

# ТВОЯ ЖИЗНЬ — ТВОЙ ПУТЬ

**Your Life,  
Your Way:  
Acceptance and  
Commitment  
Therapy  
Skills to Help  
Teens Manage  
Emotions and  
Build Resilience**

Joseph Ciarrochi,  
Louise Hayes



Навыки терапии принятия и ответственности,  
которые помогут подросткам управлять  
эмоциями и повысить устойчивость

Джозеф Чиаррочи, Луиза Хейз

## Smart Reading

**Ключевые идеи книги: Твоя жизнь  
– твой путь. Навыки терапии  
принятия и ответственности,  
которые помогут подросткам  
управлять эмоциями и  
повысить устойчивость.  
Джозеф Чиаррочи, Луиза Хейз**

## Smart Reading

Ключевые идеи книги: Твоя жизнь — твой путь. Навыки терапии принятия и ответственности, которые помогут подросткам управлять эмоциями и повысить устойчивость. Джозеф Чиаррочи, Луиза Хейз / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2021 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг)

Этот текст — сокращенная версия книги Джозефа Чиаррочи и Луизы Хейз «Твоя жизнь — твой путь. Навыки терапии принятия и ответственности, которые помогут подросткам управлять эмоциями и повысить устойчивость». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. Взять жизнь в собственные руки и успешно решать проблемы — то, чему можно научиться, путешествуя по жизни с этой книгой. А заодно разобраться, что такое тревога и как с ней справляться. Что делать, когда настроение кошмарное, а мир кажется опасным и чуждым. Как вытряхнуть из головы скверные и навязчивые мысли, наладить отношения, понять себя и других людей, стать увереннее в себе. Авторы помогут тебе научиться использовать свои внутренние ресурсы, когда кажется, что нет ни сил, ни желания что-то менять.

## Содержание

Перемены – это круто!	6
Проблемы и помощники	7
В голове – пчелиный рой	9
Знакомься: тревога	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

**Smart Reading**  
**Ключевые идеи книги: Твоя жизнь**  
**– твой путь. Навыки терапии**  
**принятия и ответственности, которые**  
**помогут подросткам управлять**  
**эмоциями и повысить устойчивость.**  
**Джозеф Чиаррочи, Луиза Хейз**

Оригинальное название:

**Your Life, Your Way: Acceptance and Commitment Therapy Skills to Help Teens  
Manage Emotions and Build Resilience**

Автор:

**Joseph Ciarrochi, Louise Hayes**

## Перемены – это круто!

Ты хочешь перемен, иначе не открыл бы эту книгу. Ведь менять себя и свою жизнь в лучшую сторону – это круто! Для этого тебе придется работать над собой. Иногда – преодолевать трудности.

*Представь: ты больше не чувствуешь, что тебе интересно со старыми друзьями. Или занятия музыкой, куда тебя записали родители, перестали приносить удовольствие. А возможно, ты испытываешь постоянную тревогу из-за школьных отметок. Ты можешь оставить все как есть. Ведь заводить новых друзей сложно, отказаться от занятий музыкой – страшно, а тревога почти не поддается контролю. Но ты можешь выбрать и перемены, даже если они сулят трудности и испытания, – найти новых друзей, освоить новое увлечение или научиться справляться со своими переживаниями.*

Если бы ты был самым независимым и свободным человеком на Земле – чем бы занимался по жизни? С кем бы дружил? Какими бы способностями обладал? Какие бы мечты воплощал в жизнь? Ответы на эти вопросы помогут тебе определить свой уникальный путь к счастливой жизни и понять, что именно следует в себе менять, чтобы не сбиться с этого пути.

Ты можешь пойти и по пути, который приготовили для тебя другие люди, но который выбран не тобой. Такая дорога, скорее всего, приведет тебя в Зомбиленд – место, населенное людьми с потухшими глазами, без интереса к жизни, похожими на зомби. Выбрав собственный путь, ты попадешь в Город Жизнелюбия – там люди воплощают свои мечты и развиваются. Мечты – это указатели твоего пути. Перестав мечтать и стремиться к чему-то новому, ты превращаешься в зомби. Прямо сейчас задумайся: ищешь ли ты дорогу в свой собственный Город Жизнелюбия или нехотя плетешься в Зомбиленд?

## Проблемы и помощники

Даже если ты выбрал свой путь, иногда так сложно начать что-то менять и быть счастливым. Особенно если ты застрял в трясине своих тревог и проблем.

*Марк страдал от одиночества, но еще больше боялся знакомиться с новыми людьми, чувствовал себя неуверенно и избегал сверстников. Каждый день он грустил оттого, что не с кем погулять, посмотреть кино, поиграть в настольные игры. Но Марк ничего не менял в своей жизни, потому что застрял в переживании одиночества и неуверенности.*

Застрять в такой трясине – нормально. Но важно не опускать руки и попытаться выбраться из нее. Бывало ли такое, что и ты застревал в трясине своих проблем?





Если ты застрял в такой трясине, позови на помощь своих внутренних помощников. Внутри тебя есть Наблюдатель, Советник и Экспериментатор – все они – разные стороны твоего «я».

### Стороны твоего «я»

Наблюдатель	Советник	Экспериментатор
Следит за твоими переживаниями, телесными ощущениями, за всем, что происходит с тобой и вокруг тебя	Анализирует всю доступную информацию и выдает тебе советы, рекомендации, предостережения или порцию критики	Пробует разные способы решения проблем, помогая тебе менять себя и активно исследовать мир

**Твой внутренний Наблюдатель.** Он хорошо чувствует тело, внимателен к каждому ощущению и каждой эмоции. Умеет сосредотачиваться на том, что видит и слышит вокруг, – на цветах, звуках, запахах, на лицах и жестах других людей. Благодаря Наблюдателю ты можешь лучше понимать себя и других.

Оказавшись в трудной ситуации, включи Наблюдателя. Для этого выполни простое упражнение «Вдох»:

-  Вдыхай полной грудью, чувствуя каждый вдох и выдох.
-  Дай себе почувствовать тело, сфокусируйся на каждом ощущении.
-  Определи, какие эмоции в этот момент испытываешь.
-  Хорошо осмотришься вокруг и опиши, что происходит в ситуации, где ты оказался.

**Твой внутренний Советник.** Он чаще всего активируется сам, когда внутренний голос говорит тебе: «К этим ребятам лучше не подходить – они опасны», «Не забудь сделать домашку, чтобы не получить двойку», «Зря я обозвал своего друга, теперь чувствую себя виноватым» или нечто похожее. Припоминаешь подобные мысли?

Советник постоянно дает советы о том, что и как делать, предостерегает от опасностей и критикует за ошибки. К нему стоит прислушиваться, но даже он иногда бывает неправ. Скоро узнаешь, когда Советник ошибается сам или выходит из-под контроля.

**Твой внутренний Экспериментатор.** Став Экспериментатором, ты можешь пробовать что-то новое: новый способ решения задачи по математике или новый способ знакомства с тем, кто тебе понравился. Экспериментатор находит и пробует эффективные способы решения проблем.



## В голове – пчелиный рой

### Навязчивые мысли и бешеный Советник

Иногда тяжелые мысли настолько поглощают нас, что мы не можем сказать им: «Стоп!»

*В голове постоянно крутится: «Зря накричала на подругу...», «Почему я не подготовился к репетиции...», «Не надо было тратить карманные деньги на эту покупку...», «Выложить эту фотографию в „Инстаграме“ – плохая идея...», «Почему одноклассники не хотят сидеть со мной за одной партой...».*

Все это – голос внутреннего Советника, который иногда помогает разобраться в проблеме, задает правильные вопросы и дает дельные советы. Но иногда Советник и сам не знает ответов или выходит из-под контроля. Тогда кажется, что ты не можешь остановить поток своих мыслей, обычно – не очень-то приятных. Эти навязчивые мысли жужжат в голове, как пчелиный рой, отвлекая от других дел и занятий. Они даже могут ужалить!

Иногда испытывать навязчивые мысли – вполне нормально. Нельзя просто так взять и остановить их. Но кое-что сделать все-таки можно. А помогут тебе в этом твой внутренний Наблюдатель и Экспериментатор. Собери их в одну команду и следуй инструкции.

### Семь шагов к решению любой проблемы

1. Когда мысли постоянно вращаются вокруг какой-то проблемы, сформулируй ее как можно более конкретно. Вместо «Мне никогда не стать сильным» скажи: «Я не могу себя заставить заниматься спортом». Старайся не использовать слова «никогда», «всегда», «постоянно», «никто», «все» или «каждый».

2. Стань Наблюдателем. Сделай несколько глубоких вдохов и попробуй сосредоточиться на своих ощущениях и переживаниях прямо сейчас. Это немного отвлечет от навязчивых мыслей и подготовит к более непредвзятому анализу проблемы.

3. Стань Экспериментатором и попробуй придумать несколько новых способов решения проблемы. Важно: не позволяй Советнику вмешиваться и говорить о придуманных вариантах: «Это глупо», «Это невозможно», «Это не получится».

4. Вместо этого позволь Советнику оценить каждый вариант решения проблемы. Возьми бумагу, напиши посередине свою идею, слева – все возможные ее недостатки, а справа – плюсы. Опиши таким способом каждую идею на отдельном листе.

5. Еще раз перечитай сделанные заметки и выбери решение, которое имеет больше всего плюсов и меньше всего минусов.

6. Готов ли ты столкнуться с трудностями, используя выбранный способ решения проблемы? Если да – двигайся далее. А если нет – вернись немного назад и еще раз перебери все варианты решений.

7. А теперь действуй! Но не забудь, что на пути даже самого лучшего решения могут возникнуть препятствия. Подумай, какие препятствия могут помешать тебе действовать и как ты будешь их преодолевать. Можешь записать эти препятствия с обратной стороны листа, на котором написан выбранный способ решения проблемы.

### А если проблема неразрешимая?

Да, бывают проблемы, которые решить своими силами практически невозможно. Например, твои родители разводятся, кто-то из близких тяжело болеет или даже умер. Или ты сделал в прошлом что-то такое, чего уже не изменить, но это до сих пор гложет тебя. Тяжелые мысли продолжают роиться в твоей голове.

Но даже в этом случае кое-что можно с ними поделать:

- Выдели специальное время для своего беспокойства. Например, 30 минут в день, когда ты свободен от других дел. Позови в этот момент своего внутреннего Советника, и пусть он вдоволь выговорится.

- Выпусти мысли из своей головы: запиши их в дневнике, нарисуй ручкой или красками.

- Будь ты Советником для кого-то другого, кто переживает такую же проблему, что бы ему посоветовал? Попробуй этот совет применить к самому себе.

- Если тяжелые мысли продолжают «жужжать», займись чем-нибудь в этот момент. Сделай несколько глубоких вдохов, осмотришь и выбери конкретное занятие прямо сейчас. Например, выбери спорт или сделай какое-нибудь полезное дело для другого человека.

## **Знакомься: тревога**

Бывает и так, что рой тяжелых мыслей из головы разлетается по всему телу. Не только мысли, но и чувства становятся тяжелыми.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.