они, – это им никакого удовольствия не доставит! Это им помешает чувствовать себя особенными!

Какая-то часть нашего «я» хочет быть такой же, как все остальные, – чтобы не высовываться и не подвергаться насмешкам. Но другая часть хочет быть другой, отличной от всех, чтобы мы чувствовали себя особенными. Если бы все люди были одинаковы, ничего хорошего бы в этом не было. Что еще важнее, мир не мог бы функционировать, если бы все были одинаковы. Чтобы выполнять самые разные работы, нужные миру для существования, необходимы люди с разными способностями и чертами. Так что чувствуй себя другим – особенным. Люби других за то, что они от тебя отличаются, и они будут любить тебя за то, что ты отличаешься от них. Кстати, ты когда-нибудь слышал выражение «противоположности притягиваются»? В нем много правды. На самом деле – те, кто тебя дразнит, могут так проявлять свое внимание к тебе, потому что их привлекло то, что ты так сильно от них отличаешься. Просто они пытаются развлечься, причиняя тебе боль. Так что не ловись в ловушку, не выходи из себя, и они не будут продолжать тебя беспокоить. Может быть, вы в конце концов даже подружитесь, когда они обнаружат, что ты так интересно от них отличаешься!

Как без особого труда добиться, чтобы тебя перестали дразнить и травить (часть 2)
Урок 8

ЧУВСТВО ЮМОРА

Этот совет может показаться странным. Что значит иметь чувство юмора? Ты, наверное, думаешь: «Конечно же, у меня есть чувство юмора!» А еще ты можешь подумать: «Какое отношение это имеет к тому, что меня дразнят?»

В некотором роде, это самый важный урок из всех, и когда ты его действительно поймешь и научишься применять в жизни, твоя жизнь станет несравнимо лучше.

Какое отношение имеет чувство юмора к жертве насмешек? Да самое непосредственное! Причина, по которой дети становятся жертвами насмешек, в том, что когда дело касается их самих, оказывается, что у них нет чувства юмора!

Ты любишь смеяться? Любишь шутки, юмор, комедии? Конечно, любишь! Возможно, ты смотришь веселые фильмы по телевизору каждый день. Возможно, ты также любишь рассказывать и слушать анекдоты. А может быть, ты любишь читать забавные книжки.

Наверняка ты слышал выражение: «Смех – лучшее лекарство». И это правда. Смех заставляет больных людей почувствовать себя лучше, смех помогает человеку выжить в самые тяжелые моменты его жизни. Без смеха жизнь была бы слишком серьезной, и мы все были бы несчастны.

А теперь давай подумаем, над чем мы смеемся. Мы смеемся, когда человек выглядит умным? А когда он кажется нам храбрым или мудрым? А если он щедрый или сильный? Смеемся ли мы, когда с этим человеком происходит что-то хорошее?

Нет! Мы смеемся только тогда, когда люди выглядят идиотами! Мы смеемся тогда, когда они становятся жалкими и неловкими! Возможно, ты не осознавал этого до сих пор, но начни обращать внимание, над чем смеются люди. Обращай внимание на шутки и повороты сюжета в комедиях, которые заставляют тебя смеяться. Попытайся придумать шутку, которая бы никого не задела. Тебе будет трудно это сделать. Ты быстро поймешь, что когда ты смеешься, ты всегда смеешься над кем-то.

Что ж, в этом суть чувства юмора. Она в том, чтобы получать удовольствие, глядя на людей, которые выглядят глупо. И это не плохо – это даже очень хорошо! Смех доставляет нам много радости и помогает выздороветь.

Теперь ты согласен, что это здорово – смеяться над другими людьми? Тогда я задам тебе еще один вопрос. Если ты смеешься над другими людьми, над кем смеяться им, этим другим людям? Будет ли справедливо, что они будут смеяться над тобой? Конечно, да! Жить в мире, где мы можем получать удовольствие, смеясь над другими, можно только в том случае, если другие люди тоже смогут смеяться над нами, когда мы выглядим как дураки! Каждый из нас иногда выглядит по-идиотски. У всех свои недостатки! У любого из нас есть что-то , над чем другие могут посмеяться!

Взгляни на это с другой стороны. Какого человека можно считать здоровым? Того, кто воспринимает себя настолько серьезно, что каждый раз выходит из себя, когда кто-нибудь подшучивает над ним? Или того, кто знает, что он не идеален, и при этом принимает шутки в свой адрес и может сам подшутить над собой?

Разумеется, здоровым человеком мы назовем второго, – того, кто умеет смеяться над собой. Когда ты был жертвой насмешек, тебе просто отказывало чувство юмора по поводу самого себя. Ты в каком-то смысле был нездоров. Ты позволял себе страдать, вместо того чтобы смеяться и весело проводить время. Ты вел себя так, будто пытался заставить всех поверить, что ты идеален. Вот почему людям было так легко расстроить тебя. Для этого надо только указать тебе на твоё несовершенство – и ты теряешь голову. А когда ты теряешь голову, ты действительно выглядишь как полный дурак.

Думаешь, что смеяться над собой трудно, и эту способность невозможно развить? Вообще-то ничего трудного здесь нет. Дело в том, что в тебе уже есть эта способность. Смех и чувство юмора – важнейшие человеческие качества. Люди во всем мире смеются и шутят, и делают они это уже в течение сотен тысяч лет. Эта способность запрограммирована у нас в генах. Вот почему дети начинают смеяться еще во младенчестве. Вспомни себя. Учили ли тебя родители и учителя, когда и над чем смеяться? Нет! Ты сам это знал, потому что таким тебя создала Мать Природа.

Маленькие дети начинают обзывать друг друга, когда им всего два года. И им это нравится! Это не ранит их чувства . Они обзываются и наслаждаются этим . И так это и должно оставаться навсегда. Самое правильное, что люди могут сделать – это смеяться друг над другом и над собой. Посмотри на все эти комедии по телевизору. Ты увидишь, что все персонажи постоянно подшучивают друг над другом, и при этом никто не впадает в ярость. Жизнь куда приятней, когда мы смеемся друг над другом. Если у тебя есть настоящий друг, то вы иногда подшучиваете друг над другом, и никто при этом не обижается.

Если смеяться друг над другом для нас так естестенно, почему же мы вдруг прекращаем делать это? Потому что мы так воспитаны. Наши родители и учителя говорят нам, что дразниться плохо и наказывают нас за это. Предположим, ты маленький ребенок и ты играешь со своей младшей сестрой, и вы обзываете друг друга плохими словами. Когда это слышат твои родители, они страшно сердятся. Они говорят тебе, что нельзя говорить такие слова, потому что они оскорбляют других людей. Легко представить, что случится в следующий раз, когда ты назовешь свою сестру дурой. Думаешь, она просто посмеется? Конечно, нет! Она побежит к родителям и сообщит им, что ты ее обидел, и они накричат на тебя и накажут. В результате всего этого твоя сестра почувствует себя превосходно, и каждый раз, когда ты будешь обзывать ее впредь, она будет пользоваться возможностью наябедничать, а у тебя будут неприятности. Будет ли это способствовать любви между тобой и сестренкой? Могу поспорить, что нет. Ты станешь ее ненавидеть. И ты не позволишь чувствовать себя одураченным. Ты начнешь сам ябедничать на сестру каждый раз, когда она будет обзываться.

Так мало-помалу твое чувство юмора испарится… Вместо того, чтобы смеяться каждый раз, когда вы с сестрой начинаете обзываться, вы начинаете обижаться и навлекать неприятности друг на друга...

Но дома всё это не заканчивается. Ты выйдешь в большой мир и встретишь там друзей или родственников. Когда они станут обзываться, ты будешь продолжать верить, что таким образом они оскорбляют твои чувства. Вместо того, чтобы посмеяться, ты расстроишься и пожалуешься их родителям. Поскольку большинство других взрослых тоже считают, что дети не должны говорить грубые слова друг другу, будет нетрудно сделать так, чтобы они отругали своих детей за то, что смеялись над тобой. Но твои друзья и двоюродные сестры или братья сделают то же самое, пытаясь отомстить тебе за свои неприятности.

Когда ты пойдешь в школу, ты убедишься, что учителя имеют такое же мнение, как и другие взрослые. Детей, которые обзываются, нужно ругать и наказывать, так что насмешки, должно быть, действительно ужасная вещь!

Все эти взрослые на самом деле думают, что они помогают детям и защищают их чувства. Но при этом, сами того не осознавая, они учат детей обижаться на глупые слова, и это губит детскую дружбу и убивает их природное чувство юмора. Не твоя вина в том, что ты в конце концов стал жертвой насмешек. Ты просто следовал тому, чему тебя учили, и верил, что слова могут обидеть. Но никогда не поздно изменить ситуацию. Ты можешь потребовать, чтобы твое чувство юмора вернулось к тебе обратно. Откажись злиться, когда тебя обзывают. Когда ты осознаешь, что твои чувства не пострадают, ты не только перестанешь расстраиваться из-за того, что тебя обзывают, но и увидишь, что часто это даже бывает забавно!

Могу предложить тебе простой способ для того, чтобы развивать в себе чувство юмора. Пригласи своего друга, или позови брата или сестру, и сыграй с ними в следующую игру. В этой игре участники по очереди обзывают друг друга, но никому не разрешается обижаться, ни при каких условиях. Игрок, который разозлился, получает один балл. Игрок, набравший наибольшее количество баллов, проигрывает. Убедись, что все игроки хорошо понимают правила, чтобы они не расстраивались просто так. Если рядом находятся взрослые, обязательно объясни им смысл игры и скажи, что никто на самом деле никого не обижает. Ты увидишь, что эта игра – одна из самых забавных вещей, которыми тебе когда-либо приходилось заниматься. Ты будешь изобретать самые разнообразные хохмы, и все вы просто будете покатываться от смеха!

Эта игра вернет тебе твоё природное чувство юмора. Тебе больше не будет больно, когда кто-нибудь обзовет тебя, а ты также узнаешь, что на самом деле в глубине души каждому нравится, когда над ним шутят. Но с этим нужно быть осторожным. Ты не можешь постоянно подшучивать над остальными. Ты должен быть уверенным, что действительно не оскорбляешь чувства людей, так что подшучивай только тогда, когда ты уверен, что люди отнесутся к этому как к шутке. Если хочешь заставить людей смеяться, самый безопасный способ – пошутить над собой. Не беспокойся, это не уменьшит их уважение к тебе. Напротив, они будут любить тебя за то, что ты их рассмешил. И когда они увидят, что ты способен смеяться над собой, им самим станет проще смеятся над собой. Вы и не заметите, как сможете легко и непринужденно подшучивать друг над другом.

И еще одна удивительная вещь произойдет, когда ты научишься смеяться над самим собой. Тебе не нужно будет постоянно показывать, что ты идеален. Очень, очень трудно всегда быть идеальным. Это требует огромного труда, и как бы сильно ты ни старался, ты никогда не сможешь преуспеть в этом до конца. Всякий раз, когда ты будешь совершать ошибку, тебе будет плохо, а окружающие будут радоваться.

Люди, которые всегда стараются оставаться идеальными, совершают огромную ошибку. Они считают, что остальные будут любить и уважать их больше, если они будут идеальными. Это глубокое заблуждение. Быть рядом с кем-то идеальным вовсе не забавно. Если ты идеален, люди вокруг тебя или будут чувствовать, что они недостаточно хороши, или будут считать тебя зазнайкой. В любом случае, ты будешь заставлять их чувствовать себя плохо, а никто не любит тех, с кем чувствуешь себя плохо. Люди намного больше любят тех, кто не идеален. Тогда они могут расслабиться и не думать о том, что в данный момент требуется «соответствовать». Покажи другим, что ты не идеален, что ты можешь подшучивать над собой и принимать шутки в свой адрес, и они станут уважать и любить тебя! А если ты научишься искусству шутить над другим так, чтобы не задевать их чувства, то жизнь твоя превратится в сказку!

Урок 9

ПРЕОДОЛЕЙ СВОЙ СТРАХ

Случалось ли тебе испытывать страх перед другими людьми? Если они больше тебя, или сильнее, или они тебе неприятны, то чувствовать страх совершенно нормально. Однако то, что естественно, не всегда хорошо. Если ты боишься других людей, они будут чувствовать себя сильнее, чем ты. Они будут наслаждаться этим чувством и продолжать делать то, что заставляет тебя их бояться. Страх будет толкать тебя на самую нижнюю ступеньку социальной лестницы. Люди будут тебя не слишком-то уважать; у тебя будет мало друзей, ты будешь чувствовать себя несчастным, а выглядеть – как неудачник.

Если же ты хочешь быть счастливым и успешным, очень важно перестать бояться людей. Только так ты сможешь быть победителем. Задача на первый взгляд покажется тебе очень сложной. Но это не так. Я научу тебя изгонять страх, пользуясь собственными мозгами. Тебе не потребуется прилагать много усилий, нужно будет просто изменить свое отношение.

Знаешь, почему мы кого-то боимся? Потому что такими нас создала Мать-Природа, и она знала, что делала. Дело в том, что нас создавали для выживания в условиях дикой природы, где наши предки обитали с момента зарождения жизни на планете. Сейчас мы живем в условиях цивилизации, и правила кардинально изменились. То, что помогало нам в условиях дикой природы, может навредить нам в условиях цивилизации.

В природе жизнь полна опасностей. Нет правил, которые защищают от насилия, никого не посадят в тюрьму за причинение ущерба или даже убийство. Звери охотятся друг на друга ради пищи. А еще они борются друг с другом за право считаться главным. Звери сражаются не на шутку, и часто бои заканчиваются смертью. Чтобы выжить, животное должно быть физически сильным. Самые сильные особи становятся вожаками. Мать-Природа не глупа, она любит свои создания. Она хочет, чтобы мы при необходимости сделали все, чтобы выжить. Мы недолго бы прожили на этой планете, если бы нам пришлось бороться с существами сильнее нас. Вот почему Мать-Природа запрограммировала в нас чувство страха. Страх не позволяет нам ввязываться в борьбу, в ходе которой нас могут ранить или убить.

Тем не менее, мы больше не живем в условиях дикой природы. Последние четыре тысячи лет мы живем в лоне цивилизации. Наш цивилизованный образ жизни регулируется законами, и если мы нарушаем законы, существуют полицейские, суды и тюрьмы, чтобы заставить нас вести себя как следует. Там, в природе, если ты побил своего оппонента, ты победил. Но здесь, в цивилизации, нам не дозволяется бить друг друга. Нам нельзя применять физическую силу для разрешения конфликтов. Если я ударю кулаком и разобью тебе нос, ты вызовешь полицию, меня арестуют, и я окажусь в большой беде. Вот почему вокруг нас происходит так мало драк. Ты видишь огромное их количество по телевизору, но это всего лишь видимость. В реальной жизни люди могут ощущать горячее желание распустить кулаки, когда они злятся, но не распускают, потому что это противозаконно. Законы цивилизации – как невидимый щит, который защищает нас от обидчиков.

Таким образом здесь, в цивилизации, у нас очень мало причин для того, чтобы опасаться других людей. Они не смогут по-настоящему обидеть нас, так как не хотят неприятностей. И хотя времена первобытных племен давно прошли, люди по-прежнему стремятся доминировать над другими людьми и продвигаться вверх по социальной лестнице. Как же они это делают, не вступая в физическую борьбу? Они просто начинают играть в игру. Эта игра называется «Давай их напугаем». Если я тебе буду угрожать, и ты испугаешься, я почувствую свою власть над тобой, и стану победителем. Я смогу разгромить тебя, не пошевельнув и мизинцем. Люди оказываются участниками таких игр, даже не подозревая об этом. Мы думаем, что, когда нам угрожают, нам действительно могут сделать плохо. Если мы не знаем, что с нами играют в игру, нам крайне сложно в ней победить. Наша естественная реакция – страх, который спасал нас в условиях дикой природы, – становится оружием против нас самих. Даже если опасность не слишком велика, мы пугаемся и автоматически проигрываем игру.

Существуют два способа запугивания. Один способ – заставить нас поверить, что мы в опасности, и нашему здоровью или имуществу может быть причинен вред. Это наиболее очевидный способ.

Но есть и другой способ нагнать на нас страх, он менее очевидный, но очень широко используется. Мы боимся не того, что нас обидят окружающие, а того, что они о нас подумают. Нам нужно их одобрение, и мы чувствуем, что не можем быть счастливыми без этого одобрения. Корни такого страха тоже уходят в наши инстинкты. В давние времена, когда племена людей жили в джунглях, не существовало пособий по безработице и приютов для бездомных. Для того, чтобы выжить, приходилось держаться всем вместе. Мнение окружающих было очень важным. Если бы племя отнеслось к нам неодобрительно или изгнало нас, долго мы бы не протянули.

Тем не менее, в условиях цивилизации такой опасности нет. Что бы ни думал о нас наш друг, у нас будет пища, чтобы есть, кровать, чтобы спать, и школа, чтобы учиться, а еще больницы, чтобы вылечить нас в случае необходимости. Выживание больше не зависит от того, что о нас думают. Наше тело, однако, об этом не знает, и поэтому реагирует так, как будто мы все еще живем в диких джунглях. В условиях цивилизации, если мы сильно беспокоимся о мнении других, мы даем им власть над собой «ни за что». Представь себе: если мне не всё равно, что ты обо мне думаешь, но тебе безразлично мое мнение о тебе, чья позиция сильнее? Конечно, твоя! Я буду стараться действовать или одеваться так, чтобы получить твое одобрение, в то время как ты для меня не будешь делать абсолютно ничего. Другими словами, ты станешь моим начальником. Я же стану неудачником, а неудачники не пользуются уважением.

Подумай о знаменитостях и прочих «великих мира сего». Беспокоит ли их то, что о них думают? Стремятся ли они получить одобрение окружающих? Нет. Они поступают так, как считают нужным, и им нет никакого дела до того, как к этому отнесутся остальные. Они будут делать только то, что заставит тебя и дальше покупать их продукты или услуги, или, если они политики, голосовать за них. Чем более неожиданными или скандальными будут их поступки, тем большее впечатление они произведут на нас, и мы захотим им подражать и тратить на них еще больше денег.

Если мы действительно хотим стать более счастливыми и успешными, мы должны перестать бояться людей. Мы должны перестать опасаться, что нас обидят или подумают плохо. Как же избавиться от этих страхов? Только с помощью мозгов: они помогут нам выиграть в игре, в которую с нами играют эти люди. Мы должны сказать себе, что мы больше не живем в джунглях, и правила изменились. Когда наше тело говорит нам: «Ой, нет, они такие большие и сильные! Я боюсь, что меня обидят», – мы должны остановиться и осознать, что этот страх автоматически заставит нас проиграть. Но мы не хотим проигрывать. Мы хотим выиграть. Поэтому мы должны сказать себе что-то вроде: «Да, они больше и сильнее меня, но они меня не обидят. Я недостаточно силен, чтобы справиться с ними, но мне и не нужно. Есть невидимый щит, который защищает меня, и если они попробуют пройти через этот щит, они будут наказаны по закону, а я останусь победителем. Так что они могут пугать меня сколько влезет, но меня это совершенно не беспокоит!»

Чтобы помочь тебе в этом, я хочу, чтобы ты представил себе здорового драчуна, который пытается испугать маленького ребенка, который вообще не понимает, о чем речь. Хулиган делает разнообразные угрожающие жесты и гримасы, и сообщает ребенку, что собирается его побить. Но малыш просто стоит, позёвывая и скучая. Представляешь, как глупо выглядит в этой ситуации хулиган? Понимаешь ли, что в этой ситуации он явно в проигрыше? Так выглядят все люди, которые пытаются кого-то запугать, но не получают в ответ никакой реакции. И самое забавное – чем меньше и слабее ты на самом деле, тем более смехотворно они будут смотреться в такой ситуации.

И еще одно надо сделать: перестать думать о том, что о тебе думают люди. Чтобы выиграть, скажи себе: «Люди могут думать обо мне что угодно, и это совершенно нормально. Я не возражаю, если они считают, что я некрасивый, глупый, толстый или зануда. Это моя жизнь, и я собираюсь прожить ее в соответствии с моими убеждениями и желаниями». Ты увидишь, что чем меньше беспокоишься о мнении окружающих, тем более сильным ты становишься, и это получается без каких-либо дополнительных усилий.

И вот еще о чем надо помнить. Недостаточно просто перестать бояться людей, которые тебя запугивают. Очень важно еще и не злиться на них за это. Если ты разозлился, ситуация усугубляется, и ты можешь в итоге ввязаться в драку. Так что будь абсолютно спокойным. Скажи себе, что у людей есть полное право попытаться испугать тебя, и ты не собираешься у них это право отнимать. До тех пор, пока они не сделали что-нибудь плохое, у тебя нет причин на них злиться. С таким отношением ты увидишь, что люди станут любить и уважать тебя, и у тебя не будет врагов, несмотря на то, что ты можешь быть маленьким и слабым. По сути, если у тебя больше не будет ни страха, ни злости, к тебе могут даже начать относиться с восхищением и стараться защищать тебя, особенно если ты маленький и слабый.

Хочу только напомнить тебе о предостережении, которое я давал в Пятом уроке – насчет хулиганов. Не забывай: хотя большинство людей не станут тебя обижать, ты должен реально смотреть на вещи. Встречаются люди, которые действительно опасны. Они обижают других, и при этом совершенно не боятся заработать неприятности. С такими людьми твой естественный страх – полезная вещь. Опасайся их и держись подальше. Если тебе всё же необходимо находиться рядом с ними, позаботься, чтобы с тобой рядом был кто-то, кто сможет тебя защитить. Во всех же остальных случаях просто помни, что самый простой способ победить – это преодолеть свой страх.

КАК ОБЩАТЬСЯ С БРАТЬЯМИ И СЕСТРАМИ

Если твоя семья похожа на миллионы других семей, то твои братья и сестры наверняка дразнят друг друга почти каждый день. Если ты хочешь, чтобы они прекратили тебя дразнить, всё, чему ты научился на наших уроках, поможет и в этом случае.

Почему же тогда я хочу посвятить братьям и сестрам отдельный урок? Потому что в этом случае есть большое отличие – ваши родители. Они всё немного усложняют. Вне семьи, когда ты пресекаешь насмешки других детей, ты становишься победителем и ничего не теряешь. Дома же, если тебе удается прекратить насмешки брата или сестры, ты можешь потерять нечто очень важное для тебя – особое покровительство родителей.

Если дома тебя дразнят, обычно происходит следующее. Твой брат (или сестра) обзывает тебя разными словами. Ты обижаешься и идешь пожаловаться родителям. Поскольку родители, возможно, считают, что они обязаны помочь ребенку, они «принимают меры», то есть ругают или наказывают твоего брата. Когда родители так поступают, тебе становится очень хорошо. Твоего брата наказали, и родители, самые важные на земле люди для вас обоих, оказываются на твоей стороне, а брат – на противоположной.

Однако если брат перестанет дразнить тебя, ты больше не сможешь делать так, чтобы родители защищали тебя от него. Ты лишишься огромного преимущества! Многие дети, с которыми я был знаком, предпочитали оставаться жертвой насмешек дома, только бы не лишиться удовольствия видеть, как родители сердятся на брата или сестру.

Так что, если родители защищают тебя от братьев или сестёр, ты должен сделать выбор. Что для тебя более важно: прекратить насмешки или продолжать делать так, чтобы их наказывали? Если ты и правда ненавидишь своих братьев или сестер, ты можешь не захотеть, чтобы их перестали наказывать. Я не могу заставить тебя слушаться меня.

Тем не менее, я надеюсь, что ты всё-таки захочешь, чтобы тебя перестали дразнить – даже ценой того, что твоих братьев или сестер больше не будут наказывать. В перспективе это сделает тебя намного счастливее. Как бы ты ни ненавидел своего брата или сестру, все же они намного важнее, чем твои приятели или одноклассники. Друзья приходят и уходят, но твои братья и сестры всегда будут частью твоей семьи. Когда у тебя появятся собственные дети, твои братья и сестры станут их тётями и дядями. Их дети станут двоюродными братьями и сестрами для твоих детей. В тяжелые времена братья и сестры скорее захотят помочь тебе, чем кто бы то ни был на этом свете – если вы перестанете быть врагами. Так что самое лучшее, что ты и твои сестры и братья могут сделать, – это жить дружно, а не продолжать ссориться. Ваши родители тоже станут намного счастливее, если вы помиритесь.

Итак, надеюсь, ты решил сделать так, чтобы братья и сестры перестали тебя дразнить. Так же, как и с другими детьми, сделать это очень просто. Просто позволь им дразнить тебя сколько влезет. Не сердись на них и не ябедничай, какими бы обидными словами они не обзывались.

Как я говорил раньше, твои родители могут всё усложнить. Если они услышат, что братья или сестры над тобой потешаются, они могут рассердиться и захотят отругать или наказать. Не позволяй им это сделать! Скажи родителям, что все в порядке, что это была просто шутка и тебя никто не обижал, и что ты сам разберешься с братом или сестрой. Возьми за правило защищать своих братьев или сестер перед родителями. Дети будут благодарны тебе, если ты избавишь их от неприятностей, и, кстати, родители тоже будут счастливы видеть, что их дети так преданы друг другу. Это очень важно. Ничто так не радует родителей, как преданная дружба их детей, даже если они иногда объединяются против самих родителей.

Когда ты перестанешь жаловаться на братьев и сестер, они тоже перестанут жаловаться на тебя. Но это произойдет не сразу, потому что должно пройти время, пока они поймут, что ты изменился в лучшую сторону. Так что будь готов, что еще несколько дней они будут продолжать ябедничать. Это совершенно нормально. Пусть жалуются.

Сейчас я скажу кое-что неприятное – но поверь, это самое лучшее, что ты можешь сделать. Даже если братья или сестры наговаривают на тебя, например, придумывают, что ты их обидел, ничего не предпринимай и не злись. Если родители поверят выдумке, отругают тебя, накажут или отправят в свою комнату, не злись и на них тоже. Не спорь с ними, не кричи, что тебя обвинили несправедливо и не пытайся отменить наказание. Просто прими наказание как герой! Ты скажешь, я сошел с ума. Как можно позволить брату или сестре наговорить на тебя и сделать так, чтобы тебя наказали? Но ты можешь сделать это, потому что в итоге ты окажешься победителем! Прежде всего, твои братья или сестры совершенно обалдеют от такого развития событий. Они будут поражены, что ты можешь быть настолько благородным по отношению к ним, и что ты настолько крут, что можешь принять наказание, хотя не сделал ничего плохого. Но они также почувствуют себя виноватыми за то, что сделали. Они не сумасшедшие. Они знают, что соврали, и что ты на самом деле не заслужил того, что они с тобой сделали. И это прекрасно. Пусть они чувствуют себя виноватыми. Это великая победа для тебя. И что особенно важно, скорее всего они не станут делать этого еще раз!

Не только братьям и сестрам, но также и твоим родителям такое твое поведение понравится гораздо больше. Родители будут удивлены, что ты не споришь с ними по поводу наказания и даже не злишься. Такое взрослое поведение произведет на них большое впечатление. Через какое-то время они задумаются, что, возможно, ты не заслужил это наказание. Не удивляйся, если они придут к тебе, чтобы его отменить. (Кстати, это прекрасная идея – не злиться на родителей, за что бы тебя ни наказали). А знаешь, что еще произойдет? После нескольких инцидентов родители перестанут верить твоим братьям и сестрам, когда они на тебя ябедничают. Они увидят, что ты уже взрослый человек, а твои братья и сестры – совсем еще малыши, так что родители встанут на твою сторону. Так, ничего в общем-то специально не делая, ты станешь ребенком, которого в доме уважают.

И последнее, что я хотел бы тебе сказать по поводу братьев и сестер. Родители не всегда это понимают, потому что в мире взрослых стали очень сильно бояться физического и словесного насилия. Но дело в том, что драться в форме игры и подшучивать друг над другом – невероятно забавно. К сожалению, когда родители начинают наказывать за драку или обзывания, становится не так забавно. Драки «понарошку» и подшучивания, когда они делаются ради забавы, никого не обижают. Когда вы деретесь, играя, вы не стараетесь поранить друг друга, и когда один из вас вдруг заорет от боли, ты останавливаешься, потому что не хочешь причинить боль. Точно так же, когда вы обзываетесь, это просто игра, и ничьи чувства при этом не страдают. Если вы таким образом веселитесь с братьями и сестрами, вы не начинаете ненавидеть друг друга, вы начинаете больше любить друг друга. Так что не стесняйтесь колотить друг друга в шутку и подтрунивать, только сначала убедитесь, что родители в курсе, что это просто игра, и им не о чем беспокоиться.

Ну вот и всё. Желаю тебе удачи и надеюсь, что время, когда тебя высмеивали, скоро останется позади.

Дополнительный урок

ПУСТЬ У ТЕБЯ БУДЕТ МНОГО ДРУЗЕЙ

Зачем мне убеждать тебя, что ты можешь иметь больше друзей? И хочешь ли ты на самом деле иметь много друзей? Вполне возможно, что ты настолько устал от того, как дети обращаются с тобой, что решил, что друзья вообще не нужны – они не стоят того, чтобы ради них напрягаться.

Однако – хочешь ты иметь больше друзей или нет – правда в том, что в глубине души каждый из нас хочет иметь целую кучу друзей. Люди – это социальные животные. Миллионы лет назад наши предки смогли выжить только благодаря тому, что объединялись с себе подобными. Человек недолго сможет прожить без помощи других, и никто не сможет быть счастлив, не имея друзей. Наша жизнь кажется бессмысленной, когда мы одиноки, и как бы мы ни любили свой телевизор или компьютер, только реальные, живые люди могут наполнить нашу жизнь счастьем. Так что ты наверняка хочешь иметь друзей, признаёшься ты себе в этом или нет.

Однако если ты – жертва насмешек, у тебя не слишком много друзей. А всё потому, что другие дети считают тебя неудачником и не хотят, чтобы думали, что у них с тобой есть что-то общее. Те, с кем ты дружишь, вероятно, тоже не слишком-то популярны, а может быть их дразнят, как и тебя. Некоторые твои друзья могут быть намного младше тебя, потому что малыши не смотрят на тебя презрительно сверху вниз, как это делают дети твоего возраста. Им невдомёк, что внутри твоей возрастной группы тебя считают неудачником. Напротив, они рады иметь взрослого друга, и они ценят тебя таким, какой ты есть. Им хорошо с тобой, а тебе – с ними.

У меня есть для тебя потрясающая новость. Когда ты начнешь следовать советам, которые я давал тебе в предыдущих уроках, у тебя автоматически станет больше друзей. Может быть, не в несколько раз больше, но совершенно точно больше, чем сейчас. Жертвы насмешек всегда находятся на самой нижней ступеньке социальной иерархии, но, как только тебя перестанут дразнить, ты немедленно станешь подниматься по этим ступенькам вверх. А все потому, что детям, которые сейчас стесняются разговаривать с тобой, больше нечего будет стесняться. Они перестанут тебя избегать. Они начнут воспринимать тебя таким, какой ты есть, а не как общее посмешище. Их отношение изменится не за один день, но, возможно, уже через несколько дней ты почувствуешь небольшое улучшение. Не беспокойся, тебе не придется над этим много работать. На самом деле тебе вообще ничего не придется делать.

Если же ты еще не прочитал руководство о том, Как без особого труда добиться, чтобы тебя перестали дразнить и травить, тебе стоит это сделать прямо сейчас. Ты увидишь, что следовать этим советам очень легко. Поверь, на свете нет ничего легче. Так что поторопись. Прочитай руководство и следуй ему; ты увидишь, как быстро твоя жизнь в обществе улучшится и станет счастливее.

Дальнейшие шаги к тому, чтобы иметь больше друзей

Сейчас ты, должно быть, уже прочитал советы о том, как добиться, чтобы тебя перестали дразнить. Если ты уже начал пользоваться ими, то наверняка заметил, что ситуация сразу стала улучшаться. Возможно, тебя больше никто не дразнит. Но что, если у тебя по-прежнему немного друзей, а хотелось бы иметь больше? Что, если ты хотел бы быть частью компании, но стесняешься или боишься присоединиться к ним? Что тебе нужно сделать, не прилагая при этом больших усилий? Прочти этот раздел внимательно. Это как раз то, что тебе нужно.

Ты застенчив, потому что тебя очень долго отвергали. Вероятно, ты пришел к выводу, что другие дети просто никогда не захотят с тобой подружиться. Но если ты всегда будешь стоять в стороне, у тебя никогда не будет много друзей. Чтобы подружиться с другими, ты должен быть с ними вместе. К счастью, завести друзей гораздо проще, чем ты думаешь.

Шаг номер один: Не пытайся убедить детей подружиться с тобой.

Большую ошибку совершают те дети, которые пытаются убедить других дружить с ними. Это плохая идея, и ты зря потратишь свою энергию.

Настоящий друг не то же самое, что хозяин. Настоящий друг должен ощущать себя более-менее на равных с тобой. Ты хочешь иметь друзей, которые бы делали для тебя столько же, сколько ты делаешь для них. Но если ты собираешься заставить детей дружить с тобой, это означает, что ты готов много работать, чтобы заставить их хорошо к тебе относиться. Из этого ничего не выйдет! Наоборот, они будут чувствовать, что управляют тобой и могут заставить тебя делать всё, что им заблагорассудится, за право быть рядом с ними. Ты окажешься в положении слуги, а слуг не уважают. Уважают хозяев. А кроме того, они будут рады побыстрей избавиться от такого друга.

Поэтому, если ты думаешь: «Ой! У меня недостаточно друзей! Как сделать так, чтобы дети меня полюбили?», – тебе нужно побыстрее выкинуть такие мысли в ближайшую помойку. Думать в таком ключе – значит давать другим людям власть над собой. Они всегда будут смотреть на тебя сверху вниз, и ты никогда не будешь чувствовать себя с ними на равных. Немедленно измени свою позицию на «Если никто не хочет быть моим другом – ну, что ж, ничего страшного». Тебя пугает такая мысль? Страшно, что ты можешь никогда ни с кем не подружиться? Не беспокойся. Если так думать, друзей меньше не станет. Совсем наоборот. Друзей станет больше, и это будут друзья лучше прежних.

Как это работает? Когда ты станешь думать, что нет ничего ужасного в том, что никто не хочет быть твоим другом, это будет также означать, что никто не может быть твоим хозяином. Никто не имеет над тобой власти, никто не смотрит на тебя сверху вниз. Теперь ты по-настоящему независимый человек, сам себе хозяин. Люди сразу начнут воспринимать тебя как уверенного в себе и интересного человека. Они станут больше уважать тебя и стараться тебе понравиться. И что самое замечательное во всем этом – тебе ничего не нужно для этого делать. Просто расслабься. Будь беззаботнее и спокойнее, и друзья к тебе потянутся. Пока они будут чувствовать, что ты не впадешь в депрессию, если ваша дружба прекратится, они тебя не бросят. Веселись с друзьями, делай так, чтобы им было хорошо с тобой, и тогда твоя жизнь в обществе принесет настоящее удовлетворение.

Шаг номер два: Учись у бабуинов тому, как быть принятым в группу.

Миллиона друзей нет ни у кого. Люди создают группы друзей; наши предки делали это еще в давние времена. Задолго до возникновения городов и поселений люди и их предшественники образовывали небольшие группы, или племена, в каждом из которых обычно было от 50 до 100 человек. Точно так же вели себя человекообразные обезьяны и другие социальные животные, особенно млекопитающие. Если ты живешь в племени, в твою группу друзей могут входить все остальные дети из этого племени (которые являются твоими родными или двоюродными братьями и сестрами). Таким образом, получается группа из шести, восьми, или, скажем, десяти добрых друзей примерно одного с тобой возраста. Это естественный расклад, и мы в таких условиях чувствуем себя комфортно.

Человеческая жизнь очень сильно изменилась несколько тысяч лет назад, когда мы начали строить города и селения, в которых стали жить сотни, тысячи и даже миллионы людей. Внезапно вокруг оказалось слишком много детей. Все они не могли быть друзьями, и мы стали образовывать небольшие группы друзей, такие, какие были у нас, когда мы жили в племени. Правда, в те далекие времена было просто быть частью группы друзей, потому что они были всегда с тобой.

В условиях же современной жизни быть частью группы друзей становится всё более трудно. Если ты учишься в большой школе в крупном городе, тебе нужно найти компанию, чтобы стать частью сообщества детей вокруг тебя, и эта компания должна тебя принять. Тебе может быть страшно, потому что ты опасаешься, что тебя отвергнут. Но я хочу облегчить твою участь.

Прежде всего, тебе нужно решить, к какой именно группе ты хочешь принадлежать. Если ты увлекаешься наукой и компьютерами, тебе будет неуютно в компании, которая постоянно устраивает вечеринки или проводит время в торговом центре. Поэтому ищи компанию со схожими интересами. Они не должны полностью совпадать. На самом деле дружить с людьми, которые в точности на нас похожи, может оказаться скучно. Интересной жизнь делает разнообразие, и нет никаких причин тебе не стать частью детской компании, в которой ты единственный и неповторимый. Компания вообще будет успешной и веселой, когда у всех членов есть какие-то индивидуальные особенности. Так что не отвергай компанию, к которой нет твоих точных копий. Главное – это найти компанию, которая тебе нравится.

Здесь важно усвоить вот что. Не только тебе нужны друзья. Другим детям они тоже нужны. Ты так же важен для них, как и они для тебя. Не пытайся стать тем, кем они, как тебе кажется, хотят тебя видеть. Тебе не нужно вести себя точно так же, как они, чтобы тебя приняли. Просто будь самим собой, это лучший и самый простой способ, чтобы подружиться.

А теперь позволь мне рассказать тебе о бабуинах. Бабуины – это человекообразные обезьяны, которые живут в африканских степях; во многом они очень близки человеку. Как и наши предки, они живут племенами. При этом они невероятно сильные и опасные. У человека нет шансов победить бабуина в схватке, и если они все же подерутся, исход может быть смертельным.

Мужские особи бабуинов не остаются в одном и том же племени навсегда. Когда самец бабуина вырастает, он покидает безопасное пространство своего племени и начинает подыскивать себе другое племя, чтобы присоединиться к нему; там он, скорее всего, проживет до конца своей жизни. Однако молодой самец бабуина не может просто прийти в незнакомое племя и сказать: «Эй, я пришел к вам. Где расписаться?» Для них он чужак, и он им не нужен. Они и без него неплохо справлялись. Они скорее воспримут его как опасного врага, если он внезапно вторгнется в их сплоченную племенную группу, и разорвут его на куски. Для того чтобы принять его, прежде всего необходимо начать доверять ему, а потом и полюбить.

Знаете, как поступает бабуин? Это совершенно поразительно. Он садится на землю вдали от племени, но в таком месте, где его хорошо видно. Поскольку он далеко и не выказывает враждебности, его не особенно боятся. А бабуин просто сидит и ждет. Он ждет дни, недели, иногда даже месяцы. Его терпение просто изумляет. Можешь представить себе, что ты месяцами сидишь возле группы людей и никак с ними не общаешься? Но бабуин ведет себя именно так. Мало помалу он придвигается поближе. Другие обезьяны начинают привыкать к тому, что он рядом, и его больше не боятся. Детёныши, которые по природе любопытны и активны, начинают подходить к нему. Они играют с ним, а он играет с ними. Затем некоторые молодые самки также начинают проявлять любопытство, потому что им интересно познакомиться с новыми самцами – да и ему интересно познакомиться с новыми самками. И в конце концов, он попадает в группу. К нему привыкли, он им нравится, и его принимают.

Ты можешь многому научиться у бабуинов. Нужно действовать так же. Найди группу, которая тебе симпатична, но не особенно старайся. Не пытайся ускорить события, потому что тебя могут оттолкнуть. Просто находись поблизости от них и расслабься. Если один из них заметит тебя и начнет разговор, что ж, прекрасно: возможно, ты окажешься внутри группы быстрее. Но если они не заговорят, не отчаивайся. Осмотрись и выбери члена группы, который тебе интересен и выглядит доброжелательно, и заговори с ним. Не знаешь, о чем говорить? Самый простой способ начать разговор – сделать ему комплимент. Пусть он будет искренним. Пусть это будет что-то, о чем этот человек будет действительно рад услышать. Возможно, он будет так благодарен тебе за комплимент, что расскажет тебе всё на эту тему, ты не успеешь моргнуть глазом, как у тебя появится новый друг. Этот друг будет ключиком, который откроет тебе дверь в группу.

Очень важно иметь терпение. Помни о бабуине, который тихо сидит в сторонке, и старайся быть похожим на него. В конце концов, дети привыкнут к твоему присутствию и даже забудут, что когда-то ты не был одним из них. К счастью, люди быстрее принимают других людей, чем бабуины. Тебе не придется ждать месяцами. Члены группы постепенно начнут с тобой разговаривать, и дело пойдет быстрее и быстрее. Скорее всего, понадобится несколько дней, максимум пара недель, прежде чем тебя станут считать частью группы. Просто не забывай сохранять спокойствие и оставаться самим собой. Скажи себе: «Мне всё равно, если меня не примут», – и они примут тебя быстрее. Насколько успешен ты в группе, легко будет понять по тому, насколько тебе в ней весело. Если тебе нравится быть с ними, не сомневайся, им тоже нравится быть с тобой.