

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	11
Терапия принятия и ответственности: что это и как она может помочь вам	12
Страдание: эмоциональная трясина	14
Вездесущие человеческие страдания	16
Осознанность, принятие и ценности.....	19
ГЛАВА 1	
ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ СТРАДАНИЯ	22
Человеческие страдания универсальны	24
УПРАЖНЕНИЕ: Инвентаризация страданий	26
Проблема с болью.....	29
УПРАЖНЕНИЕ: Боль прошла. Что дальше?.....	29
Проблема с болью: пересматриваем вопрос.....	31
Альтернатива: жизнь, ориентированная на ценности	32
ГЛАВА 2	
ПОЧЕМУ ЯЗЫК ПРИВОДИТ К СТРАДАНИЮ	33
Природа человеческого языка	33
УПРАЖНЕНИЕ: Свяжите все и вся.....	35
УПРАЖНЕНИЕ: Винтик, зубная щетка и зажигалка.....	39

6 Содержание

Почему слова порождают страдания	42
УПРАЖНЕНИЕ: Желтый джип	43
УПРАЖНЕНИЕ: Не думайте о своих мыслях	44
Что вы делали до сих пор	46
УПРАЖНЕНИЕ: Рабочий лист копинговых стратегий	47
Как избавиться от проблемы в квадрате	48
Избегание опыта	49
Поезд сознания	52

ГЛАВА 3

СТРЕМЛЕНИЕ К ИЗБЕГАНИЮ	53
Почему мы действуем неэффективно	53
Принятие возможности, что избегать опыта неэффективно	56
Что же делать?	58
УПРАЖНЕНИЕ: Кто виноват	59
УПРАЖНЕНИЕ: Оценка эффективности собственного опыта	61
Только вперед	63
УПРАЖНЕНИЕ: Ваши чувства и мысли прямо сейчас	63

ГЛАВА 4

ПРИНЯТИЕ	64
Если вы чего-то избегаете, именно с этим и столкнетесь	65
Принятие и готовность	66
УПРАЖНЕНИЕ: Почему нужна готовность	70
Готовность и страдания	71
УПРАЖНЕНИЕ: Готовность не дышать	72
Вопрос о «готовности меняться»	75

ГЛАВА 5

ПРОБЛЕМА МЫШЛЕНИЯ	77
Производство мыслей.....	79
УПРАЖНЕНИЕ: О чем вы думаете прямо сейчас.....	80
Почему мышление так влияет на нас	82
УПРАЖНЕНИЕ: Дневник боли.....	85
Смотреть на мысли, а не через их призму	91
Ум-поезд	91
УПРАЖНЕНИЕ: Наблюдение за поездом сознания.....	92

ГЛАВА 6

ИМЕТЬ МЫСЛЬ — ИЛИ ПОДДАТЬСЯ МЫСЛИ	95
Когнитивное неслияние: разделение мыслей и того, к чему они относятся	97
УПРАЖНЕНИЕ: Повторяйте слово «молоко» так быстро, как сможете	99
УПРАЖНЕНИЕ: Маркировка переживаний	104
УПРАЖНЕНИЕ: Плывущий по реке лист.....	106
УПРАЖНЕНИЕ: Описание мыслей и чувств.....	108
УПРАЖНЕНИЕ: Разница между описанием и оценкой.....	112
Создайте свои техники когнитивного неслияния	116

ГЛАВА 7

ЕСЛИ Я — ЭТО НЕ МОИ МЫСЛИ, ТО КТО ЖЕ Я?	119
Самоопределение	120
Три типа «я».....	122
УПРАЖНЕНИЕ: Измените свою историю	123
Стать я-наблюдателем.....	128
УПРАЖНЕНИЕ: Опыт показывает, что это не я.....	131
На старт	134
УПРАЖНЕНИЕ: Отслеживание мыслей во времени	134

8 Содержание

УПРАЖНЕНИЕ: Наблюдение за физическими ощущениями	136
УПРАЖНЕНИЕ: Отстранение от внутренних оценок	138
Следующий шаг	139

ГЛАВА 8

ОСОЗНАННОСТЬ	140
Ежедневная практика	141
Практика	142
УПРАЖНЕНИЕ: Находитесь там, где вы есть	143
УПРАЖНЕНИЕ: Прогулка в молчании	146
УПРАЖНЕНИЕ: По полочкам	146
УПРАЖНЕНИЕ: Съесть изюм	147
УПРАЖНЕНИЕ: Чаепитие	148
УПРАЖНЕНИЕ: Осознанное питание	150
УПРАЖНЕНИЕ: Слушайте классику	151
УПРАЖНЕНИЕ: Осознавайте ощущения в ногах, читая текст	152
УПРАЖНЕНИЕ: Просто сидение	154
Осознанность в контексте	158

ГЛАВА 9

ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ГОТОВНОСТЬЮ, А ЧТО — НЕТ	160
Что нужно принять	161
УПРАЖНЕНИЕ: Что нужно принять	163
Что дает готовность	165

ГЛАВА 10

ГОТОВНОСТЬ: УЧИМСЯ ПРЫГАТЬ	175
Шкала готовности	176
Прыжок	178
УПРАЖНЕНИЕ: Рабочий лист шкалы готовности	179

Используйте навыки и осваивайте новые	180
УПРАЖНЕНИЕ: Физикализация	180
УПРАЖНЕНИЕ: «Мишень» обретает форму	181
УПРАЖНЕНИЕ: Монстр из банок	185
УПРАЖНЕНИЕ: Принятие в живом режиме	195

ГЛАВА 11

ЦЕННОСТИ	202
Ценности как жизненный курс	204
Что такое ценности и чем они не являются	209

ГЛАВА 12

ВЫБЕРИТЕ <i>СВОИ</i> ЦЕННОСТИ	216
Чему вы служите?	216
УПРАЖНЕНИЕ: Сходите на собственные похороны	217
Еще один шаг вперед: десять важных сфер вашей жизни	223
Рейтинг и проверка ценностей	229
Целенаправленные действия	231

ГЛАВА 13

ОБЕЩАНИЕ ДЕЙСТВОВАТЬ	232
Делать смелые шаги	233
УПРАЖНЕНИЕ: Рабочая тетрадь ценностей	236
УПРАЖНЕНИЕ: Достижение целей с помощью действий	239
УПРАЖНЕНИЕ: Ожидаемые препятствия	242
Карты для разных путешествий	243
Создаем эффективные модели поведения	244
УПРАЖНЕНИЕ: Оценка жизни	250
Итак, чья же это жизнь?	254

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ВЫБОР: ЖИТЬ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ	255
--	------------

ПРИЛОЖЕНИЕ

ЦЕННОСТИ И ДАННЫЕ, КОТОРЫЕ ЛЕЖАТ В ОСНОВЕ АСТ	260
--	------------

Теория и основные принципы.....	260
---------------------------------	-----

Результаты	262
------------------	-----

О книге.....	262
--------------	-----

Терапия принятия и ответственности	263
--	-----

Обучение АСТ.....	264
-------------------	-----

Эта книга как дополнение для профессионалов	264
---	-----

БИБЛИОГРАФИЯ.....	265
--------------------------	------------

Введение

Люди страдают. И не только от боли — страдание гораздо более широкое понятие. Люди сталкиваются с многочисленными психологическими проблемами: тяжелыми воспоминаниями, несбывшимися мечтами, неприятными мыслями и чувствами. Постоянно думают о них, прокручивают в голове, иногда даже пытаются загнать куда-нибудь поглубже, но эти проблемы все равно вылезают.

Вместе с тем у людей есть мужество и сострадание, даже после падений и страшных потерь они способны вставать и двигаться вперед. Они знают, что им могут причинить душевную боль, но продолжают верить и любить. Понимают, что рано или поздно все это пройдет, и продолжают с надеждой смотреть в завтрашний день.

Представляют, что начинания могут закончиться ничем, но стараются затеять что-то новое и надеются на успех. И временами люди живут полной жизнью, настоящей и вовлеченной.

Эта книга о том, как перейти от страданий к жизни. О том, как перестать бороться с собой в надежде наконец зажить по-настоящему. О том, как жить здесь и сейчас, как помириться со своим прошлым и принять его *вместе* с воспоминаниями, *вместе* со страхами и грустью.

ТЕРАПИЯ ПРИНЯТИЯ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ: ЧТО ЭТО И КАК ОНА МОЖЕТ ПОМОЧЬ ВАМ

Эта книга основана на терапии принятия и ответственности (*Acceptance and Commitment Therapy, ACT*) — новой научно обоснованной психотерапевтической модели, которая является частью так называемой третьей волны в когнитивно-поведенческой терапии (Hayes, 2004). *ACT* зиждется на теории реляционных фреймов (*Relational Frame Theory, RFT*), исследующей, как работает человеческий мозг (Hayes, Barnes-Holmes, Roche, 2001). Эта теория предполагает, что многие инструменты, которые мы используем для решения проблем, приводят нас в ловушки и порождают страдания. Можно сказать, что люди играют в фальшивую игру: сознание, лучший инструмент для преодоления трудностей, само же их и вызывает.

Возможно, вы сталкивались с таким парадоксом: хотя вы уже придумали, как решить проблему, она вдруг становится более глубокой и неуправляемой. Это не иллюзия. Это происходит, потому что вы требуете от сознания того, для чего оно не предназначено. И в результате получаете одно страдание.

Это утверждение может показаться странным, особенно если вы собирались использовать эту книгу, чтобы разобраться с психологическими трудностями. Зачастую люди берут в руки подобные труды, чтобы справиться с депрессией, тревожностью, алкогольной или наркотической зависимостью, курением, травмами и стрессом, эмоциональным выгоранием и т. д. Большинство считает решение этих проблем главной целью, для достижения которой нужны особые средства.

Например, чтобы преодолеть стресс, сначала нужно исключить связанные с ним переживания. Для борьбы с курением следует избавиться от желания это делать. Чтобы освободиться от тревожного расстройства, нужно научиться расслабляться или оказывать сопротивление снежному кому беспокойных мыслей. В этой книге мы разделяем цели и средства. Вы узнаете, что современная психология считает многие общепринятые способы избавления от проблем ненужными, а иногда даже опасными.

Если у вас психологические трудности, вам следует знать, что многие специалисты признают *ACT* действенной в решении многих проблем (Hayes, Masuda et al., 2004) и лежащая в ее основе модель завоевала значительную поддержку (Hayes et al.). Все это мы обсудим на страницах этой книги.

Все, что вы читаете, эмпирически подтверждено: этот факт особенно важен, потому что в процессе вы столкнетесь со странно выглядящими выводами. Иногда они могут сбивать с толку — во многом потому, что АСТ ставит под сомнение традиционные подходы к работе с психологическими проблемами. Исследования доказывают, что у методов и идей АСТ есть научное обоснование, что является гарантом их эффективности. Но это не говорит о простоте восприятия. Однако если бы эти идеи и методы были вам хорошо известны, то книга, скорее всего, была бы бесполезна.

Вот несколько непривычных утверждений, которые вам придется обдумать.

- Психологическая боль — абсолютно нормальное и необходимое явление, с которым знакомы все.
- От психологической боли нельзя специально избавиться, хотя вы можете предпринимать шаги, которые помогут искусственно сдержать ее.
- Боль и страдания — разные состояния.
- Отождествлять себя со своим страданием необязательно.
- Принятие боли — первый шаг к избавлению от страданий.
- Можно начать жить как вы мечтали прямо сейчас. Но для этого придется выбраться из собственной головы и вернуться в жизнь.

В целом АСТ предлагает вам изменить способ восприятия себя и своего опыта. Мы не можем обещать, что вашу депрессию, стресс, тревогу или низкую самооценку ждут скорые перемены — увы, не в ближайшее время. Однако наши исследования показывают: значение этих проблем как помех в вашей жизни изменить можно, и иногда довольно быстро. АСТ открывает новый подход к работе со сложными психологическими проблемами. С ее помощью можно изменить сущность этих трудностей и их влияние на вашу жизнь.

Представьте человека, который стоит посреди поля боя. Битва складывается не очень удачно. Человек сражается все сильнее и усерднее. Проиграть было бы разрушительно, но без победы достойная жизнь кажется невозможной. Так что сражение продолжается. Именно так можно метафорически представить раз-

ницу между функцией психологического расстройства и формой, которую оно принимает в жизни.

Но этот воюющий человек не понимает, что может в любую минуту остановиться, прекратить битву и начать жить *здесь и сейчас*. Война может продолжиться, и поле боя останется таким же, каким было вначале. Но вот финал этой битвы будет уже не так важен, как и кажущееся логическим желание во что бы то ни стало победить, чтобы начать жить.

Эта метафора показывает отличие между восприятием психологических проблем и их сущностью. Облик войны статичен, он не меняется, зато ее влияние — реальная сущность — серьезно отличается. Бороться за жизнь и жить — совершенно разные вещи.

Иронически, наши исследования показывают, что вместе с сущностью изменяются и внешние признаки. Когда бойцы уходят с поля боя и предоставляют войну самой себе — она может и утихнуть. Лозунг 1960-х звучал так: «Что, если объявят войну, а никто не придет?»

Сравните эту метафору со своей эмоциональной жизнью. АСТ работает с сущностью проблем, а не внешними проявлениями. Можно изменить их влияние на вашу жизнь, если поменять отношение к тем чувствам, которые причиняют вам боль. Хотя внешне проблемы не преобразятся (но и это возможно), если придерживаться методов из этой книги, с большой вероятностью сущность ваших психологических трудностей и их влияние *изменятся*.

В этом смысле наш труд — не традиционное пособие по самопомощи. И мы не поможем вам выиграть войну с собственными проблемами. Зато поможем уйти с поля боя, которое разворачивается у вас в голове, чтобы вы смогли жить так, как хочется. Здесь и сейчас.

СТРАДАНИЕ: ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ТРЯСИНА

Контринтуитивная мысль, что вместо борьбы за победу лучше уйти с поля битвы, может показаться странной. Нужно потратить много сил, чтобы научиться принимать ее, но это не безумие. Думаю, подобные ситуации уже встречались вам в жизни. Они действительно нестандартны, но точно не исключительны.

Вообразите, что видите человека, который попал в зыбучие пески. У вас нет ничего, чтобы ему помочь: ни веревки, ни палки... Ничего, кроме слов. Он кричит вам: «Спасите! Вытащите меня!» — и делает то, что все сделали бы в этой ситуации, — старается выбраться любым способом. Обычно, когда человек попадает куда-то, откуда хочет поскорее выбраться, вроде тернового куста или грязной канавы, самый эффективный способ — отойти, отбежать, отступить, отскочить или отпрыгнуть от угрозы.

Но с зыбучими песками так не получится. Чтобы отступить от чего-то, нужно опереться на одну ногу и поднять другую. Если вы имеете дело с песком, это не лучшая мысль. Когда застрявший человек поднимает одну ногу, весь его вес приходится на другую, поверхность опоры уменьшается в два раза. А значит, в два раза увеличивается давление. К тому же поднятую ногу засасывает обратно, и это усугубляет ситуацию. В результате человека только затягивает глубже.

Наблюдая за человеком, попавшим в ловушку, вы видите, как ситуация развивается. Можете ли вы крикнуть что-нибудь, чтобы помочь ему? Если вы поняли, как работают зыбучие пески, то прокричите, чтобы он перестал бороться и постарался лечь как можно шире, увеличивая площадь соприкосновения тела с поверхностью. В таком положении он не утонет и, возможно, дождется спасения.

Поскольку человек пытается выбраться из песков, идея максимизировать площадь контакта с ними выглядит контринтуитивной. Тот, кто пытается выбраться *наружу*, может никогда не понять, что безопаснее всего — смириться с песком.

Наша жизнь может быть похожей на эту картину, вот только пески, в которые мы попадаем, зачастую оказываются в определенном смысле бескрайними. Когда пески страданий и печальные воспоминания исчезнут? Когда отголоски комплексов и критики родственников и сверстников наконец перестанут нас мучить?

Какая проблема больше всего мешает вам жить? Не торопитесь с ответом. Подумайте, когда она появилась? Неделю назад? Месяц? Год? Больше? Как давно она вас преследует?

Часто наши самые тяжелые страдания — результат не вчерашних событий. Они остаются с нами годами. Это говорит о том, что большинство методов решения проблем не приводят к какому-то результату. Если они могут помочь, то почему за годы попыток им не удалось доказать свою эффективность? Взглянем здраво, продолжительность борьбы с психологическими проблемами говорит за

себя: привычные нам методы работы не только не помогают, но иногда и усугубляют трудности — вспомните ситуацию с зыбучими песками.

Вы обратились к этой книге не просто так. Может быть, как раз сейчас вы находитесь в зыбучих песках психологических проблем и вам нужна помощь, чтобы выбраться. Наверняка вы уже пытались справиться сами, но не удалось. Вы стараетесь, но вас только засасывает глубже. И вы страдаете.

Боль — ваш союзник на этом пути. Вы обладаете возможностями, которых нет у людей, никогда не испытывавших психологические трудности. Обратите внимание, что мы открываемся нестандартным решениям из арсенала современной психологии, только когда стандартные подводят. Постепенно знакомясь с механизмами работы собственного сознания, вы сможете подготовиться к путешествию по неизведанным тропам. Разве вы недостаточно намутились?

Эта книга создана не для того, чтобы помочь вам выбраться из зыбучих песков, а чтобы вы смирились с ними. Мы написали ее, чтобы избавить вас от страданий и дать возможность жить полной, значимой и достойной жизнью. Проблемы, с которыми вы так долго боролись, могут остаться (а могут и нет), но какое вам дело до них, если они больше не мешают вам шагать по жизни с искренней улыбкой на лице?

ВЕЗДЕСУЩИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ СТРАДАНИЯ

Еще в начале книги мы обозначили, что наш подход кардинально отличается от стандартного, принятого в книгах по популярной психологии. Главное утверждение в том, что люди страдают, и это совершенно нормально. Мы не считаем, что обычные люди, предоставленные себе, счастливы постоянно, и только какие-то странные моменты или биологические нарушения вмешиваются в привычный порядок вещей. Напротив, страдать — нормально, и мало кто умеет сохранять полное душевное спокойствие. Почему все устроено именно так, а не иначе, мы и хотим обсудить в этой книге.

Поразительно, сколько человеческих проблем невозможно представить, например, в мире животных. Возьмем самоубийства: они случаются в любой популяции, поэтому борьба с суицидом шокирующе повсеместна. В ходе жиз-

ни вы с вероятностью 55% будете бороться с суицидальными мыслями умеренной или серьезной тяжести по крайней мере две недели (Chiles, Strosahl, 2004). Почти 100% людей на каком-либо этапе жизни рассматривают самоубийство. Малыши, которые еще не умеют говорить, не предпринимают таких попыток, но даже очень маленькие дети, только-только освоившие речь, иногда пытаются покончить с собой (Chiles, Strosahl, 2004). Но у нас мало оснований полагать, что подобное поведение возможно у *любого* из других живых существ.

Такой шаблон повторяется во многих областях жизни. Люди испытывают напряжение даже в самом разгаре успешной, казалось бы, жизни. Подумайте, много ли среди ваших знакомых людей, никогда не сталкивавшихся с проблемами во взаимоотношениях, с тревожностью, депрессией, гневом, сексуальными проблемами, страхами и т. д.? Для большинства список таких знакомых был бы очень коротким, если не пустым.

Об этом же говорят и различные исследования. Около 30% взрослого населения планеты страдает теми или иными психологическими расстройствами; 50% страдало на каком-то из этапов жизни; почти у 80% выявлено более одной серьезной психологической проблемы (Kessler et al., 1994).

Например, американцы в попытках облегчить психологическую боль ежегодно тратят невероятные суммы. Их рынок антидепрессантов оценивают в 10 млрд \$. При этом эффективность препаратов всего на 20% превосходит плацебо — слишком мало, чтобы разница была клинически значимой (Kessler et al., 2002). В самом деле, американцы потребляют так много антидепрессантов, что наши реки и источники уже загрязнены ими и это сказывается на рыбе, которую мы едим (Streater, 2003).

Самая большая проблема в том, что статистика не отражает реального положения вещей. Даже при свободном доступе к психиатрической помощи только примерно у половины из тех, кто обращается, диагностируют серьезные психические расстройства (Strosahl, 1994). Остальных беспокоят проблемы на работе, в отношениях с родителями, супругами или детьми, отсутствие жизненных целей или постоянное чувство тревоги и страха.

Возьмем брак — один из важнейших видов отношений, в который вступает большинство взрослого населения планеты. Но как минимум половина браков заканчивается разводом, да и повторные браки не улучшают статистику (Kreider,

Fields, 2001). Измены, насилие, неудовлетворенность в супружеской жизни — все это доказывает, что взаимоотношения во многих семьях далеки от здоровых (Previti, Amato, 2004).

И это только одна проблема из огромного перечня. Если вспомнить все, с которыми сталкиваются люди, получится, что не вести серьезную психологическую борьбу ненормально.

Почему же все так печально? Картина была бы объяснимее, если бы мы говорили о людях, которые, например, живут в разоренных обществах без каких-либо ресурсов. Допустим, в Судане ребенку приходится прятаться от банды головорезов или повстанцев, и мы легко можем понять его страдания. Как и страдания горюющей матери из Индонезии, потерявшей все из-за цунами: это ужасно, но в ее ситуации вполне ожидаемо.

Но большинство читателей этой книги живут обычной жизнью, в более-менее мирное время, и эти проблемы от них далеки. При этом многие успешные и образованные люди ненамного счастливее тех, кто живет в менее благополучных странах. Везде есть свои межличностные и социальные проблемы (Chiles, Strosahl, 2004). Как такое возможно?

Подумайте об этом в контексте собственной жизни. То, с чем вы боретесь, никак не удастся победить, несмотря на ваши знания и успехи в других сферах жизни? Вы пытались решить эти проблемы, но до сих пор не преуспели? Вы перепробовали *столько* решений... И все-таки вот, покупаете еще одну книгу по самопомощи. Как же *так* получилось?

Читая книгу, держите в голове такие вопросы: почему человеческие страдания столь глубоки? почему так сложно от них избавиться? что с ними можно сделать? Об этом мы еще подробно поговорим и, думаем, сможем ответить по крайней мере на часть вопросов.

Мы задаем эти вопросы не с позиции сверху и без критического подтекста. Не будем винить вас в проблемах, подразумевая между строк, что жизнь была бы нормальной, если бы вы больше старались. Эта книга написана с позиции сострадания и принятия, она растет из наших собственных битв и битв наших родителей.

И эти вопросы мы задавали сами себе, иногда из глубины отчаяния. Мы верим, что наука начала давать ответ, пусть и неожиданный. И этот конкретный ответ способен вам помочь.

ОСОЗНАННОСТЬ, ПРИНЯТИЕ И ЦЕННОСТИ

АСТ — не набор идиом и умных фраз, которые привели бы вас к личному освобождению. Хотя некоторые принципы *АСТ* уже достаточно стары, в основе терапии лежит одна свежая составляющая — новая модель человеческого сознания. На ней и основаны техники, представленные вашему вниманию.

Они нужны, чтобы помочь вам изменить взгляд на свои проблемы и жизнь в целом. Их можно разделить на три категории: осознанность, принятие и ценности.

Осознанность

Осознанность — это наблюдение за собственным опытом. Столетиями ее практикуют на Востоке в разных формах медитации. Недавние исследования западных психологов показали, что осознанность может благотворно влиять на психологическое состояние человека (Hayes, Follette, Linehan, 2004). На самом деле данную практику уже перенимают многие психологические школы Запада (Teasdale et al., 2002).

Для нашего подхода это понятие является базовым. К набору древних практик *АСТ* добавляет модель ключевых компонентов осознанности и методы для их изменения.

Какими бы полезными ни были недели, месяцы и годы медитации, это не единственный способ повысить осознанность. Старые методы появились в прошлое тысячелетие, когда темп жизни был медленнее, и современный занятой мир требует дополнить эти методы новыми.

В этой книге мы научим вас по-новому смотреть на ваши мысли. Мысли — это призмы, сквозь которые мы видим мир. Зачастую мы используем только одну, доверяем ей и воспринимаем себя и свой опыт только через нее. Если эта призма — психологическая боль, то все будет отражаться с ее «точки зрения», а вы будете говорить о себе нечто вроде «Я в депрессии». Мы поможем увидеть, насколько опасно придерживаться такого рода мышления, и предложим способы избежать этой опасности.

Освободив себя от иллюзий языка, вы узнаете, как распознавать всплывающие день изо дня вербальные линзы и не позволять им определять, кто вы есть. Вы

сможете отказываться от ненужных призм в пользу целостной модели самопознания. С помощью ряда техник вы научитесь смотреть со стороны на свою боль, а не с точки зрения боли — на мир. Это поможет жить полной жизнью в настоящем моменте, а не пытаться все время сдерживать боль или искать способы борьбы с ней.

Принятие

В АСТ существует четкая грань между болью и страданием. В силу человеческой природы при встрече с проблемой мы всеми силами стараемся от нее избавиться — выбраться из тех самых зыбучих песков. Как правило, во внешнем мире это в 99% случаев эффективно. Способности понять, как избавиться от нежелательных событий вроде встречи с хищником, холода, голода, заболеваний и природных катаклизмов, были необходимыми условиями, чтобы человечество стало доминирующим видом на планете.

Неудачная особенность человеческого сознания в том, что мы пытаемся понять свой внутренний мир с той же точки зрения — с позиции решения проблем. Сталкиваясь с переживаниями или внутренней болью, мы пытаемся избавиться от них. Но правда в том, что внутренняя и внешняя жизнь — совершенно разные вещи.

Мы живем в социуме, в контексте истории, время движется только в одном направлении. У нашей внутренней боли тоже есть история, и по крайней мере с этой позиции вопрос не в том, чтобы от нее избавиться. Скорее в том, как с ней обращаться и двигаться вперед.

Принятие в АСТ основано на том, что попытки избавиться от переживаний только увеличивают их, усугубляют, заставляют погружаться еще глубже, превращая их в нечто травматичное. Тем временем реальная жизнь уходит на второй план, остается в стороне. Мы же предлагаем принять свою боль. Возможно, это звучит странно, поэтому не спешите делать выводы, чтобы не понять эту мысль превратно. Речь вовсе не о терпении или смирении — мы имеем в виду другое. Тяжелые варианты принятия прямо противоположны активному, жизненному принятию момента, о котором мы и говорим.

Многие из нас, даже большинство, никогда в жизни не практиковали подобные формы принятия. Однако не спешите что-либо предпринимать. Дальше мы научим вас проживать опыт, что поможет правильному принятию боли. Пока что мы просим терпения и открытости — и некоторого скептицизма в отношении ваших догадок о том, что мы можем иметь в виду.

Обязательства и ориентация на ценности

Вы живете так, как вам действительно хочется? Ваша жизнь строится вокруг того, что вам важно? Вы вовлечены в жизнь, или груз проблем придавливает вас к земле?

Зачастую в борьбе с психологическими проблемами мы ставим жизнь на паузу, думая, что сначала нужно ослабить боль, а дальше можно будет жить полной жизнью. А теперь представьте, что можно начать жить так, как вы хотите, прямо с этого момента. Не нужно верить нам на слово, просто откройте свое сердце и душу этой возможности и будьте готовы немного поработать с книгой.

Сейчас такое кажется немыслимым. Это действительно непросто: начать делать и чувствовать то, чего вы на самом деле хотите; воплотить мечты, даже самые безумные, в жизнь. Проблема в том, что сознание будет чинить вам препятствия и расставлять ловушки. В первых 10 главах вы научитесь избегать их. Главы 11–13 помогут вам осознать, чего вы хотите, и переключиться на реальную жизнь, покончив с бесполезными попытками контролировать собственное психологическое состояние.

Вы не обязаны соглашаться с нашими утверждениями прямо сейчас, а также говорить, что четко понимаете методы, которые мы вам озвучиваем. Просто доверьтесь нам, возьмите за руку и отправляйтесь в путь, который поможет разгадать ваши страдания. Вместе мы не просто будем искать новую выигрышную стратегию, а попытаемся в корне изменить игру. АСТ — не панацея, но ее научные результаты позитивны и охватывают широкую сферу. Мы уверены, что вы сможете правильно использовать полученные знания.

Не забудьте прихватить свой цинизм и скептицизм. Они пригодятся, если вы готовы использовать наши методы. Также возьмите в путешествие надежды и веру — они будут необходимы, когда вы присмотритесь к ним, применяя новые знания. Вы — целостная личность, и на страницах этой книги вашими спутниками будут все ваши знания, чувства и мысли.

Что вы теряете?.. Разве не было бы здорово выйти из ума — и напрямую в жизнь?

Человеческие страдания

Если вы держите в руках эту книгу, значит, она вам действительно понадобилась, и неважно, по какой причине. Вы переживаете, страдаете от клинической депрессии или тревожного расстройства и не знаете, что с ними делать? Столкнулись с алкогольной или наркотической зависимостью в попытке унять душевную боль? Или все дело в проблемах в отношениях? Возможно, вы начинали и бросали терапию в попытках справиться с внутренним смятением? А может, вы один из миллионов людей, которые чувствуют, что застряли, — и живете так, словно пишете черновик, чувствуете себя отстраненным, мертвым, оцепенелым или ошеломленным?

Наверняка у вас в голове всплывали следующие вопросы: «Почему не получается забыть об этих проблемах?», «Почему я что-то делаю, а лучше не становится?», «Почему все так сложно?», «Почему у меня все не так, как у нормальных людей?», «Почему я не могу быть счастливым?». Возможно, вы попали под их пресс, а готовых ответов найти не можете. Загнанным в угол эмоциональной болью и борьбой, вам может казаться, будто жизнь вокруг сужается.

Представим на минуту: вместо того чтобы пытаться выиграть войну в собственном сознании, вы просто покинете поле боя. Битва после этого может и продолжиться, зато вы перестанете жить в зоне боевых действий с мыслью, что все существование зависит от того, кто победит. Хотя бы предположите, что такое возможно.

В этой книге мы предлагаем не просто прогулку по вашему восприятию психологической боли и тому, как она воздействует на вас, а исследование самой природы сознания, вашей идентичности — того, кем вы себя считаете. Не существует слишком «базовых» вещей в вопросах, которых необходимо коснуться. Концепции и методы, которые вы встретите, могут показаться странными, некоторые будет сложно воспринять, а какие-то и вовсе окажутся полной противоположностью тому, что вы считали «решением» проблемы.

У нас к вам три просьбы. Во-первых, вы должны упорно, активно вовлекаться в текст. Да, иногда путь будет тернистым. Но просим только о том, чтобы вы придерживались этого пути и действительно пробовали методы, которые мы предлагаем. Возможно, здесь найдется нечто для вас, но вы узнаете об этом, только если выучите и примените идеи и методы, прежде чем оценивать их реальное влияние на жизнь.

Во-вторых, вы должны быть абсолютно честны с собой. Наблюдайте в процессе чтения за своими мыслями, исследуйте, во что вы на самом деле верите. Не обращайтесь внимания на ожидания других людей, требования окружающего мира, привычные правды и убеждения — особенно если это противоречит вашему опыту и ощущениям.

Мы не сможем быть рядом и вести вас за руку, поэтому придется положиться только на себя. Вы должны понять, подходит ли вам тот или иной метод в долгосрочной перспективе, исходя из собственного опыта.

У концепций, которые вы найдете в этой книге, большая доказательная база, и она продолжает расти. Некоторые методы были протестированы в лабораторных условиях и представлены широкому кругу специалистов. Мы считаем, этих данных достаточно, чтобы познакомить с ними простых читателей. Но главным остается ваш собственный опыт, на который и нужно ориентироваться.

В-третьих, мы просим вас допустить вероятность, что эта книга изменит вашу жизнь. Вы не обязаны верить нам на слово. Просто дайте этой возможности шанс и задайте себе вопрос: готовы ли вы идти до конца, если в процессе изучения практик осознаете, что их использование способно сделать вашу жизнь лучше?

Если ваш ответ да, самое время приступать к работе. Если же нет, сначала подумайте, чего вы хотите, особенно если жизнь вас не устраивает. Нужен честный ответ — в первую очередь вам самим.

Перед тем как начать изменения, небольшое уточнение. *АСТ* — часть клинической психологии. Ее задачей является предоставление методов лечения с научной основой. Если у вас серьезные проблемы, с которыми не удастся справиться, но при этом вы еще не обращались к психотерапевту (желательно, чтобы он опирался как раз на научно обоснованные методы), рекомендуем это сделать. Тогда книга станет прекрасным дополнением к курсу профессиональной терапии.

ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ СТРАДАНИЯ УНИВЕРСАЛЬНЫ

Мы часто встречаем людей, у которых все хорошо: они счастливы, довольны жизнью. По крайней мере, создают такое впечатление. Наверняка, прогуливаясь по улицам в не слишком удачный день, вы смотрели на прохожих и думали: «Ну почему все вокруг счастливы, а я — нет? У них нет депрессии (боли, зависимости и т. д.), над ними не висит черная туча. Никто не страдает так же, как я! Ну почему я не такой, как они?»

Откроем секрет: вы такой же. Они тоже страдают. Каждому человеку бывает больно, каждый сталкивался с проблемами, будь то ссора с другом или горечь от потери близкого. Все страдают, грустят, стыдятся, испытывают физическую или психологическую боль. У любого есть смущающие, унижительные и стыдные воспоминания. Просто все мы привыкли надевать счастливые маски, будто все хорошо, «жизнь прекрасна» и никаких проблем нет. Так не бывает и быть не может. Быть человеком — значит чувствовать боль сильнее, чем другие живые существа на Земле.

Если пнуть собаку, она заскулит и убежит. Если делать подобное постоянно, у нее выработается рефлекс — она начнет испытывать страх и убегать при вашем появлении. Этот процесс называют приспособлением. Но пока вы далеко от нее, собака вряд ли будет испытывать страх. У людей все иначе. С 16 месяцев (или даже раньше) дети начинают понимать: если у предмета есть название, то это название напоминает о предмете (Lipkens, Hayes, Hayes, 1993). Связи, которые говорящие люди усваивают в одном направлении, работают в двух. За последние 25 лет ученые пытались выявить подобное поведение у других животных, но вменяемых результатов пока не получили (Hayes, Barnes-Holmes, Roche, 2001). Из-за этого жизнь людей и животных так сильно различается.