



ПОЛНЫЙ ОТСТОЙ!

Как победить грусть, тревожность,
чувство вины, стресс и вот это все

БЕН СЕДЛИ

МИОО

- 6 КОЕ-ЧТО ОБ ЭТОЙ КНИГЕ
- 12 ВСЯКИЙ ОТСТОЙ
- 22 ПОЛНЕЙШИЙ ОТСТОЙ
- 42 ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ВАЖНЫ
- 54 ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС
- 66 ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ПРОСТО ЕСТЬ
- 80 ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ



**КОЕ-ЧТО
ОБ ЭТОЙ
КНИГЕ**

Не верь ни единому моему слову

Я не утверждаю, что у меня есть ответы для всех на свете.

Мы с тобой не знакомы. Кто я такой, чтобы рассказывать, от чего тебе станет легче?

Правда, я хорошо разбираюсь в психологии и каждый день говорю с подростками о том, что их тревожит. Но да — лично тебя я не знаю.

Зато я знаю, какие приемы помогают другим людям, и ученые всё чаще подтверждают, что эти приемы работают. До сих пор у меня получалось объяснять их подросткам, а значит, и ты наверняка разберешься.

Помогут ли тебе все эти штуки?

Надеюсь, что да.

Но мы узнаем это, только если ты попробуешь. Постарайся применять их открыто и честно. Если что-то сработает — пожалуйста, пользуйся. Если нет — читай дальше и ищи то, что тебе ближе. Может, тебе вообще ничего не подойдет — тогда продолжай поиски, ведь в мире много хороших идей. Ближе к концу книги я напишу, где еще можно найти помощь.

Я не знаю тебя

Но кое-что мне все-таки известно.

Я знаю, что иногда тебе до жути больно. Может, это случается редко, а возможно, почти каждая минута твоей жизни мучительна. Порой боль принимает форму грусти, а порой — тревоги, или злости, или стыда, или горя, или других чувств, для которых даже слов не подберешь.

У каждого есть боль. Но все-таки я не могу почувствовать твою боль. Именно потому, что она часть тебя.

И выносить ее очень тяжело.

Я знаю, что у твоей боли есть причины. И я бы почувствовал себя так же, если бы со мной случилось все то же, что и с тобой.

Иногда другие люди говорят, что тебе нужно избавиться от боли.

Мама, скорее всего, говорит: «Все будет хорошо». (Таким образом, она признаёт, что, когда тебе грустно, у тебя не все хорошо?)

Дедушка добавляет: «Да из-за чего тут переживать? Вот в мое время...»

От дяди слышится что-то вроде: «Ты просто выделываешься. Внимания не хватает?»

И наконец, учитель в школе просто говорит: «Сейчас не время, давай заканчивай упражнение».

Друзьям ты, наверное, вообще ничего не рассказываешь...

Они просто не понимают...

Конечно, ты пытаешься быть счастливым.

Но тебе все так же больно

А после их слов, может быть, становится еще больнее.

Наш разговор начнется с неприятных вещей — тех, что мы называем **отстоем** и **полным отстоем**. Мы увидим, что попытки справиться с болью могут принести еще больше страданий. Посмотрим, как Система — друзья, семья, школа, СМИ и социальные сети, реклама, правительство и практически все вокруг — заставляет тебя тратить кучу времени на борьбу, которая заранее обречена на провал.

Потом мы обсудим **вещи, которые для тебя важны**, — твои ценности — и узнаем, как их найти. Дальше речь пойдет о **вещах, которые здесь и сейчас** (это поможет стать осознаннее). А еще мы поговорим о **вещах, которые просто есть**, — то есть о мыслях и чувствах, которые кажутся большими и важными, но отвлекают от того, что по-настоящему имеет значение.

И, как я уже сказал, будет здорово, если ты воспримешь эти идеи открыто и методом проб и ошибок определишь, подходят они тебе или нет.

Идеи, о которых я пишу в этой книге, были придуманы до меня. Они взяты из терапии принятия и ответственности (ТПО), которую разработал Стивен Хайес и другие психологи. ТПО помогает людям создать свой набор ценностей и избавиться от бесконечной изнурительной борьбы с болезненными мыслями и чувствами. Мне нравится этот подход. Я использую его, когда разбираюсь со своей жизнью и помогаю подросткам. Я придумал свой способ рассказать об этих идеях и делюсь им здесь. Если потом тебе захочется узнать о ТПО побольше, на последней странице ты найдешь список того, что еще можно почитать.

Глава первая Кое-что об этой книге

Перед тем как начать...



Обрати внимание на свои чувства, когда
вдыхаешь...

Обрати внимание, как ощущается выдох...

Обрати внимание на мысли, которые
пытаются отвлечь тебя...

Обрати внимание на болезненные чувства,
которые появляются и ждут, что ты найдешь
для них место, вместо того чтобы проигнори-
ровать и отогнать...

Обрати внимание на мысли, которые говорят
тебе игнорировать и отгонять болезненные
чувства...

Обрати внимание на **всякий отстой...**