

За все годы моего изучения личностного роста терапия принятия и ответственности является одним из самых полезных инструментов, с которыми я когда-либо сталкивался, и в этой книге доктор Хайес описывает ее с еще большей глубиной и ясностью, чем когда-либо прежде.

Марк Мэнсон, автор бестселлера «Тонкое искусство пофигизма»

В нашем охваченном кризисом обществе психологическая гибкость необходима как никогда. Отметая поверхностные и неэффективные поведенческие подходы, доктор Стивен Хайес представляет здесь методологию, набор навыков для эмоционального освобождения, позволяющий нам перейти от самоограничения к действиям, основанным на самосознании и самоутверждении.

Габор Мате, автор книги «Когда тело говорит “нет”. Цена скрытого стресса»

Мы можем всю жизнь избегать мыслей и чувств, которые причиняют нам боль. Однако Стив Хайес стал лидером в своей области, поняв, что вещи, которые причиняют нам боль, — это те вещи, которые заботят нас больше всего. Научившись использовать психологическую гибкость, мы можем обратиться к своим трудным вопросам, чтобы жить с богатством и смыслом. Его книга, сострадательная, полезная и авторитетная, показывает нам действенный путь к полноценной жизни.

Сьюзан Дэвид, автор книги «Эмоциональная гибкость»

Ключом к развитию сознания является воспитание гибкого ума — открытого, наделенного силой, присутствующего в настоящем и согласующегося с глубинными ценностями, и Стивен Хайес блестяще показывает нам, как этого достичь. Эта книга организована вокруг шести психологических навыков, которые необходимо развить и которые, как показывают клинические исследования, помимо всех других факторов, способствуют гибкости и направляют человека в более счастливую и здоровую жизнь. Читая эту просветляющую книгу, вы увидите, что этим навыкам можно обучиться, и что вы можете начать прямо сейчас, и как они, сплетаясь вместе, ведут к внутренней свободе.

Тара Брач, автор книги «Радикальное принятие»

Книга Стивена Хайеса представляет собой потрясающее знакомство с психологическим подходом, который изменил многие жизни, заставив нас сосредоточиться на наших ценностях. Идеи и советы, представленные здесь, помогают нам по-настоящему понять, что действительно имеет значение, чтобы мы могли жить с большей свободой, мужеством и радостью.

Келли Макгонигал, автор книги «Сила воли. Как развить и укрепить»

Стивен Хайес обладает необычайным набором умений: будучи блестящим психологом-теоретиком и психологом-исследователем, он также и участливый клиницист, и удивительно захватывающий писатель. Его книга полна жемчужин прозрения наравне с информацией, способной изменить то, как мы, отдельные индивидуумы и общество в целом, относимся к страданию. Убедительный, откровенный труд.

Марта Бек, автор книги «Найди свою собственную Полярную звезду»

В этой очень доступно написанной книге Стивен Хайес определяет пути, ведущие к соединению с нашими глубочайшими ценностями и поиску того, что действительно важно. Наполненная состраданием, мудростью и практическими методами для изменения, книга «Освобожденный разум» — это освежающее руководство по преодолению препятствий, суждений, привычек и предрассудков, которые так часто стоят на пути к достойной жизни.

Ричард Райан, профессор Института позитивной психологии и образования Австралийского католического университета, соавтор теории самодетерминации

Доктор Стивен С. Хайес — один из величайших мыслителей, психологов-теоретиков и клиницистов современности. Он внес огромный вклад в область психологии и хорошо известен как создатель АСТ (Acceptance and Commitment Therapy, терапия принятия и ответственности), терапии, которая в настоящее время стала ведущим подходом к решению многих психологических проблем. Его книга рассказывает очень личную историю о происхождении и развитии этого метода. Книга написана для широкой аудитории, и доктор Хайес способен перевести научную и клиническую сложность этой терапии в четкие, конкретные руководящие принципы для применения в жизни людей. Эти принципы применимы не только в отношении психологических проблем, но и в отношении физических болезней, личностных отношений, а также целых корпораций, обществ и культур. Эта книга честна, сострадательна и глубоко поучительна. Она преобразит вашу жизнь, освободив ваш разум.

Стефан Г. Хофманн, профессор психологии Бостонского университета

Многие из наших врожденных поведенческих тенденций удивительно хорошо приспособлены к миру, в котором они развились пятьдесят тысяч лет назад. Но катастрофа наступает тогда, когда наши примитивные и автоматические импульсы начинают негибко управлять нами, вместо того чтобы нам гибко управлять ими. Хайес сочетает в себе точность ученого и чувствительность поэта, неся нам освобождение, чтобы мы могли стать более любящими и в полной мере человеческими. Это отличная книга по самопомощи для людей, которые никогда в жизни и не подумали бы читать книгу по самопомощи.

Аллен Фрэнсис, почетный профессор и бывший заведующий кафедрой психиатрии Университета Дьюка, председатель целевой группы DSM-IV и автор книги «Спасение нормальных»

Стив Хайес — блестящий мыслитель и деятель, и нигде это не проявляется так ярко, как в этой книге. Она сплетает воедино исследования и жизненный практический опыт, превращая их в доступное, личное и позитивное руководство к размышлению о нашей жизни в принципиально более конструктивном ключе.

Келли Д. Браунелл, доктор философии, директор Центра мировой продовольственной политики, и Роберт Л. Флауэрс, профессор государственной политики Университета Дьюка

Стивен Хайес — это Скиннер наших дней, великий интеллект, одинаково увлеченный базовыми знаниями и практическим применением. В этой книге вы узнаете его как личность и сможете применить его мудрость к своей собственной жизни.

Дэвид Слоан Уилсон, президент Института эволюции и автор книги «Собор Дарвина»

Основываясь на обширном и глубоком знании передовых психологических наук и широком понимании философской и религиозной мудрости, один из ведущих психологов в мире Стивен К. Хайес предлагает противоядие от порочного круга человеческой борьбы и отчаяния. Каждый человек, испытывающий тревогу, депрессию или боль в своей жизни и стремящийся к эмоциональному благополучию, должен познакомиться с удивительными откровениями, содержащимися в этой хорошо написанной и легко читаемой книге.


Дэвид Х. Барлоу, почетный профессор психологии и психиатрии, основатель и почетный директор Центра тревожных расстройств Бостонского университета

СТИВЕН ХАЙЕС

психолог, доктор наук, основатель
Терапии принятия и ответственности

Внутренний критик

как избавиться от негативных мыслей
и обрести уверенность в себе

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
X15

Steven C. Hayes, Ph.D.
A LIBERATED MIND

Copyright © 2019 by Steven C. Hayes
All rights reserved including the right of reproduction
in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with Avery,
an imprint of Penguin Publishing Group,
a division of Penguin Random House LLC.

Хайес, Стивен.

X15 Внутренний критик : как избавиться от негативных мыслей и обрести уверенность в себе / Стивен Хайес ; [перевод с английского Е. Цветковой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 448 с. — (Практическая психотерапия).

ISBN 978-5-04-205070-1

Свою книгу психолог Стивен Хайес посвятил тем, кто хочет изменить жизнь к лучшему. Основатель терапии принятия и ответственности обнаружил, что человека ведет Внутренний Диктатор. Выход из-под влияния тирана освобождает разум, и только так у человека появляется возможность управлять своими эмоциями и чувствами, а вместе с этим в лучшую сторону меняется качество жизни. Книга построена на ярких примерах из жизненного и профессионального опыта психолога, а также дает работающие практики для преобразования своей жизни.

Также эта книга выходит под названием «Освобожденный разум. Как побороть внутреннего критика и вернуться к тому, что действительно важно».

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-205070-1

© Цветкова Е., текст, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Эта книга посвящена памяти Джона Клауда — репортера, проказника, рассказчика, друга. Ты верил в меня и в эту книгу, и это вдохновляло меня каждый божий день на работу над ней. Мир требует от репортеров исключительно трудных вещей, отказываясь понимать, какой ценой это дается. Покойся с миром, мой друг. Покойся с миром.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ АВТОРА	9
-----------------	---

Часть I

<i>Глава 1. НЕОБХОДИМОСТЬ ПОВОРОТА</i>	13
<i>Глава 2. ВНУТРЕННИЙ ДИКТАТОР</i>	39
<i>Глава 3. В ПОИСКАХ ПУТИ ВПЕРЕД</i>	53
<i>Глава 4. ПОЧЕМУ НАШИ МЫСЛИ СТОЛЬ АВТОМАТИЧНЫ И УБЕДИТЕЛЬНЫ</i>	75
<i>Глава 5. ПРОБЛЕМА С РЕШЕНИЕМ ПРОБЛЕМ</i>	94
<i>Глава 6. ЛИЦОМ К ДИНОЗАВРУ</i>	107
<i>Глава 7. ПЕРЕХОД НА НОВЫЙ КУРС</i>	119
<i>Глава 8. МЫ ВСЕ СПОСОБНЫ СДЕЛАТЬ ПОВОРОТ</i>	138

Часть II

<i>Введение. НАЧИНАЯ СВОЕ АСТ-ПУТЕШЕСТВИЕ</i>	153
<i>Глава 9. ПЕРВЫЙ ПОВОРОТ</i>	158
РАЗДЕЛЕНИЕ: САЖАЕМ РАЗУМ НА ПОВОДОК	
<i>Глава 10. ВТОРОЙ ПОВОРОТ</i>	178
САМОСТЬ — ИСКУССТВО ВИДЕТЬ ПЕРСПЕКТИВУ	
<i>Глава 11. ТРЕТИЙ ПОВОРОТ</i>	195
ПРИНЯТИЕ. БОЛЬ КАК УЧИТЕЛЬ	
<i>Глава 12. ЧЕТВЕРТЫЙ ПОВОРОТ</i>	213
ПРИСУТСТВИЕ «ЗДЕСЬ-И-СЕЙЧАС». ЖИЗНЬ В НАСТОЯЩЕМ	
<i>Глава 13. ПЯТЫЙ ПОВОРОТ</i>	229
ЦЕННОСТИ — ИНТЕРЕС ПО ВЫБОРУ	
<i>Глава 14. ШЕСТОЙ ПОВОРОТ</i>	250
ДЕЙСТВИЕ КАК ПРИНЯТИЕ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ИЗМЕНЕНИЯ	

Часть III

<i>Введение. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АРСЕНАЛА АСТ ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ ЖИЗНИ</i>	267
<i>Глава 15. ФОРМИРУЕМ НАВЫКИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ</i>	279
<i>Глава 16. ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ</i>	296
<i>Глава 17. РАЗВИТИЕ ОТНОШЕНИЙ</i>	314
<i>Глава 18. ПРАКТИКА ГИБКОСТИ</i>	338
<i>Глава 19. РАЗВИВАЕМ ДУХОВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ</i>	353
<i>Глава 20. БОРЬБА С БОЛЕЗНЬЮ И ФИЗИЧЕСКИМИ ОГРАНИЧЕНИЯМИ</i>	365
<i>Глава 21. СОЦИАЛЬНАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ</i>	380
ЭПИЛОГ	387
ПРИМЕЧАНИЯ	390
БЛАГОДАРНОСТИ	436
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	439

ОТ АВТОРА

В книге приводится большое количество ссылок, но, чтобы не отвлекать читателя, я убрал их почти все в конец издания. Если я пишу об исследовании, излагаю факты или упоминаю другие книги, а вам хотелось бы узнать больше, просто загляните на последние страницы. Конечные сноски являются «слепыми» — это значит, что в тексте нет никаких указаний на то, что я предоставил ссылки, комментарии или ресурсы. И все же я старался делать это всякий раз, когда такая потребность появлялась, поэтому, если вам понадобится дополнительная информация, загляните в конец книги. Чтобы не утяжелять повествование упоминанием о людях (читатель вряд ли будет искать о них дополнительные сведения), я иногда цитирую их и отдаю им должное в концевых сносках, убирая все подобное из текста. Этот принцип касается и тех, о ком я говорю «мои коллеги» или «моя команда», — специалистов моей научно-исследовательской традиции и научного сообщества контекстуальной поведенческой науки. Академическим читателям это порой кажется эгоцентричным, но все сделано в интересах читателя и кажется мне необходимым в книгах такого рода. Мне остается лишь умолять о терпимости к своему решению и просить читателей обращаться к сноскам в конце книги.

Говоря о тестах, которые можно скачать, или о списках ресурсов, к которым можно получить доступ, я нередко упоминаю свой сайт <https://stevenchayes.com>. Однако это тоже может утомлять, поэтому в окончательной редакции я сократил количество упоминаний веб-страниц, а некоторые вынес сноской в конец книги.

Много полезной информации по данной тематике содержится на веб-сайте Ассоциации контекстуальной поведенческой науки (ACBS) <http://www.contextualscience.org>. Эта группа наиболее сосредоточена на развитии научных исследований, о которых я пишу в книге. Чтобы получить доступ к материалам, нужно войти в систему как член Ассоциации, но рядовые граждане также могут воспользоваться ресурсом — это недорого.

ОТ АВТОРА

Наконец, огромное количество ресурсов доступно в Интернете бесплатно, например, на YouTube-канале есть лекции на базе TED, посвященные АСТ (в том числе и два моих выступления на конференциях этой платформы: <http://bit.ly/StevesFirstTED> и <http://bit.ly/StevesSecondTED>). Есть группы в Facebook, рассылки АСТ для обычных пользователей (например, в Yahoo Groups: https://groups.yahoo.com/neo/groups/ACT_for_the_Public/info) и так далее. Вдумчивый поиск в Интернете выдаст вам целый перечень подходящих ресурсов.

Часть I

Глава 1

НЕОБХОДИМОСТЬ ПОВОРОТА

Жизнь должна становиться легче, но легче она не становится. Это парадокс современного мира. В то время как наука и техника обеспечивают нам невообразимое долголетие, здоровье и социальное взаимодействие, многие из нас стремятся жить разумной, мирной жизнью, полной любви и смысла.

Нет никаких сомнений, что за последние пятьдесят лет мы добились невероятного прогресса. Компьютер в вашем кармане, называемый телефоном, в 120 миллионов раз мощнее, чем компьютер системы наведения для «Аполлона-11» — первой ракеты, высадившей людей на Луну. Прогресс в области медицинских технологий также поражает воображение. Лейкемия убивала 86% детей, заболевших ею 50 лет назад, а теперь она убивает меньше половины больных детей. За последние двадцать пять лет детская смертность, материнская смертность и смертность от малярии снизились на 40–50%. Если бы вы могли выбрать наилучший с точки зрения физического здоровья и безопасности момент для рождения в этом мире, не было бы лучшего варианта, чем сегодняшний день.

Но бихевиористская наука¹ — совсем другое дело.

Да, мы живем дольше. Но трудно доказать, что мы живем более счастливой, более успешной жизнью.

У нас есть информация более точная, чем когда-либо, о болезнях, которые в значительной степени обусловлены образом жизни. Тем не менее, несмотря на миллиарды долларов, потраченных на исследования, современная система здравоохранения сотрясается от резко возросших показателей ожирения, диабета и хронических заболеваний. Психические расстройства быстро становятся проблемой *гораздо большей*, а не меньшей.

¹Бихевиористская наука (от *англ.* behavior — «поведение») — наука о поведении человека и животных. (*Прим. ред.*)

В 1990 году депрессия была четвертой среди причин возникновения нетрудоспособности во всем мире после респираторных инфекций, заболеваний, связанных с диареей, и перинатальных патологий. В 2000 году она поднялась на строчку выше в этом перечне — до третьего места, а к 2010 году достигла второй позиции. В 2017 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) поставила депрессию на первое место. Примерно

ДА, МЫ ЖИВЕМ ДОЛЬШЕ. НО ТРУДНО
ДОКАЗАТЬ, ЧТО МЫ ЖИВЕМ БОЛЕЕ
СЧАСТЛИВОЙ, БОЛЕЕ УСПЕШНОЙ
ЖИЗНЬЮ.

у 40 миллионов американцев старше восемнадцати лет было диагностировано тревожное расстройство, и почти 10% американцев сообщают о «частых психических расстройствах». Мы не располагаем достаточным количеством времени. Мы не заботимся о себе так, как нам

того хотелось бы. Наше здоровье страдает. Многие из нас бредут по жизни, не имея при этом настоящей цели и жизненной силы. Каждый день кто-то, у кого, как нам кажется, с жизнью все в порядке, решает съесть горсть таблеток, вместо того чтобы прожить еще один день.

Как такое возможно?

Я считаю, что это происходит потому, что мы не справились с задачей быть людьми в современном мире. Некоторые из тех самых вещей, что мы делали в течение последних ста лет и что способствовали процветанию, поставили нас в парадоксальную ситуацию. Возьмем, к примеру, инновации в области технологий. Каждый шаг вперед — от радио к телевидению, от Интернета к смартфону — приводил ко все более серьезным ментальным и социальным проблемам; наша культура и наши умы не способны так быстро приспосабливаться к новым условиям, чтобы пользоваться обстоятельствами эффективно, так, чтобы они укрепляли и расширяли внутренний потенциал.

В ходе развития технологий мы все постоянно сидим на диете из ужаса, драмы и осуждения. Кроме того, многих из нас ошеломляет и пугает быстрый темп перемен. Конкретный пример: всего несколько десятилетий назад дети свободно бегали и играли, а сегодня подобное поведение сочтут небезопасным. Возрастающая потребность в защите вызвана не тем, что мир на самом деле становится опаснее; исследования показывают, что это не так. Впечатление о том, что мир полон угроз, чаще всего формируется под воздействием экстраординарных событий, транслируемых через средства массовой информации. Неважно, насколько защищенными мы себя чувствуем, — экраны разворачивают пред нами трагедию, дополненную изображениями тех, кто умер всего несколько минут назад. Непрерывный поток новостей о непред-

сказуемом насилии может разрушить самый крепкий барьер безопасности.

Вслед за быстро меняющимся внешним миром наш внутренний мир тоже должен меняться. Это звучит логично, но трудно сказать, какие шаги для этого нужно предпринять.

Хорошая новость: поведенческая наука нашла адекватный ответ на то, как мы можем это сделать. За последние тридцать пять лет мы с коллегами изучили небольшой набор навыков, показывающих, как будет развиваться человеческая жизнь, ярче, чем любой другой набор психических и поведенческих процессов, ранее известных науке. Это не преувеличение. Более тысячи исследований открыли нам способность этих навыков определять, почему жизненные испытания приводят одних людей к успеху, а других — нет, или почему одни люди испытывают много положительных эмоций (радость, благодарность, сострадание, любопытство), а другие — очень мало. Степень развития этих навыков позволяет предсказать, у кого возникнут проблемы с психическим здоровьем (тревога, депрессия, травма или злоупотребление психоактивными веществами) и насколько серьезной и длительной будет эта проблема. Глядя на развитость этих навыков, можно определить, кто будет эффективен на работе, у кого будут здоровые отношения, кому легко дастся диета или физические упражнения, кто будет эффективно противостоять вызовам физических болезней, как люди будут выступать в спортивных соревнованиях и как они будут работать в разных областях человеческой деятельности.

Все эти навыки в совокупности дают нам *психологическую гибкость*.

Психологическая гибкость — это способность чувствовать и мыслить открыто, добровольно прислушиваться к собственному опыту в настоящем моменте и двигать свою жизнь в важных направлениях, вырабатывая привычки, позволяющие жить в соответствии со своими ценностями и устремлениями.

Следует научиться не отворачиваться от того, что причиняет боль, а вместо этого обратиться к своему страданию, чтобы затем жить жизнью, полной смысла и цели.

Подождите. *Повернуться лицом к своему страданию?*

Именно так. Психологическая гибкость позволяет нам быть открытыми своему дискомфорту и беспокойству, обращаться к ним с любопытством и добротой. Вместо осуждения нужно с состраданием заглянуть внутрь себя и посмотреть на свою жизнь, найдя то, что причиняет боль, — как правило, оно больше всего нас трогает и нам безразлично. Самые глубокие стремления и самые сильные мотивации скрыты внутри наших самых больных защитных систем. Импульсивно мы пытаемся от-