


Стефф Ду Бойс

Я не в порядке, и это нормально

Психологические микронавыки,
которые помогут справиться
с любыми трудностями

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

УДК 159.923.2

ББК 88.52

Б77

I'm Not Okay and That's Okay: Mental Health Microskills
to Deal with Life's Inevitable Struggles

Steff Du Bois

© 2023 by Steff Du Bois

New Harbinger Publications, Inc. 5720 Shattuck Avenue Oakland,

CA 94609

All Rights Reserved

Бойс, Стефф Ду.

Б77 Я не в порядке, и это нормально : психологические микронавыки, которые помогут справиться с любыми трудностями / Стефф Ду Бойс ; [перевод с английского О. Б. Снитич]. — Москва : Эксмо, 2024. — 256 с. — (Работа над собой. Книги сильных психологов).

ISBN 978-5-04-200192-5

Если вам грустно, трудно, страшно, тревожно, это нормально. Но застревать в таком состоянии надолго — опасно.

Доктор психологии Стефф Ду Бойс половину жизни посвятил тому, чтобы помочь людям научиться принимать сложные эмоции и справляться с ними. Используя доказанные методы когнитивно-поведенческой терапии, он объясняет, откуда возникает состояние «мне плохо, и я хочу на ручки» и учит выходить из него быстро и безболезненно.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-200192-5

© Снитич О.Б., перевод на русский язык, 2024

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2024

«Стефф Ду Бойс дарит нам остроумную, честную и чрезвычайно полезную книгу с ценными терапевтическими советами, которые способствуют саморефлексии, состраданию и улучшению психического здоровья. Его подход — это наилучшее сочетание профессионального психотерапевта, мудрого наставника и друга, которому вы пишете в полночь. Время с этой великолепной и познавательной книгой — подарок для всех нас».

— **Бринн Фас**, автор книг *«Сожгите это дотла!»*
и *«Женщины, секс и безумие»*

«Сначала я пролистала книгу Стеффа Ду Бойса *“Я не в порядке, и это нормально”*, затем вернулась к ней и вдумчиво прочитала, чтобы убедиться, что ничего не пропустила. Благодаря своему сочувствию и глубоким клиническим знаниям Ду Бойс нормализует состояние неблагополучия, а затем дает ясные и простые для понимания инструкции, как правильно реагировать на жизненные стресс-факторы. Техники преодоления трудностей и заботливое руководство Ду Бойса стали для меня откровением».

— **Энтон Дисклофани**, профессор английского языка в Обернском университете и автор книги *«После бала»*

«Многие из нас просто не в порядке. Книга Стеффа Ду Бойса — освежающая и практичная. Она увлекательно написана, нормализует сложность чувств и борьбы, которые кажутся частью повседневной жизни. Каждая глава основана на теоретических выкладках, что делает книгу полезным пособием для тех, кто достаточно мудр, чтобы прочитать ее».

— **Роберт Гарофало**, доктор медицинских наук, магистр, философии, профессор педиатрии в медицинской школе Файнберга Северо-Западного университета и руководитель отделения медицины подростков и молодых взрослых в Детской больнице Лури в Чикаго, штат Иллинойс

«Стефф Ду Бойс проделал отличную работу. Теперь когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) доступна для обычных людей, которые сражаются с реальными жизненными проблемами. В его книге есть что-то для каждого. В книге по одной короткой главе на каждую неделю в году: небольшие крупницы мудрости и рекомендации, которые помогут людям почувствовать себя лучше, когда у них не все в порядке, и они вынуждены управлять несовершенной жизнью в ущербной вселенной».

— **Монника Т. Уильямс**, сертифицированный клинический психолог, профессор и заведующая Канадской исследовательской кафедры «Различия в психическом здоровье» в Университете Оттавы

Моим клиентам — прошлым, настоящим
и будущим.

Каждый день вы вдохновляете меня своей
смелостью и стремлением измениться.

Благодарю вас за совместную работу и помощь
в создании многих концепций и навыков,
описанных в этой книге.

Содержание

Введение. Никто не бывает всегда в порядке, потому что трудности неизбежны	13
1. Проверьте, пожалуйста!	19
2. Соедините точки	24
3. Отмахивайтесь от объяснения «Потому что это правда»	28
4. Небольшие вмешательства	32
5. ПОП-ТВ на повторе	37
6. Скуби-Вы	41
7. Время выпендриваться	45
8. Мисс Интерпретация	50
9. Проявляйте самосострадание	56
10. Придуток на вашей вечеринке	60
11. Позже увидимся!	65
12. ССЭ — двоюродный брат СУВ	69
13. Перемотайте назад, будьте добры	74
14. Эти надоедливые комары	77
15. Сильный, но неправильный	82
16. Неудачные чувства	86
17. Выдвигайте условия, а не принимайте решения	92

18. Станьте своим лучшим другом, а не обидчиком	96
19. Посвятите себя заботе о себе	101
20. Спасибо эмоциям	104
21. Это такая Мета(фора)	108
22. Свет мой, зеркальце	112
23. Посмотрите туда!	116
24. Установите свой будильник и свое намерение	120
25. Игра с обвинениями	124
26. Давайте визуализируем, визуализируем	129
27. Конвертируйте ваши компакт-диски в МП3-файлы	133
28. Век живи, век разучивайся	137
29. Создавайте пространство	141
30. Сосчитайте свои НДО	145
31. Что делать с травмой	150
32. Игра в ожидание	156
33. Вдохните жизнь в свою утрату	160
34. Сделайте паузу для гордости и произнесите хвалебную фразу	165
35. Система оспаривания	169
36. Чего мы ждем?	173
37. Возможно, вы слишком много «всасываете»	177
38. Эзоп у вас в голове	181
39. Управляйте своими эмоциями (и своей электронной почтой)	185

40. Составьте список того, что не нужно делать	189
41. Напишите предварительный сценарий	193
42. Подпишите свой собственный бланк разрешения	198
43. Примите БПО	202
44. Ваше «должен» только что стало реальностью	207
45. Глава о Тейлор Свифт	212
46. Высказывания глазами	216
47. Значение жизни	220
48. Акт искусственного прощения	225
49. Дайте имя своим неприятным мыслям	229
50. От П до ЗЗЗ	233
51. Функциональность и мода	238
52. Напишите следующую главу	242
Благодарности	245
Ссылки	246

Введение

Никто не бывает всегда в порядке, потому что трудности неизбежны

Я написал эту книгу, чтобы нормализовать состояние «не в порядке» и дать вам инструменты для решения неизбежных жизненных проблем.

Исходя из этого, пришло время признать: у всех бывают моменты, когда мы чувствуем себя не в порядке. Потому что каждый из нас живет в мире постоянных стресс-факторов и систем подавления. Это неизбежно приводит к ощущению уныния, беспокойства и неспособности справиться с ситуацией. Быть не в порядке — это эмоциональный эквивалент физиологических эволюционных сигналов: жажды, голода или холода. Он говорит нам о том, что мы сталкиваемся с одной из жизненных проблем и мы нуждаемся в том, что поможет нам с ней справиться.

Несмотря на то что быть не в порядке — неизбежно, в целом состояние остается стигматизированным. Но только не в этой книге. Именно здесь мы признаем, что с нами что-то не в порядке, определим свои

конкретные проблемы и разовьем навыки, которые позволят справиться с ними.

Я буду первым

Прежде чем мы сосредоточимся на ваших проблемах, я расскажу о своих. Это будет справедливо.

Привет! Меня зовут Стефф. Рад встрече.

— Я часто чувствую себя не в порядке. Я лицензированный клинический психолог, который принял сотни клиентов и провел тысячи часов терапии. Я также доцент, который обучает студентов-психологов. Думаю, что я хорошо справляюсь со своей работой и знаю, как помочь другим расти и меняться. В то же время со мной часто не все в порядке.

— Во мне течет кровь нескольких рас, но я белый, поэтому пользуюсь привилегиями белых. Я вырос в семье с одним родителем — представителем рабочего класса. Мы изо всех сил пытались оплатить счета и внести арендную плату. До седьмого класса я пять раз менял школу. Моя мама много работала, поэтому, пока я рос, часто готовил себе еду, сам делал домашнее задание, звонил в электроэнергетическую компанию, потому что счет был на мое имя, и все такое. Сейчас у меня хроническое заболевание, которое часто вызывает боль и ограничивает мою подвижность. Несколько раз за свою жизнь я проходил терапию из-за стресса на работе, беспокойства и проблем с интимной близостью.

Скорее всего, вы не в порядке по другим причинам, чем я. Мы все сталкиваемся с различными факторами стресса и возникающими из-за этого трудностями. Тем не менее мы можем сопереживать друг другу, независимо от типа наших трудностей и причин ощущения того, что с нами не все в порядке.

Эта книга

Теперь, когда вы узнали обо мне больше, давайте поговорим о книге.

В этой книге как трудности, так и навыки взяты из моего более чем 15-летнего опыта оказания психотерапевтической помощи клиентам: изучения их мыслей, чувств, поведения; связей между этими вещами; отношений клиентов с самими собой, другими людьми и окружающим миром; их прошлого, настоящего и будущего.

Я объединил этот опыт в 52 главы. В каждой есть потенциальная проблема, навык, который нужно использовать, и раздел «Как с этим справиться» с упражнениями для отработки навыка. В некоторых главах обсуждаются сопутствующие проблемы, но каждая предлагает уникальный навык.

Все названия либо описывают уникальный навык, либо призваны стать афористичным вступлением к теме. В качестве дополнения к главам я часто использую игру слов, аббревиатуры, каламбуры и рассказываю анекдоты. Это не для того, чтобы принизить значение состояния