

ДВИЖЕНИЕ KALISME



Мост

Если ты не решаешься попросить о помощи

Первый шаг к ясности, пока ты ищешь верную дверь

HA KAN KAYNAR

www.kalisme.com

К кому обращена эта книжка

«Тебе не нужно становиться хуже, чтобы заслужить поддержку.»

Эта книжка обращена к тому, кто чувствует, что что-то не так, но ещё не решается переступить порог специалиста. Не потому, что он слаб: потому, что держится слишком долго. Потому, что научился справляться один. Потому, что не знает, с чего начать.

Если это ты, у этой книжки одна-единственная цель: помочь тебе увидеть яснее и сократить путь между тобой и верной помощью. Она не попросит тебя ни быть в порядке, ни быть в беде. Она попросит лишь об одном: не оставаться одному с тем, что давит.

Бери то, что помогает. Оставляй то, что не отзывается. И держи под рукой последнюю страницу: на ней номера, что отвечают в любой час.

Чем эта книжка является и чем не является

Чем она является. Мостом. Первым шагом к ясности, написанным на языке движения Kalisme, для того мгновения, когда чувствуешь, что пора взглянуть на вещи прямо, ещё не зная, как их назвать.

Чем она не является. Терапией. Эта книжка не ставит никакого диагноза, не лечит никакого расстройства и не заменяет ни одного специалиста по здоровью. Если ей суждено убедить тебя в одном-единственном, пусть это будет вот что: тебе не нужно нести в одиночку то, что просит, чтобы им поделились.

Обещание честности. Если какая-то страница этой книжки давит, вместо того чтобы облегчать, закрой её и вернись позже или никогда. Она уже сделает своё дело, если приблизит тебя на шаг к верной двери.

Истории, что мы себе рассказываем

Пять фраз, что откладывают звонок, и то, о чём они забывают

«Я ещё держусь.» Держаться не значит быть в порядке. Можно держаться годами, тихо угасая. Вопрос не в том, можешь ли ты держаться: вопрос в том, во что это тебе обходится.

«Другим хуже, чем мне.» Стрдание не соревнование. То, что где-то есть хуже, ещё никого здесь не вылечило. Твоей трудности не нужно быть самой большой, чтобы быть настоящей.

«Это недостаточно серьёзно.» Тебе не нужен диагноз, чтобы заслужить помощь. К специалисту приходят и для того, чтобы понять, чтобы предупредить, чтобы пройти насквозь. Ждать, пока станет серьёзно, значит ждать, пока станет труднее починить.

«Я должен справиться сам.» Сам не справляется никто. У самых прочных людей, кого ты знаешь, есть опоры, которых ты не видишь. Просить о помощи не слабость характера: это умение.

«Я боюсь того, что мне скажут.» Это законно. Но то, что ты воображаешь в тишине, почти всегда тяжелее того, что специалист скажет тебе в лицо. Ясность ранит меньше, чем сомнение, и длится меньше.

Сигналы, что стоит принять всерьёз

Иные сигналы заслуживают большего, чем ожидание. Если один из них длится уже несколько недель, это достаточная причина обратиться к специалисту: грусть или тревога, что больше не отступает; сон или аппетит, надолго расстроенные; постепенный уход от того, что делало тебе хорошо; усталость, которую отдых больше не снимает; ощущение, что живёшь на автопилоте или не живёшь вовсе.

Тебе не нужно отмечать несколько пунктов. Хватает одного длящегося сигнала, и обратиться, чтобы проверить, никогда не было ошибкой.

И один сигнал идёт прежде всех прочих: если тебя посещают тёмные мысли, не жди, пока пройдёт. Поговори об этом сегодня с кем-нибудь, с близким, с врачом, с линией доверия. Тебе не нужно проходить это одному, ни уметь это объяснить, чтобы иметь право позвонить.

Если тебя посещают тёмные мысли, не жди, пока пройдёт. Номера, что отвечают, ты найдёшь в конце книжки, а при непосредственной опасности набери номер экстренных служб твоей страны.

Возможные двери

Нет одной верной двери: есть та, что тебе по силам сейчас

Семейный врач. Часто самая простая дверь: он тебя знает, может оценить положение, исключить телесную причину и направить дальше. Ты можешь записаться «потому что мне нехорошо»: это вполне веский повод.

Психолог, психотерапевт. Специалисты по душевной заботе, обученные помогать тебе понять и пройти насквозь. Пойти к ним не значит «быть сумасшедшим»: большинство тех, кто к ним приходит, похожи на тебя.

Психиатр. Врач узкой специальности, ценный, когда страдание сильно или укоренилось, или когда лечение может облегчить на то время, что нужно, чтобы подняться.

Линии доверия. Анонимные, немедленные, ни к чему не обязывающие. Сказать вещи вслух в первый раз бывает ровно тем шагом, которого не хватало.

Первая встреча без тайн

Тебе не нужно приходить подготовленным. Тебе не нужны верные слова. Ты можешь сесть и сказать ровно вот это:

«Мне нехорошо уже какое-то время, и я не знаю, с чего начать.»

Этой фразы достаточно. Принять то, что придёт следом, их ремесло. Ты можешь плакать, ошибаться, не знать, что ответить: ничто из этого не беда.

Ты можешь и не сойтись с первым встреченным человеком. Так бывает, и это не значит, что помощь не работает: ты вправе сменить специалиста, как меняешь врача, пока не найдёшь того, с кем дело идёт.

Первая встреча ни к чему не обязывает, кроме как увидеть немного яснее. А если записаться на неё сегодня тебе не по силам, начни с малого: анонимный звонок на линию доверия тоже дверь.

Пока ждёшь встречи

Четыре жеста, что ничего не лечат, но помогают держаться

Дыши долго. Несколько минут, когда поднимается волна: выдох длиннее вдоха возвращает власть телу.

Пиши десять минут. То, что давит, не перечитывая и не правя себя. Выложить слова наружу делает их чуть менее тяжёлыми внутри.

Поговори с человеком, которому доверяешь. Пусть и неловко. Тебе не нужно быть ясным, чтобы быть услышанным, ни иметь решение, чтобы иметь право об этом говорить.

Отключи источник, что тебя ранит. Один-единственный: ленту новостей, аккаунт, разговор, что тебя опустошает. Понаблюдай, что освобождает его отсутствие.

А если один из этих жестов будит больше, чем успокаивает, останови его: это не провал, а подсказка. Тогда верный ответ это человек, а не приём.

Номера, что отвечают

Держи эту страницу под рукой. В зависимости от того, где ты живёшь, вот с чего начать.

*Россия: Детский телефон доверия, 8-800-2000-122
(круглосуточно, бесплатно). Для взрослых: 8-495-989-50-50.
Экстренная помощь: 112.*

Не все эти линии отвечают в любой час. При непосредственной опасности набери, не медля, номер экстренных служб твоей страны.

В других странах: набери местный номер экстренных служб или найди линию доверия рядом с тобой на findahelpline.com.

Страница завершения

«Просить о помощи не значит предать путь. Это значит его беречь.»

Kalisme это движение внутренней ясности, а не замена заботе. Его манифест ждёт тебя, если однажды ты захочешь пойти дальше, и подождёт он одинаково хорошо как после твоей первой встречи, так и до неё. Верный порядок: сначала ты.

Ты достоин счастья, и оно начинается с того, чтобы полюбить себя. Иногда полюбить себя начинается с одного звонка.

Hakan Kaunar, основатель Kalisme

*Мост это первый шаг к ясности для тех, кто ещё не
решается попросить о помощи, и переход к заботе, когда
настаёт время.*

Эта книжка свободна. Делись ею, печатай её, оставляй её в зале
ожидания, передай тому, кто держится слишком долго.

Она сопровождает Манифест Kalisme, переданный в Швейцарскую
национальную библиотеку и распространённый на пятнадцати языках
на kalisme.com.

www.kalisme.com

*Эта Библика написана на французском языке, но переводы на другие языки
через трудную пору, обратиться к специалистам за помощью или набери номер экстренных служб
твоей страны. Линии доверия по странам собраны в конце книжки.*