

ЭЛИЗА НЕБОЛСИН

ТВОИ  
ЭМОЦИИ  
—  
ТВОЯ  
СУПЕРСИЛА

КАК ПОЙМАТЬ БАЛАНС,  
ПОНЯТЬ СЕБЯ И СТАТЬ  
ТЕМ ИЛИ ХОУФЫНЬ

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

МИФ

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	6
<i>Введение: инструкция к мозгу подростка</i> .....	8
<i>Глава 1. Твой мозг сейчас немного не в себе... но это нормально</i> .....	15
<i>Глава 2. Ты переживаешь шквал эмоций</i> .....	31
<i>Глава 3. КПТ может помочь</i> .....	53
<i>Глава 4. Стресс: плюсы и минусы</i> .....	67
<i>Глава 5. Риск, восторг и драма: твой мозг хочет все</i> .....	83
<i>Глава 6. Что для тебя значат сверстники</i> .....	99
<i>Глава 7. «Школа — это твоя работа»</i> .....	109
<i>Глава 8. Прокрастинация: корень зла</i> .....	123
<i>Глава 9. Медитация и осознанность</i> .....	141
<i>Глава 10. Зачем я все это делаю? Поиск смысла</i> .....	155
<i>Глава 11. Расскажи свою историю</i> .....	173
<i>Заключение: управляй своим будущим</i> .....	182
Благодарности .....	184
Примечания .....	185
Об авторе .....	191

# ПРЕДИСЛОВИЕ

«Твои эмоции — твоя суперсила» — необычная книга. Автор увлекательно описывает такой динамичный и мощный инструмент, как мозг, рассказывает о его пластичности и изменениях в период взросления и учит раскрывать его потенциал с помощью когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Эта книга-инструмент пригодится всем подросткам, и мне как президенту Института когнитивно-поведенческой терапии Бека особенно приятно представить ее вам. Миссия нашего института — повышение качества жизни людей во всем мире с помощью проверенных данных КПТ, практик и тренингов. Элиза Неболсин более десяти лет преподает в Институте Бека, работает с детьми, подростками и молодежью, сотрудничает с клиниками и консультирует компании. Элиза опытный и знающий специалист, творчески относится ко всему, чем занимается. С подростками Элиза общается честно, откровенно и уважительно — и так же пишет для них.

Хотя книга адресована подросткам, она может стать ценным информационным ресурсом для родителей, педагогов, психологов, медицинских работников и других специалистов «помогающих» профессий, которые хотят понять динамику развития подросткового мозга и узнать, как помочь ребятам в этом возрасте. Элиза подробно рассматривает, что происходит с мозгом в период взросления в разных контекстах: во время общения подростка с друзьями, учебы (или прокрастинации), в рискованных ситуациях или практиках осознанности, во время стресса и эмоционального возбуждения. Элиза объясняет, что нужно делать и почему, знакомит с практическими техниками, при помощи ко-

торых подростки могут избавиться от спонтанных реакций и научиться обманывать мозг, чтобы реагировать спокойно.

В книге огромное количество практических упражнений, которые научат подростков контролировать эмоции, помогут изменить образ мышления с негативного на позитивный и относиться лучше к самим себе. Когда мой отец, Аарон Бек, доктор медицины, в 1970-х годах разработал когнитивно-поведенческую терапию, он отметил, что люди могут освоить ее навыки самостоятельно и практиковаться. В этой книге есть все необходимое, чтобы приступить уже сегодня.

«Твои эмоции — твоя суперсила» — отличный источник информации для подростков и для взрослых. Прочитайте эту книгу и попробуйте на себе, как работают полезные стратегии.

*Джудит Бек, доктор философии,  
Институт когнитивно-поведенческой  
терапии Бека;  
Пенсильванский университет*

# ВВЕДЕНИЕ: ИНСТРУКЦИЯ К МОЗГУ

У тебя потрясающий мозг. Ты можешь в этом сомневаться, но если согласишься посмотреть со стороны, то согласишься на все сто. Сейчас твой мозг очень сильно меняется. В последний раз такое происходило, когда тебе было два-три года. Только теперь ты не малыш и можешь активно участвовать в этих переменах. Например, ты можешь решать, что усилить, а от чего — допустим, от вредных привычек и шаблонов поведения — избавиться.

Я не специалист по нейронаукам, не биолог, не невролог (я вообще не медик). Я психолог и помогаю подросткам. В своей работе я использую когнитивно-поведенческую терапию. Эта книга не технический справочник по устройству мозга. Скорее ее можно назвать инструкцией. Она поможет тебе разобраться в особенностях работы мозга, обнаружить недочеты (и исправить их) и выявить преимущества (и всю пользоваться ими). Я поделюсь упражнениями и техниками из когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), одного из самых крутых способов что-то изменить в жизни. Это направление уже доказало свою эффективность.

Зачем вообще нужно что-то узнавать о собственном мозге и когнитивно-поведенческой терапии? Может, тебе это и не нужно. Не исключаю, что у тебя все прекрасно, нет проблем и ничего не хочется менять в жизни. Хотя в этом случае ты вряд ли бы читал эти строки. Но даже если у тебя все отлично, изучить свой мозг не помешает. Ведь прямо сейчас в нем происходит такое! Ты узнаешь, почему некоторые вещи кажутся чересчур сложными, почему ты многое воспринимаешь слишком близко к сердцу, а люди вокруг раздражают или радуют тебя намного больше, чем раньше. И почему именно сейчас тебе так важно найти

свое место в жизни и понять собственное предназначение. Все это связано с изменениями, которые происходят в твоем мозге в данный момент.

## Мозг может меняться... и делает это прямо сейчас

Помнишь какую-нибудь новую игру на телефоне или планшете? Ты сразу с ней справился? Если нет, то наверняка помнишь, что чем больше ты играл, тем лучше получалось. Твой мозг понял, как улучшить результат, потому что ты практиковался и с каждым разом узнавал об игре все больше и больше. Ты смог придумать новые стратегии и стал переходить с уровня на уровень.

Когда мы учимся новому, мозг меняется.

Еще в 1940-х годах ученый Дональд Хебб сказал: «Вместе запускаются, вместе заплетаются». Знаешь, что имел в виду Хебб? Его интересовало, как человеческий мозг систематизирует и усваивает информацию. Для одного из своих экспериментов Хебб принес на некоторое время домой крысят. Лабораторных, не тех, что обитают в сточных трубах, но и не идеальных домашних питомцев.

Крысята жили в доме ученого несколько недель, и им было дозволено абсолютно все. Они могли лазить по любым предметам, исследовать пространство под диванами и заглядывать в шкафчики, а также играть с детьми. Затем Хебб вернул крыс в лабораторию и сравнил их с особями, которые никогда не покидали клеток. Домашние крысы быстрее проходили лабиринты и справлялись со сложностями и в целом казались сообразительнее. При этом генетические данные всех крыс совпадали. Мозг «свободных» крыс отличался от мозга собратьев, которые жили в клетках. Другими словами, причина в разных условиях проживания<sup>1</sup>.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

