

ПАК ЧИНЁН



БУДЬ С СОБОЙ

КНИГА ЗАБОТЫ О МЕНТАЛЬНОМ ЗДОРОВЬЕ



Young Adult Nonfiction

Пак Чинён

**Будь с собой. Книга заботы
о ментальном здоровье**

«Питер»

2019

УДК 159.922.736.4

ББК 88.834.02

Чинён П.

Будь с собой. Книга заботы о ментальном здоровье / П. Чинён — «Питер», 2019 — (Young Adult Nonfiction)

ISBN 978-5-00116-657-3

«У меня ничего не получится», «все люди как люди, и только я...», «опять ляпнула глупость»... Все мы порой думаем, что окружающие более успешные и счастливые, а с нами что-то не так: мы недостаточно способные, слишком полные, низкие, веснушчатые, выглядим как-то нелепо и вообще недостойны успеха, счастья и любви. Если и ты чувствуешь подобное и частенько увлекаешься безосновательной самокритикой, эта книга для тебя! В ней известная в Корее психолог Пак Чинён разбирает наиболее распространенные проблемы, с которыми сталкиваются подростки, объясняет, как с ними справиться, и показывает, что мы ЛУЧШЕ, УМНЕЕ и СИЛЬНЕЕ, чем нам кажется. Благодаря этой книге ты: • научишься понимать свои чувства, не оценивая и не обесценивая их, а также поймешь, почему мы испытываем негативные эмоции и чем они могут быть полезны; • перестанешь заикливаться на своих недостатках, корить себя за ошибки и бояться неудач; • узнаешь, как правильно ставить цели и добиваться желаемого результата; • начнешь относиться к себе с заботой и любовью; • обретешь уверенность в себе, своих способностях и безграничных возможностях. Стань для себя лучшим другом! В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.922.736.4

ББК 88.834.02

ISBN 978-5-00116-657-3

© Чинён П., 2019

© Питер, 2019

Содержание

Введение	7
Часть 1	14
Слушай внутренний голос	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Пак Чинён

Будь с собой. Книга заботы о ментальном здоровье

Права на издание получены по соглашению с Woorischool при содействии КСС (Korea Copyright Center Inc.), Seoul. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Издательство не несет ответственности за доступность материалов, ссылки на которые вы можете найти в этой книге. На момент подготовки книги к изданию все ссылки на интернет-ресурсы были действующими.

© 2019 by ###

© Перевод на русский язык ООО «Питер Класс», 2022

© Издание на русском языке, ООО «Питер Класс», 2022

© Серия «Young Adult Nonfiction», 2022

© Перевела с корейского Т. Рязанцева, 2022

Введение

Могу ли я стать для себя лучшим другом?



Я плохо сдал экзамен. На уроке не смог как следует ответить на вопрос учителя. Да и вообще, я часто что-нибудь забываю, случайно порчу или ломаю вещи. Бывало, из-за своей рассеянности я неправильно заполнял бланк ответов. Иногда мне приходится сожалеть, что я обидел друга едкой фразой, которую бросил, не подумав. Ну и конечно же, порой мне стыдно, что я такой толстый и уродливый. Кажется, другие люди намного интересней меня. Я привык думать, что такого, как я, со множеством недостатков, вряд ли кто-то полюбит. Учителю я точно не нравлюсь, а семья, кажется, уже совсем не верит в меня. Страшно представить, что будет, если в один момент все во мне разочаруются.

Опираясь на пример выше, попробуй выписать неприятные моменты, мысли или действия, о которых ты сожалеешь или до сих пор вспоминаешь с чувством стыда. Ошибаешься по невнимательности или, наоборот, прикладываешь много усилий, но результат совсем не оправдывает ожиданий. Считаешь себя слишком полным или недостаточно умным... Писать можно все что угодно.

Давай подумаем

1. Что произошло?

2. Почему ты этого стыдишься?

3. Насколько глупо ты себя чувствовал(а)?

4. Происходило ли что-то подобное у членов твоей семьи или друзей?

5. Что ты мог(ла) бы сказать дорогому тебе человеку, который испытывает подобные чувства?

6. Есть ли разница между тем, что ты сказал(а) себе, и тем, что сказал(а) бы своему другу? Если есть, то какая?

Все хотя бы раз в жизни допускали ошибки. Когда такое происходит, разве мы не думаем: «Ну я и дурак! После этого от меня точно отвернутся друзья, а родители непременно разочаруются»? Однако идеальных людей не существует – все хотя бы раз да ошибались. Поэтому точно так же, как и у меня, есть свои недостатки у моих друзей. И даже родители, слова и действия которых кажутся нам абсолютно правильными, не могут быть идеальными.

В какой-то момент жизни мы все совершаем те или иные ошибки, терпим неудачи. Осознавая это и сочувствуя разочарованному провалом другу, мы скажем: «Все в порядке. В следующий раз обязательно будет лучше. Ты хорошо поработал. Я могу тебе чем-нибудь помочь?». Мы всегда сочувствуем друзьям, которые переживают из-за совершенной ошибки.

Но точно не найдется человека, который сказал бы своему близкому другу: «Ну, с тобой всегда так. Эй ты, дурак, ты почему в таком состоянии?» Это все равно что сыпать соль на рану. Страдающего друга мы пытаемся окружить заботой и при помощи теплых слов поддержки вернуть ему ресурсное состояние.

Некоторые люди слишком строги к себе. Когда ошибку допустил кто-то другой, они говорят: «Ничего страшного, все будет хорошо». Они могут утешить и поддержать другого человека, но, когда дело касается их самих, они скорее обвинят себя в глупости и не упустят возможности покритиковать. «Как можно быть таким нелепым! Не хочу быть таким», – эти безжалостные слова говорят себе многие люди. Ты когда-нибудь задумываешься, почему ты можешь оказать поддержку другу, проявить терпение к нему и подбодрить, а себя только в очередной раз упрекаешь? Почему же мы не относимся к себе так, как к своему другу или подруге?

Наша любовь к окружающим точно не зависит от их взлетов и падений. Бросил неуместную шутку, повел себя как дурак, допустил ошибку – это мой друг, и из-за таких банальных оплошностей он им быть не перестанет. Просто посмеяться вместе, выслушать друг друга – все это такие маленькие и незначительные, но при этом важные и приятные моменты нашей жизни.

Мы же не устраиваем кастинги и прослушивания для друзей, чтобы узнать, какие у них есть недостатки и достоинства. Только представь: 1 место отдается самому хорошему, 2 место – тому, кто чуть похуже, и так далее по убыванию. Сегодня один из моих друзей вылил на себя суп – ну за это с него точно нужно снять 1 балл. Или, допустим, мой друг проиграл на школьных соревнованиях – минус 5 баллов. Было бы очень странно, если бы мы рассуждали подобным образом. А если друг не такой красивый, как знаменитость, а обладает самой что ни на есть заурядной внешностью, мы же не перестанем с ним дружить из-за этого.

В таком случае почему мы вешаем на себя ярлыки, каждый раз оценивая свои действия, какими бы они ни были? Я говорю про глупые поступки, навязчивые мысли о том, что мы слишком толстые или недостаточно привлекательные. Мы же так часто ненавидим себя и сравниваем с другими: кто-то лучше в учебе, кто-то в спорте, кто-то красивее нас. Получается, что мы недооцениваем себя во всем, разочаровываясь еще сильнее.



Даже если говорить самим себе: «Я самая успешная в этом мире!» или «Я – лучший! Я – крутой!» – от таких слов мы не станем любить себя больше. А вот привычка оценивать, словно судья на соревнованиях, свои действия, характер, тело, сделает любого человека несчастным.

Представь, что тебе придется видеть ненавистного человека каждый день. Ты не хочешь ни смотреть на него, ни говорить с ним. Но что же делать, если невозможно избежать этих встреч? Конечно, это будет выводить из себя. А что, если этот ненавистный человек – ты? С посторонними людьми нам достаточно прекратить общение, разорвать отношения и больше никогда не видаться. Однако с самими собой мы разойтись не сможем. Невозможно жить счастливо, когда негативно относишься к себе, своим мыслям, действиям и внешности. Ведь ни отправить себя в черный список, ни расстаться с собой мы не можем.

То, как мы относимся к себе, очень важно, потому что мы никогда не сможем отделиться от себя и будем видаться с самими собой каждый день до конца жизни. Давай снова подумаем про людей, к которым мы чувствуем явную неприязнь. Они наверняка читают нам нотации или часто указывают на наши недостатки. Из-за того что они постоянно говорят слова, задевающие наше достоинство, мы считаем их мелочными и жалкими. Сомневаюсь, что кто-то хотел бы провести с таким человеком хотя бы час.

Однако если мы сами будем исполнять роль такого ворчуна и постоянно ругать себя, то удовольствия от жизни в компании с самими собой не испытываем. Получив на экзамене 90 баллов из 100, мы мысленно упрекнем себя: «Почему не 100?» Сравнив себя с другими, убедимся, что все намного красивее нас, а с нами что-то не так. А ведь вместо того чтобы критиковать себя, мы могли бы стать счастливыми. Выходит, мы сами являемся преградой на пути к счастью.

Теперь представь такого человека, с которым тебе захочется проводить время. Наверняка им будет друг, который в трудной ситуации поддержит доброй улыбкой, а в минуту отчаяния похлопает по спине и скажет: «Все будет хорошо». Он уделит внимание и всегда выслушает, угостит вкусняшкой или даст послушать недавно вышедшую классную песню.

Ну что, как насчет того, чтобы стать для себя настоящим другом? Мы можем подбодрить себя, сказав: «Ничего страшного, что не вышло в этот раз, достаточно приложить чуть больше усилий, и все получится». Для начала следует восполнить свой запас энергии и поднять себе настроение. Можно посмотреть красивые фотографии, послушать песню любимого исполнителя или же повеселиться в компании друзей. Так, благодаря маленьким радостям, мы день за днем будем становиться счастливее, постепенно превращаясь из своего врага в друга.

В последнее время все чаще говорят, что необходимо повышать самооценку и любить себя. Здесь важно понимать принципиальную разницу. Любить себя – не значит превозносить свою личность и постоянно себя нахваливать. Речь идет о том, что не нужно одергивать себя на каждом шагу и судить без надобности. Это и есть залог счастья и ментального здоровья.

Профессор психологии и неврологии Дьюкского университета Марк Лири провел интересный эксперимент. Одна группа людей говорила себе: «Я молодец, я хороший человек», таким образом повышая самооценку. Вторая группа должна была повторять: «Все в порядке, даже если я не настолько хорош» – и благодаря этому научиться принимать свои слабые стороны и поддерживать себя. Затем ученый сравнил, как люди из разных групп реагируют на неудачи.

Люди из первой группы, уверенные в успехе и правильности своих поступков и априори считавшие свои решения верными, потерпев поражение, были шокированы и не могли смириться с происходящим. Например, когда им говорили, что они завалили экзамен, их ответная реакция выглядела примерно так: «Я же классный, умный человек. Это не моя вина, что я не сдал экзамен! Задания были странные либо учитель не смог меня обучить».

Люди из второй группы, которые понимали, что могут совершать ошибки, реагировали иначе. Они чаще думали: «Ничего страшного, даже если в этот раз я не смог сдать экзамен.

Это говорит о том, что в следующий раз мне нужно будет приложить больше усилий». Они справлялись с неудачами намного быстрее, не принимая их близко к сердцу, и понимали, что нужно сделать, чтобы стать лучше.

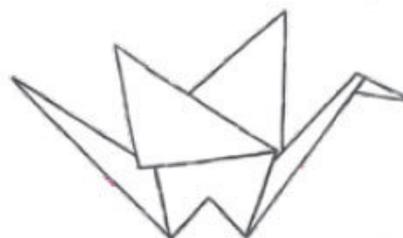
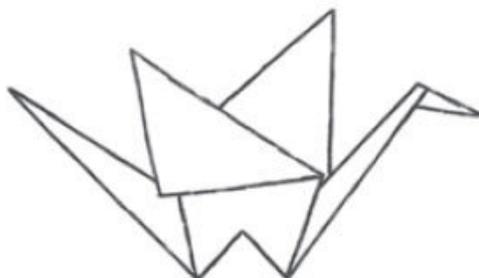


Люди, считающие, что они безупречны и заслуживают только любви, сталкиваясь с суровой реальностью, теряют равновесие. Это выбивает их из колеи. Поэтому по жизни таким людям сложнее адаптироваться. Человек, готовый только к позитивной реакции окружающих, начинает ненавидеть тех, кто реагирует иначе. В случае неудачи даже начинают закрадываться сомнения: действительно ли я достоин любви? Уйти от этих бесполезных мыслей можно только в том случае, если мы осознаем, что все люди неидеальны и нравиться каждому невозможно. И тогда мысль о возможном провале не сможет вывести нас из равновесия.

В жизни не всегда все идет гладко – иногда нас могут ждать внезапные крутые повороты. Проживая ее, каждый из нас успевает ошибиться множество раз. Эта книга была написана для того, чтобы дать тебе неоспоримую уверенность в том, что мы сами можем стать для себя опорой и поддержкой в трудной ситуации. И родители, и друзья не могут быть с нами 365 дней в году и 24 часа в сутки – зато у нас есть мы сами. И кто сможет понять и поддержать человека, если не он сам?

Часть 1

Не оценивай, а понимай



Слушай внутренний голос

Представь, что ты усердно готовился к экзамену, но получил за него неудовлетворительную оценку. За это ты, скорее всего, будешь упрекать и винить себя. Постарайся на секунду прекратить внимать этому внутреннему голосу и крикни ему: «Хватит!» А теперь подумай, почему ты начинаешь себя ругать и какие эмоции при этом испытываешь.

В мультфильме «Головоломка» (*Inside out*, 2015) есть такой эпизод. Главная героиня – девочка Райли – переезжает с родителями в другой город, но ни новый дом, ни новая школа ее не радуют. Райли отдаляется от своих прежних друзей. Сначала она старается мыслить позитивно, но ее ожидания не оправдываются, и в конце концов остаются только две эмоции – гнев и раздражение. В порыве злости девочка даже сбегает из дома, но затем осознает, что дом там, где мама и папа – ее любящая семья. Из-за этой внезапной мысли она начинает плакать. Райли признается, что лишь делала вид, что все в порядке, а на самом деле переезд и смена школы дались ей довольно трудно. Мама с папой крепко ее обнимают, чтобы успокоить, и Райли вновь осознает, насколько значимы для нее родители.

Эмоции похожи на сигналы. Та грусть, которую вначале ощущала Райли, была связана с утратой. Когда мы теряем что-то привычное и дорогое нам, это ранит и заставляет грустить. Когда друг, которого мы любим, вдруг внезапно уезжает или заболевает любимая собака. Когда мы видим, как трудно нашим родителям, или наблюдаем, как тяжело приходится любимому певцу, которого мы поддерживали все это время. Одним словом, когда что-то, что для нас важно, идет не по плану, мы чувствуем печаль.

Однако мы не чувствуем грусть, когда что-то происходит с человеком, который для нас чужой. Вокруг нас много людей, которым тяжело, но мы же не можем думать о каждом незна-

конце и предаваться унынию из-за его проблем. Мы не обращаем внимание на все, что нас окружает, но грустим, когда что-то неприятное происходит с нашими близкими. Следовательно, когда мы переживаем о чем-то, наше подсознание показывает, что именно это для нас ценно и нужно относиться к этому серьезно. Другими словами, наши чувства настолько сильны, насколько человек или событие важны для нас. Это определенный сигнал.

На самом деле, когда мы чувствуем грусть, мы прилагаем усилия, чтобы вернуться в нормальное состояние. Точно так же, как и Райли, которая смогла снова почувствовать родительскую любовь, мы пытаемся восстановить былые отношения с другом, который отдалился от нас. Мы ухаживаем за больным щенком, стараемся, чтобы он быстрее поправился. Мы больше внимания обращаем на мелочи, чтобы родители меньше беспокоились, или же начинаем поддерживать любимого исполнителя еще сильнее, чтобы показать, насколько ценим то, что он делает. Грусть – прекрасная эмоция, помогающая нам возвращаться в ресурсное состояние.

Она побуждает нас проявлять заботу и стремиться разрешить проблему.

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.