

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ. Как пользоваться этой книгой	9
--	---

ЧАСТЬ I

Терапия принятия и ответственности: руководство для начинающих

ГЛАВА 1. Все о методе АСТ	14
ГЛАВА 2. Метод АСТ и вы	28

ЧАСТЬ II

Семинедельная программа

НЕДЕЛЯ 1. Наши мысли — не отражение реальности	46
НЕДЕЛЯ 2. Выйти из тупика	62
НЕДЕЛЯ 3. Используйте осознанность, для того чтобы находиться в настоящем моменте	80
НЕДЕЛЯ 4. Наблюдайте за своим опытом	98
НЕДЕЛЯ 5. Определите свои ценности	110
НЕДЕЛЯ 6. Будьте АКТИВНЫ	130
НЕДЕЛЯ 7. Соедините все вместе	156
РЕСУРСЫ	175
ИСТОЧНИКИ	177
БЛАГОДАРНОСТИ	183
ОБ АВТОРЕ	185
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	187



ЧАСТЬ I

Терапия принятия и ответственности: руководство для начинающих

Первая часть этой книги поможет вам познакомиться с терапией принятия и ответственности, или АСТ, как я ее буду называть на протяжении всей книги (произносится как «АКТ»). Это название отражает всю важность действия*. Самое главное, о чем вы узнаете в первой части, это то, как действие может быть полезно для вас и вашей конкретной ситуации.

* От *англ.* «act» — действие, действовать. (*Прим. пер.*)

ГЛАВА 1

Все о методе АСТ

В этой главе мы обсудим метод АСТ, включая историю его возникновения, лежащую в основе теорию, подкрепляющую данные, и шесть ключевых принципов, которые станут основой нашей семинедельной программы. Кроме того, мы рассмотрим, почему АСТ выделяется на фоне других методов лечения.

История возникновения метода АСТ

Как появился метод АСТ? Он был создан американскими клиническими психологами Стивеном Хайесом и Кирком Строзалем и преподавателем психологии Келли Уилсоном в 1980-х. То есть это относительно новый метод психотерапии.

АСТ является частью традиционной когнитивно-поведенческой терапии. Что это означает? Все началось с когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), созданной психотерапевтом Аароном Беком в 1960-х. КПТ фокусируется на том, чтобы помочь людям осознать и побороть вредный для них образ мышления, изменить эмоции и помочь им выстроить правильную модель поведения.

Ее основная идея заключается в том, что наше мышление влияет на наше настроение, от которого, в свою очередь, зависит наше поведение, а от него, в свою очередь, — наше настроение и так далее. Например, если у вас возникает мысль: «Я скучный, и никто не захочет быть моим другом или интересоваться мной», — вы, вероятно, почувствуете себя подавленным и вряд ли будете общаться с кем-либо, что в итоге заставит вас чувствовать себя еще более уныло. Но если вы измените свои мысли и скажете себе что-то более реалистичное, например: «Несмотря на то что не все будут меня любить, есть люди, которым, кажется, нравится моя компания. Может быть, я не такой и скучный», ваше настроение улучшится, и вы будете более расположены к общению, что заставит вас чувствовать себя лучше.

Звучит здорово, правда? Но не всегда легко изменить свои мысли. На самом деле, иногда неспособность изменить свое мышление может заставить нас думать, что с нами что-то не так, чувствовать себя хуже или безнадежно. Однако есть и другое решение: принятие.

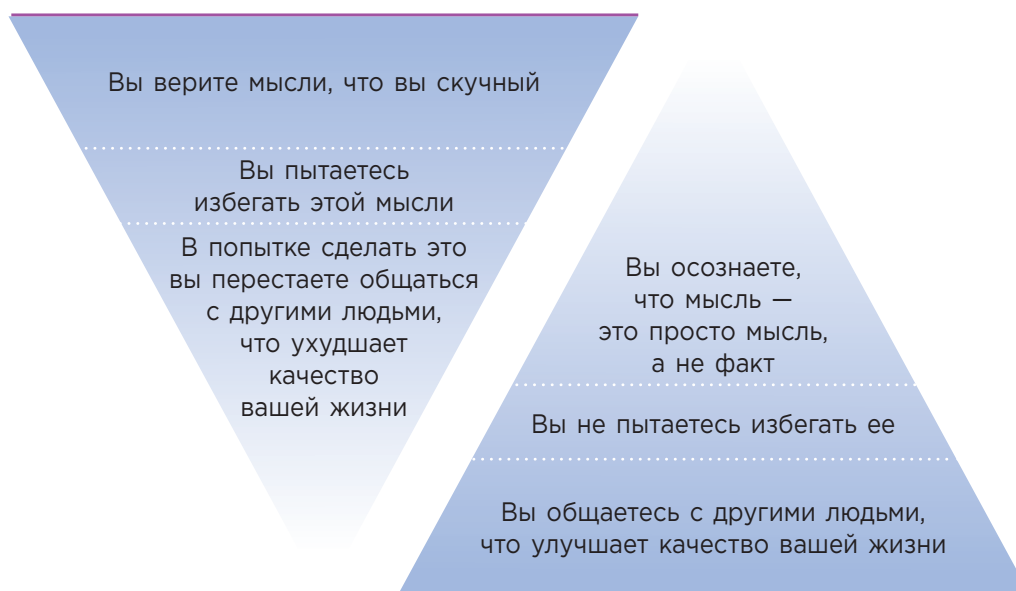
Метод АСТ на первый взгляд

Метод АСТ обращает больше внимания на использование стратегий принятия и осознанности для повышения гибкости мышления, а не на изменение самих мыслей. С помощью этого метода вы признаете, что мысли — это просто придуманные вами истории или рассказы, а не абсолютная истина. Давайте рассмотрим с помощью метода АСТ мысль: «Я скучный, и никто не захочет быть моим другом или интересоваться мной».

Метод АСТ не будет заставлять вас менять свое мышление, а поможет посмотреть на эту мысль как на ментальное событие. Вы не должны верить этой мысли. Она не является фактом. Это просто мысль, и иногда так думать — нормально, все так делают. Вы человек, и нет ничего плохого в том, что у вас возникают подобные размышления.

Метод АСТ использует стратегию принятия обязательств и изменения поведения, чтобы помочь людям принять меры в отношении важных и значимых для них вещей. В этом примере человек берет на себя обязательства общаться с другими людьми, потому что это значимо и важно для него.

Расположенная ниже иллюстрация демонстрирует, что происходит, когда люди верят в реальность своих мыслей, а не признают, что это всего лишь результат мозговой деятельности. Когда люди верят в истории, которые им рассказывает сознание, они развивают очень жесткое, фиксированное или негибкое мышление, и их поведение может стать таким же ограниченным. В результате они перестают стремиться к тем вещам, которых хотят и которые могут помочь им достигнуть большего. Если бы вы твердо верили в следующее утверждение: «Я скучный, и никто не захочет быть моим другом или интересоваться мной», то, вероятно, проводили бы много времени в одиночестве и продолжали удерживать себя в этом тупике. Но вы не должны верить всем своим мыслям. И вам не нужно позволять им диктовать или контролировать ваши действия. Вы можете осознать это как ментальное событие и при этом



оставаться социально вовлеченным, что приведет к более полной, осмысленной жизни, как продемонстрировано на этой иллюстрации.

В этом методе часто используют хорошо известную метафору «пассажира в автобусе», которая может помочь проиллюстрировать модель АСТ. Вы — водитель автобуса, который движется по жизни, и вы подбираете различных пассажиров. Не все из них приятны. Вы можете подобрать таких пассажиров, как стыд или неадекватность. Вы можете подхватить пассажира «ты недостаточно хорош» или пассажира-безнадежность, который кричит из задней части автобуса: «Какой смысл пытаться?» У вас может быть тревожный пассажир, который говорит вам, что безопаснее вообще не садиться за руль. Но дело в том, что они — всего лишь едут в этом автобусе и не ведут его. За рулем вы, и только вы можете решить, куда ехать. Пассажиры, которых вы подобрали, не должны контролировать вашу жизнь или диктовать свои условия. Хотя вы, возможно, не сможете изменить свои мысли или избавиться от тех, кого вы подобрали, но почему бы не научиться ехать вместе с ними?

ЯЗЫК И СТРАДАНИЕ

Какое отношение язык имеет к страданиям? Позвольте мне объяснить. В отличие от животных, у людей есть способность вести внутренний монолог с самим собой. Он позволяет нам делать много замечательных вещей, например, строить планы и решать проблемы. Тем не менее он также способен увеличивать страдания. Как? Он может привести нас к неприятностям, потому что будет создавать ложные истории, рассказы или мысли, например: «Я скучный». Если мы поверим своему внутреннему монологу, то можем в итоге попытаться избежать болезненных мыслей и чувств, которые он вызывает, тем самым ограничивая и снижая качество нашей жизни, как показано в примере выше.

АСТ — ЭТО ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

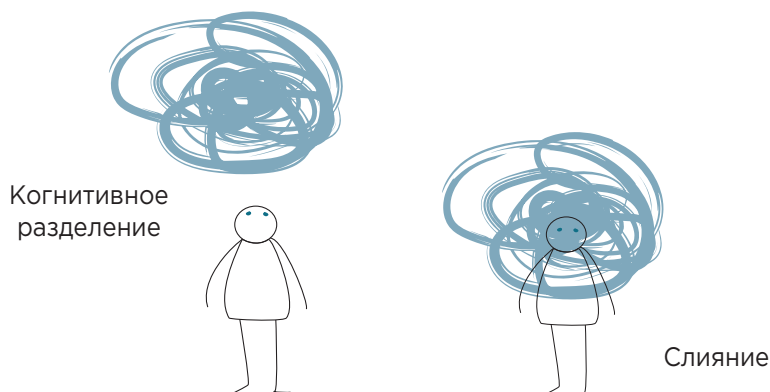
Что такое «доказательная терапия»? Это означает, что метод АСТ был научно исследован, и его эффективность подтверждается научными данными. Метод АСТ доказал свою эффективность при ряде психических расстройств, включая депрессию, тревожность, ОКР и психоз. Вы можете узнать больше об исследованиях и эмпирической поддержке АСТ на веб-сайте Ассоциации

контекстуально-поведенческой науки (ACBS) или на веб-сайте Американской психологической ассоциации (APA) в разделе 12: Сообщество клинической психологии*. Ссылки на них вы сможете найти в разделе Ресурсы (стр. 175) в конце книги.

ШЕСТЬ КЛЮЧЕВЫХ ПРИНЦИПОВ

Существуют шесть ключевых принципов метода АСТ, которые обеспечивают основу для семинедельной программы в этой книге. Каждая из первых шести недель фокусируется на одном принципе, а седьмая неделя связывает их вместе. Прежде чем мы начнем, давайте их рассмотрим.

Шесть ключевых принципов АСТ включают: 1) когнитивное разделение, 2) принятие, 3) контакт с настоящим моментом, 4) позицию наблюдателя, 5) ценности, 6) проАКТивность. Я понимаю, что некоторые из этих терминов могут показаться необычными и звучать забавно. Не переживайте, мы обсудим каждый из них. Кроме того, я объясню понятие «психологическая гибкость» — основную цель метода АСТ.



1. Когнитивное разделение

Когнитивное разделение — это способность сделать шаг в сторону и понаблюдать за своими мыслями, чтобы не заблудиться или запутаться в них. Выше приведена иллюстрация того, как человек сливается со своими мыслями и как отстраняется от них. Цель состоит в том, чтобы отдалиться от наших мыслей

* Division 12: Society of Clinical Psychology. (Прим. ред.)

и создать больше гибкости в мышлении. Оно позволяет нам осознавать, что наши мысли всего лишь мысли, и мы можем разрешить им направлять нас, если они полезны, а не доминировать и управлять нашей АКТивностью.

2. Принятие

Принятие случается тогда, когда вы позволяете своим переживаниям произойти, а не избегаете и не сопротивляетесь им. Это означает, что, когда появляются неприятные мысли, воспоминания, эмоции, импульсы и физические ощущения, вы приветствуете их. Это напоминает мне одно из моих самых любимых стихотворений — «Гостевой дом» персидского поэта Руми. В стихотворении описываются различные переживания, которые появляются у вашей двери. Это может быть радость, а может быть и уныние. Какое бы переживание это ни было, оно временно. Задача состоит в том, чтобы принять каждое из них как часть своего опыта, а не отвергать. Можете ли вы поприветствовать гостей, которые появляются у вашей двери? Я знаю, что это может даваться вам с трудом. Я знаю, что может возникнуть желание закрыть дверь. Так зачем же приглашать их внутрь? Почему бы не избегать их или сопротивляться им? Потому что боль — это часть человеческого опыта. Можно принять и ее.

3. Контакт с настоящим моментом

Этот процесс заключается в осознании настоящего момента. Возможно, вы думаете: «А как мне установить контакт с настоящим моментом? Разве я уже не связана с ним?» Что ж, насколько вы в действительности находитесь в настоящем? Читая эти слова, вы действительно присутствуете здесь и сейчас или витаете в собственных мыслях? Может быть, вы сейчас в прошлом и что-то вспоминаете или, возможно, задумываетесь о будущем, планируете или выдумываете что-то. Может быть, вы мысленно разговариваете с кем-то, кого сейчас здесь нет. Ни один из этих примеров не представляет собой контакт с настоящим моментом. Присутствие в настоящем — это полное осознание того, что является частью вашего опыта в данную секунду, будь то внешняя среда (то есть ваше окружение) или внутренняя (то есть ваши мысли, чувства или физические ощущения). Эта книга научит вас устанавливать более тесный контакт с происходящим в настоящий момент, а не сопротивляться ему, избегать или витать в собственных мыслях, ведь все это создает страдание.

4. Позиция наблюдателя

Позиция наблюдателя — немного абстрактное и трудное для восприятия понятие. По сути, это та часть вас, которая наблюдает за сознанием, в противовес той части, которая теряется в «думающем я». Можете ли вы войти в позицию наблюдателя? О чем вы сейчас думаете? Можете ли вы осознать, что у вас есть мысли, а не думать о чем-то? Это и есть позиция наблюдателя.

5. Ценности

Ценности — это то, о чем вы заботитесь; это вещи, которые важны для вас. Они приносят в вашу жизнь смысл и удовлетворение. У каждого свои ценности. Они отличаются от целей, ведь цели могут быть достигнуты, в то время как ценности являются постоянными и обеспечивают направление, чтобы двигаться к той жизни, которую вы хотите. Например, цель может состоять в том, чтобы похудеть или заниматься спортом три-пять раз в неделю, тогда как ценность — это физическое и психическое здоровье. Ценности обычно относятся к определенным областям или сферам жизни человека: семье, интимным отношениям, воспитанию детей, дружбе, образованию, занятости, отдыху, здоровью, духовности и обществу.

6. ПроАКТивность

ПроАКТивность — это преданность движению к ценностям, несмотря на любой дискомфорт, который может возникнуть в результате. Люди часто знают то, что они ценят, и то, какие действия для этого необходимо совершать, но страх или дискомфорт встают у них на пути. Например, вы цените интимные отношения, но вам мешают трудные мысли или неуверенность, и в результате вы не ходите на свидания. ПроАКТивность может быть как внешней, с точки зрения поведения, так и внутренней, с точки зрения того, как вы относитесь к себе и своему внутреннему опыту. Например, если одной из моих ценностей является психическое здоровье, мне, возможно, придется взять на себя обязательство выйти за пределы своего сознания, которое рассказывает мне истории вроде: «Этот человек обидел меня», и научиться осознавать свою боль, горе и потерю. АСТ требует принять на себя обязательство двигаться к дискомфорту, для того чтобы воплотить свои ценности и создать менее ограниченную и более осмысленную жизнь.

СТАТЬ ГИБКИМ

Мы дошли до главной цели метода АСТ — психологической гибкости. Что такое психологическая гибкость? Это способность воспринимать эмоции и мысли более гибко, выбирая свое поведение. Это умение важно, потому что оно помогает нам приспособливаться и заниматься вещами, которые приносят смысл в нашу жизнь.

ВЫ — НЕ ВАШИ МЫСЛИ

Я понимаю, что это не новая идея, но вы — это не ваши мысли. Прямо сейчас вы можете быть очень привязаны или даже слиты с ними. Может быть, вы думаете, что вы не можете быть ничем другим, и понятия не имеете, о чем я говорю. Все нормально. Мы будем работать над этим.

Прежде всего, ваши мысли — это только один аспект вашего сознания, и они, конечно же, не определяют вас. Ваше осознание также включает эмоции и физические ощущения. Можете ли вы подумать о чем-либо, что сейчас находится в вашем сознании, что нельзя было бы отнести к мысли, эмоции или физическому ощущению?

Заметьте, что эмоции и физические ощущения часто накладываются друг на друга, потому что они делают наше тело. На самом деле, один из способов думать об эмоциях — понимать, что они, в значительной степени, воспринимаются через физические ощущения в теле. В следующий раз, когда вы испытаете эмоцию, обратите внимание, как она ощущается в теле. Что именно сообщает вам о том, что вы грустны, одиноки, разочарованы, испытываете отвращение, возбуждены или напуганы. Как вы переживаете эмоции в теле? Есть ли тяжесть в груди, комок в горле? Это отличный способ установить контакт с настоящим моментом.

Вы не только не являетесь своими мыслями, но и они не всегда отражают реальность. Люди наделены удивительным умом, который обладает способностью создавать истории; однако эта способность может оказаться проблемой, особенно если мы верим этим мыслям. Например, во время одного занятия йогой у меня может возникнуть мысль, что я лучший йог на тренировке, а в другое время я думаю, что ленива, не в форме и делаю больше перерывов, чем кто-либо другой. На самом деле эти мысли могут возникнуть во время одной

и той же тренировки с интервалом всего в несколько минут. Это всего лишь истории. Какие истории ваш внутренний голос рассказывает вам? Насколько вы им верите?

Вы можете также обращать внимание на мысли, которые вы отвергаете, а не на те, которым вы верите. Я бы рискнула предположить, что в вашем мышлении есть некоторая предвзятость. Видите ли, наш мозг не только помогает нам планировать и решать проблемы, но и имеет тенденцию создавать потенциально проблематичные повествования. Существует даже понятие, известное как «смещение негатива». Почему оно у нас появилось? Смещение негатива в целом развивалось так же, как и внутренний монолог — чтобы помочь нам выжить. Будет лучше, если мы примем палку в траве за змею, даже если это не так, потому что это поможет нам среагировать в случае опасности. Но размышление о худшем сценарии при каждом удобном случае не делает нас счастливыми людьми. Итак, что мы можем сделать со смещением негатива? Мы можем использовать те же стратегии, о которых мы уже говорили: шесть ключевых принципов метода АСТ.

Надеюсь, вы уже поняли, что вам не нужно верить каждой маленькой мысли, которая появляется у вас. Какой же это будет кошмар! И если этот кошмар — ваша реальность прямо сейчас, не беспокойтесь. Так не должно быть. Существует иной способ, и я буду вам о нем рассказывать начиная с первой недели. Помните когнитивное разделение? Этот навык, который, по сути, является способностью отделять себя от своих мыслей и наблюдать, а не реагировать на них, — важная отправная точка, которой мы посвятим время на первой неделе и которую мы будем развивать и оттачивать на протяжении всей программы.

ВАШИ ЭМОЦИИ НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ПРОБЛЕМОЙ

Мы должны чувствовать. Наши эмоции развивались для того, чтобы помочь нам выжить. Грусть означает потерю и помогает людям притормозить, для того чтобы излечиться. Страх означает опасность и помогает людям бороться, убежать или замирать на месте. Злость означает, что были нарушены границы (например, кто-то использует нас в своих интересах), и помогает нам защищать себя или отстаивать свою позицию. Чувство вины — довольно неприятное, но оно означает, что мы совершили нечто несовместимое с нашими ценностями, и теперь нам нужно все исправить, извинившись. И не забывайте