





ТЕБЕ НЕ НУЖНЫ ФИЛЬТРЫ!



Как перестать шеймить себя
из-за внешности
и полюбить свое тело



Кейт Коллинз-Доннелли



СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности.....	7
Об авторе	8
ВВЕДЕНИЕ.....	9
1. ЧТО ТАКОЕ ОБРАЗ ТЕЛА?.....	13
2. ТВОЙ ОБРАЗ ТЕЛА	17
3. НЕ ТОЛЬКО ТВОЯ ПРОБЛЕМА.....	33
4. КАК ФОРМИРУЕТСЯ НЕГАТИВНЫЙ ОБРАЗ ТЕЛА Знакомство с Хранилищем и Вором образа тела!.....	41
5. КАК ФОРМИРУЕТСЯ НЕГАТИВНЫЙ ОБРАЗ ТЕЛА Воздействия	49
6. КАК ФОРМИРУЕТСЯ НЕГАТИВНЫЙ ОБРАЗ ТЕЛА Мысли	67
7. КАК ФОРМИРУЕТСЯ НЕГАТИВНЫЙ ОБРАЗ ТЕЛА Чувства	75
8. КАК ФОРМИРУЕТСЯ НЕГАТИВНЫЙ ОБРАЗ ТЕЛА Поведение.....	77
9. ПОСЛЕДСТВИЯ НЕГАТИВНОГО ОБРАЗА ТЕЛА	89

10. ПРОГОНИ ВОРА ОБРАЗА ТЕЛА	
Введение	101
11. ПРОГОНИ ВОРА ОБРАЗА ТЕЛА	
Управление мыслями и убеждениями	111
12. ПРОГОНИ ВОРА ОБРАЗА ТЕЛА	
Управление поведением.....	149
13. ОБРАЗ ТЕЛА: ЧТО МОЖНО И ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ.....	171
14. ПОДЫТОЖИМ!.....	177
Приложение.....	196
Информация для родителей и специалистов.....	197

БЛАГОДАРНОСТИ

В первую очередь я благодарю всех молодых людей, которые смело поделились своими работами, комментариями и историями в этой рабочей тетради. Они хотели помочь своим сверстникам осознать, что от негативного образа тела страдают многие и что с этой проблемой вполне можно справиться. Спасибо детям, подросткам, родителям, практикующим специалистам и моим коллегам, вдохновившим меня на эту работу. Хочется также поблагодарить всех, с кем я сотрудничала в издательстве Jessica Kingsley Publishers, особенно моего редактора Кэролайн, за неоценимую помощь в подготовке серии пособий для молодежи *Starving the Gremlin*, а также за поддержку моей новой серии *Banish Your Thief*. Работать с вами одно удовольствие. Наконец — но ни в коем случае не в последнюю очередь — огромное спасибо Марии и Марку за мотивацию, вдохновение, поддержку и дельные советы.

ОБ АВТОРЕ

Привет! Меня зовут Кейт. Я уже несколько лет профессионально помогаю детям, подросткам и их родителям разобраться с актуальными психологическими проблемами, среди которых трудности с восприятием собственной внешности. Еще я обучаю разных специалистов оказанию поддержки в подобных ситуациях. Со временем я поняла, что мне нужно создать что-то вроде пособия для детей и подростков и рассказать им о том, как сформировать позитивный образ тела. Так и появилась эта рабочая тетрадь.

Из нее ты узнаешь, что такое образ тела, откуда он берется, что на него влияет, а также как проявляется негативный образ тела и чем он может тебе навредить. Предложенные упражнения помогут в дальнейшем применять полученные знания в конкретной ситуации.

Еще я расскажу о том, как самостоятельно сформировать позитивный образ тела, наполнить и защитить Хранилище, в котором он находится, и прогнать дальше Вора, стремящегося туда проникнуть. Для этого мы будем использовать целый арсенал приемов. Некоторые твои сверстники, с которыми мне довелось поработать, согласились поделиться своими историями, произведениями и советами. Я привожу их в этой тетради, чтобы показать: сформировать позитивный образ тела вполне реально!

Приятного чтения! И не подпускай Вора к Хранилищу!

Кейт

Введение

Тебя не устраивает
твой внешний вид?

Ты пытаешься что-то
скрыть в своей внешности?

Ты стараешься
избегать каких-то мест и занятий
из-за беспокойства по поводу своей
внешности?

Ты боишься,
что над твоей внешностью будут
смеяться или обсуждать
ее у тебя за спиной?

Тебя одолевают
мрачные мысли о том,
как ты выглядишь?

Ты чувствуешь
потребность что-то делать, чтобы унять
волнение по поводу внешности?

Ты подолгу
смотришься в зеркало?

Ты считаешь, что твоя
внешность делает тебя плохим
человеком?

Ты часто
спрашиваешь других о том,
как ты выглядишь?

Ты любишь сравнивать
себя с другими и считаешь,
что выглядишь хуже?

Твое беспокойство
по поводу внешности плохо влияет
на тебя и на твою жизнь?

Если ответ на любой из этих вопросов утвердительный, эта рабочая тетрадь для тебя!

В ней ты найдешь инструменты самопомощи при нарушениях восприятия образа тела. Эти инструменты основаны на когнитивной поведенческой терапии (КПТ) и методике осознанности.

При когнитивной поведенческой терапии специалист помогает человеку справиться с различными психологическими проблемами, в том числе переживаниями по поводу внешности, рассматривая связи между МЫСЛЯМИ (нашим сознанием), ЧУВСТВАМИ (физическими ощущениями и эмоциями) и ДЕЙСТВИЯМИ (поведением).

Практика осознанности появилась благодаря буддизму и связана с медитацией и йогой. Она применяется для того, чтобы осознанно:

- ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ свои мысли и чувства в данный момент;
- ПРИНЯТЬ их такими, какие они есть, без критики и осуждения, а также с пониманием, что они не всегда соответствуют реальности;
- ОТПУСТИТЬ негативные мысли и чувства, а не прокручивать их в голове раз за разом.

В процессе работы с тетрадью ты будешь выполнять упражнения. Они помогут понять методы когнитивной поведенческой терапии и осознанности, улучшить свой образ тела и прогнать Вора, который хочет его украсть.

Беспокойство по поводу внешнего вида у разных людей проявляется по-разному и с разной интенсивностью. Стратегий, которые помогают бороться тревогу, немало, поэтому неудивительно, что у меня не получилось уложиться в несколько страниц! Но пусть объем этой тетради тебя не смущает. Дочитав ее до конца и как следует проработав, ты получишь максимум знаний и умений. Но если тебе захочется быстрее применить что-то на практике и какие-то главы покажутся более важными — не стесняйся сразу перейти к актуальным для тебя темам. Не забывай, что потом всегда можно вернуться и прочитать тетрадь целиком.

Некоторым подросткам моей рабочей тетради окажется недостаточно: порой жизнь нужно изменить и улучшить настолько сильно, что инструменты самопомощи не справляются с задачей. В таких случаях важно

обратиться к специалисту по психическому здоровью: психологу, психотерапевту или психиатру. Например, когда тревога по поводу своего тела очень тяжелая или сопровождается другими психическими расстройствами, в частности нарушениями пищевого поведения, дисморфофобией* и депрессивными переживаниями, а также нездоровыми стратегиями преодоления стресса, например потреблением алкоголя и наркотиков и самоповреждением (об этом поговорим в главе 9). Если что-то из перечисленного касается тебя, можешь совмещать чтение тетради с курсом лечения. Также не забывай, что при возникновении каких-то сложных вопросов ты всегда можешь обсудить их с человеком, которому доверяешь, например с кем-то из родителей, родственников, другом, учителем или школьным психологом.

Итак, теперь ты знаешь о цели этой рабочей тетради и о том, для кого она предназначена. Давай скорее начнем бороться с негативными переживаниями и прогоним Вора образа тела!

* Дисморфофобия (дисморфия) — психическое расстройство, при котором человек очень сильно обеспокоен особенностью или едва заметным несовершенством своего тела. *Прим. ред.*