

Передмова

Ви тримаєте в руках першу книгу спільної серії «4help» і видавництва «Віхола». У нас сталася любов з першого погляду, бо, як виявилось, ми маємо близькі цінності. Тому символічно, що перша книжка буде і про цінності також. Я захоплений тим, як Давид і Костянтин фанатили ідеєю своєї книжки так, що написали її за кілька місяців, сильно випереджаючи дедлайни (і вже пишуть наступну).

Цінності — це справді ключ до відчуття змістовності в нашому житті і, й вони заслуговують на ще окрему книжку (якщо хочете книжку по цінностях, ставте лайк цій і рекомендуйте її друзям). Але в цій це лише один з ключів, що допоможуть вам на шляху звільнення від страждань.

Життя сучасної людини нерідко нагадує нескінченну гонитву за ідеалами, які постійно вислизують, а з іншого боку, воно сповнене страждань,

викликів і несправедливостей. У цьому потоці ми часто втрачаємо зв'язок із власними почуттями, справжніми цінностями й тим, ким є насправді. Терапія прийняття і зобов'язання (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ) пропонує не втечу від труднощів, а шлях до справжнього контакту з реальністю — через прийняття своїх переживань і свідомий вибір у напрямку того, що справді важливе.

Коли ми працюємо з невиліковними хворобами або важкими життєвими обставинами, на які ніяк не в змозі впливати, ми часто згадуємо буддійську історію про дві стріли: коли в нас влучає стріла, вона ранить двічі; першого разу — коли протикає шкіру, а другого — коли протикає серце. Уперше вона створює біль і ранить фізично, а вдруге ми починаємо варитися в думках «Це несправедливо», «Чому вона проткнула мене?», «Цей шрам залишиться тепер» — і таким чином вона отрує нас і породжує страждання. Ця книжка навчить вас зменшувати ураження від «стріл», які запускає у вас життя.

Розумію скепсис багатьох людей: ми не стаємо багатими, прочитавши про найбагатшу людину Вавилону, ми кидаємо палити в далеко не найлегші способи й ми прекрасно знаємо, що не завжди все буде окей, як нам розповідають книжки, подкасти, журнали, блоги тощо. Але вони не самі по собі міняють нас, а створюють контекст, у якому ми живемо й мислимо. А ось контекст змінює нас. І саме тому наша серія починається з книжки про контекстуальну терапію.

Давид Цибенко і Костянтин Коробов — фанати АСТу. І це круто, що книжка написана людьми, для яких цей метод — частина їхньої ідентичності й способу життя. І їхня любов дуже заразлива, думаю, важко буде посперечатися з тезою, що саме завдяки Давиду АСТ в Україні отримав такий буст популярності в професійній спільноті.

Загалом АСТ дуже активно розвивається у світі, бо, з одного боку, ґрунтується на сучасних наукових дослідженнях, а з іншого, базується багато в чому на філософських і релігійних здобутках з минулого. Дедалі більше досліджень і рекомендацій включають АСТ як ефективний метод терапії низки станів і розладів.

І це щастя — мати таку книжку від українських авторів, написану в українському контексті. Тут ви зможете дізнатися як:

- визнати свої почуття, проблеми та реальність такою, як вона є, без прикрас;
- навчитися розуміти себе та приймати рішення відповідно до себе;
- розуміти й чути власні цінності та діяти відповідно до них.

Ця книжка і вправи з неї — натхнення, щоб долати виклики, які підкидатиме вам життя. Інколи вам буде легше, інколи — складніше, але я переконаний, що знання, які ви отримаєте, будуть гарним доповненням до того, що ви вже знаєте і дізнаєтесь ще не раз у майбутньому.

Давид Цибенко, Костянтин Коробов, команди
Центру «4Help» і «Віхола» дарують цю книжку всім,
хто готовий сказати «так» життю з усіма його ви-
кликами, радощами й труднощами.

Ласкаво просимо до подорожі.

Олександр Авдеев,
психіатр, лікар-психотерапевт,
засновник команди «4help»

Вступ

Згадайте, якою людиною ви хочете бути

Життя, а надто життя в Україні — далеке від ідеального чи навіть простого. Навіжений сусід намагається вбити нас щодня, ми переживаємо за майбутнє, сумуємо за втраченим назавжди минулим, за зруйнованими містами й загиблими рідними. Кожен із нас має свій біль, і всі разом ми переживаємо біль спільний.

Військові та їхні родини. Цивільні, які були змушені втікати зі зруйнованих міст, і ті, яким довелося залишитися в окупації. Жертви російських воєнних злочинів і зради тих, кому довіряли. Війна не оминула нікого, але й не скасувала важких хвороб, сімейних проблем і побутових негараздів.

Іноді може здатися, що ми всі безповоротно змінилися, наші ідеали розбилися під ударами авіабомб, і життя вже ніколи не буде таким, як ми мріяли.

Та під тягарем усіх нестерпних обставин і болючих думок ще живе та людина, якою ви прагнете бути — любляча, турботлива, справедлива, добра, винахідлива, рішуча, наполеглива тощо, тощо, тощо. Сміливо обирайте свої власні епітети — ви ще можете стати цією людиною.

У цій книжці ви знайдете історії людей, що зіткнулися з важкими випробуваннями і змогли знову повернутися на той життєвий шлях, який самі собі обрали. Крок за кроком описані тут техніки покажуть вам шлях від безпомічності в хаосі важких думок і почуттів до усвідомлення вашої сили сповідувати власні цінності.

На цьому шляху не оминути болю і страху, тривоги і смутку. Навпаки, доведеться зазирнути їм у вічі й запросити йти поруч. Але напрямок руху оберете ви.

Цього можна навчитися

Інструкція до наповненого життя здається оманливо простою:

- бути відкритим до свого досвіду й не уникати його — але не здаватися й не підкорятися долі;
- бути присутнім у своєму житті тут і зараз — адже життя одне, і воно минає;
- і робити те, що для нас насправді цінно.

Ми знаємо про ці правила з дитинства, так живуть герої книжок, якими ми захоплюємося. Але йти цим шляхом нам самим буває надто складно.

Пережитий досвід може бути важким і трагічним, обставини — страшними, а цінності здаватися недосяжними. Ми можемо вважати, що сама наша особистість знищена й ми назавжди зранені зсередини.

Це те, з чим допомагає впоратися терапія прийняття та зобов'язання (англ. Acceptance and Commitment Therapy — АСТ). Терапія прийняття та зобов'язання — терапія третьої хвилі когнітивно-поведінкової терапії, яку створив Стівен Гейс і яка має велику емпіричну доказову базу ефективності щодо поширених розладів. Це терапія першої лінії при хронічному болю. Вона має вже понад тисячу рандомізованих клінічних досліджень з приводу ефективності. Розроблена 1980 року, але залишалася в лабораторних умовах до 90-х років. На початку 2000-х стала набувати поширення серед психотерапевтів як ефективна терапія на основі поведінкового аналізу та теорії реляційних фреймів. А Всесвітня організація охорони здоров'я у стресових ситуаціях пропонує використовувати методи, засновані на АСТ.

Ця книжка — український погляд на терапію прийняття та зобов'язання із прикладами застосування в найважчих умовах. Її для вас написали двоє авторів.

Психіатр і психотерапевт Давид Цибенко використовує АСТ у роботі з пацієнтами з найрізноманітнішими запитами і прагне дати читачам дієві інструменти, які зможуть допомогти у важких ситуаціях.

Журналіст Костянтин Коробов на собі відчув ефективність терапії прийняття та зобов'язання і хоче показати, що навіть якщо біль неминучий, страждання можливо уникнути.