

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.*

1

Что такое
образ тела?

Чтобы улучшить свой образ тела, для начала не помешает разобраться с тем, что же это вообще такое. Можно много написать, но я не буду долго останавливаться. Поступим проще. Образ тела — это...

**твои мысли и чувства по поводу своего тела,
внешнего вида, то есть того, как ты выглядишь.**

Вот несколько примеров. Этими мыслями и чувствами поделились твои сверстники.

«У меня такие прыщи, что просто ужас!
Позор какой-то». (Фрэн, 14 лет)

«Я такой дохлый! У меня руки
как спички». (Олли, 15 лет)

«Если я не похудею, у меня никогда
не будет девушки!» (Карл, 16 лет)

«Да, я неидеальная. А кто идеальный?
Я — это я, ничего плохого в этом нет!»
(Салли, 12 лет)

«Не могу дождаться, когда вырасту
и буду сама решать, какие у меня должны
быть волосы. Я сразу же избавлюсь от этого
рыжего кошмара на голове и перекрашусь
в блондинку. Все парни любят
блондинок!» (Викки, 13 лет)

«Ненавижу свое тело. Ненавижу его
целиком!» (Джордж, 11 лет)

«Мне без разницы, кто что думает
по поводу моей внешности. Главное —
я сам себя устраиваю». (Клайв, 14 лет)

«Я тощая и ничего не могу с этим поделать. Взрослые считают, что у меня анорексия, девочки в школе меня ненавидят, а парни смеются надо мной из-за плоской груди. Ненавижу свою внешность!» (Лили, 16 лет)

«Конечно, я никогда не стану стройной, длинноногой блондинкой и по мне вряд ли будут сохнуть, как по Мелани из параллельного класса. Но на самом деле важно то, какой ты человек!» (Кристен, 12 лет)

«Я просто уродина. Никто не захочет быть на меня похожей, поэтому я ничего не стою». (Ройзин, 10 лет)

«Я боюсь, что никому никогда не буду нравиться, потому что у меня нет кубиков на животе!» (Марлон, 15 лет)

Такие мысли и чувства могут повлиять на поведение человека и его жизнь в целом. Давай на примере других подростков посмотрим, как это происходит.

«Я часами стою перед зеркалом и пытаюсь выдавить прыщи, но кожа от этого становится только хуже, и я сгораю от стыда». (Фрэн, 14 лет)

«Я не выхожу на улицу без банданы или шапки. На уроках головные уборы запрещены, поэтому я начала прогуливать школу и теперь занимаюсь на дому с мамой». (Викки, 13 лет)

«Я постоянно пытаюсь соблюдать диету, часами смотрю в зеркало и щипаю себя, чтобы проверить, сбросил я вес или нет». (Карл, 16 лет)

«Два года назад я начала себя ранить — мне было очень плохо из-за того, что люди про меня говорят». (Лили, 16 лет)

«Прежде чем пойти играть с подругами после школы, я мерю кучу разной одежды. Еще я постоянно спрашиваю маму, нормально ли выгляжу». (Ройзин, 10 лет)

Я ем полезную еду и регулярно занимаюсь физкультурой. Главное — здоровье, а не какой-то определенный внешний вид». (Клайв, 14 лет)

«Я люблю покупать себе новую одежду». (Салли, 12 лет)

«Я вообще не обращаю внимания на то, что другие девочки в школе говорят про мой рост и очки!» (Кристен, 12 лет)

«Я стараюсь не заглядывать в зеркало и выбираю мешковатую одежду, чтобы тело было не так заметно». (Джордж, 11 лет)

«Чтобы ко мне не приставали по поводу внешнего вида, я сам пристаю к другим». (Марлон, 15 лет)

«Я каждый вечер несколько часов занимаюсь на домашних тренажерах. Недавно начал воровать у старшего брата белковые коктейли». (Олли, 15 лет)

Итак, у некоторых ребят образ тела позитивный, а у других — негативный. Работая с этой тетрадью, ты больше узнаешь о связях между мыслями, чувствами и поведением, а также о том, как они определяют, какой образ тела будет у человека. В этом понимании кроется ключ к позитивному восприятию своей внешности.

Но для начала нужно определиться с тем, как ты в данный момент воспринимаешь свое тело и как это влияет на твои поступки и на жизнь в целом. Это второй шаг в работе по улучшению образа своего тела. Анкета в следующей главе поможет разобраться.