

Терапия принятия и ответственности поможет преодолеть депрессию, справиться с эмоциональной болью, освободиться от негативных мыслей и самокритики, понять свои истинные цели, наполнить жизнь смыслом.

**СТИВЕН ХАЙЕС**

клинический психолог,  
основоположник АСТ

**СПЕНСЕР СМИТ**

клинический психолог

# МЕНЬШЕ ДУМАЙ — БОЛЬШЕ ЖИВИ



**МИРОВОЙ  
БЕСТСЕЛЛЕР**  
по самопомощи  
с 2005 года

Рабочая тетрадь по терапии  
принятия и ответственности

Советы психолога. Как самостоятельно  
решить свои проблемы

Стивен Хайес

**Меньше думай – больше живи.  
Рабочая тетрадь по терапии  
принятия и ответственности**

«ЭКСМО»

2005

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

**Хайес С.**

Меньше думай – больше живи. Рабочая тетрадь по терапии принятия и ответственности / С. Хайес — «Эксмо», 2005 — (Советы психолога. Как самостоятельно решить свои проблемы)

ISBN 978-5-04-184963-4

Эмоциональные проблемы, тревожные состояния, травматический опыт — часть нашего существования. Но это — нормально. У каждого из нас есть стойкость и мужество, чтобы выбраться из трясины негативных мыслей и перейти от страданий к жизни. Стивен Хайес, основоположник терапии принятия и ответственности (АСТ), и Спенсер Смит, клинический психолог, написали выдающуюся книгу по самопомощи, которая поможет перейти от жизни, наполненной тяготами, к жизни настоящей и вовлеченной. На практике используя достижения АСТ, вы сможете перестроить свое сознание и по-новому взглянуть на то, что чувствуете. Эта книга поможет вам уйти с поля боя с мыслями, которые разворачиваются у вас в голове, и посмотреть на мир с ясностью и воодушевлением. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

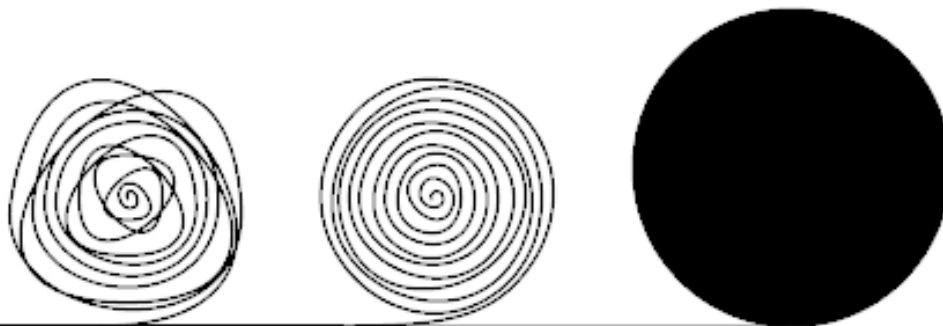
УДК 159.923.2  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-184963-4

© Хайес С., 2005  
© Эксмо, 2005

# Содержание

Введение	6
Терапия принятия и ответственности: что это и как она может помочь вам	7
Страдание: эмоциональная трясина	9
Вездесущие человеческие страдания	11
Осознанность, принятие и ценности	13
Глава 1. Человеческие страдания	15
Человеческие страдания универсальны	17
Упражнение: Инвентаризация страданий	18
Проблема с болью	21
Упражнение: Боль прошла. Что дальше?	21
Проблема с болью: пересматриваем вопрос	23
Альтернатива: жизнь, ориентированная на ценности	24
Глава 2. Почему язык приводит к страданию	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26



---

**Стивен Хайес, Спенсер Смит**  
**Меньше думай – больше живи.**  
**Рабочая тетрадь по терапии**  
**принятия и ответственности**

Steven C. Hayes, Ph.D.

with Spencer Smith

Get Out of Your Mind and Into Your Life:

The New Acceptance and Commitment Therapy

Copyright © 2005 by Steven C. Hayes, Spencer Smith and New Harbinger Publications, 5674  
Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Видревич И., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023



Москва 2023

## 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 затевать 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, АСТ*) – новой научно обоснованной психотерапевтической модели, которая является частью так называемой третьей волны в когнитивно-поведенческой терапии (Hayes, 2004). АСТ 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 АСТ 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 разницу 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. Борьбаться 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 *изменяются*.

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 угроз.

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 жизни 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 удается 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 невыносимым. 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?

## Глава 1. 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 за ожиданиями 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 вырабатывается 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.

Язык ставит людей в особое положение. Произнесите слово – и оно вызовет в памяти образ объекта. Например, слово «зонт». О чем вы подумали? Это простой и безобидный пример. А теперь представьте что-нибудь, что вас пугает. Все, что напоминает человеку об этом объекте, внушает страх. Как собаке, которой было бы достаточно просто мысли о том, что ее могут пнуть, а не реального пинка.

В этой ситуации оказываемся и мы – все люди, которые владеют речью.

Например, вспомните о самом постыдном поступке, который когда-либо совершали. Не торопитесь, подумайте. Вспомнили? Что вы почувствовали сейчас? Скорее всего, как только прочли это предложение, вы ощутили страх или сопротивление. Может, даже попытались выбросить воспоминание из головы и продолжили читать дальше.

Но если вы прервались и действительно постарались выполнить нашу просьбу, то испытали чувство стыда, вспоминая прошлые действия. Хотя видели просто набор знаков на бумаге. Из-за того что связи усваиваются в двух направлениях, человек способен воспринимать все как символы. Само слово «символ» восходит к греческому словосочетанию «бросать то же самое». Поскольку вы воспринимаете знаки на бумаге символически, прочтенные слова вызвали реакцию и напомнили о постыдном эпизоде из прошлого.

Что делать с этой реакцией? Собака знает – она должна держаться подальше от человека и его ног. А как быть человеку? Как избежать переживаний, если все, что имеет к ним отношение, способно вернуть их в сознание?

Но дела обстоят еще хуже. Мы не способны уберечься от боли, избегая тяжелых ситуаций (по методу собаки). Проблема в том, что даже приятные ситуации могут вызывать боль. Например, недавно вы потеряли близкого человека, а сегодня гуляете по улице или выглянули в окно и увидели прекрасный закат. О чем вы будете думать в этот момент?

Для людей попытка избежать ситуационных намеков, которые пробуждают болезненные эмоции, вряд ли сработает, ведь достаточно небольшого намека, активирующего вербальные

связи. Пример с закатом отлично это иллюстрирует: закат вызывает в памяти эмоциональную историю. Он красив, и вам хочется поделиться этой красотой с другими. Но с дорогим другом вы не можете разделить этот закат, и вам становится грустно.

Проблема в том, что активировать подобные связи может почти что угодно: чернила на бумаге, сложившиеся в слово «стыд», или закат, напомнивший о недавней потере. В отчаянии, чтобы миновать такие моменты, люди пытаются действовать логически и избегать самой боли.

Некоторые варианты, к сожалению, патологичны по своей природе. Мы их еще рассмотрим в этой книге, но сейчас упомянем несколько. К примеру, временно облегчить состояние способны наркотические вещества или диссоциация (разрушение ассоциативных связей). Но боль все равно вернется, причем с удвоенной силой, что нанесет еще больший ущерб. Отрицание и выученная бесчувственность могут снизить боль, но со временем принесут еще больше страданий, чем заберут.

Постоянная возможность боли – это тяжелый и неизбежный груз, который мы должны признать. Он похож на слона в гостиной, о котором никто не говорит.

Тем не менее это не значит, будто всю оставшуюся жизнь необходимо только и делать, что покорно преодолевать страдания. Боль отличается от страданий. И пусть все мы люди, с памятью и речью, из-за которых боль всегда находится не дальше мгновения от нас. Но мы считаем, что возможно изменить свое отношение к боли, и это позволит жить хорошей, а возможно – великолепной жизнью.

Методику, о которой вы прочитаете далее, мы нашли в самом слове «страдание» – *suffering*. У этого английского слова латинский корень *ferre*, что значит «нести» или «переносить». Приставка *suf* – (*sub*-) значит «снизу вверх», то есть «прочь». Слово целиком можно понимать как «уносить прочь», «убирать». *Suffer* указывает на ношу, которую вы не готовы нести, потому что она может быть слишком тяжелой, непосильной или несправедливой. Если копнуть глубже, то вопрос не только в самой боли, но и в новом взгляде на это понятие.

## **Упражнение: Инвентаризация страданий**

Составьте список проблем, которые беспокоят вас сейчас. Запишите их в левый столбик. Так как в книге мы ориентируемся на реакции, не описывайте внешние события вне связи с чувствами. Какие-то трудности имеют отношение к конкретным ситуациям, а какие-то – нет. Например, «мой босс» не будет хорошим описанием проблемы, в отличие от «расстраивает начальник», «из-за начальника портится настроение». Запишите таким образом мысли, чувства, воспоминания, физические ощущения, привычки и порывы, которые вас беспокоят или расстраивают. Не размышляйте над списком слишком долго. Проведите инвентаризацию страданий – постарайтесь честно взглянуть своим проблемам в лицо.

После того как список будет готов, подумайте, как давно эти вещи вас беспокоят, и запишите в правый столбик.

Проблема

Как давно

-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

Теперь список надо систематизировать. Оцените, насколько сильно каждая проблема влияет на вашу жизнь. Еще раз запишите все проблемы, но по значимости – начиная с самых тяжелых. Далее мы будем ориентироваться именно на этот список. Вы будете не раз возвращаться к нему как к пробному камню в попытке понять, какие вещи и ситуации причиняют вам боль.

-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

Наконец, с помощью стрелочек соедините связанные между собой пункты. Так вы поймете, что изменения в одной из проблем повлияют на другую.

Например, у вас в списке есть «самокритика» и «депрессия». Вы думаете, что они связаны (чем больше самокритики, тем глубже депрессия, и наоборот). В таком случае соедините их двунаправленной стрелочкой. Возможно, таких стрелок будет много, и это нормально – неправильного варианта нет. Если есть связи, лучше это указать. Чем выше пункты в списке и чем больше у них связей, тем они важнее.

После проделанной работы, возможно, вы взглянули на проблемы иначе и захотели какие-то объединить или разделить. Вы можете повторить список ниже.

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

Итак, личный список страданий готов и упорядочен сверху вниз: от наиболее до наименее важных по влиянию на вашу жизнь проблем. Именно он – о чем эта книга для вас.

## Проблема с болью

С психологической точки зрения боль мучительна. Но не только. Еще она мешает жить так, как бы вам хотелось. Естественно, человек с паническим расстройством предпочел бы избавиться от сильнейшего чувства страха. Но этот дискомфорт усугубляется тем, что паника мешает жить.

При паническом расстройстве человек зачастую избегает совершенно обычных дел, потому что боится, что в любой момент его может настигнуть приступ паники. Например, он может перестать ходить по магазинам, потому что опасается пережить там паническую атаку. Человек может испытывать дискомфорт среди людей, ведь ему не хочется, чтобы у возможного приступа были свидетели. Он ограничивает круг общения до самых близких людей, но начинает зависеть от их расписания и доступности. То есть человек подстраивает жизнь под имеющуюся проблему, чем загоняет себя в узкие рамки, лишаясь многого.

Много испытываемой боли возникает из-за того, что мы фокусируемся на ней, потому что она мешает нам с другими делами. Но какой будет жизнь без нее? Вот прилетел волшебник, взмахнул палочкой – и она испарилась. Утром вы проснулись и поняли, что депрессия, преследовавшая вас долгие годы, просто ушла. Что будете делать? И это сейчас не риторический вопрос. Ответьте себе. Чему бы вы посвятили жизнь? Путь к каким целям преграждает ваша проблема? Мы выясним это в следующем упражнении.

### Упражнение: Боль прошла. Что дальше?

Если бы у меня не было проблем с, \_\_\_\_\_

я бы. \_\_\_\_\_

Если бы у меня не было, \_\_\_\_\_

я бы. \_\_\_\_\_

Выберите пункт из вашего списка страданий. Лучше начать с верхушки списка, то есть с проблемы, которая существенно влияет на жизнь. Впишите ее в первой строке, но остальное не заполняйте, пока не дочитаете пояснение.

Подумайте, что бы вы делали, если бы этой трудности не было. Смысл упражнения не в том, чтобы отпраздновать: «Ура! Депрессия кончилась! Поеду в кругосветку!» Вам необходимо выйти за рамки, подумать, как изменится жизненный путь, если не нужно будет больше бороться с болью. Не расстраивайтесь, если пока сложно это представить. Впереди много работы, книга только началась. Прислушайтесь к интуиции, внутреннему голосу. Вы наверняка знаете, чего бы вам искренне хотелось, что для вас важно. Сосредоточьтесь на этих мыслях.

Несколько примеров:

Если бы у меня не было проблем с *агрессивностью*, у меня было бы *больше близких друзей*.

Если бы у меня не было *постоянного стресса*, я бы *занялся карьерой и постарался найти работу мечты*.

Если бы у меня не было такой *тревожности*, я бы *жил полной жизнью и отправился в путешествие, о котором всегда мечтал*.

Теперь подумайте о себе и напишите, что бы сделали, если бы боль ушла. Самое главное – будьте честны с собой. Определите, что для вас важно, что сделало бы вашу жизнь полноценной.

Затем перейдите к следующему пункту из списка страданий и сделайте то же самое. В идеале – пройдитесь по всему списку.

Если бы у меня не было проблем с, \_\_\_\_\_

я бы. \_\_\_\_\_

Если бы у меня не было проблем с, \_\_\_\_\_

я бы. \_\_\_\_\_

Если бы у меня не было проблем с, \_\_\_\_\_

я бы. \_\_\_\_\_

Если бы у меня не было, \_\_\_\_\_

я бы. \_\_\_\_\_

## Проблема с болью: пересматриваем вопрос

Итак, мы узнали, что наши проблемы двойственны, как и сам источник боли. В вашем состоянии виноваты не только депрессия и тревожность. Боль не позволяет вам жить так, как хочется. Вы бы наверняка занялись желанными делами, если бы боль не мешала и не влияла на вас.

Все проблемы, которые вы отметили в упражнении выше, связаны с *болью присутствующего*: это сложности, которые присутствуют в вашей жизни сейчас и от которых вы хотите избавиться.

К примеру, вас преследует социальная тревога – тревога, испытываемая в обществе. И она более чем реальна, она существует в момент, когда вы ее ощущаете.

Вы хотите от нее освободиться, но она никуда не исчезает, несмотря на все попытки. Вот что такое боль присутствующего.

То, что вы хотите заняться чем-то важным для вас после избавления от проблемы, рождает *боль отсутствующего*. Представьте человека, который страдает социальной фобией.

Очень может быть, что он хочет общаться с людьми, но страх держит его на месте, не давая продвинуться на этом фронте. Поэтому близости к людям, которой он так жаждет, нет. Это боль отсутствующего.

Боль тянет за собой боль, страдание накладывается на страдание. Приходится терпеть боль, которая вызвана не только мыслями и чувствами, но и осознанием невозможности жить и действовать желанным образом.

Задумайтесь: чем активнее вы пытаетесь обезопасить себя от боли настоящего, тем больше от боли отсутствия.

Помните, мы просили вас быть честными и открытыми. Может быть, вам кажется, что это утверждение нелогично. Но поговорите с собой: чем сильнее вы сосредотачиваетесь на том, чтобы избавиться от боли присутствующего, тем сильнее чувствуете боль отсутствующего. Может появиться ощущение, что вы ходите по замкнутому кругу.

Если вы испытываете похожие чувства, то эта книга как раз про то, как найти выход. Жить в ловушке необязательно.

## **Альтернатива: жизнь, ориентированная на ценности**

Зачастую мы настолько уходим в свою боль, что начинаем оценивать жизнь и окружающий мир сквозь призму собственных чувств, а не действий. Мы сливаемся с болью. Первые упражнения, которые вы проделали, содержат семена жизни, продиктованной не болью, а вашими истинными желаниями.

Не забывайте основную мысль: в этой книге мы не решаем ваши проблемы, но меняем жизненный курс, ориентиром которому должны служить ценности. Именно тогда боль перестанет расти, как и проблемы. Жизнь снова наполнится смыслом, станет более свободной, гибкой и значимой.

Работая с книгой, держите в голове, что все возможно. Пусть эта мысль направляет вас. Разумеется, просто так взять и начать жить по-новому не выйдет, для этого придется активно поработать. Это сложно, ловушки сознания никуда не денутся. Но все в ваших руках.

Занимаясь разработками для терапии принятия и ответственности, мы создали набор техник, которые помогут людям улучшить свою жизнь, разрушая эти ловушки. Шаг за шагом вы сможете освоить их, вставая на дорогу к полноценной жизни.

Самое время начать.



## **Глава 2. Почему язык приводит к страданию**

Знаем ли мы, что такое человеческий ум? Чем мы отличается от птиц, которые будят нас пением по утрам? И почему мы страдаем? Эти вопросы занимали умы человечества на протяжении тысячелетий. И сейчас наконец появились некоторые ответы. Они помогут понять и повлиять на то, что будет происходить с вами в процессе работы с книгой.

## **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.