

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

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 перед 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-

рицать свою боль, подавляя ее или занимаясь самолечением, либо закливаемся на ней, погружаясь в размышления и беспокойство, позволяя ей взять на себя ответственность за нашу жизнь. Психологическая гибкость помогает принять боль и жить так, как мы хотим, вместе с нашей болью, если она есть.

Я считаю, что психологическая гибкость — это средство достижения человеческой свободы; это тот противовес, который необходим людям, чтобы противостоять вызовам современного мира. Сотни исследова-

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.

ний показывают, что навыкам, позволяющим развивать психологическую гибкость, можно научиться даже через такие книги, как эта. Да, это серьезная заявка, но если я выполню свою работу хорошо, то к концу чтения вы оцените всю силу навыков и поймете, как развивать их в себе.

Нет ничего удивительного в том, что основной посыл — обращение к нашей боли — перекликается с другими подходами, такими как осознанность, в основе которой лежат духовные тради-

ции, или экспозиция¹ в когнитивно-поведенческой терапии. Однако новая наука о психологической гибкости не подражает уже известным методам. Постоянно задаваясь вопросом, почему эти методы работают, она пришла к более глубокому пониманию важности навыков гибкости и путей их развития. Понимание было выработано научным сообществом, которое пошло по новому пути исследований, это и привело к появлению нового комплексного набора методов для достижения счастливой и здоровой жизни.

Врожденные склонности и жизненный опыт дали нам мудрость, ведущую к такому образу жизни, который, как показывает наука, способен обеспечить нам разумные способы решения бытовых проблем. Вы могли бы предположить, что мудрость и так направляет нас по здравому пути, и это было бы возможно, если бы не одно обстоятельство — орган между ушами. Разум постоянно искушает нас, уводит с верного направления.

¹Экспозиция — метод, применяемый в когнитивно-поведенческой терапии для борьбы со страхами и фобиями. Его суть — создать условия для угасания фобической реакции через привыкания в результате многократного столкновения с пугающим стимулом. Считается, что данный прием может также служить средством опровержения ожиданий или убеждений пациента относительно определенных ситуаций и их последствий. (Прим. ред.)

Каждый из нас делает то, что (мы это знаем в глубине души) отвечает далеко не лучшим нашим интересам. Примеры бесконечны: сорванная диета в результате употребления пинты мороженого «Бен и Джерри» после долгого рабочего дня; злоупотребление алкоголем на вечеринке, даже если вы знаете, что на следующий день будет плохо; постоянный перенос дедлайнов; ссоры с партнером на ровном месте. Каждый подобный случай сам по себе достаточно безобиден. Но те же психологические механизмы, что управляют таким поведением, могут привести к плохим последствиям, если их не контролировать. Так, для многих «случайные» запои становятся привычными, лишний бокал на вечеринке провоцирует зависимость от психоактивных веществ, прокрастинация из-за очередного сорванного срока становится мечтой, на которую махнули рукой, а ссоры с любимыми — способом избежать близости, которой так отчаянно хочется.

Почему мы все это делаем?

Ответ прост: разум встает у нас на пути. Мы попадаем в шаблоны *психологической ригидности*, пытаемся убежать или отбиться от ментальных проблем, с которыми сталкиваемся, и теряемся в заикленных мыслях, беспокойстве, попытках отвлечься, самостимуляции, бесконечной работе и других формах бездумности — все это попытка избежать боли, которую мы чувствуем.

Психологическая ригидность — это, по сути, попытка избежать негативных мыслей и чувств, вызванных трудными переживаниями, как в тот момент, когда они происходят, так и в воспоминаниях о них.

Допустим, вы завалили экзамен. У вас может промелькнуть пугающая мысль: «Я неудачник». Не успеете оглянуться, как мысль будет загнана в угол, где ей будет велено оставаться, а вы решите успокоиться и пойдете пить с друзьями. Пока все идет нормально, но если цикл повторяется, то вы начинаете избегать подготовки к следующему экзамену, тем самым через подавление и использование нездоровых форм самоуспокоения вы прокладываете путь к патологии.

Предположим, вы пытаетесь убедить себя, что вы умны и способны. Думая о чем-то позитивном, вы настраиваете себя на хороший лад, не так ли? Кажется, что это логично, однако такое поведение неразумно. Если вы вызываете положительные мысли намеренно, чтобы избежать негатива или опровергнуть убеждение, что вы неудачник, то это всего лишь одна из форм психологической ригидности: теперь хорошие мысли будут напоминать вам о том, чего вы так надеялись избежать. Недавнее исследование показало, что аффирмации вроде «Я хороший человек!» отлично работают, пока они не нужны. Если же мы действительно нуждаемся

в них, например когда чувствуем себя неуверенно, они лишь заставляют нас поступать еще хуже!

Это жестокая шутка.

Главная идея заключается в том, что если цель любой стратегии совладания состоит в том, чтобы избежать переживания трудных эмоций или не думать о неприятном, стереть болезненные воспоминания или отвлечься от тяжелых дум, то долгосрочный результат почти всегда будет плохим.

Психологическая ригидность приводит к тревоге, депрессии, злоупотреблению психоактивными веществами, травматическим расстройствам, расстройствам пищевого поведения и другим психологическим и поведенческим проблемам. Она под-

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РИГИДНОСТЬ –
ЭТО, ПО СУТИ, ПОПЫТКА
ИЗБЕЖАТЬ НЕГАТИВНЫХ МЫСЛЕЙ
И ЧУВСТВ, ВЫЗВАННЫХ ТРУДНЫМИ
ПЕРЕЖИВАНИЯМИ, КАК В ТОТ
МОМЕНТ, КОГДА ОНИ ПРОИСХОДЯТ,
ТАК И В ВОСПОМИНАНИЯХ О НИХ.

рывает способность человека учиться новому, получать удовольствие от работы, сблизиться с другими людьми или преодолевать трудности, вызванные физическими болезнями. Иногда психическая ригидность играет свою роль в совсем неожиданных областях. Предположим, что вы изучаете уровень травматических расстройств у людей,

попавших в эпицентр терактов в Нью-Йорке 11 сентября. Как вы думаете, у кого травматическое расстройство развилось больше? У тех, кто был в ужасе, видя, например, как люди прыгают с верхних этажей навстречу своей смерти, или у тех, кто был решительно настроен *не* ужасаться все-му, что происходит? Исследование было проведено, и мы знаем ответ. У последних.

Психическая ригидность делает нас не просто уязвимыми к большому количеству психологических расстройств и поведенческих проблем; она творит ужасные вещи, позволяющие признать ее чудовищной. Во-первых, когда вы прибегаете к ригидности, чтобы избежать боли, очень скоро вам придется избегать и радости. Исследования показали, что тревожные люди, ригидные и избегающие, начинают нетерпимо относиться к тревоге, но в конечном итоге они также нетерпимы к счастью! Радость заставляет их нервничать: сегодня вы счастливы, а завтра столкнетесь с разочарованием. Лучше быть бесчувственным.

Во-вторых, ригидность затрудняет возможность учиться на своих эмоциях. Если вы постоянно избегаете эмоций, это может привести к алекситимии — неспособности понять, что вы вообще чувствуете. Это самая скрытая и самая ужасная составляющая психологической ригидно-

сти: когда вы боретесь, убегаете и прячетесь от внутреннего состояния, вы отдаляетесь от своей собственной истории, собственной мотивации и собственной отзывчивости. Исследования показывают, что, если вы плохо понимаете свои эмоции просто потому, что ваша семья никогда их не обсуждала, вы можете улучшить эмоциональное понимание, намеренно узнав о своих чувствах больше, и результаты будут неплохими. Но если вы не знаете, что чувствуете, потому что попросту избегаете своих эмоций, это в конечном итоге приведет к ужасным последствиям самого широкого спектра.

Я приведу пример: люди, подвергшиеся насилию со стороны других людей, с большей вероятностью будут подвергнуты насилию снова, но этот эффект не является прямым — особенно вероятен рецидив для тех, у кого реакция на насилие обусловила отдаление от собственных чувств. Как только бесчувствие укореняется, жертвы насилия с трудом понимают, кто безопасен, а кто нет. Вот так люди, которые, казалось бы, не должны вновь пройти через насилие, вновь сталкиваются с ним. Это несправедливо, жестоко и в то же время предсказуемо.

Почему мы так склонны к психологической ригидности? Даже если более мудрая часть нашего разума знает, что для нас хорошо, его властная часть, ответственная за решение проблем, не знает. Я называю эту область сознания Внутренним Диктатором, потому что он постоянно предлагает такие «решения», которые вызовут психологическую боль.

Хотя наш собственный опыт, если мы внимательно к нему прислушаемся, шепчет, что подсказанные Диктатором решения токсичны. Как и многие реальные политические диктаторы, этот голос в нашем сознании может причинить большой вред. Он может заставить нас поверить в разрушительную историю о боли и о том, как с ней бороться. Он вплетает свои советы в истории о нашем детстве, о наших способностях и о том, кто мы такие, или о несправедливости мира и о том, как ведут себя другие. Это соблазняет нас действовать в соответствии с продиктованными, навязанными историями, хотя глубоко внутри нас есть знание о том, что лучше. Мы сами себя обманываем.

Подумайте, как часто в повседневной жизни мы бежим от того, чего боимся, и как много ненужных страданий это вызывает. Например, в последнее время вы чувствуете себя подавленными и знаете, что каким-то образом это связано с тем, что вы недостаточно тренируетесь, но пробежка или поход в спортзал выше ваших сил, поэтому вы включаете телевизор. Или на работе есть дедлайн по проекту, которым нет настроения заниматься, поэтому вы впадаете в прокрастинацию, что только усугубляет проблему. Вы совершенно выбиты из колеи, потому что проводите

шестьдесят часов в неделю в офисе. Вы знаете, что вам нужен отпуск, но вы не берете его, потому что загнаны в ловушку идеями, согласно которым взятые вами выходные или не взятая на дом работа приведут к катастрофе. Диктатор убеждает нас, что принятие этого ментально жесткого, избегающего поведения очень разумно.

Бегство от боли или попытка отрицать ее кажутся логичными. Нам не нравится чувствовать боль, а потому трудные мысли, чувства и воспоминания мы стремимся устранить, как проблему, и в этом видим «решение». Для этого мы используем все имеющиеся в своем арсенале инструменты, следуя жестким формулировкам вроде «избавься от этого», «разберись с этим» или «просто справишься со своей проблемой».

Мы платим большую психологическую цену, когда неправильно относимся к жизни как к проблеме, которую нужно решить, а не как к процессу, который нужно прожить. Во внешнем мире действие, направленное на устранение боли, является жизненно важным инстинктом, помогающим выжить. Реакция на «убери руку с горячей плиты» или «поешь, потому что

ты не ел весь день» важна для корректной работы нашего организма, и любой, кто игнорирует такие команды, дорого заплатит. Но во внутреннем мире совсем другие правила. Воспоминание или эмоция — это не то же самое, что горячая плита или недостаток пищи. Те действия, что логически обоснованы во внешнем мире, не обязательно имеют психологический смысл в мире мыслей и чувств.

Возьмем, к примеру, болезненное воспоминание о серьезном предательстве или травме. Мы стараемся защититься от трудных эмоций, чтобы боль-

ше никогда не испытывать страдания, мы стараемся заставить эмоции *просто застыть*. Но чтобы избавиться от чего-то сознательно, мы должны сосредоточиться на этом и нам нужно проверить, исчезло ли оно. Когда мы делаем это с внутренними событиями, заложенными в нашей собственной истории, например с воспоминаниями, получается, что мы снова напоминаем себе о тех событиях, которые связаны с воспоминаниями. Когда мы стараемся избавиться от отголосков прошлого, мы усиливаем их центральную роль и выстраиваем историю, в рамках которой они находятся.

ПОЧЕМУ МЫ ТАК СКЛОННЫ
К ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РИГИДНОСТИ?
ДАЖЕ ЕСЛИ БОЛЕЕ МУДРАЯ ЧАСТЬ
НАШЕГО РАЗУМА ЗНАЕТ, ЧТО ДЛЯ
НАС ХОРОШО, ЕГО ВЛАСТНАЯ ЧАСТЬ,
ОТВЕТСТВЕННАЯ ЗА РЕШЕНИЕ
ПРОБЛЕМ, НЕ ЗНАЕТ. Я НАЗЫВАЮ ЭТУ
ОБЛАСТЬ СОЗНАНИЯ ВНУТРЕННИМ
ДИКТАТОРОМ, ПОТОМУ ЧТО ОН
ПОСТОЯННО ПРЕДЛАГАЕТ ТАКИЕ
«РЕШЕНИЯ», КОТОРЫЕ ВЫЗОВУТ
ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ БОЛЬ.
