

намекая, что жизнь сложилась бы лучше, если бы вы приложили больше усилий. Наоборот, вы найдете сочувствие и понимание. В основе этой книги лежит наш опыт и опыт наших пациентов. Вопросы, перечисленные выше, мы задавали и сами себе, иногда из глубин отчаяния. Наука дала на них неожиданный ответ, который в силах вам помочь.

Осознанность, принятие и ценности

ACT — не специально выбранная удачная аббревиатура или слово, которое дарует вам откровение. Хотя некоторые принципы терапии ACT стады как мир, одна ее важнейшая составляющая принципиально новая. В основе психологии ACT лежит новая модель человеческого сознания. На ней базируются специфические техники, представленные в этой книге и призванные помочь вам изменить подход к своим проблемам и направление развития вашей жизни. Эти техники можно разделить на три категории: осознанность, принятие и жизнь в соответствии с ценностями.

Осознанность

Осознанность — это наблюдение за своим опытом, которое практиковалось на Востоке в разных формах медитации на протяжении столетий. Недавние исследования западных психологов доказали, что практика осознанности оказывает заметное благотворное влияние на психологическое состояние человека. В сущности, осознанность в качестве вспомогательной целительной практики уже используют целый ряд западных психологических школ.

Осознанность для нашего подхода во многом является базовой. ACT привносит в набор устоявшихся практик модель ключевых компонентов расширения сознания и набор методов по варьированию этих компонентов. Недели, месяцы и годы медитации, сколь бы полезной она ни была, — не единственный способ повышения

осознанности. В современном мире требуются новые методы, в дополнение к появившимся в более спокойные тысячелетия.

Эта книга научит вас иначе смотреть на собственные мысли. Они как призмы, сквозь которые виден мир. Мы все склонны использовать какую-то одну призму и позволяем ей интерпретировать наш опыт и даже воспринимать себя. Если вы привыкли смотреть на мир сквозь призму психологической боли, то и о себе, скорее всего, говорите как о человеке страдающем.

В этой книге мы поможем вам осознать, как опасно придерживаться подобных мыслей, и предложим конкретные методы, с помощью которых можно избежать данной ловушки.

Когда вы начнете освобождаться от иллюзий слов, то научитесь лучше распознавать многие словесные призмы, которые проявляются ежедневно, причем не попадая в зависимость от них. Вы научитесь отказываться от них в пользу более целостной модели самоосознания. Используя определенные техники, станете смотреть на свою боль, вместо того чтобы видеть мир сквозь ее призму. Поступая так, вы обнаружите, как много можно сделать в настоящий момент, кроме попыток регулировать психологическое содержание этого мира.

Принятие

В терапии АСТ проводится четкая грань между болью и страданием. В силу природы человеческого языка при столкновении с проблемой мы, как правило, стремимся выяснить, как ее исправить. Пытаемся выбраться из трясины. Во внешнем мире это эффективно в 99,9% случаев. Способность понять, как избавиться от нежелательных обстоятельств, таких как хищники, холод, паразиты или наводнения, была необходимым условием для утверждения человека в качестве доминантного вида на планете.

Однако злополучным следствием этого является особенность работы нашего сознания, в силу которой мы пытаемся понять свой внутренний опыт с позиции решения проблем. Сталкиваясь с болезненными переживаниями, мы пытаемся сделать то же, что и всегда:

Введение

исправить, уладить и избавиться от них. Но суть в том (как вы сами наверняка не раз убеждались), что наша внутренняя жизнь — не то же самое, что внешние события. Начнем с того, что люди живут в контексте истории, время движется только в одном направлении, никак не в двух. Психологическая боль имеет свою историю, и по меньшей мере в этом аспекте от нее избавиться нельзя. Можно понять, что с ней делать, и двигаться вперед.

«Принятие» в терапии принятия и ответственности (ACT) основано на идее, что, как правило, попытки избавиться от боли лишь увеличивают ее, заставляют еще глубже в нее погружаться, превращаясь в нечто травмирующее. Между тем жизнь остается где-то в стороне. Альтернативу, которой мы учим в этой книге, прямо сейчас озвучивать несколько рискованно, поскольку ее можно неверно истолковать. Она заключается в том, чтобы принять боль. Но не в смысле нигилистического саморазрушения, терпения и смирения. Это совсем другое! Тяжелые, печальные и темные формы «принятия» почти прямо противоположны активному и живительному принятию момента, о котором мы говорим.

Большинство из нас почти или вообще никогда не практиковали активные формы принятия. Поэтому, как бы ваш разум ни трактовал сейчас данный термин, не пытайтесь ничего предпринимать. Это сложно описать. Чуть позже в этой книге речь пойдет о том, как научиться с готовностью принимать и проживать собственный опыт. Пока мы просим вас проявить терпение и открытость, а также некоторый скептицизм по отношению к своим догадкам и к тому, как ваше сознание сейчас интерпретирует наши слова.

Ответственность и жизнь, ориентированная на ценности

Живете ли вы сейчас так, как вам хочется? Строится ли ваша жизнь вокруг того, что для вас действительно важно? Вы активны и вовлечены в жизнь или на вас давит груз проблем?

Когда нас затягивает борьба с психологическими проблемами, мы часто откладываем жизнь «на потом», думая, что прежде надо

уменьшить свою боль, а потом начинать жить в полной мере. Но представьте, что вы могли бы начать жить так, как вам хочется, прямо сейчас, с этого момента. Мы не просим вас верить, что это так, просто будьте открыты этой возможности, достаточно открыты для того, чтобы с готовностью приступить к работе над этой книгой.

Соприкоснуться с жизнью, о которой вы мечтаете, научиться воплощать свои мечты в реальность сейчас для вас непросто, потому что ваше сознание, как у всех людей, будет расставлять ловушку за ловушкой, чинить препятствие за препятствием. Читая главы с 1-й по 10-ю, вы научитесь обходить эти ловушки и преодолевать барьеры. Главы с 11-й по 13-ю помогут разобраться, как вы хотите жить на самом деле, и окончательно переключиться с бесполезных попыток контролировать свое психологическое состояние на жизнь.

Мы не просим вас на данном этапе соглашаться с любым из прозвучавших утверждений или говорить, что вы понимаете какой-либо из названных методов. Мы просим лишь отправиться с нами в путь, который будет посвящен разгадке ваших и чужих страданий. Мы будем стремиться к коренному изменению игры, в которую играем, а не искать стратегию победы. АСТ — не панацея, но результаты этой помощи достаточно показательны и позитивны. Мы верим в то, что сумеем помочь вам воспользоваться новым знанием.

Как бы то ни было, возьмите с собой в путь свой скептицизм и даже цинизм. Они не причинят вреда, если вы готовы применять методы, о которых узнаете, даже по отношению к скептицизму и цинизму.

Возьмите и свои надежды, способность верить, хотя они не обязательно вам помогут — до тех пор, пока вы не рассмотрите их с точки зрения описанных методов. Вы — целостная личность, и все ваши знания, мысли, чувства, физические ощущения и поведенческие склонности приветствуются в этом путешествии к открытиям.

Чем вам придется пожертвовать? Пожалуй, рамками собственно го сознания, разрушив которые вы начнете жить полной жизнью.