

# СОДЕРЖАНИЕ

The background is a solid light purple color. It is decorated with various white hand-drawn elements: a fern-like leaf on the left, a large stylized flower on the bottom left, a large stylized leaf on the right, and several clusters of small dots scattered across the page. There are also several thin, flowing white lines that create a sense of movement and depth.

<b>Подросткам .....</b>	<b>8</b>
<b>ЧАСТЬ 1. ОТКРОЙ В СЕБЕ СИЛУ МЕНЯТЬСЯ .....</b>	<b>12</b>
1. Как вместе с изменениями мозга меняется личность .....	13
2. Как управлять процессом изменения мозга .....	17
3. Как убеждения усиливают (и замедляют) изменения мозга .....	23
4. Как научиться замечать и отличать установки .....	32
5. Как изменить не только убеждения, но и поведение .....	37
6. Как меняться, если меняться сложно .....	45
7. Как изменить свои установки .....	51
<b>ЧАСТЬ 2. БУДЬ ТЕМ, КЕМ ХОЧЕШЬ БЫТЬ (ОСОБЕННО КОГДА ВСЕ ПЛОХО).....</b>	<b>58</b>
8. Как противостоять своим «не могу» .....	59
9. Как узнать свои ценности .....	66
10. Как использовать ценности в борьбе с фиксированным мышлением .....	75
11. Как управлять настроением с помощью ценностей .....	82
<b>ЧАСТЬ 3. СТАНЬ СЕБЕ ДРУГОМ .....</b>	<b>90</b>
12. Как разоблачить обман мозга .....	91
13. Как перестать ругать себя .....	94
14. Как стать добрее к себе .....	99
<b>ЧАСТЬ 4. ОТНОСИСЬ К СЕБЕ КАК К ДРУГУ.....</b>	<b>103</b>
15. Как выявить плохие мысли о себе .....	104
16. Как собрать ящик с добрыми мыслями .....	108
17. Как включать добрые мысли .....	113
<b>ЧАСТЬ 5. ПРЕОДОЛЕВАЙ ПРЕПЯТСТВИЯ .....</b>	<b>116</b>
18. Как поймать стресс раньше, чем он поймают тебя .....	117
19. Как просить помощи и принимать ее .....	121
20. Как быть благодарным .....	126
<b>И НАПОСЛЕДОК. ОБРАЩЕНИЕ К ТВОЕМУ НОВОМУ «Я».....</b>	<b>131</b>
<b>Об авторах .....</b>	<b>143</b>

# ПОДРОСТКАМ



---

Родители вечно твердят: «Все будет хорошо», «Все образуется» и тому подобное. А вдруг они не правы? Вдруг мне плохо просто потому, что я — это я?

Кэти, 14 лет

---

У Кэти кончилось терпение. Она постоянно переживала, что ляпнет глупость в компании подруг, и страдала от стресса по поводу школы, где в этом году ей приходилось трудно как никогда. Дома она в основном сидела, запершись у себя в комнате, хотя отлично понимала, что из-за одиночества ей становилось только хуже.

Родители хотели помочь, но, сколько бы они ни говорили, что все наладится, Кэти никогда в это не верила и только сердилась на них и на саму себя: «Они ничего не понимают! У других, может, и наладится, но точно не у меня. Мне никогда не станет легче».

История Кэти, наверное, покажется тебе в чем-то знакомой. В средних и старших классах может возникнуть ощущение, что ты попал в торнадо из эмоций и стресса: все выходит из-под контроля, каждый день — новые проблемы. Мы — психотерапевты, работающие с подростками (и к тому же сами бывшие подростки!), так что представляем, как трудно иногда бывает все это вынести. Когда перемены кажутся совсем-совсем невозможными, сложно поверить, что «все наладится». И напротив, вполне естественно считать, что гнев, тоска и тревога — просто часть твоей личности, с которой лучше смириться.

Эта книга не о том, что все наладится само собой. Она о том, как и благодаря чему ты можешь самостоятельно привести в порядок свою жизнь.

Есть один важный секрет, который не знает большинство подростков (впрочем, и взрослых тоже): любой способен менять свои эмоции, мысли и даже то, какой он человек. Откуда это известно? Из научных исследований. Твоя способность меняться — доказанный факт. Человеческий мозг — это сверхмощная машина

перемен, а мозг подростков (и твой тоже) необыкновенно гибок. Ты буквально рожден меняться.

Есть еще один секрет, не менее важный. Если осознаешь свою способность изменять себя и свои навыки (ее еще называют *установкой на рост*), то начнешь думать, чувствовать и действовать так, что будешь получать больше пользы. Сначала ты преодолеешь неприятности и стресс, а потом станешь тем «собой», кем по-настоящему хочешь быть.

В установке на рост нет ничего сверхъестественного. Это просто навык, который нарабатывается со временем и с практикой — как умение кататься на велосипеде или играть на фортепиано. Чем больше ты мысленно тренируешь такой настрой, тем проще возразить всем этим «Я никогда...» и «Я не могу...» («Я никогда не буду счастливым!», «Я не могу ничего сделать как следует!»). Эти фразы почти всегда совершенно несправедливы и при этом заставляют отвратительно себя чувствовать. Но с помощью установки на рост ты сможешь превратить их в «А может быть, и получится» и перепрограммировать свой мозг так, чтобы чувствовать себя хорошо каждый день.

Благодаря упражнениям в этой книге ты поймешь:

- почему последние исследования головного мозга говорят о важности установки на рост;
- как применять эту установку, чтобы становиться тем, кем хочешь быть, менять к лучшему свои эмоции и поступки, относиться к себе по-доброму и быстро справляться со стрессом;
- как с помощью установки на рост идти к поставленным целям.

Установка на рост — это не про «быть на позитиве» и не про попытки убедить себя, что «все наладится». Это инструмент действия. Напоминая себе, почему изменения возможны и как их добиться, ты превращаешь эти изменения в реальность.

Формируя установку на рост, ты отработаеть много полезных навыков и научишься, например, возражать своим негативным мыслям и чувствам. А это очень важно:

ведь, если считать, что не можешь измениться, и видеть в своих тяжелых эмоциях «просто черту характера», это скажется на самооценке и, скорее всего, приведет к ощущению беспомощности и отчаяния. Эти ложные убеждения заставляют думать, что все останется как есть, и подталкивают к депрессии и тревожности. Книга даст тебе конкретные инструменты, которые помогут оспаривать вредные мысли и ощущения. Используй эти инструменты. Изучай, формируй и практикуй установку на рост — и совсем скоро ты осознаешь свою истинную способность меняться.

Будет лучше, если ты начнешь читать сначала — с части «Открой в себе силу меняться» (упражнения 1–7). В ней изложены основные факты и научные данные об установке на рост, которые подготовят тебя к выполнению остальных упражнений.

Предупреждение! Первая часть книги может показаться уроком биологии, но понимать, почему твой мозг создан для изменений, очень важно. Это-то и послужит отправной точкой твоих изменений.

В последнем упражнении первой части мы предлагаем составить план изменения твоих нынешних установок. Он станет индивидуальным руководством и поможет определить, какие из последующих упражнений обязательно стоит попробовать. Некоторые из них особенно хорошо подойдут именно тебе, к твоим конкретным обстоятельствам и трудностям. Но — думаем, ты понимаешь — будет невероятно здорово, если ты захочешь сделать все упражнения без исключения.

И пусть твой новый путь будет удивительным и счастливым!

# 13. КАК ПЕРЕСТАТЬ РУГАТЬ СЕБЯ

## ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Подростки часто находятся под давлением. И на тебя действительно наседают с разных сторон: нужно хорошо учиться, заниматься внеклассными делами, посещать секции, завоевывать авторитет среди сверстников... Иногда может показаться, будто единственный способ со всем этим справиться — прилагать еще больше усилий. Так возникают мысли вроде «Если очень-очень сильно поднажать, может быть, все получится».

Ты начинаешь думать, что быть жестким к себе — полезно, это поможет достичь целей... и иногда это будто бы работает. Может быть, у тебя уже был опыт, когда, перейдя на режим ежовых рукавиц, хлесткой самокритики, беспощадности к ошибкам (вплоть до наказаний), ты получал именно тот результат, который хотел, — пятерку за контрольную по алгебре например. И в итоге казалось, что жесткость и была *причиной* успеха.

Но это бесконечно далеко от истины. В таких ситуациях лимбическая система (которая, как ты помнишь, выявляет закономерности и дает стремительные решения) легко соотносит *плохое отношение к себе с успехом* — просто потому, что они совпадают по времени. Однако если мозг ставит два события рядом, это еще не значит, что они действительно связаны. На самом деле современные научные данные говорят, что плохо к себе относиться — совершенно бесполезно. Более того, излишняя жесткость не помогает, а мешает преуспеть и добиться цели.

Откуда ученым известно, что плохое отношение к себе препятствует успеху? Они собрали и изучили опыт тысяч подростков. Исследование показало, что у тех, кто ругает себя за ошибки, возникают неприятные чувства к школе и со временем падает успеваемость. Такой подход не имеет с успехом ничего общего.

Да, все ровно наоборот. Ученые выяснили: те подростки, которые относятся к себе по-доброму, делают перерывы и подбадривают себя, в итоге приходят к успеху намного чаще, чем те, кто к себе излишне строг. Вдобавок ребятам, которые не ругают себя после провала — в общении с друзьями или на уроке, — легче учиться на своих ошибках и в будущем действовать иначе, с учетом опыта, то есть более эффективно.

Научные данные показывают, что хорошее отношение к себе помогает преуспеть. Старайся увидеть объективную картину. И имей в виду: если мозг соотносит плохое отношение к себе с успехом, он просто выявляет формальные закономерности, которых на самом деле нет.

Вот что рассказывает Джесси (16 лет).

---

*В этом году мне надо было выступить с проектом перед всем классом. Я жутко боялся все напутать и сказать что-нибудь не то, поэтому каждый раз, когда ошибался на репетиции, очень сильно себя ругал. Казалось, это поможет лучше справиться с задачей; но тревога только усиливалась, и я стал чувствовать себя хуже некуда. Я ни разу не смог закончить репетицию, потому что был в полном отчаянии.*

*В итоге я так и не понял, как выступил. Поскольку я без конца ругал и унижал себя, во время защиты проекта я был просто раздавлен. Хорошо у меня получилось или плохо? Опозорился или нет? Я не знаю. Помню только, что чувствовал себя отвратительно.*

---

История Джесси показывает, как плохое отношение к себе может помешать добиться цели. К счастью, твой мозг создан, чтобы учиться и формировать новые связи, поэтому ты можешь начать относиться к себе иначе. И неважно, сколько до этого было совершено ошибок. Практикуйся проявлять доброту к себе после ошибок — и со временем это станет даваться легче, потому что мозг сформирует новые нейронные связи.

Тренируйся — и это поможет тебе приближаться к намеченным целям.



## ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

В течение ближайшей недели постарайся один раз заметить, когда совершишь ошибку. Любую — большую или маленькую — и в любой ситуации: в школе, дома, при общении с друзьями. Запомни все обстоятельства и свои ощущения, а потом ответь на вопросы ниже.

Что произошло? Где, в каких обстоятельствах? Кто был с тобой?

.....

.....

.....

.....

Какие мысли у тебя появились, когда ты совершил ошибку?

.....

.....

.....

.....

Какими чувствами сопровождалась эта мысль?

.....

.....

Какие более добрые мысли могли бы возникнуть после ошибки?

.....

.....

.....

Подумай как следует об этих добрых мыслях. Если бы именно они сопровождали твою ошибку, то каким было бы твоё самочувствие? Было бы тяжело или легко

отнестись к себе с добротой? Правильных и неправильных ответов нет — просто поразмышляй на эту тему:

.....  
.....  
.....

## ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Побеседуй с кем-то из родственников о его личном опыте самокритики и доброты к себе. Используй вопросы ниже и запиши ответы. Поверь, каждому есть что рассказать на эту тему!

Беру интервью у .....

Ты когда-нибудь был слишком самокритичен и строг к себе? Если да, то какая ситуация вызвала такое отношение?

.....  
.....  
.....

По научным данным, излишняя самокритика может помешать нам добиваться целей. Как ты думаешь почему?

.....  
.....  
.....

Как ты считаешь, почему доброта к себе, наоборот, помогает достичь желаемого?

.....  
.....  
.....

Тебе когда-нибудь было трудно проявить доброту к себе? Если да, то посоветуй, что сделать, чтобы такое отношение давалось легче:

.....

.....

.....

.....

.....