

Стивен Хайес Спенсер Смит

# ПЕРЕЗАГРУЗИ МОЗГ

## РЕШЕНИЕ ВНУТРЕННИХ КОНФЛИКТОВ

Как перестать страдать  
и начать жить здесь и сейчас —  
не мучаясь своим прошлым,  
радуясь настоящему.





# Get Out of Your Mind and Into Your Life

**Steven Hayes & Spencer Smith**

**New Harbinger Publications**

Стивен Хайес Спенсер Смит

# ПЕРЕЗАГРУЗИ МОЗГ

РЕШЕНИЕ  
ВНУТРЕННИХ  
КОНФЛИКТОВ

New Harbinger Publications



 **ПИТЕР®**

Москва · Санкт-Петербург · Нижний Новгород · Воронеж  
Ростов-на-Дону · Екатеринбург · Самара · Новосибирск  
Киев · Харьков · Минск

2014

Стивен Хайес, Спенсер Смит

## Перезагрузи мозг. Решение внутренних конфликтов

*Перевела с английского Е. Карманова*

Заведующая редакцией	<i>Т. Шапошникова</i>
Ведущий редактор	<i>Е. Власова</i>
Литературный редактор	<i>В. Гуляева</i>
Художник	<i>С. Заматевская</i>
Корректоры	<i>М. Молчанова, Л. Галаганова</i>
Верстка	<i>А. Шляго</i>

ББК 88.5

УДК 316.6

**Стивен Хайес, Спенсер Смит**

X15 Перезагрузи мозг. Решение внутренних конфликтов. — СПб.: Питер, 2014. — 320 с.: ил.

ISBN 978-5-496-00914-0

Эта книга о том, как начать действовать, решая свои психологические проблемы. Узнайте, как избежать ловушки сознания; научитесь навыкам внимательности, чтобы присутствовать в своей жизни в каждый ее момент; откройте для себя вещи, которые действительно цените, — и вы почувствуете вкус интересной осмысленной жизни. Включите ваш мозг на 100%.

**16+** (Для детей старше 16 лет. В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ.)

ISBN 978-1572244252 (англ.)

© New Harbinger Publications, Inc., 2014

ISBN 978-5-496-00914-0

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2014

© Издание на русском языке, оформление ООО Издательство «Питер», 2014

Права на издание получены по соглашению с New Harbinger Publications, Inc.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ООО «Питер Пресс», 192102, Санкт-Петербург, ул. Андреевская (д. Волкова), д. 3, литер А, пом. 7Н.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 005-93, том 2;

95 3005 — литература учебная.

Подписано в печать 04.04.14. Формат 60х90/16. Усл. п. л. 20,000. Тираж 3500. Заказ А-947.

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленного электронного оригинал-макета в типографии филиала ОАО «ТАТМЕДИА» «ПИК «Идел-Пресс».

420066, Казань, ул. Декабристов, 2. E-mail: idelpress@mail.ru

# Содержание

Введение.....	8
Глава 1. Человеческие страдания.....	21
Глава 2. Почему слова приводят к страданиям.....	34
Глава 3. Стремление к избеганию.....	60
Глава 4. Отпускание.....	74
Глава 5. Проблема мышления.....	89
Глава 6. Иметь мысль или сливаться с ней.....	111
Глава 7. Если я — не мои мысли, то кто я?.....	141
Глава 8. Осознанность.....	167

## *Перезагрузи мозг. Решение внутренних конфликтов*

---

Глава 9. Готовность .....	193
Глава 10. Готовность: учимся прыгать .....	210
Глава 11. Что такое ценности .....	243
Глава 12. Выбор своих ценностей .....	261
Глава 13. Дать слово действовать .....	278
Заключение .....	310
Приложения .....	316

Авторы книги «Перезагрузи мозг. Решение внутренних конфликтов» учат читателей по-новому воспринимать психологические проблемы и получать удовольствие от жизни. Благодаря сочетанию современных научных данных и старых проверенных практик эта книга вызывает огромный интерес и является, пожалуй, одним из самых эффективных пособий для самостоятельной работы. Если вы устали от стандартной психологической риторики, но все еще не удовлетворены качеством своей жизни, она может стать для вас настоящей находкой.

*Марта Бек, ведущая рубрики в журнале Oprah Magazine,  
автор книг «Найти свою Полярную звезду»  
и «В ожидании Адама»*

Посвящается моей матери Рут Д. Х. Сандгрэн, которая всегда была для меня образцом любви и ответственности.

*Стивен Хайес*

Моей жене и сыну. Вместе мы способны выдержать любые испытания на жизненном пути и идти по нему вперед.

*Спенсер Смит*



## Введение

Люди страдают. Страдания приносит не только физическая боль. Есть множество форм психологической боли, которую мы стараемся *преодолеть*: тяжелые чувства и мысли, неприятные воспоминания, непрошенные порывы. Мы думаем о них, переживаем, негодуем, предчувствуем, боимся.

В то же время люди способны проявлять невероятное мужество, глубокое сострадание, невероятную способность двигаться вперед даже после самых страшных событий и потерь. Зная, что им могут причинить боль, люди продолжают любить. Понимая, что все мы однажды умрем, заботятся о будущем. Видя бессмысленность многих начинаний, верят в идеалы. Иногда люди живут полной жизнью и настоящим.

Эта книга о том, как перестать страдать и начать жить. Как прекратить внутреннюю борьбу с собственным «я», которую ведут в надежде зажить по-настоящему. Как жить здесь и сейчас — *со* своим прошлым (а не вопреки ему), *со* своими воспоминаниями, *со* своими страхами и *со* своей печалью.

## Терапия принятия и ответственности: в чем ее суть и практическая польза

Базовой для этой книги является *терапия принятия и ответственности* (*Acceptance and Commitment Therapy*, далее — сокращенно АСТ («акт»)). В ее основе лежит теория решетки взаимоотношений (Relational Frame Theory), разработанная в ходе работы многих ученых над вопросами человеческого сознания. Результатом стало предположение, что многие психологические инструменты нашего сознания, которые мы используем для решения своих проблем, ведут нас в ловушку и порождают страдания. Если говорить прямо, люди играют в порочную игру, где сознание — прекрасный инструмент преодоления сложностей — их же и вызывает.

Быть может, вы на собственном опыте замечали, что зачастую самые сложные проблемы парадоксальным образом укореняются еще глубже в тот самый момент, когда вы наконец получаете представление о том, как их решать. И это не иллюзия, а следствие того, что от вашего сознания требуется то, для чего оно не создано. Единственным результатом оказывается страдание.

Возможно, это заявление покажется вам странным, особенно если вы взяли в руки эту книгу, желая помочь себе преодолеть какие-то психологические проблемы. Обычно люди обращаются к подобным книгам, чтобы справиться с такими специфическими сложностями, как депрессия, тревожность, злоупотребление алкоголем или наркотиками, травмы, стресс, эмоциональное выгорание, хроническая боль, курение и т. д. Многие полагают, что преодоление этих проблем — конечная цель, и ищут для ее достижения особые средства.

Например, считается, что преодоление стресса должно начинаться с устранения сопутствующих ему чувств; никотиновой зависимости — с избавления от желания курить; тревожных расстройств — с овладения умением ощущать вместо тревоги спокойствие или же с сомнения в обоснованности беспокоящих чувств, их изменения

и т. п. В этой книге цели и средства четко разграничены, показано, что многие общепринятые пути к лучшей жизни современная психология считает рискованными и ненужными.

Если вы страдаете от каких-либо психологических проблем, найдите — наш метод действительно помогает справиться со многими из них. Модель, лежащая в основе этой помощи, признана широким кругом специалистов. Мы будем неоднократно возвращаться к этой теме на протяжении всей книги.

Важно помнить, что масштабное исследование, с результатами которого мы познакомим вас на страницах этой книги, основано на эмпирических данных. Поэтому в ней могут появляться, на первый взгляд, странные детали и подробности. Временами это будет сбивать с толку. В какой-то мере это неизбежно, поскольку АСТ ставит под сомнение целый ряд традиционных подходов к решению психологических проблем. Результаты работы многих психологов показывают: наши идеи и методы имеют прочное научное обоснование, что гарантирует их эффективность. Однако это не значит, что их легко усвоить. Вот примеры ряда нешаблонных концепций, которые мы предложим вам обдумать.

- \* Психологическая боль — нормальное и необходимое явление, знакомое абсолютно всем.
- \* Невозможно намеренно избавиться от психологической боли, хотя вы способны предпринять шаги, которые позволят искусственно ее не усиливать.
- \* Боль и страдание — два разных состояния.
- \* Вы не должны отождествлять себя с собственным страданием.
- \* Принять боль — значит сделать шаг к избавлению от страдания.
- \* Вы можете начать жить так, как мечтаете, в любой момент, но для этого вам нужно выйти за рамки собственного сознания и погрузиться в жизнь.

В конечном счете АСТ предлагает кардинально сместить угол зрения, изменить способ восприятия собственного опыта. Мы не можем обещать, что это позволит вам избавиться от депрессии, гнева, тревоги, стресса, низкой самооценки — по крайней мере, в одночасье. Однако, основываясь на своих исследованиях, мы го-

товы утверждать, что роль этих проблем как препятствий к полноценной жизни можно изменить. Иногда внутренние преобразования происходят довольно быстро. Наши методы — это новые подходы к работе со сложными психологическими проблемами. Они помогают преобразовать самую сущность психологических проблем и влияние, которое они оказывают на вашу жизнь.

Различие между восприятием психологических проблем и их реальной сущностью можно понять, представив человека, стоящего на поле битвы. Борьба идет не на жизнь, а на смерть. Человеку все труднее. Он не согласен на поражение, так как уверен: если не выиграет войну, достойной жизни не будет. Поэтому битва не кончается.

Однако этот человек не осознает тот факт, что он в любой момент может покинуть поле боя и начать жить *здесь и сейчас*. Пусть война продолжается и даже поле боя остается в пределах видимости. Картина внешне может не слишком отличаться от той, которую человек наблюдал ранее, сражаясь. Но исход войны уже не будет играть столь важную роль, а стремление сначала победить, чтобы потом начать нормальную жизнь, утратит кажущуюся необходимость.

Эта метафора иллюстрирует различие между восприятием психологических проблем и их реальной сущностью. Война здесь внешне практически не меняется, независимо от того, участвуете вы в ней или просто наблюдаете. Ее облик остается прежним. Но влияние — ее реальная сущность — другое. Сражаться за жизнь — не то же самое, что жить.

Наше исследование позволяет сделать довольно любопытный вывод: когда меняется сущность, изменяются и внешние признаки. Когда бойцы уходят с поля боя, война может утихнуть. Что будет, если «когда-нибудь объявят войну, а никто не придет», как гласил лозунг 1960-х?

А теперь попробуйте сквозь призму этой метафоры взглянуть на собственное психологическое бытие. Метод АСТ фокусируется на сущности, а не на внешних проявлениях проблем. Учась иначе относиться к своим чувствам, причиняющим страдание, вы сможете

быстро изменить их влияние на вашу жизнь. И даже если внешне эти чувства и мысли не изменятся (хотя кто знает?), их сущность, скорее всего, *преобразится*, если вы будете практиковать описанные в этой книге методы.

В некотором смысле данную книгу нельзя назвать традиционным пособием по практической психологии. Мы не собираемся помогать вам выиграть войну с собственной болью. Лишь хотим помочь оставить поле битвы, свирепствующей в сознании, и начать жить так, как вам на самом деле хочется. Здесь и сейчас.

### *Страдание: эмоциональная трясина*

На первый взгляд идея о том, что следует покинуть поле боя, а не вести войну до победного конца, кажется странной. Чтобы принять ее, потребуется многому научиться. Вам наверняка известны и другие подобные ситуации. Они необычны, но не исключительны.

Представьте, что вы увидели человека, который стоит посреди болота. У вас нет ни веревки, ни длинной палки, чтобы до него дотянуться. Вы можете помочь лишь словами. Он кричит: «Спасите, вытащите меня отсюда!» — и начинает делать то, что люди чаще всего делают, попав в пугающую их ситуацию: изо всех сил старается выбраться. А когда они оказываются в месте, которое им хочется покинуть, будь то терновый куст или грязная лужа, в 99,9% случаев самым эффективным способом оказывается уйти, убежать, перешагнуть или выпрыгнуть.

Но с болотом все иначе. Чтобы выйти из чего-либо, нужно поднять одну ногу и переставить ее. В ситуации с трясиной это очень плохая идея. Как только человек поднимает одну ногу, весь его вес переносится на поверхность, площадь которой в два раза меньше той, что была прежде. Из-за этого давление, направленное вниз, увеличивается вдвое. Кроме того, чтобы оторвать ногу от поверхности трясины, нужно приложить дополнительные усилия. Результат один — человека засасывает еще больше.

Итак, вы увидели человека, попавшего в болото, и понимаете, что его засасывает. Можете ли вы помочь ему? Если вы понимаете, как засасывает трясина, обязательно крикните ему, чтобы он перестал паниковать и попытался лечь, расставив ноги и руки, так, чтобы максимально увеличить площадь контакта тела с поверхностью. В таком положении человек, скорее всего, не утонет и сможет выбраться.

Идея максимально увеличить площадь контакта тела с поверхностью болота кажется нелогичной — ведь человеку нужно из него выбраться. Тот, кто старается *выбраться из болота*, вероятно, не осознает, что разумнее и безопаснее максимально с ним *соприкоснуться*.

Наша жизнь во многом напоминает такую ситуацию, за тем исключением, что болото, в котором мы оказываемся, в определенном смысле можно назвать бескрайним. Разве можно сказать, когда окончательно исчезнут травматические воспоминания? В какой момент вас наконец перестанут мучить отголоски критики со стороны родителей или сверстников? Подумайте, какая психологическая проблема вас мучает больше всего? Не спешите с ответом. А теперь спросите себя, когда она возникла? В прошлом месяце? Полгода назад? Год? Пять лет? Сколько лет этой проблеме?

В большинстве случаев выясняется, что наши самые глубокие переживания не являются следствием недавних событий. Они не оставляют нас годами, зачастую десятилетиями. Этот факт позволяет предположить, что большинство методов решения проблем вряд ли приведут к успеху. Если бы было так, почему они не доказали своей эффективности за годы безуспешных попыток избавиться от болезненных переживаний? В самом деле, продолжительность борьбы с психологическими проблемами указывает на то, что привычные методы решения их лишь усугубляют, как активные попытки выбраться из болота приводят к еще большему засасыванию в него.

Вы взяли эту книгу в руки неспроста. Возможно, оказались в психологической трясине и считаете, что вам нужна помощь, чтобы освободиться. Вы уже испробовали разные «решения», но тщетно. Вы сражаетесь, но вас еще больше засасывает. И вы страдаете.

Ваша боль будет полезным союзником на пути, который вам предстоит пройти. У вас есть возможность, которой нет у тех, кто

никогда не испытывал психологической боли. Ведь мы обращаемся к парадоксальным способам избавления от нее лишь тогда, когда убеждаемся в неэффективности общепризнанных. По мере того как вы будете открывать для себя принципы работы человеческого сознания (в частности, собственного), вероятно, у вас появится готовность пойти наименее изведанными тропами. Разве вы недостаточно пострадали?

Мы написали эту книгу не для того, чтобы помочь вам выбраться из трясины, в которой вы очутились, а для того, чтобы вы позволили себе взглянуть на ситуацию иначе. Мы написали ее, чтобы облегчить ваши страдания и побудить ценить то, что есть, жить содержательной и полноценной жизнью. Психологические проблемы, с которыми вы боролись прежде, технически могут остаться (а могут и исчезнуть), но какое это имеет значение, если они больше не будут мешать вам жить в полную силу?

## *Вездесущность человеческих страданий*

В отличие от большинства книг по популярной психологии, основополагающим для этой является другой набор предположений. Мы отметили данное различие в самом начале введения: люди страдают. Мы не считаем, что нормальные люди всегда должны быть счастливы и лишь отдельные события или физиологические проблемы могут нарушить такой порядок вещей. Наоборот, полагаем, что страдания естественны и мало кто умеет сохранять душевное спокойствие. Почему так — загадка, ей и посвящена эта книга.

Поразительно, что многие человеческие проблемы для иных живых существ немислимы. Например, самоубийства. Они происходят в любых человеческих сообществах, помыслы о самоубийстве — шокирующе обычное явление. Каждый второй человек вынужден бороться с суицидальными мыслями средней или высокой интенсивности в течение по меньшей мере двух недель своей жизни. Почти

100% жителей планеты на каком-то этапе своей жизни планируют покончить с собой. Младенцы не предпринимают попыток самоубийства, но даже очень маленькие дети, едва научившись говорить, иногда пытаются покончить с собой. Однако нам практически неизвестны факты подобного поведения у других живых существ.

Эта модель повторяется почти во всех проблемных областях: большинство людей ведут борьбу даже в расцвете своей, казалось бы, успешной жизни. Спросите себя: много ли вы знаете людей, которым не приходилось преодолевать серьезные психологические или социальные проблемы, трудности во взаимоотношениях, сложности на работе, тревожность, депрессию, гнев, неспособность держать себя в руках, сексуальные проблемы, страх смерти и т. д.? У большинства список таких знакомых будет очень коротким, если не пустым.

Это подтверждают и научные данные. Давайте просто перечислим некоторые из них. В любой отдельно взятый момент времени около 30% взрослых имеют те или иные психиатрические расстройства, около 50% страдали ими на определенном этапе своей жизни и почти у 80% можно выявить более одной серьезной психологической проблемы. Американцы тратят огромные суммы на попытки облегчить свою душевную боль.

Например, американский рынок антидепрессантов оценивается в десять миллиардов долларов, и это несмотря на то что эффективность данных средств лишь на 20% выше, чем у плацебо, то есть слишком мала, чтобы считаться клинически значимой. Их потребление так велико, что мы загрязнили ими водоемы и даже заразили рыбу, которой сами питаемся. Однако эта статистика, какой бы печальной она ни была, даже отдаленно не позволяет оценить реальный масштаб проблемы. Когда люди обращаются к специалистам в области психического здоровья, лишь у половины из них выявляются серьезные психические расстройства. Остальные страдают от проблем на работе, в браке, отношениях с детьми или же от отсутствия жизненных целей и от того, что философы называют «экзистенциальным страхом», то есть от постоянного и сильного ощущения опасения или чувства тревоги.



Например, браки — важнейший вид отношений, в которые добровольно вступает большинство взрослых людей, в 50% случаев заканчиваются разводом, а повторные браки демонстрируют не самые лучшие показатели. Печальная статистика измен, насилия и удовлетворенности супружеской жизнью показывает, что отношения во многих семьях отнюдь не здоровые.

Этот перечень можно продолжать до бесконечности. Если вспомнить все проблемы, с которыми сталкиваются люди, тот факт, что мы ведем с ними серьезную психологическую борьбу, покажется вполне «естественным».

Почему картина столь печальна? Она была бы понятна, если бы речь шла о людях, живущих в разоренных странах безо всяких ресурсов. Страдания суданского ребенка, который вынужден прятаться от вооруженной банды повстанцев, очевидны. Отчаяние индонезийской матери, лишившейся всего из-за цунами, вполне объяснимо. Но у большинства читателей этой книги все не так; они не являются жертвами войн или стихийных бедствий. При этом во многих проблемных областях успешные и образованные люди далеко не всегда счастливее своих менее удачливых собратьев из других уголков мира. В самых благополучных странах социальных и межличностных проблем (например, самоубийств) ничуть не меньше, чем в бедных и экономически неразвитых. Как такое возможно?

Задумайтесь над этим вопросом в контексте собственной жизни. Разве то, с чем вы боретесь и пытаетесь изменить, не продолжает упорно существовать, несмотря на то что во многих других жизненных сферах вам удается добиваться желаемого? Ведь вы пытались разрешить проблемы, но до сих пор не нашли верного решения. Как *такое* возможно?

Пока вы будете читать эту книгу, мы просим вас держать в голове следующие вопросы: почему человеческие страдания столь глубоки и вездесущи? Почему вам так сложно избавиться от них и что с этим делать? В книге мы будем их подробно исследовать. Полагаем, вы найдете здесь ответы хотя бы на часть своих вопросов.

Мы не задаем вопросы свысока и не пытаемся критиковать. Никто не будет обвинять вас в собственных бедах, не слишком тонко

намекая, что жизнь сложилась бы лучше, если бы вы приложили больше усилий. Наоборот, вы найдете сочувствие и понимание. В основе этой книги лежит наш опыт и опыт наших пациентов. Вопросы, перечисленные выше, мы задавали и сами себе, иногда из глубин отчаяния. Наука дала на них неожиданный ответ, который в силах вам помочь.

## *Осознанность, принятие и ценности*

АСТ — не специально выбранная удачная аббревиатура или слово, которое дарует вам откровение. Хотя некоторые принципы терапии АСТ стары как мир, одна ее важнейшая составляющая принципиально новая. В основе психологии АСТ лежит новая модель человеческого сознания. На ней базируются специфические техники, представленные в этой книге и призванные помочь вам изменить подход к своим проблемам и направление развития вашей жизни. Эти техники можно разделить на три категории: осознанность, принятие и жизнь в соответствии с ценностями.

### *Осознанность*

Осознанность — это наблюдение за своим опытом, которое практиковалось на Востоке в разных формах медитации на протяжении столетий. Недавние исследования западных психологов доказали, что практика осознанности оказывает заметное благотворное влияние на психологическое состояние человека. В сущности, осознанность в качестве вспомогательной целительной практики уже используют целый ряд западных психологических школ.

Осознанность для нашего подхода во многом является базовой. АСТ привносит в набор устоявшихся практик модель ключевых компонентов расширения сознания и набор методов по варьированию этих компонентов. Недели, месяцы и годы медитации, сколь бы полезной она ни была, — не единственный способ повышения

осознанности. В современном мире требуются новые методы, в дополнение к появившимся в более спокойные тысячелетия.

Эта книга научит вас иначе смотреть на собственные мысли. Они как призмы, сквозь которые виден мир. Мы все склонны использовать какую-то одну призму и позволяем ей интерпретировать наш опыт и даже воспринимать себя. Если вы привыкли смотреть на мир сквозь призму психологической боли, то и о себе, скорее всего, говорите как о человеке страдающем.

В этой книге мы поможем вам осознать, как опасно придерживаться подобных мыслей, и предложим конкретные методы, с помощью которых можно избежать данной ловушки.

Когда вы начнете освобождаться от иллюзий слов, то научитесь лучше распознавать многие словесные призмы, которые проявляются ежедневно, причем не попадая в зависимость от них. Вы научитесь отказываться от них в пользу более целостной модели самоосознания. Используя определенные техники, станете смотреть на свою боль, вместо того чтобы видеть мир сквозь ее призму. Поступая так, вы обнаружите, как много можно сделать в настоящий момент, кроме попыток регулировать психологическое содержание этого мира.

### *Принятие*

В терапии АСТ проводится четкая грань между болью и страданием. В силу природы человеческого языка при столкновении с проблемой мы, как правило, стремимся выяснить, как ее исправить. Пытаемся выбраться из трясины. Во внешнем мире это эффективно в 99,9% случаев. Способность понять, как избавиться от нежелательных обстоятельств, таких как хищники, холод, паразиты или наводнения, была необходимым условием для утверждения человека в качестве доминантного вида на планете.

Однако злополучным следствием этого является особенность работы нашего сознания, в силу которой мы пытаемся понять свой внутренний опыт с позиции решения проблем. Сталкиваясь с болезненными переживаниями, мы пытаемся сделать то же, что и всегда:

исправить, уладить и избавиться от них. Но суть в том (как вы сами наверняка не раз убеждались), что наша внутренняя жизнь — не то же самое, что внешние события. Начнем с того, что люди живут в контексте истории, время движется только в одном направлении, никак не в двух. Психологическая боль имеет свою историю, и по меньшей мере в этом аспекте от нее избавиться нельзя. Можно понять, что с ней делать, и двигаться вперед.

«Принятие» в терапии принятия и ответственности (АСТ) основано на идее, что, как правило, попытки избавиться от боли лишь увеличивают ее, заставляют еще глубже в нее погружаться, превращаясь в нечто травмирующее. Между тем жизнь остается где-то в стороне. Альтернативу, которой мы учим в этой книге, прямо сейчас озвучивать несколько рискованно, поскольку ее можно неверно истолковать. Она заключается в том, чтобы принять боль. Но не в смысле нигилистического саморазрушения, терпения и смирения. Это совсем другое! Тяжелые, печальные и темные формы «принятия» почти прямо противоположны активному и живительному принятию момента, о котором мы говорим.

Большинство из нас почти или вообще никогда не практиковали активные формы принятия. Поэтому, как бы ваш разум ни трактовал сейчас данный термин, не пытайтесь ничего предпринимать. Это сложно описать. Чуть позже в этой книге речь пойдет о том, как научиться с готовностью принимать и проживать собственный опыт. Пока мы просим вас проявить терпение и открытость, а также некоторый скептицизм по отношению к своим догадкам и к тому, как ваше сознание сейчас интерпретирует наши слова.

### *Ответственность и жизнь, ориентированная на ценности*

Живете ли вы сейчас так, как вам хочется? Строится ли ваша жизнь вокруг того, что для вас действительно важно? Вы активны и вовлечены в жизнь или на вас давит груз проблем?

Когда нас затягивает борьба с психологическими проблемами, мы часто откладываем жизнь «на потом», думая, что прежде надо

уменьшить свою боль, а потом начинать жить в полной мере. Но представьте, что вы могли бы начать жить так, как вам хочется, прямо сейчас, с этого момента. Мы не просим вас верить, что это так, просто будьте открыты этой возможности, достаточно открыты для того, чтобы с готовностью приступить к работе над этой книгой.

Соприкоснуться с жизнью, о которой вы мечтаете, научиться воплощать свои мечты в реальность сейчас для вас непросто, потому что ваше сознание, как у всех людей, будет расставлять ловушку за ловушкой, чинить препятствие за препятствием. Читая главы с 1-й по 10-ю, вы научитесь обходить эти ловушки и преодолевать барьеры. Главы с 11-й по 13-ю помогут разобраться, как вы хотите жить на самом деле, и окончательно переключиться с бесполезных попыток контролировать свое психологическое состояние на жизнь.

Мы не просим вас на данном этапе соглашаться с любым из прозвучавших утверждений или говорить, что вы понимаете какой-либо из названных методов. Мы просим лишь отправиться с нами в путь, который будет посвящен разгадке ваших и чужих страданий. Мы будем стремиться к коренному изменению игры, в которую играем, а не искать стратегию победы. АСТ — не панацея, но результаты этой помощи достаточно показательны и позитивны. Мы верим в то, что сумеем помочь вам воспользоваться новым знанием.

Как бы то ни было, возьмите с собой в путь свой скептицизм и даже цинизм. Они не причинят вреда, если вы готовы применять методы, о которых узнаете, даже по отношению к скептицизму и цинизму.

Возьмите и свои надежды, способность верить, хотя они не обязательно вам помогут — до тех пор, пока вы не рассмотрите их с точки зрения описанных методов. Вы — целостная личность, и все ваши знания, мысли, чувства, физические ощущения и поведенческие склонности приветствуются в этом путешествии к открытиям.

Чем вам придется пожертвовать? Пожалуй, рамками собственного го сознания, разрушив которые вы начнете жить полной жизнью.

# Глава 1

## *Человеческие страдания*

Наверное, вы не просто так открыли эту книгу. Возможно, вы страдаете и не знаете, что делать. Может, вас мучает хроническая депрессия или тревожное расстройство. Или же вы боретесь с зависимостью от алкоголя или наркотиков, которыми тщетно пытались утихомирить свою боль и которым принесли в жертву свою жизнь. Возможно, вы запутались в отношениях или пытаетесь понять, есть ли в жизни смысл. Не исключено, что периодически вы обращаетесь за психологической помощью в надежде совладать со своим внутренним смятением. Или же, как миллионы других людей, просто понимаете, что не живете в полной мере, а чувствуете отстраненность, подавленность, апатию и тоску.

Если вам приходилось бороться с чем-то подобным, наверное, вы неоднократно изводили себя разными «почему»: «Почему я не могу просто забыть об этом?», «Почему мне не становится лучше?», «Почему жизнь такая сложная?», «Почему я не могу быть нормальным человеком?», «Почему я не могу жить счастливо?». Возможно, вы ощущаете себя жертвой вопросов, готовых ответов на которые, очевидно, не существует. Загнанные в угол собственной эмоцио-

нальной болью и попытками бороться с ней, вы чувствуете, что ваша жизнь ограничена.

Если вы ведете непрекращающуюся войну в собственном сознании, что будет, если вместо попыток выиграть ее просто покинуть поле боя? Это не значит, что война прекратится, — она может продолжаться. Это значит, что вы больше не будете пытаться жить в зоне боевых действий, будто ваше психологическое выживание зависит от исхода этой войны. А если такое реально?

Эта книга приглашает вас исследовать не только то, как вы воспринимаете психологическую боль и ее воздействие, но и саму природу вашего сознания, вашу идентичность, то есть то, кем вы себя считаете. Все эти вопросы не «элементарны», если вы чувствуете необходимость обратиться к ним. Концепции и методы, с которыми вы познакомитесь, могут вас несколько удивить. Не исключено, что некоторые из них поначалу будет сложно принять, иные будут прямо противоречить тому, что вас научили считать «решением» проблем.

У нас есть три просьбы. Во-первых, мы ждем от вас неослабевающей и активной вовлеченности в процесс чтения. Временами это будет сложно. Мы просим усердно работать и действительно испытывать предлагаемые методы. Они могут оказаться действенными, но вы этого не узнаете, пока не начнете их практиковать. Только после этого удастся оценить их реальное влияние на вашу жизнь.

Во-вторых, мы ждем от вас бескомпромиссной честности с самими собой. Просим не верить в то, что здесь написано, а спокойно наблюдать за собственным опытом. Используйте эту книгу как возможность исследовать то, что для вас истинно. Забудьте на время, чего от вас ждут другие, что требует мир и что вы привыкли считать правдой, даже то, что говорит разум, — если это противоречит вашему непосредственному опыту.

Поскольку нас физически не будет рядом, когда вы начнете испытывать предложенные техники, вам придется полагаться только на себя, чтобы понять, эффективен ли тот или иной подход для вас в долгосрочной перспективе.

База эмпирических доказательств основных концепций, рассматриваемых в этой книге, неуклонно растет. Некоторые методы уже прошли лабораторную проверку, а идеи и упражнения представлены в устной и письменной форме широкому кругу специалистов. На сегодняшний день достаточно много научных данных, чтобы познакомить с этими концепциями и техниками общественность. Однако главным, определяющим фактором будет ваш собственный опыт.

Наша третья просьба касается ваших намерений: мы просим вас настроиться на то, что эта книга изменит вашу жизнь. Вы не должны в это верить. Просто не исключайте для себя возможности утвердительно ответить на следующий вопрос: если в процессе изучения и практики этих методов вы на собственном опыте убедитесь, что их использование способно изменить вашу жизнь к лучшему, готовы ли вы двигаться дальше в этом направлении? Если ответ «да», мы начнем. Если «нет» (будьте честны сами с собой!), полезно понять, насколько глубоко ваше сопротивление переменам и в ваших ли оно интересах.

Прежде чем приступить, дадим небольшую справку. Теория АСТ является частью клинической психологии, в задачи которой входит предоставление методов лечения, имеющих научную основу. Если вы сталкиваетесь с серьезными проблемами, но еще не проходили курс терапии со специалистом в области психотерапии, который опирается на научно обоснованные методы, вам нужно этим заняться. В таком случае при готовности вашего терапевта эта книга станет дополнением к курсу терапии. Все больше научных данных подтверждает действенность описанных методов.

### *Человеческие страдания универсальны*

Мы часто встречаем людей, у которых вроде бы все отлично. Они кажутся счастливыми. Создается впечатление, что они довольны



своей жизнью. Возможно, вам доводилось идти по улице в особенно неудачный для вас день, смотреть на прохожих и думать: «Почему я не могу быть счастливым человеком, как все вокруг? Вот они не мучаются от постоянной боли (депрессии или зависимости). Им не кажется, что над ними нависла черная туча. Они не страдают так, как я. Почему у меня все не так, как у всех?»

Секрет в том, что страдают все. Все испытывают боль. Все люди, если они прожили достаточно долго, сталкивались или столкнулись с горечью потери близких и любимых. Каждый человек ощущал или ощутит физическую боль. Все чувствовали грусть, стыд, тревогу, страх и скорбь. У всех есть воспоминания о чем-то унижительном, оскорбительном или постыдном. Мы склонны надевать счастливые маски, притворяясь, будто жизнь прекрасна. Но это не так и это невозможно. Быть человеком — значит чувствовать вездесущую боль на порядок острее, чем все прочие живые существа на планете.

Если вы ударите ногой собаку, она взвизгнет и убежит. Если вы будете пинать ее регулярно, при первых признаках вашего приближения у нее возникнет страх и реакция избегания в результате выработки условного рефлекса. Но пока вы остаетесь за пределами ее сферы обитания и ничто не предвещает вашего прихода, собака вряд ли будет чувствовать или демонстрировать заметную тревожность. У людей все иначе. В возрасте шестнадцати месяцев и даже ранее дети начинают понимать, что если у объекта есть имя, это имя относится к объекту. Связи, которые человек выучивает в одном направлении, усваиваются в двух. В последние двадцать пять лет ученые пытаются выявить что-то подобное у других видов животных, но результаты пока сомнительны или ограничены. В этом заключается существенное различие между человеком и животным.

Владение языком ставит людей в особое положение. Простое произнесение слова вызывает в памяти образ называемого объекта. Попробуйте сами: «зонт». О чем вы думали, читая это слово? Впрочем, это довольно безобидный пример. А что если называе-

мый объект пугает: все, что напоминает человеку о его названии, будет внушать страх. Как собаке, чтобы испытать страх, нужен не реальный пинок, а *мысль* о том, что ее могут пнуть.

Такова ваша ситуация. В ней оказываются *все* люди, владеющие речью.

Вот пример: вспомните о самой постыдной вещи, которую вы когда-либо совершали. Не спешите и действительно вспомните. Что вы только что почувствовали? Вероятно, как только прочли это предложение, вы ощутили испуг или сопротивление. Возможно, вы попытались выбросить это из головы и быстро продолжили читать дальше. Однако если вы сделали паузу и действительно попытались совершить то, о чем мы попросили, наверняка ощутили чувство стыда, вспомнив эпизод из прошлого и свои действия. Однако вы лишь увидели набор знаков на бумаге. Поскольку связь, которую человек, владеющий речью, выучивает в одном направлении, усваивается в двух, он способен что угодно воспринимать как символ. Слово «символ» этимологически восходит к греческому словосочетанию «бросать то же самое». Поскольку вы воспринимаете набор знаков на бумаге символически, слова, которые вы только что прочли, вызывают у вас реакцию, возможно, даже напоминают о постыдном эпизоде из прошлого.

Куда деваться от такой реакции? Собака знает, как избежать боли: держаться подальше от вас и вашей ноги. Но как человеку избежать боли, если все, что имеет к ней отношение, всегда и везде способно пробудить эту боль в сознании?

На самом деле, все еще хуже. Мы не только не способны уберечься от боли, избегая болезненных ситуаций (метод собаки). Приятные ситуации тоже могут вызывать боль. Предположим, вы недавно потеряли близкого человека, а сегодня видите один из самых прекрасных закатов в своей жизни. О чем вы будете думать?

Избегание ситуаций, пробуждающих болезненные чувства, вряд ли поможет человеку уберечься от таких чувств, поскольку для их возникновения в памяти достаточно произвольного намека, который пробуждает нужные вербальные связи. Пример с закатом это

иллюстрирует. Закат может вызвать в памяти вербальную историю. Он «прекрасен», а прекрасным хочется делиться с другими. Вы не можете поделиться этим закатом с близким человеком, поэтому вас охватывает грусть, когда вы видите что-то прекрасное.

Проблема в том, что вызывать вербальные связи может все что угодно: набор букв на бумаге, составляющих слово «стыд»; закат, напомнивший о недавней утрате. В отчаянии люди пытаются поступать логически: стараются избежать самой боли.

К сожалению, как мы подробнее обсудим позже, некоторые методы избегания боли патологически по своей природе. Например, диссоциация (разрушение ассоциативных связей) или использование наркотических веществ могут временно облегчить боль, но потом она вернется, став еще сильнее, и причинит еще больший вред. Отрицание и приобретенная нечувствительность способны ослабить боль, но впоследствии ее станет еще больше.

Постоянная вероятность психологической боли — тяжелая и неизбежная ноша. Она как слон в комнате, о котором никто не упоминает. Это не значит, что вы должны покориться необходимости всю жизнь преодолевать страдания. Боль и страдания — очень разные вещи. Мы считаем, что есть способ изменить отношение к боли и жить полноценной жизнью, невзирая на то что вы — человек, обладающий памятью и речью, в силу которых боль может возникнуть в любой момент.

Подход, который мы опишем на страницах этой книги, нам подсказало само слово «страдание» — *suffering*. Это английское слово происходит от латинского корня *ferre*, что означает «нести», «переносить». Приставка «*sub*» (вариант — «*sub*») здесь обозначает «снизу вверх, прочь». Иными словами, *suffering* (страдание) подразумевает не только необходимость что-то нести, но и уносить прочь. Слово *suffer* (страдать) говорит о том, что есть ноша, которую вы не готовы или не способны нести, вероятно, потому, что она кажется «слишком тяжелой», «несправедливой» или «непосильной». Такая коннотация не только связана с болью, а в сущности, позволяет нам иначе взглянуть на проблему боли в целом.



## УПРАЖНЕНИЕ

### Инвентаризация страданий

Мы просим вас составить список всех проблем, которые сейчас представляют для вас психологическую сложность. Впишите их в левый столбик. Не нужно перечислять какие-то внешние события и ситуации вне связи с чувствами. В этой книге мы сосредоточимся на реакциях. Некоторые ваши психологические проблемы имеют отношение к конкретным ситуациям, другие нет. Формулируйте, например, не «мой начальник», а «расстраивает начальник» или «портится настроение из-за начальника». В левой колонке опишите свои мысли, чувства, воспоминания, порывы, физические ощущения, привычки или поведенческие склонности, которые вас беспокоят, вне зависимости от того, связаны они с внешними событиями или нет. Не думайте слишком долго. Просто честно и досконально перечислите то, что вас мучает и причиняет боль, — проведите инвентаризацию своих страданий. Закончив список, прочтите его с начала и подумайте, как долго эти проблемы вас беспокоят. Запишите и это:

Проблемы, которые причиняют боль	Как долго это продолжается

Теперь систематизируйте список. Сначала перечитайте его и оцените каждую проблему по степени влияния, которое она оказывает на вашу жизнь. Затем впишите все проблемы в таблицу, приведенную ниже, но упорядочив их по значимости. Начинайте с самых сложных и болезненных проблем и переходите к тем, которые беспокоят вас в меньшей степени. На этот

список вы будете ориентироваться в дальнейшем. Мы будем неоднократно просить вас возвращаться к нему, поскольку перечисленные события и проблемы вызывают у вас боль.

---

---

---

---

---

Теперь справа от списка нарисуйте стрелочки, соединив пункты списка, которые друг с другом связаны. Так вы будете понимать, что изменения в одном пункте могут повлиять на другой.

Предположим, в вашем списке присутствуют такие пункты, как «самокритичность» и «депрессия». Если вы считаете, что они взаимосвязаны (чем более вы самокритичны, тем глубже ваша депрессия, и наоборот), нарисуйте двунаправленную стрелку между этими пунктами. Не исключено, что стрелок будет много. Пусть так — нет правильного и неправильного способа расставить стрелки. Если все взаимосвязано, это необходимо знать. Если некоторые пункты связаны с немногими, такая информация тоже полезна. Чем выше расположены пункты в вашем списке и чем больше они взаимосвязаны с другими, тем они важнее. Вероятно, вам захочется заново ранжировать свои проблемы, объединить некоторые пункты или, наоборот, раздробить их. В таком случае используйте бланк, приведенный ниже:

---

---

---

---

---

---

---

Это ваш личный список страданий. Для вас книга будет именно о них.

## Проблема боли

Психологическая боль мучительна по определению. Но это еще не все. Часто боль не дает вам жить так, как хотелось бы. Разумеется, человек, страдающий паническим расстройством, предпочел бы не испытывать чувство сильнейшего страха — это неприятно. Но дискомфорт усугубляется тем, что паника мешает жить.

Если вы страдаете паническим расстройством, возможно, вы начинаете избегать обычных дел из боязни, что неожиданно возникнет приступ паники. Например, перестаете ходить в магазин, потому что опасаетесь пережить там паническую атаку. Возможно, вы некомфортно чувствуете себя на людях, вам не хочется, чтобы кто-то стал свидетелем вашего очередного приступа. Вы ограничиваете круг общения самыми близкими людьми, но при этом зависите от их расписания и загруженности. Вы начинаете подстраивать свой образ жизни под проблему и в результате загоняете себя в узкие рамки, лишаетесь гибкости.

Стоит отметить, что мы концентрируемся на интенсивности своей боли, она, казалось бы, мешает всем прочим нашим занятиям. Подумайте, какой была бы ваша жизнь без боли. Представьте, что кто-то махнул волшебной палочкой — и боль растаяла. Что однажды утром вы проснулись и поняли: депрессия (тревожность, беспокойство), мучившая вас долгие годы, просто ушла. Тучи над головой рассеялись, и боль исчезла. Что бы вы стали делать? Это не риторический вопрос, мы действительно спрашиваем вас: что бы вы стали делать? Чему бы вы хотели посвятить свою жизнь? На пути к каким целям и стремлениям стоят ваши психологические проблемы? Давайте выясним это в следующем упражнении.



## УПРАЖНЕНИЕ

*Боль прошла, что дальше?*

Если бы у меня не было такой проблемы, как

я бы

Если бы у меня не было такой проблемы, как

я бы

Мы просим вас заполнить эту форму, но прежде позвольте объяснить, как это сделать. Выберите какой-нибудь пункт из перечня ваших страданий. Можно взять любой, но начинать лучше с тех, которые занимают первые строки и больше связаны с другими. Пусть это будет проблема, существенно влияющая на вашу жизнь. Впишите ее в бланк, а другие строки пока не заполняйте.

Теперь подумайте, что вы бы стали делать, если бы боль внезапно рассеялась. Смысл этого упражнения не в том, чтобы придумать занятия, к которым вы бы приступили, если бы вас перестали мучить проблемы. Цель не в том, чтобы радостно воскликнуть: «Ура, депрессия закончилась, я отправляюсь в Диснейленд!» Ваша задача — поразмыслить шире, как изменился бы ваш жизненный путь, если бы больше не нужно было постоянно бороться со своей эмоциональной болью. Не переживайте, если вам сложно это представить. Мы будем досконально прорабатывать эти вопросы на протяжении всей

книги. Довольствуйтесь тем, что вам подсказывает интуиция. В глубине души вы знаете, что для вас действительно важно. На этом и сосредоточьтесь. Вот три примера, которые помогут понять, что мы имеем в виду.

Если бы у меня не было такой проблемы, как раздражение, у меня было бы больше близких друзей.

Если бы у меня не было такой проблемы, как постоянный стресс, я бы серьезнее занялся своей карьерой и попытался бы найти работу, о которой всегда мечтал.

Если бы у меня не было такой проблемы, как тревожность, я бы путешествовала и жила более полной жизнью.

А теперь вернитесь и напишите, что бы вы делали, если бы исчезла боль. Будьте честны с собой и поразмыслите о том, чего хотите на самом деле. Подумайте, что для вас ценно и что наполнит жизнь смыслом.

Затем проделайте все то же самое, но на этот раз выберите пункт из вашего списка, который, как вам кажется, влияет на иную сферу вашей жизни. (Какой бы пункт вы ни выбрали, вероятно, обнаружите, что они взаимосвязаны. Желательно проработать все пункты из вашего перечня страданий.)

---

Если бы у меня не было такой проблемы, как

я бы

---

---

---

---

Если бы у меня не было такой проблемы, как

я бы

---

---

---



## Проблема боли: пересмотр вопроса

Вы только что убедились в том, что все ваши проблемы двойственны, как и источники боли. Вам причиняет боль не только ваша депрессия и тревожность. Ваша боль не дает жить так, как хотелось бы. Вы бы чем-то занялись, если бы не она и роль, которую она играет в вашей жизни.

Проблемы, которые вы перечислили, выполняя приведенные выше упражнения, связаны с *болью настоящего* (проблемами, которые присутствуют в настоящем и от которых вы предпочли бы избавиться). Примером такой боли может быть социальная тревога, ощущаемая в обществе других людей. Она реальна и существует в тот момент, когда вы ее чувствуете. Возможно, вам хотелось бы от нее избавиться. Тем не менее она упорно продолжает существовать, вопреки вашим попыткам ее превозмочь. Это и есть боль настоящего.

Тот факт, что вы хотели бы чем-то заняться, если бы ситуация изменилась, порождает другой вид боли: *боль отсутствия*. Для примера представим человека, который страдает социальной фобией. Не исключено, что он действительно ценит общение с людьми, но страх удерживает его от каких бы то ни было шагов в этом направлении. Близость с другими так желанна потому, что ее нет. Это боль отсутствия.

Боль нагромождается на боль, страдание на страдание. Вам приходится терпеть не только непосредственную боль, вызванную вашими мыслями, чувствами, физическими недугами, но и боль, вызванную осознанием того, что боль не позволяет жить так, как хочется.

А теперь подумайте, справедливо ли для вас следующее утверждение: чем сильнее вы пытаетесь уберечь себя от боли настоящего, тем больнее становится, в частности, потому, что возникает боль отсутствия. Помните, мы призывали вас к честности и открытости по отношению к своим чувствам? Даже если кажется, что данное утверждение нелогично, подумайте, так ли это на самом деле. Чем больше вы сосредоточиваетесь на стремлении избавиться от боли настоящего, тем сильнее ощущаете боль отсутствия. Если с вами

происходит именно так, у вас может сложиться впечатление, что ваша жизнь идет по очень узкому руслу. Вы будто попали в ловушку.

Если вам знакомы такие ощущения, эта книга поможет найти выход. У жизни в ловушке есть альтернатива.

## *Альтернатива: жизнь, ориентированная на ценности*

Часто мы так сосредоточиваемся на своей боли, что начинаем оценивать жизнь сквозь призму своих чувств, а не действий. Мы сливаемся с болью. Ответы, которые вы дали на вопросы в первых двух упражнениях, содержат семена иной жизни, которая продиктована не болью или попытками ее избежать, а тем, чего вы действительно хотите.

Эта книга не о том, как решать проблемы, а о том, как изменить свой жизненный курс, чтобы ориентиром служили ваши ценности. Тогда боль перестанет возрастать. Когда это произойдет, проблемы, с которыми вы боролись, начнут уменьшаться. Жизнь постепенно станет более открытой, масштабной, гибкой и наполненной смыслом.

Мы просим вас, читая эту книгу и выполняя упражнения, помнить, что жизнь, ориентированная на ценности, возможна. Пусть эта мысль направляет вас. Мы не предлагаем взять и зажить по-новому с этой минуты. Сначала предстоит много работы. Это будет нелегко, потому что ловушки, которые расставляет наше сознание, не исчезнут.

Разрабатывая терапию принятия и ответственности (АСТ), мы продумали набор техник, которые помогают людям сделать свою жизнь лучше, разрушить опасные ловушки и тупики. Постепенно, шаг за шагом, вы освоите их с нашей помощью и встанете на путь полноценной жизни, ориентированной на ценности.

Если вы готовы, начнем.

## *Глава 2*

### *Почему слова приводят к страданиям*

Что такое человеческое сознание? Чем мы отличаемся от птиц, порхающих за окном? И почему мы страдаем? Такого рода вопросы веками занимали человечество. Мы думаем, что у нас есть некоторые ответы, и полагаем, что они могут повлиять на то, что будет происходить с вами в ходе чтения этой книги.

### *Природа человеческого языка*

Как мы отметили во введении, в основе АСТ лежит теория решетки взаимоотношений. Ее базовое допущение заключается в том, что человеческое поведение во многом определяется сетями взаимосвязей, называемых решетками взаимодействий. Эти взаимосвязи формируют сущность языка и сознания, позволяют нам обучаться без непосредственного опыта. Например, кошка не станет дважды прикасаться к раскаленной печке, но один раз ей придется это сде-

лать, чтобы усвоить урок. Ребенку не нужно трогать горячую печь, ему можно на словах объяснить, что так поступать не следует. Способность к вербальному обучению — непревзойденный инструмент для освоения внешнего мира. Что касается внутреннего мира, тут язык порой существенно ограничивает нашу жизнь.

Двадцать лет назад мы собрались и решили попытаться выявить ключевые особенности человеческого мышления. На сегодняшний день нам, кажется, удалось выделить некоторые основные компоненты. Возможно, это слишком смелое заявление, но мы полагаем, нам удалось понять, что определяет сущность человеческого сознания. Люди мыслят рационально, остальные живые существа, очевидно, нет. О том, что это значит, пойдет речь в данной главе, но в общем можно сказать, что люди обладают способностью соотносить объекты в своем окружении, мыслях, чувствах, поведенческих предпочтениях и действиях (буквально во всем) с другими объектами в своем окружении, мыслях, чувствах, поведенческих предпочтениях и действиях (буквально во всем) практически любым способом (например, устанавливая, что объекты тождественны, похожи, один лучше другого, противоположны, один является частью другого, один служит причиной другого и т. д.).

Данная особенность определяет характер функционирования человеческого сознания. Приобретенная в ходе эволюции, она дала человечеству возможность занять доминирующее положение в животном мире. Способность мыслить рационально позволила нам осознанно анализировать окружение, добывать огонь, создать орудия труда, произведения искусства, компьютеры и даже систему налогообложения. Эта же способность порождает страдания.

### *Идея совсем не нова*

Многие слова, которые мы используем, говоря о языке, когда-то были метафорами; их этимология позволяет выявить важные отношения. Слово «символ», как уже говорилось в предыдущей главе, происходит от древнегреческих корней *bol* (бросать) и *сут* (то же самое), буквально означает «бросать то же самое». Можно сказать, что

наше сознание бросает нам слова, которые во многом представляют собой то же самое, что и вещи, к которым они «относятся». Этимология слова «отношение» довершает картину. Помните, мы обсуждали корень *fer* в главе 1, когда исследовали слово *suffering* (страдание)? В слове *refer* (относиться) *fer* означает «нести», *re* — «снова». Таким образом, слово *refer* (относиться) означает «нести что-нибудь снова».

Эту догадку подтверждают результаты наших исследований человеческого мышления. Когда мы думаем, произвольно «снова носим» события. Символы «вновь приносят» объекты и события, поскольку они связаны с ними, будучи «тем же самым». Эти символы входят в широкую сеть взаимосвязей, которую наш разум создает и пополняет на протяжении всей жизни. Ниже приведен краткий список решеток взаимоотношений. Он далеко не полон (для полного потребовалась бы не одна страница), но здесь перечислены типы решеток взаимоотношений, которые необходимы нам для предстоящей работы.

Решетки взаимоотношений:

- \* Решетки похожести («такое же», «подобное», «похожее»).
- \* Временные и причинно-следственные решетки («до и после», «если... то», «потому что», «по причине» и т. д.).
- \* Сравнительные и оценочные решетки (вся группа отношений типа «лучше, чем», «больше, чем», «быстрее, чем», «красивее, чем» и т. д.).
- \* Дейктические решетки (решетки с отсылкой на точку зрения говорящего, например «я/ты» или «здесь/там»).
- \* Пространственные решетки (такие как «близко/далеко»).

Именно эту систему — набор выученных связей, которые по вашему желанию можно приложить к чему угодно, — мы имеем в виду, говоря о человеческом «сознании».

Это упражнение демонстрирует, что разум способен устанавливать связи между разными объектами и явлениями любыми возможными способами. Технически это позволяет сделать вывод о том, что установление связей — процесс произвольный. Мы не замечаем этого потому, что сознание обосновывает связи с помощью свойств, которые вычленила из родственных фактов. Как по-

казывает данное упражнение, связи эти далеко не всегда достоверны. В сущности, не может быть так, что произвольно выбранный один объект обязательно обуславливает другой. Однако ваше сознание всегда может найти обоснование данной или любой другой связи (мы вспомним об этом, когда будем анализировать «историю вашей жизни» в главе 7).



### УПРАЖНЕНИЕ

*Свяжите что угодно с чем угодно*

Вы сами можете легко убедиться в том, что мы способны устанавливать произвольные связи. Для этого сделайте следующее. Напишите любое существительное, означающее что-то конкретное (предмет или животное):

---

---

Напишите еще одно такое существительное:

---

---

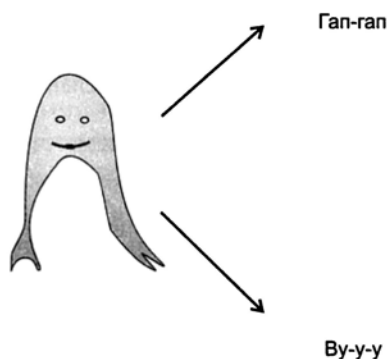
Теперь ответьте на вопрос, чем первое существительное похоже на второе? Когда вы сформулируете ответ, подумайте, чем первое лучше второго? Затем поразмышляйте, как первое существительное обуславливает второе. Найти ответ на этот вопрос может быть непросто. Однако не сдавайтесь, и у вас обязательно получится.

Последний вопрос, вероятно, будет самым сложным, но, если вы проявите достаточно упорства, обязательно сумеете на него ответить. Имейте в виду, что ответ должен быть правдоподобным в том смысле, что связь, которую вы предполагаете, должна действительно существовать и чем-то подтверждаться (не казаться произвольной).

## *Даже дети на это способны*

Маленькие дети свободно используют разные типы решетки взаимоотношений, а животные, очевидно, нет. Даже обученные речи шимпанзе не могут пройти тесты, которые с легкостью выполняют малыши. Предположим, например, следующее: ребенок узнал, что любое животное, изображенное на картинке, имеет название и издает определенные звуки. Мы можем показать ребенку рисунок фантастического существа со словами: «Это гап-гап. Скажи: “Гап-гап”». Когда ребенок это усвоит, мы, указав на ту же картинку, скажем: «Оно говорит “ву-у-у”. Скажи: “Ву-у-у”».

В этом примере есть три составляющих сети взаимодействий: рисунок, название животного, изображенного на нем («гап-гап»), и звуки, которые оно произносит («ву-у-у»). Связь между фантастическим существом, звуком и рисунком схематически можно изобразить в виде треугольника (см. рис. 2.1).



**Рис. 2.1.** Гап-гап, его выученное название и звук

На данном этапе мы усвоили два типа взаимосвязей: между рисунком и названием существа и между рисунком и звуком, которое это существо издает.

Любой сложный организм, включая человеческого детеныша и шимпанзе, способен это усвоить. Но именно здесь начинается различие между человеком и другими животными. В возрасте че-

тырнадцати-шестнадцати месяцев (может, и раньше — ученые до сих пор пытаются установить, когда именно начинает проявляться данная способность) люди научаются менять направление усвоенных связей. Если ребенку показать ряд фантастических животных и спросить: «Кто из них гап-гап?», — он покажет на картинку, которую его научили называть гап-гапом, а не другое существо, имя которого он тоже знает. Детей не нужно этому учить. Они понимают, что не только картинка относится к слову «гап-гап», но и слово «гап-гап» относится к картинке.

На первый взгляд, это так очевидно, что кажется совсем неважным. Но исследования позволяют сделать вывод, что этот процесс не только определяет сущность работы человеческого сознания, но и объясняет, почему мы страдаем (скоро мы подробнее поговорим об этом).

Способность менять направление связей позволяет установить взаимосвязь между картинкой и звуком, который издает изображенное на ней существо. Если вы спросите ребенка соответствующего возраста, кто говорит «ву-у-у», он снова покажет на картинку с гап-гапом и никем иным.

На этом этапе мы установили четыре типа взаимоотношений на основании двух выученных связей. В нашем примере это связь между картинкой и словом «гап-гап», словом «гап-гап» и картинкой, картинкой и звуком «ву-у-у», звуком «ву-у-у» и картинкой (см. рис. 2.2).

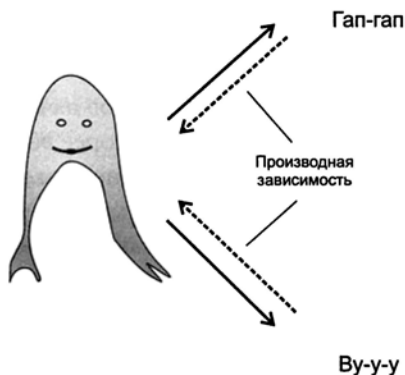


Рис. 2.2. Сеть взаимоотношений расширяется



В возрасте 22–27 месяцев (Lipkens, Hayes, and Hayes, 1993) дети совмещают эти обратимые связи. Если ребенка спросить: «Что говорит гап-гап?», — он ответит: «Ву-у-у». Если же задать вопрос: «Кто говорит “ву-у-у”?», — он ответит: «Гап-гап». Заметьте, ребенок не только помнит четыре взаимосвязи, которые мы уже рассмотрели, но и создает два новых типа взаимоотношений в нашем треугольнике, которым его не обучали. Он видел картинку, мы научили его, что изображенное на ней существо называется гап-гап и издает звук «ву-у-у». Однако его не учили тому, что между словом «гап-гап» и звуком «ву-у-у» есть взаимосвязь. Тем не менее он сделал вывод о ее существовании. Теперь треугольник заполнен целиком. Из двух выученных взаимоотношений мы вывели шесть (см. рис. 2.3).

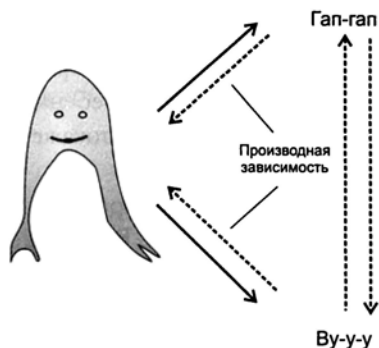


Рис. 2.3

Более того, если один из этих элементов начнет ассоциироваться с чем-то пугающим или приятным, скорее всего, все остальные тоже будут восприниматься как пугающие или приятные. Например, если ребенок внезапно схватит булавку и уколется, когда вы говорите «ву-у-у», он наверняка будет плакать каждый раз, услышав «ву-у-у» или увидев изображение гап-гапа. С другой стороны, если вы, впервые произнося «ву-у-у», дадите ребенку конфету, он всегда, услышав «ву-у-у», будет ждать чего-то хорошего.

Пока мы рассматривали отношения похожести. После двадцати пяти лет исследований мы до сих пор не пришли к единому выво-

ду, способны ли другие живые существа без обучения определять отношения похожести чего бы то ни было.

По мере взросления люди учатся устанавливать другие взаимосвязи — сопоставление, причинно-следственные связи и иные, упомянутые выше в этой главе. Мы уделяли много внимания решеткам взаимоотношений и теперь знаем достаточно, чтобы обучать им детей, которые сами не умеют их устанавливать. Однако для нас сейчас важен тот факт, что люди способны научиться устанавливать такого рода взаимоотношения сами. И это в корне меняет мир, в котором мы живем.

Все выученные взаимоотношения можно схематически представить в виде треугольника, показанного на рис. 2.2, но специфика у этих решеток разная. Например, ребенок, способный распознавать противоположности и наученный тому, что «холодное» противоположно «горячему», а также «кипящему», сумеет без обучения установить обратную взаимосвязь (например, что «кипящее» противоположно «холодному») и сгруппировать термины (сделать вывод, что «кипящее» и «горячее» тождественны, а не противоположны). Если ребенок обожжется «горячей» водой, он, вероятно, начнет избегать «кипящей» воды, а не «холодной».

Этим объясняется факт, упомянутый в главе 1: даже прекрасные закаты небезопасны для людей, пребывающих в состоянии скорби. Если «счастье» противоположно «печали», счастливые мгновения могут напоминать и о грустном. Эти понятия взаимосвязаны. Вероятно, отчасти это объясняет тот факт, почему релаксация может вызвать панику. Собаки не умеют устанавливать подобные взаимосвязи. Люди умеют.

### *Преимущества владения языком*

Мы можем утверждать, что способность определять взаимоотношения развилась у человека приблизительно 75 000–100 000 лет назад, а в самых сложных своих формах — намного позднее. Появление письменности знаменует существенное развитие способности соотносить события и явления, а это произошло

всего 5000–10 000 лет назад (в зависимости от того, что считать письменным символом).

По меркам животного мира люди — слабые и медлительные существа. Мы не обладаем силой гориллы, зубами тигра, быстротой гепарда или ядом змеи. Однако за последние 10 000 лет мы стали править планетой. Почему? Мы считаем, что ответ заключается в нашей способности выстраивать решетки взаимоотношений.

Теперь давайте выполним одно интересное упражнение, которое поможет проиллюстрировать наше утверждение.



### УПРАЖНЕНИЕ

#### Шуруп, зубная щетка и зажигалка

Попробуйте решить какую-нибудь простейшую проблему и внимательно проследите за тем, что происходит в вашем сознании.

Предположим, у вас есть шуруп, который нужно достать из доски. Никаких инструментов и приспособлений нет, за исключением зубной щетки и зажигалки. Что вы будете делать? Подумайте и запишите свои мысли, даже если они фрагментарны:

---

---

---

Если вам ничего не приходит в голову, вспомните, что зубная щетка сделана из пластмассы (внимательно проследите, как ваше сознание реагирует на эту информацию, и запишите свои мысли, даже если они фрагментарны):

---

---

---

Если вам по-прежнему ничего не придумать, отметьте для себя, что пластмассу изготавливают из нефти. А теперь запишите свои мысли, даже если они фрагментарны:

## Глава 2. Почему слова приводят к страданиям

---

Если на этом этапе вы ничего не придумали, вспомните, что пластмассу можно плавить (внимательно проследите, как ваше сознание реагирует на эту информацию):

Если вам по-прежнему ничего не придумать, вспомните, что пластмасса в расплавленном состоянии податлива и пластична. Запишите любые мысли, которые приходят в голову в связи с этим фактом:

Если вы снова ничего не придумали, вспомните, что такому пластичному материалу можно придать любую форму (внимательно следите, что происходит в вашем сознании):

Если вы все еще затрудняетесь, обратите внимание на тот факт, что пластмасса застывает при охлаждении. А теперь напишите свои мысли. Как удалить шуруп при помощи зубной щетки и зажигалки:

## *Почему полезные навыки заставляют страдать*

Надеюсь, теперь вы сумели вынуть шуруп, если только он не закручен слишком туго и расплавленная пластмасса держит форму (вероятно, вы расплавили край щетки, нагрев его зажигалкой, и, пока он не остыл, надели его на головку шурупа). А теперь посмотрите, какие идеи приходили вам в голову и что вы записали.

Обратите внимание, обладают ли ваши описания следующими качествами: вы называете объекты и отмечаете их свойства, описываете временные (временно-ориентированные и условные) отношения типа «если я сделаю... то...» и оцениваете или сравниваете ожидаемые результаты. Верно ли то, что иногда вы мысленно «рисуете» свои идеи? То есть видите зубную щетку и описываете, как плавится кончик ее ручки.

Выполняя это упражнение, вы продемонстрировали, почему человек, хорошо это или плохо, стал доминантным видом на планете Земля.

Следующие вербальные связи используются для словесного решения любых проблем:

- \* события и их атрибуты;
- \* время и/или обстоятельства;
- \* оценка.

Три этих набора вербальных связей позволяют нам думать о будущем, строить планы, оценивать и сравнивать результаты. К сожалению, они же (а вовсе не множество дополнительных связей, которые содержатся в языке) являются причиной возникновения психологического стресса. Оперирова названиями событий и их атрибутов, вы лучше их запоминаете и обдумываете. Например, можете вспомнить и описать пережитую в прошлом травму и в результате заплакать. Или бояться пользоваться ножами, поскольку знаете, что ими можно порезаться (даже если вы никогда не видели нечто подобное, происходящее с кем-то или с вами).

Используя конструкцию «если... то» (временное или причинно-следственное соотношение), мы можем прогнозировать плохие события, которые не обязательно произойдут, однако это заставляет

нас бояться возвращения боли или депрессии, опасаться смерти или переживать за воображаемое будущее. Вследствие этих символических темпоральных отношений люди в большинстве своем склонны больше жить в прошлом, которое они помнят на словах, или в будущем, которое словесно представляют, нежели в текущем моменте.

Сравнительные и оценочные отношения побуждают нас сравнивать себя с идеалом и считать себя в чем-то неполноценными, даже если на самом деле у нас все вполне нормально. Мы можем считать себя намного хуже или лучше других (что одинаково вредно). Мы можем бояться негативных оценок со стороны других людей, даже если никогда их не получали, что порой приводит к социальному замыканию.

Эти процессы довольно примитивны. Представьте себе шестилетнего ребенка и прочитайте эту печальную историю:

Дания-Бич, Флорида. 16 июня (информагентство «Ассошиэйтед Пресс»). Шестилетняя девочка покончила с собой, шагнув под колеса поезда и предварительно сказав своим братьям о том, что хочет «быть с мамой». По сообщению официальных органов, ее мать скончалась от неизлечимой болезни. (*New York Times*, 1993)

Двухлетние дети самоубийств не совершают, но уже через несколько лет, когда мы научаемся размышлять о будущем и оценивать свои прогнозы, у нас появляются инструменты, способные заставить сделать выбор в пользу смерти. Если шестилетний ребенок может броситься под поезда, желая быть вместе с мамой на небесах, развитая личность вроде вас имеет полный набор инструментов, чтобы мучиться.

Мы полагаем, отчасти люди страдают потому, что владеют речью. Если это так, выявляется следующая проблема: речевые навыки, которые порождают страдания, слишком полезны и необходимы для человека, чтобы когда-либо исчезнуть. Это значит, что страдания — неотъемлемая составляющая человеческого существования. По крайней мере до тех пор, пока мы не научились лучше управлять навыками, которые нам дает язык.

## *Почему слова порождают страдания*

В нормальных ситуациях решения проблем, сталкиваясь с тем, что нам не нравится, мы выясняем, как от этого избавиться, и принимаем соответствующие меры. Если не нравится грязь на полу — достаем пылесос. Если мешают протечки в крыше — ремонтируем ее. Человеческий подход к решению проблем можно сформулировать так: «Если вам что-то не нравится, выясните, как от этого избавиться, и избавьтесь». Именно поэтому лингвистические и когнитивные процессы, которые мы только что описали, полезны. Но когда с помощью этой стратегии пытаются совладать с внутренними переживаниями, зачастую получают обратный результат.

### *Подавление мыслей*

Предположим, вы думаете о том, о чем не хотите думать. Чтобы избавиться от нежелательных мыслей, вы применяете стандартные вербальные стратегии решения проблем. Например, когда мысли возникают, пытаетесь их отбросить. Существует множество исследований, в которых описано, что происходит в итоге. Гарвардский психолог Дэн Вегнер показал, что частоту возникновения нежелательных мыслей можно ненадолго сократить, но вскоре они начнут возникать чаще. В таком случае они становятся еще навязчивее и с большей вероятностью вызывают нежелательную реакцию. Подавление мыслей лишь ухудшает ситуацию.



### **УПРАЖНЕНИЕ** *Желтый джип*

Давайте поэкспериментируем и посмотрим, насколько эффективно подавлять мысли.

1. Представьте себе во всех подробностях ярко-желтый джип. Сколько раз за последние несколько дней вы думали о нем? Запишите ответ:

2. Теперь возьмите часы и в течение нескольких минут (в идеале — пяти) постарайтесь вообще не думать о ярко-желтом джипе. Старайтесь изо всех сил! Пока не закончите, читать не продолжайте.
  3. Запишите, сколько раз вы вспоминали о ярко-желтом джипе, пусть мимолетно, за то время, пока старались о нем не думать.
- 
4. Теперь возьмите часы и в течение нескольких минут (в идеале — пяти) позвольте себе думать о чем угодно. Когда закончите, продолжайте читать.
  5. Запишите, сколько раз вы вспоминали о ярко-желтом джипе, пусть мимолетно, за то время, пока позволили себе думать о чем угодно.
- 

Скорее всего, вы, как и большинство из нас, на протяжении этого упражнения часто вспоминали о ярко-желтом джипе. Вероятно, вы не думали о нем, когда подавляли соответствующие мысли, но рано или поздно они все же прорывались. Даже если у вас получалось какое-то время не думать о джипе, на каком-то этапе вы о нем вспоминали, после чего эти мысли возникали все чаще. И дело не в том, что вам что-то вдруг напоминало о желтом джипе. Как показали наши исследования, в контролируемых условиях, когда мы не просили участников подавлять мысли о машине, они вспоминали о ней не так часто, как после наших просьб не думать о ней.

Пытаясь не вспоминать о чем-то, вы формулируете правило: «Не думать о “X”». Но поскольку в правиле присутствует «X», обычно



оно вызывает мысли о «X», как звук «ву-у-у» пробуждает в памяти образ фантастического существа гап-гап. Таким образом, когда мы подавляем свои мысли, нам приходится не только думать о чем-то другом, но и не давать себе вспоминать, почему мы это делаем. Если мы решим проверить, насколько успешны наши старания, придется вспомнить, о чем мы стараемся не думать; тогда мы будем вынуждены подумать об этом. Так беспокоящие мысли приходят в голову все чаще.

Если вы когда-нибудь сталкивались с навязчивыми мыслями и переживаниями, эта схема вам наверняка знакома. Как показывают исследования, с навязчивыми мыслями периодически сталкиваются не только те, кто страдает обсессивным расстройством, но и люди, лишенные этого недуга. В чем разница? Отчасти ответ заключается в том, что люди, страдающие обсессивным расстройством, прилагают больше усилий, чтобы избавиться от навязчивых мыслей (Marcks and Woods, 2005). Но если любого здорового человека попросить не думать о чем-то конкретном, эти мысли начнут его беспокоить.

Теперь давайте снова выполним это упражнение, на сей раз обратившись к мыслям, которые заставляют страдать.



### **УПРАЖНЕНИЕ**

*Не думайте о том, о чем вы думаете*

Психологические проблемы любого рода переплетаются с вашими мыслями, и в результате, если вы страдаете психологически, у вас могут возникать навязчивые мысли, которые причиняют боль. Например, если у вас депрессия, вы можете думать: «Я никчемный человек, меня никто не любит» или просто: «Когда же эта депрессия пройдет?» Если у вас генерализированное тревожное расстройство, вы думаете: «Только бдительность поможет мне предотвратить опасность». Попытайтесь выявить одну мысль, которая усугубляет ваши страдания. В качестве модели можно использовать приведенные примеры. Попробуйте сформулировать свою мысль в од-

## Глава 2. Почему слова приводят к страданиям

ной фразе или предложении. Когда сделаете это, выполните следующее упражнение.

1. Запишите мысль, которая заставляет вас страдать.

---

---

2. Сколько раз она приходила вам в голову за последнюю неделю? (Если точно указать не получается, напишите приблизительно.)

---

---

3. Возьмите часы и в течение нескольких минут (в идеале — пяти) постарайтесь вообще об этом не думать. Старайтесь изо всех сил! Пока не закончите, читать не продолжайте.

4. Запишите, сколько раз эта мысль возникала в голове, пусть мимолетно, за то время, пока вы старались о ней не вспоминать.

---

---

5. Теперь выделите себе еще пять минут на то, чтобы подумать о чем угодно.

6. Запишите, сколько раз беспокоящая вас мысль приходила в голову за то время, пока вы позволили себе думать о чем угодно. Запишите свой ответ:

---

---

Что происходило, когда вы пытались подавлять нежелательную мысль? Она стала менее тягостной, навязчивой и болезненной или начала возникать чаще и настойчивее? Если второе, данное упражнение демонстрирует важный факт: пытаться избавиться от

нежелательных мыслей бесполезно и даже вредно. Как показывают наши исследования, это еще сложнее, чем подавлять нейтральные мысли (например, о желтом джипе). Вероятно, дело в том, что персонально значимые негативные мысли вы стараетесь подавлять давно, в результате чего они возникают чаще.

### *Что верно для мыслей, справедливо и для эмоций*

То же касается и эмоций. Если вы стараетесь избегать неприятных чувств, например боли, они становятся интенсивнее. Кроме того, изначально нейтральные события становятся раздражающим фактором. Любой родитель знает: если дети раздражают тем, что сильно шумят и вы пытаетесь это игнорировать, шум начинает просто выводить из себя; в конце концов вы можете взорваться по малейшему поводу.

Эмоции связаны с мыслями аналогичным образом. Как показывают исследования, когда вы подавляете мысли, испытывая какую-то эмоцию, в конечном счете она вызывает мысль, а стратегии подавления пробуждают и мысль, и эмоцию.

Предположим, вы скорбите и стараетесь не думать о недавней утрате, например о смерти друга. Вы слушаете любимую музыку, пытаясь не вспоминать о друге, который навсегда ушел из вашей жизни. Что получится в итоге? Горечь утраты возникнет с новой силой, а любимая музыка будет лишь печалить и напоминать о потере. То есть вы лишь усугубите боль, пытаясь ее избежать.

### *Поведенческие порывы и ловушки мышления*

Такая же схема применима к *поведенческим порывам* и моделям поведения, которые запрограммированы до такой степени, что даже мысль о них вызывает цепь физиологических и психологических реакций, которые провоцируют нас вести себя определенным образом. В ходе одного исследования испытуемых попросили взять маятник (вес на веревке) и держать его так, чтобы он не двигался, особенно вперед-назад. Что получилось в результате? Он качался вперед и назад,

а не из стороны в сторону, лишь потому, что испытуемые думали о том, чтобы он так не перемещался, и эта мысль активировала соответствующие мышцы. Особенно ярко данный эффект проявляется в стрессовых ситуациях, потому что вы стараетесь его избежать. Если вы боитесь высоты, он наверняка вам знаком: когда смотрите через край с большой высоты, вас почти толкает вниз, будто неведомая сила заставляет терять устойчивость, когда вы этого больше всего не хотите. Судя по исследованиям, этот эффект зависит не только от мыслей: страх активизирует некоторые мышцы, толкающие вас к краю, как и те, которые заставляют держаться от него подальше. В результате вы ощущаете неустойчивость.

### *Что вы делали до сих пор*

Вероятно, вы всегда старались выявить причины своих страданий, используя вербально обусловленную стратегию решения проблем. Если вы читаете эту книгу, вероятно, ваши попытки не увенчались успехом (иначе зачем бы вы стали ее открывать?). Защитные техники, которые вы привыкли использовать для подавления или избавления от боли, принадлежат к тому же классу вербально обусловленных стратегий, которые выявляют приведенные выше упражнения.

Давайте посмотрим на них более внимательно. Какого рода действия вы совершаете, чтобы подавить либо иначе уменьшить, сдержать, взять под контроль или нейтрализовать болезненные мысли, чувства, телесные ощущения? Вспомните все ритуалы, с помощью которых вы пытаетесь уберечь себя от боли. Это может быть навязчивое мытье рук, если вы страдаете обсессивно-компульсивным расстройством, или привычка включать телевизор, когда вы возвращаетесь с работы, чтобы отвлечься от накопившегося раздражения. Копинговые действия могут быть сугубо психологическими, как подавление мыслей или нахождение рациональных объяснений, либо физическими, типа чрезмерных физических упражнений,

курения или даже намеренного нанесения себе увечий, например порезов. Что бы вы ни делали (а к копинговым действиям мы все прибегаем в той или иной степени), исследуйте это с помощью следующего упражнения.



## УПРАЖНЕНИЕ

### *Рабочий лист копинговых стратегий*

Посмотрите на бланк рабочего листа копинговых стратегий, приведенный ниже, а затем прочтите инструкцию, как с ним работать. В левой колонке перечислите свои болезненные мысли или чувства (можно переписать их из перечня, который вы составили в главе 1, а можно назвать другие, которые беспокоят вас сейчас в большей степени).

Затем во второй колонке укажите, какие стратегии вы используете, чтобы справиться с теми или иными болезненными мыслями и чувствами. После этого охарактеризуйте свои копинговые стратегии по двум параметрам. Во-первых, по степени их эффективности в краткосрочном плане (в какой степени они приносят непосредственное облегчение). Во-вторых, по степени их эффективности в долгосрочном плане.

Подумайте, сколько боли причиняют вам болезненные мысли и чувства. Помогают ли ваши копинговые действия сократить ее со временем. Оцените кратковременный и долговременный эффект каждой стратегии по пятибалльной шкале: единица — низшая оценка, пятерка — высшая. Пока просто запишите эти оценки. Мы вернемся к ним чуть позже.

Предположим, кто-то написал: «Я не знаю, имеет ли жизнь смысл», — в колонке «Болезненные мысли и чувства». Допустим, чтобы не думать об этом, человек пьет пиво и смотрит спортивные программы. Эффективность такой копинговой стратегии в краткосрочном плане можно оценить в 4 балла, а в долгосрочном, когда эта мысль возвращается, — на 1 балл.

## Глава 2. Почему слова приводят к страданиям

Рабочий лист копинговых стратегий			
Болезненная мысль или чувство	Копинговая техника	Краткосрочная эффективность	Долгосрочная эффективность

### Дневник копинговых стратегий

Дневник копинговых стратегий						
Дата	Ситуация					
Болезненная реакция (например, мысли, чувства, ощущения)						
Дата	Ситуация					
Степень стресса/беспокойства (изначальная)		Нет стресса		Сильный стресс		
		1	2	3	4	5
Копинговые стратегии: (мой отклик на свои болезненные реакции)						
Краткосрочная эффективность		Нет эффекта		Сильный эффект		
		1	2	3	4	5
Долгосрочная эффективность		Нет эффекта		Сильный эффект		
		1	2	3	4	5

Если вы затрудняетесь сказать, что делаете, чтобы справиться с болезненными мыслями и чувствами, пожалуй, лучше сначала собрать информацию в дневниковой форме. Можете скопировать приведенную ниже «болванку» и записывать в ней, что происходит, когда вы испытываете психологическую боль. Фиксируйте ситуации (что произошло и послужило причиной возникновения болезненных переживаний), свою внутреннюю реакцию (конкретные мысли, чувства, воспоминания или психологические ощущения), специфические копинговые стратегии, к которым вы прибегаете (например, отвлекаетесь, чтобы не испытывать подобных реакций). Если вести такой дневник в течение недели, вы сможете лучше понять, какие копинговые стратегии используете и насколько они эффективны.

## *Как от них избавиться — проблема в квадрате*

Существует еще одна важная причина, почему попытки избавиться от нежелательных мыслей и чувств с помощью вербальных навыков зачастую их усугубляют: вы напоминаете себе о плачевных последствиях. Допустим, вы ощущаете тревожность, когда выполняете какую-то сложную задачу (например, выступаете с речью), и думаете: «Из-за этой тревожности у меня ничего не получится». Мысли о провале вызывают тревожность по той же причине, что и слово «гап-гап» может испугать ребенка, если его укололи булавкой, когда он первый раз услышал «ву-у-у»: мы произвольно связываем негативные последствия и текущее событие.

Тревога — естественная реакция на неуспех или унижение. Проблема в том, что мы легко привносим эту реакцию в текущую ситуацию в любой момент посредством вербальных взаимосвязей. У людей с паническим расстройством, например, чувство тревоги, как правило, сопровождается мыслями о возможности сойти с ума, потерять контроль над собой, об унижении или смерти от сердеч-

ного приступа. Эти мысли усугубляют тревогу отчасти потому, что они связывают настоящее с воображаемым будущим, в котором может произойти что-то ужасное. Если тревожное расстройство вам знакомо, вы понимаете, что это превращается в порочный круг.

### *Полиграф с акулами*

Представьте, что вы сидите над бассейном с акулами и подключены к самому точному в мире полиграфу. Перед вами стоит очень простая задача: вообще не испытывать тревогу. Если вы почувствуете ее, сиденье резко наклонится — и вы упадете в воду. Как думаете, что произойдет? Скорее всего, вы ощутите сильную тревогу. Именно это происходит во время панической атаки: сначала вы чувствуете приступ тревоги, затем воображаете себе возможные последствия, реагируете на них и через несколько секунд — бах, вы в бассейне с акулами.

### *Избегание опыта*

Язык порождает страдания отчасти потому, что он приводит к избеганию опыта. Избегание опыта — это процесс, в ходе которого человек пытается уклониться от собственного опыта (мыслей, чувств, воспоминаний, телесных ощущений, поведенческих склонностей), даже если это приводит к сложностям. Например, вы отказываетесь ходить в гости из-за социофобии или не делаете физические упражнения, так как из-за подавленности не можете встать с постели.

Из всех психологических процессов, известных науке, одним из худших является именно избегание опыта. Как правило, оно искусственно усиливает «боль настоящего», о которой шла речь в первой главе, и является главным источником «боли отсутствия», поскольку избегание, прежде всего, препятствует позитивным действиям. Эта стратегия встроена в систему языка по двум причинам: язык нацелен



на наши реакции, а не только на ситуации (к этому моменту мы вернемся в главе 5). Кроме того, он не позволяет контролировать боль, контролируя ситуацию, поскольку любая ситуация может произвольно связываться с болью, а значит, и вызывать ее (как закат в примере из предыдущей главы).

Вне нашего тела может существовать правило: «Если вам что-то не нравится, выясните, как от этого избавиться, и избавьтесь». Внутри данное правило действует иначе. Его лучше сформулировать так: «Если вам что-то не нравится, придется терпеть». Практически это значит, например, следующее: если вам не нравится чувствовать тревогу, вы ощущаете ее еще сильнее, а ваша жизнь становится более ограниченной.

Теперь вернитесь к своему рабочему листу копинговых стратегий. Вероятно, у вас, как и у большинства людей, подавляющая часть копинговых стратегий связана в первую очередь с внутренними процессами. Как правило, эти стратегии отчасти помогают контролировать внутренние процессы в краткосрочном плане, но в долгосрочном они чаще всего неэффективны и даже вредны.

Подумайте: так происходит потому, что каждая из используемых вами копинговых стратегий — способ избегания собственного опыта. Вы разработали специфические методы, с помощью которых пытаетесь перестать чувствовать то, что чувствуете, или думать о том, о чем думаете. Вы стараетесь уклоняться от болезненных мыслей и чувств: занимаетесь тем, что вас отвлекает, боретесь с собственными мыслями, выискивая для них рациональные обоснования, или пытаетесь подавить свои чувства с помощью психотропных веществ. Если вы страдаете, очень много времени уходит на попытки отвлечься. И в это время вы не живете полной жизнью.

### *Рейтинг копинговых стратегий*

Если вы посмотрите на свой рабочий лист копинговых стратегий, вероятно, заметите, что баллы в колонке «Краткосрочная эффективность» намного выше, чем в колонке «Долговременная эффективность». Это опасная ловушка, поскольку краткосрочные эффекты

зачастую оказываются гораздо более весомым аргументом, тем более что во многих сферах нашей жизни такие стратегии решения проблем какое-то время действительно работают. Копинговые техники, выработанные вами для борьбы с гневом, тревожностью или депрессией, помогают временно избавиться от нежеланных чувств, иначе вы бы их не использовали. Но насколько они эффективны в долгосрочном плане? Меняют ли они ситуацию?

Если вы читаете эту книгу, наверное, ваши копинговые стратегии имеют минимальный или даже негативный долговременный эффект. Они глубоко укоренились в вашей повседневной жизни благодаря кратковременному эффекту, но полного облегчения они, увы, не приносят.

Представить это наглядно можно с помощью диаграммы (см. рис. 2.4). Боль — неотъемлемая часть человеческого бытия, поскольку жизнь неотделима от трудностей: болезни, нужды, утраты, а язык побуждает их преувеличивать, переводя в разряд страданий. Как показано на рис. 2.5, мы многократно усиливаем свою боль в результате избегания.

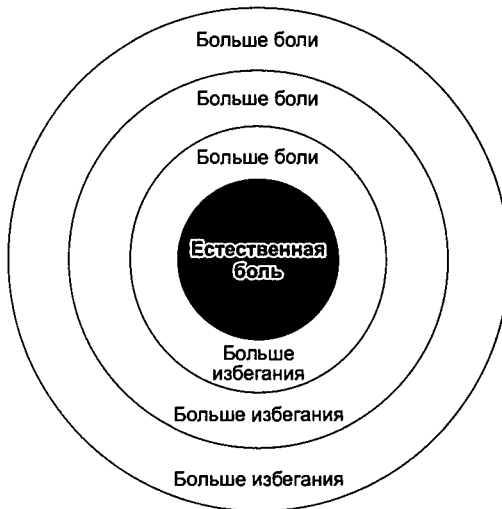


Рис. 2.4. Чем больше избегания, тем больше боли

Когда мы пытаемся избегать болезненных мыслей, чувств, телесных ощущений, они начинают играть более заметную роль в нашей жизни и проявляются интенсивнее и чаще. Поскольку избегание также означает, что мы воспринимаем мысли, которые нас пугают, буквально, мы начинаем больше верить в них и больше в них запутываться. В результате «боль настоящего» возрастает. Между тем, пока мы боремся с собственными внутренними процессами, жизнь проходит, а значит, «боль отсутствия» также усиливается. Черное пятно в центре становится все больше.

## *Сознание на рельсах*

К сожалению, эти процессы сложно контролировать — они слишком прочно связаны с обычным использованием языка. Люди склонны «жить в своем сознании», то есть воспринимать мир сквозь призму вербальных процессов. Жизнь в своем сознании можно сравнить с поездкой на поезде, у которого есть пути — он движется туда, куда ведут рельсы. Здорово, когда пути идут в желаемом направлении. Но если бы вы всегда шли туда, куда хочется, наверное, не стали бы читать эту книгу. Если вы стремитесь к целям, которые находятся вдали от железнодорожного полотна, у вас есть только один выбор: научиться выходить из поезда, по крайней мере иногда.

Вы давно управляете поездом своего сознания автоматически и верите мыслям, которые возникают в вашей голове. Управлять мы учимся постепенно: сначала постигаем язык и начинаем говорить, находить объяснения, решать проблемы. Постепенно «путевое» сознание становится неотъемлемой частью нашего бытия. Пока нет способа перестать думать и генерировать мысли; поезд нашего сознания всегда движется отчасти потому, что язык является очень полезным инструментом во многих областях. Но тот факт, что движение продолжается, не означает, что вы обязаны находиться в нем постоянно.

## Глава 2. Почему слова приводят к страданиям

Вы — активный участник путешествия и можете ехать в поезде до тех пор, пока соблюдаете определенные правила: предъявляете билет, если вас об этом просят, занимаете свое место и не скандалите, если пропустили свою остановку или выяснили, что поезд едет не в том направлении, которое нужно вам.

Правила и условия, которые устанавливает наше сознание, просты и вместе с тем убедительны: действуйте исходя из своей веры или неверия, реагируйте на свое сознание, соглашаясь с ним либо оспаривая его. К сожалению, в основе обеих реакций лежит тот факт, что вы понимаете свои мысли буквально. Вместо того чтобы рассматривать их как непрерывный процесс установления соотношений, вы откликаетесь на них исходя из того, с чем они связаны. Считаете их правильными или неправильными «по факту».

Воспринимая свои мысли буквально, вы «едете в поезде своего сознания». То есть реагируете на мысли, которые оно вам предоставляет, как на факты, с которыми они связаны. По правилам вы можете соглашаться или не соглашаться с ними, поэтому остаетесь в поезде, как бы вы их не воспринимали. Однако если вы нарушите правила, окажетесь вне поезда своего сознания. Разве время от времени вам этого не хочется?

Чтобы понять тот или иной опыт, мало просто о нем думать, нужно его пережить. Чтобы узнать, что такое «выпрыгнуть из поезда своего сознания», необходимо это сделать. А для этого следует нарушить какие-то правила и условия, установленные сознанием. Итак, как выпрыгнуть из этого поезда?

Именно об этом рассказывает книга, которую вы держите в руках. Пока скажем одно: спрыгивая с поезда и вставая ногами на землю, вы оказываетесь в более благоприятном положении, которое позволяет выбирать направление движения и жить в соответствии со своими ценностями, а не просто ехать по рельсам вербального обусловливания.

Чтобы этому научиться, нужно время. Но именно в этом направлении мы начинаем двигаться.

## Глава 3

### *Стремление к избеганию*

Наверное, ваше нынешнее положение можно сравнить с перетягиванием каната, на другом конце которого — огромный и страшный монстр (депрессия, тревожность, физическая боль, печальные воспоминания или что-то иное). Кажется, что вы не можете победить: чем больше усилий прилагаете, тем сильнее чудовище тянет канат на себя. Иногда даже создается впечатление, что между вами и монстром разверзлась пропасть, в которую вы упадете и проиграете окончательно. Поэтому вы тянете все сильнее. Пробуете разные методы и ищете более эффективные. Пытаетесь зарыться пятками в землю для большей устойчивости, укрепляете мышцы. И надеетесь, что это поможет. Однако представьте, что у вас есть другие дела. Вдруг вам не нужно любой ценой побеждать в неравной борьбе? Возможно, следует просто бросить канат.

### *Почему мы делаем то, что неэффективно*

Любой страдающий человек, проанализировав модель своего поведения, придет к выводу, что стратегия избегания опыта неэф-

фективна. Вспомните, что вы выяснили, заполнив рабочий лист копированных стратегий в главе 2.

Нужно понимать, что модели поведения, выработанные вами для избегания боли, в долгосрочном плане неэффективны. (Если бы они действовали, вы бы не читали эту книгу.) Однако принять тот факт, что избегание опыта нерезультативно, крайне сложно. Существует по меньшей мере пять причин, мешающих нам осознать правду:

1. Умение контролировать настолько полезно в других сферах жизни (во внешнем мире), что вы предполагаете его эффективность и применительно к мыслям, чувствам.

Подумайте и запишите несколько примеров того, как вам удалось справиться с внешними проблемами, взяв их под контроль:

---

---

---

---

---

2. Вас учили контролю над своими мыслями и чувствами. Например, в детстве говорили: «Не плачь не по делу!», «Взрослые мальчики не плачут!», «Не бойся! Боятся одни слабаки» и т. д.

Вспомните детство: вас учили контролировать свои эмоции и чувства? Если да, напишите, с помощью каких слов:

---

---

---

---

---

3. Когда вы были ребенком, окружавшие вас великаны, которых вы называли «взрослыми», казалось, умели контролировать свои мысли и чувства. Например, вы сильно боялись чего-то, а ваш папа нет; вы много плакали, а большие дяди и тети не проливали

ни слезинки. Этот факт в сочетании с указанным в пункте 2 помог усвоить мысль, что вы должны контролировать страх и грусть, поскольку другим это удастся. Но это не значит, что вы действительно научились контролировать свои чувства, — скорее, привыкли умалчивать о том, что чувствуете на самом деле, чтобы не беспокоить окружающих эмоциями.

Если вы сталкивались с чем-то подобным, приведите несколько примеров, когда другие люди казались вам более уверенными, спокойными, счастливыми или способными контролировать свое состояние лучше вас.

---

---

---

---

---

На каком-то этапе жизни мы осознаем: уверенность в том, что взрослые способны контролировать свои чувства, иллюзорна. Скажем, вы наконец поняли, что ваш отец на самом деле не был «спокойным». Возможно, у него имелись проблемы с алкоголем, масштаб которых в детстве вы не осознавали, или он принимал транквилизаторы. Или, став взрослым, вы вдруг узнали, что одноклассники, которые казались вам сильными, в глубине души боролись с теми же проблемами, что и вы.

Вспомните, когда вы впервые осознали, что люди, которые казались уравновешенными и уверенными в себе, на самом деле вели внутреннюю борьбу. Опишите здесь эти примеры:

---

---

---

---

---

4. Всю жизнь на нас обрушиваются непрерывные потоки информации о том, что здоровье и счастье зависят от отсутствия

болезненных переживаний. Вспомните, например, рекламу таких продуктов, как пиво, сигареты, успокоительные средства, а также отдыха, роскошных автомобилей, модной одежды и прочего. Часто в рекламе звучит мысль: «Счастье равноценно полному отсутствию болезненных мыслей и чувств, а если вы купите этот продукт, почувствуете себя лучше и приблизитесь к счастью».

Вспомните такие идеи, которые встречаются в рекламе, и запишите их. Затем подумайте, не призывают ли они к избеганию опыта.

---

---

---

---

---

5. Иногда попытки держать под контролем свои мысли и чувства оказываются эффективными в краткосрочном плане. Предположим, вас постоянно мучила мысль, что вы — никчемный человек, и, чтобы с этим справиться, вы стали трудоголиком. На первый взгляд проблема заниженной самооценки решена, но на самом деле, много работая, вы просто прячете глубже это чувство. Мы рассматривали данный процесс в главе 2, когда говорили о подавлении мыслей. Если вас преследуют мрачные мысли о себе и вы намеренно пытаетесь их чем-то заглушить, что бы вы ни делали, не исключено, что они вскоре напомнят вам о том, что в глубине души с вами что-то не так.

Если вы пытаетесь заглушить тяжелые переживания своими достижениями, рискуете превратиться в конченного трудоголика. Когда окружающие восхищаются вашими достижениями, создается впечатление, что вы обманываете их. Ведь вам известно, что происходит внутри, за маской успеха и спокойствия. «Ах, если бы они знали!» — возможно, думаете вы. Даже позитивные отклики (приятные на первых порах), в конечном счете, кажутся вам неискренними. Этот феномен иногда называют «синдромом самозванца». Обманывать других — не выход, потому что невозможно полагаться на мнение обманутых.



Если вам знакомо подобное ощущение, приведите примеры из своей жизни, когда вы делали что-то ради одобрения окружающих и впоследствии сожалели о том, что обманывали их:

---

---

---

---

---

### *Принять тот факт, что избегание опыта неэффективно*

Есть два основных фактора, которые заставляют людей придерживаться стратегии избегания опыта. Первый заключается в том, что правило «если тебе что-то не нравится, избавься от этого» очень эффективно во внешнем мире. Второй фактор — во внутренней сфере кратковременный эффект избегания опыта нередко бывает позитивным. Итак, в основе стратегии избегания опыта лежит вербальное правило «если тебе что-то не нравится, избавься от этого», эффективное во внешнем мире и до некоторых пор действенное во внутреннем.

Представьте себе человека, который панически боится змей. Его друзья планируют посетить зоопарк, а он опасается к ним присоединяться. Его ужасает мысль, что, если все решат подойти к террариумам со змеями, он не сумеет сдержаться. Хотя ему очень хочется пообщаться с друзьями и посмотреть на других животных в зоопарке, он находит предлог не идти с ними. А теперь поставьте себя на место этого человека и ответьте на следующие вопросы, обведя кружочком подходящие варианты справа:

Что он почувствовал, когда нашел отговорку, чтобы не идти с друзьями?	Облегчение или тревогу
Насколько вероятно, что в следующий раз он тоже станет уклоняться от посещения зоопарка (избегание опыта)?	Более вероятно или менее вероятно
Станет ли его фобия сильнее/слабее?	Сильнее или слабее

Не правда ли, ответы очевидны? Разве они могут быть иными?

Ваше положение аналогично. Каждый раз, выбирая модель поведения, созданную специально для того, чтобы избегать внутренней боли, вы проходите ту же цепь реакций. Сначала чувствуете облегчение, потому что вам не пришлось иметь дело с болезненными чувствами, мыслями или телесными ощущениями. Это чувство укрепляет желание использовать данную стратегию всегда, как только перед вами открывается перспектива оказаться в ситуации, в которой придется справляться со своей болью. Однако каждый раз, поступая так, вы на самом деле даете болезненному содержанию, то есть своим болезненным мыслям, чувствам или телесным ощущениям, больше власти над собой.

#### *Метафора «голодный тигр»*

Представьте, что однажды утром вы проснулись, услышав жалобное мяуканье и увидев на пороге своего дома очаровательного тигренка. Разумеется, вы принесли это чудо в дом. Поиграв с ним немного, вы заметили, что он по-прежнему мяукает, и поняли, что гость, наверное, голоден. Дали ему сочный кусок говядины с кровью, зная, что тигры любят мясо. Так вы поступали каждый день, и тигренок понемногу подрастал. Через пару лет зверь, которому когда-то было достаточно куска говядины размером с котлету, стал зараз съедать по полтуши. А вместо того чтобы мило мяукать, научился свирепо рычать. Прелестный котенок превратился в неуправляемого дикого зверя, способного вас разорвать, не получив то, что нужно.

Борьбу с болью можно сравнить с этой воображаемой ситуацией. Всякий раз, когда вы поддерживаете свою «боль-тигра», питая ее «мясом» избегания опыта, она становится больше и сильнее. Создается впечатление, что кормить ее так вполне благоразумно. «Боль-тигр» свирепо рычит, предупреждая вас, что, если она не утолит голод, съест вас. Однако всякий раз, принося ей корм, вы помогаете ей стать сильнее и страшнее, позволяете все больше управлять своим существованием.

Как бы вам ни хотелось в это верить, но стратегия избегания не просто не срабатывает, она не может работать. Избегание лишь усиливает важность и роль того, чего вы избегаете. Другими словами, когда вы уклоняетесь от своих проблем, они лишь нарастают.

### *Китайская ловушка для пальцев*

Такую ситуацию можно сравнить с китайской ловушкой для пальцев (см. рис. 3.1). Она представляет собой плетеный цилиндр из бамбука или бумаги диаметром с указательный палец. Если вставить в нее указательные пальцы с двух сторон и попытаться вытащить их обратно, ловушка захватит пальцы и сомкнется. Чем сильнее вы будете тянуть пальцы, тем крепче она будет их удерживать. Если ловушка достаточно качественная, попытки освободиться таким образом не увенчаются успехом. Для этого нужно наоборот придвинуть пальцы максимально близко друг к другу — тогда она расширится, и у вас появится пространство для маневра.



**Рис. 3.1.** Китайская ловушка для пальцев

А теперь представьте, что жизнь — это китайская ловушка. И вопрос не в том, как из нее освободиться, а в том, какое «пространство для маневра» вам требуется для жизни. Чем больше вы боретесь, тем ограниченнее ваши движения. Прекратив борьбу, вы получите больше свободы и возможностей.

### *Итак, что нужно делать*

**Во-первых, дайте себе передышку.** Учитывая все факторы, которые мы с вами обсудили, неудивительно, что вы привыкли делать ставку на стратегии избегания опыта. Вы поступаете, как все разумные люди, способные рассуждать логически: заботитесь о себе. Вы всегда играли в нечестной игре, но до сих пор не знали об этом, и не ваша вина, что данная стратегия не срабатывает. Если бы вы играли в мошенническую рулетку, наверняка потеряли бы деньги. С болью вы находитесь в аналогичной ситуации. А теперь поставьте галочки напротив тех шагов, которые вы готовы сделать, чтобы дать себе передышку.

- \* Я могу принять тот факт, что мои стратегии избегания опыта неэффективны.
- \* Я могу посочувствовать себе за то, как старательно я пытался/пыталась справиться со своей болью.
- \* Я могу перестать винить себя в том, что у меня не получается заставить свои стратегии избегания работать.

Перечислите еще несколько идей, которые могли бы вам помочь набраться сил перед дальнейшей работой:

---

---

---

---

**Во-вторых, примите тот факт, что вы способны дать ответ.** Существует небольшая, но важная разница между «ответственностью» и «способностью дать ответ». Принятие «ответственности» зачастую сопровождается чувством вины. Именно к чувству вины мы апеллируем, когда пытаемся мотивировать людей изменить свое поведение или сделать что-то хорошее. Но разве мысль «я виноват» побуждает кого-то меняться по-настоящему?



### **УПРАЖНЕНИЕ** *Кто виноват*

Приведите несколько примеров того, как вы винили себя или других за неприятности, которые с вами произошли. Затем оцените по десятибалльной шкале, насколько эти обвинения вас мотивировали и помогли начать жить более полной, свободной и насыщенной жизнью (1 — не мотивировали вообще, 10 — максимально вдохновили).

<b>Обвинение</b>	<b>Оценка эффективности (1–10 баллов)</b>

Сколько высоких оценок вы поставили? Как часто переложение вины за неприятности на себя или окружающих вдохновляет и придает сил? Держим пари, поиски виноватого вряд ли приносят облегчение. Если вы поставили низкие баллы в большинстве случаев — значит, нахождение виновных не помогает. Если это так, очевидно, вам требуется что-то другое.

Альтернатива есть — осознание своей способности дать ответ, отреагировать. Эта способность никак не связана с ощущением вины. В большинстве случаев в существовании вашей боли никто не виноват, она автоматически присутствует в языковой системе, которой все мы пользуемся. Даже в экстремальных ситуациях (например, насилие или инцест), когда другой человек действительно виновен в умышленном или неумышленном совершении преступных действий по отношению к вам, вы способны отреагировать на причиненную боль.

Представьте, что ваши страдания имеют две шкалы регулировки. Одна называется Боль. Вы изо всех сил пытаетесь ее уменьшить, но не получается. Другая шкала находится с другой стороны «радиоприемника», вы о ней пока не знаете: она регулирует интенсивность борьбы со своей болью и прилагаемых усилий для контроля над ней. Наверное, когда вы начали читать эту книгу, думали, что нужно учиться контролировать шкалу Боли. Но о чем свидетельствует ваш реальный опыт? Кто настраивает приемник? Можно ли просто «убавить» боль, которую вы чувствуете, до желаемого уровня?

Если вы ответили на этот вопрос отрицательно, чувствуете, что не способны управлять данной шкалой. А теперь спросите себя: кто настраивает вторую шкалу? Кто определяет, что вы делаете со своей болью, как только она возникает? Ответственность означает, что вы можете дать ответ и способны на это. Далее в книге мы будем рассматривать области, в которых вы всегда можете дать ответ.

**В-третьих, примите во внимание, что существует реальная альтернатива борьбе.** До сих пор, сталкиваясь с неприятными чувствами и мыслями, чаще всего вы пытались их контролировать. Одна из наших задач — показать вам, что происходит, когда вы не пытаетесь контролировать нежелательные мысли и чувства.

Это нелегко, так как человеческий мозг запрограммирован на то, чтобы держать все под контролем. Пока мы просим вас просто обращать внимание на собственный опыт. Для этого в течение двух следующих недель заполняйте форму. Можете сделать ксерокопию (например, по странице на каждый день) или вписывать свои

наблюдения сюда, указывая числа. В конце каждого дня оценивайте по столбальной шкале три аспекта.

1. Насколько интенсивной была психологическая боль, которую вы ощущали в течение дня. (Если причиной боли является конкретная проблема, например тревожность или депрессия, используйте вместо слова «боль» более четкое понятие.) Оцените ее по столбальной шкале, в которой один балл означает полное отсутствие боли, а сто — ее максимальную степень.
2. После этого оцените, сколько усилий вы прилагали, чтобы контролировать свою боль. Используйте ту же столбальную шкалу, где единица означает полное отсутствие усилий, а сто баллов — максимум.
3. И в заключение оцените, насколько плодотворным был сегодняшний день. Подумайте, если бы вы чувствовали себя так ежедневно, насколько полной и активной была бы ваша жизнь? Снова используйте столбальную шкалу.



### УПРАЖНЕНИЕ

Оценка собственного опыта,  
проверка эффективности

День	Боль	Усилия, направленные на противодействие боли	Общая эффективность

Любые замечания о болезненных событиях и чувствах, с которыми вы столкнулись сегодня:

День	Боль	Усилия, направленные на противодействие боли	Общая эффективность

Любые замечания о болезненных событиях и чувствах, с которыми вы столкнулись сегодня:

### Глава 3. Стремление к избеганию

День	Боль	Усилия, направленные на противодействие боли	Общая эффективность

Любые замечания о болезненных событиях и чувствах, с которыми вы столкнулись сегодня:

День	Боль	Усилия, направленные на противодействие боли	Общая эффективность

Любые замечания о болезненных событиях и чувствах, с которыми вы столкнулись сегодня:

День	Боль	Усилия, направленные на противодействие боли	Общая эффективность

Любые замечания о болезненных событиях и чувствах, с которыми вы столкнулись сегодня:

День	Боль	Усилия, направленные на противодействие боли	Общая эффективность

Любые замечания о болезненных событиях и чувствах, с которыми вы столкнулись сегодня:

День	Боль	Усилия, направленные на противодействие боли	Общая эффективность

Любые замечания о болезненных событиях и чувствах, с которыми вы столкнулись сегодня:



**В-четвертых, позвольте себе принять тот факт, что существует более эффективная альтернатива, чем борьба с собственной болью.** Если в ходе выполнения предыдущего упражнения вы обнаружили, что тратите очень много энергии на борьбу со своей болью, но это не приносит улучшений (не появляется ощущение, что ваша жизнь становится полнее), данный факт еще раз указывает на то, что попытки контролировать боль не столь эффективны, как можно предположить, если мыслить логически. Однако за многие годы вы привыкли считать, что борьба с болью — единственный верный путь. Чтобы перестать бороться, не нужно много усилий. Однако это трудно и сбивает с толку, может расстраивать. Ведь речь не о «словесной машине», которой привыкли оперировать ваш разум.

Вот почему надо не спеша и внимательно выполнять каждое упражнение, приведенное в книге. Альтернатива бесполезным попыткам контролировать свои мысли и чувства требует от вас усердия, честности, скепсиса, замешательства и участия. Этой дорогой идти непросто. Ваш главный союзник на новом пути — собственная боль. Но когда вы оцените, сколько времени и сил потратили впустую, стараясь контролировать свою боль и уклоняться от негативных впечатлений, обнаружите, что попытки сделать что-то радикально иное стоят потраченных усилий.

## *Двигаемся дальше*

Прежде чем двигаться дальше, нужно посмотреть, где вы находитесь в данный момент своей жизни. Упражнения, которые вы уже выполнили, разработаны для того, чтобы помочь в этом. Вы должны осознавать все мысли, чувства и телесные ощущения, которые вас мучили до сих пор. Не менее важно отдавать себе отчет, какие копинговые стратегии вы привыкли использовать, чтобы справиться с ними.

На данном этапе нет смысла делать что-то еще. В сущности, пока мы даже не предлагаем вам что-то менять. Попробуйте более осознанно воспринимать свои действия и внимательнее оценивать их эффективность.

В следующей главе мы начнем исследовать иной подход к боли, с которой вы так долго боролись. Не ждите, что сумеете сразу его освоить. На это потребуется время. Мерилом успеха будет одно — ваш собственный опыт. Мы не просим «покупать коша в мешке». Не предлагаем вам слепо верить в эффективность альтернативного подхода. Мы просим лишь применять на практике наши предложения и оценивать их, исходя из собственных впечатлений.



### УПРАЖНЕНИЕ

*О чем вы думаете и что чувствуете сейчас*

Мы выяснили, что, когда люди начинают внимательнее отслеживать собственные переживания, не стараясь от них спрятаться или закрыть на них глаза, опыт, который ранее находился за пределами сознания, начинает осознаваться. Поэтому в завершение этой главы мы просим вас перечислить мысли и чувства, которые побудили вас открыть эту книгу. Если вы заметите, что некоторые проблемы долгое время были глубоко спрятаны, обязательно опишите их, так чтобы вы могли взглянуть на них при свете дня:

---

---

---

---

---

## Глава 4

### Отпускание

Прежде чем приступить к чтению этой главы, возьмите часы и выберите место, где вас никто не побеспокоит в течение минуты. Усевшись поудобнее, сделайте глубокий вдох и задержите дыхание, насколько можете. После этого напишите, сколько секунд вы не дышали:

Я задержал/задержала дыхание на.....секунд.

Зачем мы попросили вас это сделать, вы узнаете чуть позже.

В первых двух главах мы говорили о ваших болезненных переживаниях и о попытках с ними бороться. Мы описали внутреннюю ловушку, западню, свойственную человеческому мышлению в силу того, как устроен наш язык, особенно когда мысли и слова связаны с личным опытом. Она называется «избегание опыта». Мы попытались выяснить, является ли избегание опыта частью используемых вами копинговых стратегий, и определили, что, как правило, оно неэффективно. В главе 3 мы обсудили пять причин, по которым эта бесполезная стратегия распространена и воспринимается многими как логически правильный отклик на психологическую боль.

Мы уже неоднократно намекали на то, что существует альтернатива избеганию опыта. Ее называют по-разному: готовность, принятие, отпускание. В этой главе мы начнем более глубоко исследовать данную альтернативу. Объясним, зачем нужна готовность, и дадим вам почувствовать, что значит принятие, предложив испытать его на нескольких очень простых примерах. Мы не раскрываем всю информацию сразу, чтобы вы сразу не бросались в бой.

Воспринимайте эту главу как введение, которое подготовит вас к предстоящей большой дороге. Прежде чем вы начнете успешно и активно практиковать принятие в повседневной жизни, надо понять, как работает ваше сознание, как оно влияет на поведение и как вы можете прервать цепь событий. В следующих главах вам представится немало возможностей попрактиковаться.

Принятие (которое мы также будем называть готовностью) — это навык, о котором вы, возможно, уже знаете или с которым столкнулись. Безусловно, им можно овладеть. Но, к сожалению, *ваше сознание* к этому не стремится. Поэтому придется освоить ряд других навыков, чтобы начать самому практиковать принятие. Ваше сознание понимает, что вы сейчас читаете. Однако здесь оно вам — не союзник.

### *Если вы к чему-то не готовы, вы с этим столкнетесь*

Из того, о чем мы говорили в главе 2, можно вывести один принцип, справедливый в отношении личных переживаний: «Если вы к чему-то не готовы, вы с этим столкнетесь». Мы намекали, что данный принцип играет важную роль в том, как следует поступать со своими болезненными переживаниями, хотя еще не говорили, в чем именно заключается его важность. Давайте посмотрим, как человеческий разум воспринимает эту идею.

Предположим, данный принцип (если вы к чему-то не готовы, вы с этим столкнетесь) верен. Учитывая, что вы уже достаточно

настрадались, как это правило логически можно применить по отношению к вашим страданиям? Подумайте и запишите идеи, которые приходят вам в голову.

---

---

---

Возможно, вы, как большинство людей, сначала подумали о том, что могли бы с готовностью столкнуться со своими болезненными переживаниями при условии, что они со временем уменьшатся или исчезнут. Предположим, вас беспокоит тревожность. Вы ее просто ненавидите. Сейчас вы прочитали предложение, которое претендует на правило, способное помочь справиться с данной проблемой: «Если вы к чему-то не готовы, вы с этим столкнетесь». Что это может значить в случае с тревожностью? Далее вы рассуждаете: словесная машина, которую мы называем разумом, делает это, не жалея сил.

«Так... Если я не готов к своей тревожности, я с ней столкнусь. Предположим, это означает следующее: если бы я с большей готовностью соприкасался с тревожностью, я бы не так сильно тревожился. Ненавижу свою тревожность! Поэтому, наверное, стоит попробовать. Я буду стараться с большей готовностью принимать свою тревогу, чтобы меньше тревожиться». Так вы попадаете в ловушку мышления: если вы готовы испытывать тревогу лишь для того, чтобы ее уменьшить, значит, на самом деле вы не готовы ее испытывать, из-за чего тревожность лишь увеличивается.

Это не софизмы! Прочтите предложения снова. Да, они парадоксальны, но в парадоксе спрятано зерно истины. Они показывают, какая начинается «карусель», если вы пытаетесь заставить разум делать то, что он не может. Когда единственная причина вашей готовности позволить себе почувствовать тревогу — надежда на то, что это сразу освободит вас от необходимости чувствовать ее в будущем, ничего не получится. Поскольку готовность в данном случае означает, что вы не хотите чувствовать тревогу и пытаетесь

испробовать любые средства, лишь бы ее не ощущать. Это не то же самое, что с готовностью принимать свою тревожность.

Именно поэтому мы предупреждали вас о том, что подходы, способные помочь справиться с причинами боли, не так просто освоить. И не потому, что они требуют особых усилий, а потому, что они довольно сложны для постижения. По этой причине мы рассматриваем концепцию готовности. Но прежде чем вернуться к этой теме, мы обратимся к материалу иного плана и попытаемся применить его к некоторым основным сферам вашей борьбы.

### Принятие и готовность

Английское слово *accept* (принимать) происходит от латинского корня *capere*, означающего «брать». Принятие — это акт получения или взятия того, что предложено. Слово «принимать» также имеет значение «терпеть» или «примиряться» (например: придется мне это принять). Именно этот смысл *не* включаем в данное понятие: под словом «принимать» мы подразумеваем «принимать полностью, сразу, без возражений».

Слово *willing* (готовый, охотно делающий) мы используем в качестве синонима существительного «принятие» в указанном выше смысле. *Willing* — одно из древнейших слов английского языка. Оно происходит от древнего корня, означающего «выбирать». Таким образом, «принятие» и «готовность» можно понимать как ответ на вопрос: «Примешь ли ты меня таким, какой я есть?» Принятие и готовность противоположны контролю, требующему усилий. Помните шкалу на оборотной стороне радиоприемника в главе 3? Теперь вы знаете, как она называется — шкала Готовности.

Что значит фраза «принимать себя таким, какой я есть»?

В нашем контексте слова «готовность» и «принятие» означают активный отклик на свои чувства; буквально — ощущение их во многом так, как вы ощущаете, например, текстуру кашемирового свитера. Это активный отклик на свои мысли, обдумывание их во

многом так, как вы читаете стихи, постигая смысл слов, или как актер раз за разом повторяет свои реплики, чтобы понять замысел произведения. Готовность и принятие — это активная реакция на свои воспоминания, их воспроизведение в памяти во многом так, как вы пересматриваете неоднократно виденный фильм. Это активный отклик на свои телесные ощущения, их переживание так, как утром вы потягиваетесь всем телом, чтобы его почувствовать. Готовность и принятие означает мягкое, любящее отношение к себе, своей истории и поступкам. Это спокойное восприятие своего опыта, которое можно сравнить с рассматриванием какого-то хрупкого предмета в руке — близко и беспристрастно.

Цель практики готовности и принятия заключается не в том, чтобы лучше чувствовать себя, а в том, чтобы открыться энергии момента, приблизиться к тому, что вы цените. Иными словами, цель готовности — более полно испытать все чувства, с которыми вы сталкиваетесь, особенно неприятные, ради того чтобы жить более полной жизнью. В сущности, принятие помогает не *лучше* чувствовать себя, а *чувствовать* лучше.

Готовность и принятие означают сблизить указательные пальцы в китайской ловушке, чтобы расширить свое жизненное пространство и прекратить тщетные попытки бороться с собственным опытом, выпутаться из западни (см. рис. 3.1), позволить себе дышать полной грудью.

Позиция готовности и принятия позволит открыть все окна в доме, впустить свет и свежий воздух в ранее темное и закрытое пространство, погрузиться в жизненный поток. Это способность преодолевать болото, если оно встретилось на выбранном пути. Готовность и принятие означают осознание того, что вы — небо, а не тучи, океан, а не волны. Это понимание того, что вы способны вместить в себя весь свой опыт, как небо вмещает любые тучи, а океан — любые волны.

Мы не ждем, что эти поэтические метафоры сразу на вас повлияют. Но смысл, вложенный в них, подскажет вам, к чему мы стремимся, говоря о принятии. Если ваш разум соглашается или противится, поблагодарите его за это. Пусть он сопровождает вас на протяжении всего пути. Но готовность и принятие — состояния

бытия, достигать которые сознание никогда не научится. К счастью, существует кое-что еще, помимо вашего умения соотносить и постигать значение символов (см. главу 2). Даже если ваш разум не может научиться готовности и принятию, *вы* на это способны.

### *Зачем нужна готовность*

Готовность стоит практиковать, и об этом, помимо прочего, свидетельствует тот примечательный факт, что в научной литературе постоянно подтверждается ее ценность и опасность противоположности — избегания опыта. Одна из причин, по которой в этой книге мы говорим не о гневе, депрессии, тревожности, наркотической или алкогольной зависимости, хронической боли (любых других расстройствах, процветающих в современном мире), а о готовности, заключается в том, что мы пытаемся научить вас ряду навыков, которые могут применяться достаточно широко и способны усилить эффект психотерапии или самостоятельных попыток изменить свою жизнь.

Примерно десять лет назад мы делали обзор литературы, посвященной избеганию опыта. С тех пор ее стало намного больше. Мы рассмотрим лишь несколько сфер, чтобы показать, какую роль играет избегание в контексте психологических страданий разного рода.

**Физическая боль.** Почти при любых хронических заболеваниях физическая патология (объективно оцениваемый физический дефект) не связана с интенсивностью боли и ограничением возможностей (Dahl et al., 2005). Связь между интенсивностью боли и степенью функционирования тоже слаба. Функционирование зависит от:

- а) вашей готовности испытывать боль;
- б) вашей способности двигаться в желаемом направлении, испытывая эту боль.

Именно об этих процессах идет речь в нашей книге. У людей, научившихся принимать свою боль, наблюдать за ней или «не сливаться» с мыслями о ней (см. главу 6), толерантность к боли существенно повышается, а вызванные болью ограничения и периоды временной нетрудоспособности снижаются.



**Физические травмы, болезни и ограничения.** По уровню физической патологии в результате черепно-мозговых травм, повреждений позвоночника, инфарктов и других физических травм, а также болезней очень сложно предсказать успешность реабилитации и длительность нетрудоспособности человека. Главным прогнозирующим фактором является принятие пациентом своего состояния и готовность взять на себя ответственность за свое положение.

В случае с такими хроническими заболеваниями, как диабет, принятие мыслей и чувств, которые вызывает болезнь, готовность действовать при их наличии служат залогом успешного управления болезнью. Такие же результаты наблюдаются и в случае с другими проблемами, типа курения. АСТ помогает лучше следить за своим здоровьем, поскольку вы с готовностью принимаете дискомфорт, освобождаетесь от навязчивых мыслей и двигаетесь вперед к тому, что для вас важно.

**Тревога.** Неготовность испытывать тревогу служит предпосылкой проявления тревожности в самых разных формах. Например, при физическом возбуждении люди, склонные к избеганию опыта, паникуют сильнее тех, кто принимает свою тревогу. Это особенно верно в том случае, когда первые очень стараются контролировать ощущение тревоги.

Людей, имеющих привычку вырывать себе волосы, избегание опыта заставляет чаще и интенсивнее это делать, уменьшает способность контролировать свои порывы и усиливает связанный с данной привычкой стресс в сравнении с теми, кто не стремится к избеганию.

Многие из тех, кто страдает общим тревожным расстройством, склонны к эмоциональному избеганию, а степень беспокойства и уровень ухудшений прямо коррелирует с избеганием опыта. При этом даже минимальное овладение навыками принятия существенно меняет ситуацию. Например, после десятиминутных тренингов по принятию у людей, страдающих паническим расстройством, повышается способность переносить тревожность; а тренинги, на которых их обучают техникам отвлечения и подавления, им не помогают. Подобным же образом после знакомства с такой простой метафорой принятия, как китайская ловушка для пальцев (см.

главу 3), уровень избегания, симптомы тревоги и тревожные мысли снижаются у людей заметнее, чем после дыхательных упражнений.

**Детские травмы.** Пережитые в детстве психологические травмы до некоторой степени влияют на уровень душевных страданий во взрослой жизни, но принятие сглаживает эту зависимость. Иными словами, если вы не готовы принимать свои воспоминания, мысли и чувства, порожденные пережитыми в детстве травмами, во взрослой жизни стресс становится хроническим. Однако если вы готовы переживать эти мысли, воспоминания и чувства снова, травмирующий опыт оказывает значительно менее деструктивное воздействие на жизнь. При сравнении людей с приблизительно одинаковым первоначальным уровнем посттравматического стресса по прошествии времени оказывается, что у тех, кто с готовностью принимает свой личный опыт, интенсивность данного стресса заметно понижается.

**Профессиональная работоспособность.** У людей, которые больше готовы переживать негативный эмоциональный опыт, психическое состояние лучше, а работоспособность выше даже по прошествии времени, проведенного на работе. Эффект от этого значительно сильнее, чем от чувства удовлетворения работой или от эмоциональной отзывчивости.

**Алкогольная или наркотическая зависимость.** Зависимость от алкоголя или наркотиков, как правило, вызвана попыткой укрыться от негативных личных переживаний. Чем больше люди, страдающие такой зависимостью, верят в то, что наркотики или алкоголь сокращают негативные эмоции, тем больше вероятность рецидива.

**Депрессия.** До половины симптомов депрессии можно списать на отсутствие принятия и готовности.

Данный обзор можно продолжать до бесконечности. Но чтобы донести главную мысль, достаточно и этих примеров. В научной литературе можно найти массу подтверждений того, что готовность испытывать любые возникающие эмоции играет важнейшую роль во многих сферах психологического функционирования человека.

Почему принятие так важно? Вероятно, суждения на этот счет обычных людей покажутся вам более убедительным, чем наш

краткий обзор литературы. Прочитайте следующие утверждения и подумайте, согласны ли вы с ними.

- \* Зачем нужна готовность? Когда я борюсь со своими болезненными переживаниями, они становятся еще мучительнее.
- \* Зачем нужна готовность? Уклоняясь от боли, которую встречаю на избранном жизненном пути, я лишаю себя полноты жизни, которую приносит весь мой опыт.
- \* Зачем нужна готовность? Если я пытаюсь закрыться от болезненных эпизодов своего прошлого, я закрываюсь и от всего полезного, что дает мой опыт.
- \* Зачем нужна готовность? Потому что я утрачиваю жизненные силы, когда не принимаю свой опыт с готовностью.
- \* Зачем нужна готовность? Мой опыт показывает, что непринятие просто неэффективно.
- \* Зачем нужна готовность? Это естественный для человека процесс — чувствовать боль. Попытки утверждать иные принципы негуманны.
- \* Зачем нужна готовность? Проживание собственного опыта, жизнь настоящим вознаграждает намного больше, чем жизнь «в голове».
- \* Зачем нужна готовность? Я знаю, как на меня боль действует, когда я не готов ее принимать, устал от этого. Пришло время полностью изменить свою жизнь, а не пытаться лишь контролировать ситуацию и избегать опыта.
- \* Зачем нужна готовность? С меня хватит страдать.



### УПРАЖНЕНИЕ

#### *Зачем нужна готовность*

Теперь ваша очередь. Напишите три-четыре ответа на этот вопрос, которые приходят вам в голову. Если возникает внутреннее сопротивление, просто отметьте это и по-доброму, с состраданием позвольте себе его почувствовать, а затем вернитесь к вопросу вместе с этим чувством.

---

**Зачем нужна готовность? Потому что**

---

---

**Зачем нужна готовность? Потому что**

---

---

**Зачем нужна готовность? Потому что**

---

---

**Зачем нужна готовность? Потому что**

---

## *Готовность и душевные страдания*

Психолог Рик Браун с коллегами из университета Брауна недавно продемонстрировал, что людям, которые не готовы дать волю своим тягостным чувствам, иногда очень сложно контролировать себя. Например, они работали с группой хронических курильщиков, которые пытались избавиться от никотиновой зависимости с помощью специальной книги.

Прежде чем испытуемые начали всерьез бросать курение, Браун давал им три предварительных задания. Он просил максимально задержать дыхание; решить ряд простых, но каверзных математических задач, ускоряя темп работы до тех пор, пока они не сдадутся; подышать углекислым газом (это вызывает симптомы тревожности) столько, сколько они могут. Большинство тех, кто успешно справился с этими заданиями, бросили курить. И совсем немногие из тех, кто с ними не справился, избавились от своей зависимости. Иными словами, если вы не готовы принимать свои болезненные чувства, вы не способны должны образом заботиться о собственном

здоровье. Неудивительно, что избегание опыта приводит к постепенному ухудшению качества жизни.



## **УПРАЖНЕНИЕ**

### *Готовность не дышать*

Скоро вы поймете, можете ли с помощью принятия повысить свою способность выдерживать некомфортные ощущения. Возьмите часы и выберите место, где вас никто не побеспокоит в течение нескольких минут. Вам предстоит узнать, на какое время вы можете задерживать дыхание. На сей раз, делая это, нужно следовать приведенным ниже инструкциям. Перечитайте их несколько раз, пока не почувствуете, что не забудете их даже при появлении болезненных ощущений. Не начинайте до тех пор, пока не увидите слово «старт». Просто перечитайте этот список несколько раз. Когда во время выполнения этого упражнения ваше желание дышать станет острее, сделайте вот что: заметьте, в каком месте вашего тела возникает это желание и где оно заканчивается. Найдите его точное местоположение.

Проверьте, можете ли вы сохранять его в этом месте и одновременно продолжать сдерживать дыхание. Включите свою готовность на полную! Просто испытывайте это чувство и не дышите... Считайте это уникальной возможностью почувствовать что-то редкое.

Отмечайте все мысли, которые приходят вам в голову, и спокойно благодарите свое сознание за каждую из них, не попадая под их контроль. В конце концов, кто главный в вашей жизни — вы или ваша словесная машина?

Отмечайте прочие эмоции, которые возникают, кроме сильного желания начать дышать. Обратите внимание на то, способны ли вы дать им место.

Проинспектируйте свое тело и заметьте, что, кроме желания дышать, оно вмещает и другие ощущения, продолжает функционировать.

Сохраняйте твердое намерение задерживать дыхание как можно дольше. Когда желание задышать обострится, представьте, что вы всегда создаете его намеренно. Закройте глаза и проверьте, получается ли у вас воспроизвести это желание в воображении, отделив от тела. Воспринимайте каждый незванный приступ острой боли в груди, каждую промелькнувшую тревожную мысль, каждое инстинктивное желание задышать как то, что вы создаете намеренно ради того, чтобы прочувствовать это. Формально желание дышать остается прежним, но превращается в ваше собственное порождение. А разве нужно бояться того, что вы создали сами? Прежде чем вы начнете задерживать дыхание, подумайте, какие одно-два действия могли бы помочь вам осознавать свои чувства, мысли, ощущения и порывы в ходе выполнения этого упражнения. Наметьте для себя и запишите стратегии, направленные на принятие, а не на контроль ощущений или подавление.

---

---

---

Перечитайте этот список несколько раз, пока не почувствуете, что запомнили все инструкции. Можете не закрывать книгу во время выполнения упражнения и иногда заглядывать в нее, чтобы вспомнить, что делать, пока по-настоящему чувствуете желание задышать, не дыша.

Вы поймете, можете ли вы лучше контролировать свое поведение (задерживать дыхание), принимая свои мысли и чувства и предоставляя для них место.

**А теперь, на старт!**

Сделайте глубокий вздох и максимально задержите дыхание. После этого запишите, как долго вы смогли не дышать: ... с. Опишите свои ощущения в это время:

---

---

---

Возникало ли у вас периодически ощущение, что вы больше не можете не дышать? Когда оно обострялось и спадало?

---

---

---

Как ваше сознание убеждало вас задышать?

---

---

---

Какой самой хитрой уловкой пользовалось ваше сознание?

---

---

---

Какие выводы можно сделать из этого простого упражнения? Как их можно использовать в жизни, особенно в сферах, в которых вы испытываете трудности?

---

---

---

Теперь посмотрите, на какое время вам удалось задержать дыхание первый раз — до того, как вы приступили к чтению этой главы. Если вы еще не догадались, как полученные выводы можно применять в жизни, что вам подсказывает это сравнение?

---

---

---

Стратегии, которые мы просили вас применять, помогли вам задерживать дыхание дольше, и именно эти техники будут представлены на следующих страницах книги. Если вам удалось задержать дыхание примерно на минуту, это в какой-то степени доказывает, что информация, которую вы получите, может быть для вас полезной. Разумеется, мы будем применять эти идеи к более сложным проблемам, чем простая задержка дыхания. Однако принципы останутся теми же. Если вы по-настоящему хотите что-то совершить, используйте техники осознанности и не-слияния, когда сознание мешают идти по выбранной дороге, и двигайтесь вперед, принимая то, что оно вам дает. Так вы сумеете жить полной жизнью — с неприятными мыслями, чувствами и ощущениями или без них.

### *Вопрос о «готовности меняться»*

Помните две шкалы радиоприемника, о которых мы говорили в главе 3? Представьте, что для того, чтобы жить так, как вам действительно хочется, сначала нужно на максимум повернуть шкалу Готовности. Это значит, что вы с готовностью будете принимать любые чувства, воспоминания, мысли и ощущения, которые имеют место в вашей жизни. Причем целиком и не пытаться от них защищаться.

Иначе говоря, представьте, что для того чтобы ваша жизнь была здоровой, полноценной, значимой и приносила удовлетворение, вам нужно перестать контролировать свои мысли и чувства, чтобы двигаться в желаемом направлении. Если это все, что от вас требуется, до какой степени вы к этому готовы? (Мы не предполагаем, что вы уже знаете, как это делать, а просто спрашиваем, насколько вы открыты этому пути.) Во сколько баллов по стобальной шкале (1 — полная неготовность, 100 — максимальная готовность) вы бы оценили свою готовность принимать все, что вам встречается на жизненном пути, направляя стратегии контроля на свои действия, а не на переживания? Запишите: \_\_\_\_\_.



Если вы поставили довольно низкую оценку, значит, вы считаете, что так вы будете испытывать намного меньше боли. Но если бы это действительно было так, у вас не было бы причин взять в руки эту книгу. Меньшее количество баллов означает не меньше боли, а меньше пространства для жизни. Мы не спрашиваем, верите ли вы в эффективность принятия, а просим подумать: если для того, чтобы жить здоровой полноценной жизнью и получать от нее удовлетворение, необходимо принятие, стали бы вы двигаться в этом направлении? Если вы по-прежнему хотите поставить низкую оценку, пересмотрите свой ответ и подумайте, действительно ли вы твердо решили придерживаться ранее выбранной позиции. Что приходит в голову, когда вы думаете об этом? Запишите свои мысли:

.....

.....

.....

.....

Если бы вы с готовностью принимали все, что встречается на вашем жизненном пути, занимаясь тем, что для вас важно, как бы изменилась ваша жизнь?

.....

.....

.....

.....

Мы не ждем, что все изменится мгновенно. Наверное, сознание говорит вам, что такая готовность невозможна или что она обречет вас на постоянные страдания. Если так, просто поблагодарите свой разум за участие и не пытайтесь оспорить эти мысли. Возможно, боль — вовсе не синоним страдания. Возможно, страдание — это боль в совокупности с неготовностью ее испытывать. Мы не станем ничего утверждать, вы сами все поймете на собственном опыте. Но если вы готовы приступить к изучению новых стратегий, которые в конечном счете сделают такую готовность возможной, переверните страницу.

## *Глава 5*

### *Проблема мышления*

В этой главе вы начнете исследовать, как ваше сознание порождает мысли. Вы когда-нибудь задумывались о мышлении? Иногда вы даже не осознаете этот процесс. Как кондиционер, который ритмично шумит в комнате, сознание всегда работает, выполняя то, для чего оно было создано в результате эволюции: категоризирует, прогнозирует, объясняет, сравнивает, беспокоится, судит. И равно как шум кондиционера, его работу вы долго можете не замечать.

Если мы собираемся иначе поступать с собственным сознанием, для начала нужно понять, как оно функционирует. Иначе мы всегда будем действовать, руководствуясь своими мыслями, что зачастую приводит к плачевным результатам. Ведь мы воспринимаем их как истину в последней инстанции, упуская из виду тот важный факт, что это может иметь разрушительные последствия.

Если вы имеете немалый стаж вождения, наверное, вам знакома ситуация, когда вы вдруг осознаете, что проехали за рулем километры, даже не понимая, что происходит в мире за пределами автомобиля. Если навыки вождения доведены до автоматизма, можно легко вести машину, не думая.

Ситуацию, когда ваше поведение направляют мысли, можно сравнить с автоматической ездой по дороге жизни, в результате которой вы обнаруживаете, что съехали в кювет. Неблагодарно считать, что «решить» проблему попадания в кювет можно было бы, поменяв колеса автомобиля. Во-первых, это ничего не изменит, а во-вторых, такие перемены практически не имеют отношения к делу.

Лучше мысленно вернуться к тому моменту, когда вы повернули руль. Именно тот момент и то действие привели к тому, что вы съехали с дороги. Прежде всего, нужно искать на обочине знаки, один из которых указал вправо и скомандовал: «Туда!» Пусть пока вы не осознаете их присутствие, но ваши мысли и являются такими дорожными знаками. Они часть (только часть!) того, что заставило вас в первый раз съехать в кювет.

Аарон Бек, основатель когнитивной терапии, использовал термин *дистанцирование* для обозначения процессов объективного отслеживания своих мыслей. Однако у Бека и в большинстве других форм научно обоснованной терапии дистанцирование понимается только как первый шаг в оценке и оспаривании мыслей. Психотерапевты учат клиентов с помощью этого метода выявлять логические ошибки, искать новые доводы и менять мысли, вызывающие эмоциональное беспокойство. Это все равно, что, увидев на обочине неправильный знак, остановить машину, выйти из нее, уничтожить знак или переписать его, чтобы в следующий раз при виде него у вас не возник соблазн опять съехать в кювет.

Наш подход иной: он проще и, как позволяют предположить исследования, чаще приводит к позитивным результатам. Чтобы его использовать, надо научиться смотреть *на* мысль, а не *через* ее призму. Воспринимать знаки на дороге как граффити. Мы не должны следовать им или бороться, нужно просто их замечать — как температуру в комнате, звуки музыки из радиоприемника или запах. Сам знак необязательно значит, что вы должны что-то делать; он ничего не значит для вас, как и цвет граффити, горячий или

холодный воздух, мелодичная музыка или монотонная, сладкий запах или горький. Важно просто заметить знак!

Поскольку мысль к чему-то относится и что-то «означает», она создает иллюзию. Когда мы думаем о чем-то, нам кажется, что мы действительно имеем с этим дело, как ребенок и гап-гап из главы 2. Когда мы что-то оцениваем, создается впечатление, что в зависимости от оценки это растет либо падает в наших глазах.

Знаки вдоль дороги, которые конструирует наше сознание, — не просто указатели направления. Они могут быть достаточно продуманными и даже, как мы это называем, разумными. «Хватит с ним встречаться! Ты слишком к нему привязываешься, а он так красив. Потом тебе будет больно», — говорит один знак. И даже если вы хотите идти по жизни дорогой любви (если выбрали такой путь), может случиться, что вы будете снова и снова оказываться в пропасти очередных отношений, тлеющих от угрозы их крушения, со словами «он слишком занят своей работой», «он меня подавляет». Чтобы изменить эту модель, нужно вернуться к точке поворота, где вы впервые увидели знак. Об этом и пойдет речь в данной главе.

Вышеизложенное не означает, что вы должны пристально отслеживать свои мысли или всегда сохранять бдительность, чтобы не съехать с дороги. Когда вы научитесь улавливать моменты появления знаков, вы разработаете новые способы отношения к ним (серьезно мы займемся этим в главе 6). Когда сконструируете новые привычки своего сознания — научитесь держать нужный курс, не задумываясь и без риска сбиться с пути. Ехать не задумываясь — не цель, но никто не может всегда действовать осознанно. Поэтому приятно знать, что привычки могут идти на пользу, а не во вред вам, если они правильные. Однако чтобы выработать правильные привычки, требуется умение отслеживать свои мысли и момент их появления.

## *Производство мыслей*

Задача сознания — защищать вас от опасности, помогать вам выжить. Оно делает это, категоризируя события настоящего, соотнося их с анализом прошлого и прогнозами на будущее и оценивая результаты, а также возможные последствия поступков. Этим человеческое сознание занималось последние 100 000 лет и в ближайшее время вряд ли перестанет. Нравится вам это или нет, в вашей черепной коробке располагается «словесная машина», которая с утра до ночи соотносит одни события с другими. Прекратить думать невозможно, особенно намеренно. Когда мы делаем что-то намеренно, создаем правило и стараемся ему следовать. Поэтому, если мы пытаемся перестать думать, формулируем мысль: «У меня не должно быть никаких мыслей», — и стараемся поступать в соответствии с ней. К сожалению, поскольку это правило само по себе является мыслью, все наши старания сводятся на нет. Упражнение из главы 2 о том, как сложно подавлять мысли, наглядно продемонстрировало этот момент.

Ваш следующий шаг — начать замечать свои мысли сразу, в режиме реального времени. Хотя мы думаем постоянно, сознательно замечаем это лишь время от времени. Все, что происходит естественно и обычно, уходит на задний план. Часто ли вы замечаете, что моргаете или дышите?

### *Мы рыбы, плавающие в своих мыслях*

Вода для рыб — естественная среда. Они не знают, что находятся под водой, а просто плавают. Мысли для людей — нечто подобное, это наша вода. Нельзя вытащить рыбу из воды и ждать, что она продолжит жить как рыба. Но что будет, если рыба осознает, что она в воде?



## УПРАЖНЕНИЕ

*О чем вы думаете в данный момент*

Попробуйте записать мысли, которые приходят вам в голову прямо сейчас. Выделите на это несколько минут:

---

---

---

---

---

Что вам удалось выяснить? Сколько мыслей вы сумели записать? Не получалось ли так, что пока вы записываете одну мысль, всплывают другие, связанные с первой? Если в какой-то момент вы думали: «Я не думаю ни о чем», — догадались ли вы, что это тоже мысль? Скорее всего, вам не хватило выделенного пространства, чтобы записать все мысли, которые крутились у вас в голове на протяжении этого недолгого времени. Подумайте, что это значит. Если за несколько мгновений на вас обрушивается такой поток мыслей, не значит ли это, что так происходит и в другие мгновения? Если так, за день в голове проносятся сотни и даже (что более вероятно) тысячи мыслей. Неудивительно, что мы регулярно «съезжаем с дороги». Иногда дорога плохо освещена (поэтому мы обратимся к вопросу ценностей в главах 11 и 12), или на обочине много знаков, которые сбивают с толку (многие из которых, очевидно, встроены в наше сознание). В силу привычки нашего сознания мы даем им власть над собой.

Одна из главных привычек нашего разума, которую мы будем разрушать, заключается в том, что мы воспринимаем свои мысли буквально. Делая так, мы отдаем себя во власть любого случайного опыта, преподнесенного нам жизнью. Гарвардский психолог Эллен Лангер описала интересный пример: как действует буквальная мысль, когда мы думаем о пользе слюны.

## *Польза слюны*

Вероятно, вы не особенно задумываетесь о полезных свойствах слюны, которых на самом деле много. Почувствуйте, как тепло и влажно у вас во рту. Как удобно языку находиться в такой среде. Если бы рот был совершенно сухим, язык бы постоянно натирался, что очень раздражает. Если у вас когда-нибудь пересыхало в горле, вы знаете, как это неприятно. Представьте, что было бы без слюны. Доводилось ли вам когда-нибудь при попытке глотнуть ощущать, что у вас будто песок в горле? Слюна обладает антисептическими свойствами и естественным образом смывает бактерии, защищая зубы и десны. Именно поэтому условия, ограничивающие выделение слюны, вызывают разрушение зубов и болезни десен. Например, метамфетамин (психостимулятор, отнесенный к наркотическим веществам) вызывает сильную сухость во рту, поэтому после нескольких лет его применения у людей разрушаются и выпадают зубы — из-за хронической нехватки слюны исчезает должная защита. Кроме того, слюна помогает переваривать пищу. Когда мы ее тщательно разжевываем, прежде чем быть проглоченной, она легко проходит по пищеводу и переваривается в желудке. Если вы когда-нибудь заглатывали еду кусками, не жуя, знаете, что от этого может возникнуть тяжесть в желудке, и организму приходится направлять дополнительные ресурсы, чтобы компенсировать недостаточное пережевывание. Слюна действительно обладает чудодейственными свойствами.

Вообразите идеально чистый, прекрасный хрустальный бокал, который вы наполняете слюной каждый раз, когда она в достаточном количестве образуется во рту. Вы делаете это до тех пор, пока не наполните его целиком. А теперь представьте следующее. Только по-настоящему представьте! Попробуйте нарисовать в воображении и осознать чувства, которые при этом возникают. Итак, вы берете бокал, полный собственной слюны, подносите его ко рту и выпиваете всю слюну, которую собрали, большими глотками. Каково вам было это представлять? У большинства из нас мысль о том, чтобы выпить целый бокал собственной слюны, вызывает отвращение. От нее буквально выворачивает желудок.

Разве это не странно? Ведь это *ваша* слюна! Ваш организм ежедневно вырабатывает ее литрами, и вы ее пьете, причем постоянно. К тому же, как написано выше, слюна обладает множеством полезных свойств.

Однако идея выпить бокал своей слюны — одна из самых тошнотворных: одно дело — естественный процесс ее сглатывания, другое — попытка представить ее в качестве напитка. В этом случае чудесная субстанция превращается в нечто отвратительное. Почему так?

### *Почему мышление так на нас влияет*

Мысли имеют значение потому, что они символичны, а символичны они по той причине, что произвольно и взаимно связаны с чем-то еще. Когда мы думаем, появляется взаимосвязь между мыслью и событием, о котором мы думаем. Они влияют друг на друга.

Мышление полезно именно по этой причине. Представьте такой сценарий: все двери и окна в помещении, где вы находитесь, закрыты. Как выбраться? Понаблюдайте, как действует ваше сознание. Обдумывая варианты, вы имеете дело с реальными событиями в символической форме. Вы манипулируете мыслями так, как если бы они были реальными объектами, к которым относятся. Этим, в том числе, полезен наш язык. Нам не нужно испытывать на практике различные варианты, мы можем проверить их в воображении. Помните пример с шурупом, зубной щеткой и зажигалкой из главы 2?

Однако проблемы возникают, когда этот процесс принимает крайние формы и применяется ко всем мыслям. Существует такое понятие, как *когнитивное слияние*. Оно обозначает тенденцию позволять мыслям доминировать над другими источниками регулирования поведения из-за нашей неспособности обращать внимание на процесс конструирования связей. Менее абстрактно выразить эту идею можно следующим образом: когнитивное слияние — это восприятие мыслей так, как если бы они были равнозначны своему значению.



Когда вы представляете, как сбежали бы из запертой комнаты, этот процесс вряд ли причинит вам какой-то вред. Допустим, вы думаете: «Я позвоню своему другу по мобильному телефону и попрошу его о помощи». Символическое событие «звонок другу по мобильному телефону», происходящее в вашем воображении, и реальный звонок — абсолютно разные вещи. Но в данном случае это не так важно, поскольку вы рассматриваете их как равнозначные. Вы можете нарисовать в воображении свой мобильный телефон, представить, как набираете номер друга, — как сделали бы это в реальности. Для большинства проблем, требующих решения, такая модель полезна. Однако есть ситуации, в которых когнитивное слияние довольно пагубно. Взять, например, я-утверждения, связанные с болью: «Я в депрессии», «Мне так тревожно», «Я в таком напряжении», «Я сходил/сходила к психологу, и он сказал мне, что у меня навязчивый невроз», «Я так устал/устала от постоянной боли». Такого рода высказывания ставят вас в положение, в котором вы идентифицируете себя со своей болью. Когнитивное слияние означает, что вы воспринимаете утверждения как буквальную истину и в конечном счете начинаете верить в то, что вы, в сущности, и есть ваша боль. Вам все сложнее видеть, что болью характеристики вашей личности не ограничиваются. Отчасти потому, что не так просто осознать, что эти мысли есть продукт вашего сознания.

Аналогичным образом, поскольку большая часть содержания мыслей оценочна по своей природе, когнитивное слияние приводит к тому, что оценки привязываются к событиям, будто они всегда были присущи им, а не нашим мыслям о них. Это видоизменяет не только мысли, но и функции реального события. Например, несмотря на то что физиологические функции слюны не вызывают отвращения, функции языка могут сделать их таковыми. Пить слюну «отвратительно» по причине когнитивного слияния. Тот факт, что мы целый день сглатываем свою слюну, никак не омрачает нашего существования, а бессловесные животные, испытывающие жажду, могут выпить целую миску слюны, как бы мы сказали, «не задумываясь». Однако у нас сама эта идея вызывает позыв к рвоте (обратите внимание: мы сказали, сама «идея» вызывает позыв к рвоте).

Существует мало ситуаций, в которых выпить бокал слюны было бы полезно, поэтому по большей части наша неприязнь к этой идее безвредна. Чаще всего когнитивное слияние не вызывает никаких проблем. Однако если этому процессу дать волю, любое событие будет оцениваться без осознания того, что происходит на самом деле, а это может причинять вред.

Например, любая эмоциональная реакция на событие, вызывающее отвращение, будет оцениваться негативно. То, что мы называем «тревожностью», как правило, появляется после каких-то событий, вызывающих неприятные чувства (например, гипотетическая собака из главы 1, которую вы предположительно пинаете, может с полным основанием испытывать «тревогу», когда вы возвращаетесь домой). Мы замечаем эмоциональную реакцию и наклеиваем ярлык «плохо» и на неприятное событие, и на его эмоциональные последствия.

В результате мы начинаем избегать таких чувств, как грусть, тревога, скука, боль, ощущение незащищенности и прочие, даже если процесс их избегания приносит вред. Вероятно, в этом заключается причина того, что простое убеждение в том, что «тревожность — это плохо», разделяет большинство людей, страдающих различными формами психологических проблем, от тревожных расстройств до депрессии.

### *Избегание опыта и когнитивное слияние*

В предыдущих главах книги речь шла о том, что такое избегание опыта и почему оно приводит к проблемам. Вы прочитали об исследованиях, в которых предполагается, что избегание опыта причиняет вред, и отследили собственные стратегии избегания, чтобы понять, как они работают (или не работают). Теперь пора связать эти идеи с тем, что мы рассматривали в этой главе. Попросту говоря, первопричина избегания опыта лежит в когнитивном слиянии.

Предположим, у вас есть мысль о том, что вы должны избегать каких-то тяжелых личных переживаний (будь то эмоция, мысль, воспоминание или физическое ощущение), поскольку вам «слишком тяжело это переносить». Все, что «слишком тяжело переносить»,

терпеть не нужно, поскольку это может причинить вам вред. Ваше сознание, как мы уже не раз упоминали, тысячелетиями оберегало вас от любого вреда. Если вы сливаетесь с мыслью о том, что этот личный опыт «слишком тяжело переносить», он будет проявлять себя так, словно его «слишком тяжело переносить». То есть вы идентифицируете первоначальный опыт с вторичной мыслью настолько, что они сливаются. А когда это происходит, вполне естественной реакцией для вас становится избегание этого опыта.

Именно поэтому когнитивное слияние обуславливает избегание опыта. Давайте рассмотрим пример, чтобы лучше разобраться в этом.

Предположим, вы страдаете депрессией и уверены, что подобные печальные чувства «невозможно переносить». Что вы станете делать, когда эти чувства возникнут? Скорее всего, сделаете все, чтобы их избежать. Вы будете избегать общения с людьми, которые способны пробудить в вас грусть. Вы перестанете ходить туда, где на вас может навалиться тоска. Вы даже будете пытаться не испытывать чувства и не впускать в голову мысли, которые, по вашему мнению, вгоняют вас в депрессию. Даже если этот путь уведет вас далеко от дороги, по которой вам действительно хочется идти, вы его продолжите, потому что чувства, которые у вас есть, «нельзя переносить». Вот к чему приводит когнитивное слияние.

В таком случае любой дорожный знак, который вам попадется, способен сбить вас с верного курса, если воздействует на нужные рычаги. Вопрос: что это за рычаги?

### *Мышление вызывает боль*

Два главных рычага — процессы оценки и самоконцептуализации. Даже мысли, с помощью которых вы пытаетесь облегчить свои страдания, порождают боль двумя способами: они пробуждают в памяти болезненные события и усугубляют боль в результате избегания, которое является следствием когнитивного слияния. Вспомните какое-нибудь болезненное событие. Не важно, в чем оно заключалось. Просто позвольте себе думать о том, что причиняет боль, в течение какого-то времени.

Вы только что на собственном опыте прочувствовали первый метод, посредством которого ваше сознание порождает боль. Тот факт, что мы способны вспоминать события прошлого и прогнозировать будущее, — неотъемлемая часть нашей способности использовать язык для вербального решения проблем. Это оценочный процесс. Язык не может функционировать без этих способностей и процессов. Их нельзя изменить, потому что для этого вам пришлось бы перестать пользоваться языком. Способы, с помощью которых люди пытаются устранить болезненные переживания (будь то злоупотребление алкоголем или наркотиками, навязчивая деятельность или диссоциация), сами по себе создают боль второго порядка в ужасающих объемах.

Второй процесс, самоконцептуализация, важен не меньше оценивания (а возможно, и больше). Научиться изменять процесс восприятия себя реально. Но для этого необходимо соприкоснуться с болью, которой вы до сих пор старательно избегали.



### УПРАЖНЕНИЕ Дневник боли

Мы просим вас в течение следующей недели выполнять приведенное ниже упражнение и вести дневник своей боли, чтобы попытаться выявить мысли, которые сопровождают вашу борьбу с ней. Это потребует времени и определенных усилий, но окупится сполна. Сделайте семь ксерокопий формы для этого упражнения — по одной на каждый день. Если вам потребуется больше места, чем предоставлено здесь, можете сделать собственный журнал или вести его в компьютере. Главное — вести дневник ежедневно целую неделю.

Всякий раз, когда вы замечаете, что боретесь с эмоциональным дискомфортом, тяжелыми мыслями, болезненными воспоминаниями или неприятными телесными ощущениями, открывайте свой дневник и записывайте эту информацию. Как видите, страница дневника разделена на 24 части, по количеству часов в сутках.

Возможно, все строки вам не понадобятся (маловероятно, что вы проснетесь среди ночи, чтобы записать что-то в свой дневник боли). Заполняйте его тогда, когда действительно ощущаете, что стараетесь избавиться от какого-то психологического или физического дискомфорта. Если вы не можете открыть дневник именно в тот момент, когда все происходит (например, у вас совещание), вернитесь к своим переживаниям позже и зафиксируйте их на бумаге, когда появится время.

Главное — выполнять это упражнение прилежно и тщательно, составить каталог разных типов боли, которая вас беспокоит, и записать, что происходит, когда вы ее ощущаете.

Особенно полезно сосредоточиться на ключевых проблемах, которые вы определили в главе 1, выполняя упражнение «Инвентаризация страданий». Необязательно концентрироваться на них, но было бы неплохо обращать внимание на случаи, когда вы реагируете именно на эти проблемы.

Большинство вопросов данного упражнения просты и прямолинейны. Вам будет относительно легко на них ответить. Для начала взгляните на образец, чтобы получить представление о том, как заполнять дневник.

### *Образец дневника боли*

Представим, что дневник заполняет человек, который вынужден работать на бесперспективной работе и страдает социофобией. Получилось бы нечто подобное.

### *Глядя в дневник боли*

Если вы будете вести дневник боли в течение недели, сумеете лучше понять, какие ситуации вызывают у вас напряжение, каков его контекст и какие мысли приходят в голову в связи с этим.

## Глава 5. Проблема мышления

**День: Понедельник**

Время	События	Реакции, которым приходится противостоять	Мысли, связанные с этими ощущениями
00:00			
01:00			
02:00			
03:00			
04:00			
05:00			
06:00	<i>Я проснулся полностью разбитым</i>	<i>Как же я ненавижу свою работу</i>	<i>Жизнь проходит, пока я трачу время на эту бесполезную работу</i>
07:00			
08:00	<i>Поехал на встречу со своим начальником</i>	<i>Заметил, что сердце у меня бьется все чаще</i>	<i>Подумал: «О Боже! Я не могу справиться со своей тревогой»</i>
09:00			
10:00	<i>Мне пришлось сделать «холодный звонок» потенциальному клиенту</i>	<i>Мне показалось, что я заболела</i>	<i>Я подумал: «Только не это!» Если запаникую, я могу утратить над собой контроль</i>
11:00			
12:00	<i>Победил в дешевой забегаловке</i>	<i>Моя жизнь бессмысленна</i>	<i>Так будет всегда</i>
13:00	<i>Мне было скучно. Я смотрел, как мои сотрудники обзванивают потенциальных клиентов</i>	<i>Я весь взмок, и мне захотелось убежать отсюда</i>	<i>Это нечестно, что я вынужден бороться, когда у других все хорошо</i>
14:00			

## *Перезагрузи мозг. Решение внутренних конфликтов*

Время	События	Реакции, которым приходится противостоять	Мысли, связанные с этими ощущениями
15:00	<i>Мне кто-то позвонил</i>	<i>Я почувствовал сильное и пугающее желание разбить телефон вдребезги</i>	<i>Всем хорошо, не то что мне</i>
16:00			
17:00			
18:00	<i>Наконец-то закончился рабочий день</i>	<i>На меня навалилось ощущение глубочайшего одиночества и пустоты</i>	<i>Я просто никчемный человек</i>
19:00			
20:00			
21:00			
22:00	<i>Лег спать</i>	<i>Чувствую себя таким одиноким</i>	<i>Подумал: «Никто не хочет быть со мной рядом». Я не заслуживаю любви</i>
23:00			

### *Ваш дневник боли*

День:

Время	События	Реакции, которым приходится противостоять	Мысли, связанные с этими ощущениями
00:00			
01:00			
02:00			
03:00			

## Глава 5. Проблема мышления

Время	События	Реакции, которым приходится противостоять	Мысли, связанные с этими ощущениями
04:00			
05:00			
06:00			
07:00			
08:00			
09:00			
10:00			
11:00			
12:00			
13:00			
14:00			
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			



## *Перезагрузи мозг. Решение внутренних конфликтов*

Просмотрите записи за неделю и отметьте события, вызывающие у вас напряжение (пункты во второй колонке). Выявите закономерности и запишите их ниже. (Не переживайте, если вам не удалось заполнить все шесть строк. Достаточно и одной-двух, если вы сумели выявить столько.)

.....  
1

.....  
2

.....  
3

.....  
4

.....  
5

.....  
6

Посмотрите, как вы реагируете на эти события психологически (записи в третьей колонке). Не заикливайтесь на внешних проявлениях! Старайтесь сконцентрироваться на том, что происходит внутри. Если вам приходят в голову какие-то внешние события, пожалуй, их лучше записать во вторую колонку. Когда вы перечислите свои реакции, посмотрите, можно ли их распределить по следующим группам: мысли, чувства, физические ощущения, воспоминания или поведенческие импульсы. Если можно, укажите их в скобках рядом с описанием реакций в следующих строках:

.....  
1

.....  
2

.....  
3

.....  
4

.....  
5

.....  
6

Теперь обратите внимание на мысли, которые возникают в связи с вашими психологическими реакциями (четвертая, последняя колонка). Постарайтесь выявить закономерности. Если заметите, что, когда вы возвращаетесь к этим мыслям, в голову приходят

## Глава 5. Проблема мышления

новые (о чем вы думаете, читая свой дневник?), можете и их внести в список. Запишите, какого рода мысли у вас обычно возникают:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

Когда запишите, посмотрите, можно ли их классифицировать по следующим группам:

- \* оценочные суждения (ваше мнение по поводу тех или иных вещей);
- \* прогнозы (попытки спрогнозировать будущее);
- \* ретроспекции (попытки понять или разобраться в прошлом, в том числе рассмотрение опыта прошлого с позиции «если бы...»);
- \* самоконцептуализация (суждения о себе, которые чаще всего формулируются в виде «я-утверждений»).

Если можете, укажите эти категории в скобках после описания той или иной мысли. Например, фраза «Я не могу справиться со своей тревожностью» представляет собой оценочное суждение, «Я никчемный человек» — оценочное суждение и самоконцептуализацию. Запишите мысли, которые часто приходят вам в голову:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

Наконец, зафиксируйте все закономерности, которые заметите при сравнении второй, третьей и четвертой колонок. Верно ли,

что определенные мысли и чувства с большей вероятностью возникают в конкретных ситуациях? Если так, укажите это (например, «Как правило, оказываясь наедине с собой, я чувствую одиночество и тревогу, критикую себя»).

1

2

3

4

5

6

Важно следующее: вы не должны хвататься за эти формулировки с целью избавиться от проблем (например, думая «Я должен перестать критиковать себя»). Вскоре мы поработаем над тем, что с ними делать. А пока ваша задача проста: проверить, можете ли вы видеть то, что с вами происходит, существовать с собранной информацией.

## *Смотреть на мысли, а не через них*

Пересматривая свой список, наверное, вы, как и многие, обнаружили, что в самом разгаре психологической борьбы не способны спокойно смотреть на свои мысли. В такие моменты вы, скорее, смотрите сквозь них, то есть воспринимаете содержание мысли с точки зрения самих мыслей. Вот что мы имеем в виду, говоря о том, что смотрим сквозь свои мысли.

Соответствуют ли эти утверждения тому, что происходит с вами?

- \* Временами вы стараетесь контролировать свои мысли или чувства.
- \* Вы характеризуете себя и свой опыт в соответствии со своими мыслями.

- \* Вы склонны воспринимать собственные мысли буквально, поэтому рассматриваете свою жизнь сквозь их призму.
- \* Мысли, с которыми вы слились, побуждают вас к дальнейшей борьбе.
- \* Борьба не помогает.

Все вместе эти факторы составляют опасный набор условий, которые являются причиной ваших страданий. Если все пять пунктов для вас верны — значит, вы страдаете. Однако вместо того чтобы пытаться контролировать свои мысли и чувства, может, лучше научиться видеть, что у вас есть мысли и эмоции? Мышление как таковое не опасно; опасность возникает, когда вы воспринимаете свои мысли буквально, даже если опыт говорит, что в данном контексте когнитивное слияние не только бесполезно, но и вредно.

### *«Путевое» сознание*

Иногда буквальное восприятие своих мыслей не причиняет никакого вреда. Когда вы имеете дело исключительно с внешними проблемами, когнитивное слияние относительно безопасно. Но это не так, если дело касается вашего внутреннего мира. Для плодотворного взаимодействия с миром требуются другие навыки: умение наблюдать за мыслями без веры и недоверия, без вовлечения и борьбы. Именно об этом пойдет речь в главе 6, но уже сейчас вы можете подготовиться к предстоящей работе, выполнив следующее простое упражнение.

Помните: ваши текущие ощущения, восприятие и эмоции находятся в поезде, который идет по крайнему левому пути. Ваши мысли везет средний состав. Копинговые стратегии и порывы что-то сделать — в вагончиках поезда, следующего с правой стороны. Наблюдайте, можете ли вы остаться на мосту, а если оказываетесь в одном из вагончиков, отмечайте это и возвращайтесь на мост.



## УПРАЖНЕНИЕ

### *Наблюдая за поездом сознания*

Представьте, что вы стоите на мосту над железной дорогой и пристально смотрите вниз на три колеи. По ним идут грузовые составы. Каждый из них состоит из маленьких вагончиков, наполненных рудой. Составы кажутся почти бесконечными и медленно проходят под мостом.

А теперь, мысленно глядя вниз, представьте, что поезд слева везет «руду» из того, что вы чувствуете в данный момент. Это ощущения, восприятие и эмоции. В нее входят звуки, которые вы слышите, ощущение влажных ладоней, неровное биение сердца, промелькнувшая печаль и т. д. Поезд посередине везет только ваши мысли: оценки, прогнозы, представления о себе и т. п. Поезд справа — ваши порывы к действию: стремление избежать и не обращать внимания на те или иные чувства, попытки что-то изменить. Наблюдение за этими тремя составами можно воспринимать, как метафору наблюдения за своим сознанием.

А теперь выберите удобное тихое место, где вас никто не побеспокоит, и присядьте на несколько минут. Сначала подумайте о каком-либо своем переживании, с которым вам приходилось недавно бороться, закройте глаза и представьте себе эти три железнодорожных состава. Ваша задача — оставаться на мосту и смотреть вниз. Если заметите, что мысли куда-то уходят, и вдруг поймете, что оказались в вагончике, засыпанные рудой, то есть своими мыслями о том, что никогда ничего не достигнете, или верой в то, что ничего хорошего вас в будущем не ждет, обратите на это особое внимание (на выявление подобных моментов и направлено данное упражнение). Отметьте этот факт. Запомните его, а потом мысленно вернитесь на мост и снова посмотрите вниз, на идущие по рельсам составы. Если вам удалось остаться на мосту, вы будете видеть примерно то, что изображено на рис. 5.1. Если же вас увлечет какая-то мысль или чувство и вы окажетесь в вагоне, картинка будет напоминать рис. 5.2.



## *Перезагрузи мозг. Решение внутренних конфликтов*

---

Если психологически вы исчезли, не смогли приступить к этому упражнению или отвлеклись на что-то в одном из вагончиков, подумайте, что произошло непосредственно перед этим? Что вас увлекло с моста вниз? (Чаще всего это воспоминания, сопровождаемые сильными эмоциями, мысли о самом упражнении и о будущем.) Уделите несколько минут и постарайтесь понять причины, записать их:

---

---

---

Эти вещи ловят вас «на крючок», скорее всего, в силу когнитивного слияния. Ваша задача — научиться оставаться на мосту как можно дольше, а если вы его покидаете, поскорее на него возвращаться. Этим мы и займемся в следующей главе.

## Глава 6

### *Иметь мысль или сливаться с ней*

Разумеется, ничего плохого в мышлении нет. Язык и сознание позволили человечеству серьезно преуспеть в эволюционном развитии. Мастерски владеющие ими люди достигают успеха во многих сферах, прежде всего, в профессиональной. Человеческие навыки решения проблем дают возможность изменить мир, в котором мы живем.

Проблемы начинаются, если мы смотрим «сквозь призму своих мыслей», а не просто «на свои мысли». Узость и негибкость может дорого стоить, поскольку во многих областях жизни безоговорочная вера в собственные мысли — далеко не самый лучший подход. Это особенно касается нашей внутренней, эмоциональной боли.

Представьте, что происходит, когда мы формируем временное и оценочное отношение к объекту в нашем окружении. Мы, например, представляем, что можем с ним сделать, рисуем в воображении, что может произойти, и оцениваем образ, сконструированный нашим сознанием. Эта способность бывает полезна во многих ситуациях. Мы с легкостью проверяем применимость любой конкретной мысли действием. Например, если вы предполагаете, что молотком можно расколоть орех, легко ударить молотком по ореху и проверить свое предположение.



Однако применительно к чувствам и ощущениям данный навык лишь осложняет ситуацию, поскольку мысли проверить сложнее — они чаще всего произвольны. Для примера рассмотрим ряд оценочных суждений. Предположим, вас постоянно преследует мысль: «Я — ничтожество». Сложно представить критерии, с помощью которых ее можно проверить. (Образно говоря, какой орех расколоть молотком «Я — ничтожество»?) Проверка помогает установить, правда ли это. Но в данном случае это бесполезно.

Ваше сознание может доказать любую связь. Чтобы убедиться в этом, выберите любой неодушевленный предмет, который находится рядом. Подумайте, за что его можно раскритиковать. Если не поленились выполнить это задание, всегда найдете поводы для критики. Теперь усложним задачу своему сознанию. Попробуйте изо всех сил думать: «Я — само совершенство».

Что произошло? Как только вы осознали свое совершенство, разверзлись небеса и воцарился мир? Вряд ли. У большинства из нас за такой мыслью быстро следуют опровержения (например, «Нет, это не так» или «Но у меня столько недостатков»). Когда дело касается внешнего мира, вы можете ударить молотком по ореху и на этом закончить. Если же речь идет о внутреннем мире, вы можете замкнуться в рамках своего сознания и остаться там навечно.

Однако существует альтернатива — научиться смотреть *на* свои мысли, а не *сквозь* них. Такие методы *когнитивного НЕслияния* являются важнейшей составляющей нашего метода. Они помогают проводить границу между миром, который вы структурируете посредством своих мыслей, и мышлением как непрерывающимся процессом. Когда вы думаете о себе, когнитивное НЕслияние помогает разграничить мыслящую личность и вербальные категории, которые вы относите к себе посредством мышления. НЕслияние приводит к душевному спокойствию — не потому, что мысленная борьба прекращается, а потому, что вы перестаете жить в зоне боевых действий.

НЕслияние — составное слово, которое не найти ни в одном словаре. Мы используем его, так как в нормальных ситуациях слова и события, к которым они относятся, зачастую рассматриваются как одно и то же: они «сливаются». Помните треугольник, с помощью

которого мы проиллюстрировали, как формируются решетки взаимосвязей у ребенка вокруг вымышленного существа гап-гап и издаваемого им звука «ву-у-у»? Мы отметили, что, если в процессе формирования вербальных отношений, когда вы говорите «ву-у-у», ребенок уколется булавкой, гап-гап (а не только звук «ву-у-у») будет его пугать.

Согласно теории решетки взаимоотношений мы называем этот эффект *трансформацией функций*. Работая с такими ситуациями, психотерапевты стараются изменить страх, который у ребенка ассоциируется с гап-гапом (например, побуждая его вновь пережить пугающее событие и замечая, что ничего плохого, вроде укола булавкой, при этом не происходит), а при работе со взрослыми — изменить вербальные связи. Мы можем сами повлиять на трансформацию функций. Именно для этого разработана методика НЕслияния. Позвольте объяснить ее суть.

Начиная смотреть на свои мысли, как на существующие здесь и сейчас, вы «знаете, что они означают» (вербальные связи по-прежнему присутствуют, то есть вы помните, к чему относятся те или иные мысли). При этом исчезает иллюзия, что то, о чем вы думаете, присутствует лишь потому, что вы об этом думаете. Так существенно снижается влияние символов. Возможно, вы и сами это замечали. Или обращали внимание на то, что мысль: «Я чувствую, что ощущаю тревогу», — заметно отличается от мысли: «Боже мой, мне так тревожно!» Первое высказывание эмоционально менее заряжено, чем второе. Поэтому оно в меньшей степени провоцирует тревогу. Когда вы осваиваете техники НЕслияния, вам становится проще чувствовать готовность и присутствовать в настоящем, осознавать и жить в соответствии с собственными ценностями, несмотря на обычный вихрь мыслей в голове.

К концу этой главы вы не только освоите некоторые методы когнитивного НЕслияния, которые используют психотерапевты, но и научитесь создавать собственные. А еще научитесь распознавать явные признаки того, что вы сливаетесь со своими мыслями, благодаря чему будете понимать, когда этими техниками воспользоваться, чтобы восстановить душевное равновесие.

## *Когнитивное НЕслияние: отделение мыслей от того, с чем они соотносятся*

В этой части книги мы опишем и объясним ряд техник когнитивного НЕслияния. Их необязательно осваивать в специально заданном порядке — в том смысле, что для овладения каждой не нужно предварительно знать другие. Скорее, это набор методов, которые переплетаются и частично перекрывают друг друга. Некоторые концепции могут повторяться в разных техниках.

Мы представляем их здесь в том порядке, который, по нашему мнению, позволит вам лучше понять принципы когнитивного НЕслияния.

Техники НЕслияния — это не методы сокращения боли или управления ею, а методы, которые учат быть в настоящем, здесь и сейчас, в более широком смысле. Если бы вы положили ладони на свое лицо и попытались их разглядеть, они показались бы вам чем-то темным. Если же держать руки в нескольких сантиметрах от лица, можно разглядеть очертания и линии. Подобным образом некоторое дистанцирование от своих мыслей позволяет вам видеть их такими, какие они есть.

Важно прорваться сквозь иллюзию языка, чтобы научиться замечать процесс мышления (например, создания связей между разными событиями), поскольку это нечто иное, чем просто замечать продукт этого процесса — ваши мысли. Когда вы обдумываете мысль, она структурирует ваш мир. Когда смотрите на нее, кроме того, можете видеть, как она структурирует ваш мир (вы понимаете, что она значит), но также вы понимаете, что занимаетесь структурированием. Это осознание дает чуть больше пространства для маневров. Представьте, что вы всегда носили желтые очки и даже забыли бы об этом. НЕслияние можно сравнить с ситуацией, когда вы сняли эти очки и держите их чуть поодаль, в нескольких сантиметрах от лица и поэтому теперь понимаете, из-за чего мир казался вам желтым, а не просто видите все вокруг в желтом свете.

Освоив НЕслияние, вы сможете обоснованно судить, способно ли оно обеспечить вам большую маневренность, чтобы вы могли жить так, как вам хочется. Лучший путь для этого — практика, практика и еще раз практика. Техники не станут частью вашей модели поведенческих реакций, если вы не будете их практиковать. Нельзя просто читать их описание в надежде и так усвоить. Отрабатывайте эти навыки и применяйте их в жизни. Пусть вас направляет собственный опыт. Практика ведет не к совершенству, а к постоянству.

Итак, давайте после предисловия приступим к освоению НЕслияния.

### *Молоко, молоко, молоко*

Для начала мы попросим вас подумать о молоке. Какое оно на вид? Напишите несколько характеристик молока, которые приходят вам на ум:

---

---

---

---

Теперь постарайтесь вспомнить вкус молока. Можете ли вы его ощутить? Если да, опишите вкус как можно точнее. Если нет, попробуйте представить, каково на вкус прокисшее молоко? Можете вообразить это?

---

---

---

---

Вряд ли у вас во рту прямо сейчас находится молоко, но большинство из нас могут явственно ощутить его вкус. Это эффект трансформации функций, встроенный в человеческий язык. А теперь представляем вашему вниманию простое упражнение, которое придумано почти сто лет назад и давно доказало свою эффективность в выявлении принципов действия словесной машины.



## УПРАЖНЕНИЕ

### Повторение слова

Найдите спокойное место, где вас никто не потревожит, а вы никого не будете отвлекать. Когда устроитесь поудобнее, начинайте говорить слово «молоко» так громко и быстро, как это возможно, на протяжении 20–45 секунд. Просто повторяйте слово раз за разом. Произносите его как можно быстрее, но так, чтобы оно было различимо. Засеките время и наблюдайте, что происходит. Убедитесь, что на выполнение этого упражнения у вас ушло не меньше 25 и не больше 45 секунд. Как показывают исследования, именно за этот временной отрезок проявляется то, что мы хотим продемонстрировать (Masuda et al., 2004). Итак, начните прямо сейчас говорить: «Молоко, молоко, молоко...»

Что вы чувствуете? Что вы ощущали, повторяя это слово? Опишите свои впечатления:

---

---

---

---

Что произошло со значением слова «молоко» после того, как вы быстро произнесли его много раз? Что случилось с этой холодной, кремково-белой субстанцией, которой вы заливаете хлопья по утрам? По-прежнему ли слово вызывает тот образ, который был до выполнения данного упражнения?

И, наконец, удалось ли вам заметить что-то новое? Например, как странно звучит это слово, как смешиваются его начало и конец или как двигаются мышцы вашего лица, когда вы его произносите? Если вы заметили нечто подобное, отметьте это в строках ниже:

---

---

---

У большинства людей при выполнении данного упражнения значение слова начинает временно отходить на задний план. Очень сложно заметить, что слова, в сущности, могут быть просто звуками и ощущениями, когда вы плывете в потоке буквальных значений. Например, ребенок воспринял бы абзац, который вы сейчас читаете, как набор зрительных образов. Вы эти образы не видите. Обычно вы *не можете* их видеть, поскольку перемещаете взгляд по странице и видите слова, нравится вам это или нет. Подобным же образом взрослые не могут воспринимать речь как набор звуков — они слышат слова.

Теперь попробуйте поступить иначе. Выберите негативную мысль о себе, которая часто приходит вам в голову, и выразите ее одним словом (чем оно короче, тем лучше). Можете воспользоваться своими записями из Перечня страданий (глава 1) или из Дневника боли и соответствующих упражнений (глава 5). Что бы вы ни выбрали, постарайтесь выразить отрицательную самооценку одним словом. В идеале оно должно состоять из двух-трех слогов. Допустим, если вы считаете себя незрелым человеком, идею этой незрелости можно передать словом «ребенок». Если вы боитесь, что окружающие сочтут вас неумным человеком, можно выразить это словом «глупый». Если вас беспокоит тот факт, что вы запросто выводите окружающих из себя, сократите эту мысль до слова «задира». А теперь напишите слово, которое лучше всего характеризует вас, когда вы испытываете неприятные чувства по отношению к себе:

.....

.....

После этого оцените это слово по двум параметрам. Во-первых, в какой степени это слово применительно к вам вызывает тревогу или боль? 1 балл — вообще не вызывает, 100 баллов — максимум. Запишите свою оценку:

.....

.....

Во-вторых, насколько верна или правдоподобна характеристика, выражаемая этим словом, по отношению к вам? 1 — совершенно неправдоподобна, 100 — максимально правдоподобна:

.....

.....

Теперь сделайте с этим словом то же самое, что ранее со словом «молоко»: произнесите его как можно быстрее на протяжении 20–45 секунд. И снова не выходите за временные рамки. Что вы ощутили? Оказывало ли это слово, пока вы его быстро произносили, такое же эмоциональное влияние, как прежде? Если нет, как оно изменилось?

Оцените, насколько данное слово применительно к вам вызывает тревогу или боль? 1 балл — вообще не вызывает, 100 баллов — максимум. Запишите свою оценку:

.....

.....

В-третьих, насколько верна или правдоподобна характеристика, выражаемая этим словом, по отношению к вам? 1 — полностью неправдоподобна, 100 — максимально правдоподобна:

.....

.....

В ходе наших наблюдений мы выяснили, что для 95% испытуемых это слово стало менее правдоподобным. Такой эффект возникает приблизительно через 20 секунд произнесения и достигает максимума приблизительно на 45-й секунде. Вот почему мы просили вас повторять слово на протяжении именно такого промежутка времени. Заметьте, вы по-прежнему знаете значение слова, но его эмоциональная функция снизилась. Выражаясь более научным языком, его производная функция ослабла, в то время как

прямая функция (то, как оно звучит) стала более заметной. Слово же стало (по крайней мере, до некоторой степени) просто словом.

### *Условная природа мысли*

Последнее упражнение заключалось в том, чтобы помочь вам понять сущность языка. Что бы они ни обозначали, слова — прежде всего просто слова. Когда вы это понимаете и используете слова как навык, который можно развивать, вам становится проще понимать и ослаблять их влияние на себя и свою жизнь. В противном случае вы становитесь беспомощной мишенью вербального обусловливания, которое происходит в вашей голове. Вообще, знаете ли вы, откуда берутся слова, которые бросает в вас ваше сознание?

### *Игры в слова*

Давайте поиграем. Дополните следующие фразы.

Эники-беники ели...

В гостях хорошо, а дома...

Как вы думаете, почему вы написали то, что написали? Не потому ли, что эти фразы усвоили в далеком прошлом?

А теперь посмотрим, легко ли вы сократите влияние вашего прошлого. Предположим, для вас очень важно, чтобы фраза «Эники-беники ели...» не вызывала ассоциаций со словом «вареники» и всего, что с ними связано. Представьте, что вам очень важно не думать о «варениках» ни одной секунды. Давайте проверим, возможно ли это. Снова попробуйте завершить фразу. Запишите слово, предварительно убедившись в том, что оно не имеет ничего общего с «варениками».

Эники-беники ели...

А теперь подумайте, что происходило в вашем сознании, и ответьте на вопрос:

Удалось ли вам выполнить упражнение?

Да/Нет (обведите ответ кружочком)



Если вы ответили отрицательно, вероятно, вы отследили, что происходило на самом деле. Если же вы ответили «да», задумайтесь, почему вы решили, что можете ответить «да»? Помните, мы писали: очень важно, чтобы вы не думали о «варениках» ни секунды. Чтобы обвести кружочком ответ «да», вы должны были подумать: «Я обведу ответ «да», поскольку я написал/написала ..... (слово, которое вы написали), а не э... вареники», не правда ли? Но тогда вы только что подумали о «варениках»!

Нашей задачей было показать следующее: когда в ходе вашей личной истории устанавливается сеть взаимоотношений, вы можете ее только развивать. Просто отбросить не получится. Мы все являемся порождением собственной истории, в которую попадаем каждое мгновение жизни. Наша нервная система работает по принципу сложения, а не вычитания. До некоторой степени то, что мы однажды узнаем, становится частью нас. Слова просто нанизываются на вербальные сети, которые опутывают наше сознание. Как правило, там они и остаются. А если мы пытаемся от них избавиться, они прилипают к нам, как клейкая лента, которую мы схватили, чтобы выбросить, но не смогли.

В некоторых случаях ничего плохого в этом нет (как в примере с варениками). Но язык не всегда так безобиден.

Дополните, например, эти фразы:

Я не хороший человек, я...

Мне так грустно, что я просто...

Самое худшее во мне — это...

Некоторые слова способны ранить. Но вы знаете, как написать их — только что это сделали. Они являются частью вашей истории и время от времени всплывают.

Создавать историю очень просто. Предположим, мы сказали: «Мы планируем найти вас и задать вопрос (нам известно, где вы живете). Если ответите правильно, сразу получите миллион долларов. Все, что от вас требуется, — помнить, что гап-гап говорит “ву-у-у”. Повторите: гап-гап говорит “ву-у-у”. Не забудьте это предложение! Цена вопроса — миллион. Однажды мы постучим в вашу

дверь и попросим дополнить фразу: “Гап-гап говорит...” Если вы ответите “ву-у-у”, получите миллион долларов!»

Призовой комитет АСТ появится у вас на пороге и задаст вопрос. Если вы ответите на него правильно, то выиграете. Итак, давайте повторим еще раз, чтобы вы не забыли: «Гап-гап говорит...» Помните: «Гап-гап говорит...»? Хорошо.

А теперь признаемся — мы вас обманули. У нас нет лишнего миллиона долларов, и мы не знаем, где вы живете. Но даже при этом легко представить, что вы ответите, если завтра мы магическим образом окажемся у вас на пороге и скажем: «Гап-гап говорит...» Скорее всего, вы ответите «ву-у-у». (Если думаете иначе, перечитайте предыдущий параграф еще двадцать раз — это ваше следующее задание.)

Будете ли вы помнить, что гап-гап говорит «ву-у-у», в течение следующей недели? А года? Предположим, что мы на смертном одре спросим у вас, что говорят глупые гап-гапы. Ведь вы не будете сомневаться в том, что они твердят «ву-у-у!»?

Нелепо, правда? Неужели вам придется навсегда зарезервировать драгоценное место в своей памяти на глупость, которую вы прочли в странной книге, написанной непонятными людьми, которых вы даже не знаете? Но именно так функционирует язык.

Построить сеть отношений, которая сохранится на всю жизнь, очень просто. А если что-то в вашей истории причиняет боль, это так же просто откладывается в сознании и сохраняется навсегда. Некоторые слова могут быть негативными оценками, например: «Боюсь, глубоко внутри я...». Кто знает, откуда вы взяли мысль, которой только что завершили это предложение? От ваших родителей, из телевизора, книги или просто из логики языка? Но если вы, борясь со своими темными мыслями, научитесь *при этом* понимать, что слова, которые вас ранят — *просто слова*, все может измениться. Молоко, молоко, молоко...

Упражнение с молоком разрушает иллюзию языка лишь на какое-то время. Но, практикуясь, вы можете развить навык, который позволит вам освобождаться от обусловленной сети слов каждый раз, когда они ведут вас в нежелательном направлении.

Не нужно заниматься этим постоянно — иногда когнитивное слияние полезно. Например, когда вы заполняете налоговую декларацию и пытаетесь разобраться в сложных правилах, помните о том, что слова — просто слова, совсем необязательно. Но если вы пытаетесь справиться с психологической болью, нужны методы, которые помогут вам видеть процесс, а не просто результат работы языка.

### Маркировка переживаний

В ходе следующего упражнения вы научитесь маркировать личные переживания, как только они возникают. Прежде чем к нему приступить, понаблюдайте за потоком своих мыслей в течение нескольких минут, как в упражнении «О чем вы думаете прямо сейчас» из главы 5. Затем переключите внимание на свое тело. После этого начните наблюдать за своими впечатлениями и переживаниями, выполните следующее упражнение.



### УПРАЖНЕНИЕ Маркировка переживаний

Один из методов, который помогает моментально улавливать возникающие мысли, чувства, воспоминания и физические ощущения, — их непосредственная маркировка. Для этого вам нужно лишь проговаривать вслух, что с вами происходит.

Например, если вы думаете о том, что вам сегодня предстоит сделать, вместо того чтобы сказать: «У меня сегодня много дел», — промаркируйте, что с вами сейчас происходит: «Я думаю о том, что у меня сегодня много дел». Если вам грустно, отметьте это, сказав себе: «Я чувствую, что мне грустно». Ваши ярлыки будут иметь приблизительно такой вид:

Я думаю ... (опишите свою мысль)

Я чувствую ... (опишите свое чувство)



### *Наблюдайте, как приходят и уходят ваши мысли*

В главе 5 вы учились просто замечать свои мысли, когда они приходят в голову (упражнение «Поезд сознания»). Теперь мы будем это делать более открыто.



#### **УПРАЖНЕНИЕ**

##### *Лист, плывущий по реке*

Это упражнение надо выполнять с закрытыми глазами. Сначала прочитайте инструкции, а затем, когда будете уверены, что запомнили их, закройте глаза и приступайте. Представьте красивую спокойную реку. Она вьется между скал и деревьев, спускается по склону горы в долину. Время от времени в нее падает то один, то другой большой лист, и вода их уносит. Вообразите, что вы сидите на берегу этой реки в теплый солнечный день и наблюдаете за проплывающими мимо листьями. А теперь подумайте о своих мыслях. Каждый раз, когда у вас в голове возникает мысль, представляйте, что она запечатлена на одном из этих листьев. Если вы думаете словами, так их и «записывайте», если образами — «рисуйте». Ваша задача — оставаться на берегу реки и наблюдать, как она уносит листья. Не пытайтесь увеличить или уменьшить скорость течения реки, менять то, что появляется на листьях. Если листья исчезают, вы мысленно куда-то уходите, оказываетесь в реке или сливаетесь с одним из листьев, просто останавливайтесь и отмечайте для себя, что произошло. Зафиксировав это, возвращайтесь на берег реки и продолжайте наблюдать, какие мысли приходят вам в голову, записывать их на листьях и смотреть, как река их уносит.

Выполняйте это упражнение в течение как минимум 5 минут. Предварительно засекийте время и держите часы поблизости. Итак, если инструкции ясны, вперед — закройте глаза и приступайте к упражнению.

После выполнения упражнения ответьте на вопросы:

Сколько времени прошло, прежде чем вы слились с одной из мыслей?

---

---

Если вы наблюдали, как бежит река, а затем ее течение остановилось, или если вы вдруг переключились на что-то другое, напишите, что было перед тем, как это произошло:

---

---

---

Если вам не удалось представить, как течет река, напишите, о чем вы думали, когда вам это не удавалось:

---

---

---

Моменты, когда вы не видели, как течет река, можно назвать моментами когнитивного слияния, а когда видели — моментами когнитивного Неслияния. Мы часто сливаемся со своими мыслями, не осознавая этого. Мысли об этом упражнении могут быть особенно «навязчивыми». Если вы думаете: «Я что-то делаю не так» или «Мне это упражнение не поможет», это тоже мысли, с которыми легко слиться. Есть и другие — эмоциональные, сопоставительные, временные и причинно-следственные.

Вы можете выполнять это упражнение периодически. Со временем у вас будет лучше получаться наблюдение за рекой.

### *Овеществляем свои мысли и чувства*

Когда вы смотрите на какой-то предмет, разумеется, между вами и им есть дистанция. Когда вас занимают собственные мысли и чувства, на них трудно посмотреть со стороны и выделить соответствующее пространство. Между тем это было бы полезно, чтобы понять, так ли необходимо с ними бороться.



### **УПРАЖНЕНИЕ**

#### *Описываем мысли и чувства*

Выберите одну болезненную мысль из тех, что вы перечислили в своем Перечне страданий из главы 1 или в Дневнике боли в главе 5. Дайте себе пару минут на то, чтобы ее прочувствовать. А теперь представьте, что вы кладете свою болезненную мысль на пол в метре-полтора от себя. (Не беспокойтесь, вы ее здесь не оставите. Чуть позже мы поможем вам вернуть ее назад.) Когда вы положите ее перед собой, ответьте на следующие вопросы: Если бы эта мысль имела цвет, то какой?

---

---

Если бы она имела размеры, то какие?

---

---

Если бы она имела форму, то какую?

---

---

Если бы она обладала мощностью, во сколько лошадиных сил вы бы ее оценили?

---

---

Если бы она имела скорость, как быстро она бы передвигалась?

.....

.....

Какой она могла бы быть на ощупь?

.....

.....

А теперь посмотрите на этот предмет — символическое воплощение вашей боли вне вашего сознания. Подумайте, можете ли вы прекратить борьбу, которую с ним ведете? Должно ли это создание, имеющее форму, цвет, текстуру и т. д., быть вашим непримиримым противником? Что в нем такого, что вы не в состоянии его выносить? Разве должно это существо быть вашим врагом? В конце концов, ему, бедняге, некуда податься.

Поразмышляйте и напишите, какие ощущения у вас возникают при виде этого существа-боли. Примите во внимание все свои мысли и эмоции, подумайте, способны ли вы со временем перестать бороться с этим существом.

.....

.....

.....

Если обнаружите, что испытываете по отношению к этому существу-боли сопротивление, противостояние, чувство отвращения, осуждения и т. п., оставьте его там, где оно находится (в метре-полтора от себя), но слегка отодвиньте. А теперь возьмите свое сопротивление и положите его перед собой, рядом с существом-болью. После этого ответьте на следующие вопросы:

Если бы у этого чувства был цвет, то какой?

.....

.....



Если бы у него был размер, то какой?

---

---

Каким оно могло бы быть по форме?

---

---

Если бы у него была мощность, во сколько лошадиных сил вы бы ее оценили?

---

---

Если бы у него была скорость, как быстро оно передвигалось бы?  
Каким оно могло бы быть на ощупь?

---

---

Теперь посмотрите на этот второй объект. Перед вами — символическое воплощение вашего сопротивления. Подумайте, способны ли вы прекратить борьбу с *ним*. Прекратить борьбу — не значит поддаться. Это значит прочувствовать символический объект, имеющий форму, цвет, текстуру и т. д., и понять, есть ли в нем что-то, что вы не можете выносить. Должно ли это существо-сопротивление быть вашим врагом? Можете ли вы принять его как свой личный опыт, который иногда переживаете? В конце концов, и этому бедолаге некуда идти.

Если вы сумеете бросить свой конец каната, который перетягиваете со вторым существом, взгляните на первое существо-боль. Изменились ли его размер, форма, цвет и т. д.? Если да, запишите, какие трансформации вы заметили:

---

---

Когда всё сделаете, впустите их одного за другим обратно внутрь себя. Постарайтесь сделать это с любовью, как вы приняли бы своих детей, которые возвращаются домой грязные, взмокшие и уставшие после долгого дня. Вам необязательно должно нравиться, как они выглядят или пахнут, чтобы встретить их радушно. Ведь этим беднякам некуда идти.

### *Разнообразие интонаций*

Некоторые упражнения, в которых отрабатывается НЕслияние, похожи на игру. Когда мы говорим себе что-то вроде: «Я так подавлен, что чувствую — скоро взорвусь» или «Я плохой человек», — игра помогает не сливаться с мыслями, меняя обычный контекст, в котором они возникают. Если использовать такой игровой подход своевременно, он очень помогает. Вот несколько примеров.

### *Произнесите очень медленно*

Попробуйте проговаривать свои болезненные мысли и чувства — очень медленно. Представьте, что вы слушаете на 33 оборотах пластинку, записанную на 45 оборотах в минуту. Можно произносить по одному слогу на каждый вдох и выдох. Например, растянуть фразу «Я плохой человек» на три вдоха и три выдоха: «Я» — на вдох, «пло-» — на выдох, «-хой» — на вдох, «че-» — на выдох, «-ло-» — на вдох и «-век» — на выдох.

### *Скажите другим голосом*

Кроме того, можно произнести свою мысль вслух другим голосом. Например, если вы думаете: «Я полная бездарность, наверное, у меня никогда ничего не получится», — попробуйте сказать это очень низким или очень высоким голосом. Голосом Микки-Мауса или

Тигры. Или голосом своего самого нелюбимого политика. Неважно, чьим. Главное — не столько изменить отношение в собственной мысли, сколько осознать, что это просто *мысль*, и то, что вы с ней делаете, зависит от вас, а не от вашей словесной машины.

### *Придумайте песню*

Попробуйте придумать песню со словами из самых тягостных своих мыслей. Можете положить слова на какую-то популярную мелодию или сочинить музыку самостоятельно. Пойте громко, в полный голос. Подойдет любая песня. Не старайтесь высмеивать или критиковать свои мысли. Просто обращайтесь внимание на то, что слова песни — это ваши мысли.

### *Радио плохих новостей*

Представьте, что ваше негативное сознание — радиостанция, и скажите голосом радиоведущего: «Здравствуй! Это Радио плохих новостей. Мы с вами — 24 часа в сутки, 7 дней в неделю. Только плохие новости. Круглосуточно. Поступила «молния»: [ваше имя] — плохой человек. Она не такая хорошая, какой должна быть! Подробнее — в одиннадцатичасовом выпуске новостей».

Продолжайте так «вещать» все, что приходит вам в голову. Если придет на ум что-то «позитивное», можете сказать и об этом. Правда, сделать анонс будет довольно сложно. Ведь это круглосуточное «Радио плохих новостей».

Позже мы предложим вашему вниманию и другие идеи для таких упражнений, а в конце вы придумаете их сами. Все упражнения преследуют одну цель — они призваны помочь вам отслеживать, как работает словесная машина, вместо того чтобы быть узником мира, который она создает.

### *Описание или оценки*

Наши мысли настолько убедительны, что обычно мы их воспринимаем как часть внешнего мира, забываем об этом и чувствуем, что внешний мир, который мы, сами того не подозревая, сконструиро-

вали, нас подавляет. Один из способов разорвать этот порочный круг — научиться замечать разницу между *описаниями* и *оценками*.

Описание — это вербализация, непосредственно связанная с наблюдаемыми характеристиками или свойствами объектов и событий. Эти свойства являются их *первичными атрибутами*. Они не зависят от вашей уникальной истории, проще говоря, остаются свойствами события или объекта независимо от вашего взаимодействия с ними.

### Примеры

*Это **деревянный** стол.* (Столы твердые, имеют четыре ножки или более и т. д. Конкретно этот стол сделан из дерева.)

*Я волнуюсь, и **мое сердце быстро бьется**.* (Волнение сопровождается определенными физическими ощущениями и чувствами. Речь идет об учащенном сердцебиении.)

*Мой друг **громко** на меня кричит.* (Он/она кричит и делает это громко.)

Оценки — ваши *реакции* на события и свойства. Мы можем сравнивать события и приписывать им оценки (например, плохо — хорошо, нравится — не нравится, выносимо — невыносимо, грубо — вежливо, запрещено — разрешено и т. д.). Оценки — это *вторичные атрибуты*, а они связаны с нашими взаимодействиями с объектами, событиями, мыслями, чувствами и физическими ощущениями.

### Примеры

*Это **хороший** стол.* (Хороший — мое восприятие стола, а не сам стол.)

*Это волнение **невыносимо**.* (Невыносимо — мое восприятие своего волнения, а не само волнение.)

*Мой друг кричит на меня **незаслуженно**.* (Незаслуженно — мое восприятие крика, а не сам крик.)

Большинство страданий происходит от того, что мы ошибочно принимаем оценки за описания. Мы часто убеждены, что наши оценочные мнения являются первичными свойствами и, следовательно, описаниями. Однако если внимательнее приглядеться к оценкам, они начинают казаться подозрительными.



### УПРАЖНЕНИЕ

*Исследуем разницу между описаниями и оценками*

В этом упражнении мы предлагаем вам выявить различия между описаниями (первичными атрибутами) и оценками (вторичными атрибутами). Когда мы имеем дело с внешними объектами, заметить разницу между двумя видами свойств довольно просто, поскольку, если исчезнете вы, исчезнут и вторичные свойства. Первичные же свойства останутся. Если бы во Вселенной вдруг не осталось ни одного живого существа, что произошло бы с «хорошей» частью *хорошего* стола? Она бы испарилась. А что было бы с «деревянной» частью *деревянного* стола? Она бы никуда не делась. Сложнее обстоит дело с вашим внутренним миром, поскольку здесь это метод не работает. Но если мы для начала попрактикуемся с внешними объектами, сможем поступать так же со своими мыслями и чувствами. Давайте начнем с осязаемых объектов.

Перечислите несколько атрибутов дерева:

первичные атрибуты (имеет листья, цвет и т. д.):

---

---

---

вторичные атрибуты (ужасное, зловещее, красивое и т. д.):

---

---

---

Перечислите несколько свойств недавно виденного фильма:  
первичные атрибуты (продолжительность — 90 минут, Камерон Диас в главной роли и т. д.):

---

---

---

вторичные атрибуты (скучный, захватывающий, слишком затянутый, хотелось бы больше драматизма, Камерон Диас — красотка и т. д.):

---

---

---

Перечислите некоторые свойства вашего близкого друга:  
первичные атрибуты (рост, цвет волос и т. д.):

---

---

---

вторичные атрибуты (умный, глупый, красивый, страшненький, хороший, плохой и т. д.):

---

---

---

Попробуйте найти разницу между первичными и вторичными атрибутами вашего эмоционального опыта.

Для начала напишите здесь любое из неприятных чувств, которые вы периодически испытываете:

---

---

---

А теперь перечислите свойства этого опыта, как вы делали выше. Помните: первичные атрибуты — это непосредственные качества опыта, тогда как вторичные есть то, как вы его оцениваете. Например, люди, которые испытывают паническую атаку, в качестве первичных атрибутов опыта могут указать учащенное сердцебиение и головокружение, а в качестве вторичных — «это самое ужасное ощущение в моей жизни».

Первичные атрибуты:

---

---

---

Вторичные атрибуты:

---

---

---

Способность различать описания и оценки дает возможность понять, когда ваш разум фиксирует или замечает реальный опыт, а когда выносит собственные суждения по его поводу. Вы можете закрепить это умение, дополнив упражнение «Маркировка мыслей», приведенное выше в этой главе. Пример: «По моей оценке, тревожность — это плохо».

### *Другие техники НЕслияния*

Далее мы перечислим еще несколько техник когнитивного НЕслияния, которые применяют психотерапевты.

Как видите, их довольно много. Но на самом деле это лишь их малая часть, поскольку новые методики появляются чуть ли не ежедневно. Когда вы поймете принципы когнитивного НЕслияния, сможете создавать техники сами.

Примеры техник когнитивного НЕслияния	
Воспринимайте сознание как нечто отдельное	Воспринимайте свое сознание как нечто внешнее, почти как отдельную личность (говорите, например: «Мое сознание помутилось», «Мое сознание снова беспокоится»)
Благодарите сознание	Благодарите свое сознание, когда замечаете, что оно вмешивается со своими переживаниями и мнениями; демонстрируйте, что вы цените его плоды (например: «Ты хорошо потрудилось сегодня, так много волновалось! Спасибо тебе за участие!»). <i>Это не сарказм</i> , ведь наша словесная машина делает ровно то, для чего была создана и что старательно выполняла на протяжении многих тысяч лет: она фрешает проблему», чтобы уберечь вас от опасности
Старайтесь быть открытыми любым переживаниям	Если вы замечаете, что начинаете бороться с чем-то внутри себя, когда появляются негативные чувства, спросите себя, способны ли вы принять этот негатив, и постарайтесь ответить «да»
Просто замечайте	Говоря о своих чувствах и опыте, используйте язык наблюдения (просто замечайте). Например: «Я замечаю, что сейчас осуждаю себя»
Используйте активный залог	Используйте активный залог, чтобы проводить границу между мыслями, которые только что возникли, и мыслями, в которых вы убеждены, например: «Я думаю, я уверен, что я плохой»
Всплывающая реклама	Представьте, что ваши негативные мысли — всплывающие окна с рекламой, которыми переполнен Интернет
Звонок из ада	Представьте, что ваши негативные мысли — это телефон, который вы не можете выключить («Алло. Говорит ваше сознание, разум. Вы понимаете, что вам сейчас нужно поволноваться?»)
Обретайте новый опыт	Будьте открыты и стремитесь к новым переживаниям, в том числе непростым. Если ваш разум говорит, что вам не нужно делать что-либо, поскольку это опасно, поблагодарите его за заботу и с готовностью приступайте к новым начинаниям
На всеобщее обозрение	Напишите негативные оценки, которые вы готовы отделить от себя (например, «я ничтожество», «я глупый», «я злой», «я недостоин любви» и т. д.) на значках и носите их. Какое-то время никому ничего не объясняйте, прочувствуйте, каково это — когда все могут увидеть ваши мысли



Примеры техник когнитивного НЕСлаения	
Футболка разума	Представьте, что ваши негативные оценки, с которыми вы не хотите сливаться, написаны большими буквами на вашей футболке. Если осмелитесь, так и сделайте!
Думайте наоборот	Когда будет время, намеренно займитесь чем-нибудь, вслух давая прямо противоположные комментарии. Например, встаньте и пройдитесь по комнате, говоря себе: «Я не могу шевельнуться, пока произношу это предложение!»
Мысли — не причина	Если мысль кажется препятствием к какому-либо действию, спросите себя: «А можно ли воспринимать эту мысль просто как мысль и при этом делать то-то?» Попрактикуйтесь в этом, намеренно воспроизводя в голове мысль, одновременно выполняя то, чему она препятствовала
Монстры в автобусе	Представьте, что травмирующие события, которые вам довелось пережить в своей жизни, — это монстры, едущие с вами в одном автобусе. Подумайте, нельзя ли вам просто продолжать свой путь, не делая то, что они говорят, и не пытаясь заставить их выйти
Кто здесь главный?	Вообразите, что ваши мысли — это хулиганы и вообще не стесняйтесь в выражениях. Кому принадлежит ваша жизнь — вашим мыслям или вам? Сколько им лет — столько же, сколько вам? Какая вам от них польза? Когда вы принимаете какую-то свою мысль за чистую монету, остановитесь на мгновение и подумайте: «Какая мне польза от того, что я верю в эту мысль?». Если никакой пользы нет, прекратите это делать
Хорошо, вы правы. Что теперь?	Если вы стараетесь поступать «правильно», даже если это не помогает двигаться вперед, спросите себя: «Ну и что? Как это помогает мне жить в соответствии с моими ценностями?»
Замените свои «но»	Заменяйте в своих высказываниях о себе все «но» на «и»
Почему, почему?	Если ваши поиски причин еще больше вас запутывают, попробуйте спросить себя, почему происходят те или иные события и почему все случается именно так, а не иначе — до тех пор пока не загоните себя в тупик. Не исключено, что это поможет вам понять, насколько это бессмысленно и что избегание опыта создает боль отсутствия. Например: «Я не могу это сделать». — «Почему?» — «Я волнуюсь». — «А почему это значит, что ты не можешь так сделать?» — «Э-э-э... Не знаю»

Примеры техник когнитивного НЕслияния	
Придумайте новую историю	Если вы загнали себя в ловушку «логичной», но печальной истории собственной жизни, объясняющей, почему с вами все происходит так, а не иначе, напишите другую историю, основанную на тех же фактах, а затем еще одну. Продолжайте делать это до тех пор, пока не почувствуете, что можете интерпретировать свою историю как угодно и вместе с ней открыты новым возможностям
Что лучше?	Если вы изо всех сил стараетесь поступать «правильно», даже если это не помогает двигаться вперед, спросите себя: «Чего мне больше хочется? Поступать правильно или жить полной жизнью?»
Попробуйте не думать о чем-то	Определите для себя, о чем вы не хотели бы думать, и заметьте, что именно об этом и думаете
Попробуйте найти то, что невозможно оценить	Когда вы замечаете, что погрязли в негативных оценках, посмотрите вокруг и обратите внимание на то, что любую вещь можно оценить негативно, если вы решите так сделать. И чем вы отличаетесь от них? Все ваше сознание!
Эффективно ли это для меня?	Когда вы принимаете мысль за чистую монету, обернитесь на мгновение и спросите себя: «Полезно ли это для меня?» Если не поможет, спросите: «Чем я должен руководствоваться — тем, что говорит мне сознание, или собственным опытом?»
Носите с собой карточки	Напишите свои болезненные мысли на карточках размером 3×5 см и носите их с собой. Воспринимайте эту практику как метафору того, что вы способны нести «груз» собственной истории, не утрачивая при этом способности управлять своей жизнью
Носите ключи	Представьте, что ваши болезненные мысли и переживания воплощены в ваших ключах. И всякий раз, когда берете ключи, вспоминайте, что мысли — это мысли. Носите с собой ключи и мысли

В сущности, к этому мы и стремимся вас подвести. Мы даем этот перечень по двум причинам. Во-первых, вы можете применять какие-то из техник в своей жизни и так практиковаться в когнитивном НЕслиянии. Во-вторых, мы хотим показать, что существует много подобных методов и, если вы прочтете описания всех приведенных здесь, это поможет вам создавать собственные.

## *Ваши собственные техники когнитивного НЕслияния*

Если вы поработали и попрактиковали методы, представленные в этой главе, поняли, что значит когнитивное разъединение, можете придумать свои техники. Это вдохновит вас и поможет научиться практиковать когнитивное НЕслияние в любое время по собственному желанию.

Начните с мысли, с которой вы боретесь. Запишите ее здесь:

---

---

---

Теперь придумайте контекст, в котором эти слова будут не тем, во что вы должны верить или не верить, а чем-то, что вы будете просто замечать. Например, в каких ситуациях вы больше готовы прочесть или услышать эти слова, не сопротивляясь их смыслу? Когда вы готовы прочесть или услышать слова, воспринимая их как набор звуков и не обращая на их буквальное значение особого внимания? Напишите здесь несколько примеров (допустим, если бы вы увидели их в статье из *National Enquirer* или услышали в выступлении комедийного актера и т. д.):

---

---

---

Придумайте свою технику когнитивного НЕслияния, связав мысль, изложенную выше, и ответы на последний вопрос. Опишите, как вы восприняли мысль о том, что:

---

---

---

[впишите сюда мысль, которая вас беспокоит],  
если бы прочли ее в журнале *National Enquirer* или услышали из уст комедийного актера:

---

---

---

А теперь проверьте этот прием на практике. Выберите мысль и попробуйте. Не останавливайтесь до тех пор, пока не почувствуете, что вы поупражнялись достаточно долго, чтобы ощутить эффект от этой методики.

Напишите, что произошло после того, как вы это проделали:

---

---

---

---

---

---

Попрактиковавшись в применении данной техники, ответьте на следующие вопросы:

- \* Лучше ли вы теперь осознаете, что мысль — это просто мысль?
- \* Снизилась ли правдоподобность вашей мысли?
- \* Снижился ли стресс, вызываемый этой мыслью?

Если вы ответили отрицательно на два или более вопроса, повторите все с самого начала. Если вы и после этого отвечаете «нет» на два и более вопроса — значит, эта техника когнитивного

НЕслияния для вас неэффективна. Попробуйте придумать что-то другое. Если вы ответили утвердительно на большинство или все вопросы (особенно первые два), ваша техника когнитивного НЕслияния для вас эффективна.

### *Когда необходимо НЕслияние*

Поскольку когнитивное слияние окружает нас всегда и повсюду, пронизывает все и не прекращается, мы его просто не замечаем. Вот некоторые подсказки, которые помогут вам распознать, что вы сливаетесь с собственными мыслями:

- \* Ваши мысли кажутся старыми, знакомыми и безжизненными.
- \* Вы погружаетесь в свои мысли, и внешний мир на какое-то время исчезает.
- \* Ваше сознание что-то сравнивает и оценивает.
- \* Мысленно вы находитесь в другом месте или времени.
- \* Ваше сознание остро ощущает «правильность» и «неправильность» чего-либо.
- \* Ваше сознание чем-то загружено или пребывает в замешательстве.

Если вы поступаете не оптимальным для себя образом и замечаете хотя бы один из этих признаков, ищите мысль, с которой вы слились, и, если найдете, применяйте какой-либо из методов когнитивного НЕслияния.

Ваш следующий шаг — научиться сохранять осознанность по отношению к своим мыслям, чувствам и физическим ощущениям. Дальнейшие две главы этой книги посвящены тому, как сохранять осознанность и оставаться в непосредственном контакте с настоящим моментом.

## Глава 7

### *Если я — не мои мысли, то кто я?*

В главах 5 и 6 вы начали учиться дистанцированию от своих мыслей. В определенных контекстах — буквальном (когда вы принимаете высказывания типа «Я — беспокойный человек» за истину, несмотря на то что это просто мысль), причинно-следственном («Я — беспокойный человек, потому что я пережил в детстве то, что заставило меня стать таким») или в контексте эмоционального контроля («Я должен избавиться от своей тревожности, чтобы начать жить по-настоящему») — мысли становятся ловушкой.

Такого рода мысли особенно навязчивы, если связаны с оценками и представлениями о себе. Помните, что оценки и представления о себе чаще всего приводят к когнитивному слиянию. Оценки — это субъективные суждения о внешних и внутренних событиях. Они создают проблему потому, что реакцией на них нередко становится избегание, которое во многих своих формах бесполезно.

Итак, достичь нашей цели — принятия — невозможно, если в вашем мыслительном процессе преобладает когнитивное слияние. Не забывайте, что оно заставляет вас воспринимать все *сквозь* призму своих мыслей, а не просто смотреть *на* них. Когда происходит когнитивное слияние, вы принимаете утверждения своего сознания

за истину и не осознаете, что эти утверждения являются продуктом непрерывного когнитивного процесса.

## *Ваша самоконцептуализация*

Самоконцептуализация — это утверждения, которые формулирует ваше сознание о вас как о личности и которые вы, безусловно, принимаете за истину. Самоконцептуализация — сложный процесс по ряду причин. Она усиливает психологическую ригидность.

Например, попробуйте ответить на следующие вопросы. Заполните приведенные ниже пустые строки тем, что приходит вам в голову. Если хочется дать несколько ответов, так и сделайте.

Я человек, который:

---

---

---

Я человек, который не:

---

---

---

Больше всего я люблю в себе:

---

---

---

Больше всего я не люблю в себе:

---

---

---

Со мной поступали несправедливо, потому что другие люди:

---

---

---

У меня плохо получается:

---

---

---

Давайте рассмотрим один из ваших негативных ответов. Сосредоточьтесь на нем. Представьте, что произойдет чудо — проблема просто исчезнет и для этого не потребуются ничего менять в вашей истории или текущей ситуации, вы заживете полной жизнью. Предположим, в графе «Я человек, который...» вы написали «страдает агорафобией». Если ваша агорафобия внезапно исчезнет, несмотря на то что история жизни сохранится, вы не станете другим человеком и обстоятельства не изменятся, кому будет плохо от этого исчезновения?

Если для вас данный вопрос не имеет смысла, поразмышляйте несколько минут. Затем снова задайте его и попытайтесь ответить.

Замечаете ли вы, что сами укрепляете ярлыки, которые навешиваете на свою личность, историю, поведение? Даже если вы их *ненавидите* (хотя, например, как можно ненавидеть идею того, что вы страдаете агорафобией?) и в то же время навешиваете на себя, вы их *укрепляете самым фактом навешивания*. Если факты их подтверждают, вы убеждаетесь по крайней мере в том, что были *правы*. Этим занимается ваше сознание, постоянно укрепляя определенные вещи, которые не меняются, даже если вы от этого ужасно страдаете.

Проблема идентификации себя с любым конкретным аспектом своего «я» заключается в следующем: как только вы привязываете себя к конкретному аспекту личности, настраиваете себя на искажение мира ради поддержания своего представления о себе. Это касается как позитивных, так и негативных аспектов. Предположим,



в графе «Больше всего я люблю в себе...» вы ответили «свою доброту». Это замечательно, но *всегда* ли вам свойственна доброта? *Везде*? По отношению к *каждому*? Не может быть!

Люди — сложные существа. Каждый раз, говоря: «Я такой-то», — вы просто не можете сказать всей правды. Безусловно, бывают времена, когда вы не такой. Неважно, позитивная это характеристика или негативная. Если вы написали: «Я — человек, который страдает повышенной тревожностью», — очевидно, вы не учли моменты, когда не испытываете тревоги. Обратите внимание, каково это: осознавать, что «такой-то» — не стопроцентная правда. У большинства из нас это осознание сопровождается определенным беспокойством. Его причина заключается не только в понимании того, что вы в чем-то можете «ошибаться».

Поразмышляйте над одним из негативных качеств, которые приписываете себе. Сконцентрируйтесь на нем. А теперь, используя техники НЕслияния, которым вы научились в главах 5 и 6, дистанцируйтесь от содержания этого негативного представления о себе. Отстранитесь от мысли и посмотрите на нее со вниманием и заботой. Наблюдайте за ней, не вынося никаких суждений.

Для этого вы можете использовать любую из понравившихся вам техник, описанных в предыдущих главах. Например, предположим, что в строке «Я человек, который...» вы написали «подавлен». Попробуйте осознать, что мысли — это мысли, признать их и позволить им просто быть, сказав себе: «У меня есть мысль, что я подавлен», — и используя упражнение о листьях и реке из главы 6.

Если вам удалось это сделать, понаблюдайте за другими мыслями того же типа. Затем вообразите, что вы отделились от *всех* категорических представлений о себе. Представьте, что все представления о себе, указанные выше (как и мириады прочих, которые выявили бы другие вопросы), являются до определенной степени преходящими мыслями. Не более и не менее. Если бы это было так, вам пришлось бы столкнуться кое с чем еще. Когда-то я работал с клиентом, страдавшим тревожным расстройством. Он последовательно отделялся от многочисленных представлений о себе. В большинстве своем они были негативными, но, по мере того как мы работали, атмос-

фера просветлялась, и клиент стал избавляться от привязанностей к пугающим самооценкам. Однако спустя какое-то время, когда был достигнут существенный прогресс, его настроение изменилось. Он чуть не плакал. И, наконец, спросил полным испуга голосом: «Если я — не мои мысли, то кто я?» Человек будто бы умирал. В определенном смысле так и было.

### Три типа ощущения «я»

Согласно теории языка, лежащей в основе АСТ, существует по меньшей мере три разных типа самоощущения, которые определяются нашими вербальными способностями: концептуальное (смоделированное) «я», «я» как непрекращающийся процесс самосознания и наблюдающее «я».

#### Я-концепция

Я-концепция — это вы как суммарный объект вербальных категорий и оценок. Например: «я старый», «я беспокойный», «я добрый», «я посредственность», «я недостоин любви», «я милый», «я красивый» и т. д. Я-концепция наполнена *содержимым*, которое и есть история о вас и вашей жизни, которую вы приняли для себя. В него включаются все мысли, чувства, физические ощущения, воспоминания, поведенческие склонности, которые вы внесли и интегрировали в устойчивую вербальную картину своей личности. С этим «я» вы, очевидно, более всего знакомы, поскольку оно является непосредственным порождением вашей словесной машины.

Если вы попадаете в ловушку страданий, Я-концепция оказывается в большой опасности, поскольку она встроена в вашу историю, которая обосновывает ваши действия, и в ваше представление о себе, которое обосновывает ваши переживания. Это достаточно удобная, но удушающая связь, которая неизменно «подтверждается». Наверное, вы замечали, что в жизни людей, которые считают себя





Предлагая вам сделать это, мы не пытаемся убедить вас в том, что все возможно или что жизнь не имеет границ. Более того, мы не стремимся умалить или осмеять историю вашей жизни, как вы ее понимаете. Мы хотим показать, что историю определяют не факты (что бы вам ни говорило сознание, одни и те же факты могут быть канвой для совершенно разных историй) и что они важны потому, что составляют часть нашей истории. Таким образом, все изменить может лишь то, что мы способны изменить. Факты нам известны, они неизменны. Но история, которая выросла из них, и наша самоконцептуализация, которая является следствием этой истории, — те аспекты нашей жизни, которым мы не позволяли меняться из-за нашей привязанности к ним и слияния с ними. Возможно, это (нашу историю и привязанность к ней) можно изменить.

Когда вы осознаёте факт, что Я-концепция по сути формируется вами произвольно, получите возможность создавать новые истории о себе, отличные от той, которую рассказывали прежде. Но перспектива выйти за пределы своего концептуального «я» может пугать. Если вы — это не ваши мысли, то кто вы?

Переставая держаться за свою Я-концепцию, вы, как ребенок, открываетесь всем возможностям, которые готовы испытать. Но прежде вы должны отпустить привязанность к привычному образу себя. Мало кто рискнет пойти на это, предварительно не выяснив, что будет потом и куда он приземлится психологически. Поэтому мы вернемся к проблеме Я-концепции немного позднее в этой же главе — после того как найдем внутри себя своего важнейшего союзника.

### *«Я» как непрекращающийся процесс самоосознания*

*Постоянное самоосознание* — это непрекращающийся процесс осознания собственного опыта в настоящий момент. Он похож на самоконцептуализацию тем, что вы применяете к себе вербальные категории. И не похож на нее, поскольку вместо обобщенных оценочных кате-

горий здесь используются категории описательные, безоценочные, гибкие и актуальные в данный момент: «Я чувствую...», «Сейчас я думаю, что...», «Сейчас я вспоминаю, что...», «Сейчас я вижу...».

Есть немало подтверждений того, что такое ощущение своего «я» имеет большое значение для здорового психологического функционирования личности. Например, считается, что люди, неспособные определять свои эмоции, имеют отклонение, называемое алекситимией. Этот клинический недостаток связан с рядом психологических проблем. И вы вряд ли удивитесь, узнав, что он сильно взаимосвязан с избеганием опыта. Человека, неспособного замечать и описывать то, что он чувствует в данный момент, можно назвать глухим или слепым к настоящему.

Нас приучили рассказывать о себе и описывать свои текущие потребности на основе того, что мы чувствуем. Например, ребенка спрашивают: «Ты голоден?», а не: «Будешь есть, если я тебе дам?». Совсем маленьким детям бывает сложно ответить на этот вопрос именно потому, что их ощущение себя развивается и они еще не научились трактовать свои эмоции и чувства. Поэтому они могут сказать, что не голодны, а через несколько минут попросить кушать, или ответить, что голодны, но отказаться от еды, которую им дали, потому что на самом деле чувства голода не испытывают (каждому родителю известны такие «противоречия»).

Соприкосновение с настоящим моментом и соответствующие переживания более вероятны, когда слияние и избегание сведены на нет. Люди, которые хронически избегают эмоций, не знают, что они чувствуют, поскольку незнание само по себе является мощной формой избегания.

Более гибкому самоощущению препятствует привязанность к концептуальному «я». Когда вы замечаете свои реакции, не согласующиеся с привычным представлением о вас и вашей истории, это становится угрозой для вашего концептуального «я». Например, человек, считающий себя «всегда милым и готовым прийти на помощь», будет переживать не лучшие времена, испытывая раздражение, ревность или обиду. В свою очередь НЕслияние и принятие способствуют непрекращающемуся процессу самоосознания.

## Наблюдающее «я»

Скорее всего, со своим наблюдающим «я» вы меньше всего знакомы, хотя оно является самым важным аспектом вашей личности, который с вами очень давно. У него много названий: «я-контекст», трансцендентное «я», духовное сознание, «я-ничто», наблюдающее «я» и т. д. В этой книге мы будем использовать последний термин.

В отличие от концептуального «я» или «я» как непрекращающегося процесса самоосознания, наблюдающее «я» не является объектом вербальных отношений. Вот почему мы меньше о нем «знаем». Наблюдающее «я» не имеет конкретного содержания, которое можно было бы описать. Однако, согласно базовой для терапии АСТ теории, наблюдающее «я» возникает как результат использования языка и играет критически важную роль для психологического здоровья.

Когда вы были маленькими и только начинали овладевать языком, вы научились описывать события с единой точки зрения. Описывая, что едите, видите или делаете, считали, что должны говорить в связи с этой единой точкой зрения.

Подумайте, где находится «здесь»? У маленьких детей этот вопрос вызывает серьезные затруднения. «Здесь» — не конкретное место вроде дома со своим адресом или угла в комнате; скорее, место, с которого вы наблюдаете. «Здесь» — любое место.

Подумайте, что значит «сейчас»? Детям это тоже трудно понять. «Сейчас» — не какой-то особый период времени (например, понедельник или 6 часов вечера), а время, из которого в данный момент делаются наблюдения. «Сейчас» — это любое время.

Поразмышляйте и над вопросом, где находится «я»? Маленьким детям это понять довольно сложно. «Я» — это место, из которого в данный момент делаются наблюдения. Наблюдения, которые делаются с другой точки зрения, уже «ты», а не «я».

Эти вербальные отношения являются дейктическими, то есть указывающими, выделяющими. *Дейктические отношения* можно выучить только с помощью демонстрации, поскольку они нематериальны и связаны с точкой зрения наблюдателя.

Ощущение места, из которого проводятся наблюдения, довольно странное. Потому что для человека, испытывающего его, это ощущение не имеет известных границ. Вы никогда не можете иметь о них осознанное представление, поскольку все вербальное знание связано с вами, как со знающим. Вернитесь к воспоминаниям своего детства.

А что такое воспоминания? Они могут быть приятными или болезненными. Воскресите в памяти на несколько мгновений какое-нибудь воспоминание. Получается ли у вас соприкоснуться с ощущением того, что вы смотрите на мир теми глазами, которыми смотрели тогда? Ответьте на этот вопрос и посмотрите, можете ли вы понять на уровне опыта (не просто логики!), кто был наблюдающим за теми событиями в момент, когда они разворачивались?

Теперь ответьте еще на один вопрос: кто съел ваш завтрак сегодня утром? Представьте свой завтрак и проверьте, можете ли вы соприкоснуться с чувством, что смотрите на мир [теми?] своими глазами. Или подумайте, кто читает эту книгу. И снова проверьте, можете ли вы соприкоснуться с чувством, что смотрите на мир своими глазами. Обратите внимание на то, что вы здесь в момент чтения, и заметьте, что личность, которая находится за этими читающими глазами, была там же, когда вы ели свой завтрак сегодня утром, и в детстве. Вы были вами на протяжении всей своей жизни, хотя произошло много перемен в ваших мыслях, чувствах, роли, теле. В тот самый момент, когда вы вглядываетесь в эти строки, заметьте, кто это делает.

Привет!

Вы были собой с тех пор, как в раннем детстве стали человеком сознающим, и ваша детская амнезия прошла (примерно в это же время появились действительские рамки я/ты, здесь/там, сейчас/тогда). Это «я» мы и называем наблюдающим. Это ощущение, которое выходит за пределы времени и пространства — не буквально, а на уровне опыта. Поскольку это чувство всегда с вами, куда бы вы ни направились, что бы с вами ни происходило, именно это «я» будет частью вашего вербального знания этого опыта.



Это «я» безгранично в том смысле, что вы не можете пережить все, о чем знаете (или, говоря точнее, то, о чем вы знаете, что вы знаете), без «себя как точки наблюдения». Почему? Потому что без этого ощущения точки отсчета не может быть непрерывности сознания как таковой, не будет психологической перспективы, с которой можно посмотреть на то, что известно.

Если ощущение «я» эмпирически безгранично (как его чувствует ощущающий человек), оно также не воспринимается полностью как «ничто». В этом его уникальность. Практически любое событие, которое мы можем описать, переживается как «ничто» — событие с известными границами. Однако здесь, в самом центре вербального знания, присутствует «я-ничто». Мы можем *верить*, что ощущение перспективы имеет границы (например, полагаем, что иногда действуем неосознанно), но мы не можем почувствовать их (так как не осознаем происходящее в такие моменты). Здесь, в самом центре вербального знания, присутствует событие без разграничения. Оно включает в себя ни-что (или «ничто», как со временем стали писать это слово) и все. Вот почему восточные философы называют это ощущение «я» «все/ничто» и довольно странно указывают на него, говоря: «Куда бы ты ни шел, ты уже там».

Возможно, вы уже начали соприкасаться со своим наблюдающим «я», когда работали над упражнениями на НЕслияние в прошлой главе. Возможно, вам удалось увидеть, как текут ваши мысли вниз по реке сознания, не присоединяясь к ним. Но кто тот наблюдатель, который наблюдает за тем, как вы думаете свои мысли? Не пытайтесь ответить на этот вопрос, превращая ощущение «я» в *ничто*. Это неправильно. Ощущение «я» вам знакомо не напрямую, а, например, по спокойному ощущению причастности к чему-то высшему или по чувству полной безмятежности. Некоторых оно пугает, поскольку может создавать впечатление, что вы проваливаетесь в небытие. В каком-то смысле это верно. Мы надеемся, что в данной части книги мы поможем вам соприкоснуться именно с этим наблюдающим «я» — тем самым местом, из которого можно принимать, отстраняться, присутствовать в настоящем моменте

и ценить его. Оно неизбежно — не потому, что представляет собой нечто неизменяющееся, а потому, что оно есть ничто.

## *Стать Я-наблюдающим*

Соприкосновение с наблюдающим «я» — вопрос практики. Мы не дадим вам простую формулу, которая помогла бы выявить это ощущение осознанности и присутствия. Ее не существует. Путь будет — и должен быть! — не прямым по причине, которую мы только что обсуждали: ощущение «я» — не что-то конкретное. Мы можем лишь предложить вам упражнения и метафоры, которые подскажут правильное направление. Для большинства этого будет достаточно, ведь данное ощущение было с вами всю жизнь. Просто его подавляло содержимое вашего сознания. Таким образом, мы не станем пытаться ни что-то создать, ни что-то обнаружить. Скорее, попытаемся вспомнить то, что нам прекрасно известно, как вспоминали бы песню, которую напевали много лет.

### *Метафора «шахматы»*

Представьте шахматную доску, которая простирается бесконечно во всех направлениях. На ней появляются разные фигуры — белые и черные, как в настоящих шахматах. Они собираются в центре доски и начинают распределяться на две команды, вставая по разные стороны.

А теперь представьте, что каждая фигура символизирует конкретную эмоцию, знание, воспоминание или ощущение. Некоторые из них, воплощающие в себе приятные и радостные ощущения или дорогие сердцу воспоминания, позитивны. Они держатся вместе, одной командой. Другие фигуры олицетворяют вашу боль, страхи, недостатки. Например, глубокую депрессию или тревожное расстройство личности, которое диагностировал врач. Не правда ли, негативные чувства и мысли, связанные с этими расстройствами,

тоже собираются в команду, которая существенно отличается от позитивной.

Представьте, что эти фигуры вступили в борьбу. Началась жестокая затяжная война, в ходе которой множество фигур были изрублены на мелкие кусочки. Битва продолжается долгие годы: черные сражаются с белыми, стремясь заполучить преимущество, белые отчаянно сопротивляются, изо всех сил стараясь не уступить врагу. Они должны биться, поскольку с точки зрения каждой «команды» их жизнь находится под угрозой.

Введение мы начали с подобного эпизода, но тогда в битве участвовали вы. Эта книга о том, как выйти из сражения, а не как победить: у каждого из нас есть возможность, пусть и неосознаваемая, покинуть поле боя и начать жить *сейчас*. Война может продолжаться — и поле боя — оставаться в пределах видимости. Внешне все останется практически неизменным. Но итог войны больше не будет иметь для вас такого большого значения — когда вы расстанетесь с логичным, на первый взгляд, убеждением, что нужно победить в войне, чтобы начать жить полной жизнью.

Наверное, сначала эта идея показалась вам абстракцией. Теперь вы продвинулись вперед и уже допускаете возможность того, что битва обрела для вас первостепенное значение вследствие иллюзии. Вы считали, что шахматную партию должны выиграть белые, команда ваших излюбленных мыслей и чувств. Но это имеет смысл лишь в том случае, если белые фигуры — вы, а черные — нет. В такой ситуации вы *должны* сражаться, поскольку от этого зависит ваша жизнь.

Если концепция «Я — плохой человек» на сто процентов верна, ее противоположность, «Я — хороший человек», аннулируется, и наоборот. Следовательно, покинуть поле боя — не альтернатива, а смертный приговор. Война должна продолжаться, и вы обязаны ее выиграть, поскольку вскочили на спину Белого ферзя и объявили его собой. Он (а, значит, вы) не может позволить себе прекратить сражение.

А если предположить, что ни одна из этих фигур не является вами? В таком случае кто вы? Вы не можете быть шахматистом,

который пытается выиграть войну и защитить одни фигуры от других. Есть лишь одна часть метафоры, которая связана со *всеми* фигурами. Если вы — не шахматные фигуры, можете оставаться собой и не вкладывать все силы в определение исхода войны, то кем вы являетесь?

*Быть тем, кто вы есть, а не тем, кем не являетесь*

Может, вы — шахматная доска, на которой идет игра? Примерьте на себя это сравнение. А если вы не являетесь плодом своей боли, но сознательно ее вмещаете? Что бы это для вас значило?

Чтобы начать видеть все с точки зрения шахматной доски, нужно соприкоснуться со своим наблюдающим «я». Доска вмещает все фигуры, которые ведут бесконечную борьбу. Есть только две вещи, на которые он способна, пока остается «на уровне доски»:

- 1) вмещать фигуры (все без исключения);
- 2) нести их с собой.

Чтобы перемещать определенные фигуры, вы должны отстраниться от себя (мыслящей личности, которая осознает все реакции), то есть уйти с уровня доски, и стать тем, кем вы не являетесь (идентифицировать себя с конкретными эмоциями, мыслями, воспоминаниями). Иными словами, для начала вы никогда по-настоящему и не участвовали в этой войне. Она была полной иллюзией.

Следующее упражнение поможет вам на мгновение соприкоснуться со своим наблюдающим «я». Мы сказали «на мгновение», так как смотреть на свое наблюдающее «я» невозможно по определению. Во-первых, оно не воспринимается как нечто конкретное. Во-вторых, если бы вы могли посмотреть *на* него, кто бы на него смотрел? Вы можете только улавливать его отблески, словно наблюдаете за молнией. Но на другом уровне, не передаваемом словами, это «я» присутствует всегда, конкретно и определено, как стул, на котором вы сидите, или пол, что у вас под ногами. Начав соприкоснуться со своим наблюдающим «я», вы обретете жизненную силу, и битва постепенно прекратится. Вы перестанете придавать ей большую важность, как прежде, если станете собой.



## УПРАЖНЕНИЕ

Я чувствую, что это не я

Это упражнение на медитацию. Инструкции к нему достаточно просты, так что вы сумеете запомнить их и выполнить упражнение, не заглядывая в книгу. Просто устройтесь поудобнее в кресле перед небольшим письменным столом у стены. На столе должно стоять несколько предметов. Сделайте пару глубоких вдохов и начинайте дышать глубоко и размеренно, глядя в одну точку на стене. Удерживайте на ней взгляд на протяжении *минимум* десяти-пятнадцати секунд.

На каком-то этапе после этого (спешить не нужно!) вы ощутите, что *вы* смотрите *на* стену, а это значит, что на эмпирическом уровне *вы* — *не* стена. Это различие ощущается непосредственно на опыте. Мы не говорим о вербальной *вере* в то, что вы не являетесь стеной. Если бы дело было в этом, нам бы не пришлось выполнять данное упражнение, поскольку мало кто из нас считает себя стеной. Если ваше сознание начитает рассуждать об истинности или ложности этого утверждения («С одной стороны, ты *есть* стена. Ведь человек — конечная сумма его впечатлений...»), поблагодарите его за эту мысль и отметьте для себя, что личность, наблюдающая *даже* эту мысль, сама по себе не является мыслью, которую вы наблюдаете, а затем снова переключите внимание на стену. Не позволяйте своему сознанию торопить вас и не поддерживайте его попытки все понять. В этом упражнении главное не слова, а опыт.

Когда вы начнете по опыту осознавать различие между наблюдающим «я» и наблюдаемыми событиями, отметьте это и запомните (не пытайтесь *верить* в это различие, иначе ваше сознание начнет его обсуждать, спорить, интерпретировать и т. д.). А теперь переведите взгляд на какой-нибудь предмет на столе. Повторите описанный выше процесс с новым объектом (смотрите на него до тех пор, пока не ощутите различие между вами — сознательным наблюдателем — и тем, что вы осознаете на собственном опыте, а не просто как предмет веры

или неверия). Прodelайте это со всеми предметами, которые находятся у вас перед глазами (только не спешите!). Далее закройте глаза и проследите за тем, что всплывает в вашем сознании (физические ощущения, мысли и т. д.), так же, как вы делали с внешними объектами. После нескольких раз (на ваше усмотрение) откройте глаза и смотрите на стену до тех пор, пока не ощутите различие между смотрящим и тем, на что он смотрит.

### *Соприкосновение с настоящим моментом*

Когда вы начнете ощущать этот «уровень шахматной доски» своего «я», вам будет проще чувствовать то, что вы чувствуете, думать о том, о чем думаете, и помнить то, что вы помните. Фигуры станут менее угрожающими. Чем страшны фигуры на шахматной доске? Что с того, что они сосредоточены в той или иной ее части?

Просто вмещать фигуры можно только на «уровне доски». Практику когнитивного НЕСлияния, принятия и просто бытия собой можно сделать более глубокой, соприкасаясь с тем, что происходит прямо сейчас, *в текущий момент*. Дальнейшие упражнения этой и следующей главы разработаны специально для того, чтобы помочь вам соприкоснуться с настоящим моментом.

Эти упражнения принято считать техниками «осознанности», мы будем использовать это понятие в других главах. Однако следует отметить, что слово «осознанность», используемое в этом контексте, не связано с сознанием, с которым мы учили вас не сливаться на протяжении книги. Скорее, оно относится к тому, что в восточных традициях именуют «большим сознанием», «сознанием, которое есть всё». «Наблюдающее я», с которым вы только что соприкоснулись, является частью этого «большого сознания» — в том смысле, что оно не разделено на категории «ничто/все».

Осознанность — это отстраненное, непривязанное, принимающее, не осуждающее, намеренное осознание событий, происхо-

дящих в настоящий момент и ощущаемых на собственном опыте. Оно включает все аспекты, с которыми мы уже работали.

Поскольку существует так много вещей, которые можно осознавать, и так много разных практик, в оставшейся части главы мы рассмотрим несколько простых упражнений. В главе 8 появятся более сложные упражнения, которые потребуют от вас внимания к своим многочисленным физическим и эмоциональным ощущениям. Но прежде чем вы к ним приступите, мы хотим рассказать о том, как нужно практиковать.

### *Как практиковать*

Некоторые советы и подсказки помогут вам практиковать осознанность.

**Если вы задумались или на что-то отвлеклись, спокойно возвращайтесь к упражнению.** Когда начнете практиковать осознанность и отслеживать свои мысли и ощущения, вы будете замечать, что временами начинаете сливаться с какой-либо мыслью или ощущением, вместо того чтобы просто наблюдать за ними. Помните, как вы следили за поездом сознания в главе 5? Практически все, кто выполняет это упражнение, рано или поздно оказываются в одном из вагонов. Вероятно, вы сами с этим сталкивались, что совершенно естественно. Когда, выполняя следующие упражнения, вы заметите, что вас увлекла та или иная мысль, отметьте, что происходит, спокойно вернитесь к позиции наблюдателя и продолжайте практику.

**Отстраняйтесь от суждений.** Когда вы начнете практиковать осознанность, ваше сознание наверняка будет выносить какие-то суждения. Например, когда вы заметите что-то, подобное описанному в предыдущем абзаце, сознание может сказать: «Ну вот! У меня ничего не получается, я не могу правильно выполнить это упражнение». А когда вы ощутите, что наконец достигли некоторой степени осознанности, возможно, услышите, как говорите сами себе: «Ух ты! У меня получается, я — молодец!» Или же вас будет преследовать мысль, что эти упражнения — бесполезная трата времени: «Какого

черта я трачу время на ерунду? У меня так много дел». Это лишь несколько примеров из миллионов суждений, которые может выносить ваше сознание.

Любое из них дает вам полезную информацию. Каждое говорит о том, что вы только что попались в ловушку словесной машины. Это не значит, что суждения важны, не доказывает их истинность или ложность. Просто вы *попадаете в ловушку*. Когда будете с этим сталкиваться, спокойно отмечайте, что ваше сознание выносит суждения, благодарите его за старания и возвращайтесь к упражнению.

**Принимайте свои эмоции.** При выполнении этих упражнений вы столкнетесь с негативными эмоциями, с которыми боролись всю жизнь. В сущности, некоторые упражнения разработаны специально для того, чтобы вы соприкоснулись с ними. Например, если вас мучает депрессия или тревожность, временами вам будет сложно.

Если вы, допустим, страдаете паническим расстройством, уже потратили немало сил и времени на отслеживание своих физических ощущений. Возможно, вас особенно беспокоит частота пульса. Некоторые люди с подобным расстройством зачастую уверены в том, что у них происходит сердечный приступ, когда на самом деле его нет. Подобные страхи могут возникать у вас при выполнении этих упражнений.

Если у вас депрессия, вы изо всех сил стараетесь не поддаваться навязчивым негативным мыслям. Соприкасаясь со своими негативными чувствами или мыслями, вы в них погружаете. Даже начинаете верить, что ваши негативные мысли и эмоции — единственное, что происходит в настоящий момент.

Задача этих упражнений — помочь вам увидеть, что настоящее есть постоянно меняющееся событие, непрекращающийся процесс, который длится от момента до момента. Если вы начинаете бороться с паническими мыслями о сердечном приступе или погружаетесь в депрессивные размышления — это верный признак того, что вы опять вступаете на поле боя. В таких случаях спокойно замечайте,



что вы — наблюдающий и осознающий человек, и постарайтесь открыться этим чувствам и мыслям, *как чувствам и мыслям*. Не оспаривайте их и не старайтесь от них избавиться.

**Осознанность** — не способ отвлечься от болезненных мыслей и чувств. Задача практик, направленных на повышение осознанности, заключается не в том, чтобы отвлечь вас от негативного содержимого сознания. В сущности, осознанность и отвлечение прямо противоположны. Мысль о том, что «осознанность поможет не чувствовать боль» — очередное порождение вашей словесной машины. Использование этих практик в целях отвлечения внимания — еще один способ избегания, который приводит к боли, от которой вы стараетесь уклониться. Не пытайтесь избегать тревожности, стресса, депрессии с помощью осознанности. Если возникают негативные чувства, просто замечайте их и продолжайте двигаться вперед.

**Практика.** Скорее всего, осознанность — не самое знакомое вам состояние. Чтобы выработать ее, нужна практика. Начав понимать основы практики осознанности, вы естественным образом станете ее использовать в своей реальной жизни. Осознанность — это практика, которую вы можете применять всегда, в любой момент и день, а терапия АСТ предоставляет инструменты, которые помогают это делать.

## *На старт*

Теперь, когда вы знаете о ловушках, которые встречаются на пути практики осознанности, давайте выполним несколько упражнений. Их можно считать базовыми. Они помогут вам освоить техники, дающие представление о том, что значит наблюдать за происходящим в вашем сознании и теле, не привязываясь к своим мыслям или чувствам.



## УПРАЖНЕНИЕ

### Отслеживаем мысли во времени

Поскольку существует масса всего, что можно осознать, и научиться постоянно практиковать осознанность нелегко, начнем с малого: предлагаем вам отслеживать свои мысли в одном измерении — временном.

Когда у вас возникают мысли, чувства или физические ощущения, как правило, они ассоциируются с определенным периодом жизни. Некоторые связаны с прошлым, другие — с настоящим, третьи — с будущим. Даже фантазии, не имеющие никакой основы в реальности, обычно ассоциируются с конкретным временным отрезком.

Чтобы вы яснее себе это представляли, мы просим вас в течение следующих пяти минут отслеживать, в каком времени лежат ваши мысли. Сначала сосредоточьтесь на себе. Дышите диафрагмально (с помощью мышц живота) несколько минут. Когда расслабитесь, позвольте своему сознанию думать о чем угодно и наблюдайте, что происходит. При желании используйте прием, описанный в упражнении «Лист, плывущий по реке» из главы 6. Это поможет наблюдать за своими мыслями, чувствами и физическими ощущениями.

Делая это, держите палец на приведенной ниже временной шкале. Как только что-то возникает, передвигайте палец к той точке на ней, с которой связана конкретная мысль или чувство. На этой шкале есть пять точек: далекое прошлое, недавнее прошлое, настоящее, скорое будущее и далекое будущее. Вы можете сопоставлять любую мысль с любой из этих точек. Однако обратите внимание на то, что между ними существуют временные отрезки и при необходимости вы можете указывать на любую точку между ними. Старайтесь внимательно следить за тем, что происходит, и при этом не выносить оценочные суждения. Просто наблюдайте и отмечайте, где во времени находится та или иная ваша мысль, чувство или ощущение.

Теперь выделите себе несколько минут, дайте волю сознанию и отслеживайте свои мысли во времени.

## Перезагрузи мозг. Решение внутренних конфликтов

Временная шкала: \_\_\_\_\_

Дальнее  
прошлое

Недавнее  
прошлое

Настоящее

Скорое  
будущее

Дальнее  
будущее

На что вы обратили внимание? Связано ли большинство ваших мыслей и чувств с определенным временем, или они равномерно распределены по временной шкале? Запишите свои наблюдения:

.....

.....

.....

.....

Вероятно, ваши мысли связаны с разными временными периодами. Если многие из них сошлись в одной точке, тоже хорошо. Ваша задача — заметить мысль и ее место во времени. Не нужно делать никаких выводов исходя из этой информации.

Умение осознать, где расположены ваши мысли во времени, может помочь смещать фокус внимания на настоящий момент. Теперь давайте сделаем это упражнение еще раз, но уже с другой целью. Попробуйте выполнить его с (мягким, спокойным) намерением больше оставаться в настоящем. Когда ваше сознание отклоняется от настоящего, вы перемещаете палец влево или вправо, просто замечаете, что происходит в текущий момент. Если у вас появляется мысль о чем-то связанном с прошлым или будущим, отметьте этот факт. И все! Тем самым вы возвращаетесь в настоящее, и палец оказывается в центре временной шкалы. Заметьте, что, действуя слишком упорно («На протяжении следующих пяти минут я должен держать палец на слове “настоящее”»), вы входите в вербальное будущее или прошлое («Мне это так и не удалось!»). Если происходит нечто подобное, отметьте для себя, что у вас сейчас есть такая мысль, и перестаньте сливаться с ее содержанием.

С практикой вы научитесь дольше оставаться в настоящем, а ваш палец будет служить своего рода физическим измерителем об-

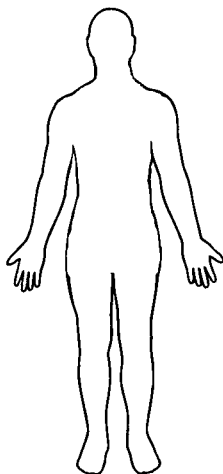
ратной связи в изучении всех методов, которые использует ваше сознание, чтобы выкинуть вас из настоящего. Это упражнение можно выполнять в любое время и в любом месте. Например, положите палец на колено и перемещайте его влево, если вы мысленно возвращаетесь в прошлое, или вправо, если думаете о будущем. Это довольно забавная и в то же время полезная практика.

### *Наблюдаем за физическими ощущениями*

В течение следующих нескольких минут мы предлагаем вам отслеживать, как приходят и уходят ваши физические ощущения.

Ниже приведено изображение человеческого тела (см. рис. 7.1). Слева от рисунка даны слова, описывающие разные ощущения, которые обычно возникают в человеческом теле. Чтобы выполнить данное упражнение, сначала опять сосредоточьтесь на себе. Потом начинайте замечать разные ощущения, которые возникают в вашем теле. Возможно, у вас болит спина, потому что вы подняли что-то тяжелое. Или крутит в животе, потому что вы нервничаете. Просто отмечайте свои физические ощущения.

Скованность  
Раскованность  
Слабость  
Болезненность  
Легкость  
Тяжесть  
Замкнутость  
Расслабленность  
Комфорт  
Боль  
Тепло  
Холод



**Рис. 7.1.** Ваше тело

Когда возникает ощущение, подводите палец к слову, которое наиболее точно описывает ваше чувство (в левой части страницы). Другой рукой укажите на место, где это ощущение возникает. Например, если у вас напряжены плечи, левый указательный палец наведите на рисунке на слово «напряжение», а правый — на плечи. Выполняйте это упражнение в течение пяти минут, замечая, как возникают и уходят разные физические ощущения.

Поначалу вы будете испытывать некоторые затруднения (особенно из-за того, что вам нужно находить слова). Однако со временем все пойдет быстрее, и вы сможете сосредоточиться на наблюдении, в то время как ваши пальцы будут «описывать» происходящее.

Закончив упражнение, опишите, что вы испытывали во время его выполнения:

---

---

---

---

---

---

---

---

Наверное, у вас возникали разные ощущения. Физические ощущения обычно перемещаются из одного места в другое, из одного момента в другой, равно как и все остальное.

### *Отстранение от внутренних оценок*

Возможно, выполняя предыдущее упражнение, вы заметили, что отслеживаемые вами ощущения содержат внутренние оценки. Ваше сознание автоматически оценивает эмоции, мысли и физические ощущения, как только они возникают. Например, комфортное физическое ощущение вы наверняка считаете «хорошим». А если в упражнении с временной шкалой переносились в отдаленное будущее, вероятно, у вас была какая-то «плохая» мысль. Сущность

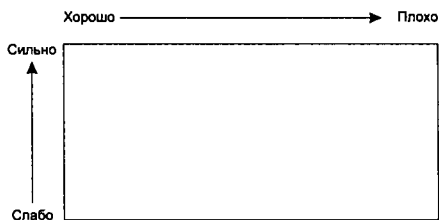
осознанности заключается как в том, чтобы оставаться в настоящем, так и в том, чтобы отстраняться от внутренних оценок.

Вы только что пробовали определить, когда уходите от настоящего. Теперь мы предлагаем попытаться выявить, когда вы начинаете оценивать. Это относительно просто, когда оценки явные, эксплицитные. Сложнее, когда они имплицитны, внутренне присущи чему-либо. Если они сочетаются с другими ощущениями, их легко не заметить. Цель нескольких следующих упражнений — помочь вам научиться выявлять имплицитные оценки, отпускать их и отстраняться.

Психологи продемонстрировали, что оценки имеют ограниченный набор полярностей. Основные — это хороший/плохой и сильный/слабый. Взгляните на приведенную ниже схему. На ней указаны четыре разных понятия. Представьте, что вы можете физически отмечать природу своих оценок по шкалам плохое/хорошее и сильное/слабое. Чтобы выполнить это упражнение, расслабьтесь и осознавайте, что происходит в настоящий момент. Когда вы заметите какие-то ощущения, посмотрите, безоценочно ли вы их воспринимаете. Если поймете, что оцениваете, отметьте природу этой оценки, поместив палец туда, куда подскажет вам сознание, и проверьте, можете ли вы избавиться от любой привязанности к оценке.

Предположим, что у вас есть мысль: «Я испытываю тревогу». Вы можете просто заметить это чувство, не оценивая его. Если так, отлично — двигайтесь дальше и продолжайте наблюдать. Однако вы можете заметить, что где-то глубоко считаете это чувство слишком плохим или слишком сильным. Если вы ощущаете такую имплицитную оценку, переведите палец в верхний правый угол приведенной ниже схемы. Затем проверьте, можете ли вы отпустить данное суждение. Если отстранитесь от оценок, передвиньте палец в нижнюю центральную часть схемы (слабая, не хорошая и не плохая), а затем вообще за ее рамки.

В течение следующих нескольких минут наблюдайте за своими ощущениями, выявляя имплицитные суждения, как только они себя обнаруживают, и указывая в ту область схемы, которая им соответствует. Это поможет избавиться от привязанности к суждениям. Посмотрите, удастся ли вам продлить периоды времени, когда вы не заикливаетесь ни на каких оценках.



После опишите свой опыт:

---

---

---

---

---

---

---

---

Что происходило с вами при выполнении этого упражнения? Вы заметили, что, когда переходите от одной мысли к другой, оценки меняются? Удалось ли вам выявить имплицитные оценки, которые в другое время вы могли упустить из виду? Смогли ли вы отпустить эти суждения?

### *Делаем следующий шаг*

С этих упражнений вы начинаете практиковать отстраненное и безоценочное наблюдение за моментами своего настоящего. В следующей главе мы познакомим вас с более сложными упражнениями на осознанность.

Вы уже имеете представление о том, как отслеживать отдельные события, и мы хотим помочь вам научиться осознавать множество разных мыслей, чувств и физических ощущений, которые приходят и уходят, в течение длительного периода времени.

## *Глава 8*

### *Осознанность*

Сохранять осознанность непросто. И не потому, что это требует больших усилий, а потому, что она неуловима. Мы постоянно попадаемся «на крючок» своих вербальных прогнозов и оценок. Более того, жизнь — вещь сложная. Существует огромное множество всего, что можно осознать, и чем запутаннее становятся события, тем проще заблудиться. Вы можете практиковать осознанность какого-то одного аспекта своего опыта, как делали в прошлой главе, но в конечном итоге это серьезно ограничит широту и богатство вашего реального опыта.

Практика осознанности не принесет большой пользы, если вы будете просто выполнять описанные в этой книге упражнения, а потом забывать о них. Вы должны с большим вниманием относиться ко многим моментам своей жизни, осознать их более полно — не защищаясь, не оценивая, не сливаясь с ними, а принимая их. Выполнение упражнений поможет вам овладеть этими навыками, но гораздо важнее ежедневная практика.

В данной главе вы сможете углубить свой опыт осознанности, обращая внимание на массу разных переживаний. Работая над этой главой, вы начнете понимать, как встроить практику осознанности в свою повседневную жизнь.



## *Ежедневная практика*

Прежде чем переходить к следующему комплексу техник осознанности, стоит поговорить о том, когда ее лучше практиковать. Окончательный ответ — все время. Но проблема в том, что вы, скорее всего, не привыкли практиковать осознанность. Пока это не произошло, вы вряд ли будете применять навыки осознанности в повседневной жизни.

Чтобы справиться с этой проблемой, неплохо бы каждый день посвящать практике какое-то время. Когда она войдет в привычку (если войдет), вы решите, нужно ли вам продолжать занятия. Каждодневная практика осознанности, вероятно, кажется вам скучной перспективой, но она стоит того, и многим людям действительно нравится. Нравится вам эта идея или нет, ваше отношение является лишь продуктом вашего сознания, а ваша цель — вернуть себе контроль над собственной жизнью, который в настоящий момент удерживает словесная машина. Учитывая это, гораздо эффективнее принять решение практиковать каждый день и жестко его придерживаться. Вот несколько советов, которые помогут вам организовать повседневную практику осознанности:

1. **Назначьте время.** На начальном этапе имеет смысл назначить определенное время дня или недели для практики осознанности. В описании сидячей медитации приводятся примеры конкретно для этого упражнения. Однако вы можете использовать базовые принципы, практикуя любые техники осознанности. Во-первых, нужно решить, сколько раз в неделю вы хотите практиковать. Мы рекомендуем заниматься практикой в той или иной форме ежедневно. Если вам кажется, что это не встраивается в ваш график, подумайте, сколько раз в неделю вы сумеете практиковать. Во-вторых, неплохо установить временные рамки практики. Пятнадцать-тридцать минут для начала — очень хорошо. Откорректировать продолжительность вы сможете в дальнейшем, когда практика войдет в привычку.

2. **Релаксация и отвлечение внимания.** Многие воспринимают практику осознанности как возможность расслабиться, но это неправильно. Если вы расслаблены, прекрасно, но если напряжены — тоже нормально. Ваша задача заключается не в том, чтобы расслабиться, а в том, чтобы осознавать все, что с вами происходит, не избегая своих ощущений и не сливаясь с ними. Нужно приобретать и отрабатывать навыки, которые пригодятся всякий раз, когда слова начнут доминировать над остальными формами опыта.

Неплохо найти место, где вы сможете практиковать, не отвлекаясь ни на какие другие дела. Однако это не значит, что вы должны исключить то, чем вас отвлекает собственное сознание. Если вы на что-то отвлекаетесь, просто отмечайте это. Наблюдайте за этим, принимайте к сведению и продолжайте практиковать.

3. **«Мне слишком плохо, чтобы практиковать».** В принципе, так не бывает. Выполняя некоторые упражнения, описанные далее, вы заметите, что, когда работаете по-настоящему, у вас возникают негативные переживания. Но это еще одна форма опыта, который вам нужно осознать. Не проблема, а возможность. Наверное, вы купили эту книгу отчасти потому, что уже сталкивались с негативными переживаниями. Ваша цель — узнать, что делать, когда подобные переживания возникают. Практика с наличием раздражения ничем не отличается от практики в состоянии тревожности или депрессии.

Это не значит, что вы должны терпеть невыносимые обстоятельства. Если у вас боль в спине, с которой нужно совладать, сделайте это. Упорство без самоосознания — еще одна ловушка. Со временем вы увидите, что, если используете боль как оправдание, чтобы уклониться от практики, и осознаете это, боль можно научиться использовать иным образом.

В конечном счете практика осознанности должна превратиться в осознание каждого мгновения жизни. Это не особое состояние,

в которое вы «входите», как, например, транс или самогипноз. Упражнения, приведенные в книге, просто помогут вам начать практиковать эти техники. Когда вы заметите, что осознанность входит в вашу повседневность, вы сами решите, продолжать ли соблюдение установленного вами же режима.

## *Практика*

Практика осознанности означает ежесекундное соприкосновение с собственными переживаниями, НЕслияние с ними и их принятие. В техниках, рассмотренных выше, мы просили вас осознать конкретные аспекты своего опыта (например, свои мысли во временной перспективе, физические ощущения и переживания, лишённые имплицитных оценок). В этой главе вам предстоит замечать другие вещи и, реагируя на них, ориентироваться лишь на собственные переживания.

Иногда вам придется сталкиваться сразу со многими вещами. Справиться с этим можно по-разному. Порой вы будете перепрыгивать с одного на другое. Иногда у вас получится осознать целый ряд абсолютно разных аспектов. Некоторые упражнения направлены именно на это.

Осознанность ускользает от понимания, потому что эта практика намеренна и, следовательно, провоцирует оценки. Но истинная цель осознанности заключается в отстранении от любых оценок. Поэтому полезно отдавать себе отчет в том, что не существует правильных или неправильных видов практики осознанности. Просто будьте тем, кем вы себя ощущаете в конкретный момент времени (осознающим наблюдающим «я»). Если всплывают оценки, просто наблюдайте за ними, вместо того чтобы верить в них или не верить. Буквальное восприятие вербальных суждений о своем прогрессе — еще один пример слияния со словесным нарративом, который генерирует ваше сознание. Если

вы воспринимаете за чистую монету мысли о том, удастся или не удастся вам осознанность, значит, словесная машина в очередной раз берет вас под контроль.

Практикуя, позволяйте себе все больше осознавать собственные ощущения, мысли, чувства. Проявляйте мягкость и не судите (даже собственные суждения!). Это не испытание, а просто жизнь.

Теперь приступим к упражнениям.



## УПРАЖНЕНИЕ

### *Будьте там, где вы есть*

После того как вы несколько раз прочтаете приведенные ниже инструкции, закройте глаза и следуйте им. Если хотите, попросите кого-то из близких прочесть вам это руководство или запишите его на аудио, чтобы затем воспроизвести нужное количество раз во время практики. Не нужно паниковать, если вас что-то отвлечет от выполнения упражнения. Просто возвращайтесь к настоящему моменту и продолжайте действовать согласно инструкции. (Можно обойтись без вспомогательных материалов, если вы запомнили, как выполнять это упражнение.)

Выберите удобное положение, например сядьте на стуле или лягте на пол либо на кровать. Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов. Расслабьтесь. Не засыпайте, но и не старайтесь бодрствовать изо всех сил.

Медленно направьте внимание на кончики пальцев. Почувствуйте их. Потрите их друг о друга. Что они ощущают? Чувствуете ли вы маленькие бороздки, которые формируют отпечатки ваших пальцев? Попробуйте прочувствовать свои подушечки пальцев. Какие они? Грубые от тяжелой работы или гладкие и шелковистые? Что вы ощущаете, когда трете их друг о друга? Обратите внимание на свои ощущения и продолжайте.

Опустите пальцы туда, где они были ранее. К чему они прикасаются? Лежат ли на одеяле вашей кровати, или на подлокотниках

кресла? Что вы чувствуете? Поверхность твердая или мягкая? Есть ли у нее другие характерные особенности? Одеяло наполнено ватой? На подлокотниках кресла есть царапины или они гладкие? Выделите время и полностью прочувствуйте, каковы эти предметы на ощупь.

Переключите внимание на руки. Какие они? Расслабленные и тяжелые? Или все еще напряжены после рабочего дня? Как бы то ни было, все хорошо. Не судите, просто наблюдайте за ощущениями в руках и ладонях. Может быть, они чешутся или болят? Заметьте это, но не зацикливайтесь. Просто отметьте для себя и двигайтесь дальше.

Теперь обратите внимание на пальцы ног. Пошевелите ими немного. Они в ботинках ли в носках? Свободно ли вы можете ими двигать? Поводите ими по полу, чтобы ощутить поверхность, на которой они находятся. Какова она на ощупь? Можете ли вы определить, из чего она сделана, ориентируясь только на свои ощущения? Что вы можете сказать, судя по ним? Отмечайте для себя ощущения, которые появляются, когда вы направляете фокус осознанности на свои ноги.

Как расположена ваша голова? Если вы сидите, на той же она оси, что и ваша спина, или наклонена вперед, положена на грудь? Не пытаясь изменить ее положение, отметьте, как она расположена. Не существует правильных или неправильных вариантов расположения головы. Пусть она находится там, где есть. Теперь подумайте об ощущениях в своей голове. Не болит ли она? Расслаблена ли?

Сосредоточьтесь на своем лице. Что вы чувствуете? Есть масса ощущений, которые можно исследовать. Обратите внимание на свои брови. Расслаблены они или напряжены из-за переживаний? И снова не пытайтесь ничего изменить, просто фиксируйте. Теперь направьте внимание на нос. Что он ощущает? Вы можете свободно дышать или он забит? Как вы это ощущаете? Можете ли вы почувствовать, как прохладный воздух попадает в ваши

легкие, или он теплый? Сосредоточьтесь на этом ощущении. Теперь обратите внимание на рот. Как он расположен? Сжат? Открыт? Закрыт? И как внутри — влажно или сухо? Чувствуете ли вы слюну, которая обволакивает полость рта и горло?

Исследуйте все, что ощущает ваше лицо. Возможно, вы чувствуете, что ваша кожа лоснится. Или же она суха. Вероятно, вы вообще ничего не чувствуете. Просто примите во внимание все, что заметите, и двигайтесь дальше.

Переведите внимание на грудь и живот. Положите одну руку на грудь, другую на живот. Ощущаете ли вы свое дыхание? Какое оно? Вы дышите быстро или медленно? Животом или грудью? Вдыхайте носом и выдыхайте ртом. Как вы это ощущаете? А теперь измените последовательность. Понаблюдайте какое-то время за дыханием, а затем положите руки на прежнее место.

Охватите вниманием все тело. Вы сидите или лежите? Чувствуете ли вы, как разные части вашего тела соприкасаются со стулом или кроватью? Осознайте, как расположено ваше тело. Не нужно двигаться, просто наблюдайте.

Теперь подумайте о комнате, в которой вы находитесь. В какой именно ее части вы сидите или лежите? Чувствуете ли, где дверь? Потолок? Каково это — ощущать свое тело в контексте большего пространства?

Когда будете готовы, откройте глаза и оглянитесь. Можете пошевелиться, если хотите.

Обратите внимание на разные предметы мебели. Каковы они на вид? Можете разглядывать мебель и ее элементы сколь угодно долго. Помните: нужно не судить, а наблюдать.

В любой момент вы можете завершить упражнение и вернуться к своим делам.

Когда закончите работать над упражнением «Будьте там, где вы есть» впервые, потратьте несколько минут и напишите свои комментарии ниже. Если хотите, можете фиксировать впечатления и после выполнения последующих упражнений, но это необязательно:

---

---

---

---

---



### **УПРАЖНЕНИЕ** *Молчаливая прогулка*

Во многих культурах существуют разные формы ходячей медитации. Это упражнение — вариант некоторых из них.

Выделите себе десять минут и молча походите. Вы можете ходить по кругу во дворе или вокруг дома либо прогуляться по окрестностям. Старайтесь соблюдать тишину на протяжении всей прогулки, чтобы «слышать» содержание того, что производит ваше сознание.

Когда ваше внимание будут притягивать какие-то внешние предметы, мысли или ощущения в теле, трижды называйте их. Задача этого краткого словесного повторения — помочь вам не сливаться с мыслями о событии. Например, если вы видите автомобиль, скажите вслух: «Машина, машина, машина». Если почувствуете напряжение, произнесите: «Напряжение, напряжение, напряжение». Отмечайте для себя, что происходит, когда вы это делаете. Каждый раз, когда ваше внимание повторно что-то притягивает, отмечайте это. Например, если вы возвращаетесь к определенным мыслям или чувствам во время ходьбы, спокойно зафиксируйте эту информацию. Вы можете фокусироваться на подобных вещах с помощью каких-то техник, представленных в этой или предыдущих главах.



## УПРАЖНЕНИЕ

### Распределение «по полочкам»

В этом упражнении вам предстоит распределить по категориям свои мысли и чувства. Его можно выполнять индивидуально или в сочетании практически с любым другим упражнением, приведенным в этой книге, причем в течение дня. Как только у вас возникают какие-то мысли, чувства или физические ощущения, мысленно замечайте, в какую категорию они попадают. Если ситуация позволяет, делайте это вслух. Не называйте конкретную мысль или эмоцию, важно сосредоточиться на категории, которой она принадлежит.

Вот список категорий, из которого вы можете выбирать. Разумеется, существует множество других категорий, но для данного упражнения достаточно и этих.

Эмоция

Мысль

Физическое ощущение (говорите просто «ощущение»)

Оценка

Порыв сделать что-то (просто «порыв»)

Воспоминание

При выполнении этого упражнения предваряйте название категории словом «Это...». Например, если вы почувствовали, что сердце забилося быстрее, скажите: «Это ощущение». Если в ответ на учащенное сердцебиение испугались, что у вас начинается сердечный приступ, отметьте: «Это эмоция». Если страх настолько велик, что ощущаете необходимость вызвать врача, скажите: «Это порыв».

Данное упражнение можно выполнять сидя, в поездке, лежа на кровати, во время прогулки и т. д. Если вы приступили к нему, постарайтесь продолжать хотя бы несколько минут и даже больше. Если вы поймаете себя на том, что уже довольно долго молчите, проверьте, не увлекла ли вас какая-то мысль или чувство. Затем возвращайтесь к упражнению.



Категоризация субъективных впечатлений помогает обращаться с содержимым вашего сознания, не сливаясь с ним. Например, если вы думаете о том, что должны делать далее, ярлык «Это мысль» помогает вам оставаться в настоящем, соприкасаясь с тем, что происходит в настоящее время. Мысль может быть о будущем, но это просто содержимое вашего сознания. По сути, мысль существует сейчас, и умение это замечать — полезная привычка разума. Она поможет вам, когда вы столкнетесь с более сложным содержимым сознания (например, с мыслью о том, что у вас может случиться приступ панической атаки).



## УПРАЖНЕНИЕ

### *Поедание изюма*

Изюм — довольно забавный фрукт. Мы просто закидываем его в рот, не особенно задумываясь. Вы наверняка удивитесь, обнаружив, насколько более глубоким может быть опыт поедания изюма, если делать это осознанно.

Для начала возьмите изюминку и съешьте ее так, как делаете это обычно. Теперь возьмите другую. Положите изюминку на стол перед собой и рассмотрите. Заметьте складки на ее кожице. Вглядитесь в разные формы, которые эти складки составляют. Затем возьмите еще одну изюминку и положите рядом. Обратите внимание, какие они разные. Двух одинаковых изюмин не бывает! Одинаковы ли они по размеру? Подумайте об изюминках в контексте пространства, которое они занимают в комнате, на земле, во Вселенной. Сравните размеры двух изюмин.

Далее возьмите одну изюминку и покатайте ее между пальцев. Почувствуйте текстуру ее внешней стороны. Ощутите легкие липкие следы, которые она оставляет на ваших пальцах во время перекатывания туда-сюда.

Положите изюмину в рот. Покатайте ее во рту, над и под языком. Спрячьте сухофрукт за щеку. Не разжевывайте хотя бы в течение

первых тридцати секунд! После этого начинайте есть изюмину так, чтобы прочувствовать ее вкус. Обратите внимание, как она перекатывается на зубах, когда вы ее жуете. Ощутите, как она проскальзывает вниз по горлу, когда вы ее проглатываете. Теперь съешьте вторую изюмину, но на этот раз как можно медленнее. Жуйте ее как можно дольше — до тех пор, пока она не превратится в жидкую кашу. Отличается ли вкус, если есть изюмину так, а не как в прошлый раз? Чем именно? Какой он по сравнению с первой изюминой? В чем разница между осознанным и обычным поеданием изюма? Запишите ответы на эти вопросы:

---

---

---

---

---



## УПРАЖНЕНИЕ

### Чашитие

Попробуйте выполнить аналогичное упражнение с чаем.

Вскипятите чайник воды.

Положите чайный пакетик или ситечко, наполненное чайными листьями, в чашку.

Залейте чайный пакетик или ситечко горячей водой.

Дайте чаю настояться.

Пока чай заваривается, наблюдайте, как вода меняет цвет. Как только вы нальете воду, она станет светло-коричневой, светло-зеленой или розовой (в зависимости от сорта чая). Вскоре вода потемнеет. Дайте чаю настояться несколько минут, а затем уберите заварку. Внимательно рассмотрите цвет чая. Есть ли

нюансы, которые вы прежде не замечали? Если да, запишите свои наблюдения:

---

---

---

---

---

Теперь обхватите чашку руками. Вы когда-нибудь ощущали ее так, как сейчас? Какова она на ощупь? Довольно горячая или просто теплая? Заметьте температуру.

Поднесите чашку к губам. Почувствуйте, как пар касается вашего лица. Подуйте в нее и заметьте, как пар поднимается к губам. Ощутите аромат чая. Вдохните его глубоко. Девяносто процентов вкуса вы ощущаете благодаря носу. Если не чувствуете запах чая — значит, вы не ощущаете и его вкус. Сделайте глоток. Обжигает ли чай губы? Он слишком горячий? Или в самый раз? Какой он на вкус? Старайтесь замечать свои ощущения, не оценивая их. Затем опишите свой опыт:

---

---

---

---

---

Любите ли вы чай, не важно — просто выполните упражнение. Обращайте внимание на то, как вам не нравится чай, когда вы его пробуете. И опишите свои впечатления. Глупо считать, что практиковать осознанность нужно лишь в приятные моменты. Так вы лишили бы себя половины впечатлений. Вы знаете, что придется многократно сталкиваться с неприятными переживаниями, поэтому вы можете ощущать их так же полно и принимать такими, какие они есть.

### Осознанное питание

Описанные выше упражнения в действительности являются частью более масштабной практики, известной как осознанное питание. Существует множество методов этой практики, поскольку есть много разных школ. В одних упор сделан на медленном принятии пищи, в других — на тщательном пережевывании, в некоторых принято съедать ограниченное число продуктов, а в каких-то — концентрироваться на ощущении голода во время еды. И так далее.

Во многих западных культурах, в частности в Соединенных Штатах, не принято обращать особое внимание на пищу, которую мы едим. В мире, где царит бургер, еда воспринимается как необходимый фактор выживания. Что еще хуже, мы склонны воспринимать его как данность — как воздух, которым дышим. Мы воспринимаем еду как должное. В контексте этой книги осознанное питание — не просто правильный прием пищи, а практика осознанности. Осознание своего поведения во время еды вместо спешного поедания — прекрасный способ вернуть себя в настоящий момент. А наблюдение за собой во время еды — замечательная практика, позволяющая отстраниться от концептуального «я». Не важно, нравится ли вам такое занятие, как прием пищи. Важно практиковать связь с настоящим моментом. Чтобы практиковать осознанное питание, вы можете использовать те же техники и принципы, которые описаны в предыдущих упражнениях, только продолжать практику нужно в течение всего приема пищи. Выделите себе больше времени на следующий обед и попробуйте.



### УПРАЖНЕНИЕ

#### Осознанное питание

Для начала настройтесь на размеренный темп. Не жалейте времени на выполнение каждого действия и обращайтесь внимание на то, что вы ощущаете, выполняя его. Поднимая вилку или отрезая кусок чего-либо, отслеживайте, что вы чувствуете.

Когда кладете кусок в рот и жуете, сосредоточьтесь на его вкусе и фактуре. Приятный он или отталкивающий? Не судите, просто замечайте это.

Не возникают ли у вас во время еды одни и те же мысли или чувства? Если да, отдавайте себе в этом отчет. Если хотите, можете использовать какие-то из техник, описанные на страницах этой книги.

Вы едите в одиночестве или с кем-то? Довольно интересно наблюдать за своим сознанием, в то время как вы взаимодействуете с людьми во время совместной трапезы. Не менее интересно замечать, какие всплывают мысли и эмоции, когда вы едите в одиночестве.

Поскольку всем нам приходится уделять время еде, чтобы жить, осознанное питание — отличная практика пребывания в настоящем, которая позволяет наилучшим образом использовать свое время.



## **УПРАЖНЕНИЕ** *Слушая классику*

Это упражнение поможет вам фокусировать внимание на отдельных аспектах сложного комплекса стимулов, концентрироваться на нескольких вещах одновременно или просто растворяться в мелодии. Классическая музыка может служить интересной метафорой. Более того, ее прослушивание само по себе — прекрасное упражнение по тренировке осознанности.

Выберите классическое произведение, например свою любимую симфонию, концерт или струнный квартет. Не важно, что именно вы будете слушать, главное, чтобы произведение исполнялось на нескольких музыкальных инструментах. Сольные сонаты для фортепиано или скрипки для этого упражнения не подойдут. (Даже если вы не слушаете классическую музыку, все равно попробуйте выполнить упражнение. Его можно вы-

полнять и с другими музыкальными стилями. Но, как показывает наш опыт, с классикой проще, поскольку разные инструменты в ней прослушиваются четче, нежели в других стилях. Разумеется, данное упражнение можно делать, присутствуя на живом концерте.)

Включите музыку и начинайте слушать как обычно. После небольшого «разогрева» обратите внимание на звук одного или нескольких инструментов. Если это симфония, вы можете, начать с прослушивания струнных. Слушайте их осознанно.

Можете ли вы отличить звук виолончелей от звука скрипок? А как насчет басов? Удастся ли вам услышать контрабас на фоне прочих струнных инструментов?

Теперь переключите внимание на другой инструмент или секцию. Слышите ли вы медные духовые инструменты? Ударные? Деревянные духовые? Старайтесь называть разные инструменты, слушая их. Если вы не слишком разбираетесь в классической музыке, просто выделяйте разные типы звуков.

Замечаете ли вы, что происходит, когда вы переключаете внимание между разными инструментами? Начинаете фокусироваться на звуке одного инструмента или секции? Если да, куда в этот момент уходят другие инструменты оркестра? Поэкспериментируйте с переключением внимания между разными звуками.

Теперь попробуйте удерживать звук двух разных инструментов или секций одновременно. Например, слушать струнные и духовые. Не «погружайтесь» в музыку! Осознанно замечайте и называйте звуки. Можете поэкспериментировать и далее с другими наборами инструментов. Или проследить за тем, как ваше сознание переключается между ними. На каком этапе вы осознаете только один звук, а на каком — множество? Если хотите, можете с этим немного поиграть.

Когда вы завершите экспериментировать с прослушиванием звуков отдельных инструментов оркестра, соберите их воедино. Осознайте, как играют все инструменты сразу. Обращаете ли вы внимание на одни звуки больше, чем на другие? Можете

различать все разнообразие инструментов, слушая произведение как единое целое? Что происходит, когда вы слушаете все инструменты сразу? Становится ли звук другим, более масштабным? Попробуйте понять, когда звук отдельных инструментов сливается в общее произведение. Осознанно наблюдайте за тем, как вы взаимодействуете со звуком.

Если вы любите музыку, это упражнение многое вам откроет. То, как мы ее слушаем, в некоторой степени отражает то, как мы слушаем словесную машину, которую именуем сознанием. Во время страстных крещендо наше наблюдающее «я» часто полностью сливается с музыкой. Нас уносит словесная симфония. Однако если мы можем сохранять осознанность, слушая ее, мы обогащаем свой опыт во многих отношениях. Какое удовольствие осознавать отдельные звуки, которые производят разные инструменты, и при этом иметь возможность полностью погрузиться в страстный пассаж.

Быть может, вы научитесь воспринимать свою депрессию или тревожность как симфонию. Существует очень много грустных произведений, которые вызывают сильные эмоции. Старайтесь осознавать свои чувства, мысли, порывы, ощущения так, как вы бы осознавали звуки разных инструментов. Можете ли вы распознать разные ноты и аккорды? Это зачаровывает — осознание музыки, которую рождает ваш опыт.



### УПРАЖНЕНИЕ

*Осознавайте свои ноги, читая эти строки*

Сфокусируйте внимание на своих ногах. Думайте о том, что они чувствуют, находясь там, где они сейчас. Постарайтесь осознать свои ноги, читая следующие строки.

Раз Труляля и Траляля

Решили вздуть друг дружку.

Из-за того, что Траляля  
Испортил погремушку<sup>1</sup>.

Получилось ли у вас осознать свои ноги, читая этот детский стишок? Или вы заметили, что фокус осознанности переключается между содержанием отрывка и ногами? Вы осознали свои ноги только время от времени, когда о них вспоминали? Или вам удалось делать это постоянно? Выделите несколько минут и ответьте на эти вопросы:

---

---

---

---

---

---

---

---

Данное упражнение интересно по ряду причин. Во-первых, оно требует делить пополам свое внимание между ощущением собственных ног и стихотворением. Кроме того, напоминает ситуации, когда мы погружаемся в какую-то свою историю и забываем обо всем, что происходит вокруг. Сливаясь с историей своей депрессии, тревожности или низкой самооценки, вы зачастую забываете о многих вещах, которые вас окружают и существуют для вас. Эта история порой становится единственным, на что вы обращаете внимание. А ведь можно замечать свои ноги, руки и воздух, которым вы дышите, миллионы прочих факторов, которые существуют внутри и вокруг, в то время как создается история ваших психологических страданий. Помните: думать о ногах нужно не для того, чтобы отвлечься от боли. Вы делаете это, чтобы практиковать возможность

<sup>1</sup> Керралл А. Алиса в Зазеркалье. М.: Росмэн-Пресс, 2012. — Примеч. ред.



присутствия в настоящем моменте, намеренно и в любое время по своему желанию. Вы можете выполнять это упражнение, читая газету или даже эту книгу. Выберите то, на чем будете удерживать внимание, и посмотрите, способны ли вы это делать, одновременно фокусируясь на чтении.

## *Медитация*

Во всех основных религиозных и философских традициях присутствует идея наблюдения своего «я». Разработано множество практик, помогающих людям тренироваться и вырабатывать осознанность. Одна из древнейших — медитация.

Проблема в том, что в нашей культуре медитацию понимают превратно. На Западе на ее счет укоренилось две точки зрения. Одни рассматривают медитацию как некую странную метафизическую практику, слишком сложную и эзотерическую для нормальных людей. Другие считают, что медитировать — значит сидеть и чувствовать, как ощущение спокойствия волной накрывает все тело, и что от медитации до просветления один шаг.

Ни одна из этих практик не приносит пользы. В дзен-буддизме существует форма медитации под названием дзадзен, которую многие практикующие на Западе именуют «просто сидение». Так и есть, это просто сидение. В ней нет ожидания волны спокойствия, которая омоет вас, никакой мистической составляющей.

Однако слово «просто» нельзя понимать буквально. Многое происходит, пока вы сидите. Например, вы не можете прекратить дышать или перестать чувствовать голод. На этом этапе вы должны догадаться, что еще не в состоянии прекратить. Вы не можете перестать думать. Это одно из величайших заблуждений, связанных с медитацией. Многие считают, что медитация — способ перестать думать или чувствовать, пребывая в каком-то спокойном месте. Все совсем не так!

Болезненные эмоции, мысли и физические ощущения в изобилии присутствуют в практике медитации. Но вы учитесь наблюдать, как они приходят и уходят.

Спокойное сидение в течение продолжительного времени и наблюдение за тем, что порождает ваше сознание и тело, — отличная практика принятия, НЕСлияния, присутствия в настоящем. В сочетании с другими упражнениями, представленными в данной главе, просто сидение позволит выработать наиболее удобную для вас практику осознанности.

Почему бы, вместо того чтобы читать, не проверить все на собственном опыте? Упражнение, приведенное ниже, поможет вам начать собственную практику медитации.



### УПРАЖНЕНИЕ

#### Просто сидение

В мире практикуется множество разных форм медитации. Есть так называемые направленные медитации, когда вы концентрируетесь на конкретной точке, мысли или слове либо ведете себя по строго заданному «пути». Во время сидячей медитации вы просто спокойно сидите в одной позе, не двигаясь и наблюдая за тем, что приходит, принимая это, присутствуя в настоящем и ни с чем не сливаясь. В этой практике нет религиозной составляющей (по меньшей мере она необязательно должна присутствовать), и вы не должны руководствоваться какими-либо ожиданиями, приступая к ней. Цель — соприкоснуться с вашим наблюдающим «я» и просто видеть то, что предстает перед вами.

**Режим.** Мы рекомендуем выделить время, которое вы можете последовательно посвящать этой практике. Как часто вы хотите ею заниматься, решать вам. Главное — последовательность. Мы предлагаем начинать с трех пятнадцатиминутных сессий в неделю. Однако если вас это пугает или просто нет времени, можно заниматься сидячей медитацией раз в неделю. Выберите время и практикуйте, когда решите. У вас наверняка возникнут препятствия и появятся дни, когда не будет никакого желания заниматься. В таких случаях просто наблюдайте за преградами и эмоциями и все равно практикуйте, когда решили. Если вы

будете медитировать, только когда хочется или удобно, заметите, что со временем такие периоды просто исчезнут.

**Место.** Важно выбрать место, где вас ничто не будет отвлекать во время сидения. Нужно не столько избавиться от всех препятствий, сколько выделить место, где вы сможете сидеть спокойно и не отвлекаясь в течение какого-то времени. Если дети будут прибегать к вам каждые пять минут с вопросом, что на завтрак, это вряд ли поможет двигаться в желаемом направлении. С другой стороны, никогда не удастся исключить все препятствия. Так что не пытайтесь. Мы живем в мире, в котором все бурлит. Одна из задач осознанности и заключается в том, чтобы не позволить водовороту затянуть вас в себя. Одна из составляющих практики — наблюдать за тем, как вас затягивает.

**Продолжительность.** Не пытайтесь сразу сидеть по часу. Не стоит надеяться, что у вас это получится. Гораздо разумнее начинать с более коротких сессий и постепенно увеличивать их продолжительность. Если пятнадцать минут — для вас слишком долго, медитируйте по десять минут и добавляйте, например, по две-три минуты в неделю, пока не достигнете желаемой длительности. Не откусывайте больше, чем вы в состоянии прожевать. С другой стороны, если вы знаете себя и понимаете, что можете наращивать продолжительность более быстрыми темпами, так и поступайте.

Конечную цель вы устанавливаете сами, но имейте в виду, что мало кто из представителей западной цивилизации медитирует больше чем по тридцать минут в день. Сейчас этот срок может показаться вам слишком долгим, но, если вы начнете практиковать, возможно, захочется достичь такой цели. Медитация способна существенно повлиять на вашу жизнь. Просто занимайтесь ею регулярно и наблюдайте, что для вас работает.

Вы можете поставить будильник или использовать другие средства, которые помогут вам обойтись без часов. Если попробуете, сами убедитесь, как отвлекает постоянная проверка времени. Кроме того, она побуждает вас двигаться, что приносит мало пользы. С практикой вы заметите, что ваше тело естественным

образом чувствует, сколько времени прошло. В конечном счете вы сможете полагаться на это ощущение. Пока же ставьте будильник.

**Поза.** Сьюнрю Судзуки, известный учитель дзен, который жил в Америке в 1960-е годы, часто говорил: «Поза и есть практика». Во время традиционной сидячей медитации, о которой мы говорим, практикующий сидит на подушке на полу в позе лотоса. Чтобы принять ее, нужно скрестить ноги: взять руками правую ногу и положить ее на левое бедро, а точнее, в область между пахом и серединой бедра, а затем взять левую ногу и положить ее симметрично на правое бедро. Спина должна оставаться прямой, подбородок чуть опущен вниз, темя направлено вверх, в небо. Руки со слегка согнутыми локтями замыкаются в круг, пальцы слегка соприкасаются. Когда вы сидите в этой позе, у вас три точки соприкосновения с землей: колени и таз, расположенный на подушке.

Это довольно продвинутая поза йоги. Начинающим сложно ее принять и еще сложнее удерживать на протяжении длительного времени. Требуется изрядная гибкость, чтобы скрестить ноги таким неудобным способом. В сущности, йога и была создана для того, чтобы постепенно приучить тело пребывать в столь странной позе.

Мы не рекомендуем вам пытаться принять позу лотоса, если вы не обладаете достаточным опытом или гибкостью от природы. Мы ее описали, чтобы проиллюстрировать некоторые важные моменты, о которых вы должны помнить, практикуя сидячую медитацию.

Вначале решите, хочется вам сидеть на полу или на стуле. Мы советуем сидеть на полу, если это возможно. Это позволяет прочувствовать позу. Более того, это естественным образом побуждает практикующего сохранять устойчивое и прямое положение тела (два важнейших компонента сидения). Мы так привыкли сидеть на стульях, что часто сутулимся и не держим осанку. Но сохранять прямую спину на всем протяжении медитации очень важно. На стуле это вряд ли достижимо.

Однако если у вас есть какие-то физические проблемы (особенно в нижней части тела) или вам больно сидеть на полу, стул — вполне приемлемая альтернатива.

Поза лотоса иллюстрирует три важных принципа. Во-первых, прямая спина. Вы должны сидеть максимально прямо, как только можете. Во-вторых, три точки соприкосновения с полом: колени и таз (на подушке). Это дает вам большую устойчивость. Если вы сидите на полу, тремя этими точками будут ноги (ровно стоящие на полу) и ваш таз на стуле. В-третьих, положение рук и ладоней. Если руки будут просто висеть по бокам, спина, скорее всего, не сможет быть ровной. Поэтому держите руки так, как описано выше. Если не получается или вам неудобно, положите их на колени.

Если вы решите сидеть на полу, можете купить специальную традиционную подушку для медитации — дзафу. Такие подушки продаются во многих магазинах азиатских товаров. Если вам не удастся ее найти, используйте обычную подушку. Это не так эффективно, но сойдет. Главное, чтобы вы сидели достаточно высоко для того, чтобы колени спокойно соприкасались с полом.

Существует три основных типа позы лотоса, из которых можно выбирать: полулотос, четвертьлотос и бирманская поза. В полулотосе вы скрещиваете ноги и одну кладете на бедро. В четвертьлотосе все точно так же, за исключением того, что ваша ступня покоится не на бедре, а на лодыжке другой ноги. В бирманской позе вы сидите на подушке, одна согнутая нога лежит перед другой, икры прижаты к полу. Другие особенности, описанные выше, повторяются.

Если вы решите сидеть на стуле, убедитесь, что у вас ровная спина. Не отклоняйтесь на спинку стула, а напротив, вытянитесь слегка вперед и позвольте телу принять прямое положение, ни на что не опираясь. Колени должны быть согнуты под углом около девяноста градусов. Ноги — твердо стоять на полу примерно на ширине плеч, носки направлены вперед. Остальные особенности мы уже обсудили.

И последнее: сохраняйте неподвижность. Старайтесь не двигаться на всем протяжении сидения. Если вы заметите, что переме-

стились, вернитесь в настоящий момент и сидите неподвижно. Просто сидение означает, по возможности, отсутствие любого движения. Если вы будете практиковать, удивитесь, какую неподвижность способны сохранять.

**Практика.** Практика заключается в том, что вы сидите. В ней нет никакой «цели». Однако есть моменты, о которых не следует забывать. Помните упражнение из главы 6, когда вы наблюдали за своими мыслями на листьях, плывущих вниз по реке? Сидячая медитация во многом заключается в практике этого навыка. Вам не нужно фокусироваться на чем-то конкретном. Просто позвольте своему сознанию генерировать то, что оно хочет, и наблюдайте за происходящим. Пусть мысли приходят и уходят. Наблюдайте за ними.

Временами вы неизбежно будете сливаться со своими мыслями. Например, вы замечаетесь, погружаетесь в страдания или воспоминания о бывшей подруге, которую не видели много лет. Или начнете думать о том, что ели на завтрак, во сколько дети должны вернуться из школы, какое кино посмотреть вечером. Как вы знаете, ваше сознание мастерски умеет порождать мысли. И наверняка во время просто сидения у вас создается впечатление, что его природные таланты приумножились. По реке вашего сознания могут проплывать миллионы мыслей, и вы практически неизбежно будете время от времени с ними сливаться.

В таких ситуациях просто замечайте, что произошло, и старайтесь вернуться в настоящий момент, к своему наблюдающему «я». Отмечайте для себя, что вы погрузились в какую-то мысль, и возвращайтесь в момент, который называется «здесь и сейчас». Вы практиковали этот навык на протяжении последних двух глав и уже имеете представление, как это делать.

Возможно, вам захочется использовать техники НЕСлияния, которым вы научились в предыдущих главах. Особенно эффективный прием — классифицировать свои мысли. Когда вы замечаете, что перед вашим мысленным взором возникает мысль, вы можете сказать: «У меня появилась мысль о том, что я на завтрак ела яйца» или «У меня появилась мысль, что мне грустно». Полезно

замечать, что вы погружаетесь в какую-то мысль, и даже в мысль об этой мысли: «Я вспоминал о своей бывшей подруге. У меня есть мысль, что я вспоминал о ней».

Можете использовать описанное выше упражнение «Распределение “по полочкам”». Это особенно эффективно при сидячей медитации, поскольку упражнение довольно короткое, но при этом позволяет замечать свои мысли, чувства, физические ощущения, когда они приходят и уходят.

**Следите за дыханием.** Сидячую медитацию можно дополнить еще одной практикой — отслеживанием дыхания. Просто наблюдайте за тем, как воздух входит и выходит из ваших легких. Это происходит естественно. Ощущайте каждый вдох и каждый выдох. Пусть все идет само собой. Если хотите, можете считать от одного до десяти, а потом отсчитывать обратно. Главное — продолжайте следить за дыханием.

Во время сидения могут возникать какие угодно мысли и чувства. Ваш гнев, депрессия, низкая самооценка — все может выйти на поверхность. А вы просто наблюдайте, как они приходят и уходят. Когда они появляются, относитесь к ним по-доброму, с чувством, с каким бы вы в знак приветствия потрепали по голове ребенка, который к вам подбежал.

**Физическая боль.** Во время сидячей медитации, особенно длинной, вы неизбежно столкнетесь с физической болью. Боль может сильно отвлекать от практики.

Вообще, физическая боль — удивительный феномен. Невероятно, как сильно на ней может концентрироваться сознание.

Помните, мы упоминали исследования, посвященные хронической боли и готовности жить полной жизнью в главе 4? Попытки освободиться от физической боли так же могут приводить к избеганию опыта, как и попытки избежать эмоциональной боли. На самом деле методы, рассмотренные в этой книге, продемонстрировали свою эффективность для людей, которые страдают физически. В сущности, мы рекомендуем вам продолжать практику, испытывая боль, вместо того чтобы вставать и двигаться,

потому что вам кажется, что вы «больше не в силах терпеть». Если вы будете практиковать, обнаружите, что способны выдержать гораздо больше, чем предполагали.

Вероятно, физическая боль будет сильнее прочего побуждать вас к движению. Для начинающих практиковать это почти универсальная ситуация. Все проходят через боль, начиная практику сидения, и даже самым опытным учителям медитации знаком этот опыт. Сидите, невзирая на боль, сколько возможно.

Если вы поймете, что неспособны более удерживать неподвижность, пошевелитесь немного, только чтобы привести себя в порядок, и возобновите практику. Если вы сдадитесь и уклонитесь от опыта, который дает боль, вы создадите все условия для того, чтобы постепенно забросить практику. Одно дело, если бы вы сразу решили ею не заниматься. Но если вы позволяете избеганию опыта диктовать свои условия — значит, вы попали в старую как мир ловушку.

Разумеется, заботиться о себе необходимо, и если у вас действительно есть какая-то травма, к ней нужно относиться внимательно. Проявляйте мягкость по отношению к себе. Мягко подталкивайте себя вперед и продолжайте практику.

### *Осознанность в контексте*

Все упражнения, описанные в этой книге, можно совмещать. Многие из техник, которым вы научились в этой главе, помогут вам освоить другие составляющие программы АСТ. Вы не только можете практиковать осознанность в повседневной жизни, вам нужно это делать, чтобы работать над дальнейшими упражнениями. В сущности, осознанность помогает работать и над упражнениями, описанными ранее.

Если вы чувствуете, что вам надо еще поработать над когнитивным НЕслыанием, попробуйте использовать техники осознанности, выполняя упражнения из предшествующих глав.



Кроме того, как уже говорилось, многие техники, представленные здесь, можно сочетать с другими. Экспериментируйте. Проверяйте, что для вас эффективнее. Используйте разные практики осознанности одновременно и сочетайте техники, которые, как вам кажется, дополняют друг друга. Не существует жестких правил; никто не скажет, как вы «должны» практиковать осознанность. Делайте то, что считаете нужным.

Не существует «правильных» способов бытия. Претензии на это лишь приводят вас в ловушки, которые так искусно генерирует словесная машина. Осознанность не есть более «правильный» образ жизни, чем прочие. Эта практика создана для того, чтобы вы сумели повысить свою психологическую гибкость, расширить репертуар реакций в любой ситуации. Многие исследования продемонстрировали, что более высокая психологическая гибкость очень полезна для людей, страдающих от разного рода расстройств, в том числе тех, которые побудили вас взять эту книгу и начать с ней работать.

Ни одна из техник, описанных в главе 8, не начнет действовать лишь потому, что вы о ней прочитали. Точно так же, вы не накачаете мышцы, читая описания физических упражнений. Эти техники будут иметь ценность, только если вы начнете их практиковать, причем регулярно. Если вы прочитали эту главу, просто чтобы понять, что такое осознанность, прекрасно. Вы понимаете. Теперь практикуйте. Вам понадобятся эти навыки, потому что сейчас мы намеренно приблизимся к боли, которая когда-то заставила вас взять в руки эту книгу.

## Глава 9

### Готовность

В главе 4 мы приблизительно определили, что значит принятие и готовность, когда искали ответ на вопрос: «Примешь ли ты меня таким, какой я есть?». Мы говорили, что проявлять принятие и готовность — значит говорить «да» Вселенной личного опыта в конкретный момент. Вот слова Дага Хаммаршёльда, бывшего Генерального секретаря ООН, в которых отчасти отражается сила принятия того, что посылает нам жизнь:

«Я не знаю, Кто — или Что — поставил передо мной вопрос. Не знаю, когда он был поставлен. Я даже не помню своего ответа. Но в какой-то момент я ответил “да”. Кому-то или Чему-то, и с этого часа ко мне пришла уверенность, что существование имеет смысл. И потому моя жизнь, подчиненная чужой воле, имеет цель».

В этом разделе из двух глав, посвященных концепции готовности, мы попытаемся определить, что значит говорить «да», и начнем практиковаться в этом. Однако в первую очередь вы должны решить, пришло ли для этого время. А для этого необходимо четко понимать, есть ли то, что вы хотите принять. Если вы знаете, что нужно

принять, чтобы двигаться вперед к тому, что для вас действительно важно в жизни, — значит, время пришло. Если не уверены, переходите к 11-й и 12-й главам, а когда закончите работу над ними, возвращайтесь к 9-й и 10-й.

## *Что нужно принять*

В каком-то смысле принимать нужно любой опыт, даже если всё вокруг призывает к тому, чтобы этого не делать. Если вы случайно положите руку на горячую печь, тотчас ее отдернете. Если сделаете это достаточно быстро, сможете избежать повреждения тканей, и, вероятно, боль пройдет за считанные секунды. Но прежде вы должны осознать эту боль.

Одно из самых печальных последствий хронической неготовности чувствовать заключается в том, что мы начинаем терять способность понимать, чего избегаем. Как упоминалось в главе 7, алекситимия (буквальный перевод «без слов для чувств») — это явный пример неготовности чувствовать. Если вы хронически избегаете своих чувств, то в конце концов перестаете понимать, что вообще чувствуете. Это печально по двум причинам. Во-первых, в результате вы с большей легкостью совершаете ошибки. Например, вступаете в отношения, которые заведомо не принесут ничего хорошего, и не замечаете знаки, указывающие на то, что этот человек вам не подходит. Или, не осознавая непростые чувства, которые могли бы послужить для вас предостережением, беретесь за работу, в которой для вас слишком много стрессовых факторов. Как человек, переставший чувствовать боль, люди, избегающие опыта, можно сказать, кладут руку на раскаленную печь и держат ее там.

Во-вторых, известно, что люди, избегающие опыта, как правило, интенсивнее реагируют на события — как позитивные, так и негативные (Sloan, 2004). Стараясь дистанцироваться от боли, они в других ситуациях часто чувствуют более остро, нежели остальные.

Нам важно подчеркнуть, что принятие не приведет к изменению ваших эмоций, как и НЕСлияние не означает, что ваши мысли станут другими. Но если и можно что-то изменить, это скорее произойдет благодаря принятию и НЕСлиянию. Избегая вступать в отношения, которые причиняют боль, вы оберегаете себя, как когда отдергиваете руку от раскаленной печи. Но сначала вы должны ощутить боль, иначе так не сделаете.

Существуют другие виды боли, которые не похожи на боль от ожога. Она сопутствует вполне здоровой деятельности или изначально присутствует в их природе, не обусловлена и текущей ситуацией. Если вы энергично занимаетесь спортом, мышцы у вас будут болеть. Если вы упорно учитесь — устаете. Если вы вспоминаете об ушедшем человеке, вам грустно. Если вы открыты людям, чувствуете свою уязвимость. Если вы не равнодушны к окружающему миру, знаете, что другие испытывают страдания. Психологическая боль в большинстве случаев имеет подобную природу.

Тревожность, как правило, основывается не на реальной опасности, депрессия — не на объективных причинах. Все чувства, которые обусловлены историей человека, а не текущей ситуацией, таковы. Некоторые из них являются не лучшим руководством к действию. Например, человек, переживший насилие, впоследствии может бояться близости, даже если его нынешний партнер проявляет чуткость и доброту.

В подобных ситуациях принятие и готовность необходимы еще по одной причине: без них невозможно жить полноценной жизнью. Например, человек, страдающий паническим расстройством и несколько раз переживший приступы панической атаки в торговом центре, больше туда не пойдет. Тревожность — отчасти обусловленная реакция.

Что касается походов по магазинам, свобода перемещения и т. п. вещи очень важны. В конечном счете этому человеку придется перешагнуть порог торгового центра. При этом выработанный условный рефлекс не исчезнет магическим образом. Войдя в магазин, с чем, по-вашему, он столкнется? С тревожностью. Если он ее не принимает, перед ним возникнет непреодолимый барьер.



## УПРАЖНЕНИЕ

### Что нужно принять

Больше всего я избегаю следующих воспоминаний и образов:

---

---

---

Чтобы избежать их, мне приходится:

---

---

---

Больше всего я избегаю следующих физических ощущений:

---

---

---

Чтобы избежать их, мне приходится:

---

---

---

Больше всего я избегаю следующих эмоций:

---

---

---

Чтобы избежать их, мне приходится:

---

---

---

Больше всего я избегаю следующих мыслей:

---

---

---

Чтобы избегать их, мне приходится:

---

---

---

Больше всего я избегаю следующих моделей поведения и порывов:

---

---

---

Чтобы избегать их, мне приходится:

---

---

---

Как говорилось ранее, по злой иронии тревожность лишь усугубляется попытками намеренно избавиться от нее. Если человек решит начать жить полной жизнью только после того, как его тревога уйдет, ему, скорее всего, придется ждать очень долго.

Когда мы говорим о принятии или готовности, не имеем в виду принятие ситуаций, событий и моделей поведения, которые легко можно изменить. Если кто-то жестоко обращается с вами, мы вовсе не призываем смириться. Мы призываем принять тот факт, что вам больно, принять тяжелые воспоминания и страх, который будет сопровождать необходимые шаги к прекращению этой жестокости.

Если вы страдаете зависимостью, мы, конечно, не призываем вас ее принять. Но мы призываем принять свое желание употреблять наркотические вещества и чувство утраты, которое может возникнуть после того, как вы прекратите использовать свою излюбленную копинговую стратегию, принять эмоциональную боль, которая появится, когда вы перестанете приспосабливаться к своим чувствам с помощью наркотиков или алкоголя.

Возможно, вы уже знаете, что вам нужно принять, чтобы двигаться дальше. Если так, приступайте к чтению этой и следующей главы.

Теперь посмотрите на следующие вопросы и поразмышляйте над каждым. Если вы не знаете, что ответить, просто переходите к следующему.

Мы перечислили пять основных предметов избегания (воспоминания и образы, физические ощущения, эмоции, мысли и модели поведения и порывы) и попросили вас определить, что вам приходится делать, чтобы их избегать. Если вы сумели заполнить как минимум два раздела и определить, ценой чего их избегаете, вы готовы работать дальше. Если нет, переходите к 11-й и 12-й главам, а затем возвращайтесь к этой.

### *Цель готовности*

Цель готовности — гибкость. Когда вы способны быть здесь и сейчас, не ставя оценок и не уклоняясь от опыта (мыслей, эмоций, чувств, физических ощущений и т. д.), вы более свободны совершать необходимые шаги и действовать. Если вы готовы иметь ту или иную эмоцию, чувство, воспоминание, вместо того чтобы пытаться контролировать ее, задача держать все под контролем теряет актуальность и вы освобождаетесь от неизбежных побочных продуктов этой повестки дня. Такие побочные продукты вполне предсказуемы. Прежде всего, вы проигрываете войну с собственными переживаниями. Если отказываетесь их иметь, они никуда не исчезают. А если не готовы их терять — теряете. Кроме того,

вы утрачиваете способность гибко и эффективно контролировать собственное поведение.

### *Чем готовность не является*

Проявлять готовность нелегко. Не потому, что она требует множества усилий, а потому, что она в некотором смысле «коварна». Ее «коварность» заключается в том, что ей может научиться человек, но не его сознание. Наше сознание не в состоянии полностью осмыслить, что такое готовность, так как она не содержит оценок и существует в настоящем. (Помните, как в главе 2 мы использовали свое сознание, чтобы выяснить, как достать шуруп из доски?) Поэтому, прежде чем начать, разумно понять, чем готовность не является. Чтобы в тех случаях, когда ваше сознание убеждает вас в чем-то неверном относительно готовности, вы воспринимали бы эту информацию скептически.

### *Готовность — не желание*

Когда мы первые несколько раз спрашиваем пациентов, готовы ли они принять конкретный личный опыт (например, какое-то негативное чувство), большинство отвечает: «Нет, я не хочу». Этот ответ о многом говорит. Но готовность — не вопрос желания.

«Желания» есть то, что нам хочется иметь, и нехватка чего нас огорчает. Если вы взглянете на перечисленные вами несколько минут назад воспоминания, образы, физические ощущения, эмоции и мысли, которых вы стремитесь избегать, вряд ли ощутите в них недостаток. Если бы готовность означала желание, никто из нас не был бы готов испытывать боль. Человек, страдающий тревожным расстройством, никогда не проснется утром с мыслью: «Как мне не хватает моей панической атаки!»

Готовность можно сравнить со встречей гостей. Предположим, вы решили пригласить на семейный праздник своих многочисленных родственников. Ваше приглашение приняли абсолютно все: и любимый дядя Милтон, и кузен Жак, и милая сестрица Сью. К вам съезжается несколько десятков родственников, и все, включая вас,



казалось бы, прекрасно проводят время. Вы смотрите вокруг и радуетесь, что все пришли и так здорово общаются. Но вдруг замечаете, что к дому подъезжает одна машина, и ваше сердце падает — это сумасшедшая тетя Ида. Она редко моется. Слова доброго никому не скажет, особенно вам. Съедает все угощения, не удосужившись хотя бы поблагодарить. Но вы сказали, что будете рады всем...

Вопрос: можно ли радушно принять тетю Иду, даже если на самом деле вы не жадаете ее присутствия? Такая ситуация знакома большинству, и мы знаем, что принимать гостей — не то же самое, что искренне желать их видеть. Чтобы принять тетю Иду, вам достаточно позволить ей войти в дом, не игнорировать ее присутствие, спросить, как у нее дела, и дать возможность присоединиться к остальным гостям. Вы поступаете так потому, что заботитесь о всей семье, а тетя Ида — ее часть. Ничто из этого не означает, что, если бы тетя Ида не приехала, вы бы сокрушались, как вам ее не хватает. Дело не в том, что вы хотите видеть ее на семейном празднике, а в том, что готовы ее принять.

Теперь предположим, что вы решили: «Какого черта! Я не буду ее впускать!» Захлопываете дверь перед самым ее носом, а когда она стучит, хватаетесь за ручку и кричите: «Уходи!» Что в итоге? Во-первых, праздника не получится — вы больше не веселитесь, а пытаетесь не впускать в дом тетю Иду. Во-вторых, ваше волнение влияет на других гостей. Они тоже начнут волноваться, критиковать ваши действия, кто-то вообще уйдет или удалится в дальнюю комнату. По мере того как все будут выходить из гостиной, тетя Ида станет привлекать к себе все больше внимания. В-третьих, вы утратите свободу передвижения — придется держать дверь. По крайней мере, для вас праздник на этом кончится.

А теперь представьте, что, вместо того чтобы не впускать тетю Иду, вы решили избавиться от своей привязанности к желаниям и действовать в соответствии со своим изначальным решением принять всех гостей. Вы наливаете тете Иде бокал вина, предлагаете ей аппетитные закуски. Теперь, несмотря на то что вам по-прежнему не хочется видеть тетю Иду, праздник продолжается. Вы можете общаться с другими гостями, свободно входить и выходить. Как и тетя Ида.

Вот что такое готовность. Ее смысл передают емкие и лаконичные слова Джалаладина Руми: «Радость, уныние, низость, мгновенное озарение приходят, подобно неожиданным гостям. Приветствуйте и принимайте их всех!»

Метафора, приведенная выше, обозначает нежеланные чувства, воспоминания и мысли. У вашего порога толпится немало «вредных тетушек». Если вы будете ждать, пока они уйдут, чтобы начать праздник, он никогда не наступит. Все зависит от вашего отношения к собственным переживаниям.

*Готовность не бывает готовностью наполовину*

Существуют эффективные и неэффективные способы ограничивать готовность. Для начала уточним неэффективные. Учиться готовности — все равно что учиться с чего-нибудь спрыгивать. Для этого нужно оторваться от поверхности, а затем гравитация сделает свое дело. Вы можете спрыгнуть с листа бумаги, толстой книги, стула, крыши или самолета. Действие вы совершаете одно и то же, но ситуации разные. Поэтому, даже спрыгивая с листа бумаги, вы учитесь прыгать, а именно это умение понадобится, чтобы спрыгнуть с книги, стула, крыши или самолета.

Предположим, вы подумали: «Конечно, хочу научиться прыгать... но это довольно страшно. Поэтому я лучше буду шагать вниз. Так я смогу все контролировать». Это логично, но неэффективно, поскольку применимо лишь в некоторых ситуациях. Вы можете шагнуть вниз с листа бумаги, книги и даже стула, но не с крыши или самолета. Поэтому, когда вы учитесь этому, вы не учитесь прыгать, то есть не учитесь тому, что можно будет использовать в любой ситуации. Это не одно и то же.

Когда мы обсуждаем эту концепцию с клиентами, они часто приводят сравнения, опираясь на собственный опыт. Так, один альпинист сказал: «Это как отработка приемов при подъеме. Я знаю, что если буду делать их вполсилы, упаду со стены и повисну на страховочном тросе. Если мне нужно практиковать какой-то прием, я практикую его в полную силу». А фигуристка объясняла, что, если она будет делать даже простейший прыжок не с полной отдачей,

скорее всего, оступится и упадет. И простые, и сложные прыжки нужно выполнять одинаково — и те, и другие требуют полной концентрации.

Теперь подумайте о собственном опыте. Сталкивались ли вы с ситуациями, в которых полумеры не работают? Напишите здесь один-два примера:

---

---

---

Так вот, готовность — нечто вроде того, о чем вы сейчас писали. Это не значит, что она безгранична. Вы можете ограничивать ее, выбирая ситуации и моменты. Можете ходить со своей тревожностью в соседний магазин, а не в огромный торговый центр. Можете говорить о болезненном опыте прошлого с братом, а не со своей матерью. Можете заходить в торговый центр на пятнадцать минут, но не на полчаса.

Как понять разницу между готовностью с определенными условиями и полной неготовностью? Небезопасно устанавливать границы готовности на основе степени или качества болезненного опыта, с которым вы можете столкнуться, говоря: «Я готов принять это чувство, если оно не будет слишком интенсивным». Это небезопасно, потому что в действительности такая фраза значит: «Я вообще не готов». Устанавливать пределы глубины своего опыта — все равно что делать шаг вместо прыжка. Однако решить, что вы готовы к чему-либо в течение следующих пяти минут, вполне безопасно. Вы устанавливаете границы исходя не из качества, а из продолжительности ситуации.

#### *Готовность — не попытка*

Когда мы спрашиваем клиентов, готовы ли они почувствовать что-либо, они часто отвечают: «Я попробую». Это верный признак того, что они еще не совсем готовы. Готовность — активный прыжок в неизвестность. «Пробовать» — значит «взвешивать», «смотреть, что будет, если...». Этот процесс полон пассивности и суждений.

Иногда мы помогаем клиентам увидеть пассивность «пробования» так: кладем ручку на стол и говорим: «Попробуйте ее поднять». Если человек ее поднимает, мы возражаем: «Нет, так вы просто подняли ее. А вы попробуйте ее поднять».

Слово «пробовать» подразумевает необходимость каких-то усилий. И это несовместимо с готовностью, поскольку она в правильном понимании не имеет ничего общего с усилиями. Вы можете попытаться передвинуть огромный камень, приложить немалые усилия, но гарантировать результат не можете. Это не относится к готовности, поскольку готовность — просто ваше «да» в ответ на актуальный опыт настоящего момента. А не попытка и не проверка, принесет ли она результат. Это просто «да» или «нет». Применительно к чувствам, говоря о готовности, мы имеем в виду почувствовать не то, что вы не ощущаете, а то, что вы уже чувствуете. Если для этого нужны усилия, мы идем в противоположном направлении.

Чтобы наглядно это увидеть, вам потребуется минута, не более. Поднимите правую руку и коснитесь ею левой. Заметьте, что вы чувствуете. А теперь поднимите правую руку, прикоснитесь ею к левой и не почувствуйте буквально ничего.

Что из этого потребовало больше усилий? Вы «пробовали» почувствовать, что вы чувствуете, или почувствовали автоматически?

### *Готовность — не вопрос убеждения*

Когда мы спрашиваем клиентов, готовы ли они, иногда они отвечают: «Я не уверен, что смогу». Поскольку мы довольно много времени осваивали технику НЕслияния, возможно, вы уже видите в этих словах ловушку. Готовность — не вопрос убеждения. Позвольте нам объяснить.

Давайте вернемся к ощущению того, что вы чувствуете, прикасаясь к своей руке. Повторите эти слова вслух: «Я не могу прикоснуться к своей руке. Я не могу почувствовать прикосновение». Повторяйте их и в какой-то момент, продолжая говорить, прикоснитесь правой рукой к левой и отметьте свои ощущения. Предполагаем, что вы почувствовали свою руку, невзирая на слова. Чувствовать то, что

вы уже чувствуете, — не вопрос убеждения. Можно думать, что вы на это не способны, можно — с точностью наоборот. В любой конкретный момент вопрос один: чувствуете ли вы то, что чувствуете, когда чувствуете это? Вопрос требует однозначного ответа. Вариантов всего два — «да» или «нет».

Точно так же готовность — не то, что вы надеетесь, хотите или попытаетесь сделать потом. Готовность — это ваше «да» или «нет» настоящему моменту.

### *Готовность несовместима с самообманом*

Некоторые не могут прямо ответить «да» на вопрос, готовы ли они, но при этом пытаются себя обмануть. Верный признак скрываемой неготовности — слово «если», которое звучит после утвердительного ответа. Такие попытки самообмана обречены на провал.

Эту ситуацию можно сравнить со следующей. Представьте, что у вас дома действует правило: пока уроки не сделаны, никаких компьютерных игр, а ваш ребенок устраивает истерику, чтобы добиться своего. Ребенок кричит, плачет, называет вас жестокой матерью или отцом. Предположим, вы в этот момент думаете: «Я не уступаю, и я готова (готов) позволить ему так выражать свои чувства... если только он не начнет сквернословить». А теперь вообразите, что ребенок обладает способностью читать ваши мысли. Догадываетесь, что получится? Вы услышите такие скверные слова, от которых и сапожник залился бы краской стыда.

Заключать сделки относительно своих мыслей, чувств, ощущений и т. д. бессмысленно, потому что ваше сознание найдет место и для того, чего вы избегаете, и для обмана. Это очень напоминает описанную ситуацию с истерикой. Предположим, вы готовы испытывать тревогу, но свой ответ дополняете определенными условиями. Вы отвечаете не «да», а «да, если», и это «если» не можете контролировать. Допустим, вы говорите: «Да, если моя тревожность не превысит 60 баллов по 100-балльной шкале». Догадываетесь, какой высокой будет ваша тревога?

### *Готовность — не манипуляции*

Сознание никогда не сможет уловить эту концепцию. Оно считает, что содержимое вашей боли есть источник ваших страданий, потому что боль — это плохо. Таким образом, вы можете измерить страдания по величине (плохой) боли. Для тех, кто страдает тревожностью, «хороший день» — тот, когда тревожность минимальна. Для тех, кто пребывает в депрессии, «хороший день» — когда депрессия менее ощутима. И так далее.

Готовность подразумевает отказ от этой системы мер. Страдания перестают быть синонимом содержимого вашей боли. Теперь они синоним отсрочки, которая не дает вам жить полной жизнью до тех пор, пока не выиграна борьба.

Когда вы честно отвечаете «да» на вопрос о своей готовности, начинается новая игра, и старая система мер вроде «насколько сильна моя тревожность или депрессия» теряет свою релевантность. Как если бы человек, постоянно проигрывавший в футбол, внезапно оказался посреди футбольного поля в футбольной форме и, вместо того чтобы играть, стал рисовать картины. Вопросы «Какой счет?» и «Кто выиграет?» утрачивают актуальность.

В этом смысле готовность означает изменение повестки дня с содержимого вашей боли на содержимое вашей жизни. И никакие манипуляции в этом не помогут. Сознание никогда это не освоит. А человек может.

Один наш клиент, который годами боролся с паническим расстройством и благодаря терапии изменил свою жизнь, произнес такие слова:

«Я замечая, что в ситуациях, которые прежде заставляли меня бросать все силы на борьбу, выбор — бороться или нет — теперь практически не стоит. Я знаю, к чему это приводит. Когда я попадаю в ситуации, в которых раньше боролся, убегал и т. д., до сих пор чувствую соблазн начать борьбу. Тогда я просто стараюсь взглянуть на ситуацию немного со стороны и двигаться вместе с нею дальше.

Повестка действительно изменилась. Раньше я был сосредоточен на своей тревоге. Теперь я думаю о борьбе, даже о борьбе с борьбой. Я воспринимаю это уже как философию, образ жизни. Я действительно не рассматриваю это как лечение моей фобии. Для меня это скорее философия жизни. Моя жизнь словно обрела цвета: раньше была черно-белой, а теперь я словно увидел радуугу. Появились эмоции, которых, как я думал, у меня не было и которые я не был готов иметь... Теперь я могу переживать их, как все прочее.

Я постоянно испытывал грусть, замешательство и тревогу. На тревоге сосредоточивался больше всего, так как она порой буквально угрожала моей жизни. Я очень близко чувствую смерть — пронзительная боль в груди, онемение, невозможно дышать, и ты знаешь, что это поглощает все твое внимание. Но в каком-то смысле я этим наслаждаюсь. Уныние, уныние было ужасным... Оно переполняло меня, и казалось, что оно тоже угрожает моей жизни. Я сталкивался со всевозможными проблемами и испытывал такое уныние, что казалось, что, если прочувствую его во всей полноте, даже не знаю, что произойдет. Я и представить себе этого не мог.

Теперь моя жизнь наполнилась светом и красками. Я вижу свое прошлое и настоящее совсем не так, как несколько месяцев назад, и не перестаю этому удивляться. Я чувствую, что все еще расту. Моя жизнь теперь — не только агорафобия. Она наполнилась людьми, которые меня окружают, моими чувствами и пониманием».

### *Что такое готовность и чем она не является*

Готовность — это:

- \* Держать свою боль, словно это хрупкий цветок.
- \* Обнимать свою боль, как обнимают плачущего ребенка.
- \* Заботиться о ней, как вы заботились бы о человеке с серьезным заболеванием.
- \* Глядеть на боль, как вы смотрели бы на невероятную картину.
- \* Ходить с болью, как с плачущим ребенком на руках.
- \* Выслушивать боль, как вы бы выслушали друга.
- \* Вдыхать боль глубоко, как воздух.
- \* Прекратить войну с болью, как солдат, который сдает оружие и возвращается домой.

- \* Испить боль, как чистую воду.
- \* Носить боль с собой, как фотографию в бумажнике.  
Готовность — значит:
- \* Не сопротивляться боли.
- \* Не игнорировать боль.
- \* Не забывать о боли.
- \* Не принимать боль за чистую монету.
- \* Не поступать согласно своей боли.
- \* Не поступать вопреки своей боли.
- \* Верить в свою боль.
- \* Не верить в свою боль.

Учитывая, что сознанию порой сложно понять концепцию готовности, слова вряд ли сыграют какую-то роль сами по себе. Чтобы вы начали практиковать готовность в жизни, мы приблизимся к ней с помощью метафор и упражнений, приведенных в этой и следующих главах.

Представьте, что это ваша голова изображена на следующей картинке (см. рис. 9.1). Впишите в нее какую-то одну эмоцию, воспоминание, ощущение, желание или мысль, которая вас беспокоит и с которой вы боретесь. А теперь посмотрите, что вы написали. Вызывает ли это другие сильные и сложные чувства, мысли и прочие переживания, которым вы тоже пытаетесь противостоять? Если да, перечислите их рядом с вашей главной болью. Продолжайте до тех пор, пока не запишете все. Если не все вмещается, скопируйте этот рисунок и заполните столько «пустых голов», сколько потребуется. Когда закончите, сделайте копию страницы, где перечислена вся боль, которая сидит у вас в голове.

Как мы сказали в начале этой главы, признание того, что вы боретесь с переживаниями, переполняющими вашу голову, — уже своего рода проявление готовности. Готовность — это ответ «да» на вопрос: «Примешь ли ты меня таким, какой я есть?» Метафорически проявлять готовность — значит сделать копию рисунка вашей головы и носить его с собой, как бы говоря: «Я могу носить это с собой не из необходимости, а потому, что это мой выбор». Однако прежде чем вы сделаете это на самом деле, давайте посмо-



трим, лучше ли вы теперь понимаете, чем готовность не является, ответив на следующие вопросы.



**Рис. 9.1.** Боль в вашей голове

Должны ли вы хотеть, чтобы ваша голова была полна этими проблемами, чтобы положить рисунок в карман? Надеемся, вы понимаете, что ответ на этот вопрос должен быть отрицательным. Готовность — не желание.

Должны ли вы сначала изменить то, что написали, прежде чем положить рисунок в карман? Надеемся, вы понимаете, что ответ на этот вопрос должен быть отрицательным. Готовность не подразумевает выдвижение условий, за исключением временных и ситуационных (например, вы можете носить рисунок в кармане в течение недели или брать его с собой на работу либо держать дома).

Положить в карман рисунок требует больших усилий, поэтому вам нужно попробовать, способны ли вы на это? Надеемся, вы понимаете, что ответ на этот вопрос должен быть отрицательным. Готовность — не попытка.

Должны ли вы верить во что-то, чтобы положить рисунок в карман? Надеемся, вы понимаете, что ответ на этот вопрос должен быть отрицательным. Готовность — не вопрос убеждения. Убеждения — это скорее проблемы, которые вы перечислили в своей голове.

Если вы сделаете вид, что положили рисунок в карман, равнозначно ли это тому, что вы действительно так сделали? Надеемся, вы понимаете, что ответ на этот вопрос должен быть отрицательным. Готовность — не самообман.

Если вы достаточно поработали над этим упражнением, возможно, в итоге у вас получилось нечто, подобное рис. 9.2.

Ваша голова полна всевозможных переживаний. Но должны ли вы воспринимать их как врага? Используя нашу метафору, готовы ли вы нарисовать такой рисунок, положить его в карман и носить с собой какое-то время? Мы рекомендуем по часу в день, но, если для вас это слишком долго, сами назначьте время и придерживайтесь его.

Если ваш ответ «да, если...» и «если» неподвластно вашему контролю, попробуйте снова. Если ответ «нет», выясните, чем он продиктован, и подумайте, отвечает ли это вашим интересам. Если вы четко и однозначно отвечаете «да», положите рисунок в карман.

Вернитесь к перечислению того, что означает готовность, и подумайте, можете ли вы носить этот рисунок на протяжении определенного времени, периодически похлопывая себя по карману, чтобы напоминать себе, что вы носите. Подумайте, можете ли вы со всем, что перечислили, продолжать заниматься повседневными делами и делать то, что вам нужно. Воспринимайте это как возможность спросить себя, действительно ли то, что перечислено на рисунке, является серьезным препятствием и мешает вам жить полноценной жизнью, или вы можете мягко, с любовью и готовностью носить это и жить.



Рис. 9.2. Таким может быть ваш рисунок

## Глава 10

### *Готовность: учимся прыгать*

Жизнь задает вам вопрос. Вопрос, который когда-то был смутным, непонятым или почти неслышным. Неудивительно, что вы до сих пор не ответили «да». К сожалению, отсутствие ответа или отрицательный ответ имеют почти одинаковые результаты, и вы их получаете независимо от того, осознаете существование данного вопроса или нет. Цель нашей книги — помочь вам услышать этот вопрос. А также выяснить, в ваших ли интересах продолжать давать все тот же отрицательный ответ или никакого. И если не в ваших — помочь сказать «да» своей жизни.

Вопрос этот сложен по форме, но прост по сути. Мы называем его «вопрос жизни». Теперь прочитайте составляющие этого вопроса несколько раз, пока не поймете, что он един:

- \* начиная с того момента, как вы осознали разницу между собой — сознательным и мыслящим человеком, с одной стороны, и всеми личными переживаниями, которые вы осознаете или с которыми боретесь, — с другой,
- \* готовы ли вы чувствовать, думать, ощущать и помнить все, что пережили, переживаете и переживете в будущем,
- \* полностью и не защищаясь,

- \* ощущая все это непосредственно, а не согласно трактовке вашего сознания,
- \* и делать все, что необходимо, чтобы двигаться в направлении, которое действительно цените,
- \* в этот конкретный момент, в этой конкретной ситуации?
- \* ДА или НЕТ?

Пора сделать прыжок. Используя навыки, которые уже освоили. Ответ «да» на вопрос жизни — это и есть прыжок, причем в неизвестность. Прыжок в мир, в котором не нужно управлять собственной историей, чтобы начать жить так, как вам действительно хочется. Это мир открытости и принятия себя, мир неопределенного содержания и ясных целей. Это мир психологической гибкости, с которой вы прекращаете борьбу и живете, беспокоясь не о своей правоте, а о жизни.

Вы не *обязаны* говорить «да». Жизнь примет любой ответ. Однако молчание или несогласие имеет свою цену. Вы ее давно платите. Боль сейчас — ваш главный союзник. Ведь вы уже достаточно пострадали? Достаточно?

Мы не хотим вас пугать. Вы не должны прыгать с Эмпайр-стейт-билдинг — достаточно спрыгнуть с листа бумаги или тоненькой книжечки. Но если вы собираетесь начать, должны начать. В сущности, вы уже начали — в конце предыдущей главы (носили с собой свою голову). Разве этот рисунок на бумаге мешал делать то, что нужно, и определял, что с вами произойдет? Если вы обнаружили, что в состоянии носить его с собой, что мешает вам поступать так же с другими проблемами, которые вы стараетесь преодолеть?

## Шкала готовности

В следующем упражнении мы попросим вас назвать мысль, воспоминание, чувство или физическое ощущение, которых вы обычно избегаете, и за что вам приходится расплачиваться (тревожностью, гневом, чувством вины, депрессией, замешательством и т. д.). Вы

6

можете взять те проблемы, которые описывали в главе 9, обратиться к Перечню страданий из главы 1 или к любым другим упражнениям. Любое из них послужит хорошим началом, но вы можете выбрать и иную, не выявленную там проблему, если в данный момент она кажется вам более важной и актуальной.

Когда определитесь с этой мыслью, эмоцией, воспоминанием или ощущением, запишите ее (назовем ее «мишенью»):

---

---

---

---

Теперь представьте две шкалы радиоприемника (мы говорили о них в главах 3 и 4), одну из которых видно хорошо, другую не очень. Просматриваемая шкала называется шкалой дискомфорта и включает неприятные ощущения или эмоции (например, гнев, тревожность, чувство вины или депрессия) либо неприятные мысли и воспоминания. Представьте, что она имеет деления от 0 до 10. Хотя внешне эта шкала похожа на обычную, которую можно настроить по своему желанию, бегунок на ней перемещается сам по себе, а когда вы пытаетесь его переставить, он быстро возвращается на прежнее место, независимо от ваших предпочтений.

Напишите, во сколько баллов по шкале дискомфорта вы оцениваете свою мишень:

---

---

Наверное, вы работаете над этой книгой потому, что бегунок на шкале дискомфорта располагается выше, чем вам хотелось бы. Это необязательно означает высокие показатели в численном выражении. Иногда 2 или 3 балла — уже «слишком».

Помните, что вы узнали в главе 3 о двух этих шкалах? Та, которая находится сзади, не столь заметна. Мы будем называть ее шкалой готовности; она тоже имеет деления от 0 до 10. Именно эта шкала

нас интересует. Если вы совершенно не готовы чувствовать то, что чувствуете, ставьте бегунок на 0.

Теперь вспомните себя, когда вы впервые взяли в руки эту книгу, и оцените, насколько вы готовы были иметь дело со своей мишенью:

---

---

Если значение на шкале дискомфорта будет высоким, а на шкале готовности — низким, это тяжелая комбинация. Ее можно сравнить с петлей, которая затягивается еще сильнее при любой попытке ее ослабить. Вашему гневу, тревожности, депрессии, чувству вины или неприятным воспоминаниям просто некуда деться, они накапливаются. Так, если вы не готовы чувствовать тревогу и она возникает, то сразу становится объектом другого витка тревоги. Петля затягивается.

Если вы устанавливаете бегунок на шкале готовности на значении 10, петля ослабевает свое давление. Это *не* означает, что ваш дискомфорт уменьшится. Всякое бывает! Если вы пытаетесь установить бегунок на шкале готовности высоко, *чтобы* снизить уровень дискомфорта, ничего не получится: готовность автоматически упадет. Самообман, тайные сделки и замыслы здесь бесполезны.

Если вы высоко установили бегунок на шкале готовности — значит, бегунок на шкале дискомфорта будет уменьшаться по мере вашего прогресса, по крайней мере в некоторых областях.

Если бегунок на шкале готовности не помогает контролировать уровень дискомфорта, есть ли вообще смысл устанавливать его высоко? Ответ подсказывает ваша собственная боль: отсутствие готовности не позволяет жить полной жизнью.

На этот вопрос есть еще один ответ — не такой простой, но более прямой. Однако сейчас его легко истолковать неправильно. Вы не поймете его целиком до тех пор, пока не начнете работать над 11-й, 12-й и 13-й главами. Вы устанавливаете бегунок на шкале готовности высоко, чтобы жить полной жизнью, каждое мгновение которой цените.

Еще одна причина, которая может побудить высоко ставить бегунок на шкале готовности, заключается в том, что, в отличие от шкалы дискомфорта, эта шкала полностью лежит в сфере вашей ответственности. Свидетельствует ли ваш опыт о том, что вы контролируете шкалу дискомфорта? Вероятно, нет, иначе его уровень всегда оставался бы низким. Хотя на первый взгляд кажется, что эту шкалу можно настроить, в действительности она скорее функционирует как пассивный измерительный прибор, чем как шкала управления.

Теперь подумайте: кто контролирует шкалу готовности? Разве не очевидно, что это вы? В сущности, вы — единственный, кто на это способен. Жизнь может серьезно колебать шкалу дискомфорта: умирает любимый человек — бегунок падает; вы узнаете, что у вас опасное заболевание, — падает; супруг вам изменяет — падает. Но какие бы печальные события ни происходили, шкалой готовности можете управлять только вы. С какой шкалой вы будете работать? С той, которая вам неподвластна, или с той, которая целиком в ваших руках?

## *Прыжок*

Пора сделать прыжок. Посмотрите на свою «мишень», которую записали ранее, и спросите себя: «Что мне мешает переместить бегунок на шкале готовности?» Когда вы об этом подумаете, может оказаться, что ничто не мешает установить бегунок по своему усмотрению. Если так — значит, настало время сделать свой первый прыжок.

Вы можете установить для него временные или ситуационные границы. Например, перемещать на 10 бегунок, символизирующий готовность испытывать тревогу, но только в заданное время, допустим, «сегодня во время вечернего похода по магазинам в течение пяти минут». Это значит, что вы позволите себе полностью ощущать тревогу во время совершения покупок (не выходя из магазина, не прекращая свое занятие, не отделяя себя от своего опыта и т. д.), но только в течение пяти минут. *Не прыгайте выше своей головы!* Никто на

вас ружье не наставляет. Спешить не нужно! Важнее учиться прыгать, чем пытаться сразу преодолеть самый высокий барьер. Однако если вы осознаете, что пора сделать большой прыжок, действуйте. Если не уверены, начните с малого. Однако начать с малого — значит установить временные и ситуационные границы, а не ограничить уровень готовности. Если вы не можете установить бегунок на 10, делать это вообще не стоит.



## УПРАЖНЕНИЕ

### Рабочий лист шкалы готовности

Теперь заполните следующие строки.

Я устанавливаю бегунок шкалы готовности в отношении моей «мишени» на... Подумайте, готовы ли вы поставить на 10. Если нет, сделайте паузу и поразмышляйте еще. Это действует скорее как выключатель, чем шкала, поэтому любые значения меньше 10 могут просто не сработать. Подумайте, готовы ли вы поставить на 10:

---

---

Я устанавливаю следующие ограничения (временные или ситуационные, а не связанные с интенсивностью, присутствием или отсутствием прочих личных факторов):

---

---

---

Однажды ко мне обратилась за помощью коллега. Она чувствовала такое ужасное одиночество, что ей казалось, если позволить себе ощутить его по полной, эффект будет таким мощным, что ее это убьет. Брак у женщины разрушился, она лишилась работы (слишком



узкая специальность, чтобы найти другое место), друзья ее забыли, и она еле-еле сводила концы с концами на пособие по безработице. Даже пыталась покончить с собой, но неудачно. Жизнь казалась ей совершенно пустой и бессмысленной. На сессии мы задались вопросом, может ли она позволить себе почувствовать свое одиночество, но она отказывалась до тех пор, пока мы не сошлись на продолжительности в одну секунду. Она согласилась чувствовать одиночество, открыто и не защищаясь, в течение одной секунды. Старт состоялся.

После месяцев работы по методике АСТ она завершила терапию. Прошли годы. Мы потеряли ее из виду, но несколько недель назад она позвонила. Сейчас, спустя больше десяти лет, эта женщина получила научную степень, у нее есть работа, супруг, друзья и цель. Она стала жить. Но для этого прошла через ад. Ее путь начался с готовности почувствовать одиночество, ощутить его намеренно и не сопротивляясь, как вы ощущали бы, например, тонкую ткань, одну-единственную секунду.

## *Используйте свои навыки и осваивайте новые*

Когда вы принимаете решение, подобное этому, тотчас могут возникнуть проблемы. В таком случае вам нужно использовать все свои навыки. Если сознание начинает забрасывать вас мыслями, просто замечайте их и не спорьте.

Например, ваше сознание делает ужасающие прогнозы или требует уверенений в том, что ваша готовность прыгнуть не опасна. Любые попытки переубедить его с помощью каких-то аргументов лишь содействуют вашим старым привычкам, и вы еще больше запутываетесь. Просто поблагодарите свое сознание за этот вклад, и пусть вашим аргументом будет молчаливая уверенность в себе.

Если ваше тело начинает сопротивляться и требовать к себе внимания, ощущайте то, что ощущаете. Относитесь к себе со снисхождением, любовью и добротой.

Теперь, когда вы наконец сказали «да», пусть даже маленькое (помните женщину, которая решилась почувствовать свое одиночество в течение всего одной секунды), вам нужно учиться применять свои навыки в этой и других аналогичных ситуациях. Затем в данной главе описывается несколько упражнений, которые помогут вам выработать навыки готовности. Вы будете оттачивать их постепенно, сталкиваясь со своими болезненными переживаниями.

Как уже упоминалось, когда вы выбирали свою «мишень», нет никакого смысла бросаться с головой во что-то чрезвычайно болезненное. Прорабатывайте каждый новый шаг и относитесь к себе с сочувствием.

В следующем упражнении вы будете работать над переживанием, которому уже сказали «да», практикуя готовность. Так что когда вы воплотите в жизнь свое решение, будете лучше подготовлены к возможным последствиям вашей готовности.



## УПРАЖНЕНИЕ

### Физикализация

Когда мы смотрим на внешние объекты, мы не воспринимаем их как нечто относящееся к нам. Представьте, что вы идете по улице и вдруг замечаете безобразную кучу мусора. Наверняка вы не заберете ее с собой в знак того, что вы — никчемный человек. Однако если вместо кучи мусора вы замечаете чувство ненависти к себе, вы легко сливаетесь с ним и воспринимаете его как верный признак своей никчемности. Но, как вы теперь знаете, это чувство определяет вас не больше, чем куча мусора, на которую вы случайно натолкнулись. Данное упражнение с помощью такого разграничения помогает научиться с большей готовностью сосуществовать с чувствами и мыслями, которые причиняют боль.

Сначала посмотрите на «мишень», которую вы выбрали, готовясь к упражнению «Рабочий лист шкалы готовности». Соприкоснитесь с тем, что чувствуете, когда у вас возникает

это переживание. А теперь представьте, что вы берете это чувство и кладете его перед собой на расстоянии метра-полтора. Позже мы позволим вам забрать его (если оно сопротивляется тому, чтобы его отделили от вас, пообещайте обязательно его забрать). Проверьте, можете ли вы положить его на пол перед собой там, где вы сейчас находитесь. Возможно, это проще сделать, если вы все представите, закрыв глаза, и будете открывать их только для того, чтобы прочитать очередной вопрос. Затем вновь закройте глаза и наблюдайте за происходящим. Это упражнение может показаться несколько странным, но пусть это вас не останавливает.



### УПРАЖНЕНИЕ

#### Придаем «мишени» форму

Если бы ваша «мишень» имела форму, то какую? (Закройте глаза и дождитесь ответа. Попробуйте мысленно ее нарисовать.)

---

---

Если бы «мишень» имела размер, то какой? (Закройте глаза и дождитесь ответа. Попробуйте ее мысленно нарисовать.)

---

---

Если бы «мишень» имела цвет, то какой? (Закройте глаза и дождитесь ответа. Попробуйте мысленно ее нарисовать.)

---

---

Если бы «мишень» имела мощность, то какую? (Закройте глаза и дождитесь ответа. Попробуйте мысленно это нарисовать.)

---

---

Если бы «мишень» имела вес, то какой? (Закройте глаза и дождитесь ответа. Попробуйте мысленно это нарисовать.)

---

---

Если бы «мишень» имела скорость, то какую? (Закройте глаза и дождитесь ответа. Попробуйте мысленно это нарисовать.)

---

---

Если бы «мишень» имела внешнюю текстуру, то какую? (Закройте глаза и дождитесь ответа. Попробуйте мысленно ее нарисовать.)

---

---

Если бы «мишень» имела внутреннюю текстуру, то какую? (Закройте глаза и дождитесь ответа. Попробуйте мысленно ее нарисовать.)

---

---

Если бы «мишень» могла вмещать в себе воду, то какой объем? (Закройте глаза и дождитесь ответа. Попробуйте мысленно это нарисовать.)

---

---

Теперь закройте глаза еще раз и мысленно нарисуйте весь объект. Подумайте, можете ли вы прекратить борьбу с объектом, имеющим конкретный размер, форму, цвет, мощность, вес, скорость, внешнюю и внутреннюю текстуру и объем. Постарайтесь почувствовать готовность ощутить его полностью, не сопротивляясь. Подумайте над этим несколько минут.

Проверьте, возникают ли навязчивые негативные реакции, препятствующие вашей готовности ощутить данный объект таким, каким он является. Это может быть неприязнь, страх, осуждение или желание того, чтобы объект исчез. Закройте глаза и проверьте, появляются ли такие реакции.

Если их нет, упражнение можно заканчивать. Если да, подвиньте объект, воплощающий вашу «мишень», вправо и представьте, что вы берете свою навязчивую негативную реакцию на эту «мишень» и кладете ее перед собой на расстоянии метра-полутора. Например, если вы поняли, что испытываете ненависть по отношению к первому объекту, положите ее на пол рядом с первым объектом. Мы будем называть ее новой «мишенью».

Если бы новая «мишень» имела форму, то какую? (Закройте глаза и дождитесь ответа. Попробуйте мысленно ее нарисовать.)

.....

.....

Если бы новая «мишень» имела размер, то какой? (Закройте глаза и дождитесь ответа. Попробуйте мысленно ее нарисовать.)

.....

.....

Если бы новая «мишень» имела цвет, то какой? (Закройте глаза и дождитесь ответа. Попробуйте мысленно ее нарисовать.)

.....

.....

Если бы новая «мишень» имела мощность, то какую? (Закройте глаза и дождитесь ответа. Попробуйте мысленно это нарисовать.)

.....

.....

Если бы новая «мишень» имела вес, то какой? (Закройте глаза и дождитесь ответа. Попробуйте мысленно это нарисовать.)

Если бы новая «мишень» имела скорость, то какую? (Закройте глаза и дождитесь ответа. Попробуйте мысленно это нарисовать.)

---

---

Если бы «мишень» имела внешнюю текстуру, то какую? (Закройте глаза и дождитесь ответа. Попробуйте мысленно это нарисовать.)

---

---

Если бы новая «мишень» имела внутреннюю текстуру, то какую? (Закройте глаза и дождитесь ответа. Попробуйте мысленно ее нарисовать.)

---

---

Если бы новая «мишень» могла вмещать в себе воду, то какой объем? (Закройте глаза и дождитесь ответа. Попробуйте мысленно это нарисовать.)

---

---

Закройте глаза последний раз и мысленно нарисуйте весь объект. Подумайте, можете ли вы прекратить борьбу с объектом, который имеет конкретный размер, форму, цвет, мощност, вес, скорость, внешнюю и внутреннюю текстуру, объем. Постарайтесь почувствовать готовность ощутить его полностью, не сопротивляясь. Поразмышляйте над этим несколько минут. Прежде чем вернуть объекты назад (их место внутри вас), закройте глаза, мысленно взгляните на первую «мишень»

и посмотрите, не изменились ли ее размер, форма, цвет и т. д. Может, ничего и не изменилось, но посмотрите. Видите ли вы разницу? Если да, напишите, какую:

---

---

---

А сейчас представьте, что вы берете свою новую «мишень» с пола и возвращаете ее в себя, затем то же самое проделываете с первой. При этом помните о том, что существует возможность с большей готовностью относиться к вещам, с которыми вы боретесь, и о том, что наша реакция на них во многом определяет их власть над нами. Закройте глаза и верните эти объекты себе с готовностью, как вы приветствовали бы гостя в своем доме.

Когда мы придаем физическую форму болезненным переживаниям, которых обычно стараемся избегать, как правило, усиливается наша способность их принимать. Многие замечают, что вторая «мишень» оказывается не легче первой, а то и тяжелее. Некоторые также обращают внимание на то, что после прекращения борьбы со второй «мишенью» первая становится легче или меньше, когда вы забираете ее обратно. Если так было и у вас — значит, вы открыли что-то очень важное: влияние избегаемых переживаний больше зависит от неготовности иметь их, чем от их качеств.

### *Разбираем проблему*

Сталкиваясь с проблемами, мы словно встречаемся с десятиметровым монстром из консервных банок, проволоки и веревок. С ним сложно встретиться лицом к лицу. Однако если мы разберем его на составляющие, нам легче иметь дело с каждым элементом в отдельности.

В следующем упражнении мы рассмотрим многочисленные аспекты вашей проблемы-«мишени» и выясним, можно ли с готов-

ностью принять каждый элемент. Если помните метафору «перетягивание каната» с собственными эмоциями, мы последовательно займемся этим с каждой составляющей.

Это упражнение можно выполнять при помощи рабочей тетради или просто с закрытыми глазами. Чтобы использовать последний вариант, рекомендуем вам записать инструкции на аудионоситель (делая долгие паузы и оставляя достаточно времени для выполнения каждого шага), а затем закрыть глаза и работать, следуя указаниям. Или можно попросить близкого человека читать вам инструкции вслух, оставляя на их выполнение достаточно времени. Неплохо было бы заранее договориться об условных обозначениях — например, что ваш помощник не будет продолжать чтение до тех пор, пока вы не поднимете палец в знак того, что все готово.

Если вы будете выполнять это упражнение с помощью рабочей тетради, делайте его медленно (от того, что вы его быстро прочтаете, вряд ли будет польза). Читайте понемногу и внимательно выполняйте указания, а затем переходите к следующей части. И так далее. На это упражнение вам может потребоваться целый час и больше. Так что не приступайте к нему до тех пор, пока не выделите себе достаточно времени и не найдете спокойное место.



## УПРАЖНЕНИЕ

### Монстр из консервных банок

В этом упражнении вы продолжите работу над своей «мишенью», которой занимаетесь в данной главе. Однако вы можете сделать ксерокопии текущей и последующих страниц, чтобы впоследствии отработать и другие свои «мишени».

Устройтесь поудобнее. Обратите внимание на свое дыхание и сделайте несколько достаточно глубоких вдохов через нос и выдохов через рот. Проверьте, замечаете ли вы участки своего тела, соприкасающиеся с поверхностью, на которой вы сидите. А теперь отметьте для себя, какие звуки присутствуют в комнате и за ее пределами. Посвятите минимум минуту тому,



чтобы сосредоточиться, прежде чем двигаться дальше. Можете использовать для этого любые упражнения на осознанность, представленные в предыдущей главе.

Для начала вспомните какое-нибудь событие прошлого лета. Пусть это будет что угодно. Восстановите в памяти, что тогда происходило. Где вы находились и как развивались события. Проверьте, в состоянии ли вы видеть, слышать, ощущать запахи так, как тогда. Не вспоминайте эпизод так, будто вы наблюдаете за ним со стороны. Делайте это изнутри тела человека, называемого «вы», который был там, смотрите своими глазами. Закройте их и нарисуйте в воображении место действия. А теперь отметьте для себя, что вы вспоминаете место действия, участником которого *были*. Глаза, которые смотрели на те события, были глазами того же человека, что и сейчас. И хотя с тех пор многое произошло, заметьте, что существует непрерывная связь между той частью вас, которая осознает то, что вы осознаете сейчас, и той частью, которая осознавала то, что вы осознавали тогда. Как вы уже знаете из главы 8, мы называем эту личность наблюдающим «я». А теперь посмотрите, удастся ли вам выполнить остальное упражнение с позиции этого наблюдающего «я». Можете отпустить свое воспоминание, как только займете место наблюдателя.

**Физические ощущения.** Соприкоснитесь со своей «мишенью». Потратьте на это несколько мгновений. Намеренно осознайте связанные с ней чувства.

Теперь обратите внимание на свое тело и заметьте, что оно делает. Просто соприкасайтесь с чувствами и наблюдайте за своим телом. Замечаете ли вы, как возникает какое-либо ощущение? Если их несколько, выберите одно, на котором сосредоточиться. Если вы делаете это упражнение, используя рабочую тетрадь, запишите данное физическое ощущение:

---

Сконцентрируйтесь только на этом ощущении. Если вас одолевают другие (мысли, эмоции, воспоминания, физические

ощущения), дайте им знать, что вернетесь к ним позже, и снова переключите внимание на выбранное физическое ощущение. Заметьте, где оно начинается и заканчивается. Обратите внимание, где именно оно располагается в вашем теле. Если бы вы могли придать этому ощущению скульптурную форму, то какую? Теперь подумайте, можете ли вы бросить свой конец каната, который перетягивали с этим ощущением? Должно ли оно быть вашим противником? Или оно может оставаться просто тем, чем является? Если вы обнаружите, что все равно чему-то сопротивляетесь, мысленно создайте скульптуру, на 100% идентичную этому ощущению, и поместите ее на его место, так, чтобы везде, где оно присутствовало, теперь находилось идентичное ощущение, созданное вами. Они идентичны, но это создали вы сами. Посмотрите, можете ли вы позволить этому ощущению просто быть, вместо того чтобы убегать от него. Как это можно осуществить? Не нужно обещать себе, что так будет всегда, просто проверьте в данный конкретный момент, возможно ли такое. Снова соприкоснитесь со своей «мишенью» и наблюдайте за своим телом, его действиями. Посмотрите, возникают ли другие физические ощущения в связи с вашей «мишенью». Если да, сосредоточьтесь на одном из них. Если вы делаете это упражнение, используя рабочую тетрадь, запишите свое физическое ощущение:

.....

.....

Сосредоточьтесь на *этом* физическом ощущении. Заметьте, где оно начинается и заканчивается. Обратите внимание, где именно оно располагается в вашем теле. И снова посмотрите, можете ли вы отказаться от борьбы с этим ощущением. Иметь его вполне нормально (в смысле признавать его и позволять ему быть собой). Побудьте с этим ощущением какое-то время, пока не почувствуете, что стали чуть более открыты ему и можете позволить ему быть в вашем теле.

Если вы заметите, что разговариваете с собой о нем, это мысль. Мы пока не связываемся с ним. Просто вернитесь к этому чувству

и посмотрите, можете ли вы пересмотреть ваши отношения. Готовы ли вы чувствовать то, что уже чувствуете?

Теперь отставьте его и соприкоснитесь со своей изначальной «мишенью». Посвятите хотя бы минуту выявлению других специфических физических ощущений. Можете воспроизводить описанный выше процесс сколь угодно много раз, прорабатывая разные физические ощущения. Через какое-то время, возможно, вы обратите внимание на то, что стали быстрее замечать малейшие болезненные ощущения и прочие реакции. Когда они будут проявляться, просто замечайте их и признавайте, будто идете по улице и здороваетесь то с одним, то с другим знакомым. Просто приветствуйте их и признавайте, не споря с ними и не соглашаясь, не делая, что они говорят, не сопротивляясь, не защищаясь и т. д. Можете записывать физические ощущения, которые появляются, по одному в ячейку:


После того как вам удалось выявить все физические ощущения, можно переходить к эмоциям.

**Эмоции.** Соприкоснитесь со своей «мишенью» снова. Не спешите. Намеренно осознайте это чувство.

На этот раз наблюдайте за тем, какие эмоции возникают в связи с ним. Просто следите за ними. Если их несколько, сосредоточьтесь на одной. Если вы делаете это упражнение, используя рабочую тетрадь, запишите эмоцию здесь:

---

---

Сосредоточьтесь только на этой эмоции и посмотрите, можете ли вы познакомиться с ней ближе, вместо того чтобы убегать от нее. Проверьте, как вы ощущаете себя с ней.

Ваша цель не в том, чтобы понять, нравится она вам или нет. Мы ее не оцениваем. Ваша цель — почувствовать ее такой, какая она есть, не защищаясь. Попробуйте позволить ей проникнуть в ваши мысли, определять ваше поведение.

Просто исследуйте эту эмоцию. Позже мы то же самое сделаем с другими.

Есть ли в этой эмоции что-то такое, что вы не можете иметь в данный конкретный момент? Есть в ней что-то действительно опасное, вредное, враждебное, плохое, что требует избавиться от нее, или, если относиться к ней как к эмоции, вы можете ее испытывать? Как бы вы ни открылись этой эмоции, проверьте, можете ли открыться ей еще больше? И снова посмотрите, можете ли вы познакомиться с ней ближе, вместо того чтобы убегать от нее. Проверьте, можете ли вы в данный момент быть с этой эмоцией. Побудьте с ней несколько минут, пока не почувствуете, что вы открылись ей чуть больше.

А теперь отставьте ее и соприкоснитесь со своей изначальной «мишенью». В течение минуты наблюдайте за другими эмоциями. Вы можете воспроизвести описанную процедуру сколько угодно раз, прорабатывая разные эмоции, но проверьте, способны ли вы повторить это хотя бы еще раз. Когда почувствуете другую эмоцию, запишите ее здесь:

---

---

Теперь сделайте то же, что и раньше. Посмотрите, можете ли вы отказаться от чувства противостояния этой эмоции.

Спустя одну-две минуты снова проверьте и, если чувствуете присутствие других эмоций, просто заметьте их и признайте. Каждый раз, когда всплывает та или иная эмоция, приветствуйте ее и признавайте. Можете поочередно записать названия своих эмоций ниже. Не переходите к следующей, пока не почувствуете, что начинаете «бросать канат», то есть прекращать борьбу с эмоцией, на которой вы в данный момент сосредоточены:


Исчерпав все эмоции, связанные с вашей «мишенью», можете переходить к поведенческим склонностям и порывам.

**Поведенческие склонности.** Посмотрите, можете ли вы войти в контакт с вашим наблюдающим «я», осознающим человеком, которым вы были на протяжении всей жизни. Пока мы погружались в то, что вас наполняет, ощущение «я» могло исчезнуть, а для того чтобы выполнить это упражнение эффективно, необходим контакт с ним. Соприкоснитесь с вашим чувством, выбранным в качестве мишени, с позиции наблюдающего «я». Не спешите и ощутите его по-настоящему.

А теперь попробуйте распознать в себе какой-то порыв или побуждение к действию. Что вы хотите сделать, когда чувствуете это? Не делайте это в действительности, просто отметьте свое стремление что-то сделать. Прочувствуйте, как напрягаются ваши мышцы. Это своего рода физическое ощущение, но оно предваряет какие-то действия. Когда вам удастся что-то вывить, запишите, что именно:

---

Теперь, вместо того чтобы поступать в соответствии со своим порывом или подавлять его, оставайтесь на месте и почувствуйте свое стремление действовать, не следуя ему. Как будто вы стоите на краю высокого моста над рекой и чувствуете желание отступить назад или шагнуть вперед. Вместо того чтобы поступать так или иначе, просто почувствуйте это желание. А теперь спросите себя: «Есть ли в этом желании что-то невыносимое? Нечто плохое по своей сути, способное уничтожить меня? Необходимо ли мне от этого избавиться?»

Если у вас появляются другие реакции (физические ощущения, эмоции, мысли и т. д.), давайте им знать, что вы вернетесь к ним позднее. Побудьте со своим стремлением действовать до тех пор, пока не ощутите, что теперь вы чуть более открыты ему без необходимости ему поддаваться или сопротивляться.

Отложите свой порыв в сторону. Снова соприкоснитесь со своим наблюдающим «я» и с этой точки зрения проверьте, можете ли вы поставить чувство-«мишень» в центр сознания. Затем спокойно наблюдайте за тем, какие еще порывы и желания у вас имеются. При этом оставайтесь со своим наблюдающим «я» — той частью вашего «я», которая всегда с вами. Смотрите с его точки зрения. Когда заметите другой порыв, запишите его:

Воспроизведите всю процедуру, описанную выше. Повторите ее столько раз, сколько сможете, проработав все возникающие порывы. Запишите каждый из них ниже. Когда вы соприкасаетесь с каждым, ваша главная задача — понять, можете ли вы с готовностью почувствовать этот порыв, не поддаваясь и не сопротивляясь ему. Будьте с каждым из них до тех пор, пока это не произойдет. Ваша цель — с большей готовностью принимать его таким, какой он есть, а не таким, каким он кажется. Запишите каждое желание, которое у вас возникает, здесь:


После того как иссякнут все порывы, можно переходить к мыслям.

**Мысли.** Мысли очень коварны, поэтому постарайтесь мягко установить контакт со своим наблюдающим «я». Вы не можете смотреть *на* эту часть себя, потому что вы смотрите с позиции «я здесь и сейчас». Просто соприкоснитесь с этой частью

«большого сознания» в себе, а затем посмотрите на свои мысли с этой перспективы.

Соприкоснитесь со своей «мишенью» — с тем, с чем вы до сих пор боролись, и понаблюдайте за тем, какие у вас возникают мысли. Попробуйте выловить одну, как вы поймали бы рыбу. Запишите ее ниже. У вас уже есть в этом определенная практика, так что вы имеете представление, как это делать:

---

---

---

---

Проверьте, можете ли вы просто думать о ней, не пытаясь уменьшить ее значение или оспорить ее. Не пытайтесь и выкинуть ее из головы, поскольку это потребует внимания и усилий. Проверьте, можете ли вы просто прислушиваться к ней с максимальным вниманием, как вы прислушивались бы к лепету своего малыша, не соглашаясь и не споря с ним. Не нужно верить или не верить этой мысли. Воспринимайте ее просто как мысль (помните: «молоко, молоко, молоко?»).

Отметьте для себя, что в вашем сознании действительно появляется эта мысль, когда вы соприкасаетесь со своей «мишенью». Нормально ли это, если мысль — просто мысль?

Посмотрите, можете ли вы воспринимать эту мысль как альтернативу. Это не значит верить в нее или нет. Это значит — позволять своему сознанию думать об этом намеренно. Подумайте, есть ли в ней что-то в корне плохое, враждебное или вредное, что вы не можете переносить, если эта мысль — просто мысль.

Когда почувствуете, что теперь вы больше готовы воспринимать эту мысль просто как мысль, отложите ее в сторону и соприкоснитесь со своей «мишенью». Не спешите. Когда вы прочувствуете ее, снова начинайте «рыбалку». Когда поймаете следующую мысль, связанную с вашей «мишенью», запишите ее:

Поблагодарите свое сознание за эту мысль: «Отлично, замечательная мысль!» Подумайте, сталкивались ли вы с ней раньше. Не делайте это с пренебрежением или чувством превосходства. Просто позволяйте ей существовать, ничего не добавляя и не убавляя. Вы услышите много слов, и вам предстоит с уважением отказаться от борьбы с ними. Вам нужно просто слышать их и понимать. Если у вас возникают другие физические ощущения, эмоции или мысли, дайте им знать, что вернетесь к ним позже.

Побудьте с этой мыслью до тех пор, пока не почувствуете, что способны воспринимать ее просто как мысль, не изгоняя, не умаляя ее и не споря с ней, не действуя по ее указанию в надежде заставить ее уйти. Затем отложите эту мысль в сторону.

Снова соприкоснитесь со своим наблюдающим «я». С этой перспективы установите контакт с «мишенью» и поместите ее в самый центр своего сознания, после чего спокойно понаблюдайте, не возникают ли у вас в связи с ней другие мысли. Запишите все, что приходит в голову, и либо повторите всю вышеописанную процедуру, либо просто признайте эти мысли, не сливаясь с ними и принимая их одну за другой.


После того как вы исчерпаете все мысли, можно переходить к воспоминаниям.

**Воспоминания.** И снова установите связь со своим наблюдающим «я», которое было с вами на протяжении всей жизни. С этой перспективы или точки зрения соприкоснитесь со своей «мишенью».



Чтобы выполнить заключительную часть данного упражнения, представьте, что все ваши воспоминания в виде маленьких открыток хранятся в картотечном ящике — все события вашей жизни, которые произошли с момента вашего рождения до настоящего времени. Соприкоснитесь со своей «мишенью», откройте ящик и начинайте спокойно перебирать картотеку своих воспоминаний. Начните с настоящего и постепенно углубляйтесь в прошлое. Если вы вдруг заметите, что остановились над какой-то карточкой, прекратите просмотр и взгляните в воспоминание повнимательнее. Опишите его, чтобы вернуться к нему позже:

.....

.....

.....

.....

Теперь просто заметьте, глядя на происходившее глазами наблюдателя «я», следующее:

Кто находился рядом с вами?

Что вы чувствовали?

О чем вы думали?

Что вы делали?

Что вы хотели сделать?

Посмотрите, можете ли вы прекратить всякую борьбу с переживаниями, связанными с этим воспоминанием. Это может быть боль, которая ассоциируется с данным эпизодом, или нежелание расставаться с тем счастьем, что вы ощущали тогда. Какими бы ни были ваши реакции на это воспоминание, просто подумайте, способны ли вы спокойно прекратить борьбу с ними и предоставить для всех них пространство. Можете ли вы позволить себе с готовностью иметь эти воспоминания такими, какими они являются? Для этого они необязательно должны вам нравиться, но вы должны с готовностью ими обладать.

Если что-то, связанное с воспоминанием, вы проработали не полностью, у вас останется ощущение, что работа не завершена. Например, возможно, что-то в этом воспоминании может вызывать ваш гнев, который вы до сих пор скрывали. Если так, попробуйте завершить работу: прочувствовать то, что вы чувствуете, осмыслить то, что думаете, и т. д. Руководствуйтесь в этом «перевернутым компасом». Если вы чувствуете, что какая-то часть вас говорит: «Не ходи туда!» — направляйтесь именно в ту сторону и ориентируйтесь на то, что есть на самом деле, а не на то, что говорит ваше сознание.

Когда вы полностью проработаете свое воспоминание и ощутите, что открыты ему, поставьте его обратно в «картотечный ящик». Теперь, оставаясь на позиции наблюдающего «я», снова соприкоснитесь со своим чувством-«мишенью», которое вы выбрали в начале этого упражнения. Откройте картотеку и начните спокойно просматривать карточки с воспоминаниями, сохраняя контакт со своей «мишенью». Углубляйтесь в прошлое. Насколько — решать вам. Если вы замерли над каким-то воспоминанием, даже над тем, которое, на первый взгляд, никак не связано с вашей «мишенью», достаньте его из картотеки и посмотрите на него, опишите:

---

---

---

---

---

Воспроизведите описанную выше процедуру с этим воспоминанием.

Кто находился рядом с вами?

Что вы чувствовали?

О чем вы думали?

Что вы делали?

Что вы хотели сделать?

Посмотрите, можете ли вы прекратить всякую борьбу, которая связана с этим воспоминанием. Не спешите. Если вы обнаружите сопротивление или боль, спокойно направляйтесь в эту сторону и присмотритесь. Вглядитесь в боль. Подумайте, можете ли вы позволить себе с готовностью принимать это воспоминание таким, какое оно есть.

И снова, если что-то связанное с воспоминанием вы проработали не полностью, у вас останется ощущение, что работа не завершена. Если так, попробуйте ее закончить: прочувствовать то, что вы чувствуете, осмыслить то, что думаете, и т. д.

Оставьте то воспоминание. Если вы не добрались до глубокого детства, повторяйте всю процедуру, пока не остановитесь на каком-то очень раннем воспоминании. Запишите его:

---

---

---

---

---

Задумайтесь над ним. Постарайтесь открыться ему и всему, что оно содержит. Посвятите этому несколько минут.

Когда закончите, закройте «ящик с картотеккой». Обратите внимание на свое дыхание и сделайте несколько достаточно глубоких вдохов через нос и выдохов через рот. Проверьте, можете ли вы осознать тот факт, что вы — целостная, единая личность. Этот «монстр из консервных банок» находится у вас *внутри*, поэтому представление о том, что он больше вас, — только иллюзия. Спросите себя: готов/готова ли я быть собой, принимать всю свою историю и, неся с собой все эти реакции как часть жизни, идти дальше?

Какие вы заметили взаимосвязи между своими физическими ощущениями, эмоциями, мыслями, поведенческими порывами и воспоминаниями? Изложите их здесь:

Как насчет воспоминаний? Какую связь вы видите между этими воспоминаниями и проблемой, с которой сегодня боретесь? Перечислите все взаимосвязи, которые вам очевидны:

Опасность при выполнении такой работы заключается в том, что порой мы видим источник своей боли в собственной истории и делаем вывод, что, если бы она была иной, наша жизнь сложилась бы лучше. Это иллюзия языка.

Ваше прошлое действительно привело вас туда, где вы находитесь сейчас, и от прошлого зависят настройки вашей шкалы дискомфорта. Но сегодняшняя роль этих мыслей и чувств в большой степени определяется тем, что вы делаете с ними. Вопрос в следующем: что вы можете сделать для того, чтобы прекратить борьбу с собственной историей и действовать более эффективно уже *сейчас*?

Что мешает вам с готовностью позволить этим составляющим «монстра из консервных банок» просто существовать, не играя разрушительной роли в вашей жизни? Подумайте над этим и запишите свой ответ (подсказка: вопрос с подвохом):

Если вы написали «ничего», «только я» или что-то в этом роде, подумайте еще. (Как мы сказали, это вопрос с подвохом.) Если же вы указали что-то другое, посмотрите, не является ли это частью содержимого вашего сознания? Если да, что стоит между вами и готовностью иметь *такое* содержимое, не сливаясь с ним? Кто, в конце концов, настраивает шкалу готовности? Вы или история вашей жизни?



## УПРАЖНЕНИЕ

### *Принятие в режиме реального времени*

Последние два упражнения были разработаны специально для того, чтобы вы ощутили воздействие вредного содержимого своего воображения. Вы начинали думать о своей «мишени», что вызывало неприятные физические ощущения, эмоции, чувства, воспоминания и т. д., которые мы затем отделяли от всего прочего и оценивали по частям.

Но что происходит, когда вы сталкиваетесь с содержимым, с которым боретесь, в режиме реального времени? Что происходит, когда вы находитесь среди людей, занимаетесь повседневными делами и сталкиваетесь с ситуациями, вызывающими боль? Если вы, например, страдаете агорафобией и долго не выходили из дома, вы встретитесь с гигантским «монстром из консервных банок», как только выйдете за порог. Как справляться с подобными ситуациями?

Если отвечать кратко — так же, как вы учились справляться со *всеми* сложными переживаниями. Откройтесь им: встаньте на позицию наблюдателя и посмотрите на них с этой точки зрения, не сливаясь, принимая и осознавая. Однако нам хотелось бы рассмотреть этот вопрос более конкретно.

Мы поможем вам составить перечень ситуаций, содержание которых почти наверняка негативно, в связи с чем вы всегда старались их избегать, и затем разработаем последовательную программу, с которой вы сможете выходить в реальный мир,

отыскивать такие сценарии и переживать этот опыт в режиме реального времени. Для этого вам предстоит заполнить приведенный ниже рабочий лист. Слева укажите реальные ситуации, в которых, по вашему мнению, у вас почти наверняка возникнут переживания, выбранные вами прежде в качестве «мишени». Обратите внимание на то, что строк в этой таблице десять, и постарайтесь использовать их все. Выбирайте разные ситуации, в которых возникает чувство-«мишень». Пусть одни вызывают сильный стресс, другие меньший. Если вам в голову приходит очень масштабный и пугающий сценарий, можете разбить его на несколько частей.

Например, если вы страдаете обсессивно-компульсивным расстройством и мысль о грязи и микробах заставляет вас все отмывать, задача выйти на улицу и поваляться в грязи будет для вас слишком трудной. Разбейте ее на несколько частей. Один из сценариев может заключаться в том, что вы ставите на белую одежду маленькое грязное пятно и носите ее целый день. Второй — вы надеваете грязную рубашку, и т. д., и т. п. Когда вы придумаете десять сценариев, расположите их в порядке возрастания интенсивности соприкосновения с вашим чувством-«мишенью». Таким образом вы сможете постепенно подвергать себя этим переживаниям:

Сценарий	Ранг

Когда вы это сделаете, подумайте, когда и где вы можете попасть в первую ситуацию. Вы можете ограничить ее продолжительность, как делали в упражнении «Рабочий лист шкалы готовности», но только не пределы своей готовности подвергнуть себя данному опыту. Ни о каком избегании речи быть не должно! Если вы не уверены в способности взять на себя такое обязательство, разбейте сценарий на несколько шагов или установите временные или ситуационные границы.

Впишите в строки ниже, когда, где и как долго вы готовы подвергать себя тому, что указано в первой строке таблицы:

---

---

---

---

---

Добровольно оказавшись в этой, прежде избегаемой, ситуации, используйте навыки, которые вы уже освоили. Сначала мы их опишем, а потом составим из них краткий список, который вы сможете носить с собой, чтобы в нужный момент о них вспомнить.

Вы должны обращать внимание на то, что происходит в вашем теле. Определяйте местонахождение своих ощущений и эмоций. Замечайте качества конкретного чувства, где оно начинается и заканчивается. Исследуйте свое тело и обращайтесь внимание на места, где вы что-то ощущаете, а после этого устанавливайте с ними контакт и позволяйте себе ощущать то, что вы ощущаете, не защищаясь и не манипулируя своими чувствами. Следите за тем, чтобы вашей целью всегда оставалось только присутствие и готовность. Больше ничего! Это вовсе не тайный способ заставить плохие чувства ослабнуть или исчезнуть. Даже если ваши чувства изменятся, просто не обращайтесь на это внимание.

Когда вы оказываетесь в заранее выбранной ситуации, не замыкайтесь на себе и наблюдайте, что происходит вокруг. Если рядом есть люди, обращайтесь на них внимание. Если вас окру-

жают предметы, здания, растения или деревья, замечайте их. Делайте это не для того, чтобы преуменьшить чувство, с которым вы боретесь. Ваша задача — расширить свой опыт и понять, что помимо ваших чувств вокруг существует жизнь.

Обращайте внимание на то, какие мысли вам приходят в голову, как вы бы замечали проплывающие по небу облака. Не старайтесь их вызвать или прогнать. Не оспаривайте их. Не подвергайте их сомнению и не принимайте за истину. Просто замечайте, как фоновые звуки радио. Благодарите свое сознание за то, что оно создает все это для вас.

Замечайте, как вас мысленно уносит то в прошлое, то в будущее. Но при этом наблюдайте, можете ли вы оставаться в настоящем с мыслями о прошлом и будущем. Если заметите, что поглядываете на часы, отпустите свою привязанность ко времени.

Обращайте внимание на порывы к действию. Если вы почувствуете порыв уйти, уклониться, просто почувствуйте его в полной мере и с готовностью.

Повеселитесь немного. Сделайте что-нибудь (хоть что-нибудь!) новое в этой ситуации. Расскажите анекдот. Спойте песню. Поешьте. Попрыгайте. Поиграйте в какую-нибудь игру. Или, например, подумайте, у кого из окружающих самая ужасная прическа. Постарайтесь заметить что-то интересное. Но будьте внимательны! Это *не* способ отвлечься. Ваша задача — заметить, что кроме чувства, с которым вы боретесь, существует и возможность делать много разных вещей. Расширьте диапазон дел, которыми вы можете заниматься, соприкасаясь со своей «мишенью».

Если вы *действительно* обладаете достаточной смелостью, выясните, что, по мнению вашего сознания, вы в этой ситуации делать не можете или не должны, и сделайте это (но только если готовы!). Если вы испытываете тревожность и ваше сознание говорит вам, что вы рискуете выглядеть глупо, когда тревожитесь, сделайте какую-нибудь глупость. Выверните шляпу наизнанку или наденьте очки задом наперед. Спросите у прохожего,



который сейчас месяц. Если ваше сознание опасается, что вы упадете в обморок на улице, намеренно лягте на пол и посмотрите, каково это — лежать, когда вокруг люди.

Следите за тем, чтобы всегда оставаться на позиции наблюдателя. Она помогает сосуществовать со всеми переживаниями (не отстраняться от них и не избегать).

И самое главное — отслеживайте малейшие попытки вашего сознания «защитить» вас с помощью избегания. Пресекайте любые формы избегания, отпускайте их. Цель у вас одна — практиковать готовность быть в настоящем моменте. Без манипуляций. Это не тайный способ регулировать свои внутренние процессы. Хватит *этим* заниматься.

Все ясно? Тогда вперед! Вооружитесь всеми своими навыками и чувствуйте то, что вы чувствуете в реальном времени, в полной мере и не защищаясь. Границы установите заранее.

Ниже вы увидите список, который можете использовать как напоминание о том, что делать. Вы можете расширить его, добавив любые упражнения из этой книги, которые помогают вам не сливаться с мыслями и чувствами, принимать их или устанавливая контакт с вашим наблюдающим «я». Перечислите все эффективные для вас приемы. Например, если вы страдаете агорафобией и решили в качестве первого шага прогуляться по своему району, можете спросить себя, когда почувствуете тревожность: «Если бы это чувство имело размер, то какой? Если бы это чувство имело форму, то какую?»

Если вы хотите наблюдать за своими мыслями и чувствами, которые, словно листья, проплывают по реке, делайте это упражнение. Если вам хочется смотреть с железнодорожного моста, как они едут в вагонах, поступайте так. Если вы знаете, что ваши мысли могут вас поглотить, выполняйте упражнения на НЕСлияние из главы 6. Помните, что вы кое-чему научились и в этой главе. Можете использовать наработки, если интуиция подсказывает вам, что они помогут. Помогут в чем? *Никак не в том, чтобы подстроить под себя свою «мишень».* Такая цель

лишь подорвет все, что мы здесь делаем. Мы говорим о том, что поможет вам быть в настоящем, не сливаться и с готовностью соприкасаться с тем, что вам трудно переносить и чего вы избегали. Возьмите этот список с собой и заглядывайте в него, когда оказываетесь в какой-то из намеченных ситуаций. Обращайте внимание на свое тело и ощущения в нем. Предоставляйте им место.

Замечайте, что происходит вокруг. Принимайте во внимание свое непосредственное окружение.

Не избегайте своих переживаний.

Обращайте внимание на свои мысли, но при этом позволяйте им лишь приходить и уходить. Не следуйте за ними!

Замечайте, как вас уносит в прошлое или будущее. После этого обращайтесь внимание на то, что вы в настоящем.

Не сражайтесь!

Замечайте свои стремления действовать и избегать. Ничего не делайте с ними, просто замечайте.

Делайте что-то новое. Можете даже поиграть.

Действуйте вопреки опасениям своего сознания (только если вы действительно готовы!).

Замечайте, что вы замечаете все это.

Перечислите другие приемы ниже:

---

---

---

---

---

Придерживайтесь своего решения быть здесь и сейчас. Ничего не избегайте!

Вы можете отрабатывать сценарий № 1 сколько угодно, пока не почувствуете, что способны открыться опыту и принять то, что вам дается. Это не значит, что отрабатывать его нужно до тех пор, пока вы не перестанете чувствовать боль. Дело не в этом.

Повторяйте его, пока не сможете предоставить место для всех своих мыслей, чувств, порывов, физических ощущений и воспоминаний. Встречайте их в доме своего «я». Вдыхайте их, как воздух. Когда вы этого достигнете, переходите к сценарию № 2 и повторите процедуру. Если кажется, что вы переоценили свои силы, выбирая сценарий, отложите список и возвращайтесь к нему после того, как проработаете заключительные главы этой книги.

Вы можете продолжать работу над этим процессом сколь угодно долго, используя этот список и другие. На каком-то этапе необходимость в списке сценариев отпадет. По мере практики вы научитесь использовать навыки принятия изо дня в день, и сама жизнь будет открывать перед вами все более широкие возможности для новых прыжков и свершений. Удивительно: когда мы начинаем говорить «да» и готовы, жизнь раз за разом бросает нам точно рассчитанный вызов — чуть более сложный, чем мы хотели, и чуть ранее, чем мы рассчитывали, — и при этом посильный.

### *Прыжок сделан*

Если вы сделали прыжок — значит, хорошо поработали. Это первые шаги, ведущие к готовности, первый скачок к иному пониманию своей боли. Не позволяйте своему сознанию приписывать себе успех, которого вы добились, и возводить его в абсолют. Этот процесс не имеет границ. В этой гонке нет «финишной черты». Но как бы то ни было, на данном этапе достаточно просто двигаться вперед.

В следующих главах мы вспомним все упражнения на НЕЕсли-яние, осознанность и принятие, которые вы освоили, и начнем учиться применять их, чтобы вы жили полной жизнью, руководствуясь своими ценностями.

## *Глава 11*

### *Что такое ценности*

Представьте, что вы — водитель автобуса под названием «жизнь». Как и любой автобус, ваш по пути собирает пассажиров. Только в данном случае пассажирами являются ваши воспоминания, физические ощущения, обусловленные эмоции, запрограммированные мысли, исторически сложившиеся порывы и т. д. Некоторые пассажиры вам нравятся: они как милые старушки, общество которых приятно, и вы хотите, чтобы они сидели поближе к вам. Другие не нравятся: они похожи на грубых бандитов, которые пугают, и вы мечтаете поскорее от них избавиться. Не правда ли, когда вы начинали читать эту книгу, ваше внимание было направлено на этих пассажиров? Они заставляли вас бороться с психологической болью. Вы наверняка тратили немало времени на то, чтобы заставить их выйти из автобуса, изменить свой облик или меньше бросаться в глаза. Если вас мучила тревожность, тяжелые порывы или болезненная печаль, возможно, вы пытались остановить автобус и заставить нежеланных пассажиров его покинуть.

Но обратите внимание, что вам приходилось делать в первую очередь, чтобы этого добиться, — останавливать автобус и прекращать двигаться на полной скорости, пока идет борьба. По всей

вероятности, в конечном счете нежеланные пассажиры никуда не исчезли. Они очень упорны. Более того, время движется в одном направлении, и, когда болезненное воспоминание попадает в автобус, оно остается в нем навсегда. Заставить пассажира уйти может только лоботомия.

Когда мы узнаем о том, что эти пассажиры никуда не денутся, мы, в качестве последнего средства, как правило, сосредоточиваемся на их внешности и заметности. Если у нас есть негативная мысль, мы стараемся привести ее в порядок, подправляя мелкие детали. Но человек — продукт своей истории. Когда мы спорим с пассажирами автобуса или стараемся их изменить, мы, наоборот, им помогаем. Это все равно, что заставить бандита надеть костюм и галстук, чтобы он казался менее пугающим. Но по сути ничего не меняется. Даже если он одет в дорогой костюм и галстук, вы прекрасно знаете, что внутри он не слишком изменился.

Когда исчерпаны все возможности, мы, как правило, начинаем торговаться с пассажирами своего автобуса: пытаемся заставить наиболее пугающих персонажей надвинуть шляпу на глаза и занять места в задней части салона, в надежде, что нам хотя бы не придется часто с ними сталкиваться. Мы даже можем сделать вид, что они исчезли. То есть изобретаем всевозможные способы не знать, что неприятные пассажиры находятся в автобусе. Мы их избегаем. Используем специальные препараты. Мы их отрицаем.

Вы можете спрятать от себя депрессию, низкую самооценку, тревожность, попросив этих «пассажиров» сзади. Но цена такой стратегии высока: в обмен вы жертвуете своей свободой. Чтобы заставить нежеланных пассажиров не попадаться на глаза, вы заключаете невыгодную сделку и везете их туда, куда они пожелают.

Например, чтобы заставить вашу социофобию пересечь на заднее сиденье, вы можете избегать людей в ситуациях, когда вас могут оценивать или если что-то внушает вам страх. Когда появляется благоприятная возможность с кем-то пообщаться, вы от нее отказываетесь или общаетесь скованно и нерешительно. И все для

того, чтобы заставить пугающего вас пассажира по имени социофобия не поднимать свою ужасную голову.

Даже если такая стратегия до определенной степени эффективна, она дорого стоит. Когда вы едете туда, куда велят пассажиры, вы уже не контролируете автобус, который называется «ваша жизнь». В начале этой книги мы пообещали, что вы сможете выйти за рамки собственного сознания и погрузиться в жизнь. Вы можете сделать это *сейчас*. И для этого не нужно перестраивать сознание.

Чтобы выполнить это обещание, нам понадобилось время. Мы прошли длинный путь, сосредоточиваясь на том, какие вы изобретаете способы, чтобы заставить ваших пассажиров выйти из автобуса, изменить свою внешность или за какую-то оплату реже попадаться на глаза. Вместо избегания вы учились принимать. Вместо того чтобы верить или не верить — учились НЕслиянию и осознанности. Вместо того чтобы бояться будущего или печалиться о прошлом — быть здесь и сейчас. Вместо того чтобы быть тем, кем называет вас ваше сознание, вы научились замечать постоянное присутствие своего трансцендентного «я», находящегося за пределами вербальной категоризации.

Если вы прошли через все это, теперь больше знаете о том, как комфортно располагаться в автобусе вместе со своими пассажирами, сохраняя дистанцию, готовность их везти, энергию и пребывая в настоящем. Вы научились воздерживаться от тайных сделок с пассажирами, в результате которых управление автобусом передается им. И теперь вы готовы перейти к ключевым проблемам, которым будет посвящена данная и две следующие главы книги.

Устроившись поудобнее, вы заметите, что в верхней передней части вашего автобуса имеется табличка, на которой должно быть написано, куда он направляется. Всех своих пассажиров вы повезете именно туда. Пункт назначения определяется не по сиюминутной прихоти пассажиров — его выбирают водители и владельцы. Итак, настало время посмотреть, *куда* вы хотите направить свой автобус под названием «жизнь». Что вам хочется видеть на этой табличке? Каков ваш путь?

## *Ценности как жизненный курс*

Прежде всего, мы обязаны вас предостеречь. Вы приступаете к самому сложному этапу работы над книгой.

Ваше сознание слушает, наблюдает и обязательно захочет выразить свое мнение обо всем, что мы делаем вместе (как обычно!). Ценности — не полностью вербальное явление, но они непременно облечены в слова (хотя бы частично). Поэтому граница между ценностями и деструктивными вербальными процессами очень зыбкая. Ваша словесная машина, сознание может утверждать, что работа, которая вам предстоит, не имеет никакого смысла. Например, если во время этой работы вы чувствуете тяжесть, бессилие, бессмысленность, если вы, опять же, думаете или чувствуете, что попали в тупик, *остановитесь*. Это верный признак того, что власть снова перешла к вашему сознанию. Если вас охватывают подобные чувства в ходе работы над 11-й, 12-й и 13-й главами, сделайте шаг назад и начните с начала этой главы, используя стратегии, которым вы научились. Посмотрите, удастся ли вам не попасть в ловушки вашего сознания на этот раз. Ценности дают энергию, вдохновляют и воодушевляют.

Ценности — не очередная ментальная дубинка для самоистязания и не средство от неудач. На табличке впереди вашего автобуса написано «Ценности». Это выбранный жизненный курс. Однако чтобы понять это простое определение, необходимо разобраться, что значит «курс» и что такое «выбор».

### *Курс*

Поскольку ценности — нечто большее, чем просто слова, полезно вернуться к метафоре, которую мы только что использовали: жизнь — это автобус. Итак, представьте, что ваш автобус едет по большой равнине, испещренной гравийными дорогами. Вдалеке виднеются горы, холмы, деревья, скалы. Чуть ближе — озера, кустарники, пастбища, скалы, речушки. В вашем автобусе есть компас.

Вам нужно выбрать курс. Допустим, вы говорите: «Пожалуй, поеду-ка я на восток», — сверяетесь по компасу и выбираете путь следования. Перед вами дорога, которая идет не строго на восток, но в нужную сторону. Вы направляетесь по ней и доезжаете до развилки, исследуете альтернативы и выбираете ту дорогу, которая ведет примерно на восток.

Итак, когда именно вы направляетесь на восток? Как узнаете, что приехали туда? Где закончится направление, которое называется «восток»? Когда вы окажетесь так далеко на востоке, как только можно? Если вы не стремитесь попасть в конкретное место, а просто следуете в определенном направлении, ответ — «никогда». Курс — не место, которого вы достигаете или в которое попадаете. Аналогичным образом *ценности* — это такие качества, которые наделают путь смыслом. Однако ими нельзя обладать как объектами, поскольку они являются качествами разворачивающихся действий, а не конкретных вещей. Иначе говоря, ценности — это глаголы и наречия, а не существительные и прилагательные; они представляют собой то, что вы *делаете*, или качества того, что вы делаете, а не то, чем вы *обладаете*. Если они есть то, что вы делаете (или качества того, что вы делаете), они никогда не кончаются. Вы никогда не придете к финишу.

Предположим, что одна из ваших ценностей — быть любящим человеком. Это не значит, что если вы любили кого-то на протяжении нескольких месяцев, то достигли цели, как если бы вы построили дом или закончили университет. Вам нужно любить еще — всегда. Любовь — направление, а не объект.

Мы вернемся к этой метафоре позже, когда рассмотрим, что такое ценности, но, чтобы завершить наше определение, еще нужно понять, что такое «выбор».

## Выбор

Выбор и решение — не одно и то же. Принимая решение, вы с помощью сознания и его способности оценивать рассматриваете разные альтернативы и в зависимости от своего желания выбираете



ту или иную. Например, вы можете решить, что на ужин вам лучше съесть рыбу, чем жирный гамбургер (даже несмотря на то, что больше любите гамбургеры, а рыба дороже). Ведь существует много доказательств того, что рыбий жир полезен для сердца, а вы заботитесь о своем здоровье. Это и есть решение. Вы учитываете несколько факторов: вкус еды, стоимость и ваше здоровье. Вы рассматриваете все «за» и «против» по этим параметрам: пусть рыба не очень вкусная, но есть можно (если бы она была отвратительной, вероятно, ваше решение было бы иным); она стоит чуть дороже, но деньги у вас есть (если бы она была намного дороже, вы бы просто купили гамбургер, несмотря на вопрос здоровья); вы хотите позаботиться о своем здоровье; вы считаете, что рыба полезнее. Вы выбираете рыбу.

В 90% случаев решения такого типа вполне эффективны. Способность рассуждать логически, чтобы сделать выбор из нескольких альтернатив — прекрасный инструмент. Именно она обусловила тот факт, что именно человек преуспел на планете. Однако в некоторых сферах решения такого рода работают не столь эффективно, а в иных они просто *не могут* работать.

Одна из таких сфер — ценности. И вот почему: принятие решений обязательно подразумевает оценку определенных параметров альтернативных планов действий. В примере, который мы только что описали, одним из параметров было здоровье сердца. Равно как мы измеряем обычной линейкой материальные объекты, можно попытаться измерить рыбу и гамбургеры линейкой «здоровое сердце». Так бывает в любой оценочной ситуации. Когда вы выбираете, какую линейку использовать, выбор лучшей альтернативы остается вопросом интеллектуального решения.

А что насчет самой линейки? Как выбрать *ее*? Если выбор линейки сам по себе является решением — значит, у вас есть еще одна линейка. Так бывает, когда цель является средством для достижения другой цели. Например, вы можете использовать в качестве измерительного параметра «здоровье сердца» не потому, что это ваша цель, а потому, что здоровое сердце повышает вероятность того, что вы будете жить долго и полноценно. Но почему вы выбрали

эту линейку? Был ли выбор «жить долго и полноценно» решением? Возможно. Однако если так, существует *другая* линейка, поскольку решение по определению подразумевает оценку двух и более альтернатив. Обратите внимание, что происходит. Цепочку таких умозаключений можно продолжать до бесконечности. В конечном счете решение не подскажет вам, какую линейку выбирать, поскольку принятие решений требует *оценки* определенных параметров. Это эффективно, но только после того, как линейка выбрана.

И все же определение ценности позволяет нам остановиться. Ценности — не решения, а выбор. *Выбор* из нескольких альтернатив может совершаться в присутствии оснований (если ваше сознание предоставляет их вам, что оно обычно и делает, поскольку имеет свое мнение буквально по любому вопросу), но делается не *исходя* из них, в том смысле, что он не объясняется, не оправдывается ими и с ними не связан. Выбор не зависит от вербально-оценочной линейки. Иными словами, выбор — это отстраненный отбор из нескольких альтернатив. Он отличается от решения, которое является вербально определяемым выбором из нескольких альтернатив.

Вы заметили, что слова «оценка» и «ценность» однокоренные? Дело в том, что оценка подразумевает сопоставление с ценностями, а *затем* выбор на основе ценностей. Если бы ценности были решениями, нам приходилось бы оценивать свои ценности. Но по каким критериям мы бы это делали?

Обычно мы не слишком задумываемся над этим, и тому есть причина: наше сознание не любит выбирать, зато умеет использовать оценочные линейки. В этом заключается сущность наших способностей соотносить. Но сознание не может выбрать окончательное направление, которое наделило бы смыслом сразу все решения.

Все живые существа, не обладающие речью, делают выбор, а не принимают решения, поскольку у них нет вербальных инструментов для их обоснования. Ученые, которые исследуют подобные феномены в лабораторных условиях, воссоздают и изучают ситуации, в которых есть основания для принятия решений, но животные не руководствуются ими в буквальном смысле. Они просто выбирают. Если бы мы сидели на горе Олимп и в малейших подробностях

знали, как сложится наша жизнь, к чему приведут те или иные факторы, мы смогли бы объяснить, почему сделали тот или иной выбор на определенных этапах своей жизни. Но мы не сидим на горе Олимп, а просто выбираем.

Человеку важно научиться тому, что все прочие живые существа на планете делают с легкостью, невзирая на бесконечный монолог нашего сознания по любому поводу. Это важно потому, что без выбора определить ценности невозможно.

### *Делаем выбор*

Давайте начнем практиковаться с чего-то тривиального. Перед вами две буквы. Выберите одну.

A Z

Теперь о сложном. Понаблюдайте, что происходит в вашем сознании, когда вас спрашивают: «Почему вы сделали такой выбор?».

Скорее всего, ваше сознание сразу начнет генерировать «причину». Но попробуйте использовать все навыки НЕслышания, которыми вы овладели к настоящему моменту. Можете ли вы просто заметить эту мысль и выбрать другую? Помните упражнение, которое мы делали в главе 2, когда читали одно и намеренно делали что-то другое? Давайте выполним его еще раз. Только сейчас предложим вашему вниманию несколько «причин». Внизу вы видите две буквы. Дочитайте этот абзац до конца и выберите одну. (Не принимайте решение! Просто отмечайте для себя все причины, не сливаясь с ними, принимая и осознавая, и выберите одну букву *не* по какой-либо причине и *осознавая* все причины, которые могут быть.)

Вот причины, которые следует осознавать: выберите букву слева. Нет, выберите справа. Нет, выберите букву слева. Нет, выберите букву справа. Нет, выберите букву слева. Нет, выберите букву справа. Нет, выберите букву слева. Нет, выберите букву справа. Нет, выберите букву слева. Нет, выберите букву справа. Нет, выберите букву слева. Нет, выберите букву справа.

Вот две буквы. Выберите одну.

A Z

Получилось? Повторяйте этот процесс до тех пор, пока не сможете просто выбрать букву, невзирая на всю болтовню, — без аргументов, голословно, наобум, *не исходя* из этих слов и *не вопреки* им.

Если вы прошли тест с простейшими командами «выберите букву слева» и «выберите букву справа», почему бы вам не поступать точно так же со всеми доводами вашего сознания, когда вы делаете более важный выбор? Если применять навыки НЕслияния, ситуации выбора по сути ничем не отличаются, несмотря на то что одни из них можно назвать «важными», а другие — «неважными».

Давайте попробуем и посмотрим, что получится. Попытайтесь найти «причины» выбрать одну из двух букв. Конечно, это банальный выбор, поэтому причины подобрать сложно. Но чтобы выполнить упражнение, заставьте свою словесную машину это сделать (например, «Мне нравится буква “А”, потому что она есть в моем имени», или «“Z” напоминает мне Зорро и времена моего детства», «Я выберу букву справа потому что я правша» или «“Левый” означает “радикальный”, а мне не хочется ничего радикального» и т. д.). Напишите несколько причин, по которым вы могли бы выбрать ту или иную букву:

Причины выбрать букву А слева	Причины выбрать букву Z справа

Теперь вам нужно снова сделать этот глупый выбор. Перечитайте список причин, которые вы придумали, и обдумайте их. Если ваше сознание подсказывает иные причины, обязательно примите их во внимание.

Заметьте, что все это мысли. Не сопротивляйтесь им. Не следуйте им. Просто замечайте. А теперь выберите букву.

A Z

Повторяйте этот процесс до тех пор, пока вам не станет ясно, что вы можете выбрать любую букву *независимо от того, что говорит ваше сознание*. Это не значит, что вы должны поступать вопреки ему, как ребенок, который сует пальцы в розетку, потому что ему сказали этого не делать. В таком случае все по-прежнему контролирует ваше сознание, но в несколько иной форме (поэтому мы и говорим, что для того, чтобы действовать независимо, нужно не сопротивляться и не уступать). Это значит, что вы замечаете все доводы своего сознания и просто выбираете одну из букв, осознавая эти причины, но действуя не исходя из них и не вопреки им.

Сознание терпеть не может это упражнение! Оно не может его понять, поскольку сознание *генерирует* вербальные обоснования и *применяет* их по отношению ко всем альтернативам. Но человек на это способен. Поскольку он — нечто большее, чем его словесная машина.

В этом упражнении мы делали совершенно бессмысленный выбор. Однако ценности далеко не бессмысленны. Поэтому сознание будет говорить громче, а выдвигаемые им причины будут весомее. Но действовать вам нужно точно так же. Мы можем быть только теми, кем мы хотим быть. Кто нас остановит?

## *Что такое ценности и чем они не являются*

В двух следующих главах вы более подробно исследуете собственные ценности и научитесь лучше разбираться в том, какими хотите их видеть. В этой главе мы просто поговорим о том, что такое ценности и чем они не являются. Это довольно многословный разговор необходим потому, что процесс формирования ценностей сознание понимает с трудом. Ценности выходят за рамки слов, но сознание пытается их облечь в слова, и, если мы недостаточно внимательны, они искажаются для того, чтобы соответствовать оценочным и прогнозным отношениям, которыми оперирует наша словесная машина.

## Ценности — не цели

Цели есть то, чего вы можете достичь, идя по пути своих ценностей. Это конкретные достижимые события, ситуации или объекты. Их можно добиться, достичь. Цели — не то же самое, что направление. Если путать цели с направлением, как только они достигаются, прогресс неизбежно прекращается.

В действительности их постоянно путают, вот почему у некоторых возникает депрессия, когда они кончают университет, женятся/выходят замуж или получают повышение по службе. Если получение образования само по себе является целью, сразу после этого жизнь теряет смысл. Так иногда происходит с теми, кто считает образование самоцелью или способом достижения других целей (например, повышения самооценки).

Цели замечательны и полезны в том случае, если разница между целями и ценностями ясна. Иногда (после того как направление выбрано) полезно фокусироваться на целях, чтобы не сбиться с пути. Если вы стоите в долине, окруженной горами, холмами, скалами и деревьями, и в руках у вас лишь компас, наверное, стоит посмотреть в выбранном направлении, наметить для себя ориентир и направиться к нему. Есть даже вид спорта под названием «ориентирование», в котором этот процесс играет важнейшую роль: участники идут по маршруту, последовательно отыскивая обозначенные на карте точки, обычно с помощью компаса и естественных или рукотворных объектов, выступающих в качестве указателей.

Подобным же образом человек, для которого ценностью является, скажем, помощь другим, может получить образование, которое ему для этого пригодится. Сразу после окончания вуза он будет заниматься интересными и важными делами, и таковыми их будет делать не образование, а ценность «помощь другим».

Если вы используете цели таким образом, лучше, чтобы они были обозримыми и достижимыми, но отдаленными, иначе пользы в них мало. Цель, которая лежит в сантиметре от вас, поможет сделать первый шаг, но после этого перестанет быть эффективным ориентиром. И наоборот, цель, которая находится «за горами», не

поможет вам двигаться в нужном направлении. Подобным образом и в жизни: имеет смысл устанавливать конкретные краткосрочные цели, пока вы учитесь, а со временем переходить к целям среднего диапазона.

### *Ценности — не чувства*

По-видимому, ценности формируют весь наш опыт — в том смысле, что выбор делает целостная личность. Иногда это значит, что выбор, продиктованный ценностями, сопровождается чувствами. Со временем вы поймете, до какой степени чувства в силах помочь вам жить в соответствии с выбранными ценностями. Например, многих вдохновляет, когда они действуют согласно выбранным ценностям. Но это не значит, что ценности можно приравнять к чувствам. И тем более, что ценности подразумевают делать то, что нам нравится, особенно в краткосрочном плане.

Человек, страдающий наркотической зависимостью, чувствует себя хорошо, когда принимает наркотик. Это не значит, что такое ощущение для него — главная ценность. Предположим, он по-настоящему ценит близкое душевное общение, но, когда предпринимает шаги в этом направлении, чувствует себя испуганным и уязвимым. Он ненавидит это чувство, поэтому снова прибегает к наркотикам или алкоголю. Если он это прекратит и пойдет в направлении, которое ценит, перестанет чувствовать себя «хорошо». Он будет ощущать страх и собственную уязвимость. Таким образом, путь, определяемый ценностями, не всегда приносит «хорошие чувства», но ведет к лучшей жизни.

Если воспринимать чувства как ценности или ценить чувства сами по себе, возникает еще одна проблема, которую мы исследуем в 12-й и 13-й главах. Чувства есть то, чем вы можете обладать. Ценностями нельзя обладать по определению. Более того, вы не можете контролировать чувства, тогда как выбирать свой жизненный путь на основе ценностей способны. Поэтому утверждения типа «Для меня ценность — хорошее самоощущение» основаны на неправильном понимании феномена ценностей.

### *Боль и ценности*

Чувства можно связать с ценностями иным, менее очевидным способом, нежели рассмотренный выше. Представьте человека, который страдает социофобией и вздрагивает при одной мысли пойти на вечеринку.

Почему так происходит? Скорее всего, этот человек высоко ценит взаимоотношения с людьми. Если бы они не имели для него никакого значения, он не страдал бы социофобией. Мы начали эту книгу с разговора о принятии отчасти потому, что наша боль дает подсказку, что представляют собой наши ценности. Обратное утверждение тоже верно: в наших ценностях мы находим нашу боль. Вы не можете что-то ценить и при этом не быть уязвимым, поскольку ценности — сокровенная часть вашего «я».

Один наш клиент высказал на одной из сессий: «На самом деле я не особенно ценю семью, близкие отношения или детей. Мне просто кажется, такая жизнь не для меня». Через пару недель он пришел ко мне и сказал: «Я постоянно вру, даже себе». Затем он рассказал такой случай. Однажды он сидел в «Бургер Кинг» со своим гамбургером, а за соседним столиком расположилась семья: мама, папа и двое детей. Он посмотрел на них поверх своего гамбургера и заплакал. В тот момент он осознал, что ему хочется иметь семью и детей больше всего на свете. Родители плохо с ним обращались, и пережитое предательство привело к тому, что он стал отрицать самое сокровенное желание, поскольку, когда признавал его, чувствовал невероятную боль и собственную *уязвимость*. Из-за этого он не мог завести семью, использовать свои навыки принятия, чтобы справляться со своим страхом и уязвимостью, свои ценности для выбора по-настоящему желаемого жизненного курса.

### *Ценности — не результат*

Хотя жизнь в соответствии с собственными ценностями нередко приводит к невероятным последствиям, это не гарантия того, что вы с легкостью достигнете желаемого в реальном мире. Ценности — направление, а не результат.



Их можно сравнить с воздействием силы тяжести на воду в чаше. Сила тяжести обуславливает то, что все движется вниз, а не вверх. Гравитация — направление, а не итог. Если бы у воды была возможность и дальше двигаться в этом направлении (например, если бы в чаше была дыра), она бы так и сделала. Если дальше перемещаться некуда, вы ничего и не увидите. Со стороны может возникнуть впечатление, что никакого «направления» нет, но оно есть. Это станет очевидно, как только появится возможность.

Ценности в чем-то похожи на силу тяжести. Предположим, вы цените любящие отношения с вашим отцом, но он не желает с вами общаться: игнорирует ваши письма, не отвечает на звонки и закрывает дверь своего дома прямо перед вашим носом. Как вода в стакане, эта ваша ценность редко проявляется так, что становится очевидной окружающим, — о ней свидетельствуют лишь мелкие «протечки» типа открыток ко дню рождения (независимо от того, читает он их или нет) или ваши высказывания о нем в разговорах с кем-то. Как вода в стакане, эта ценность присутствует всегда, ожидая возможности проявиться. Если появится отверстие, однажды ваш отец позвонит и скажет, что хочет встретиться, она проявится ярче.

### *Ценности не означают, что путь всегда будет прямым*

Если бы вы ехали на автобусе на восток по извилистым проселочным дорогам в широкой долине, вам было бы сложно в любой момент сказать точное направление движения. Если бы кто-нибудь, глядя в лобовое стекло, сделал серию кадров, оказалось бы, что иногда автобус движется на север, иногда на юг, порой даже на запад — несмотря на то что в целом вы едете на восток.

В большинстве своем дороги редко бывают ровными, ведь иногда на них встречаются препятствия, которые мешают двигаться в желаемом направлении. Человек, для которого ценностью является создание любящей семьи, тем не менее может пережить развод. В такой ситуации намерение быть любящим может проявляться ограниченно, например, в том, что он не станет настраивать детей

против другого родителя, что оказало бы на них негативное воздействие, а в ходе развода не станет заботиться только о разделе имущества. Лишь со временем его базовая ценность станет очевидной.

Наши пути редко бывают ровными, потому что мы — люди. Даже если мы намеревались идти на восток, наше внимание может что-то отвлечь, и мы отклонимся на север. Человек, который лечится от наркотической зависимости и ценит трезвость, возможность помогать другим, может вновь сорваться. Его сознание будет кричать: «Смотри! Ты не можешь идти на восток! Ты — лжец и неудачник! Тебе нельзя доверять!» — как бы говоря: «Раз ты идешь на север, как обычно, ты не в состоянии двигаться на восток, что для тебя якобы является ценностью». В таком примере задача человека — поблагодарить свое сознание, почувствовать горечь и боль, которые вызывает рецидив, а потом развернуться и отправиться на восток.

### *Ценности лежат не в будущем*

Давайте вернемся в нашу долину. Заметьте, что с того самого момента, как вы решили идти на восток, каждое действие, которое вы совершали, было частью этого решения. Вы смотрели на компас, и это было частью пути на восток. Вы обращали внимание на то, в каком направлении движетесь, и это было частью вашего пути на восток. Возможно, вы замечали, что смещаетесь на север, и это тоже было частью вашего пути на восток. Вы поворачивали направо, чтобы вновь выйти на нужный курс, и это тоже было частью вашего пути на восток. Затем вы делали следующий шаг — шли на восток. Что бы вы ни делали, *вы направлялись на восток*. Предположим, вас спросили бы: «В какой из этих моментов вы шли на восток?» Очевидно, единственный разумный ответ — *в каждый в равной степени*. А значит, в тот самый момент, когда вы выбрали направление — ценности, — вы встали на путь, ориентированный на ценности. Более того, ваши ценности приносят вам пользу уже *сейчас*. Ценности будто бы в будущем, но на самом деле они в настоящем.

Можно выразиться иначе. Мы говорим: «Результат — это процесс, в ходе которого процесс становится результатом». Ваши ценности

сами по себе — «результат», к которому вы стремитесь, и вы получаете этот «результат» *сейчас*, поскольку ценности вдохновляют вашу жизнь уже *сейчас*. Каждый шаг в их направлении — часть процесса. Как только вы выбираете свои ценности, все, что вы совершаете, чтобы идти в данном направлении, определяется ими. Направление наделяет ваш путь последовательностью и смыслом. Ценности освещают ваш жизненный путь. Вы словно идете по дороге, у которой нет конца. У вашего путешествия нет финишной черты. Так что главное — не результат, а ваш собственный путь.

Допустим, вашей ценностью является быть любящим человеком. Этот путь никогда не заканчивается. Сколько бы дел, продиктованных любовью, вы ни совершали, всегда можете сделать больше. Польза, которую приносит выбранный вами путь, проявится не в будущем; уже сейчас главным в вашей жизни являются любящие отношения. Вы никогда с удовлетворением не скажете: «Ну вот, все готово!» Это бесконечный путь.

### Ценности и неудачи

Ценности подразумевают ответственность, то есть способность дать ответ. Ответ, на который вы способны *всегда*, — утверждение своих ценностей, даже в ситуациях, в которых вы мало что можете сделать, чтобы проявить их (как вода в чаше). Однако в большинстве случаев мы можем что-то предпринять, а наши ценности позволяют нам видеть, получается ли идти в направлении, которое мы сами выбрали. Как яркий луч на дороге, наши ценности возвращают нас на путь, когда с него сбивают дорожные знаки или когда мы по неосторожности съезжаем в очередной кювет.

Никто не может постоянно жить в соответствии со своими ценностями. Но это не катастрофа. Если мы используем собственные ценности как повод для самокритики, начинаем думать, что нам не удастся ими руководствоваться, потому что иногда мы сбиваемся с пути. Спросите себя, когда вам будет казаться, что вы потерпели неудачу: чему служит *эта* мысль? Какая ценность в ней выражается? Всегда быть правым? Никогда не терпеть неудачи? Всегда быть не-

уязвимым? Вы действительно хотите руководствоваться такими ценностями? Если нет, возьмите на себя ответственность даже за свое сознание, которое бесконечно твердит о том, что вы — неудачник. Почувствуйте боль. Усвойте урок. И двигайтесь дальше.

Если вас преследует чувство вины или стыда, нужно применить навыки НЕслияния и осознанности, чтобы принять стрекот, царящий в вашей голове. Самое время использовать навыки принятия, чтобы признать боль. А также воспользоваться своей способностью выбирать, чтобы продолжить путь в выбранном направлении, как только позволит ситуация.

### *Ценности всегда совершенны*

Замечательно то, что ценности всегда совершенны для человека, который их выбрал. Не в том смысле, что их можно назвать хорошими, а в том, что они полноценны. Если вы считаете, что ваши ценности неполноценны, — значит, у вас уже есть какие-то *другие* ценности, позволяющие вам это видеть.

Предположим, деловая женщина сокрушается о том, что редко бывает дома, так как «слишком ценит свою работу». Очевидно, это значит, что, кроме работы, она ценит общение со своей семьей. Ей нужно искать возможность уравновесить и совместить эти разные ценности. Ее ценности совершенны — ей нужно работать над своим образом действий.

А это значит, что, если вы готовы иметь ценности, вы тотчас же оказываетесь в выигрышном положении. Поскольку радость приносит путь, а не его итог, ваши ценности совершенны столько, сколько вы их осознаете (это не значит, что они не могут меняться, просто их невозможно оценивать). Главное — жить, проживать каждый момент, день за днем, храня верность своим ценностям, как самому себе.

Наше сознание трактует слово «выигрыш» как достижение позитивных результатов и всегда требует большего. Даже если вы «выигрываете», сознание начинает беспокоиться о том, как бы «выиграть» в следующий раз. Эту особенность прекрасно иллюстрирует история одной спортсменки с мировым именем, о которой недавно

писали. Она была первой в мире в своем виде спорта и выиграла два *мировых* чемпионата подряд. Лишь нескольким людям на планете удалось достичь такого результата. Однако, по ее словам, когда она победила во второй раз, ее первым чувством была не радость, не удовлетворение, а страх. Почему? Она боялась, что не победит в следующем году.

Такова особенность нашего сознания. И этого не изменить. Оно оценивает, строит прогнозы, сравнивает, беспокоится. Другое дело — ценности. Когда вы их выбираете, вы их действительно выбираете. Вы выиграли. Они позволяют идти своей дорогой и определять ваш прогресс на выбранном пути.

### *Выбор ценностей*

Если бы вам было все равно, куда идти, было бы неважно, к чему приведет ваша внутренняя борьба. Однако тот факт, что вы читаете эту книгу, демонстрирует, что для вас это имеет значение. Подумайте, не правда ли, что самую сильную боль в вашей жизни приносят не тревожность, депрессия, порывы, воспоминания, травмы, гнев, грусть и т. д., а тот факт, что вы не живете полной жизнью от всего сердца. Ваша жизнь остановилась, когда вы начали войну, о которой шла речь во введении. Поэтому каждое перемещение стрелки часов напоминает вам: прошла еще одна секунда бессмысленно прожитой жизни. Главная проблема здесь заключается не в том, что у вас есть проблемы, а в том, что вы откладываете выбор, который необходимо сделать. Чтобы жить полной жизнью, вовсе необязательно сначала уменьшить боль. Совсем наоборот: нужно открыться радости (и боли!), что сопровождает жизнь, которую вы хотите прожить.

Итак, задайте этот вопрос человеку, которого вы видите в зеркале: какой жизнью ты хочешь жить? На самом деле!

## *Глава 12*

### *Выбор своих ценностей*

В конечном счете эта книга о том, как определить, что для вас важно, и сделать выбор в пользу движения в соответствующем направлении. Хотя техники НЕслияния, осознанности, принятия, которые вы отработывали ранее, полезны сами по себе, они окажутся бессмысленны, если вы не будете использовать их для того, чтобы жить полной осмысленной жизнью.

Глава 11 должна была вам помочь разобраться в том, что такое «ценности». Выбор своих ценностей и своего пути обогащает жизнь и наполняет ее смыслом даже перед лицом величайших бедствий. Именно этому и посвящена данная глава.

### *Чему вы служите*

Жить полноценно — значит служить тому, что вы цените. Боб Дилан однажды написал: «Нужно служить кому-то». Вопрос: кому (или чему) служите вы? Ваш опыт, эта книга и психологические проблемы, с которыми вы сталкиваетесь, очевидно, показывают,

что, служа своей боли, вы не живете. Когда вы знаете, что для вас жизненно важно выйти на улицу, служение своей агорафобии не позволяет идти путем, который вы хотите избрать.

Понимание этого факта в некоторых отношениях путает. Если вы решаете, что не стоит руководствоваться в своих решениях тем, что говорит ваше сознание, на что тогда опираться? Если вы на самом деле можете оказаться там, где решите, как понять, что вы хотите делать? Какое направление выбрать из бесконечного множества альтернатив?

Мы полагаем, что сейчас, в этот самый момент, у вас есть все инструменты, чтобы сделать самый значимый и вдохновляющий выбор в вашей жизни. У вас есть не только возможность, но и реальная способность жить, служа тому, что вы цените. Это не значит, что обстоятельства обязательно позволят вам достичь всех своих целей, и это не гарантия чего-либо. Неважно, есть ли у вас навыки для достижения своих целей. Но важно, что у вас есть все необходимое, чтобы выбрать курс.

Слово «ценность» созвучно слову «нести». Оно подразумевает действие. Ценности означают не только то, к чему вы стремитесь, но и принципы, которых вы придерживаетесь в жизни. В каком-то смысле они являются вопросом жизни и смерти или по крайней мере определяют разницу между полноценной жизнью и пассивным существованием.



### **УПРАЖНЕНИЕ**

#### *Побывайте на собственных похоронах*

Когда люди умирают, после них остается то, ради чего они жили. Вы наверняка можете назвать немало людей, которые уже ушли из жизни, но вызывают у вас восхищение и уважение. Вспомните своих героев. А теперь подумайте: то, ради чего они жили, важно и теперь, после их смерти. И это не материальное благосостояние и не внутренние сомнения. Ценности, которые находили отражение в их жизни, — вот что важно.

Всем нам отведено определенное время на земле, и вы не знаете какое. Вопрос: «Готовы ли вы жить, зная, что все равно умрете?» — в сущности, не отличается от вопросов: «Готовы ли вы любить, зная, что вам будет больно?», или «Готовы ли вы дать себе обязательство жить, руководствуясь своими ценностями, зная, что вы не всегда будете соблюдать его?», или «Станете ли вы достигать успеха, зная, что на пути вас ждут и провалы?». Полноценная жизнь не бывает без боли. Если вы действительно хотите наполнить свою жизнь смыслом, полезно думать о том, что бы вы хотели оставить после себя.

Одной из причин избегания является наше вербальное осознание того, что жизнь на этой планете конечна. Кому-то этот может показаться слишком мрачным, но все же мы предлагаем вам представить, что жизнь подошла к концу, и обернуться. Это нужно не для того, чтобы страдать, а чтобы обрести почву под ногами. Если бы вы смогли действительно прожить свою жизнь так, как выберете сами, какой бы она была?

Мы не предлагаем строить прогнозы или догадки. Вопрос не в том, что вы уже сделали или собираетесь совершить. Мы спрашиваем о том, какую память о себе вы оставите близким. Не в смысле признания и общественного одобрения. Нет! Мы спрашиваем вас о том, что было бы очевидно окружающим, если бы вы могли свободно выбрать, ради чего жить? Вы можете прочитать этот вопрос шепотом, но, поскольку речь идет о выборе, мы просим вас открыться своему страстному желанию наполнить жизнь смыслом. Если бы вы могли жить в соответствии со своими ценностями, идти путем, который подсказывает вам сердце, и никто не смеялся бы над вами и не твердил, что это невозможно, если бы вы *смело* следовали своим сокровенным стремлениям, как бы вы хотели прожить эту жизнь? Чтобы это было очевидно тем, кто вас окружает?

Теперь найдите время и место, чтобы сконцентрироваться. Убедитесь, что вас ничто не будет сильно отвлекать, и дайте себе достаточно времени, чтобы в подробностях представить следующий сценарий, а затем ответить на вопросы. Помните: если вы



уделите достаточно времени и сил этому упражнению, вероятно, получите мощный эмоциональный опыт. Мы стремимся к тому, чтобы вы встретились лицом к лицу не со смертью, а с жизнью. Жить, ориентируясь на ценности, многим мешает тот факт, что ценности напоминают о конечности жизни. Избегая этого понимания, вы не можете полностью посвятить себя чему-нибудь. Если в ходе выполнения упражнения вы обнаружите, что полностью погрузились в свои эмоции и не можете это «выносить», вспомните техники, которые использовали, работая над этой книгой, примените одну-две и помните о том, что вы делаете это упражнение во имя чего-то потенциально очень действенного. Итак, закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов. Когда ваше сознание успокоится, представьте, что вы умерли, но получили чудесную возможность присутствовать на собственных похоронах в духовной форме. Подумайте, где они происходят и как. Не спешите и представьте в деталях, какими будут ваши похороны.

Далее вообразите, что кого-то из ваших родных или друзей попросили встать и сказать несколько слов, ради чего вы жили, о чем заботились, каким был ваш жизненный путь. Вам нужно записать два варианта надгробной речи. Сначала напишите, какой бы она была, если бы та борьба, в которую вы сейчас вовлечены, продолжала бы играть важнейшую роль в вашей жизни и даже возросла. Представьте, что вы отказались от того, ради чего хотели жить, и пошли по дороге избегания, самоограничений, эмоционального контроля и лицемерия.

Представьте, что сказал бы ваш родственник или друг. Напишите его речь, слово в слово:

---

---

---

---

---

---

---

---



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

В этой речи говорится о том, чего вы боитесь, и, возможно, о том, к чему вас привел бы путь, по которому вы шли ранее. Если вам не нравится то, что вы написали, направьте свою боль в новое русло.

Посвященная вам речь не должна быть такой. Представьте, что с настоящего момента вы стали жить, ориентируясь на то, что цените больше всего. Это не значит, что вы волшебным образом достигнете своих целей, а то, что курс вашей жизни будет явным, четким, очевидным.

Теперь представьте, кто присутствует на ваших похоронах. Наверное, ваш супруг или супруга, дети, близкие друзья. Возможно, сотрудники, одноклассники, единоверцы (в зависимости от того, к каким социальным группам вы принадлежите). Пусть на ваши похороны придет кто угодно. Никаких ограничений! Пусть там будут ваши старые друзья, с которыми вы давно утратили связь. Они все могут участвовать в воображаемом ритуале. Вспомните людей, которые играли важную роль в вашей жизни, и разместите их в этом пространстве. Посмотрите на них. Вглядитесь в их лица. Наблюдайте за тем, как они наблюдают за вашими похоронами.

Теперь представьте, что кто-то (вы можете выбрать, кто именно) произносит речь о вас, в которой отражается все, что увидели бы эти люди, если бы вы жили, руководствуясь своими ценностями. Подумайте, о чем должна свидетельствовать ваша жизнь? Это не тест. Никто не будет вас судить за это, и, если не хотите, никто никогда не узнает ваши мысли.



Память, которую вы хотите оставить о себе, дает представление о том, что вы цените сейчас. Мы не знаем, кто и что скажет на ваших похоронах, но знаем, что ваши действия сегодня могут существенно изменить вашу жизнь, начиная с настоящего момента. Ведь близкие люди всегда будут помнить не ваши мысли, чувства или физические ощущения, а тот выбор, который вы делаете, и действия, которые вы совершаете изо дня в день. Так почему бы не начать действовать сегодня? Прямо сейчас! Давайте посмотрим, можем ли мы, используя этот метод, выяснить, чем вы всегда больше всего дорожили. Давайте попробуем извлечь главное. Когда людей хоронят, на их могилах нередко оставляют эпитафии (см. рис. 12.1). Обычно на них пишут что-то вроде: «Здесь лежит Сью. Она любила родных всем сердцем». Если бы надгробный камень, изображенный ниже, принадлежал вам, какую надпись вы хотели бы на нем увидеть? Как бы вы хотели, чтобы охарактеризовали вашу жизнь? Это опять же не самовосхваление и не прогноз, а надежда, стремление, желание. То, что между вами и человеком в зеркале. На что вы хотели бы потратить свою жизнь?

Подумайте об этом и посмотрите, способны ли вы сформулировать суть ваших ценностей в форме короткой эпитафии и написать ее на изображенном надгробии?



**Рис. 12.1.** Ваша эпитафия

## Идем дальше: десять важных сфер вашей жизни

Короткое упражнение, которое вы только что выполнили, — лишь начало, хотя и весьма информативное. Надеемся, оно пробудило в вас то, что позволит смелее и четче представить, какой вы хотите видеть свою жизнь и себя. Ведь вы живы! Как вы хотите *жить*?

Чтобы иметь некоторую структуру, рассмотрите эти десять сфер, которые могут иметь для вас определенное значение.

1. Брак/интимные отношения.
2. Материнство/отцовство.
3. Отношения с родными (помимо супруга/супруги и детей).
4. Дружба/отношения с людьми.
5. Карьера/работа.
6. Образование/учеба/личное и профессиональное развитие.
7. Досуг/увлечения.
8. Духовное развитие.
9. Гражданская активность.
10. Здоровье/физическое состояние.

Далее следует краткое описание каждой сферы, вслед за которым вам предстоит перечислить собственные ценности, имеющие к ней отношение. Не забывайте, что ценности — не конкретные цели, а общее направление вашей жизни. К конкретным целям мы перейдем позже. Если вы заметите, что указываете материальные вещи, которые можно получить, например предметы, остановитесь и подумайте еще раз, о чем мы просим — о ценностях, которые могут отражаться в вашей жизни, но которыми нельзя полностью овладеть.

Помните все, что вы узнали о ценностях из этой книги, и применяйте полученные знания в данном упражнении. Вспомните надгробную речь и эпитафию, которые вы только что написали, и посмотрите, не относятся ли какие-то указанные там моменты к той или иной сфере.

В ходе работы над упражнением вы можете обнаружить, что одни сферы особенно важны для вас, а другие нет. Возможно, некоторым вы сейчас почти не уделяете внимания. Это естественно. Никто не говорит, что вы должны ценить каждую сферу в одинаковой степени. У разных людей — разные ценности. Позднее мы предложим вам ранжировать эти сферы. А пока постарайтесь выявить свои ценности в каждой из областей. Если не получается, можете пропустить.

Возможно, в некоторых областях будет сложно провести четкие разграничения. Например, некоторым людям непросто разграничить близкие и семейные отношения, другим — досуг и общение с людьми. Прочитайте описание каждой сферы и старайтесь не выходить за обозначенные рамки. Если некоторые ценности пересекаются или повторяются в нескольких сферах, пусть будет так, но лучше этим не злоупотреблять.

Это не тест. Вам не нужно ничего никому показывать, если не хотите. Так что действуйте честно и открыто — дайте себе возможности исследовать, что цените *вы*. Не ориентируйтесь на ожидания друзей, родных или общества. Пишите о том, что важно именно для вас. Тут не может быть правильных и неправильных ответов.

### *Брак/интимные отношения*

Для большинства людей близкие отношения очень важны. Это отношения с вашей «второй половиной»: супругом, возлюбленным или сексуальным партнером. Если вы сейчас не состоите в подобных отношениях, можете ответить, исходя из того, к чему вы в них стремитесь. Какого человека вы хотели бы видеть в качестве партнера? Подумайте и о том, как вы хотите вести себя с ним/с ней, а затем копните глубже и постарайтесь выявить мотивы своих поступков. Как эти мотивы отражают то, что вы цените в интимных отношениях? Не ставьте цели (типа «выйти замуж»); у вас будет возможность сделать это позже:

### *Материнство/отцовство*

Подумайте, что для вас значит быть матерью/отцом. Какой или каким вы хотели бы видеть себя в этой роли? Если у вас нет детей, вы все равно можете ответить на этот вопрос. Что для вас важно в других родителях?

---

---

---

---

---

### *Отношения с родными (помимо супруга/супруги и детей)*

Эта сфера связана с родственниками, за исключением вашего мужа/жены и детей, и с прочими областями семейной жизни. Подумайте, что для вас значит быть сыном, дочерью, тетей, дядей, братом, сестрой, дедушкой, бабушкой, невесткой, зятем и т. д. Каким/какой вы хотели бы быть в отношениях с родственниками, включая самых близких и дальних? Какие ваши ценности вы хотели бы, чтобы проявлялись в этой сфере вашей жизни?

---

---

---

---

---



### *Дружба/отношения с людьми*

Дружба — та сфера личных отношений, которую ценит большинство людей. Каким другом вы хотели бы быть? Подумайте о своих близких друзьях и о том, какие ваши ценности должны проявляться в отношениях с ними.

---

---

---

---

---

### *Карьера/работа*

Работа и карьера важны для многих людей, поскольку им мы посвящаем немало времени в своей жизни. Независимо от скромности или грандиозности того, чем вы занимаетесь, вопрос о ценностях в работе актуален. Каким работником вы мечтаете быть? Что вы хотите представлять собой на работе? Что хотите изменить благодаря ей?

---

---

---

---

---

### *Образование/учеба/личное и профессиональное развитие*

Эта сфера включает любую учебу и все виды персонального развития. Помимо учебных заведений, она охватывает все, что вы делаете для того, чтобы учиться. Работа над этой книгой — яркий тому пример. Каким учеником вы хотите быть? Какой вы хотели бы видеть эту сферу своей жизни?

### *Досуг/увлечения*

Досуг, увлечения и отдых важны для большинства. Именно эта сфера позволяет нам подзарядиться энергией. Наша деятельность здесь зачастую объединяет нас с друзьями и семьей. Подумайте, что для вас особенно важно в хобби, спорте, играх, развлечениях и прочих формах отдыха и восстановления сил. Какие ваши ценности вам хотелось бы, чтобы проявлялись в этих областях?

---

---

---

---

### *Духовное развитие*

Духовное развитие необязательно должно быть связано с какой-либо религией, хотя религиозную жизнь, если она есть, обязательно следует включить в этот раздел. Духовное развитие охватывает все, что помогает вам чувствовать связь с чем-то большим, чем ваше собственное «я», вплоть до ощущения чуда и трансцендентности в жизни. В него входит вера, духовные и религиозные практики, ваши связи с другими людьми в рамках этой сферы. Каким/какой вы хотите быть в этой области?

---

---

---

---

### *Гражданская активность*

Какой вклад вы хотите внести в жизнь общества? Каким/какой вы хотите быть в социальной, политической, благотворительной и общественной сферах?

---

---

---

---

---

### *Здоровье/физическое состояние*

Мы все — живые организмы, забота о своем теле и здоровье посредством диеты, физических упражнений и соответствующих практик является еще одной важной сферой. Какой вы хотите видеть ее в своей жизни?

---

---

---

---

---

Иногда мы замечаем, что нашим клиентам непросто определить свои ценности даже на данном этапе программы. Люди часто ошибочно принимают за собственные ценности то, что им навязывает общество или отдельные люди.

Чтобы проверить свои ценности, пересмотрите это упражнение и задайте такой вопрос относительно каждой указанной вами ценности: «Если бы никто не знал, что я работаю над этим, стал/стала бы я этим заниматься дальше?» Если вы заметите, что некоторые ваши утверждения звучат неискренне или продиктованы

стремлением оправдать чьи-то ожидания либо получить похвалу, исправьте написанное. Вы делаете это не для кого-то, а для себя.

## *Рейтинг и проверка ваших ценностей*

С одной стороны, не так важно, что одни ценности для вас более значимы, чем другие. Вам хочется уделять внимание всему, что вы написали в этом упражнении, чтобы ваша жизнь была более полноценной. Однако бывает полезно сформировать рейтинг своих ценностей, чтобы вы видели, в каких сферах необходимо действовать. Глава 13 посвящена тому, как действовать. Но прежде, чем к этому перейти, давайте выясним, в каком порядке.

Пересмотрите еще раз все, что вы сейчас написали, и выделите в каждой сфере по одной ключевой ценности (если таковых несколько, выберите одну наиболее важную для себя). Теперь оцените каждую сферу по двум параметрам. Сначала определите ее важность для вас по десятибалльной шкале, где 1 означает, что она для вас не важна, 10 — очень. Мы просим вас ориентироваться не на то, как эта сфера влияет на ваши поступки, а на то, что вы хотели бы видеть в идеале.

Затем оцените каждую сферу в зависимости от того, какое место она занимает сейчас в вашей жизни, по шкале от 1 до 10 : 1 — никакое, 10 — максимально важна.

Наконец, подсчитайте разницу между желаемым и реальным проявлением каждой ценности (табл. 12.1).

Число в правой крайней колонке особенно важно. Чем оно выше, тем настоятельнее в вашей жизни требуются перемены, чтобы привести ее в соответствие с тем, что для вас действительно ценно. Высокие значения в этой колонке — признак и причина ваших страданий. Если хотите, обведите числа, которые указывают на самый большой разрыв между важностью ваших ценностей и их реальным присутствием в жизни.

**Таблица 12.1. Рейтинг ваших ценностей**

Сфера	Ценность	Важность	Проявление	Отклонение
Брак/интимные отношения				
Материнство/отцовство				
Отношения с родными (помимо супруга/ супруги и детей)				
Дружба/отношения с людьми				
Карьера/работа				
Образование/учеба/личное и профессиональное развитие				
Досуг/увлечения				
Духовное развитие				
Гражданская активность				
Здоровье/физическое состояние				

## *Целенаправленные действия*

В главе 13 на основе собранной информации мы поможем вам разработать специфические методы, которые позволят преследовать ценности, выявленные в этой главе. Ценности замечательны тем, что их можно воплощать в жизнь. Все, о чем вы писали в этой главе, достижимо. Обратите внимание, что мы не рассматривали как ценность преодоление эмоциональной боли. Мы обсуждали, как вы хотите жить. Жизнь доступна прямо сейчас. Какой она была бы, если бы вы сумели выйти за рамки своего сознания и погрузились в нее целиком?

## Глава 13

### *Дать слово действовать*

Вы знаете, как хотите жить. Наверное, вы знали это и до того, как открыли эту книгу, хотя, быть может, и скрывали это знание от себя, опасаясь уязвимости. Когда нас что-то волнует по-настоящему, мы открываемся возможности чувствовать боль. Беря на себя риск кого-то полюбить, вы подвергаетесь опасности столкнуться с отказом, предательством или утратой. Если вы действительно заботитесь о голодающих, вы обрекаете себя на боль, которая будет возникать всякий раз, когда вы видите голодного ребенка.

«Когда мне все равно, мне не больно» — из-за этого соображения наше сознание держится от ценностей на почтительном расстоянии. Увы, это приносит еще большую боль, чем искреннее равнодушие; не пронзительную, живую боль, которая возникает время от времени, а тупую, ноющую и постоянную — от того, что вы не живете полноценной жизнью, руководствуясь тем, что для вас действительно важно.

В главе 12 мы подробно рассмотрели ваши ценности. Теперь перед вами снова встал вопрос, который мы задавали в начале книги: теперь, когда вы понимаете различия между тем, что вы осознаете, и вашим опытом, который вы в себе не принимаете, с которым вы

боролись, готовы ли вы чувствовать эти переживания в полной мере и не защищаясь, такими, какие они есть, и начать делать конкретные шаги в направлении выбранных ценностей — в данное время и в данной ситуации? На этот вопрос можно ответить только «да» или «нет». Говоря «да», вы даете себе слово идти истинным путем и изменить свою жизнь по-настоящему. Спустя какое-то время, а, вероятно, даже несколько мгновений, жизнь снова задаст вам этот вопрос. И снова. И снова. И каждый раз вы будете выбирать ответ.

Мы зададим вам его прямо: готовы ли вы принять любые испытания, которые порождает ваше сознание, и преданно воплощать свои ценности, которые исследовали в 11-й и 12-й главе, в поступках?

Ответ «да» не означает, что ваша жизнь внезапно станет проще, но гарантирует, что она станет полноценнее. Альтернатива этому вам уже известна по собственному опыту (об этом мы тоже говорили в книге). Известна и цена такой альтернативы — вы жертвуете своей жизнью во имя тщетных попыток контролировать эмоциональную боль. Вы знаете, что значит ограничивать себя и жить жизнью, лишенной смысла и энергии, в постоянной борьбе со своими мыслями, чувствами, порывами, привычками, воспоминаниями, физическими ощущениями, которые вызывают дискомфорт. Вам знакомо обессиливающее ощущение, что вы будто пойманы в ловушку собственного сознания.

В этой главе речь пойдет о действии. Как совершать смелые шаги по направлению к своим ценностям. И как делать это не вопреки своей боли и *принимая* ее, если она есть.

### *Пора делать смелые шаги*

Пришло время сделать несколько смелых шагов в направлении, в котором вы действительно хотите идти по жизни. В главе 12 вы исследовали и сформулировали свои ценности. Каждая из них — направление, по которому вы можете прокладывать курс жизни. Следующий шаг — начать двигаться в этом направлении. Обычно



данный процесс состоит из четырех этапов, которые бесконечно повторяются: вы сосредотачиваетесь на своих ценностях, вырабатываете цели, которые помогут вам двигаться в нужном направлении, предпринимаете конкретные шаги, которые позволяют их достичь, фокусируетесь и работаете с внутренними барьерами, которые препятствуют действию.

### *Создание дорожной карты: постановка целей*

Вернитесь к последнему упражнению из главы 12. В нем вы перечислили некоторые свои ценности и установили, насколько они для вас значимы, как проявляются в вашей жизни и какова разница между их важностью для вас и реализацией. Теперь пора решить, над какими из них вы хотите работать прямо сейчас. В конечном счете вы проработаете их все, но начнем давайте с одной. Это позволит вам создать модель, которой вы будете следовать в дальнейшем.

Первым делом вы можете заняться ценностями, которые недостаточно проявляются в вашей жизни в настоящий момент (высокое отклонение). Однако если вы чувствуете внутренние препятствия, с которыми пока не готовы столкнуться, выберите другие. Все ваши ценности важны, просто различаются по уровню относительной значимости, поэтому можно начать с любой. Если вы хотите, чтобы ваша жизнь была полной, вам все равно придется работать над каждой. Пока же выберите ту, с которой хотите начать. Запишите ее:

---

---

---

---

Если ценности служат ориентирами на вашем жизненном пути, то цели — это точки на дорожной карте, позволяющие двигаться в их направлении. Как отмечалось в предыдущих главах, они отличаются от ценностей своей практичностью и достижимостью. Цели — это указатели, по которым вы выстраиваете свой путь, они играют важную роль по целому ряду причин.

Цели дают практическую возможность реализовать свои ценности. Также они помогают измерять свой прогресс на выбранном пути. Даже если вы осознаете свои ценности, без целей вряд ли сможете претворять их в жизнь.

Однако цели таят в себе опасность, которую мы должны подчеркнуть, прежде чем начать: они достижимы. Опасность заключается в том, что наше вербальное сознание очень сильно ориентировано на результат, тогда как ценности — на процесс.

Предположим, вы катаетесь на лыжах и, поднимаясь на подъемнике, говорите человеку, который едет вместе с вами, что планируете спуститься к домику, где хотите встретиться с друзьями, чтобы пообедать. «Не проблема!» — отвечает сосед и внезапно машет вертолету, летящему над вами, который по его сигналу забирает вас и быстро доставляет к домику. Вы энергично протестуете, но пилот непреклонен: «Что вас не устраивает? Вы же говорили, что ваша цель — спуститься с вершины к ресторану».

Пилот вертолета был бы прав, если бы ваша задача заключалась только в том, чтобы попасть в ресторан. Тогда спуск на вертолете был бы равнозначен спуску на лыжах. И в том, и в другом случае вы стартовали на вершине и финишировали внизу. Вертолет даже имеет заметное преимущество: в нем вы, например, не замерзнете, не устанете, не промокнете. Но есть проблема: вам хотелось не просто попасть в ресторан, а спуститься со склона на лыжах. Вашей истинной «целью» был процесс.

Именно об этом мы говорили в главе 11: «Результат — это процесс, в ходе которого процесс становится результатом». Нацеленность на что-то определенное (ресторан) позволяет вам ориентироваться на пути вниз по склону. Но истинная цель заключается в том, чтобы кататься на лыжах, а не в том, чтобы попасть в ресторан.

Точно так же истинная роль целей заключается в том, что они служат указателями на пути, ориентированном на ценности, и помогают вам жить полной жизнью мгновение за мгновением. Один наш пациент, успешно завершивший курс терапии, выразил эту мысль так: «Я просто хочу делать это потому, что хочу этим заниматься. Мне не важен результат. Я хочу жить, пока не умру». Цели

помогают именно в этом. Но будьте осторожны! Ваше сознание часто будет утверждать, что истинная цель — цель сама по себе (в конце концов, этот орган занимается именно оценкой результатов), и предлагать простейшие пути (например, действовать не совсем честно или игнорировать другие ценные аспекты вашей жизни) для их достижения. Это лишает процесс всякого смысла, и, если вы согласитесь пойти кратчайшим путем, достижение целей будет ставить вас в тупик.

### Постановка целей

Чтобы приступить к разработке дорожной карты, вам нужно определить свои краткосрочные и долгосрочные цели. *Краткосрочные цели* — это пункты на карте, которых вы можете достичь в ближайшем будущем, тогда как *долгосрочные* лежат дальше. Наличие и краткосрочных, и долгосрочных целей помогает удерживать темп, переходя от одного этапа к другому. Это очень действенный способ. Теоретически вы можете искать нужное направление наобум. Но, как вы знаете, это не слишком эффективно. Целенаправленное путешествие намного практичнее.

Вернитесь к ценностям, которые вы перечислили выше. Подумайте, что именно вы можете сделать, чтобы претворить их в жизнь. В последних главах мы много говорили о ценностях и целях. Приводили примеры, которые могут направить вас в ваших размышлениях. Помните только, что цели должны быть реальными.

Если вы работаете продавцом и вскоре собираетесь на пенсию, а вашей ценностью является служение обществу, вряд ли вы сумеете достичь цели «стать президентом страны». Выберите цель, которая будет осуществимым шагом на пути к вашим ценностям. Если вы работаете продавцом и вскоре собираетесь на пенсию, а вашей ценностью является служение обществу, есть сотни вполне реальных способов работать на благо общества. Допустим, вы можете быть волонтером на кухне бесплатной столовой. Или участвовать в избирательной кампании какого-нибудь кандидата.

Мы говорим это не для того, чтобы отговорить вас от смелых шагов. Действуйте смело! Но будьте реалистичны. С другой стороны, не жалейте себя и подумайте, чего вы действительно можете достичь.

Когда вы четко сформулируете цель в уме, запишите ее:

Теперь проверьте свою цель по следующим параметрам.

- \* Она практична?
- \* Она достижима?
- \* Вписывается ли она в вашу текущую ситуацию?
- \* Ведет ли она в направлении вашей ценности?

Если вы утвердительно ответили на вопросы — значит, успешно справились с постановкой цели. Если же не смогли ответить «да», возвращайтесь к 11-й и 12-й главам и попытайтесь лучше разобраться в том, что такое цель.

Ваш следующий шаг — выяснить, долгосрочная это цель или краткосрочная и нужно ли для ее достижения устанавливать дополнительные цели.

Для этого на временной шкале, приведенной ниже, укажите, когда вы хотите достичь этой цели. Правая крайняя точка обозначает настоящее, все остальное — вашу жизнь, начиная с сегодняшнего дня. Итак, когда вы хотите достичь цели?

---

Настоящий момент

Конец вашей жизни

Расстояние между сегодняшним днем и точкой, когда вы надеетесь достичь поставленной цели, подскажет вам, краткосрочна она или долгосрочна. Если выяснится, что ваша цель больше похожа на долгосрочную, нужно выработать дополнительные краткосрочные цели, чтобы ее достичь. Если же цель краткосрочна, подумайте, в каком направлении вы будете развиваться по ее достижении. В любом случае вы можете возвращаться к описанному выше процессу, пока

набор долгосрочных и краткосрочных целей, способствующих реализации вашей ценности, над которой вы решили работать, вас не удовлетворит. Следующее упражнение поможет отслеживать всю эту информацию.



## **УПРАЖНЕНИЕ**

### **Рабочая тетрадь ценностей**

Ценность:

---

---

Реализовывать эту ценность мне позволит следующая долгосрочная цель:

1.

---

---

---

Которая, в свою очередь, будет достигнута с помощью следующих краткосрочных целей:

1.

---

---

---

2.

---

---

---

3.

---

---

---

**Ценность:**

---

---

**Реализовывать эту ценность мне позволит следующая долгосрочная цель:**

---

---

---

**Которая, в свою очередь, будет достигнута с помощью следующих краткосрочных целей:**

1.

---

---

---

2.

---

---

---

3.

---

---

---

Повторяйте этот процесс до тех пор, пока не составите полный набор целей. (Он необязательно должен быть всеобъемлющим, вы в любое время можете его дополнить или сократить.)

Не существует жестких правил, сколько целей иметь. Ведь это ваша жизнь. Подумайте, чего бы вы хотели достичь, и выбирайте цели, учитывая, насколько они встраиваются в вашу жизнь. Количество целей в упражнении выбрано случайно. Возможно, вам лучше начать с одной долгосрочной цели или даже с краткосрочной. Не нужно пытаться понять, сколько целей для вас «правильно». Если у вас возникают такие мысли, вспомните, что это говорит ваше сознание. Используйте стратегии, с которыми вы познакомились в книге, и двигайтесь в направлении своих ценностей.

Все цели, которые вы устанавливаете, должны быть реальными и осуществимыми в контексте вашей жизни. В противном случае вы недалеко продвинетесь по пути к своим ценностям. Выбирайте практичные цели, которые встраиваются в вашу жизнь. Благодаря этому вы сможете жить полноценно, ориентируясь на собственные ценности и изо дня в день воплощать их в своих поступках. Главная задача этого процесса — научиться концентрироваться на своей жизни как на значимом процессе. Каждая цель — еще один шаг по дороге вашей жизни. Эта дорога не кончается (по крайней мере, пока ваша жизнь не подойдет к концу). Жить — значит всегда претворять в жизнь свои ценности. Достижение целей — не конец, а новое начало, точка отсчета, в которой вы можете восстановить силы и продолжить путь. Такие вехи важны, но не стоит попадать в ловушку. Радайтесь достижению целей и идите дальше.

### *Процесс пути: действия как шаги к достижению целей*

Говорить можно сколько угодно, но, если вы не будете совершать реальные действия, ваша жизнь не наполнится смыслом. Все, что мы исследовали в этой книге, очень важно, но что вы собираетесь с этим *делать*? Если вы знаете, куда хотите идти, и не идете, знание

не имеет особого значения. АСТ — прежде всего действие. Чтобы изменить свою жизнь, нужно действовать.

Какие действия вы предпринимаете, чтобы достичь своих целей? Что вы делаете, чтобы достичь целей на пути к своим ценностям?

Выберите краткосрочную цель из вышеприведенных списков и впишите ее сюда:

---

---

---



### УПРАЖНЕНИЕ

#### *Достижение целей посредством действий*

Поскольку жизнь — процесс, в ней все происходит последовательно. Осознав свои ценности и цели, вы можете выбрать дальнейшие шаги. У вас есть компас и дорожная карта. Теперь вам нужно сосредоточиться на конкретных шагах. Ваше сознание с этим легко справится, поэтому данный этап поначалу будет довольно простым — до тех пор, пока возможность действия не создаст препятствия к действию (об этом чуть позже).

Ниже напишите кратковременную цель, которую вы только что выбрали, еще раз. Затем подумайте, какие действия вам нужно предпринять, чтобы ее достичь. (Мы оставили место для пяти шагов, но их может быть меньше или больше.) Пишите только то, что вы действительно можете *сделать*.

Избегайте расплывчатых формулировок (например, «вести себя лучше») и не указывайте аспекты, которые неподвластны вашему контролю (например, «чувствовать себя лучше»). Опишите конкретное действие, которое имеет начало и конец, особую форму и конкретный контекст. Например, «поддерживать дружеские отношения» — это не конкретное действие. «Позвонить друзьям» — уже лучше, но все еще неопределенно. «Позвонить Сэлли» — прекрасно! Это действие имеет начало и конец,



особую форму и конкретный контекст. Постарайтесь включить хотя бы одну вещь, которую вы можете сделать прямо *сегодня*. Предположим, вашей долгосрочной целью является показать друзьям, как они для вас важны. Для ее достижения, кроме всего прочего, вы решили связаться со старыми друзьями. Конкретное действие может подразумевать звонок подруге (Сэлли), с которой вы давно потеряли связь. Но это действие может потребовать других. Первым делом вам нужно выяснить, кто до сих пор поддерживает с ней отношения. Для этого, вероятно, придется позвонить другим друзьям, которые ее знают, поискать ее фамилию в Интернете, номер — в телефонном справочнике или связаться с родственниками, чтобы выяснить, где она. Каждый из этих шагов является вполне конкретным действием, приближающим вас к поставленной цели — связаться со старинной подругой. Постарайтесь перечислить как можно больше действий и шагов, выполнение которых повысит вероятность достижения вашей цели или сделает его несомненным.

Кратковременная цель:

---

---

Действия и дополнительные шаги:

1

---

---

2

---

---

3

---

---

4

5

Что из этого списка вы можете сделать прямо сейчас (сегодня)?  
Сконцентрируйтесь на этом. Если выполнить это возможно,  
действуйте. *Прямо сейчас!*

### *Препятствия*

К сожалению, зачастую все не так просто (иначе бы просто не было необходимости читать эту книгу). Увы, почти всегда возникают препятствия. Некоторые приходят в виде конкретных проблем, с которыми вы сталкиваетесь, двигаясь по выбранному пути. Но что здесь для нас важнее? Нередко проблемы принимают форму переживаний, которых вы всегда старались избегать, или мыслей, с которыми вы сливались.

Именно об этом шла речь в первой части книги. Именно эти переживания ждали своего часа.

Сосредоточьтесь на перечисленных выше действиях, которые вы могли бы совершить сегодня, и выберите одно, осуществить которое вам мешает какое-то внутреннее сопротивление. Запишите, что это за действие:

---

---

---

---

---

Если бы вы приступили к нему прямо сейчас, какие психологические препятствия возникли бы: болезненные мысли, чувства,

физические ощущения, воспоминания или порывы? Если вы не можете сказать наверняка, закройте глаза, представьте, как начинаете выполнять это действие, и обратите внимание на признаки того, что возникают те или иные препятствия. Не позволяйте избеганию пресечь этот процесс! Если вы заметите, что отвлекаетесь на посторонние мысли, подумайте: «Все равно меня это не волнует!» — внезапно проголодаетесь или захотите в туалет, будьте внимательны! Избегание принимает тысячи разнообразных форм. Не прерывайте процесс и опишите все препятствия, которые обнаружите:

1

2

3

4

5

Теперь, когда вы выявили некоторые потенциальные препятствия к действию, подумайте, какие стратегии вам помогут. Если у вас уже есть «любимые» техники НЕСлияния, осознанности и принятия, можете использовать их. Полистайте книгу, чтобы их вспомнить. Если вам вообще ничего не приходит в голову, пора вернуться к предыдущим главам и заново их проработать.

В соответствии с терапией АСТ не нужно «преодолевать» препятствия или «обходить» их. Вам нужно просто *быть с* ними. Один наш пациент сказал так: «Раньше я убегал от боли. Теперь я ее поглощаю».



## УПРАЖНЕНИЕ

### Ожидаемые препятствия

Заполните эту таблицу, кратко обозначив препятствия, которые вы ожидаете встретить на выбранном пути, и стратегии, которые можете использовать для осознанного НЕслияния и принятия этих препятствий:

Препятствия	Стратегия АСТ

Вы можете попрактиковаться в «поглощении» этих препятствий мысленно, но лучше отрабатывать это в реальной жизни. Будьте осторожны! Ваше сознание начнет говорить вам, что стратегии, которые вы выбрали, предназначены для *избавления* от этих препятствий. Такой результат маловероятен, пусть эта задача больше перед вами не стоит. Цель стратегий заключается в НЕслиянии с психологическими проблемами и в предоставлении им места, чтобы они не препятствовали в осуществлении действий, которые служат вашим интересам.

## *Множество карт для разных путешествий*

До сих пор мы рассматривали, как идти по пути, связанному с одной ценностью. Но в главе 12 исследовали 10 разных сфер, в каждой из которых у вас могут быть свои ценности. Более того, они могут вообще не вписываться в категории, о которых шла речь. Если бы вы ценили что-то одно, наверное, жизнь была бы проще. Но она не была бы такой полной и динамичной. Вы можете и должны преследовать разные ценности из разных сфер одновременно. Мы были бы лишены огромного богатства, не будь такого разнообразия.

В таблице можно подвести итог работы, которую вы проделали в этой главе:

Таблица ценностей			
Ценность:			
Цели	Действия	Препятствия	Стратегии

Если хотите, сведите воедино информацию о своих ценностях и целях, которую собрали в этой главе, в такой форме. Более того, с помощью данной формы вы можете отвечать на вопросы, которые

мы приводим в этой главе, чтобы составить дорожные карты для каждого маршрута, ориентированного на ценности.

Можете сделать несколько ксерокопий этой таблицы и вернуться к ценностям, которые вы сформулировали в главе 12. Начните с одной, запишите ее в верхней строке и повторите весь процесс. Так вы составите конкретную дорожную карту, охватывающую разные, но важные для вас жизненные сферы.

Вы заметите, что некоторые пути пересекаются и хорошо сочетаются друг с другом. Бывает и наоборот. В таких случаях вы должны делать выбор, расставлять приоритеты. Готовых ответов не существует. Мы не можем подсказать вам, что следует выбрать. Выбор всегда за вами. Мы не претендуем на то, что сумеем облегчить вашу жизнь.

## *Эффективные модели поведения*

Корень множества проблем, от которых мы страдаем, заключается в самоконтроле. Избегание и другие подобные модели приносят кратковременный эффект ценой долговременных интересов. Однако когда вы начинаете двигаться в направлении своих ценностей, постепенно создаете новые модели эффективных действий.

Как показывают исследования, модели поведения у животных отличаются большей устойчивостью к кратковременным импульсам. Эти научные данные вы можете использовать в собственных интересах. В данном разделе мы рассмотрим способы создания эффективных моделей поведения и факторы, которые этому препятствуют.

### *Ответственность и создание эффективных моделей поведения*

В жизни нет «перерывов», как и генеральных репетиций. Это значит, что в каждый отдельный момент вы выстраиваете модель своего поведения. Следовательно, на основе уже созданных моделей мы

всегда можем построить модель, которая будет служить нашим интересам.

Предположим, вы хотите внимательнее относиться к своему здоровью. Планируете избавиться от лишнего веса, лучше питаться и заниматься спортом. Вы решили, что будете посещать спортзал дважды в неделю, не есть сладкое в течение месяца (чтобы привыкнуть исключать сахар из рациона, большую часть которого вы получаете в виде десертов) и потреблять не больше 1800 ккал в день.

Первая неделя проходит замечательно. Вы дали себе слово и держите его. Но когда наступает вторая неделя, вы начинаете отступать от принятого решения: съели большой кусок пирога, еще не занимались спортом (хотя сегодня — четверг), уже два дня не подсчитывали калории, так что можете лишь приблизительно сказать, сколько их потребили.

Наверное, вы расстроены. Чувствуете, что у вас ничего не получилось (снова). И подумываете о том, чтобы сдаться окончательно.

На буквальном языковом уровне проблема имеет следующее содержимое: способны ли вы на это? Или обречены на провал?

На другом уровне это лишь модель поведения:

- \* Взять обязательство — нарушить обязательство.

В прошлом вы, наверное, использовали эту модель, что отчасти и объясняет сбой.

Но здесь вырисовываются другие модели:

- \* Взять обязательство — нарушить обязательство — отменить обязательство.

Или, возможно:

- \* Взять обязательство — нарушить обязательство — отменить обязательство — сокрушаться об этом.

Или даже:

- \* Взять обязательство — нарушить обязательство — отменить обязательство — сокрушаться об этом — бояться брать другие обязательства — прекратить попытки брать какие-либо обязательства.

Эти модели поведения сами по себе силы не имеют. Их может сформировать только ваше поведение. И ничего более! Их

логическое обоснование — еще одна форма модели. Как и их логическое обоснование, а затем переживания за то, что вы их обосновываете.

Выйдите за рамки своего разума и понаблюдайте, как формируется данная модель. Если она формируется прямо сейчас, вы можете придать ей любую форму с помощью своего поведения. Если хотите, чтобы все было иначе, просто действуйте иначе. Если вы раньше придерживались модели «взять обязательство — нарушить обязательство», то сейчас, когда обнаруживаете, что нарушили его, перед вами открывается прекрасная возможность. У вас есть шанс создать другую модель: «взять обязательство — нарушить обязательство — сдержать обязательство».

Если вы построите *такую* модель, вам будет проще вытеснить ее среднюю часть и приблизиться к модели «взять обязательство — сдержать обязательство — взять обязательство — сдержать обязательство». Если в ней и будут присутствовать элементы «нарушить обязательство», вы постепенно сможете их отсеять. Вряд ли вы когда-нибудь устранили их полностью, но это будет вдохновлять вас стремиться к отдаленной цели.

Процесс создания моделей поведения заключается в том, что вы замечаете ту или иную модель и берете на себя ответственность за ее проработку в ваших интересах. Если вы испытываете чувство вины, когда видите эти модели, для создания эффективных моделей вам *нужно взять на себя ответственность* за роль, которую будет играть это чувство в моделях, которые вы создаете сейчас. Если вы сомневаетесь в себе, поступайте так же. Если вы боитесь брать на себя какие-либо обязательства из страха их не выполнить, поступайте так же. Если вы чувствуете излишнюю уверенность, поступайте так же. Если вы хвастаетесь перед другими, как хорошо у вас все получается, поступайте так же. И если вам все это кажется непосильным, поступайте так же.

Вы получаете то, что *делаете*. Понимаете?

(Если вы реагируете на кажущуюся заносчивость этого утверждения с нашей стороны, примите наши извинения и... поступайте так же!)



### *Разрушение жестких неэффективных моделей*

Самая главная проблема, связанная с избеганием, слиянием, концептуальным «я» и прочим, заключается в том, что эти модели поведения становятся всеохватными и жесткими. Даже когда это не нужно, их укрепляет стремление к разумному обоснованию и эмоциональному контролю, вездесущее в нашем языковом сообществе (мире, которым правят слова). Поскольку такие контексты повсеместны, такими же становятся и модели поведения. Ваша словесная машина захватывает власть над каждым сантиметром жизни.

Вот почему эта книга, вероятнее всего, сначала показалась вам невразумительной: мы разрушаем привычные языковые паттерны и ставим под сомнение все неявно выраженные правила языковой игры, в которую люди вовлечены на протяжении большей части своей жизни.

Чтобы произошло что-то новое, надо разрушить старое. Наши клиенты иногда называют это «перевернутым компасом». Они понимают, что, если привычка указывает на север, возможно, пора направляться на юг. Вы уже знакомы с ним по упражнению «Принятие в реальном времени» из главы 10 (помните, вы намеренно делали то, что сознание велело вам не делать).

Когда разрушаются старые жесткие модели, перед вами открывается возможность создавать новые там, где они необходимы. Некоторые из этих моделей утвердятся, потому что они естественны для вас (например, вы поймете, что способны сдерживать свои обязательства), над другими придется поработать.

### *Разрушение моделей*

Мы приведем пример, как можно играючи разрушать привычные модели поведения. Предположим, вы замечаете, что в гостях всегда немного выпиваете. У вас нет проблемы с алкоголем, но вы подозреваете, что он необходим вам, чтобы было проще общаться с людьми. Значит, эта модель поведения служит частью более масштабной модели — «стараться не испытывать чувства, которые мне не нравятся». Эта масштабная модель приносит вам определенные

сложности, поэтому, возможно, вам стоит поработать над ее частным проявлением, чтобы в конечном итоге разрушить всю модель. Итак, как насчет того, чтобы на следующей вечеринке не выпить ни грамма алкоголя? Просто ради интереса. Ведь любопытно посмотреть, каково это — вообще не пить в компании. При этом вместо того чтобы замыкаться в себе, общайтесь даже с малознакомыми людьми, а вместо того, чтобы поддерживать светскую беседу, поговорите с кем-нибудь о чем-то личном. Эти маленькие перемены помогут вам понять, действительно ли вы использовали алкоголь в качестве поддержки и чего вам это стоило.

Предположим, при общении с людьми вы чувствуете желание «произвести хорошее впечатление» или «быть правым». На первый взгляд, старания, которые вы ради этого прилагаете, ничего вам не стоят, но вы подозреваете, что это ваше стремление является частью более масштабной модели поведения, в соответствии с которой вы боитесь показаться незначительным человеком. Она, в свою очередь, вызвана тем, что вы считаете себя таковым. Если вы замечаете такое желание, можно намеренно сделать то, что заставит вас почувствовать себя некомфортно в обществе других людей как раз для того, чтобы ощутить дискомфорт. Например, наденьте белые носки с темным костюмом, но ни перед кем не оправдывайтесь. Не красьтесь, выходя из дома, или сделайте какой-нибудь дурацкий макияж. Расскажите несмешной анекдот, ничего не объясняя. Намеренно исказите факт, который вам прекрасно известен, но не признавайтесь, что вы делаете это специально. Расскажите о своем конфузе. Заплатите за какую-нибудь крупную покупку одной мелочью. Купите что-нибудь наугад (например, дезодорант), а затем верните его.

Понимаете, в чем смысл? Ваша цель заключается не в том, чтобы показаться смешным или глупым. Когда вы разрушаете привычную модель поведения, перед вами открываются возможности действовать иначе. Цель — противостоять моделям поведения, как только вы обнаруживаете, что ими загнали себя в рамки и они определяют ваше поведение во многих областях.

Например, если вы сможете вернуть дезодорант, повысится вероятность того, что вы сумеете постучать в чужую дверь и попросить сделать пожертвование в пользу голодающих детей (если это соответствует вашим ценностям и целям). Или пригласить на свидание человека, с которым вы едва знакомы (если это соответствует вашим ценностям и целям).

Чтобы разрушить бесполезные модели поведения, делайте что-то новое регулярно. Рисуйте, если вы никогда раньше этим не занимались, учитесь танцевать, спойте в караоке-баре, вступите в какое-то общественное движение, посещайте кулинарные курсы, почините или постройте что-нибудь самостоятельно, напишите стих, начните вести дневник. Особенно полезно заниматься тем, что вы не делали прежде из страха потерпеть неудачу.

На первый взгляд, нет ничего плохого в том, что вы не произнесете тост на свадьбе друга, потому что «расстроитесь, если он будет плохим». В конце концов, часто ли вам нужно произносить тосты? Но не укрепляет ли этот отказ действовать более масштабную модель поведения? Если да, то из подобных маленьких решений вы создаете смирительную рубашку. Тем самым подпитывая свою Я-концепцию («Я не умею говорить на публике», «Я просто всегда слишком волнуюсь»), что систематически сужает вашу способность жить (подробнее о Я-концепции см. главу 7). Если все так, пора покончить с этой Я-концепцией, разрушив привычные модели.

Мы уже выявили некоторые ключевые модели поведения, обусловленные нашей словесной машиной: избегание опыта, когнитивное слияние, привязанность к Я-концепции и т. д. Если вы делаете *что-либо* другое в ситуациях, которые обычно активизируют эти модели, вы помогаете себе обретать большую психологическую гибкость. По большому счету в этом и заключается цель терапии АСТ — развить способность творчески встраивать свое поведение в модели, которые вам хочется создать. Иными словами, ее конечная цель — психологическое освобождение. В конце концов, что определяет вашу жизнь — ваше сознание или вы?

Возможно, вам захочется вернуться к упражнению из главы 10. Если вы еще не все проработали, возможно, сейчас самое время этим заняться.

### *Потому что вы так сказали*

Когда вы берете на себя ответственность за создание моделей поведения, отвечающих вашим интересам, и разрушаете неэффективные модели, важно следить за тем, действуете ли вы в соответствии с собственными намерениями. Поэтому всегда держите слово, даже если вы дали его просто так. И вот почему.

Вы не сумеете выстроить модели поведения, соответствующие вашим ценностям, если не будете делать то, что пообещали себе. Если вы действуете непоследовательно, открывается еще одна опасность: вдруг ваше сознание начнет путать вас в том, что является ценностью, а что нет? Пожалуй, безопаснее не допускать таких лазеек. Если вы дали обязательство, старайтесь его выполнить. Привыкайте держать слово лишь потому, что вы его дали. Когда-то в прошлом был такой обычай, и он рассматривался как своего рода нравственная «тренировка». Он до сих пор существует в некоторых духовных и религиозных течениях, но на более слабом уровне, чем раньше. Чтобы его практиковать, вы можете, например, просто так вставать и ложиться рано, просто так воздерживаться в течение какого-то времени от любимых блюд, просто так держать пост, просто так носить неудобную одежду, просто так вести дневник.

Обязательства, которые вы берете на себя, должны быть четкими и ограниченными во времени. Насчет четкости все понятно. Что касается временных ограничений, они необходимы потому, что иначе ваше сознание, учитывая тот факт, что ничего вечного не бывает, в любой момент предложит вам прекратить его соблюдать.

Лучше, если обязательства кажутся неважными (так вы практикуете НЕслияние с необходимостью важности). Важность возникает, когда жизнь показывает вам, что держать слово полезно. Вы же просто практикуетесь и создаете новую модель.

Однако ничего не сработает, если вы не будете поддерживать модель. Иногда это удивительно сложно делать. Это само по себе говорит о многом. Если модели незначительны, почему их так сложно менять? Как правило, потому, что у вас давно выработалась сильная модель *не* выполнять свои обязательства или выполнять их только в тех случаях, когда вы «должны», что еще явственнее указывает на то, что вам необходимо практиковаться.

### *Неслияние с тем, к чему вы пока не готовы обратиться*

Невозможно заниматься всеми неэффективными моделями поведения одновременно. Однако существует большая разница между последовательной работой и созданием новых форм неэффективного поведения, которые позже обернутся проблемами. Предположим, вы страдаете от повышенной тревожности и время от времени пьете транквилизаторы, пытаясь ее хоть немного снизить. Это вряд ли причинит вам вред, если вы одновременно разрушаете модели избегания опыта и отдаете себе отчет в том, какую роль играют транквилизаторы, когда вы их принимаете.

Что опасно, так это делать исключения («Мне все равно, является ли валиум формой избегания. Мне нужно принять мой валиум») и произвольно решать, какие модели эффективны, а какие нет, невзирая на их реальную эффективность. А что, если вы зайдете очень далеко и осознаете, что валиум — в сущности, часть более масштабной модели избегания (мы не говорим, что так и будет... но вдруг?)? Подобное слияние в действительности создает очень серьезное препятствие. Лучше занять более гибкую позицию по отношению к проблемам, с которыми вы не готовы соприкоснуться, — просто «подождать и посмотреть».

Утверждения, свидетельствующие о слиянии: «Если когда-нибудь моей мамы не станет, я просто не смогу жить» или: «Я не могу вспоминать насилие, которое мне пришлось пережить. Не могу!» — бесполезны и даже рискованны. Двигаться в направлении своих

ценностей не означает сразу достигать желаемого. Нужно идти шаг за шагом. Очень важно определить свои ценности. И невозможно по собственному желанию решать, что работает, а что нет. Если вы еще не готовы соприкоснуться с определенной сферой, пусть все остается как есть. Просто наблюдайте, чего вам это стоит, сохраняйте открытость и НЕслияние.

### *Делитесь*

Все в жизни становится более реальным, когда мы этим делимся. Поддерживать близкие отношения означает делиться своими ценностями и проблемами. Если вы выстраиваете новые модели и разрушаете старые, делитесь этим. Если вы замечаете какую-то форму избегания, с которой готовы расстаться, расскажите другим, что вы видите. Тем самым вы будто освещаете темную дыру, в которой прежде прятались. Возможность прятаться станет для вас менее заманчивой, если хотя бы один человек будет знать, в какую игру вы играете. Если вы взяли на себя новое обязательство, поделитесь и этим. Так оно станет более осязаемым. Только не ждите, что кто-то выполнит его за вас, и не пытайтесь переложить на другого свою ответственность.

### *Всегда осознавайте свои ценности*

Лучший способ построить новые модели поведения — всегда осознавать их. Рабочий лист, приведенный на следующей странице, поможет вам в этом. В частности, отслеживать свой прогресс на протяжении четырех месяцев в десяти сферах, над ценностями в которых вы работаете. (Мы благодарим разработчика этой таблицы Дэвида Чантри за разрешение ее использовать.)

## Оценка жизни

В течение нескольких следующих недель фиксируйте в этих таблицах рейтинги важности каждой из сфер вашей жизни (рейтинги могут существенно меняться) и то, насколько ваши поступки отражают эти ценности. Для вашего удобства степени важности конкретной ценности можете записывать с помощью знака «/» красными чернилами, а отражение ее в вашей жизни — «\» черными.

		Брак/интимные отношения															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Баллы	10																
	9																
	8																
	7																
	6																
	5																
	4																
	3																
	2																
	1																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		Недели															



		Материнство/отцовство															
<b>Баллы</b>	10																
	9																
	8																
	7																
	6																
	5																
	4																
	3																
	2																
	1																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		<b>Недели</b>															

		Отношения с родными (помимо супруга/супруги и детей)															
<b>Баллы</b>	10																
	9																
	8																
	7																
	6																
	5																
	4																
	3																
	2																
	1																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		<b>Недели</b>															



*Перезагрузи мозг. Решение внутренних конфликтов*

		Дружба/отношения с людьми															
Баллы	10																
	9																
	8																
	7																
	6																
	5																
	4																
	3																
	2																
	1																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		Недели															

		Карьера/работа															
Баллы	10																
	9																
	8																
	7																
	6																
	5																
	4																
	3																
	2																
	1																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		Недели															

Глава 13. Дать слово действовать

		Образование/учеба/личное и профессиональное развитие															
Баллы	10																
	9																
	8																
	7																
	6																
	5																
	4																
	3																
	2																
	1																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		Недели															

		Досуг/увлечения															
Баллы	10																
	9																
	8																
	7																
	6																
	5																
	4																
	3																
	2																
	1																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		Недели															

*Перезагрузи мозг. Решение внутренних конфликтов*

		Духовное развитие																	
Баллы	10																		
	9																		
	8																		
	7																		
	6																		
	5																		
	4																		
	3																		
	2																		
	1																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
		Недели																	

		Гражданская активность																	
Баллы	10																		
	9																		
	8																		
	7																		
	6																		
	5																		
	4																		
	3																		
	2																		
	1																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
		Недели																	

		Здоровье/физическое состояние															
Баллы	10																
	9																
	8																
	7																
	6																
	5																
	4																
	3																
	2																
	1																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		Недели															

### *Чувство вины, прощение и восстановление*

Ранее в этой книге мы обсуждали тот факт, что люди всегда хранят приверженность своей истории даже ценой боли и ограничений. Теперь пришла пора взглянуть в лицо еще одному источнику боли — чувству вины за потерянное время и утраченные возможности. Люди появляются на свет без инструкции по использованию. Большинство из нас познает на собственном тяжелом опыте, как обычные психологические процессы порой превращаются в ловушки. Работа в методе АСТ показывает, что процессы, которые мы описали в этой книге, могут стать мощным источником перемен. Но реальный прогресс сразу ставит нас перед фактом, что события, случившиеся с нами в жизни и ставшие частью очень разрушительных способов реагирования, не исчезли и продолжают функционировать параллельно.

Ой.

Желание слиться с любой новой формой защиты очень сильно. В своей крайней форме это желание может свести на нет прогресс

с помощью заветной фразы: «Больше я ничего не могу сделать». Как правило, эта модель проявляется, когда человек осознает, сколько вреда приносит избегание, слияние или сохранение концептуального «я». Без нужды разрушаются браки. Без особой причины вы отмахиваетесь от детей. Слишком категорично обвиняете родителей. Навсегда теряете хорошие возможности. Иногда вы даже не успеваете извиниться: люди уходят из жизни или теряют к вам интерес.

Ой.

Именно в таких ситуациях более всего необходимы процессы, которые мы описывали. Именно тогда вам нужно максимально проявлять доброту и сочувствие по отношению к себе. Чтобы принимать эти болезненные чувства, не сливаться с самокритичными мыслями, фокусироваться на том, что вы действительно цените, нужно по-доброму к себе относиться. Тогда даже боль станет частью вашего нового пути, который соответствует вашим ценностям и укрепляет самоуважение. Вежливо отклоняйте приглашение своего сознания заняться самобичеванием за то, что вы не знаете, о чем говорится в инструкции по вашему использованию, которая к вам не прилагалась. Вам не нужно защищаться, сливаясь с новыми оборонительными обоснованиями. Вы всегда поступали наилучшим возможным на данный момент образом. Теперь вы знаете больше.

Нередко процессы развития требуют великодушия и всепрощения по отношению не только к себе, но и к окружающим. Представьте, например, что в детстве вы пережили насилие, и чувства, вызванные этим, стали играть разрушительную роль в вашей жизни. Когда вы начинаете осваивать и практиковать навыки принятия, НЕСлияния, осознанности и встаете на путь, ориентированный на собственные ценности, вы можете начать осознавать, что, во-первых, ответственность за неразбериху в своей жизни вы списывали на этот опыт и не хотели прощать насильника, и, во-вторых, вы обладаете навыками, которые позволяют вам двигаться вперед к своим ценностям, несмотря на то что у вас есть такой опыт. Порой это очень болезненно. Вам может казаться, что вы снимете насильника «с крючка», освободите его от ответственности, если вдруг начнете жить полной жизнью, не дожидаясь, пока этот человек раскается, переживет то, что пережили

вы или хотя бы признает вашу боль. В каком-то смысле это может оказаться правдой (например, кто-то из ваших родителей, жестоко обращавшихся с вами в детстве, увидит ваш прогресс и подумает: «Ну вот, на самом деле я ничего плохого не сделал/сделала»). Но на крючок в первую очередь попались вы сами... И только после этого ваше сознание поймало на него вашего обидчика. Если вы отпустите его «с крючка», сможете освободиться сами. Это не значит, что вы начнете считать, что этот человек не причинил вам никакого зла. Это значит, что вы продолжите жить и действовать себе во благо. Слово «прощение» этимологически близко к словам «исцеление», «освобождение». Прощение — это настоящий дар себе, а не событиям или людям, которые причинили вам боль.

Когда процесс такого рода углубляется, можно столкнуться с обратной ситуацией. Вы начинаете замечать, что избегание и слияние заставляло вас совершать разрушительные действия по отношению к другим людям. Возможно, вы вели себя слишком самодовольно или нечестно, отдалялись от близких людей, когда они в вас нуждались. Возможно, из-за ваших страхов дети получали от вас меньше внимания, чем заслуживали. Или из-за ваших пагубных привычек вы обманывали своего работодателя.

Обратной стороной прощения является ответственность. Когда вы определяете деструктивные модели в своем поведении, ответственность побуждает разбираться с хаосом, который прежде царил в вашей жизни, и систематически восстанавливать то, что требует восстановления. Если вы пропустите этот шаг и попытаетесь двигаться в направлении своих ценностей, будете просто ходить по кругу.

### *Чья это жизнь, в конце концов?*

Жизнь сложна и имеет множество путей. В конечном счете ваша жизнь — это дорога, которую выбираете вы сами. Когда в ней главенствует словесная машина, она выстраивается так. Когда она играет лишь одну из ролей — иначе. Выбирать всегда непросто, но, беря на себя ответственность выбирать, вы обретаете свободу. Это ваша жизнь! Ее определяет не словесная машина — пусть даже она убеждает вас в обратном.

## Заключение

Выбор: жить полной жизнью.

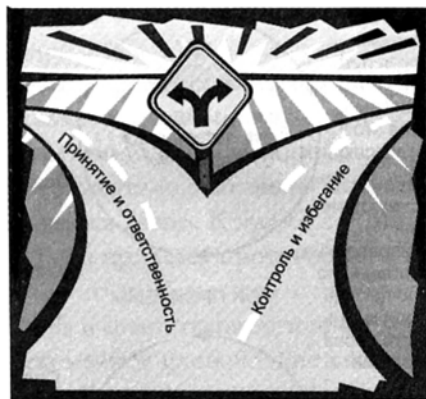
Соприкасаясь с важнейшей из проблем, вы оказываетесь на распутье, как на рис. 1. Направо — продолжение вашего старого пути избегания и контроля. Именно таким путем хотят следовать все негативно настроенные пассажиры вашего автобуса. Это логичный, разумный, удобный вербальный путь. Ваше сознание будет твердить о всевозможных опасностях, рисках и ваших уязвимых местах, утверждать, что избегание — лучший метод решения проблем.

Вы уже не раз выбирали этот путь. И это не ваша вина. Вы поступали так, как действовал бы любой благоразумный человек. Просто данный путь оказался неэффективным, неполноценным и невдохновляющим.

В этом нет вашей вины, но теперь вы знаете, что можете взять на себя ответственность. Жизнь может и будет причинять вам боль, здесь не все подвластно вашему выбору. Несчастный случай может вызвать физическую боль, болезнь — обречь вас на беспомощность, смерть близкого человека — принести горькое чувство утраты. Но даже таким ситуациям вы способны дать ответ (взять на себя ответственность).

Последствия зависят от действий, которые вы совершаете, и особенно от действий, которые мы обсуждали в этой книге. Только вы можете сделать выбор между принятием или избеганием, слиянием и НЕ-

слиянием, жизнью в мыслях о прошлом и будущем или здесь и сейчас. Более того, только вы можете выбрать собственные ценности.



**Заключение. Рис. 1.** Выбор жить полноценной жизнью

Вы вновь оказались на распутье. Вам предстоит выбрать, какой дорогой идти. Слева лежит менее проторенная дорога принятия, осознанности, НЕслияния и ценностей, которые для вас действительно важны. На ней вас ждут свои опасности, но она наполнена смыслом.

Две эти дороги ведут в совершенно разные места. Не в том смысле, что одна приводит к проблемам, а другая нет. Не в том, что одна заканчивается болью, а другая нет. На обеих вам встретятся и проблемы, и боль. На правой они будут старыми и знакомыми, на левой — новыми и даже более сложными. Боль на правой дороге лишает сил и подавляет, боль на левой позволяет остро ощутить сладкую горечь человеческого бытия.

Представьте, что вы смотрите на эту развилку сверху и видите, что выбор — лишь один из множества других. Вообразите, что вы вместе со своими проблемами оказались на этом распутье. Если отправитесь налево, войдете в цикл принятия и ответственности. Если решите двигаться вправо, выберете цикл контроля и избегания. Оба этих цикла проиллюстрированы ниже (см. рис. 2).





**Заключение. Рис. 2.** Цикл принятия и цикл избегания

В цикле контроля и избегания жизнь становится такой, какой ее воспринимает сознание. Вы запутываетесь в вербальных прогнозах и оценках. Вы начинаете делать то, что вам велит разум, даже если вы неоднократно убеждались в том, что это неэффективно. «Автомобусом жизни» управляют пассажиры, которые стремятся избежать

и контролировать. На какое-то время это приносит облегчение. По крайней мере, все предсказуемо.

Вы уже ехали по этой дороге, что всегда позволяло выживать. Но рано или поздно вы возвращаетесь к тому, с чего начинали, за тем исключением, что сил у вас каждый раз становится меньше. Жизненные горизонты сужаются. Время уходит, а жизнь будто и не начиналась. Вы сталкиваетесь не просто с проблемами, а с проблемами до боли знакомыми и изматывающими.

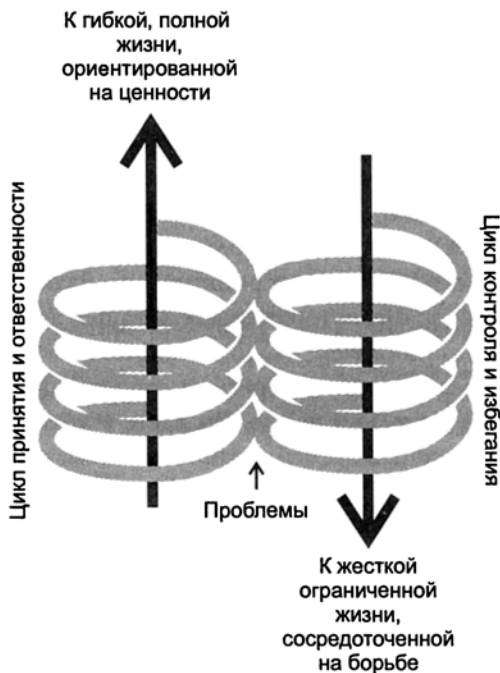
Насколько продолжителен этот цикл? Подумайте о проблемах, с которыми вы боретесь давно. Когда они возникли? А что, если в следующие годы вам придется противостоять им так же, как и в предыдущие? Как долго это будет продолжаться? Еще лет десять?

В цикле принятия и ответственности последовательность иная. Вы замечаете бесконечное словоблудие своего сознания, но не погружаетесь в него. Вы видите разницу между собой, водителем автобуса и пассажирами, которых везете. В вашем автобусе есть место и для них. Вы принимаете их, но не сливаетесь с ними. Взглянув на них, вы вновь начинаете смотреть на дорогу и двигаться к тому, что для вас действительно ценно. Вы едете в этом направлении. В результате горизонты вашей жизни понемногу расширяются, и она становится все более полной и гибкой.

Однако и на этом пути столкновения с проблемами практически неизбежны. Но зачастую они отличаются от тех, с которыми вы встречались ранее. Они новые и, возможно, даже более сложные. Например, если вы решили двигаться по пути любящих отношений, можете столкнуться с собственной уязвимостью, тогда как раньше источником ваших сложностей являлась отчужденность. Иногда эти новые проблемы пугают больше, чем прежние. Они кажутся более острыми, и ваше сознание порой вопит, что вы совершили ужасную ошибку, побуждая вас пойти на попятную.

И вот вы здесь — снова на перепутье. Вам опять нужно делать выбор. Если вы будете выбирать непроторенный путь, ваша жизнь не станет проще, но она станет более полной. Вы продвинетесь вперед (как на рис. 3). Пока вы ведете автобус по циклу принятия и ответственности, вы двигаетесь вверх в новом направлении.

То, что на рис. 2 выглядело как круг, на самом деле является спиралью. У вас по-прежнему есть проблемы, даже более масштабные. Они возникают регулярно, но вы двигаетесь вперед, живете более гибкой и полной жизнью, ориентированной на ценности. А избирая другой путь — по спирали, которая идет вниз и сужается, как и горизонты вашей жизни, посвященной борьбе.



**Заключение. Рис. 3. Жизненные циклы**

Обратите внимание на то, что количество проблем и даже частота их возникновения, интенсивность практически не меняются и даже увеличиваются, если вы выбираете путь принятия и ответственности. Меняется одно: вы сбрасываете с себя оковы сознания и начинаете жить. Вам больно, и вы живете. Если же вы

идете проторенной дорогой, погрязаете в борьбе с извечной болью и страданиями.

Чаще всего вы выбирали проторенный путь. Быть может, достаточно? Ведь его итоги до малейших деталей предсказуемы. Предсказуемость и делает этот выбор «безопасным», что, впрочем, не мешает ему постепенно лишать вас жизненных сил.

Путь принятия и ответственности — дорога в неизвестность. Ее новизна пугает и вместе с тем наполняет энергией. Проиллюстрировать эту мысль помогает следующая цитата:

«Пока человек не примет твердое решение, есть место колебаниям и шанс, что он отступит, его действия всегда неэффективны. В отношении любых проявлений инициативы (и творчества) существует одна простая истина, незнание которой губит бесчисленные идеи и планы: в тот самый момент, когда человек окончательно решается, провидение вступает в игру на его стороне. Ему в помощь происходят события, которые в противном случае никогда бы не произошли. Твердая решимость запускает цепь событий — непредвиденных случайностей, встреч с нужными людьми, материальной подмоги со стороны, о которой человек не мог и мечтать. Мне всегда очень нравились слова Гете: “Если вы что-то можете сделать или вам кажется, что можете, начинайте. Смелость содержит в себе гений, силу и волшебство”».

В. Х. Мюррей «Шотландская экспедиция в Гималаи»

Жизнь — это выбор. Но не между наличием или отсутствием боли, а между тем, жить или нет полной, осмысленной жизнью.

Вы уже достаточно пострадали. Пора выйти за привычные рамки сознания и начать жить.

(Мы болеем за вас.)

# Приложения

## *Ценности и данные, лежащие в основе АСТ*

АСТ — одно из направлений поведенческой терапии, которая, в свою очередь, является течением практической клинической психологии. Поэтому важнейшими принципами, которых твердо придерживаются разработчики АСТ, являются:

- 1) научная оценка эффективности;
- 2) развитие базовых принципов и теории, позволяющее направлять развитие этих техник и объяснять их эффективность.

Несмотря на то что книга предназначена для широкого круга читателей, мы хотим в этом кратком приложении продемонстрировать, как разработчики АСТ придерживаются данных принципов, и помочь всем заинтересованным читателям, в том числе профессионалам, сориентироваться в специальной литературе.

## *Теория и базовые принципы*

Мы несколько раз упоминали, что в основу АСТ положена масштабная исследовательская программа природы вербальных и когнитивных процессов под названием Теория решетки взаимоотношений (Relational Frame Theory (RFT); Hayes, Barnes-Holmes and Roche, 2001). Мы сделали все от нас зависящее, чтобы поделиться результатами этой работы. Полученную объемную техническую информацию трудно изложить в книге, предназначенной для широкого круга читателей. Методы и концепции RFT зачастую сложны и довольно мудрены; чтобы представить их, потребуется не одна сотня страниц. Кроме того, поскольку работа ведется в рамках поведенческого анализа, ее естественная и контекстуальная философская основа чужда основной части общепринятой культуры.

В данной книге мы справлялись с этой проблемой, излагая многие свои открытия практически без специальных понятий и терминов, которые мы используем в научных трудах. Например, мы говорили «сознание» или «мыслительные процессы», а не «ваш набор произвольно применимых вторичных относительных реакций», поскольку, если бы мы использовали технические верные термины, это не имело бы смысла; книгу было бы невозможно читать. В научном контексте мы выражались бы иначе, но поскольку мы считаем, что «смысл — это польза или использование», то применяли слова, которые с большей вероятностью будут понятны, несмотря на то что они технически некорректны в рамках научной традиции, которую создали и развивают приверженцы АСТ.

Каждое предложение можно сформулировать более техническим языком (по крайней мере, мы так полагаем). И мы готовы сделать это для наших коллег, если они выскажут такое пожелание. Кроме того, существует достаточно много публикаций подобного рода (см., например, Hayes, Barnes-Holmes and Roche, 2001). Обратной стороной такого подхода (кроме того, что некоторые коллеги будут озадачены) является тот факт, что информация, изложенная в книге, может показаться недостаточно научно обоснованной или основанной на интуитивном понимании принципов работы сознания и языка. Мы верим, что люди с научными склонностями, готовые исследовать данный вопрос, убедятся, что это не так. Список исследований, посвященных RFT, опубликован на сайте [www.relationalframetheory.com](http://www.relationalframetheory.com).

Клиническая теория (теория психопатологии и процессов изменений), которая базируется на RFT и лежит в основе АСТ, тоже научно обоснована. Мы широко исследовали влияние избегания опыта и когнитивного слияния. Другие аспекты теории (развитие иных ощущений своего «я», важность соприкосновения с настоящим моментом, ценности, психологическая гибкость, осознанность и т. п.) тоже не обделены вниманием. До сих пор теорию подтверждали и научные данные, и промежуточный анализ (призванный определить, являются ли клинические итоги АСТ следствием процессов, которые, согласно этой теории, названы ключевыми). Исследовательская программа реализуется относительно недавно, и мы должны собрать еще больше данных, прежде чем делать заключения, но уже можно предположить, что такой анализ человеческих проблем имеет научную основу. Список соответствующих исследований приведен на сайте АСТ [www.acceptanceandcommitmenttherapy.com](http://www.acceptanceandcommitmenttherapy.com).

### Результаты

Теория не имела бы смысла без реальных позитивных результатов в клинической практике. За несколько лет после выхода первой книги, посвященной

АСТ, появилось много информации о результатах терапии. Вскоре будут опубликованы более актуальные по времени данные.

Специалисты по клиническим исследованиям изучают влияние разных техник, в том числе АСТ, разными способами, но самыми важными и показательными можно считать рандомизированные контролируемые испытания и анализ прерванных временных рядов. На данный момент число таких исследований АСТ — около 20, и их большая часть опубликована.

До сих пор все исследования подтверждали позитивное влияние терапии АСТ. Во всех случаях, о которых нам известно, они косвенно подтверждали и теорию, лежащую в основе АСТ. В некоторых исследованиях терапия АСТ сравнивается с другими развитыми и эмпирически обоснованными методами.

Как показывают практически все опубликованные сравнительные исследования, АСТ не уступает, а в некоторых случаях даже превосходит по эффективности существующие признанные методики. Уже изучено влияние терапии АСТ на такие параметры, как тревожность, стресс, обсессивно-компульсивные расстройства, депрессия, курение, наркотическая и алкогольная зависимость, преубеждения и предрассудки, хроническая боль, готовность и способность осваивать новые процедуры, способность справляться с психозами, управление диабетом, жизнь с раком, эпилепсией и профессиональное выгорание. Если вам хочется больше узнать о современном состоянии клинических исследований, посетите сайт АСТ.

Отчасти потому, что эти данные столь обширны, наша книга получилась довольно объемной. Если теория, лежащая в основе АСТ, корректна, процессы, над которыми мы работаем, свойственны всем людям, поскольку они опираются на базовые языковые процессы. Это эмпирически оправдывает тот факт, что мы не рассматриваем специфические синдромы, полагая, что данные проблемы свойственны всем людям, а не только тем, кто борется с конкретной проблемой.

### *О книге*

Ученым, которые доверяют эмпирическому анализу, важно знать, что данные материалы могут быть полезны и вне контекста терапевтических взаимоотношений. Многие техники, описанные в этой книге, прошли специальную проверку. Например, в ходе нескольких исследований проводилась оценка упражнений, практически слово в слово повторяющих материалы АСТ (очень похожие на те, что вы прочли). Они были записаны на аудиопленку, прочитывались ассистентом или самими участниками. Большая часть исследований сфокусирована на определении способностей участников переносить разного рода стрессы, в частности спровоцированные газом симптомы, подобные тем,

что сопровождают панические атаки, сильный холод или жару, электрошок. В некоторых исследованиях участвовали люди с психическими проблемами или клинически выраженной тревогой.

Прошли проверку следующие составляющие АСТ: НЕслияние, принятие, осознанность и ценности, а также техники, часть которых представлена в книге (например, повторение слов, физикализация, листья в реке, метафора с трясинной, метафора с китайской ловушкой для пальцев и т. д.). Таким образом, можно утверждать, что по крайней мере некоторые техники, с которыми вы познакомились, эффективны не только в курсе терапии, но и в рамках самостоятельной работы.

Однако не все техники были проверены таким образом. Утверждать, что они эффективны, можно лишь после того, как они все пройдут проверку. Но и тогда есть вероятность, что будет учтено не все. Именно поэтому во введении мы подчеркивали, что читателям необходимо исследовать собственный опыт и наблюдать, помогают ли им данные техники.

### *Терапия АСТ*

Мы понимаем, что некоторые из наших читателей захотят пройти курс терапии АСТ. Собственно говоря, книга составлялась таким образом, чтобы с ней можно было работать как отдельно, так и в рамках терапии. Несмотря на то что уже несколько тысяч специалистов прошли обучение по нашей программе, всеобъемлющей базы психотерапевтов, практикующих АСТ, пока не существует. Наше сообщество приняло решение не сертифицировать прошедших обучение, чтобы не допустить консерватизма и централизации. Краткий список терапевтов, практикующих АСТ, доступен на нашем сайте, но, если он не подойдет, мы предлагаем следующее.

В Соединенных Штатах список специалистов в области поведенческой и когнитивно-поведенческой терапии доступен на сайте Ассоциации когнитивно-поведенческой терапии (недавно название сайта изменилось, поэтому мы его не приводим). В большинстве стран есть аналогичные организации, которые формируют соответствующие списки. В них включаются фамилии активно практикующих специалистов, что очень хорошо, если вы, как и мы, считаете, что люди должны получать помощь, эффективность которой подтверждает практика. Поскольку АСТ обретает все большую известность в медицинском сообществе, специалисты наверняка о ней что-то знают. Найдите специалиста в вашем регионе или работающего в местном университете. Позвоните ему и попросите посоветовать компетентного профессионала, практикующего АСТ или другие методики «третьей волны» поведенческой и когнитивно-поведенческой терапии. Таким образом, вы скорее найдете



нужного специалиста, если таковой имеется. А если нет, по крайней мере пообщайтесь с профессионалом, который наверняка сориентирует, куда обратиться с вашей проблемой.

### *Обучение АСТ*

Мы также понимаем, что некоторые специалисты после знакомства с терапией АСТ захотят пройти соответствующее обучение. Как показывают данные, техники АСТ повышают эффективность терапии, так что мы можем их рекомендовать не только из личных интересов. Обучение проводится регулярно во многих профессиональных ассоциациях, включая Ассоциацию когнитивно-поведенческой терапии, а также на отдельных мастер-классах. Сообщество приверженцев АСТ/RFT является сторонником открытого развития данной теории и методики. Мы прежде всего сосредоточены на том, чтобы она приносила людям пользу.

На сайте АСТ постоянно пополняется список профессионалов, готовых помочь вам или вашей компании, растет перечень обучающих ресурсов. Для специалистов доступны информационные рассылки по АСТ и RFT. Ссылки на них вы найдете на нашем сайте. АСТ и RFT — активно развивающиеся подходы поведенческой аналитической психологии, но они не для тех, кто ищет легких путей. АСТ требует усилий психологических и интеллектуальных. Если вы не знакомы с основами бихевиоризма, вам будет особенно нелегко, так как она не встраивается в привычные концепции и потому, что для освоения теории и методик, лежащих в ее основе, нужно время. Если вы обладаете определенным профессиональным багажом и хотите учиться, перед вами открыты двери нашего научного сообщества, где вы найдете поддержку. Здесь во главе угла стоят ценности и отсутствует иерархия, все направлено на поиски методов уменьшения человеческих страданий с помощью научной психологии.

### *Эта книга как дополнение к профессиональному психологическому вмешательству*

Главы этой книги соответствуют основным фазам терапии АСТ. Данная терапия может проводиться в разном порядке, и, несмотря на то что в этой книге, как и в любой другой, главы расположены последовательно, мы постарались сделать так, чтобы у вас была возможность выбирать оптимальную для ваших пациентов хронологию. Например, если хотите в первую очередь проработать ценности, можно смело начинать с посвященных им трех глав. Просто порекомендуйте своим клиентам пропустить те части, которые они не поймут.

Стивен Хайес Спенсер Смит

# ПЕРЕЗАГРУЗИ МОЗГ



## РЕШЕНИЕ ВНУТРЕННИХ КОНФЛИКТОВ

Эта книга о том, как начать действовать, решая свои психологические проблемы.

**УЗНАЙТЕ**, как избежать ловушки сознания;

**НАУЧИТЕСЬ** навыкам внимательности, чтобы

присутствовать в своей жизни в каждый ее момент;

**ОТКРОЙТЕ** для себя вещи, которые вы действительно цените...

**И ПОЧУВСТВУЕТЕ** вкус интересной осмысленной жизни.

**ВКЛЮЧИТЕ ВАШ МОЗГ НА 100%.**



Заказ книг:

Санкт-Петербург

тел.: (812) 703-73-74, [postbook@piter.com](mailto:postbook@piter.com)

[www.piter.com](http://www.piter.com) — каталог книг и интернет-магазин

ISBN 978-5-496-00914-0



9 785496 009140