

ДЭНИЕЛ ДЖ. МОРАН  
СИРИ МИНГ

# ПОЧЕМУ И КУДА ВЫ

# ИДЕТЕ

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

ПО ТЕРАПИИ ПРИНЯТИЯ  
И ОТВЕТСТВЕННОСТИ

**ИЛИ**

КАК ОСОЗНАТЬ СВОИ  
ЦЕННОСТИ И ДОСТИЧЬ  
ПОСТАВЛЕННЫХ  
ЦЕЛЕЙ



ВСЕ

Дэниел Дж. Моран

**Почему и куда вы идете. Рабочая  
тетрадь по терапии принятия  
и ответственности, или Как  
осознать свои ценности и  
достичь поставленных целей**

ИГ "Весь"

2022

УДК 159.9  
ББК 88.2

## **Моран Д.**

Почему и куда вы идете. Рабочая тетрадь по терапии принятия и ответственности, или Как осознать свои ценности и достичь поставленных целей / Д. Моран — ИГ "Весь", 2022

ISBN 978-5-9573-5007-1

В современной жизни с ее сумасшедшим темпом, огромными информационными потоками присутствует невероятное количество отвлекающих факторов. Зачастую мы живем не свою жизнь, чувствуем себя потерянными и неудовлетворенными. Каждый день мы стараемся сосредоточиться на чем-то важном для себя, но всевозможные препятствия и помехи сбивают нас с пути. Социальные сети делают упор на яркие картинки успешной жизни: нужно всегда жить по принципу «быстрее, выше, сильнее». После выполнения одной цели надо сразу ставить другую, еще более сложную, быстро переходить с одной карьерной ступени на другую, всегда прекрасно выглядеть и т. д. Все эти негласные требования высасывают нашу энергию и отвлекают от того, что действительно значимо для нас. Чтобы этого не произошло нам, нужно перестроить свое мышление на бережное отношение к себе и своим ценностям. Авторы книги «Почему и куда вы идете» предлагают пособие, благодаря которому вы поймете, какие вещи на самом деле важны для вас. И после этого сможете начать свое путешествие к тем целям, которые действительно отвечают вашим ценностям. «Только вы в силах понять, куда на самом деле хотите идти, и эта книга поможет вам разобраться в себе, чтобы вы смогли четко представить свой дальнейший путь и составить дорожную карту развития в важных для себя направлениях». Дэниел Дж. Моран, Сири Минг В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.9  
ББК 88.2

ISBN 978-5-9573-5007-1

© Моран Д., 2022  
© ИГ "Весь", 2022

## Содержание

Часть I. Планирование путешествия с компасом	7
Глава 1. Ориентирование по компасу	7
Что значит действовать осознанно?	8
Осознанное действие целенаправленно	8
Осознанное действие сосредоточено на настоящем	8
Осознанное действие предполагает ответственность	9
Осознанное действие максимально сосредоточено на важных для вас вещах	9
Осознанное действие не боится помех	10
Зачем действовать осознанно?	10
Осознанные действия развивают психологическую гибкость	11
Терапия принятия и ответственности и КОМПАС	12
Гексафлекс терапии принятия и ответственности	13
КОМПАС: опросный лист	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

**Дэниел Дж. Моран, Сири Минг**  
**Почему и куда вы идете. Рабочая**  
**тетрадь по терапии принятия и**  
**ответственности, или Как осознать свои**  
**ценности и достичь поставленных целей**

**Daniel J. Moran, Siri Ming**

**Finding Your Why and Finding Your Way: An Acceptance and Commitment Therapy  
Workbook to Help You Identify What You Care About and Reach Your Goals**

© 2022 by Daniel J. Moran and Siri Ming

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. АО «Издательская группа «Весь», 2023

\* \* \*

*Хармони и Лауден. Они мое «зачем».*  
*Дэниел Джей Моран*

*Джоанне и Присцилле.*  
*Они помогли мне понять, куда я иду.*  
*Сири Минг*

## Часть I. Планирование путешествия с компасом

### Глава 1. Ориентирование по компасу

Выделите время, чтобы понаблюдать за своими ощущениями здесь и сейчас. Что вы видите и слышите вокруг себя? А теперь погрузитесь глубже: почему сейчас вы занимаетесь именно тем, чем занимаетесь? Тысячи походя сделанных решений привели вас к чтению этих строк. Что вы думаете по поводу своих решений? Чувствуете ли вы себя не в своей тарелке? Или в целом все хорошо, но вам нужны небольшие подсказки относительно дальнейшего развития? А может быть, вы достигли своего потолка и теперь намерены совершенствоваться, отталкиваясь от уже заложенного фундамента?

Где бы вы сейчас ни находились, в этой точке вы не задержитесь надолго. Каждый из нас неизменно движется вперед, и это путешествие длится до самого последнего нашего дня на этой Земле. Куда мы идем и зачем? Поиски ответов на этот вопрос придают ценность нашему странствию. *Стремление понять «зачем»* подталкивает к постоянным поискам того, что придает смысл и цель нашему существованию в различных его проявлениях, к определению качеств и поступков, отражающих наши жизненные ценности, и к пониманию того, как именно мы хотим действовать и кем хотим быть. *Поиск собственного пути* связан с приверженностью тому, что приближает нас к достижению цели и возвращает на путь, когда возникают заминки.

Главный инструмент этой книги – это КОМПАС<sup>1</sup> – комплекс осознанных мер и поступков, активно способствующих изменению направления жизненного пути. КОМПАС поможет вам понять себя и найти свой путь благодаря взвешенным и осознанным действиям, направленным на достижение намеченных целей.

Как говорится, жизнь – это путешествие, но мы редко выделяем время на то, чтобы обдумать и наметить план своего странствия. Обычный компас помогает нам находить дорогу домой, а также выводит к новым горизонтам, позволяя чувствовать себя увереннее. Он помогает скорректировать курс, когда кажется, что мы сбились с пути, и указывает нужное направление. КОМПАС поможет вам познать себя, выявить свои возможности и понять тактику дальнейшего развития.

Обращайтесь к этим важнейшим вопросам прямо сейчас, находясь в начале своего путешествия, и по мере продвижения вперед. Зачем? Куда вы идете, и для чего вам нужен КОМПАС? Что значит следовать выбранному пути и жить полной жизнью, в которой есть смысл и цель? У каждого свой ответ на эти вопросы. Но в целом мы чувствуем, что движемся в правильном направлении, когда полностью присутствуем в настоящем моменте, когда у нас получается *быть здесь и сейчас*, сосредотачиваться на текущей деятельности, осознавая суть ее выполнения. Уверенности придает и понимание того, что наши поступки служат важной цели, то есть направлены на что-то, имеющее для нас высокую значимость и ценность. Убежденность в правильности пути подкрепляет приверженность выбранному курсу, даже если разум твердит, что мы наверняка провалимся или пострадаем. Наше путешествие обретает смысл, когда, оглядываясь вокруг, мы делаем следующий шаг, даже если он сопряжен с риском. Нас ведет внутренний компас, дающий силы оставаться верными своим основополагающим ценностям здесь и сейчас.

---

<sup>1</sup> В оригинале на англ. MAP (КАРТА) – *the Mindful Action Plan* (осознанный план действий). – Прим. ред.

Говорят, что большое путешествие начинается с первого шага. Чтобы придать ему ценность, нужно понять, зачем и куда вы держите путь. Почему вы решаете идти в том или ином направлении и что будете предпринимать, особенно в случае возникновения препятствий на пути? Только вы в силах понять, куда на самом деле хотите идти, и эта книга поможет вам разобраться в себе, чтобы вы смогли четко представить свой дальнейший путь и составить дорожную карту развития в важных для себя направлениях. План осознанных действий направлен на то, чтобы вы сделали первый шаг, а за ним следующий и еще один, и еще. При этом не теряли из виду цели и умели ценить то, что у вас есть сейчас. Живите здесь и сейчас, принимайте себя и свои чувства, обращайтесь внимание на свои мысли и делайте то, что для вас важно. А КОМПАС поможет делать это осознанно.

## Что значит действовать осознанно?

*Осознанное действие* – это целеустремленное и ответственное поведение, сосредоточенное на настоящем, когда вы максимально сконцентрированы на важных для вас вещах, невзирая на всевозможные отвлекающие факторы. Просим прощения, что приходится прибегать к скучной научной терминологии, но проявите понимание и терпение: нам хочется изложить концепцию осознанного действия в понятной форме, оставаясь при этом верными принципам бихевиоризма. В конце концов, план осознанных действий построен на научно обоснованном подходе, известном в психологии как терапия принятия и ответственности (ТПО) (Hayes, Strosahl and Wilson, 2012). Прежде чем переходить к рассмотрению этого метода и его применения при создании плана осознанных действий, давайте до конца разберемся в том, что же из себя представляет осознанное действие.

## Осознанное действие целенаправленно

Поддерживать целеустремленность – одна из главных целей КОМПАСа. Словари определяют это качество как: 1) устремленность к достижению цели; 2) способность не терять эту цель из виду и преодолевать возникающие трудности.

Осознанное действие *полностью подчинено достижению цели* и совершается *осмысленно*, когда человек *до конца осознает, что он делает*. На страницах этой книги мы расскажем о том, как развить навыки целеустремленного поведения, а также сформировать привычки, основанные на ваших ценностях, при этом поддерживая сознание в тоне. Если посмотреть в словаре значение слова «зачем», то вы обнаружите, что оно означает «с какой целью». Другими словами, находя ответы на свой запрос «зачем», вы становитесь целеустремленными.

## Осознанное действие сосредоточено на настоящем

*Сейчас* – единственное время, когда вы можете целенаправленно двигаться к тому, чего хотите, руководствуясь своими жизненными ценностями. Вы не можете действовать вчера или завтра. Даже отрезок в пять минут, уходящий в прошлое или в будущее, недоступен нам. Любое действие всегда происходит *в настоящий момент*. Вот почему мы настоятельно рекомендуем заниматься медитативными практиками, несмотря на то что мы – ученые-бихевиористы, и сфера наших интересов никоим образом не связана с духовными или религиозными убеждениями. Медитация оттачивает навыки – скажем, умение без осуждения воспринимать свой опыт таким, какой он есть здесь и сейчас, – которые помогают *уверенно присутствовать в настоящем моменте*, а значит, быть полностью сосредоточенными на своих действиях и окружающем мире. Если вы хотите жить благополучно, вам нужно более осознанно относиться к тому, чем вы занимаетесь в настоящее мгновение. Если мир дает вам сигналы, побуждая к действию здесь и сейчас, а вы слишком заняты мыслями о чем-то другом, – вы лишаете себя

возможности в полной мере наслаждаться жизнью. Осознанность действий поможет вам оставаться сосредоточенными на настоящем, чтобы не упускать важные шансы.

Образно говоря, порой все мы походим на человека, слушающего радио в наушниках. Диджей то включает какую-нибудь убогую песню столетней давности, то рекламирует что-то совершенно нам неинтересное и ненужное. Пока ходим в наушниках, мы слушаем этот эфир, постоянно отвлекаясь от того, что происходит здесь и сейчас. К сожалению, этот шум также мешает нам услышать шепот мира: «Вот твоя реальная возможность начать жить той жизнью, которую ты хочешь! Прямо сейчас! Держи!» Вместо этого в наушниках звучат песни из прошлого или реклама эфемерного будущего, из-за чего мы упускаем драгоценную возможность. Как часто вы не замечали этих подсказок? Сколько их еще пройдет мимо ваших ушей, пока вы пребываете в воспоминаниях о былом или в мечтах о грядущем, упуская прекрасные шансы сделать свою жизнь лучше? Комплекс осознанных мер и поступков поможет вам снять «наушники», прислушаться к малейшим изменениям тонов окружающего мира и нацелиться на использование каждой благоприятной возможности.

## **Осознанное действие предполагает ответственность**

Для того чтобы попасть туда, куда вы хотите, необходимо предпринимать конкретные и измеримые шаги. А для этого требуется ответственное поведение. Можно сказать, что ответственность – это *действие, направленное на важные для вас вещи, невзирая на наличие препятствий*. Поскольку одна из целей этой книги – помочь вам научиться выполнять обязательства, данные себе, давайте рассмотрим это определение более детально.

**«Действие»** – по первому же слову в определении становится понятно, что ответственность требует деятельности. Говоря о целях и полноценной жизни, многие люди заявляют, что придерживаются определенных правил, но на самом деле так не поступают. Теоретизировать – не значит брать на себя ответственность. Вам нужно определить, что дает вам ощущение полной жизни, в которой есть цель, и действовать соответственно. Мы поговорим об этом в главе 5.

**«Направление на важные для вас вещи»** – значит, ответственность носит личный характер и основана исключительно на ваших ценностях. Когда вы выясните, *зачем* взяли на себя ответственность, тогда поймете причину, почему вам следует вкладывать во что-то свои силы и почему вас заботят результаты, а затем вы сможете связать свои поступки с тем, что для вас ценно. И шансы долго оставаться верными своим обязательствам вырастут. О ценностях речь пойдет в главах 3 и 4.

**«Невзирая на наличие препятствий»** – это уточнение напоминает о том, что выполнение важных задач не бывает простым и легким. Вы увеличите собственные шансы на успех, когда разработаете план действий на случай возникновения осложнений, ведь препятствия неизбежно появятся. Ответственное поведение не «выключается» при первых же трудностях. Признание наличия преграды на пути и работа над ее устранением – это как раз то, что и отличает ответственное действие. В последующих главах мы обсудим, как продолжать идти вперед, когда личные барьеры не позволяют этого делать. Мы дадим вам инструменты для борьбы с различными препятствиями, мешающими взять на себя ответственность: со страхом, гневом, неуверенностью в себе, прокрастинацией, тревожностью, скукой и многими другими.

## **Осознанное действие максимально сосредоточено на важных для вас вещах**

Метод комплекса осознанных действий применим абсолютно к любым вещам. Однако цели личностного роста связаны с вашими ценностями, и мы не можем указывать, что для вас важно. Но мы были свидетелями того, как техника КОМПАС помогла людям в совершенно

разных ситуациях: начать творческую карьеру, воспитать трудного ребенка, открыть свое дело, принять участие в забегах на длинные дистанции ради сбора денег на благотворительность, улучшить отношения, избавиться от зависимости и восстановить здоровье. КОМПАС пригодится и в ваших поисках – если вы ищете цели для личностного роста. Или, как вариант, метод КОМПАС поможет вам преодолеть страх и сделать шаг в направлении более здорового и благополучного будущего. Это путешествие к тому, что *вы* считаете важным.

Хотелось бы акцентировать внимание на словосочетании «максимально сосредоточено» в заголовке выше. Осознанное действие заключается в том, чтобы с полной отдачей фокусироваться на успешном достижении текущих целей столько времени, сколько требуется, руководствуясь при этом своими жизненными ценностями. Другими словами, осознанное действие – это *сосредоточенность на важных для вас вещах*, и КОМПАС помогает в этом. Осознанное действие заключается в концентрации внимания на том, что происходит здесь и сейчас, и на верности своим ценностям.

## **Осознанное действие не боится помех**

В современной жизни присутствует неимоверное количество отвлекающих факторов. Каждый день мы стараемся сосредоточиться на чем-то важном для себя, но всевозможные препятствия и помехи сбивают нас с пути. Социальные сети делают упор на общественные ожидания и подталкивают к многозадачности. Мир вокруг забирает уйму усилий и времени, высасывает нашу энергию и отвлекает от того, что действительно значимо для нас. Однако внешние помехи перестанут отвлекать нас от важного, когда мы сознательно перестроим свое мышление соответствующим образом.

Справедливости ради отметим, что отвлекает нас не только внешний мир. Мы неплохо справляемся с этим и сами. Наши настроения, эмоции и побуждения тоже заставляют нас отклоняться от выбранного курса. КОМПАС поможет вам освободиться от деструктивных мыслей и чувств. Мы намеренно затронули тему преград и барьеров, говоря об осознанных действиях. Хотя эта книга опирается на научные факты и предназначена для широкого круга читателей, мы не отказываемся и от мудрости, подтвержденной духовными традициями с тысячелетней историей. Дзен-буддизм определяет следующие пять препятствий, которые мешают благополучной жизни: гнев, лень, сомнения, чувственные желания и беспокойство. Другие духовные традиции выделяют аналогичные преграды на пути к осмысленной или добродетельной жизни. У католиков это семь смертных грехов: похоть, жадность, зависть, гордыня, лень, гнев и обжорство. В суфизме камни преткновения кроются в желании, гневе, беспокойстве и скуке.

Западная психология установила, что страх, тревожность, стресс, депрессия, обида, неприязнь, навязчивые состояния и тому подобные эмоции и чувства оказывают негативное влияние на самочувствие человека. А устраняются они с помощью практик осознанности.

## **Зачем действовать осознанно?**

Мы впервые использовали термин «осознанность» в конце предыдущего раздела. Мы намеренно делаем акцент на осознанном *действии*, а не на осознанности вообще. Ученые, люди, успешно практикующие медитацию, и духовные лидеры дают самые разные трактовки осознанности. В этом и заключается проблема. Существует огромное количество определений. Учитывая и объединяя все эти формулировки, мы, как ученые-бихевиористы, хотим начать с самого начала и постулировать то, что осознанность может принести объективную пользу, проявляясь в конкретных осознанных действиях.

Мы с глубоким уважением относимся к осознанности, сами практикуем медитацию и понимаем, что древние практики осознанности и в наши дни помогают людям жить лучше. До сих пор мы воздерживались от использования термина «осознанность» только потому, что хотели подчеркнуть разницу между осознанным действием и осознанностью. В слове «осознанность» присутствует суффикс «ость», который служит для образования слов со значением абстрактного признака или состояния. Мы, как ученые-бихевиористы, стремящиеся помогать людям, не желаем довольствоваться лишь изучением *абстрактных* вещей, обозначающих *состояние*. Мы хотим видеть *конкретные* результаты, которые выражаются в *видимых* изменениях в поведении человека. Нас интересуют именно осознанные поступки. В этом и заключается тонкая, но крайне важная разница. Как понять, что осознанность работает, если привнести ее в свою жизнь? Люди, живущие осознанно, говорят, что их *поступки* становятся более здоровыми и созидательными. То есть осознанность меняет поведение, включая реакции на собственные мысли и чувства. Таким образом, в книге мы рассматриваем ключевой вопрос: как совершать осознанные действия.

КОМПАС отлично дополняется практикой осознанности. На страницах этой книги мы постоянно будем обращаться к практикам и упражнениям на ее развитие. Вероятно, вы уже медитируете, поститесь или читаете молитвы. Привычный способ всегда предпочтительнее. Он проверен, удобен и эффективен. Поэтому мы не просим вас непременно менять свой подход к практике осознанности. Если же для вас все это в новинку, мы поможем вам разобраться в том, чем осознанность может быть полезна для вас и с чего начать свою практику. Мы не требуем скрупулезного и строгого следования медитативной практике, а скорее ненавязчиво поощряем гибкий подход, который позволяет развивать определенные психологические навыки для успешного преодоления препятствий, мешающих осознанному действию. В методе КОМПАС предлагается просто замечать бесполезные мысли и отстраняться от них, а также принимать свои неприятные чувства. Вместе мы разберемся в пользе практик осознанности, научимся преодолевать внутренние барьеры, оставаясь верными своим целям.

Итак, если свести все воедино, то можно сказать, что осознанное действие – это целенаправленное и ответственное поведение, обращенное в настоящее и максимально сосредоточенное на важных для человека вещах, невзирая на всевозможные препятствия. Итак, разложим по пунктам. Осознанное действие:

- ◆ *полностью подчинено достижению цели;*
- ◆ *выполняется с четким пониманием того, что делается;*
- ◆ *прочно связано с тем, что происходит здесь и сейчас;*
- ◆ *направлено на то, что вас волнует;*
- ◆ *сосредоточено на вещах, которые вы считаете важными;*
- ◆ *выполняется невзирая на внутренние барьеры*
- ◆ *путем развития психологических навыков через практику осознанности.*

Если вы хотите идти именно таким путем, метод КОМПАС станет вашим проводником в этом путешествии.

## **Осознанные действия развивают психологическую гибкость**

Применение техники КОМПАС повысит вашу психологическую гибкость, которая находится в тесной связи с другими полезными качествами и умениями. «Психологическая гибкость заключается в способности быть в контакте с настоящим моментом, полностью осознавать свои мысли и эмоции, не пытаться изменить личные переживания и не позволять им контролировать вас, и в зависимости от ситуации либо проявлять упорство, либо менять свое поведение в соответствии с собственными ценностями и целями» (Моран, 2015). Если срав-

нить определение психологической гибкости с нашей формулировкой осознанного действия, то можно сказать, что осознанное действие – это проявление психологической гибкости. Осознанное действие – это ставшая очевидной психологическая гибкость. Это состояние, когда вы находитесь в контакте с настоящим моментом, не вступаете в противоречие со своими мыслями и эмоциями, принимаете текущую ситуацию и проявляете готовность действовать с полной отдачей, следуя своим ценностям. Осознанное действие проявляется, когда вы демонстрируете целеустремленное и ответственное поведение, обращенное в настоящее, максимально сосредоточенное на важных для вас вещах, невзирая на всевозможные препятствия (что является осознанным действием).

Исследования показывают, что с развитием психологической гибкости улучшается психическое здоровье человека (A-Tjak et al., 2015), в частности, это касается проблем с депрессией (Dindo et al., 2021; Shirazipour, 2022), злоупотреблением запрещенными веществами (Li et al., 2019) и тревожностью (Kelson et al., 2019). Психологическая гибкость повышает показатели во многих сферах жизни, помогает справляться со стрессом и эмоциональным выгоранием. В целом у людей, обладающих психологической гибкостью, выше качество жизни, они легче адаптируются к меняющимся условиям, в большей степени привержены своим ценностям и менее восприимчивы к отвлекающим мыслям и тревогам (Ciarrochi, Bilich and Godsell, 2010). Исследования показывают, что психологическая гибкость благотворно влияет на такие сферы в жизни человека, как работа, обучение, отношения, личностный рост и досуг.

◆ **Работа.** Психологическая гибкость повышает работоспособность и эффективность, стимулирует развитие лидерских качеств, пробуждает интерес к различным инновациям, благотворно влияет на финансовую грамотность и способствует снижению количества ошибок (Flaxman, Bond and Livheim, 2013; Moran, 2015).

◆ **Обучение.** По мере развития психологической гибкости наблюдается рост показателей академической успеваемости и других важных характеристик, связанных с обучением (Paliliunas, Belisle and Dixon, 2018; Perkins et al., 2021; Piri, Hosseininasab and Livarjani, 2020).

◆ **Отношения.** Развитая психологическая гибкость способствует укреплению межличностных отношений у детей, подростков и взрослых, а также у родителей и детей (Azimifar et al., 2016; Cho, 2013; Rosales-Villacres et al., 2021; Amini Naghani et al., 2020).

◆ **Личностный рост и здоровье.** Самосовершенствование – это та область, где психологическая гибкость проявляется наивысшим образом. Проблемы с психическим здоровьем, такие как депрессия, тревога, стресс и гнев, уменьшаются по мере ее развития. Также психологическая гибкость способствует разумному контролю веса и поддержанию здорового состояния, во многом помогает избежать рака, диабета, хронических болей, зависимости от курения и многими другими вещами, связанными со здоровьем (Lillis et al., 2021; Faryabi et al., 2021; Saeidi et al., 2021; Yadavari, Naderi and Makvandi, 2021; Bricker et al., 2022; Rose et al., 2022).

◆ **Досуг.** На то, чем мы занимаемся ради личностного развития, получения удовольствия, положительных эмоций и расслабления, тоже влияет наша психологическая гибкость. Это качество помогает повысить показатели – как в индивидуальных, так и в командных видах спорта, улучшить игру в шахматы, а также оно положительно отражается на хобби и физической активности (Lundgren et al., 2021; Bu et al., 2020; Ruiz and Luciano, 2012; Ivanova et al., 2016; Kangasniemi et al., 2015; Swain and Bodkin-Allen, 2017).

Благодаря этой книге вы откроете для себя преимущества психологической гибкости и осознанных действий.

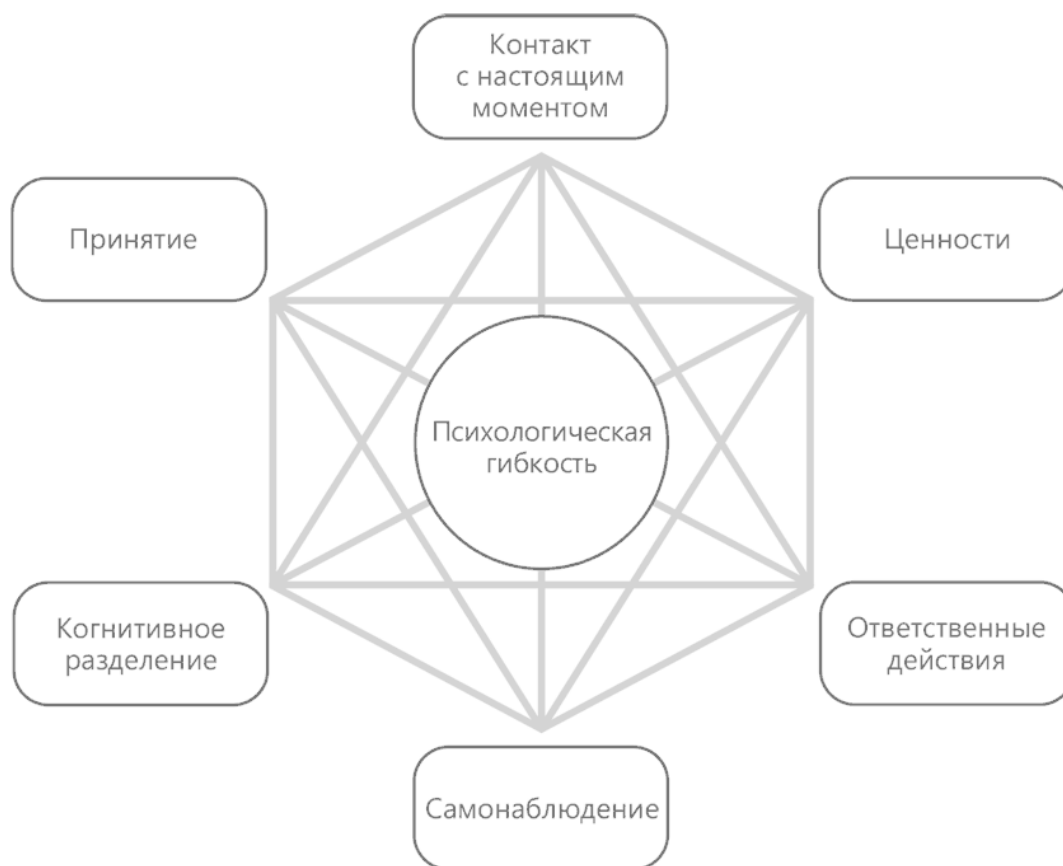
## **Терапия принятия и ответственности и КОМПАС**

Исследования психологической гибкости и того, что составляет основу КОМПАСа, опираются на терапию принятия и ответственности (ТПО) – эффективный и научно обоснованный метод психотерапии. Последователи ТПО считают, что возможно «облегчить человеческие страдания и сделать жизнь людей лучше посредством исследований и практики» (Association for Contextual Behavioral Science, 2022). На протяжении десятилетий ученые и практики, приверженцы ТПО, помогли огромному количеству людей. Кроме того, в ТПО-тренингах (ACTraining, Moran, 2015) аналогичные принципы и алгоритмы используют и при решении других задач, таких как воспитание лидерских качеств, повышение эффективности и спортивных результатов. Более 900 научных исследований доказали, что терапия принятия и ответственности и тренинги влияют на важные показатели в широком спектре человеческих проблем.

Метод КОМПАС упрощает освоение принципов ТПО, позволяя адаптировать их алгоритмы к индивидуальным потребностям, а также развивать навык принятия собственных эмоций, продолжая продвигаться в выбранном направлении. Давайте рассмотрим шесть ключевых принципов традиционной модели ТПО и то, как они согласуются с КОМПАСом.

### **Гексафлекс терапии принятия и ответственности**

Терапия принятия и ответственности объединяет шесть ключевых процессов, известных под названием «гексафлекс ТПО», которые помогают развивать психологическую гибкость: самонаблюдение, контакт с настоящим моментом, принятие, когнитивное разделение, совершение ответственных действий и определение своих ценностей. Каждый из них предполагает развитие определенных навыков, и все они взаимосвязаны друг с другом, и потому совершенствование одного навыка ведет к улучшению остальных. Во второй части книги мы подробно рассмотрим каждый из этих принципов с точки зрения комплекса осознанных действий и попробуем внедрить ТПО в повседневную жизнь. Последняя часть книги посвящена обсуждению данных навыков и «собираению» КОМПАСа, который поможет вам в вашем путешествии. Для начала же давайте выясним, что представляют собой эти шесть составляющих гексафлекса ТПО и как они связаны с КОМПАСом.



**Самонаблюдение.** ТПО помогает воспитать уверенность в собственном «я». Ваш взгляд на происходящее вокруг уникален – такого больше нет ни у кого. Вы можете в любой момент остановиться, прекратить гонку и просто наблюдать за постоянно меняющимся миром, и найти опору в том, что непоколебимо, неизменно и незыблемо – в самих себе! Вы находитесь в центре каждого своего переживания. Ваше истинное «я» всегда с вами, когда бы оно вам ни понадобилось и где бы вы ни находились. Решаете ли вы проблемы, наслаждаетесь ли праздниками – в центре этих событий всегда вы сами! ТПО научит вас смотреть на происходящее без влияния ваших мнений, слов, социальных ролей, а также тяготящих воспоминаний и тревог. Вы начнете осознавать свою сущность и поймете, что, пока вы живы, ничто не в состоянии помешать вам произнести «Я есть» – фразу, обладающую колоссальной силой.

КОМПАС потребует от вас вхождения в состояние «Я есть», его развития и применения всякий раз, когда мир вокруг вас меняется. Самонаблюдение в ТПО – это навык понимания того, что «Я есть, и у меня есть КОМПАС». Подробнее мы поговорим об этом в главе 9.

**Контакт с настоящим моментом.** Терапия принятия и ответственности использует метод осознанности для изменения поведения. Десятилетия исследований и многовековые традиции свидетельствуют о том, что практика осознанности, направленная на себя здесь и сейчас, существенным образом влияет на наше самочувствие. В ТПО утверждается, что практика осознанности помогает жить с ощущением полноты жизни, а КОМПАС способствует развитию навыков осознанности и формированию привычки действовать осознанно.

КОМПАС позволяет практиковать осознанность как на заранее запланированных занятиях, так и экспромтом, учась присутствовать здесь и сейчас. Контакт с настоящим моментом – это умение находиться здесь и сейчас, «держа в руках» КОМПАС. И этому будет посвящена глава 6.

**Принятие.** С раннего детства нас учат контролировать свои чувства и избегать негативных эмоций. В краткосрочной перспективе это кажется полезным, но это может стать проблемой, если люди начинают совершать сомнительные поступки в попытке избежать грусти, разочарования, или волнения. Какими бы неприятными ни были ваши чувства, они – часть вас и неотъемлемая составляющая вашей жизни. ТПО учит не бояться естественных эмоций, проявляющихся, когда вы осмысленно действуете в важных для вас ситуациях.

Техника КОМПАС поможет вам проработать навык принятия своих эмоций, ощущений, побуждений и других переживаний. Принятие – важный элемент как в ТПО, так и в КОМПАСе. Об этом будет рассказано в главе 7.

**Когнитивное разделение.** Ваше отношение к своим мыслям об окружающем мире и собственным поступкам оказывает серьезное влияние на вашу жизнь. ТПО помогает развить умение отделять себя и свои действия от бесполезных мыслей и иначе воспринимать происходящее. Разум в течение дня постоянно предлагает вам о чем-то думать, а техника ТПО побуждает просто замечать свои мысли и не сливаться с ними, если они бесполезны. Вместо того чтобы заикливаться на них, вы учитесь отделять их от себя.

Метод КОМПАС поможет вам разделить действия и мысли. В ТПО это называют когнитивным разделением, а мы – наблюдением. Об этом речь пойдет в главе 8.

**Ответственные действия.** Вы постоянно чем-то заняты. В одних ситуациях это происходит машинально, по привычке, неосознанно, а в других, будем надеяться, – целенаправленно. Весь день вы что-то делаете, и ТПО учит вас как можно чаще действовать ответственно, а не на автопилоте. Ответственность в данном случае выражается в том, чтобы посвящать свое время и силы *выполнению* значимых дел. По сути, в этом и заключается суть КОМПАСа: вы просто уточняете, какие именно действия будете совершать. Ответственное действие в ТПО – это осознанные меры и поступки в КОМПАСе.

**Ценности.** Ответственные действия выполнять проще, когда на то есть причина. Одна из главных целей этой книги – определение причин. Техники ТПО уделяют много времени тому, чтобы подтолкнуть людей к осознанию того, что для них ценно в жизни, чтобы мотивировать к дальнейшим действиям. Ценности неразрывно связаны с поступками. Одни вещи для вас крайне важны, другие – нет. ТПО позволяет понять причины собственных поступков и то, почему некоторые из них более значимы и ценны. Вы будете задавать вопрос «зачем» не в связи с какой-то экзистенциальной причиной своего существования, а о цели собственных действий.

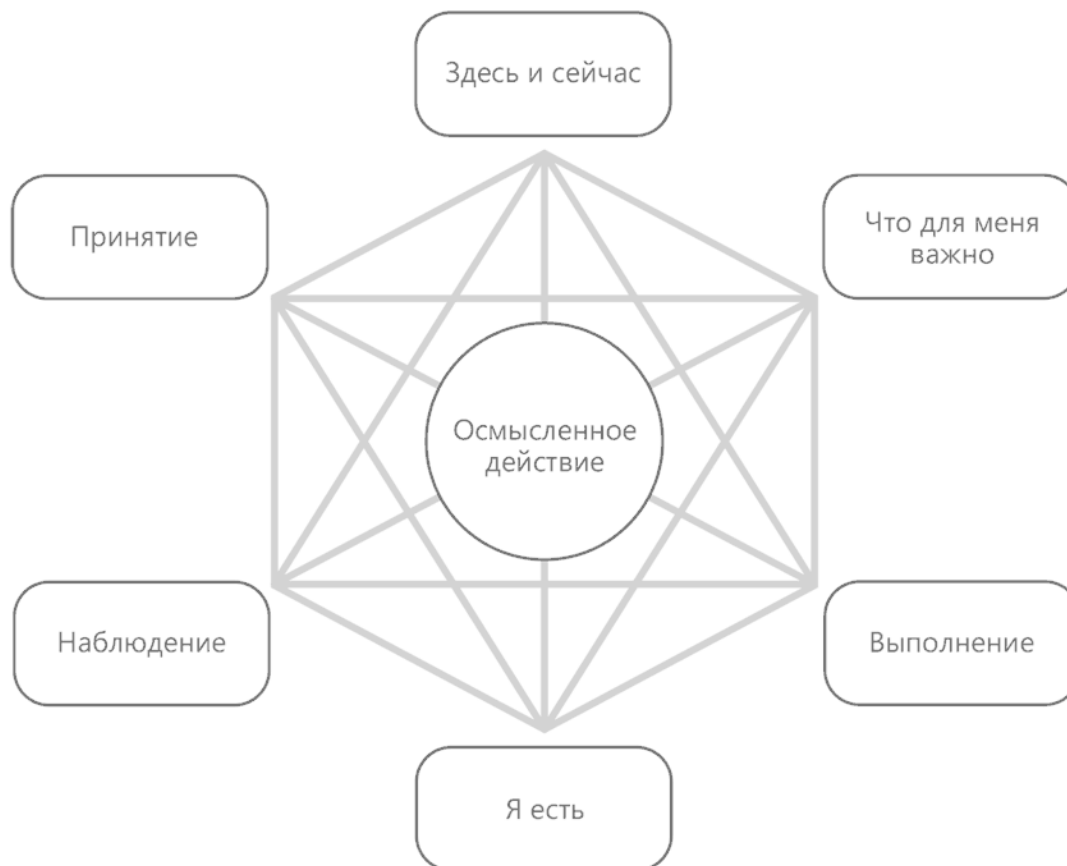
Чтобы составить план осознанных действий, вам необходимо четко сформулировать то, что вас действительно волнует. Понимание собственных ценностей дает ключ к пониманию того, что мотивирует каждого из нас на осмысленные поступки, что для нас по-настоящему важно. Мы вернемся к этому в главе 4.

Мы рассмотрели шесть компонентов гексафлекса ТПО. Теперь, вооружившись КОМПАСом, можно выразить эти навыки так:

*Я нахожусь здесь и сейчас, я принимаю свои эмоции, наблюдаю за своими мыслями, занимаясь тем, что для меня важно.*

Понимание и принятие сути этого утверждения способно изменить всю вашу жизнь. Представьте, что вы способны придерживаться его в течение всего дня, в период трудностей и невзгод, на протяжении всей вашей жизни! Данная книга поможет вам проработать и улучшить каждую его составляющую, повысить психологическую гибкость, что, в свою очередь, позволит влиять на значимые аспекты вашей жизни. Во второй части книги мы внимательно разберем каждую составляющую КОМПАСа и познакомимся с историями людей, использовавших КОМПАС для достижения самых разных целей. Примеры помогут вам понять, как настроить

и отладить собственный КОМПАС и использовать его в самых разных целях. Для развития психологической гибкости рекомендуем начать с гибкости в работе с КОМПАСом!



### **КОМПАС: опросный лист**

В методе КОМПАС важнейшие аспекты ТПО обобщаются в форме опросного листа, позволяя вам организовать себя, оставаясь верными принципам осознанности и неотступно следуя выбранному курсу. Опросные листы – очень действенный инструмент, помогающий не потерять из виду конечную цель. Мы настоятельно советуем вам скачать и распечатать технику КОМПАС и использовать ее для самоконтроля, чтобы не сбиться с пути. (КОМПАС и другие полезные материалы можно скачать по ссылке: <http://www.newharbinger.com/50713>.) Обзаведитесь несколькими папками-планшетами и держите их так, чтобы они всегда были под рукой, если вам понадобится руководство при совершении того или иного осознанного действия. Метод КОМПАС поможет вам освоить и интегрировать шесть принципов ТПО в целях развития психологической гибкости. Иными словами, вы вырабатываете навыки совершения осознанных действий. И КОМПАС направит вас в поисках того, зачем и куда вы идете по жизни, а эта рабочая тетрадь станет своего рода инструкцией.

## **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.