

альваро бильбао

ТЫ НА СВОЕМ ПУТИ

ГИД ПО БЕССТРАШНОМУ
И БЕЗОПАСНОМУ ВХОДУ
ВО ВЗРОСЛУЮ ЖИЗНЬ

МИ∞

МИФ Психология

Альваро Бильбао

**Ты на своем пути. Гид по
бесстрашному и безопасному
входу во взрослую жизнь**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2024

УДК 087.5:159.922.72
ББК 88.42

Бильбао А.

Ты на своем пути. Гид по бесстрашному и безопасному входу во взрослую жизнь / А. Бильбао — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2024 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00-250840-2

Эта книга поможет подростку разобраться в себе, своих эмоциях, страхах и сомнениях в период взросления. Автор – известный нейропсихолог – просто и увлекательно рассказывает, как работает мозг, почему иногда так трудно контролировать себя и что делать, чтобы стать увереннее и сильнее. Внутри – проверенные инструменты, пошаговые рекомендации для учебы, общения, самооценки, выбора окружения, заботы о теле и разуме. Книга будет полезна не только подросткам, но и родителям, которые хотят поддержать ребенка без давления, а также всем взрослым, которые работают с подростками.

УДК 087.5:159.922.72

ББК 88.42

ISBN 978-5-00-250840-2

© Бильбао А., 2024
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2024

Содержание

I. Самопознание – самый мощный навык, которому ты можешь научиться	6
1. Познай самого себя	6
2. Прислушайся к своим эмоциям	10
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Альваро Бильбао

Ты на своем пути. Гид по бесстрашному и безопасному входу во взрослую жизнь

Оригинальное название:

Prepárate para la vida

На русском языке публикуется впервые

Все права защищены.

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

Copyright © Plataforma Editorial, 2024

Original title: PREPÁRATE PARA LA VIDA

Author: ÁLVARO BILBAO BILBAO

© de las ilustraciones del interior, Marina Abad Bartolomé, 2024

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «МИФ», 2026

* * *

I. Самопознание – самый мощный навык, которому ты можешь научиться

1. Познай самого себя

*Кто знает других, тот умен. Кто знает самого себя, тот мудр.
Лао Цзы*

Не так давно ко мне на консультацию пришел молодой человек. Он чувствовал себя немного растерянным: такое часто бывает после нескольких первых сессий с психологом. Когда мы пытаемся привести мысли и чувства в порядок, то ощущаем внутри полнейший беспорядок. Представь, что тебе нужно разобраться в ящике с носками: самое простое – вытащить все носки, бросить их на кровать и по одному соединять в пары. В какой-то момент беспорядка становится только больше. С нашим разумом происходит то же самое: прежде чем в нем воцарится порядок, может появиться ощущение еще большего беспорядка.

Главная проблема этого парня (причина его тревоги) крылась в желании делать все правильно. Он был очень требовательным к себе. Само по себе это неплохо, но не всегда можно воплотить эту «правильность» во всех сферах жизни сразу. Когда у нас не получается, мы расстраиваемся и начинаем придирааться к себе и к другим.

– Альваро, мне кажется, если я буду делать все правильно несколько лет подряд, то смогу стать счастливым.

– То есть счастье – это то, чего ты достигнешь, если все сделаешь правильно?

– Да. Мне кажется, жизнь похожа на остров сокровищ. Я уже на этом острове, и у меня есть карта. На карте есть гора, водопад, пляж, пальмы... и где-то на острове зарыт клад. Если я буду следовать указаниям на карте, я его выкопаю, и там будет все, что мне нужно: хорошая работа, девушка, машина, дом... Когда я его найду, я буду счастлив. Но после наших встреч мне стало казаться, что план нерабочий.

– Почему? – спросил я своего клиента.

– По-моему, требовательность к себе и все эти усилия делают меня несчастным. Как будто у меня украли карту.

– Возможно, дело не в усилиях, а в том, что их слишком много. В самих усилиях нет ничего плохого.

– Да, но иногда я добиваюсь того, чего хочу, но все равно не чувствую себя счастливым.

– Да... Возможно, счастье – это не то, чего можно достичь.

– Как это?

– Представь, что не существует не только карты, но и самого клада. Что бы ты сделал тогда?

Молодой человек задумался. Похоже, ему не очень понравился новый подход. Через некоторое время наша сессия закончилась, и он ушел домой еще более задумчивый и погруженный в себя.

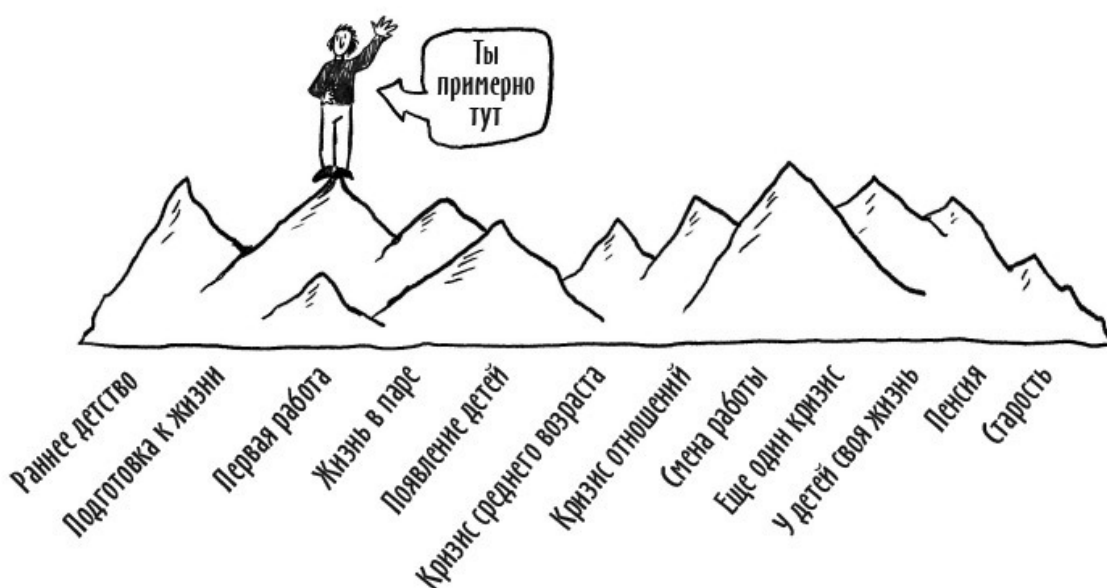
Ты на пути

Жизнь больше похожа не на остров сокровищ, а на путь. Путь по лесам, горам и равнинам. Бывают дни сухие и дождливые. Дни холодные и жаркие. Бывают дни, когда тебе тяжело, потому что ты идешь в гору, и дни, когда тебе легко, потому что ты спускаешься. Может быть, прямо сейчас ты наслаждаешься прогулкой по долине, а может быть, карабкаешься вверх. Может быть, ты смотришь на вершину как на почти недостижимую цель, а может быть, ты уже на подходе к ней. Не знаю, когда именно ты туда доберешься, но точно могу сказать две вещи.

Во-первых – так или иначе, ты сможешь ее преодолеть и оказаться на другой стороне.

Во-вторых – за этой вершиной окажется еще много гор.

Это не плохие новости. Просто так устроен мир.



Жизнь – это преодоление, адаптация и перемены. Мы, люди, не стоим на месте – мы постоянно меняемся и приспосабливаемся.

Возможно, сейчас ты ученик, сын и друг. Через несколько лет ты можешь стать сотрудником компании, коллегой и родителем. А спустя еще несколько лет – начальником, директором или дедушкой.

Как видишь, жизнь – это постоянные перемены с момента рождения. Возможно, сейчас каждый вечер кто-то ставит перед тобой тарелку с ужином. Но вполне возможно, совсем скоро уже ты каждый день будешь готовить ужин для других. Каждый жизненный этап отличается от предыдущего. На каждом этапе свои вызовы и трудности, но важно помнить две вещи:

1. Когда дойдешь до вершины, отпразднуй это. Рано или поздно ты встретишь на своем пути новые горы, которые придется преодолеть.

2. Нет смысла преодолевать одно препятствие за другим, если ты не умеешь наслаждаться дорогой.

На протяжении пути ты встретишь разных людей. Будут те, кто долетит до вершины на вертолете, и те, кто доковыляет, опираясь на трость. Кто-то тщательно готовится к каждому этапу как к концу света, а кто-то предпочитает решать проблемы по мере поступления. Одни

предпочитают идти в одиночку, другие находят попутчика, третьи же собирают целую группу. Важно помнить одно:

Нет двух одинаковых людей

Первое, чему учат на факультете нейропсихологии, – нет двух людей с одинаковым мозгом. Мозг каждого человека состоит из одних и тех же областей, и все же каждый непохож на другие. Как и люди. Два пациента могут пережить удар одинаковой силы в один и тот же участок мозга, но один не сможет называть животных, а другой – имена людей. Один и тот же препарат может расслабить одного и вызвать глубокую депрессию у другого. Один и тот же человек тебе может показаться очень красивым, а твоему другу наоборот. И конечно, ты можешь получить удовольствие, спокойно проводя время в одиночестве в своей комнате, а твоему другу необходимо постоянно быть с кем-то рядом. Именно эти различия делают тебя особенным. Поэтому сколько людей ты встретишь на своем пути, столько найдешь и различий. У некоторых людей ты научишься чему-то полезному: лайфхакам или действиям, которые облегчат путь. У других, на первый взгляд, ничему хорошему не научишься. Но стоит приглядеться и к ним. Самое мудрое в жизни – учиться на чужих ошибках. Главное, на протяжении всего пути помни и о том, что ты не такой, как другие, – ты единственный в своем роде. Ты сможешь многому научиться, наблюдая за другими; но никакой вертолет и никакая трость не сравнятся с самым надежным и полезным инструментом, который поможет тебе на пути:

Самопознание

Мало что поможет тебе в жизни так же, как понимание и знание самого себя.

Если ты хорошо будешь знать самого себя, то сможешь, помимо всего прочего, принимать правильные решения, управлять настроением, улучшать отношения с другими людьми или не позволять манипулировать собой. Если ты играешь в видеоигры, то наверняка знаешь, что режим обучения и информация об игре помогают пройти игру до конца, потому что знание – это сила. Точно так же самопознание – лучший способ прокачать себя в реальной жизни.

Для меня самопознание – это ключ, которым человек может «закрыть», то есть предотвратить и решить, множество проблем. В работе с пациентами, страдающими от тревожности, есть два варианта: предложить им лекарства или научить понимать, что вызывает их тревогу, как можно этого избежать или как иначе справиться с подобными ситуациями. Лекарства могут временно решить проблему, но если человек лучше узнает самого себя, то он может сделать так, чтобы эта проблема больше не возникала. Ключ самопознания укрепит твою самооценку, поможет избежать стрессовых ситуаций и уберечь тебя от токсичных отношений в жизни.

На иллюстрации видно, что самопознание состоит из двух частей:

- С одной стороны – знания о том, как работает твой мозг, твой ум и психология человека в целом.
- С другой стороны – понимание, кто ты, что тебе нравится, какие у тебя интересы, что доставляет тебе удовольствие и, например, что тебя злит или огорчает.

САМОПОЗНАНИЕ



Узнавать свои особенности крайне важно, но ты настолько уникален, что открывать их в себе будешь постепенно. Не торопись и, если нужно, обратись к психологу, который поддержит тебя и поможет. В этой книге мы сосредоточимся на том, как работают мозг, ум и эмоции. Тебе это наверняка пригодится, потому что ты, несомненно, особенный, но мозг человека у всех работает по одним и тем же «программам». Так же как все собаки машут хвостом, когда они довольны, у каждого из нас бывают хорошие и плохие дни, всем нам иногда трудно себя контролировать, все мы радуемся, когда нас ценят, и грустим, когда нас игнорируют. На следующих страницах ты узнаешь, почему так происходит, как в этом разобраться и как действовать в любых жизненных ситуациях. Надеюсь, что, прочитав эту книгу, ты почувствуешь, что ты узнал много нового о себе, обрел ясность мышления, уверенность в себе и в мире.

ПОМНИ!

- Самопознание – ключ, который помогает решить проблемы, а многих из них избежать.
- Самопознание укрепит твою самооценку, поможет справиться со стрессовыми ситуациями и избежать токсичных отношений в жизни.
- Ты особенный, но мозг каждого человека работает по одним и тем же «программам».
- Знания о том, как работает мозг, внесут в твою жизнь больше ясности и научат действовать правильно в любых ситуациях.

2. Прислушайся к своим эмоциям

Восемьдесят процентов успеха во взрослой жизни приходится на долю эмоционального интеллекта.

Дэниел Гоулман

Давным-давно жили-были две девочки. В школе они всегда играли вместе, смеялись без остановки и разыгрывали одноклассниц. Можно даже сказать, что они были неразлучны. Однажды одна из подружек почувствовала сильное недомогание. Девочка серьезно заболела, и врачи не смогли ее спасти (в прошлом многие люди умирали из-за подобных вещей). Случившееся так поразило ее подругу, что та даже сказать ничего не смогла. Она испытала шок и словно застыла. Прошли месяцы, годы, девочка выросла, но перестала улыбаться.

Однажды она случайно встретилась на улице со своей учительницей, и та спросила, как она себя чувствует, ведь прошло много лет. Девушка рассказала, что справилась со смертью подруги, но больше не может улыбаться. Учительница заметила, что ее очень удивило поведение девочки на похоронах подруги. Девочка не плакала. «Ты ни слезинки не проронила, ни в тот день, ни в последующие, когда вернулась в школу». Девушка объяснила, что никогда не плакала по подруге, потому что хотела быть сильной. Тогда учительница понимающе взглянула на нее и сказала: «Да. Порой мы думаем, что лучше не показывать злость, не сердиться и не плакать, но это неправильно. Нужно выпустить боль, чтобы наполниться любовью. Никогда не забывай об этом».

Той ночью девушка впервые заплакала. Она проплакала две ночи и два дня подряд. Ей казалось, что она разорвется от боли, которая выходила изнутри, но не разорвалась. И некоторое время спустя... некоторое время спустя она снова наполнилась любовью. Она почувствовала радость, и спустя еще немного времени она вспомнила свою подругу, их игры и ее улыбку и тогда... улыбнулась.

Если ты хочешь, чтобы отношения с другими людьми, учеба, работа и жизнь в целом были «хорошими», крайне важно развивать эмоциональный интеллект. То есть если ты не понимаешь и не учишься эмоциям и потребности как других людей, так и собственные, то, как бы ты ни был умен, жить тебе будет непросто.

Недавно я познакомился с одной семьей. Родители были чрезвычайно обеспокоены, потому что их 17-летняя дочь за несколько дней до нашей встречи попыталась навредить себе. Оказалось, она не выдержала давления по поводу учебы. Родители девушки, как и их родители, были врачами и не могли себе представить, что их дочь не получит высшие баллы по всем предметам и не поступит в медицинский университет. Девушка, несомненно, чувствовала себя несчастной, и ее можно понять. Интересно было то, что один из родителей совершенно не понимал ее страданий. Они не могли понять ее боль, потому что в их понимании не было ничего важнее, чем сделать из своей дочери врача, даже ценой ее жизни.

Это явный пример того, как некоторые люди с блестящими интеллектуальными способностями (мы обычно называем их «очень умными») могут отличаться неразвитым эмоциональным интеллектом. Между тем он крайне полезен: исследования показывают, что люди, которые слышат свои эмоции и эмоции других, меньше конфликтуют с окружающими, реже болеют и чувствуют себя более удовлетворенными в работе и личной жизни.



Распознавать собственные эмоции порой сложно, иногда все очень запутанно (как на левой стороне рисунка выше): настоящий клубок ощущений и мыслей, которые трудно разобрать. Хорошая новость: все люди, в том числе и ты, могут развить эмоциональный интеллект и распутать этот клубок, если будут следовать нескольким простым шагам. Первый из этих шагов – самый простой:

Расширяй свой эмоциональный словарь

У большинства людей очень ограниченный эмоциональный словарь. Если спросить таких людей, как они себя чувствуют, они, как правило, отвечают простым «хорошо» или «плохо» (что, кстати, даже не эмоции). Если попросить их описать подробнее, они обычно ограничиваются одной из этих пяти эмоций:

- радость;
- грусть;
- скука;
- стресс;
- страх.

Для начала неплохо, но на самом деле большинство вещей, которые тебя беспокоят или раздражают в повседневной жизни, связаны с эмоциями. Вот почему важно научиться хорошо их распознавать и уметь говорить о них. Тебе будет очень трудно справиться с проблемами и трудностями, если в твоём эмоциональном словаре всего пять слов. Как если бы механик, решивший зарабатывать на жизнь ремонтом машин, знал только слова «двигатель», «колеса», «руль», «спидометр» и «лобовое стекло».

Богатый эмоциональный словарный запас поможет тебе понять, как ты себя чувствуешь, откуда берутся проблемы и когда нужно действовать. Быть грустным и быть подавленным – это не одно и то же. Если тебе грустно, возможно, достаточно отдохнуть пару часов, чтобы поднять себе настроение. Если ты подавлен, может потребоваться помощь друга или родителей, чтобы

вернуть тебя в строй. Чем больше эмоциональный словарь, тем легче понимать себя и решать все виды эмоциональных проблем.

Психологам известно более ста различных эмоций (у каждой из них есть свое название), но тебе необязательно знать их все. Когда я рассказываю про эмоции, я обычно использую такую аналогию: эмоции можно разделить на эмоциональные частоты так же, как ты можешь раскидать песни, которые ты слушаешь, по разным плейлистам. Возможно, если тебе весело, ты выберешь один плейлист; если грустно – другой, более спокойный; если же ты собираешься на пробежку, ты выберешь энергичную и мотивирующую музыку. Так и с эмоциями. Как только ты определил свою эмоциональную частоту, ты можешь увеличивать или уменьшать громкость.

Неприятные эмоции

		ЧАСТОТЫ					
		Злость	Нервозность	Страх	Фрустрация	Грусть	Усталость
 Интенсивность	+	Бешенство, злость, раздражение, досада, неприязнь	Раздражительность, возбуждение, беспокойство	Страх, испуг, подавленность, стыд, озабоченность	Ярость, фрустрация, неудовлетворенность	Опустошение, боль, грусть, разочарование, печаль, жалость	Истощение, пресыщение, скука, усталость
	-						

Приятные эмоции

		ЧАСТОТЫ				
		Спокойствие	Радость	Любовь	Мотивация	Удовлетворение
 Интенсивность	-	Безмятежность, комфорт, спокойствие, умиротворение, расслабленность	Хорошее настроение, веселье, счастье, эйфория	Симпатия, дружба, нежность, влюбленность, любовь	Воодушевление, мотивация, волнение, эмоциональный подъем, вовлеченность, энтузиазм	Гордость, признание, удовлетворение, довольство
	+					

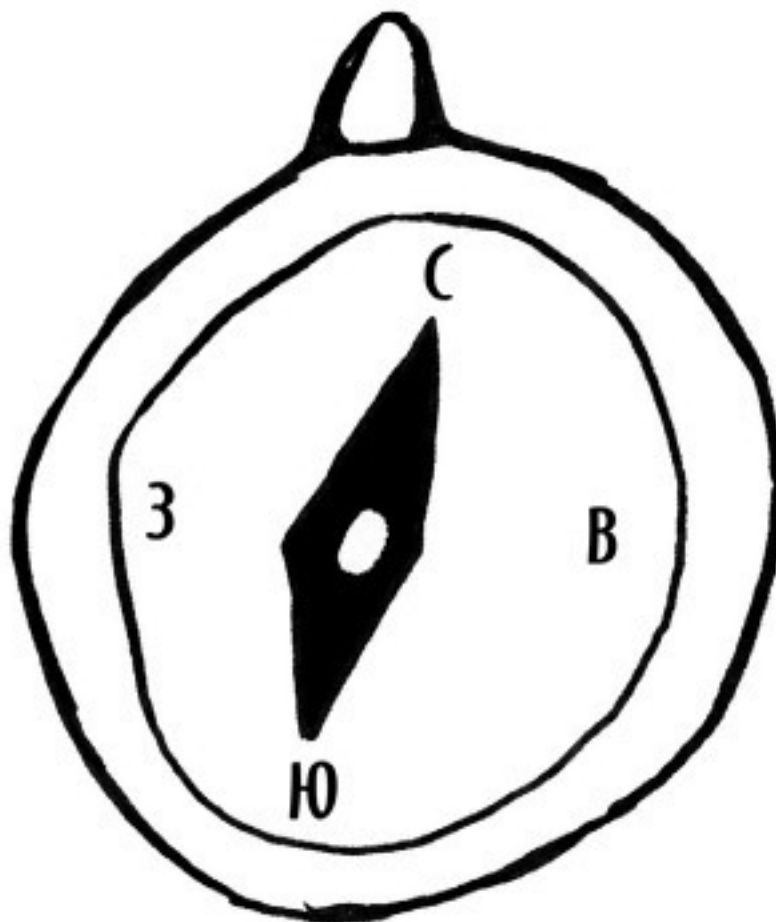
Это важно, потому что одно дело – слушать любимую песню в машине с родителями, и совсем другое – запереться в своей комнате и включить ее на полную громкость. То же самое происходит с эмоциями: одно дело – почувствовать раздражение оттого, что карандаш упал на пол, и совсем другое – узнать, что родители наказали тебя или запланировали семейную поездку как раз на выходные, когда планируется самая важная вечеринка в году. В обоих случаях плейлист (или эмоциональная частота) – это фрустрация (чувство, когда ты чего-то очень сильно хочешь, но получить не можешь). Но в первом случае ты, вероятно, почувствуешь легкое раздражение, а во втором – настолько сильный гнев, что, возможно, едва сдержишься. В этой таблице ты увидишь некоторые основные эмоциональные частоты, или эмоциональные плейлисты, каждый из которых имеет разные уровни интенсивности.

Как видишь, эмоции могут быть разными как по ощущениям, которые они у тебя вызывают, так и по интенсивности. Хотя все они важны и помогут тебе, если только ты им полностью доверишься. То есть лучшее, что ты можешь сделать, просто

Доверься эмоциям

Задумывался ли ты когда-нибудь, для чего нужны эмоции? Мало кто задается этим вопросом, однако ответ на него очень важен, так как помогает использовать эти самые эмоции по назначению. Многим людям становится легче, когда они понимают, когда, как и зачем появились эмоции.

Видишь ли, миллионы лет назад первые существа, населявшие Землю, всегда жили возле водоемов. Они были хладнокровными, и им требовалось солнце для обогрева и вода для охлаждения тела. Однако как только у них появилась шерсть (у млекопитающих) и перья (у птиц), проживание около воды больше не требовалось, и они начали путешествовать и осваивать новые территории. Территории эти, как правило, были огромными. Встречались как уголки с вкусной едой (например, ульи для медведя), так и места, опасные для жизни (например, леса с голодными волками). Мозг старался определять, какие места пригодны для проживания, а какие – нет. Как он это сделал? Развив эмоции. Благодаря этому способу млекопитающие и птицы могли находить нужное и избегать опасностей. Так, у нас появился страх опасных мест или животных, радость от мест с едой, гнев для защиты от нападения, удивление, помогающее понять, что мы видим нечто неожиданное, и грусть, когда мы потратили слишком много энергии и нуждаемся в отдыхе для восстановления. Именно поэтому эмоции похожи на компас, который каждую секунду показывает нам, куда идти или что делать.



Многие делят эмоции на положительные и отрицательные. Конечно, некоторые эмоции приятнее других, но на самом деле во всех эмоциях есть что-то хорошее, ведь они подсказывают, что нужно делать.

Твои эмоции существуют, чтобы помочь тебе. Прислушайся к ним!

Представь, что в школе поздравляют твоего одноклассника, который выиграл медаль по легкой атлетике, а ты завидуешь. Возможно, ты думаешь, что зависть – это негативная или даже подлая эмоция. Но это не так. Твоя зависть просто говорит, что ты тоже хочешь признания. Тогда у тебя есть три варианта:

1. Обрушиться на него с критикой и попытаться принизить его достижения (что, скорее всего, не даст положительных результатов).
2. Ничего не делать (и продолжать завидовать и разочаровываться в себе).
3. Подумать, что получится хорошо у тебя, и постараться добиться в этом успеха.

Возможно, желаемого результата ты достигнешь с помощью последнего варианта. Как видишь, все эмоции (даже неприятные) несут ценную информацию и помогают тебе. Прислушайся к ним, и они направят твою жизнь в нужную сторону. Для этого существует простая формула:

Следуй за своими эмоциями

Эмоции подскажут, что тебе нужно. Что приносит тебе радость и что нет. Чтобы следовать за своими эмоциями, нужно:

- Прислушаться к своим чувствам.
- Понять, что эмоция говорит тебе о твоих потребностях.
- Следовать ее указаниям.

Теперь представь гориллу, которая пытается попасть на плантацию бананов (своей любимой еды), но дорога завалена ветками. В этот момент горилла может почувствовать не только разочарование, но и злость. Она начинает разбрасывать ветки, кричать и бить себя в грудь. Гнев придает ей сил убрать все ветки с дороги и добраться до плантации бананов.

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.