

РОЗДІЛ 1

Виклик для людини

Якщо ви прямуєте крізь пекло — ідіть, не зупиняючись.

Вінстон Черчилль

ЩАСЛИВИМ БУТИ НЕЛЕГКО

Життя дивовижне й страхітливе одночасно. Якщо ми проживемо достатньо довго, то пізнаємо неймовірний успіх і приголомшливі невдачі, велике кохання і нищівну втрату, моменти подиву і блаженства та моменти темряви й відчаю. Незручна правда в тому, що майже все, що робить наше життя багатим, повним і змістовним, має болючий зворотний бік. І саме через це важко бути щасливим довго. Ба більше, стати щасливим навіть *ненадовго* буває важко. Річ у тім, що життя доволі складне, і на долю кожного з нас випадає чимало болю. І одна з головних причин цього (як ми незабаром з'ясуємо) — у процесі еволюції людський розум сформувався так, що він мимоволі створює психологічні страждання. Отже, якщо ми проживемо достатньо довго, ми всі пізнаємо багато болю.

Гм... Гадаю, це не найоптимістичніший початок для книги. Невже все так похмуро? Невже ми нічого не можемо вдіяти з цим жалюгідним станом речей? Чи варто ставити хрест на житті й кидатися в яму нігілістичного відчаю?

Як ви вже здогадалися, відповідь на всі ці питання — ні. На щастя, у нас є терапія прийняття та відповідальності (ТПВ), яка показує нам шлях у разі багатьох життєвих труднощів. ТПВ отримала свою назву тому, що вона вчить нас зменшувати вплив болючих думок і почуттів (прийняття), одночасно вживаючи заходів для побудови багатого, повноцінного й осмисленого життя (відповідальність). І на наступних сторінках я маю перед собою одну головну мету: взяти складну теорію і практику ТПВ і зробити її простою, доступною і приємною.

ЩО ТАКЕ ТПВ?

Офіційна назва цієї терапії в англійській мові — АСТ. І вимовляється вона не як аббревіатура А-С-Т, а як повноцінне слово «аст» (з англ. «дія, активність». — *Прим. пер.*). І на це є вагома причина. За своєю суттю ТПВ — це поведінкова терапія, вона передбачає виконання дій. Але це не просто будь-які дії. Це дії, які виходять з ваших основних цінностей. Ви маєте поводитись так, як людина, якою ви хочете бути. Що для вас важливо в житті? Що дійсно має значення глибоко у вашому серці? Як ви хочете ставитися до себе, до інших та до навколишнього світу? За що ви хочете, щоб вас згадували, коли вас не стане?

ТПВ допомагає вам зрозуміти, що насправді має значення в загальній картині: найглибші бажання вашого серця щодо того, як ви хочете поводитися і що ви хочете зробити протягом вашого короткого перебування на цій планеті. Потім ви використовуєте ці цінності, які спрямовуватимуть, мотивуватимуть і надихатимуть вас у ваших діях.

Це також про усвідомлену дію: дію, яку ви робите свідомо з повним розумінням, з відкритістю до свого досвіду і з зануренням у справу. Метою ТПВ є підвищення здатності до усвідомленої, ціннісно орієнтованої дії. Технічна назва цієї здатності — *психологічна гнучкість*. Незабаром ми розглянемо цей термін більш детально, але спочатку розглянемо мету ТПВ, послуговуючись простими термінами.

ЗВІДКИ З'ЯВИЛАСЬ ТПВ?

ТПВ була створена професором Стівеном Гейзом в середині 1980-х років. Колеги Стіва — Келлі Вілсон та Кірк Штротсаль — розвинули її далі. Вона сформувалася в галузі психології, яка називається *поведінковий аналіз*, і базується на поведінковій теорії пізнання, відомій як *теорія реляційних фреймів* (ТРФ). Не знаю, як ви, але коли я вперше відкрив для себе ТПВ, я не міг повірити, що така духовна, гуманістична модель вийшла з *біхевіоризму*. Я думав, що біхевіористи ставляться до людей як до роботів або щурів, і що їх не цікавлять думки і почуття. Як же я помилявся! Незабаром я виявив, що існує досить багато різних шкіл біхевіоризму, і ТПВ походить від однієї з них, відомої як *функціональний контекстуалізм*. (Не надто легко вимовляється, чи не так?) А у функціональному контекстуалізмі (спробуйте сказати це десять разів дуже швидко) ми надзвичайно зацікавлені в думках і почуттях людей!

ТПВ є частиною так званої третьої хвилі поведінкових терапій — поряд з діалектичною поведінковою терапією (ДПТ), когнітивною терапією на основі усвідомленості, те-

рапією, орієнтованою на співчуття (CFT), функціональною аналітичною психотерапією (ФАП) та деякими іншими. Всі вони роблять основний акцент на прийнятті, усвідомленості та співчутті, на додаток до традиційних поведінкових інтервенцій.

ЯКА МЕТА ТПВ?

Простіше кажучи, метою ТПВ є збільшити людський потенціал для яскравого і змістовного життя, при цьому ефективно справляючись з болем, який неминуче з ним пов'язаний.

Можливо, вам цікаво: чи життя *завжди* пов'язане з болем? Ми в ТПВ вважаємо, що так. Хоч яким чудовим було б життя, ми всі переживемо багато розчарувань, відмов, втрат і невдач. І якщо жити досить довго, можна зіткнутися з хворобами, травмами та старінням. Зрештою, ми прийдемо до власної смерті, а до того, як цей день настане, ми станемо свідками смерті багатьох близьких нам людей. І, наче цього недостатньо, багато базових людських емоцій — нормальних почуттів, які кожен з нас неодноразово переживатиме впродовж свого життя — за своєю суттю є болісні: страх, смуток, провина, гнів, шок, відраза тощо.

Але це ще не все. Адже на додачу до всього у кожного з нас є розум, який може викликати біль у будь-який момент. Хоч куди б ми пішли, хоч би що робили, ми можемо відчувати біль. У будь-яку мить ми можемо пережити болісний спогад або загубитися в страшному передбаченні майбутнього. Або ж ми можемо зациклитися на невтішних порівняннях (*Її робота краща за мою*) чи негативних самооцінках (*Я занадто товстий, Я недостатньо розумний* і так далі).

Через наш розум ми можемо відчувати біль навіть у найщасливіші дні нашого життя. Наприклад, уявімо, що це день весілля Сьюзен і всі її друзі та родина зібралися разом, щоб привітати її з радісною подією. Вона неймовірно щаслива. А потім у неї з'являється думка: *«Хотіла б я, щоб мій батько був тут»*. І вона згадує, як він вкоротив собі віку, коли їй було лише шістнадцять років. Тепер, в один з найщасливіших днів свого життя, вона відчуває біль.

Ми всі в одному човні зі Сьюзен. Незалежно від того, наскільки високим є рівень нашого життя, наскільки привілейованим є наше становище, все, що нам потрібно зробити, це згадати час, коли сталося щось погане, або уявити собі майбутнє, де трапляється щось погане, або суворо засудити себе, або порівняти своє життя з чийось іншим, яке здається більш успішним, — і миттєво нам стає боляче.

Таким чином, завдяки витонченості людського розуму, навіть маючи привілейоване становище, можна переживати велику кількість болю. І, на жаль, більшість з нас не дуже ефективно справляється з болем. Занадто часто, коли у нас з'являються болісні