

ПОЧЕМУ ЖИЗНЬ ТАКАЯ УНЫЛАЯ?

Просыпаешься утром, а вокруг — серость и унылость. Со всех сторон одни проблемы, ничто не радует, друзья не ценят, а человек, который тебе интересен, делает вид, что ты предмет мебели. Уж лучше вернуться в кровать, спрятаться с головой под одеяло и никогда не вылезать... Жизнь действительно бывает унылой. Наша жизнь — это по большей части то, что мы ощущаем. Если всё вокруг кажется печальным и беспросветным, значит, именно это ты сейчас и чувствуешь.

Почему ты это чувствуешь, я не могу ответить. Ведь я не знаю, как ты живёшь и что с тобой происходит. Но штука в том, что такие же эмоции время от времени испытывает каждый человек. И двоечник, и круглый отличник. И счастливчик, у которого классные родители, и ребёнок из детдома. Конечно, кто-то печалится больше, кто-то меньше, но факт в том, что печаль — это эмоция, которая может прийти ко всем.

Грусть — это способ примириться с чем-то, что идёт вразрез с твоими планами и представлениями. Может быть, тебе приходилось слышать от взрослых, что ту или иную ситуацию надо «отгоревать». Это значит, нужно пройти через грусть, как через туман, чтобы свыкнуться с тем, что произошло, и жить дальше.

Вызвать грусть может что угодно. Друг не заметил тебя утром и не поздоровался. Мама встретила не приветливо после школы и отругала за какую-нибудь мелочь. Погода плохая, и отменилась важная поездка. Все выходные готовишься дома к экзаменам, а родители каждые пятнадцать минут вламываются к тебе и чего-то требуют.

ПЕРВОЕ ПРАВИЛО ГРУСТИ: все поводы законны.

Часто бывает, ты о чём-то печалишься, а друзья и близкие говорят: да ну брось, это же мелочи, нельзя так из-за них расстраиваться.

Скорее всего, они просто очень сочувствуют и хотят, чтобы тебе скорее стало легче. Но это вовсе не значит, что грустить нельзя. Если ты переживаешь из-за разбитой чашки — это нормально, а не стыдно и не глупо, как многие говорят. Они не со зла, просто таким образом тебя жалеют.

ВТОРОЕ ПРАВИЛО ГРУСТИ: она проходит.

Даже беспричинная, даже очень сильная, даже самая горькая грусть обязательно уходит. Этим она отличается от депрессии: если человек здоров, если его психика справляется с трудностями, то через час-два, через пару дней или недель он почувствует, что туман рассеивается. Какую главную ошибку совершает человек, которому грустно? Он упускает тот момент, когда грусть отступает. Коленка уже не болит, с другом помирились, мама простила, дела идут на лад,

а человек продолжает бродить в тумане, пугая сам себя и запутываясь ещё больше. А туман тем временем сгущается всё сильнее, ведь наш мозг очень послушный, он верит в то, что мы ему внушаем.

Постарайся не совершать такой ошибки. Проверь время от времени, не отступила ли грусть. Может, несчастная любовь уже прошла? Или ты уже не переживаешь, что сорвалась поездка с классом?

Есть ещё один вид печали: это печаль беспричинная. Ты просыпаешься утром и понимаешь, что тебя ничто не радует: ни погода, ни любимый завтрак, ни пятёрка по русскому. С такой печалью сложно иметь дело, но мы попробуем.

ПОПРОБУЙ!

УЧИМСЯ ПРОЖИВАТЬ БЕСПРИЧИННУЮ ПЕЧАЛЬ

ШАГ 1. Проверь, нет ли всё-таки причины у твоей печали.

Иногда мы специально не замечаем причину своей грусти, потому что нам не хочется в ней признаваться. Например, тебе может быть стыдно за то, что вчера сказал или сделал, и мысль о случившемся вызывает такую боль, что лучше даже и не вспоминать.

Чтобы узнать наверняка, сделай паузу. Отложи телефон, выключи музыку, закрой книгу и чётко, можно вслух, спроси себя: «Почему я грущу? Откуда моя печаль? Когда она появилась?»

Постарайся не отметать сразу ответ, который первым придёт в голову, даже если он глупый или неприятный. Рассмотрю его со всех сторон, как жука в банке: так вот ты какая, причина моей грусти. Ты сидишь в банке, а я снаружи, значит, ты мне уже не принесёшь большого вреда. Потом мысленно отставь эту банку с пойманной грустью и послушай себя. Полегчало немного?

ШАГ 2. Если причина не попала в ловушку, сделай свою грусть легальной.

В подростковом возрасте часто эмоции приходят действительно без всякой причины. Твои гормоны творят что хотят и иногда «промахиваются»: вместо эндорфинов, которые отвечают за счастье и активность, доставляют в кровь противный кортизол — а ты в результате грустишь просто так. У меня нет волшебной таблетки против этих выкрутасов: рано или поздно они просто пройдут сами.

Ну а если прекратить какое-то безобразие нельзя, надо его возглавить. Раз грусть без всякой причины наступает на тебя, позволь ей быть. Признай, что сегодня у тебя ужасное настроение. Не пытайся обмануть себя и окружающих: сделать вид всё равно не получится. Грустишь — ну и грусти, ничего не поделаешь.

ШАГ 3. Предупреди окружающих

Тебе следует позаботиться о близких, чтобы они не пали жертвой твоей тоски (а то родители, знаешь, первым делом думают, что это они в чём-то виноваты, а с их чувством вины бороться ещё сложнее, чем с твоей грустью).

Нарисуй табличку на двери: «Не входить, у меня траур по ушедшей молодости» или «Отчаянно грущу до 14:00. Всем вошедшим платок в подарок».

Поставь соответствующий статус в соцсетях: пусть друзья не думают, что ты на них злишься.

ШАГ 4. Установи границы

Вы уже проходили по физике, что такое диффузия? Печаль — жадная эмоция: если не установить ей рамки, она займёт всё твоё время и пространство. Поэтому включи таймер: на час, на два, на весь вечер до полуночи. Ровно до этого момента ты официально разрешаешь себе грустить. А после этого придётся вернуться к своим делам.

ШАГ 5. Уйди в отрыв

Проживи свою грусть со вкусом: приготовь себе любимый напиток, который покажется в тему, включи слезоточивую музыку, запасись носовыми платками. Иногда печаль смешивается с агрессией, и тогда хочется что-то отпинать или порвать, так что приготовь себе «жертвы». (Старые тетрадки и подушка — самое то. Живых не трогаем, их жалко!)

Попробуй подвигаться под музыку или хотя бы принять удобную позу, соответствующую настроению. Свою печаль можно пропеть, протанцевать, пропрыгать, проплакать, а можно просто сжаться в комочек и проспать. У каждого свои способы!

Когда сработает таймер, медленно и осторожно вылезай из своей печали, убери перья от подушки и обрывки тетрадей, умойся и возвращайся к своей обычной жизни.