



# ПОЛНЫЙ ОТСТОЙ!

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

**БЕН СЕДЛИ**

МИОО

МИФ Подростки

Бен Седли

**Полный отстой! Как победить  
грусть, тревожность, чувство  
вины, стресс и вот это все**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2015

УДК 159.942.5-053.6

ББК 88.332

## **Седли Б.**

Полный отстой! Как победить грусть, тревожность, чувство вины, стресс и вот это все / Б. Седли — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2015 — (МИФ Подростки)

ISBN 978-5-00-195275-6

Иногда подросткам все кажется отстойным. Этот иллюстрированный гид поможет справиться с негативными мыслями и сосредоточиться на том, что действительно имеет значение. Подростку: «Если ты борешься с негативными эмоциями, знай, твоя боль реальна и никто не имеет права ее приуменьшать. Иногда в жизни действительно происходят неприятные вещи, мы должны это признать. Беспокойство, печаль, одиночество, гнев и стыд, – все это важные чувства, но иногда они бывают невыносимыми. И это полный отстой! А что если вместо того, чтобы бороться со своей болью, ты попытаешься понять, что для тебя действительно важно, и поставишь это на первое место? Возможно, тогда твоя боль больше не будет казаться такой сильной. Разве не стоит попробовать?» Это заботливое руководство по принятию своих эмоций. С помощью этой книги подросток научится определять приоритеты в своих мыслях, чувствах и ценностях. Поймет, что волнует его больше всего, и начнет заботиться о себе. Навыки, которым научится читатель, основаны на терапии принятия и ответственности (АСТ). В книге есть несколько письменных упражнений, но это не рабочая тетрадь. Это путешествие, которое поможет понять, что именно делает жизнь такой сложной и как со всем этим справиться. Может быть, подросток хочет развить креативность? Лучше учиться или быть хорошим другом? Эта книга покажет, как сосредоточиться на своих ценностях, чтобы неприятные вещи больше не казались такими, ну, отстойными. Для кого эта книга Для подростков, которые часто испытывают негативные эмоции – беспокойство, печаль, одиночество, гнев, стыд и т. п., и это мешает им нормально жить. Для родителей, которые хотят помочь детям принимать

свои эмоции, определять приоритеты в своих чувствах и заботиться о себе.  
На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.942.5-053.6

ББК 88.332

ISBN 978-5-00-195275-6

© Седли Б., 2015

© Манн, Иванов и Фербер  
(МИФ), 2015

# Содержание

Кое-что об этой книге	7
Всякий отстой	10
Конец ознакомительного фрагмента.	15

**Бен Седли**  
**Полный отстой! Как победить**  
**грусть, тревожность, чувство**  
**вины, стресс и вот это все**

Научный редактор Анастасия Пингачева

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Original title: Stuff That Sucks. Accepting what you can't change and committing to what you can

© Ben Sedley, 2015 First published in the United Kingdom in the English language in 2015 by Robinson, an imprint of Little, Brown Book Group.

Illustrations by Catherine Adam, Kalos Chan, Chloe Johnston

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

\* \* \*

## **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 выделяешься. 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](#).

### **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 проигнорировать и отогнать...

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

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

## **Всякий отстой**

### **ТРЕВОГА**

**Бывают дни, когда жизнь просто ужасна. Кажется, все вокруг понимают, как себя вести и что говорить. А ты – ты даже не знаешь, как выжить. Тревожные мысли обрушиваются лавиной и копятя внутри.**

**В голову приходит всякий отстой:**

- Что они думают про меня?
- Они меня осуждают.
- Они подумают, что я размазня.
- Они будут смеяться надо мной.

И пока все это крутится в мозге, организм просто слетает с катушек:

- Крутит живот.
- Тяжело дышать.
- Стучит сердце.
- Бросает в жар.
- Краснеет лицо.
- Руки-ноги дрожат.
- Подступает тошнота.

И так далее...

Наверное, тебе кажется, что все видят твое состояние и молчат только из вежливости.

**Тревога – это отстой.**



## ГРУСТЬ

**Каждый называет грусть по-своему. Кто-то говорит, что это депрессия. У кого-то «на душе пасмурно» или «кошки скребут». Иногда грусть похожа на тяжелое серое одеяло, которое навалилось на тебя и не дает выбраться. Жизнь теряет краски, и ни на что нет сил.**

Вечером трудно заснуть, а утром невозможно вытащить себя из кровати. Не получается сконцентрироваться, события вокруг не вызывают никаких эмоций. Начинать новые дела слишком сложно, не говоря уже о том, чтобы довести до конца старые. Кажется, что вот-вот разреешься, но даже это не получается.

Сознание заикливается на плохом: в прошлом происходил всякий кошмар, в будущем ждут одни ужасы. А внутренний голос твердит, что ты слабак и тупица, если тебя беспокоят такие мелочи. Ведь у многих жизнь куда труднее.

Тело становится тяжелым и медлительным. Мозг превращается в кисель. В голове всплывают жуткие мысли – о побеге, о самоповреждениях и даже о суициде.

Иногда проходит несколько дней, и серое одеяло начинает сползать. Но эти несколько дней тянутся целую вечность. А иногда одеяло душит неделями и месяцами, и чем больше ты стараешься его сбросить, тем сильнее оно придавливает.

Грусть играет важную роль в нашей жизни. Но с этим непросто смириться, особенно когда она тебя прямо-таки расплющивает, а ты совсем один.



## ОДИНОЧЕСТВО

**Мир вокруг говорит нам быть уникальными, неповторимыми и независимыми, но порой кажется, что это небезопасно. Те, кто не похож на других, нередко чувствуют боль и одиночество.**

Неважно, сколько у тебя друзей. Иногда кажется, что никто не понимает тебя по-настоящему. Что ты просто играешь роль, притворяешься кем-то, но глубоко внутри чувствуешь себя совершенно иначе, словно находишься где-то далеко.

И чем сильнее ты стараешься найти общий язык с друзьями, тем сильнее отдаляешься от них.

Ты пытаешься говорить правильные слова и делать правильные вещи. Пытаешься играть по правилам, но все равно чувствуешь одиночество и изолированность. Кажется, что никто никогда не поймет, насколько странно ты себя чувствуешь. Но в то же время ты и сам не хочешь, чтобы другие заметили твое состояние. Вдруг, увидев твое истинное лицо, они начнут обходить тебя за километр?

Ты стараешься шутить или вставлять умные замечания. Ведь если будешь классным, тебя примут где угодно.

И все же тебе кажется, что ты просто оттягиваешь момент, когда они узнают правду. Увидят, что ты самозванец, который всех обманывает. Решат, что ты какой-то в корне неправильный и не заслуживаешь любви.



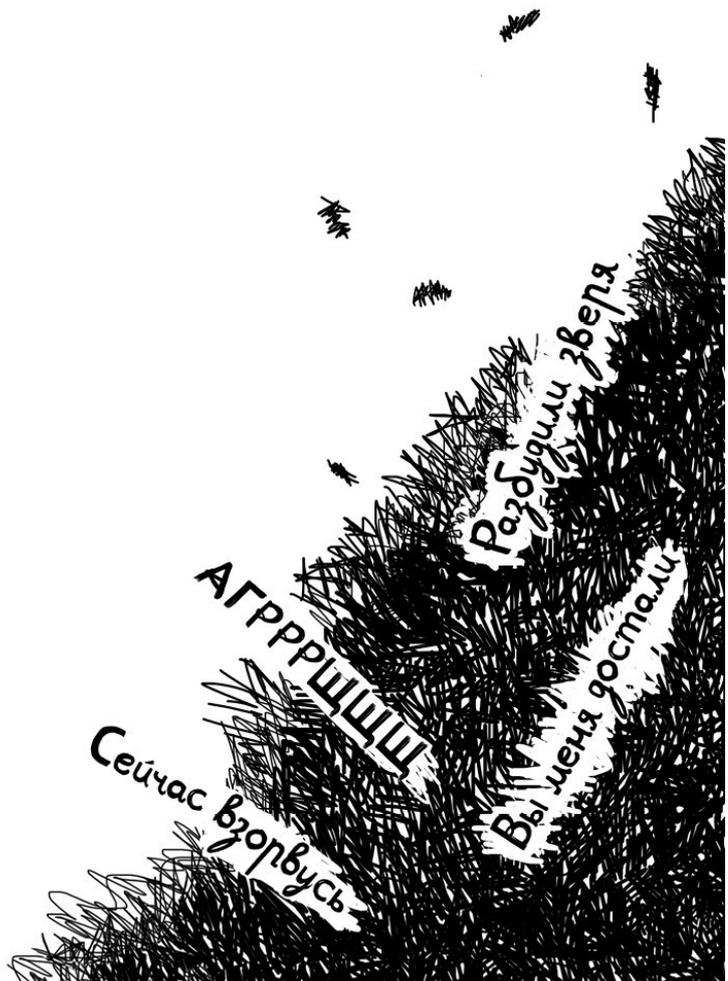
## ЗЛОСТЬ

**Когда охватывает ярость, трудно рассуждать логически и вести себя рационально. И, по правде говоря, совершенно не хочется.**

Гораздо приятнее орать, ругаться, швырять вещи, говорить гадости, угрожать или даже распускать руки.

Это приносит облегчение.

Возможно, за твоей злостью прячется грусть или тревога. Гнев – тот еще отстой. И за него бывает стыдно.



## СТЫД

Наверное, из всех чувств на свете это самое отстойное. О нем сложно не только рассказывать, но даже думать. Тебя мучают воспоминания о том, что ты не собирался делать или говорить, но это **ВСЕ РАВНО** случилось. Ты стал тем, кем быть не собирался. И теперь воспоминания съедают тебя. Иногда они кажутся реальными событиями, которые повторяются снова и снова. И каждый раз, пытаясь поступить по-другому, ты в конце концов делаешь или говоришь то же самое.

## **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.