

ТЫ СПРАВИШЬСЯ!

ВОРКБУКИ

ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

«Эта книга — фантастический ресурс, полный мудрости, сострадания и практических инструментов, помогающих подросткам с достоинством встретить и преодолеть жизненные трудности. Это важное чтение не только для подростков, но и для родителей, учителей, а также всех психотерапевтов или консультантов, которые работают с этой возрастной группой».

*Расс Хэррис, автор книг «Ловушка счастья» и «Когда жизнь сбивает с ног»**

«В этой книге Джозеф В. Чиаррочи, Луиза Хайес и Энн Бейли предлагают подросткам доступ к мощным принципам терапии принятия и ответственности. Эти методы применимы к любым проблемам, с которыми может столкнуться подросток. Подростки наверняка узнают в рассказанных историях свои собственные трудности, а предложенные упражнения позволят им реализовать свои собственные чаяния. Возможно, самое главное здесь, что в разгар времен, когда мысли и чувства многих людей во многом изолируют их от жизни, которая для них действительно желанна, авторы книги ясно дают понять, что читатель не одинок и сдаваться не стоит. Я верю, что эта книга станет бесценным ресурсом для любого психотерапевта, родителя, члена семьи или друга, которые хотят помочь подростку, которого они любят».

*Эмили К. Сандос, доктор философии,
доцент кафедры психологии Университета Луизианы в Лафайете*

«Трудно быть человеком, а быть подростком ничуть не легче. Чиаррочи, Хайес и Бейли явно знают, о чем говорят, исходя из их опыта работы с молодыми людьми, которые сталкиваются с проблемами и испытывают трудности. Эта книга должна была быть написана давным-давно. Хотел бы я, чтобы кто-нибудь подарил ее мне, когда я был подростком».

*Рикард К. Вискелл, доктор философии, лицензированный
клинический психолог и клинический исследователь в Каролинской университетской
больнице Каролинского института в Стокгольме, Швеция*

«Уникальный ресурс для подростков, которые сталкиваются с проблемами и трудностями — от вызовов, присущих подростковому возрасту, до гораздо более серьезных проблем. Авторы предлагают увлекательную, понятную, полную эмпатии дорожную карту с практическими советами и упражнениями, которые захочет изучить любой подросток. Такая полезная книга — удивительный подарок, которую можно с удовольствием рекомендовать подросткам и их семьям».

*Дженнифер Грегг, доктор философии, доцент Государственного университета
Сан-Хосе и соавтор книги «Образ жизни при диабете» (The Diabetes Lifestyle Book)*

«Эта книга — уникальное руководство для подростков, стремящихся к собственной уникальной жизни. Чиаррочи, Хайес и Бейли знакомят нас с персонажами, которые применяют к своей жизни навыки „смелого воина“, и предлагают практические упражнения для более целенаправленной и осмысленной жизни. Тем самым они уменьшают стигматизацию, которую испытывает большинство подростков, когда они борются с распространенными проблемами этого периода: такими как слухи, одиночество и резкая критика со стороны других. Я надеюсь, что эта книга станет настольной для старшеклассников и студентов по всему миру».

*Патрисия Дж. Робинсон, доктор философии, соавтор книг «Осознанность и принятие
для преодоления депрессии» и «Краткосрочные интервенции для радикальных изменений»***

* Расс Хэррис: Ловушка счастья. Перестаем переживать — начинаем жить. Бомбора, 2022. Когда жизнь сбивает с ног. Преодолеваем боль и справляемся с кризисами с помощью терапии принятия. Манн, Иванов и Фербер, 2022.

** Штротсаль, Робинсон, Густавсон: Краткосрочные интервенции для радикальных изменений. Принципы фокусированной терапии принятия. Диалектика, 2021. Штротсаль, Робинсон: Осознанность и принятие для преодоления депрессии. Рабочая тетрадь. Вильямс, 2021.

ДЖОЗЕФ ЧИАРРОЧИ, профессор психологии

ЛУИЗА ХАЙЕС, клинический психолог

ЭНН БЕЙЛИ, врач-практик

ПОДРУЖИСЬ С СОБОЙ!

КАК ПОНИМАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ,
ПЕРЕЖИВАТЬ ТРУДНОСТИ И НЕ БОЯТЬСЯ ЖИЗНИ

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Ч-58

Joseph Ciarrochi,
Louise Hayes, and Ann Bailey
GET OUT OF YOUR MIND AND INTO YOUR LIFE FOR TEENS:
A Guide to Living an Extraordinary Life

Copyright 2012 by Joseph Ciarrochi, Louise Hayes, and Ann Bailey
and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

Чиаррочи, Джозеф.

Ч-58 Подружись с собой! Как понимать свои эмоции, переживать трудности и не бояться жизни / Джозеф Чиаррочи, Луиза Хайес, Энн Бейли ; [перевод с английского А. А. Цветковой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 192 с.: ил. — (Ты справишься! Воркбуки для подростков).

ISBN 978-5-04-184649-7

Ты когда-нибудь задумывался, насколько изменится твоя жизнь, если ты сможешь дать отпор страхам, тревоге и сомнениям? Несмотря на все переживания, которые ты испытываешь каждый день, у тебя есть шанс жить свободно и уверенно, если отважиться взять под контроль свои эмоции.

Эта книга подружит тебя даже с самыми сложными чувствами, из-за которых бывает необъяснимо грустно и тяжело. Советы и упражнения в ней основаны на проверенной и эффективной терапии принятия и ответственности, которая научит тебя управлять своим мыслями так, чтобы они не управляли тобой.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-184649-7

© Евгения Цветкова, перевод на русский язык, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	13
БЛАГОДАРНОСТИ	17
Введение	
ЭТА КНИГА — ДЛЯ ТЕБЯ	19

ЧАСТЬ I

Начало

Глава 1	
ЧТО, ЕСЛИ ВСЕ СКРЫВАЮТ КАКОЙ-ТО СЕКРЕТ?	23
<i>Лузер</i>	23
<i>Девочка, которая исчезла</i>	24
<i>Девочка, которая всех одурачила</i>	25
ЧЕМ ЗАКОНЧИЛИСЬ ЭТИ БИТВЫ?	26
ИТАК... ..	27
Глава 2	
СТАТЬ ОСОЗНАННЫМ ВОИНОМ	29
ОСОЗНАННЫЙ ВОИН СМЕЛ	30
КУДА ПРИВЕДУТ ТЕБЯ НАВЫКИ ВОИНА?	32
ИТАК... ..	33

Внутренняя битва

Глава 3

НАЧАЛО ПУТИ	37
<i>Джесс: моя жизнь закончена!</i>	38
<i>Сэм: как все стало настолько дерьмово?</i>	39
УПРАЖНЕНИЕ. Заметить, что происходит с Джесс и Сэмом	40
УПРАЖНЕНИЕ. Заметить, что происходит с тобой	42
ИТАК... ..	43

Глава 4

ОБРЕСТИ ВНУТРЕННИЙ ПОКОЙ	45
УПРАЖНЕНИЕ. Осознанное дыхание	46
<i>Джесс: обрести внутренний покой</i>	48
ПЕРЕЖИТЬ ШТОРМ	49
УПРАЖНЕНИЕ. Настройка на свое тело	49
УПРАЖНЕНИЕ. Слушать музыку новыми ушами	50
ДРУГИЕ СПОСОБЫ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ НАБЛЮДЕНИЯ	51
ИТАК	52

Глава 5

НАБЛЮДАТЬ ЗА БИТВОЙ ВНУТРИ	53
ПОНИМАТЬ ЭМОЦИИ	54
<i>Джесс и Сэм. Битва с чувствами</i>	55
ВОЙНА ЗА КОНТРОЛЬ	56
<i>Сэм. Попытки контролировать чувства</i>	57
УПРАЖНЕНИЕ. Наблюдение за битвой Сэма	58

УПРАЖНЕНИЕ. Наблюдение за собственной борьбой за контроль над чувствами	58
УПРАЖНЕНИЕ. Эксперименты с контролем	60
ИТАК...	63
Глава 6	
СДЕЛАТЬ ВЫИГРЫШНЫЙ ХОД	65
<i>Джесс и Сэм обнаруживают, что готовность побеждает</i>	<i>66</i>
АЛЬТЕРНАТИВА БОРЬБЕ	67
УПРАЖНЕНИЕ. Быть готовым не дышать	68
<i>Сэм и ГОТОВНОСТЬ</i>	<i>70</i>
ФОРМУЛА ГОТОВНОСТИ	71
УПРАЖНЕНИЕ. Понять свою готовность	71
ИТАК...	73
Глава 7	
ВСТРЕЧА С МАШИНОЙ	75
СРАЖЕНИЕ С ВЕТРЯНЫМИ МЕЛЬНИЦАМИ	75
УМ – ЭТО МАШИНА ДЛЯ ПОИСКА ПРОБЛЕМ	76
УПРАЖНЕНИЕ. Кого съедят на обед?	78
<i>Сэм: наблюдаю за своей машиной для обнаружения проблем</i>	<i>80</i>
ОБНАРУЖЕНИЕ ПРОБЛЕМ: ПЕРЕГРУЗКА	81
УПРАЖНЕНИЕ. Наблюдение за машиной по обнаружению проблем	82
<i>Джесс: наблюдение за машиной по обнаружению проблем</i>	<i>83</i>
ПРОБЛЕМЫ, ПРОБЛЕМЫ... ОНИ ВЕЗДЕ	84
ИТАК...	85

Содержание

Глава 8

НЕ ПОКУПАТЬСЯ НА ОЦЕНКИ, ПРЕДЛАГАЕМЫЕ УМОМ	87
УМ — ЭТО ОЦЕНЩИК	88
УПРАЖНЕНИЕ. Наблюдаем за оценками ума	88
НАШ УМ — ХОРОШИЙ РАССКАЗЧИК	90
<i>Джесс представляется классу</i>	90
<i>Джесс заводит свой блог</i>	91
УПРАЖНЕНИЕ. Наблюдение за своей машиной для рассказывания историй	92
УПРАЖНЕНИЕ. Оцениваем «плохую» кружку	93
НЕ ОБРАЩАЙ ВНИМАНИЯ НА СВОЙ УМ	94
УПРАЖНЕНИЕ. Учимся не обращать внимания на свой ум	95
НЕ СЛУШАТЬ МАШИНУ СВОЕГО УМА	96
ИТАК...	97

Глава 9

РАЗВИВАЕМ МУДРЫЙ ВЗГЛЯД	99
ГРАНИЦ НЕТ	100
УПРАЖНЕНИЕ. Что такое мудрый взгляд	100
ВНУТРЕННИЙ НАБЛЮДАТЕЛЬ	106
УПРАЖНЕНИЕ. Предсказываем будущее	107
УПРАЖНЕНИЕ. Тренируем мудрый взгляд	109
УПРАЖНЕНИЕ. «Иметь мысль» в сравнении с «Быть мыслью»	109
МУДРЫЙ ВЗГЛЯД И ДОБРОТА К СЕБЕ	111
УПРАЖНЕНИЕ. Боишься ли ты быть добрым к себе	112
УПРАЖНЕНИЕ. Тренируем мудрый взгляд и доброту к себе	113
<i>Сэм пытается быть добрым к себе</i>	115
УПРАЖНЕНИЕ. Написать себе доброе письмо	116
ИТАК...	118

ЧАСТЬ III

Жить по-своему

Глава 10

ЗНАТЬ, ЧТО ТЫ ЦЕНИШЬ	121
УПРАЖНЕНИЕ. Жизнь по номерам	122
ЖИТЬ СОГЛАСНО СВОИМ ЦЕННОСТЯМ	124
УПРАЖНЕНИЕ. Получаем представление о ценностях	125
ОСМЕЛИВАЯСЬ МЕЧТАТЬ	128
УПРАЖНЕНИЕ. Осмеливаясь мечтать	128
<i>Джесс. Осмеливаясь мечтать</i>	131
ИТАК...	134

Глава 11

УЧИМСЯ ЦЕНИТЬ СЕБЯ	135
УПРАЖНЕНИЕ. Определяем самооценности	136
<i>Джесс. Определяем самооценности</i>	137
УПРАЖНЕНИЕ. Напиши свое будущее	138
<i>Джесс. Напиши свое будущее</i>	141
НЕ БРОСАЙ СВОЮ МЕЧТУ	143
РАЗНИЦА МЕЖДУ ЦЕННОСТЯМИ И ЦЕЛЯМИ	143
УПРАЖНЕНИЕ. Постановка целей	144
ИТАК...	146

Глава 12

КАК ПОСТРОИТЬ ДРУЖЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ	147
УПРАЖНЕНИЕ. Что создает настоящую дружбу	148
УПРАЖНЕНИЕ. Выясняем, что важно в дружеских отношениях	150
УПРАЖНЕНИЕ. Проясняем свои ценности по поводу отношений	151

Содержание

ВНУТРЕННЕЕ-ВНЕШНЕЕ ВИДЕНИЕ	153
УПРАЖНЕНИЕ. Развиваем внутреннее-внешнее видение	155
КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВНУТРЕННЕЕ-ВНЕШНЕЕ ВИДЕНИЕ	157
УПРАЖНЕНИЕ. Соединяем внутреннее-внешнее видение со СМЕЛЫМИ навыками	157
ИТАК... ..	161
Глава 13	
НАЙТИ СВОЮ ДОРОГУ В ЭТОМ МИРЕ	163
УПРАЖНЕНИЕ. Проясняем свои ценности по отношению к миру	164
УПРАЖНЕНИЕ. Добиться успеха на собственных условиях	165
ДВА ПРИНЦИПА УСПЕХА	168
УПРАЖНЕНИЕ. Выйти за пределы своей зоны комфорта	171
КАК ПРОДОЛЖАТЬ ИДТИ ВПЕРЕД, ДАЖЕ ЕСЛИ НЕ ЧУВСТВУЕШЬ МОТИВАЦИИ	172
<i>Сэм. Чувствую себя глупо и все равно действую в соответствии с ценностями</i>	<i>172</i>
УПРАЖНЕНИЕ. Как продать чехлы для туалетной бумаги: разрабатываем тактику	174
ШАГИ К УСПЕХУ ДЛЯ ВОПЛОЩЕНИЯ ТВОЕЙ МЕЧТЫ	175
ИТАК... ..	177
Заключение	
ИСКРА, КОТОРУЮ ТЫ НОСИШЬ В СВОЕМ СЕРДЦЕ	179
УПРАЖНЕНИЕ. Собираем пазл	180
ИСТОЧНИКИ	185
БИБЛИОГРАФИЯ	187
ОБ АВТОРАХ	189

Грейс и Винсенту
Пусть вам всегда удастся находить воина
внутри себя.

Энн Бейли
и Джозеф Чиаррочи

Джексону и Дарси
В конце концов, молодость — это мгновение.
Живите смело.

Луиза Хайес

Предисловие

Всякий раз, когда вы учитесь делать что-то сложное, например водить машину, никто не ожидает, что вы раз — и сделаете это или будете изучать все методом проб и ошибок. Курсы по вождению существуют не зря. Если бы вам пришлось учиться водить только методом проб и ошибок, вы могли бы захватить прямо на узкое парковочное место, вместо того чтобы постепенно сдавать назад под углом. Или же, вливаясь в общий поток машин, вы могли бы неверно оценить расстояние между своей машиной и другим автомобилем, что в результате могло бы закончиться аварией.

Считайте эту книгу учебным курсом вождения по жизни.

Обучение вождению в классе не может дать всего — настоящее мастерство в чем бы то ни было приходит только с практикой. Будущий водитель сначала использует мысленный контрольный список, чтобы не забыть выполнить определенные действия. Прежде чем начать движение, посмотреть налево, посмотреть направо, на знак «Стоп», в зеркало заднего вида и боковые зеркала. Со временем все это будет делаться плавно и на автомате. Курс обучения вождению не в состоянии выполнить за вас практическую часть работы, но он помогает правильно построить процесс обучения.

Эта книга о самой сложной вещи, которая у вас есть, — о вашем уме. Информацию о нем мы зачастую получаем от других людей. Но, оказывается, многие общепринятые советы далеки от того, что работает в действительности. Психологические исследования регулярно доказывают вещи, которые противоположны тому, что культура, наши друзья или средства массовой информации советуют нам делать. Это проблема. Если наука о поведении верна, это означает, что мы склонны к совершению неправильных поступков. А если мы будем совершать их часто, они станут инстинктивными.

Вот пример. Эмоции иногда бывают болезненными. Методом проб и ошибок мы можем легко научиться делать то, что на некоторое время избавит нас от этой боли. Если мы боимся выступить с докладом на уроке, то можем пропустить этот урок, или симулировать болезнь, или уговорить учителя не спрашивать нас, или притвориться, что нам вовсе не страшно. Успех в любой из этих стратегий временно ослабит страх, но по иронии судьбы все они незаметно усилят его власть над нашей жизнью. Это верно в отношении всех методов избегания болезненных ощущений, даже менее очевидных (например, притвориться, что вовсе не испытываете страха), поскольку все они содержат в себе глубокое послание о том, что страх — это то, чего следует бояться.

Эта книга дает парадоксальную альтернативу, которую разработали и протестировали ученые-бихевиористы. Признай свой страх, найди время, чтобы прочувствовать его, вооружившись искренним любопытством, а затем положи его в задний карман и носи как бумажник, не позволяя ему доминировать над действиями, которые теперь будет определять не он, а твои собственные ценности. Такой подход позволяет научиться тому, чему может научить страх, при этом постепенно уменьшая его власть над своей жизнью.

Вам не обязательно верить ученым. Можете доверять собственному опыту, потому что новые навыки, которые даст эта книга, сполна окупятся, причем очень быстро. Как только вы овладеете ими, вы почувствуете, что во многом становитесь более искусными, умелыми и проворными. Так водитель, выработавший правильные навыки вождения, замечает, что его управление машиной становится более плавным, естественным и эффективным.

Я написал первую книгу «Подружиться с собой и миром. Руководство по испытаниям подростковой жизни и ее сюрпризам», и мне очень хотелось донести эти знания до подростков, но по-новому, с примерами и практиками, которые соответствуют тем задачам, с которыми они сталкиваются в своей жизни. Все три автора этой книги являются экспертами в работе с подростками, и, когда я ее прочитал, мне стало очевидно, что такой выбор был правильным. Я отмечаю сходство между проблемами, с которыми я сталкивался в работе с некоторыми подростками, и теми историями, что приводятся как

пример в данной книге. Авторы убрали несущественное и оставили суть, излагая ее в ясной и доступной форме. Прямо и непосредственно. Авторы не разговаривают с тобой, читатель, свысока.

Одна из самых важных вещей в этом «курсе обучения вождению по жизни» заключается в том, что вам не пытаются указывать, куда ехать, точно так же как ваш преподаватель по вождению не говорит вам, куда ехать, как только вы получите права. Данный курс больше сосредоточен на том, как туда добраться. Подростки привыкли к тому, что взрослые говорят им, что делать, но данной книге нет необходимости это делать. Ее главная цель — помочь вам прожить свою жизнь по-своему. Ваше желание жить свободно станет вашим союзником в чтении и применении материалов этой книги. Книга спрашивает, что вас волнует, и помогает войти в контакт с вашей глубинной мудростью в поиске ответов. В каком-то смысле вам все равно нужно решить, чья это жизнь: ваша или она принадлежит тем мыслям и чувствам, что в вас запрограммированы?

Вот в чем заключается человеческая свобода. С этой дилеммой сталкивается каждый человек, но если вы подросток, то это просто замечательно, что у вас в руках оказалась книга, которая даст вам возможность пересмотреть свои ценности на заре жизни и научит *использовать* свой разум вместо того, чтобы позволить ему использовать вас.

*Стивен Хайес, профессор психологии Университета Невады,
автор книги «Меньше думай — больше живи.
Рабочая тетрадь по терапии принятия и ответственности».
(Get Out of Your Mind and Into Your Life)*