

Введение

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ?

Как создать стабильность и устойчивость в быстро меняющемся мире?

Как найти ориентир, если я чувствую себя потерянным?

Что делать, если я вдруг обнаружил, что старые правила уже не работают, а новых еще нет?

Если вы задаетесь этими вопросами, думаю, эта книга предложит вам ответы.

Книга написана для вас:

- ✓ если вы хотите получить опору в нестабильном мире;
- ✓ устали выживать и хотите начать жить;
- ✓ хотите справиться с неопределенностью;
- ✓ если вы слышали про АСТ (Терапию Принятия и Ответственности) и хотите познакомиться с этим методом поближе.

Структура книги повторяет этапы развития близких отношений. Представьте, что вы познакомились

с человеком и решили начать с ним/ней отношения. Как все пойдет? Скорее всего, вы начнете с первой пары свиданий (это первая часть книги), где вы еще не будете все знать о нем/ней, только присмотритесь к тому, как он(а) ведет себя в различных ситуациях, что это вообще за человек. Это не будет очень глубоко, но вы сможете понять, нравится ли он(а) вам или нет. Вторая часть книги — это тот этап, когда вы уже съехались. Вы пробуете жить вместе и пытаетесь понять друг друга глубже, делитесь своими каждодневными делами и учитесь жить как пара. Наконец, третья часть книги — это жизнь вместе «долго и счастливо». Я предлагаю посмотреть, подходит ли вам Терапия Принятия и Ответственности, примериться, затем попробовать жить вместе. Если все получится, данный метод станет вашим надежным спутником.

Совет вам да любовь!

Часть 1

БОРЬБА

ЗА СТАБИЛЬНОСТЬ

НЕМНОГО СЛОВ О СЛОВАХ

*«Хочешь рассмешить Бога,
расскажи ему о своих планах».*
Вуди Аллен

СЛОВА ГОДА КАК ОТРАЖЕНИЕ НАШЕЙ РЕАЛЬНОСТИ

Кажется, что наш мир меняется слишком быстро: кризис 2008 года, пандемия, военные действия по всему миру. Мы словно несемся на корабле сквозь шторм, и нас мотает из стороны в сторону. Мы пытаемся бросить якорь, но каждый раз шторм рвет цепи этого якоря, в то время как корабль продолжают толкать волны. Эта постоянная турбулентность проникает во все сферы нашей жизни.

Такие перемены отражаются и на нашей речи. Если мы посмотрим на слова года, которые выбирают различные словари, то в 2019 году это было слово «чрезвычайная климатическая ситуация», в 2020 году — «локдаун», в 2021 году — «вакцина», в 2022 — «режим гоблина», в 2023 — «AI», в 2024 году — «брейнрот».

Слова, словно зеркало, отражают неустойчивый мир. В 2025 году в России словом года стало «тревожность». Можно сказать, что эти слова, словно зеркало, отражали неустойчивость нашего мира в начале 2020-х гг. Интересно, что, помимо слов, в 2026 году Институт цвета Pantone* выбрал главным цветом года «нейтральный белый», который, по их мнению, приносит спокойствие. Люди устали тревожиться, устали жить в беспокойном, нестабильном мире. Это и понятно — все мы хотим определенности.

Таблица 1. «Слова года» и их отражение в нашем мире

Год	Слово года	Значение/отражение
2019	«Чрезвычайная климатическая ситуация»	Отражение роста глобального осознания экологических угроз
2020	«Локдаун»	Маркировка внезапного и тотального изменения социального ландшафта из-за пандемии
2021	«Вакцина»	Символ надежды, но и раскола общества перед лицом биологической угрозы

* Институт цвета Pantone (Pantone Color Institute) — подразделение американской компании Pantone, которое занимается исследованием цветов, анализом глобальных тенденций и консультированием бизнеса, помогая компаниям принимать компетентные решения по вопросам цвета для своих брендов или продуктов. Русскоязычная версия веб-сайта: <https://pantone.ru/> — Прим. ред.

Окончание таблицы 1

Год	Слово года	Значение/отражение
2022	«Режим гоблина» (goblin mode)	Признание отказа от социальных норм и стремление к самоизоляции, реакция на стресс и усталость
2023	«AI» (искусственный интеллект)	Стремительное проникновение новых технологий, вызывающее как восторг, так и опасения за будущее труда и человеческой уникальности
2024	«Брейнрот» (brain rot)	Буквально «гниение мозга», термин, описывающий ухудшение когнитивных функций из-за чрезмерного потребления низкокачественного, бессмысленного или вирусного интернет-контента. Это слово указывает на новую форму цифрового истощения и потерю способности к длительной концентрации в условиях информационной перегрузки
2025	«Тревожность»	Неустойчивость нашего мира
2026	«Нейтральный белый цвет»	Спокойствие

Когда вы читаете эти слова, что вы чувствуете и что замечаете? Лично мне кажется, что кто-то словно рисует красками очень мрачную картину.

Прежние правила перестают работать. Если раньше казалось, что жизнь очень проста: найди работу,

создай семью, купи квартиру и машину — то сейчас это стало гораздо сложнее. В один миг твоя сфера работы может исчезнуть из-за карантина или прихода новых технологий. Цены на квартиры выросли так, что на их покупку не хватит никаких денег, и, хотя с машинами все немного проще, это никак не подготовит к тому, что завтра придется срочно переезжать в другой регион. Еще вчера ты работал в «Макдональдсе» и планировал отпуск на море, уже сегодня «Макдональдс» закрыт, а за квартиру платить нечем, не говоря уже про отпуск. Мир твердит: нельзя ни к чему привязываться, все быстро меняется. Нам кажется, что это просто проблемы последних лет, еще немного проживем и мир снова станет устойчивым. Но есть ли для основания для такой надежды?

Пока мы ждем «возвращения нормальности», каждый человек инстинктивно ищет способ зацепиться хоть за что-то. Яркий пример — резкий рост интереса молодежи к творчеству Надежды Кадышевой. На ее концерты стало приходить так много молодых людей, что певица вынуждена была изменить формат выступлений: из «сидячих» они превратились в «танцующие». Почему? Потому что люди ищут островки определенности, нечто родное, непоколебимое и незыблемое, связанное со стабильным миром их родителей.

ТРЕВОГА В ЦИФРАХ

Потребность людей в определенности хорошо видна и в цифрах статистики:

1. В 2024 году в России выросли продажи антидепрессантов (около 20 % по сравнению с 2022 годом).
2. В 2025 году был побит 4-летний рекорд по количеству потраченных денег на антидепрессанты.
3. Каждый четвертый россиянин признался, что подвержен «думскроллингу» — постоянному скроллингу новостной ленты.

Парадокс в том, что чем больше мы пытаемся «быть в курсе», тем сильнее чувствуем неопределенность, так как наш разум считает, что чем больше мы знаем, тем лучше сможем отреагировать на изменения в окружающем мире. Однако новости дают информацию фрагментарно, и оттого лишь усиливают неопределенность.

Этот массовый побег в ностальгию виден повсюду. Наши родители говорят нам, что хотят стабильности, лишь бы «не как в 90-е», мы же попадаем в ловушку «верните нам 2007 год», когда все было прозрачно и понятно и у нас были мечты. Каналы ТНТ и СТС мгновенно уловили эту волну и создают новые сезоны старых сериалов, таких как «Папины дочки» и «Счастливы вместе» — так люди хотят вернуться во что-то стабильное, уютное, определенное. Вернуться туда, где будущее было четким и понятным.

А как вы пытаетесь справиться с неопределенностью? Какие есть стратегии у вас? Может быть, вы

стараетесь отложить деньги под матрас, завели новые семейные традиции или спасаетесь долгими разговорами с друзьями? Что вы делаете, чтобы почувствовать крепкую почву под ногами и продержаться еще какое-то время, пока мир приходит в себя?

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ?

Кажется, что с этого стоило бы начать, но данная книга построена по тому же принципу, которому она посвящена: вначале мы обращаемся к опыту, а потом к словам.

Итак, давайте поговорим об этимологии слова «неопределенность». Оно образовано от слова «определенный», от славянского глагола «определить» который, в свою очередь, образован от старославянского «опредѣлити» или общеславянского корня, связанного с «дѣль» (дело, разделение, установление). Приставка *о-* указывает на завершение действия, а корень *-предел-* связан с идеей установления границ, предела (от праславянского *predělъ* — «граница», «раздел»). Таким образом, «определить» буквально значит «установить границы», «дать ясное описание». Приставка «не» означает отрицание. Поэтому «неопределенность» буквально означает «отсутствие четких границ», «отсутствие ясности и понимания». Толковый словарь Ожегова* дает такие определения слову «неопределенность»:

- ✓ Отсутствие определённости, ясности, четкости.
- ✓ Неопределённое положение, ситуация.
- ✓ Отношение к неопределённому.

А что ощущаете вы, когда произносите слово «неопределенность»? Совпадает ли представленное

* С. И. Ожегов (1900–1964) — советский лингвист, лексикограф, доктор филологических наук. Один из составителей знаменитого «Толкового словаря русского языка». — *Прим. ред.*

описание с вашим внутренним переживанием? Или вы замечаете какие-то нюансы, отличия или вообще почувствуете нечто совершенно противоположное?

Слова имеют чрезвычайно важное значение. И именно это отличает подход нашей книги от многих других. В его основе лежит Теория Реляционных Фреймов. Название громоздкое, не правда ли? А если я добавлю, что эта теория представляет собой расширение работы Сидмана* по эквивалентности стимулов? Вряд ли стало понятнее. Давайте разберемся, что имеется в виду.

На заре развития поведенческой науки пионеры психологии переносили на людей те принципы и закономерности, которые наблюдали у животных. И это неплохо работало — но только на маленьких детях или на людях с нарушениями речи. Однако если человек речью владел хорошо, то поведенческая терапия оказывалась не столь эффективной.

Теория реляционных фреймов (ТРФ) объяснила почему: наша способность к языку — это способность связывать всё со всем. Как это работает? Пару минут назад вы ничего не знали о ТРФ, но теперь ваш мозг навсегда связал эту теорию с фамилией Сидман, с говорящими взрослыми людьми и т. д. Это работает интуитивно, автоматически и мгновенно. Умение связывать всё со всем — это эффективный способ преодолевать возникающие сложности. Представьте, что вам сказали, что у вас непереносимость лактозы, а она есть в молоке и сыре. Эта информация будет для вас полезна, так как теперь вы будете избегать любых молочных

* *Мюррей Сидман* (Murray Sidman) (1923–2019) — американский ученый-бихевиорист. — *Прим. ред.*

продуктов. И даже если вы поедете в путешествие, где вам предложат попробовать интересный напиток кумыс и скажут, что он похож на молоко, — вы его тоже не будете пить, хотя секунду назад вы не знали ничего о кумысе.

Однако у этой сверхспособности есть и отрицательная сторона. Например, если я боюсь собак, то я буду стараться не посещать места, где бывают собаки. Пока я просто обхожу стороной собачьи площадки — ничего страшного, но что, если я перестану гулять в парках, потому что там выгуливают домашних питомцев? Перестану выходить из дома, если вижу, что мой сосед выходит на улицу со своей собакой? Не пойду на свидание, потому что у моей избранницы есть пес? Наш язык всё связывает со всем. В результате получается, что сначала мы связываем страх и собаку, так что собака приравнивается к страху (так как она совершенно точно вызовет страх). Потом мы начинаем связывать еще больше (тут можно изобразить схему): страх — собака — парки — сосед — любовь — отношения — вечер — утро — Куджо (это такой роман Стивена Кинга про собаку) и т. д. Вместо того чтобы избегать одного животного, я начинаю избегать десятков, а то и сотен вещей, мест и событий. И это превращает в мою жизнь в узенькую рамку.

На рис. 1 вы можете видеть, как в моем примере я начинаю сужать свою жизнь, потому что не хочу встречаться с собаками. Все начинается с внешнего кольца, где я просто боюсь собак и одного этого страха достаточно, но затем мой язык подсказывает мне, что у соседей есть собака, и я начинаю избегать соседей. И затем я не хожу в парки и по улицам, поскольку там «собачники выгуливают собак».

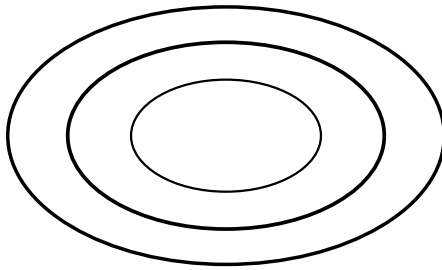


Рис. 1. Схема «сужения жизни»

Вы спросите, как это связано с неопределенностью? Отличный вопрос. Делом в том, что неопределенность у нас тоже вызывает множество неприятных чувств. Для этого мы обратимся к термину из когнитивно-поведенческой терапии (она, как и ТРФ, является предпосылкой появления Терапии Принятия и Ответственности, о которой мы будем говорить дальше).

ТОЛЕРАНТНОСТЬ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Представьте себе Федю, который работал официантом в уютном городском ресторане и жил в мире прозрачного будущего. Его жизнь напоминала хорошо налаженный механизм: ежедневные смены, стабильный доход, и на горизонте виднелась главная цель — ипотека на новую квартиру под невероятно выгодные 6 %. Новости о далеком коронавирусе казались чем-то из области фантастики, неспособным повлиять на его тщательно выстроенную реальность.

Однако судьба распорядилась иначе. В одночасье его мир рухнул. Ресторан, который был его надеждой и опорой, внезапно закрылся на карантин, а затем и вовсе прекратил свое существование. Федор остался без работы, а его мечты об ипотеке разбились вдребезги. Он начал лихорадочно искать новые ориентиры, но реальность оказалась слишком непредсказуемой. Каждая новая попытка найти стабильность натыкалась на новые непреодолимые препятствия: сначала пандемия, потом кризис с полупроводниками (Федя планировал пойти работать продавцом в магазин электроники), потом экономические санкции и, наконец, стремительное развитие технологий искусственного интеллекта. Новости, которые раньше помогали ему планировать жизнь, теперь лишь усиливали тревогу, рисуя картину мира, где ни одна профессия не застрахована от перемен. Федор оказался в ловушке: он искал работу, которая гарантированно не закроется вследствие внешних обстоятельств.