

Практические
инструменты
АСТ-терапии

СЭМ АКБАР

клинический психолог

ЭМОЦИИ

понять, принять
и управлять

Как сохранить устойчивость,
когда сложно

перевод
АЛЕКСАНДРЫ УСАЧЁВОЙ

МИОО

МИФ Психология

Сэм Акбар

**Эмоции: понять, принять и
управлять. Как сохранить
устойчивость, когда сложно**

«Манн, Иванов и Фербер»

2022

УДК 159.942.5
ББК 88.252.1-8

Акбар С.

Эмоции: понять, принять и управлять. Как сохранить
устойчивость, когда сложно / С. Акбар — «Манн, Иванов и
Фербер», 2022 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00-195870-3

Под обложкой – практические инструменты для эмоционального
выздоровления от клинического психолога с 10-летним опытом. Они
помогут справиться с напряжением, болезненными чувствами, неприятными
воспоминаниями и, как следствие, улучшить качество жизни. Испытывать
негативные эмоции нормально. Но иногда под их влиянием мы увязаем
в назойливых мыслях и самобичевании, а в результате теряем мотивацию,
совершаем одни и те же ошибки и бросаем то, что для нас важно.
Клинический психолог Сэм Акбар знает о таких проблемах всё, так как много
лет работает с людьми в кризисных ситуациях. Вы познакомитесь с полезными
техниками терапии принятия и ответственности и научитесь пропевать свои
мысли на разные голоса, становиться для себя небом, открывать кинотеатр
в голове, серфить на волнах желаний, бросать якорь во время эмоционального
шторма и не только. Упражнения помогут улучшить эмоциональное
состояние, справиться с синдромом самозванца и выгоранием, избавиться
от вредных установок и зависимости от сторонней оценки. А в итоге –
получить ресурс для жизни, которую мы хотим. Для кого эта книга Для тех,
кто испытывает эмоциональные перегрузки и внутреннее напряжение.
Для всех, кто переживает сложный жизненный период и стремится окрепнуть,
обрести устойчивость и опору. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.942.5

ББК 88.252.1-8

ISBN 978-5-00-195870-3

© Акбар С., 2022

© Манн, Иванов и Фербер, 2022

Содержание

Введение	7
Как пользоваться книгой	9
Глава 1. Как управлять своим разумом	10
Глава 2. Как думать лучше	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Сэм Акбар

Эмоции: понять, принять и управлять.

Как сохранить устойчивость, когда сложно

Все права защищены.

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

© Sam Akbar, 2022

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2023

* * *

Посвящается моей мудрой Софии

Введение

Я не могу вычеркнуть стресс из вашей жизни.

Должна сказать об этом сразу, чтобы вы не чувствовали себя обманутыми. Добавлю также, что и *никто другой* не сможет полностью избавить вас от стресса, если только не предложит поместить вас в криогенную камеру до конца жизни. Тогда надеюсь, что вы любите холод.

Но вот что я могу сделать (и это лучше, чем избавление от стресса): я могу обучить вас *психологической гибкости*. Психологическая гибкость – это способность намного продуктивнее реагировать на неизбежные стрессовые ситуации в жизни, а также на эмоции и мысли, которые они с собой приносят. Повысить сопротивляемость – значит начать проживать свою жизнь так, чтобы она приносила внутреннее удовлетворение и приобрела смысл. Проще говоря, это значит развить стрессоустойчивость.

Концепция психологической гибкости легла в основу беспрецедентного инновационного терапевтического подхода, который называется «Терапия принятия и ответственности» (АСТ). За последние сорок лет АСТ доказала свою эффективность не только при лечении таких серьезных психических расстройств, как депрессия и тревожность, но и оказалась действенной в таких вопросах, как отношения, снижение веса, отказ от курения, повышение продуктивности и управление стрессом. Методы АСТ можно применить ко всему жизненному спектру, начиная от улучшения отношений с партнером и взаимодействия с токсичным начальником до физического здоровья и управления хроническим стрессом.

Я не знаю вас лично, но могу сказать, что прошедшие два года для вас были очень напряженными из-за глобальной пандемии и всего прочего. На многих этот опыт оказал травмирующее влияние. Тяжело понять, с какого конца взяться за все те мысли и чувства, которые вышли на поверхность. Иногда кажется, что вы обязаны читать, слушать и смотреть все, что только есть в интернете, лишь бы найти то, что вам нужно, – это все равно что запланировать отпуск в новом месте. Поехать в Европу или дальше? Airbnb или отель? Самолет или паром? Список вопросов не исчерпывается до тех пор, пока вы не бросаете это дело и не решаете поехать туда же, куда и в прошлом году, лишь бы не читать больше отзывы о гостиницах, иначе вы рискуете в исступлении выкинуть компьютер из окна.

Даже мне, психологу, пришлось немало помучиться в полном смятении из-за изнурительных интернет-поисков компонентов эффективного управления стрессом. Я хотела разобраться с этим раз и навсегда специально для вас. Я прочитала весь интернет (ладно, обошлось без этого, я положила исключительность на свои знания, полученные благодаря клинической подготовке, и опыт) и разработала действенный и доступный подход. Я поставила цель, чтобы эта книга получилась...

- Во-первых, научно обоснованной, то есть я хочу показать вам то, что действительно работает и доказано наукой. Я не хочу тратить ваше драгоценное время на нечто бесполезное.

- Во-вторых, короткой. Я хочу, чтобы вы доставали ее где угодно и когда угодно, чтобы она стала частью вашей повседневной жизни. (Может быть, я даже замечу вас, незнакомца, изучающего мою книгу в метро! Обещаю, что буду стоять в сторонке и не стану подкрадываться и проверять, действительно ли вы читаете или просто клюете носом.) И тогда перемены гарантированы. Если бы я написала что-нибудь толщиной с «Войну и мир», то вы бы прочитали такую книгу один раз – может быть – и положили ее подпирать дверь.

А почему вам вообще стоит меня слушать? Я клинический психолог и работаю с беженцами с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР). Все люди, которых я лечу, выжили после пыток, войн или сексуального насилия. Это замечательная работа, и мне очень

повезло, что я для нее гожусь. Будьте уверены, что я кое-что знаю о стрессе и сопротивляемости ему. Я работала с беженцами и клиницистами по всему миру, например в лагерях северного Ирака, где обучала психологов работе с женщинами и девочками-езидами, которые страдали от ПТСР после плена ИГИЛ, и помогала психологам у себя на родине (в Лондоне) лечить выживших и родственников тех, кто погиб на пожаре в Grenfell Tower.

Но я не только психолог, я еще и человек, такой же, как вы. Я точно так же, как и вы, смеюсь, плачу и совершаю глупости. *Постоянно*. Как и вы, я взбираюсь на свою гору стресса. Я могу окрикнуть вас и предупредить об огромной расщелине впереди и кинуть надежную веревку. Но я и сама падаю в свои трещины и выбираюсь из них с помощью инструментов и техник, которые вы найдете в этой книге. Они преобразили мою жизнь. Я делюсь ими с друзьями и сожалею, что не знала о них, когда была моложе.

Когда я начала писать книгу, то никогда не слышала о COVID-19, локдаунах, самоизоляции и всех остальных терминах, которые теперь праздно слетают с нашего языка, как будто мы всю жизнь только ими и пользовались. У меня никогда не было таких тесных отношений с санитаризмом для рук.

Я чувствовала себя так же, как и все остальные, – подавленной и напуганной. Это глобальное потрясение оказалось новым для нас, и возникшие ограничения были совсем не похожи на прежнюю жизнь, какой мы ее воспринимали. Но я узнала от беженцев, с которыми работала, что весь остальной мир давным-давно страдает от потрясений и травм. Нам просто повезло, что мы так долго этого избегали. В сердце человеческого опыта лежат радость и эмоциональная боль. Мы не можем получить одно без другого. Мы должны выделять внутри пространство для печали точно так же, как мы освобождаем его для счастья.

Быть стрессоустойчивым не значит избегать эмоциональной боли. Это значит научиться освобождать место для всех человеческих переживаний перед лицом стресса. Это значит обратиться не вовне, а внутрь, к своим эмоциям – нравятся они вам или нет. Это значит больше не бежать от своих чувств. Вы можете себе представить, что бы вы тогда ощутили? От какого груза вы бы себя освободили, если бы сосредоточились на важных для вас вещах и перестали воевать со своими болезненными эмоциями? А если вы смогли бы направить энергию на то, что может сделать вашу жизнь радостнее и осмысленнее?

Для этого вам понадобится эта книга. Вы взяли ее по какой-то причине. Вас заинтересовала возможность жить по-другому. Может быть, в корне изменившее жизнь потрясение в виде пандемии привело вас к вопросам о том, как вы проживаете свою жизнь и чего вы хотите от будущего. Здесь вы найдете инструменты и техники, которые помогут вам начать думать лучше, чувствовать себя лучше и жить лучше. Вы глубоко погрузитесь в действительно важные для вас темы и научитесь поступать в согласии со своими истинными ценностями. Вы найдете способ не только выживать, но и процветать. Я знаю, мой метод работает, потому что я обучила ему огромное количество таких же людей, как вы.

Вы не можете избежать взлетов и падений – так же, как и я. Но мы можем вооружиться навыками навигации на этих крутых поворотах, чтобы преобразить свою жизнь. Это как минимум находится под нашим контролем.

Итак, начнем?

Как пользоваться книгой

Не открывайте последнюю страницу, чтобы узнать, чем она закончится, – книга для этого не подходит. Она маленькая и компактная, поэтому можно вас попросить сперва прочитать ее полностью? А потом вернуться к самым полезным главам в любом порядке, в каком вам захочется.

Мне бы хотелось, чтобы вы могли носить книгу с собой повсюду – запихивать ее в сумку, класть в карман и обращаться к ней каждый раз, когда жизнь покажется невыносимой. Например, когда вы прячетесь в туалете во время семейного ужина, психуете, разгребая архивный шкаф на работе, или просто стоите в очереди в супермаркете. Я надеюсь, что у нее обтреплются и загнутся уголки от частого использования, потому что она станет вам надежным другом, который всегда готов предложить мудрый совет. (Перед вами электронный вариант книги. Можете закачать удобный для вас формат в свой смартфон. И книга всегда будет под рукой. – *Примечание редактора эл. версии.*)

Первая глава ([«Как управлять своим разумом»](#)) предлагает исчерпывающие сведения о мозге и его работе. Это самая актуальная информация для тех, кто хочет приручить свой разум. В следующих шести главах ([«Как думать лучше»](#), [«Как чувствовать лучше»](#), [«Как изменить точку зрения»](#), [«Как быть здесь и сейчас»](#), [«Как жить лучше»](#), [«Как начать действовать»](#)) мы сконцентрируемся на вашем мышлении, эмоциях и действиях – это ключевые элементы психологической гибкости. Я надеюсь, что к концу книги вы сможете мысленно наклониться вперед и достать до кончиков пальцев. Я добавила еще две главы ([«Как быть сострадательными к себе»](#) и [«Как понять себя»](#)), потому что многолетний опыт работы показал мне, что это два важнейших способа вернуть себе благополучие.

Я не коснулась многих тем, которые оказывают положительное влияние на стресс, таких как сон, питание, физические упражнения – тройка сильнейших игроков на этом поле. Вместо них я сосредоточилась на вашем внутреннем мире и эффективной навигации в этом пространстве, чтобы вы смогли заниматься тем, что для вас действительно важно. Получив навыки, которые не дадут мыслям и чувствам похищать вас из настоящего момента, вы с большей вероятностью сможете делать что-то по-настоящему значимое.

Ладно, довольно болтовни, давайте начинать.

Глава 1. Как управлять своим разумом

Раньше я думал, что мозг – самый потрясающий орган человеческого тела, пока меня не осенило: мне же об этом кто-то говорит.

Эмо Филипс, комик¹

Самая действенная вещь, которой я делюсь на сеансах психотерапии, – это принцип работы мозга. Если вы хотите извлечь из мозга максимум пользы, то вам стоит побольше узнать об этой штуке, которая сидит у вас между ушами. Это самая мощная в мире машина, хотя мы толком и не знаем, как ею управлять. Кто-то должен нам выдавать к ней инструкцию сразу после рождения. Читайте дальше – и вы узнаете о мозге все, что нужно.

НАЧАЛО

Вернемся мыслями в прошлое. Представьте, что вы пещерная женщина, сидите у входа в свою пещеру и наслаждаетесь прекрасным закатом с легкой улыбкой на лице.

Теперь представьте, что вас разрывает на кусочки медведь, который прятался за деревьями неподалеку. Потому что именно это и происходило с людьми, которые сидели себе спокойно и ни о чем не думали. Их загрызали медведи. Или львы. Или еще какие-нибудь звери, которые были не прочь закусить человечинкой.

Наши предки смогли выжить и передать свои гены, потому что сохраняли сверхбдительность и поджидали опасность отовсюду. Ну и нервные были ребята. Но это было разумно, если учесть реальные угрозы для физического выживания в те времена. Лучше перестраховаться, чем потом сожалеть.

И неважно, что гораздо чаще вы видели в углу пещеры не змею, а ручку от сумки (у них же были сумки, да?), все равно безопаснее было оставаться крайне, крайне осторожным. Именно поэтому ваш мозг превратился в высокочувствительное устройство, действующее по принципу «не дай себя убить». Это его работа, и благодаря ей наши предки выжили, а мы с вами сейчас находимся здесь. Что ж, большое спасибо, предки.

Но вот все стало сложнее. Когда люди начали селиться группами с целью выживания, дела у них пошли лучше. Им реже угрожали опасности, они жили и передавали свои гены потомкам.

И к этому времени у наших пра-пра-пра-пра- и так далее бабушек появился еще один важнейший повод для беспокойства – не быть отвергнутыми группой. Мы просто не могли бы выжить в доисторических условиях в одиночку: кто нам добудет ужин, если мы одиноки и несчастны? Точно так же сегодня мы отправляем кого-нибудь в супермаркет, пока сидим на самоизоляции. Или страдаем от похмелья.

ГОТОВНОСТЬ К СТРАХУ

Ваш мозг постоянно находится в режиме готовности к страху, а ответственность за это несет одна маленькая штучка под названием амигдала. Амигдала – орган не больше миндального ореха. Она приводит организм в действие, если думает, что перед вами возникла прямая и явная угроза. Она кричит во все горло: «Это не учебная тревога!» Этот отдел мозга раз-

¹ Emo Philips. HBO Comedy Special 1987. <https://www.youtube.com/watch?v=izH3zpAuDU8>.

вился самым первым, и превыше всего он заинтересован в выживании, потому что раньше все остальное не имело значения. Ваша амигдала приводит мозг и тело в состояние повышенной бдительности, запуская рефлекс «бей или беги». Амигдала важна, потому что помогла людям выжить и эволюционировать, но она не самый замысловатый протагонист в вашем мозге. Она сначала действует, а потом даже не утруждает себя вопросами.

Реакция «бей или беги» появилась в ходе эволюции для того, чтобы поддерживать вам жизнь. Если вы чувствуете опасность, вам нужно либо уносить ноги, либо вступать в бой – все ваши физиологические реакции готовы к такому исходу. Мышцы напрягаются, сердце начинает биться быстрее, дыхание становится поверхностным, мысли бешено крутятся... погодите...это что, описание тревоги? Да. У тревоги точно такие же симптомы, потому что это, в сущности, одно и то же. Ваш мозг точно так же реагирует на угрозы и стресс современного мира (страх перед коронавирусом, боязнь потерять работу, семью, статус, деньги, здоровье, отношения и т. д.), как и на нападение медведя. Таким образом, волнение перед выступлением с речью на глазах у начальника или обдумывание кризиса в отношениях может запустить реакцию «бей или беги».

МУДРАЯ ЖЕНЩИНА У ВАС В ГОЛОВЕ

Как было бы хорошо, если бы у нас в мозге жила добрая подруга, которая могла бы успокаивать амигдалу и разбираться со стрессом... Так ведь она там и живет! Префронтальная кора (ПФК) – это мудрая женщина вашего мозга. Мне нравится представлять ее в образе Мишель Обамы, но вы можете выбрать, например, Рут Бейдер Гинзбург или Майю Энджелу. Она располагается прямо позади лба. Если хотите, вы можете ее тихонько погладить и выразить ей свою признательность.

Благодаря ПФК мы превратились в уникальных человеческих существ. Это «новый» отдел мозга, который развился сравнительно недавно, когда мы начали жить в сложно устроенных группах. В отличие от амигдалы, это тонко организованная часть мозга. Она может решать проблемы, планировать наперед и ингибировать импульсы. Именно эта новая часть мозга помогла ученым найти вакцину от COVID-19.

ПФК имеет доступ к информации о вашем текущем положении и о событиях прошлого, поэтому она помогает вам принимать взвешенные, эффективные решения и противостоять стрессам. Проблема в том, что перед лицом опасности она реагирует медленнее, чем амигдала, которая активирует систему «бей или беги» так быстро, что вы не успеете выговорить «префронтальная кора». Но без паники, я покажу вам, как держать амигдалу под контролем, чтобы вместе с ПФК-подругой добиваться наилучших результатов.

Итак, ПФК – просто замечательная штука, но (всегда есть какое-нибудь «но») ее способность продумывать возможные события в будущем (то есть механизм решения проблем) и доступ к опыту прошлого говорят о том, что эта часть мозга может мучиться воспоминаниями, страдать от предчувствия будущего и сравнивать нас с другими не в нашу пользу.

СОВРЕМЕННАЯ ЖИЗНЬ

Итак, у нас появилась проблема. Наш старый мозг по-прежнему готов испытывать страх, плюс появился новый мозг, который может беспокоиться как из-за будущего, так и прошлого. Но вокруг нас больше не рыскают саблезубые тигры, львы и змеи. Нас окружает кое-что похуже – современный мир.

С точки зрения разума в современном мире нас подстерегает больше опасностей, чем когда-либо. И мы реагируем на них старыми способами, что не всегда помогает. Пещерная женщина бдительно высматривает угрозы для жизни, и наш разум делает то же самое, когда

спрашивает: «Что, если у меня не получится? Стоит ли рисковать?» Пещерная женщина не станет тратить энергию, если в этом не будет острой необходимости. Современный разум убеждает нас не рисковать, если только мы на 100 % не уверены в результате.

Пещерная женщина думает: «Нет, дружище, я не пойду туда на поиски пищи. В прошлый раз все закончилось очень плохо». Современный ум говорит: «Кем ты себя возомнил? Не получилось один раз, значит, не получится никогда». Добавьте сюда щепотку сравнения себя с другими в социальных сетях (потому что вы предрасположены бояться быть отвергнутыми группой) – и разум будет ощущать угрозы постоянно.

Но разум не пытается запороть ваши планы на жизнь, он всего лишь хочет спасти вас от боли, потому что эту задачу он взял на себя в процессе эволюции. Но тем самым он усложняет ситуацию. Теперь вы знаете, что разум действует из лучших побуждений и противится риску в любой форме, а значит, вы сможете эффективнее справляться с тем, что он говорит вам, чтобы его опасения вас не ограничивали. Вы можете научиться управлять амигдалой и использовать ПФК наилучшим образом, чтобы эффективно реагировать на стресс.

На протяжении книги я буду обучать вас навыкам, из которых складывается фундамент сопротивляемости стрессу в современном мире: как управлять мыслями и чувствами, чтобы они не сдерживали вас, и как начать жить более полноценной жизнью перед лицом стресса.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Мозг развился специально для того, чтобы распознавать опасности и защищать вас от любого вреда. Это прекрасно, если за нами гонятся тигры, львы и медведи, но уже не так здорово, когда нам приходится иметь дело с угрозами современного мира.

Старый мозг («Не дай себя убить / отвергнуть») + Новый мозг («Что, если меня отвергнут так же, как в прошлый раз? / Что, если меня убьют?») + Современная жизнь («У меня не получится, я ничтожество, я не могу этого сделать») = Замысловатый разум, которым нужно правильно управлять, опираясь на научные подходы. Наклейку с такой надписью я бы приклеила себе на машину.

Глава 2. Как думать лучше

*Не строй себе тюрьму из черных мыслей.
Уильям Шекспир. Антоний и Клеопатра, акт V, сцена II²*

Все начинается с разума и того, что в нем находится, – мыслей, воспоминаний и образов. Самая большая ошибка, которую на моих глазах делают люди, совершается, когда они пытаются изменить свою жизнь, не научившись сперва управлять своими мыслями. Если вы не научитесь лучше думать, то ваш разум будет постоянно уводить вас с правильного пути. В этой главе я объясню, почему ваши обычные способы разобраться с нежелательными мыслями, воспоминаниями и образами не работают и чем их можно заменить.

Теперь вы знаете, что ваш мозг предрасположен выискивать опасности и предупреждать (часто) о рисках, грозящих вашему благополучию в современном мире. Кроме того, вы знаете, что мозг прекрасно умеет решать задачи (даже посложнее этого адского sudoku). В сущности, он представляет собой машину для решения проблем, цель которой – не дать себя убить. Она оказывается кстати, когда решение проблем происходит во внешнем или физическом мире, но не годится для работы с миром внутренним.

МОЗГ СПОСОБЕН РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ

Вспомните какую-нибудь недавнюю проблему: вы опоздали на встречу, хотели заделать течь в крыше, нашли дырку в обуви. Ваш ум обработал эту проблему и предоставил решение? Предупредить по телефону, что вы опоздаете, вызвать кровельщика починить крышу, отнести ботинок в ремонт обуви? Все это чертовски хорошие, просто потрясающие решения. Пока что все идет нормально.

Но вот какая штука. Мы просим наш разум, который способен устранять проблемы, заняться водоворотом внутренних событий, а именно мыслями, воспоминаниями, образами, чувствами, влечениями и физическими ощущениями.

Я просто ничтожество. У меня не получится. Я не могу это сделать. Думали об этом в последнее время? Держу пари, что да. Как я об этом узнала? Потому что почти все об этом думают. Незаметно, краем глаза, бросьте взгляд на человека, который сидит рядом с вами, пока вы читаете эту книгу, – может быть, вы сейчас на работе, дома, в метро или смотрите в окно, – и я гарантирую, что в какой-то момент его тоже одолевали подобные мысли. Может показаться, что Кэрри из IT-отдела прекрасно организовала свою жизнь, научилась никогда не терять позитивный настрой и собрала капсульный гардероб, но ее разум временами прохаживается по ней так же, как и ваш.

² Перевод М. Донской.

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.