**Як допомогти собі толерувати вибори інших щодо мови, волонтерства, поширення новин, способу спілкування?**

Ви, мабуть, бачили, два тексти, які багато хто репостив. Один про те, що українці після війни пересваряться, інший про те, що українці будуть любити одне одного. Спитайте себе, у якому з цих двох сценаріїв ви хочете жити, і майте перед очима образ такого суспільства.

Любити – значить довіряти. Є термін Benefit of the doubt – перевага сумніву. Це означає в ситуації, коли дії іншої людини злять вас, припустити, що її наміри добрі, просто ви не бачите їх, і плекати в собі допитливість щодо цих добрих намірів.

Зовнішня боротьба в нас одна – проти спільного ворога. Але кожен із нас веде також і внутрішню боротьбу, у кожного вона невидима та своя. Пам’ятаєте цей вислів: «Кожен, кого ти зустрічаєш, веде боротьбу, про яку нічого не знаєш. Будь добрим. Завжди»?

Якщо плекати в собі замість категоричності цікавість, можна запитати людину, чому вона робить такий вибір? За кожною відповіддю – історія, яку ви, найімовірніше, зрозумієте. Якщо ж немає ресурсу й часу розпитувати про причини, можна сказати собі: «Я не знаю внутрішньої реальності людини, тож можу припустити, що вона діє з добрих намірів.

У ситуації загрози ми природно хочемо проконтролювати все, що піддається контролю. Зараз так багато всього поза нашим цим, але українці самоорганізовуються, наче бджоли. Кожен вільно обирає свій фронт боротьби. Завдяки тому, що ми такі різні, ми виграємо. Еволюція зробила нас різними для найкращої адаптації в разі будь-якого розвитку подій. Ми по-різному спимо та прокидаємося, хочемо чогось нового чи, навпаки, тягнемося до знайомого. У нас різна чутливість, різна любов і навіть будова органів.

Хтось поїхав, хтось залишився, хтось не може працювати й лише волонтерить, а хтось рятується фокусом на роботі. Різноманіття завжди виграє перед однаковістю. І варто нагадувати собі, що, коли багато людей думають по-різному й рухаються в одному напрямку, це вільний рух вільних людей; коли ж багато людей думають однаково й рухаються в одному напрямку, це культ.

*Марк Лівін, письменник, співавтор книги “Простими словами. Як розібратися у своїх емоціях” та КПТ-терапевтка Євгенія Чернега*