



СТИВЕН ХАЙЕС

клинический психолог,
основоположник АСТ

СПЕНСЕР СМИТ

клинический психолог

МЕНЬШЕ ДУМАЙ – БОЛЬШЕ ЖИВИ

Рабочая тетрадь по терапии
принятия и ответственности

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
X15

Steven C. Hayes, Ph.D.
with Spencer Smith
GET OUT OF YOUR MIND AND INTO YOUR LIFE:
The New Acceptance and Commitment Therapy

Copyright © 2005 by Steven C. Hayes, Spencer Smith
and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue,
Oakland, CA 94609

Хайес, Стивен.

X15 **Меньше думай — больше живи : рабочая тетрадь по терапии принятия и ответственности / Стивен Хайес, Спенсер Смит ; [перевод с английского И. Видревич]. — Москва : Эксмо, 2026. — 272 с. : ил.**

ISBN 978-5-04-113888-2

Эмоциональные проблемы, тревожные состояния, травматический опыт — часть нашего существования. Но это — нормально. У каждого из нас есть стойкость и мужество, чтобы выбраться из трясины негативных мыслей и перейти от страданий к жизни.

Стивен Хайес, основоположник терапии принятия и ответственности (АСТ), и Спенсер Смит, клинический психолог, написали выдающуюся книгу по самопомощи, которая поможет перейти от жизни, наполненной тяготами, к жизни настоящей и вовлеченной. На практике используя достижения АСТ, вы сможете перестроить свое сознание и по-новому взглянуть на то, что чувствуете. Эта книга поможет вам уйти с поля боя с мыслями, которые разворачиваются у вас в голове, и посмотреть на мир с ясностью и воодушевлением.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-113888-2

© Видревич И., перевод на русский язык, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	11
Терапия принятия и ответственности: что это и как она может помочь вам	12
Страдание: эмоциональная трясина	14
Вездесущие человеческие страдания	16
Осознанность, принятие и ценности.....	19
ГЛАВА 1	
ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ СТРАДАНИЯ	22
Человеческие страдания универсальны	24
УПРАЖНЕНИЕ: Инвентаризация страданий	26
Проблема с болью.....	29
УПРАЖНЕНИЕ: Боль прошла. Что дальше?.....	29
Проблема с болью: пересматриваем вопрос.....	31
Альтернатива: жизнь, ориентированная на ценности	32
ГЛАВА 2	
ПОЧЕМУ ЯЗЫК ПРИВОДИТ К СТРАДАНИЮ	33
Природа человеческого языка	33
УПРАЖНЕНИЕ: Свяжите все и вся.....	35
УПРАЖНЕНИЕ: Винтик, зубная щетка и зажигалка.....	39

6 Содержание

Почему слова порождают страдания	42
УПРАЖНЕНИЕ: Желтый джип	43
УПРАЖНЕНИЕ: Не думайте о своих мыслях	44
Что вы делали до сих пор	46
УПРАЖНЕНИЕ: Рабочий лист копинговых стратегий	47
Как избавиться от проблемы в квадрате	48
Избегание опыта	49
Поезд сознания	52
ГЛАВА 3	
СТРЕМЛЕНИЕ К ИЗБЕГАНИЮ	53
Почему мы действуем неэффективно	53
Принятие возможности, что избегать опыта неэффективно	56
Что же делать?	58
УПРАЖНЕНИЕ: Кто виноват	59
УПРАЖНЕНИЕ: Оценка эффективности собственного опыта	61
Только вперед	63
УПРАЖНЕНИЕ: Ваши чувства и мысли прямо сейчас	63
ГЛАВА 4	
ПРИНЯТИЕ	64
Если вы чего-то избегаете, именно с этим и столкнетесь	65
Принятие и готовность	66
УПРАЖНЕНИЕ: Почему нужна готовность	70
Готовность и страдания	71
УПРАЖНЕНИЕ: Готовность не дышать	72
Вопрос о «готовности меняться»	75

ГЛАВА 5

ПРОБЛЕМА МЫШЛЕНИЯ	77
Производство мыслей.....	79
УПРАЖНЕНИЕ: О чем вы думаете прямо сейчас.....	80
Почему мышление так влияет на нас	82
УПРАЖНЕНИЕ: Дневник боли.....	85
Смотреть на мысли, а не через их призму	91
Ум-поезд	91
УПРАЖНЕНИЕ: Наблюдение за поездом сознания.....	92

ГЛАВА 6

ИМЕТЬ МЫСЛЬ — ИЛИ ПОДДАТЬСЯ МЫСЛИ	95
Когнитивное неслияние: разделение мыслей и того, к чему они относятся	97
УПРАЖНЕНИЕ: Повторяйте слово «молоко» так быстро, как сможете	99
УПРАЖНЕНИЕ: Маркировка переживаний	104
УПРАЖНЕНИЕ: Плывущий по реке лист.....	106
УПРАЖНЕНИЕ: Описание мыслей и чувств.....	108
УПРАЖНЕНИЕ: Разница между описанием и оценкой.....	112
Создайте свои техники когнитивного неслияния	116

ГЛАВА 7

ЕСЛИ Я — ЭТО НЕ МОИ МЫСЛИ, ТО КТО ЖЕ Я?	119
Самоопределение	120
Три типа «я».....	122
УПРАЖНЕНИЕ: Измените свою историю.....	123
Стать я-наблюдателем.....	128
УПРАЖНЕНИЕ: Опыт показывает, что это не я.....	131
На старт	134
УПРАЖНЕНИЕ: Отслеживание мыслей во времени.....	134

8 Содержание

УПРАЖНЕНИЕ: Наблюдение за физическими ощущениями	136
УПРАЖНЕНИЕ: Отстранение от внутренних оценок	138
Следующий шаг	139

ГЛАВА 8

ОСОЗНАННОСТЬ	140
Ежедневная практика	141
Практика	142
УПРАЖНЕНИЕ: Находитесь там, где вы есть	143
УПРАЖНЕНИЕ: Прогулка в молчании	146
УПРАЖНЕНИЕ: По полочкам	146
УПРАЖНЕНИЕ: Съесть изюм	147
УПРАЖНЕНИЕ: Чаепитие	148
УПРАЖНЕНИЕ: Осознанное питание	150
УПРАЖНЕНИЕ: Слушайте классику	151
УПРАЖНЕНИЕ: Осознавайте ощущения в ногах, читая текст	152
УПРАЖНЕНИЕ: Просто сидение	154
Осознанность в контексте	158

ГЛАВА 9

ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ГОТОВНОСТЬЮ, А ЧТО — НЕТ	160
Что нужно принять	161
УПРАЖНЕНИЕ: Что нужно принять	163
Что дает готовность	165

ГЛАВА 10

ГОТОВНОСТЬ: УЧИМСЯ ПРЫГАТЬ	175
Шкала готовности	176
Прыжок	178
УПРАЖНЕНИЕ: Рабочий лист шкалы готовности	179

Используйте навыки и осваивайте новые	180
УПРАЖНЕНИЕ: Физикализация	180
УПРАЖНЕНИЕ: «Мишень» обретает форму	181
УПРАЖНЕНИЕ: Монстр из банок	185
УПРАЖНЕНИЕ: Принятие в живом режиме	195
 ГЛАВА 11	
ЦЕННОСТИ	202
Ценности как жизненный курс	204
Что такое ценности и чем они не являются	209
 ГЛАВА 12	
ВЫБЕРИТЕ СВОИ ЦЕННОСТИ	216
Чему вы служите?	216
УПРАЖНЕНИЕ: Сходите на собственные похороны	217
Еще один шаг вперед: десять важных сфер вашей жизни	223
Рейтинг и проверка ценностей	229
Целенаправленные действия	231
 ГЛАВА 13	
ОБЕЩАНИЕ ДЕЙСТВОВАТЬ	232
Делать смелые шаги	233
УПРАЖНЕНИЕ: Рабочая тетрадь ценностей	236
УПРАЖНЕНИЕ: Достижение целей с помощью действий	239
УПРАЖНЕНИЕ: Ожидаемые препятствия	242
Карты для разных путешествий	243
Создаем эффективные модели поведения	244
УПРАЖНЕНИЕ: Оценка жизни	250
Итак, чья же это жизнь?	254

10 Содержание

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ВЫБОР: ЖИТЬ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ255

ПРИЛОЖЕНИЕ

ЦЕННОСТИ И ДАННЫЕ, КОТОРЫЕ ЛЕЖАТ В ОСНОВЕ АСТ260

Теория и основные принципы.....260

Результаты262

О книге.....262

Терапия принятия и ответственности263

Обучение АСТ.....264

Эта книга как дополнение для профессионалов264

БИБЛИОГРАФИЯ.....265

Введение

Люди страдают. И не только от боли — страдание гораздо более широкое понятие. Люди сталкиваются с многочисленными психологическими проблемами: тяжелыми воспоминаниями, несбывшимися мечтами, неприятными мыслями и чувствами. Постоянно думают о них, прокручивают в голове, иногда даже пытаются загнать куда-нибудь поглубже, но эти проблемы все равно вылезают.

Вместе с тем у людей есть мужество и сострадание, даже после падений и страшных потерь они способны вставать и двигаться вперед. Они знают, что им могут причинить душевную боль, но продолжают верить и любить. Понимают, что рано или поздно все это пройдет, и продолжают с надеждой смотреть в завтрашний день.

Представляют, что начинания могут закончиться ничем, но стараются затевать что-то новое и надеются на успех. И временами люди живут полной жизнью, настоящей и вовлеченной.

Эта книга о том, как перейти от страданий к жизни. О том, как перестать бороться с собой в надежде наконец зажить по-настоящему. О том, как жить здесь и сейчас, как помириться со своим прошлым и принять его *вместе* с воспоминаниями, *вместе* со страхами и грустью.

ТЕРАПИЯ ПРИНЯТИЯ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ: ЧТО ЭТО И КАК ОНА МОЖЕТ ПОМОЧЬ ВАМ

Эта книга основана на терапии принятия и ответственности (*Acceptance and Commitment Therapy, ACT*) — новой научно обоснованной психотерапевтической модели, которая является частью так называемой третьей волны в когнитивно-поведенческой терапии (Hayes, 2004). *ACT* зиждется на теории реляционных фреймов (*Relational Frame Theory, RFT*), исследующей, как работает человеческий мозг (Hayes, Barnes-Holmes, Roche, 2001). Эта теория предполагает, что многие инструменты, которые мы используем для решения проблем, приводят нас в ловушки и порождают страдания. Можно сказать, что люди играют в фальшивую игру: сознание, лучший инструмент для преодоления трудностей, само же их и вызывает.

Возможно, вы сталкивались с таким парадоксом: хотя вы уже придумали, как решить проблему, она вдруг становится более глубокой и неуправляемой. Это не иллюзия. Это происходит, потому что вы требуете от сознания того, для чего оно не предназначено. И в результате получаете одно страдание.

Это утверждение может показаться странным, особенно если вы собирались использовать эту книгу, чтобы разобраться с психологическими трудностями. Зачастую люди берут в руки подобные труды, чтобы справиться с депрессией, тревожностью, алкогольной или наркотической зависимостью, курением, травмами и стрессом, эмоциональным выгоранием и т. д. Большинство считает решение этих проблем главной целью, для достижения которой нужны особые средства.

Например, чтобы преодолеть стресс, сначала нужно исключить связанные с ним переживания. Для борьбы с курением следует избавиться от желания это делать. Чтобы освободиться от тревожного расстройства, нужно научиться расслабляться или оказывать сопротивление снежному кому беспокойных мыслей. В этой книге мы разделяем цели и средства. Вы узнаете, что современная психология считает многие общепринятые способы избавления от проблем ненужными, а иногда даже опасными.

Если у вас психологические трудности, вам следует знать, что многие специалисты признают *ACT* действенной в решении многих проблем (Hayes, Masuda et al., 2004) и лежащая в ее основе модель завоевала значительную поддержку (Hayes et al.). Все это мы обсудим на страницах этой книги.

Все, что вы читаете, эмпирически подтверждено: этот факт особенно важен, потому что в процессе вы столкнетесь со странно выглядящими выводами. Иногда они могут сбивать с толку — во многом потому, что АСТ ставит под сомнение традиционные подходы к работе с психологическими проблемами. Исследования доказывают, что у методов и идей АСТ есть научное обоснование, что является гарантом их эффективности. Но это не говорит о простоте восприятия. Однако если бы эти идеи и методы были вам хорошо известны, то книга, скорее всего, была бы бесполезна.

Вот несколько непривычных утверждений, которые вам придется обдумать.

- Психологическая боль — абсолютно нормальное и необходимое явление, с которым знакомы все.
- От психологической боли нельзя специально избавиться, хотя вы можете предпринимать шаги, которые помогут искусственно сдержать ее.
- Боль и страдания — разные состояния.
- Отождествлять себя со своим страданием необязательно.
- Принятие боли — первый шаг к избавлению от страданий.
- Можно начать жить, как вы мечтали, прямо сейчас. Но для этого придется выбраться из собственной головы и вернуться в жизнь.

В целом АСТ предлагает вам изменить способ восприятия себя и своего опыта. Мы не можем обещать, что вашу депрессию, стресс, тревогу или низкую самооценку ждут скорые перемены — увы, не в ближайшее время. Однако наши исследования показывают: значение этих проблем как помех в вашей жизни изменить можно и иногда довольно быстро. АСТ открывает новый подход к работе со сложными психологическими проблемами. С ее помощью можно изменить сущность этих трудностей и их влияние на вашу жизнь.

Представьте человека, который стоит посреди поля боя. Битва складывается не очень удачно. Человек сражается все сильнее и усерднее. Проиграть было бы разрушительно, но без победы достойная жизнь кажется невозможной. Так что сражение продолжается. Именно так можно метафорически представить раз-

ницу между функцией психологического расстройства и формой, которую оно принимает в жизни.

Но этот воюющий человек не понимает, что может в любую минуту остановиться, прекратить битву и начать жить *здесь и сейчас*. Война может продолжиться, и поле боя останется таким же, каким было вначале. Но вот финал этой битвы будет уже не так важен, как и кажущееся логическим желание во что бы то ни стало победить, чтобы начать жить.

Эта метафора показывает отличие между восприятием психологических проблем и их сущностью. Облик войны статичен, он не меняется, зато ее влияние — реальная сущность — серьезно отличается. Бороться за жизнь и жить — совершенно разные вещи.

Иронически, наши исследования показывают, что вместе с сущностью изменяются и внешние признаки. Когда бойцы уходят с поля боя и предоставляют войну самой себе — она может и утихнуть. Лозунг 1960-х звучал так: «Что, если объявят войну, а никто не придет?»

Сравните эту метафору со своей эмоциональной жизнью. АСТ работает с сущностью проблем, а не внешними проявлениями. Можно изменить их влияние на вашу жизнь, если поменять отношение к тем чувствам, которые причиняют вам боль. Хотя внешне проблемы не преобразятся (но и это возможно), если придерживаться методов из этой книги, с большой вероятностью сущность ваших психологических трудностей и их влияние *изменятся*.

В этом смысле наш труд — не традиционное пособие по самопомощи. И мы не поможем вам выиграть войну с собственными проблемами. Зато поможем уйти с поля боя, которое разворачивается у вас в голове, чтобы вы смогли жить так, как хочется. Здесь и сейчас.

СТРАДАНИЕ: ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ТРЯСИНА

Контринтуитивная мысль, что вместо борьбы за победу лучше уйти с поля битвы, может показаться странной. Нужно потратить много сил, чтобы научиться принимать ее, но это не безумие. Думаю, подобные ситуации уже встречались вам в жизни. Они действительно нестандартны, но точно не исключительны.

Вообразите, что видите человека, который попал в зыбучие пески. У вас нет ничего, чтобы ему помочь: ни веревки, ни палки... Ничего, кроме слов. Он кричит вам: «Спасите! Вытащите меня!» — и делает то, что все сделали бы в этой ситуации, — старается выбраться любым способом. Обычно, когда человек попадает куда-то, откуда хочет поскорее выбраться, вроде тернового куста или грязной канавы, самый эффективный способ — отойти, отбежать, отступить, отскочить или отпрыгнуть от угрозы.

Но с зыбучими песками так не получится. Чтобы отступить от чего-то, нужно опереться на одну ногу и поднять другую. Если вы имеете дело с песком, это не лучшая мысль. Когда застрявший человек поднимает одну ногу, весь его вес приходится на другую, поверхность опоры уменьшается в два раза. А значит, в два раза увеличивается давление. К тому же поднятую ногу засасывает обратно, и это усугубляет ситуацию. В результате человека только затягивает глубже.

Наблюдая за человеком, попавшим в ловушку, вы видите, как ситуация развивается. Можете ли вы крикнуть что-нибудь, чтобы помочь ему? Если вы поняли, как работают зыбучие пески, то прокричите, чтобы он перестал бороться и постарался лечь как можно шире, увеличивая площадь соприкосновения тела с поверхностью. В таком положении он не утонет и, возможно, дождетсЯ спасения.

Поскольку человек пытается выбраться из песков, идея максимизировать площадь контакта с ними выглядит контринтуитивной. Тот, кто пытается выбраться *наружу*, может никогда не понять, что безопаснее всего — смириться с песком.

Наша жизнь может быть похожей на эту картину, вот только пески, в которые мы попадаем, зачастую оказываются в определенном смысле бескрайними. Когда пески страданий и печальные воспоминания исчезнут? Когда отголоски комплексов и критики родственников и сверстников наконец перестанут нас мучить?

Какая проблема больше всего мешает вам жить? Не торопитесь с ответом. Подумайте, когда она появилась. Неделю назад? Месяц? Год? Больше? Как давно она вас преследует?

Часто наши самые тяжелые страдания — результат не вчерашних событий. Они остаются с нами годами. Это говорит о том, что большинство методов решения проблем не приводят к какому-то результату. Если они могут помочь, то почему за годы попыток им не удалось доказать свою эффективность? Взглянем здраво, продолжительность борьбы с психологическими проблемами говорит за