

Содержание



ОБ АВТОРЕ	15
ЧТО НОВОГО ВО ВТОРОМ ИЗДАНИИ?.....	19

ЧАСТЬ I

ПОЧЕМУ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ ТРУДНО?

1. ЖИЗНЬ НЕЛЕГКА.....	23
А норма ли счастье?.....	25
Почему так трудно быть счастливым?	28
Миф № 1: Счастье — естественное состояние человека.....	30
Миф №2: Если я несчастлив, значит, со мной не все в порядке	31
Что же такое счастье?.....	32
Предстоящий путь.....	34
2. ТОЧКА ВЫБОРА.....	35
Шаги вперед	36
Шаги в сторону	36

СОДЕРЖАНИЕ

Один очень важный принцип.....	37
Что подталкивает к шагам в сторону?	39
Режим ПОДЧИНЯЙСЯ	40
Режим БОРИСЬ.....	41
«Зависание» + «Шаги в сторону» = Психологическое нездоровье.....	41
Избавьтесь от зависания и двигайтесь к жизни, которую хотите.....	42
Точки выбора	45
Пора заполнить схему «точка выбора»	48
И что дальше?.....	52
3. ЧЕРНАЯ ДЫРА КОНТРОЛЯ	54
Миф №3: Контролировать свои мысли и чувства просто.....	54
Как мы узнаем о контроле над эмоциями.....	59
В чем ваша проблема?	61
Как решение становится проблемой?	62
Что не так со стратегиями борьбы.....	65
Злоупотребление стратегиями борьбы	66
Использование стратегий борьбы в ситуациях, когда они бесполезны.....	67
Когда использование стратегий борьбы идет вразрез с основными ценностями	69
Действительно ли мы способны контролировать мысли и чувства?	69
Что такое «эмпирическое избегание»?	71
Если кратко.....	72
Как вам это и что вы думаете?.....	77

СОДЕРЖАНИЕ

Не так быстро!.....	78
Как можно выбраться из ловушки счастья?	79
4. ОТКАЗЫВАЕМСЯ ОТ БОРЬБЫ.....	81
Ну и какие есть альтернативы?	81

ЧАСТЬ II

КАК ПОСТУПАТЬ С НЕПРИЯТНЫМИ МЫСЛЯМИ И ЧУВСТВАМИ

5. КАК ЗАЯКОРИТЬСЯ.....	89
Наблюдать и обозначать	90
Простая формула.....	92
Это бесполезно!.....	97
Цель не в отвлечении	98
Впережку.....	100
Что дальше?.....	100
Когда и где?.....	102
Устранение неполадок	104
6. БЕСКОНЕЧНЫЕ ИСТОРИИ.....	107
Прекрасный рассказчик.....	108
Популярные методы работы с «негативом»	110
У головного мозга нет кнопки «удалить».....	111
Иной подход.....	112

СОДЕРЖАНИЕ

Эксперимент «Руки как мысли»	112
Ваше сознание похоже на излишне услужливого знакомого	115
Как определить состояние заикленности на своих мыслях?	117
«У меня есть мысль, что...»	119
Техники расцепления в широком ассортименте!	121
Давайте начинать	122
Главное — практика	124
7. РАСЦЕПЛЯЕМСЯ	126
Полезность и правда	128
Мысли и взгляды	130
Когда действительно есть чем озаботиться	138
Придумывайте собственные методы расцепления	139
Четыре вещи, о которых нужно помнить	140
Как применять все это на практике	141
Устранение неполадок	143
8. ПУГАЮЩИЕ ОБРАЗЫ, БОЛЕЗНЕННЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ	145
Первые этапы расцепления с образами и воспоминаниями	149
Идем дальше	149
Экспозиция	152

СОДЕРЖАНИЕ

9. ЖИЗНЬ КАК ТЕАТРАЛЬНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ.....	154
«Я-мыслитель» и «я-наблюдатель».....	155
Радио «Мрачняк» против радио «На Позитиве»	158
Хотите что-то посложнее?.....	161
Альтернативные способы сосредоточиться на своем дыхании	162
10. ВЫХОД ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА.....	164
Ценности и цели	165
Самореализация	166
Чек-лист жизненных ценностей.....	170
Путешествие и место назначения	174
11. ЦЕННОСТЬ ДОБРОТЫ.....	177
Что такое самосострадание?.....	178
Возражения против самосострадания.....	180
Доброта в словах и поступках.....	181
Что дальше?.....	186
<i>Устранение неполадок</i>	187
12. СПЛОШНЫЕ ЭМОЦИИ.....	189
Реакция «бей или беги»	191
Реакция «замри».....	192
Элементы эмоции	193
Должны ли мы ПОДЧИНЯТЬСЯ эмоциям?	194
Зачем нам эмоции.....	196

СОДЕРЖАНИЕ

13. ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ БОРЬБЫ.....	199
14. ДАТЬ ИМ МЕСТО	203
Готовы испытать себя?	203
Как обуздать эмоции	207
Готовы попробовать на себе? Вперед!.....	213
<i>Устранение неполадок</i>	215
15. ОБУЗДЫВАЙТЕ ПО-ДОБРОМУ	220
Упражнение на добрые прикосновения	221
На волнах желаний	224
16. ВОВЛЕЧЕННОСТЬ.....	227
Что плохого в недостатке вовлеченности?	229
Как повысить степень своей вовлеченности в происходящее здесь и сейчас?	230
Четыре простые практики	231
Избавление от скуки.....	235
Исключительно приятная практика	237
Еще две практики — не настолько же приятные, но очень полезные.....	238
Как это выглядит на практике.....	240
17. ВОЗВРАЩЕНИЕ К СОБСТВЕННОМУ ТЕЛУ	242
Сканирование тела	244
18. ПЕРЕЖИВАНИЯ, РАЗДУМЬЯ, ЗАЦИКЛЕННОСТЬ	247
Почему это то и дело происходит со мной?.....	248
Готовы ли вы сделать то, что потребуется?	251

СОДЕРЖАНИЕ

Используйте чаще, применяйте шире.....	253
Раздумья об эмоциях.....	254
Занырнуть и вынырнуть.....	255
19. ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ФИЛЬМ О ВАС.....	259
Документальный фильм об Африке.....	263
Самопритягивание и самосострадание.....	267
20. ИСЦЕЛЕНИЕ ПРОШЛОГО.....	269
Упражнения на поддержку.....	271
Эхо прошлого.....	274
21. ИСКУССТВО ВОСПРИЯТИЯ.....	276
Наслаждайтесь, но не привязывайтесь.....	278
Извлекать максимум.....	278
Осознанность, открытость, делание главного.....	279

ЧАСТЬ III

КАК СДЕЛАТЬ ЖИЗНЬ ОСМЫСЛЕННОЙ

22. ЖИЗНЬ, КОТОРУЮ СТОИТ ПРОЖИТЬ.....	281
Ценности и цели.....	284
Ребятишки на заднем сиденье.....	288
Жизнь, которую стоит прожить.....	289
Подключение и размышление.....	290
Ценности — не правила.....	292

СОДЕРЖАНИЕ

Ценности всегда в движении	294
Снова о чек-листе ценностей	295
Барьеры	295
Наслаждайтесь не спеша	297
23. ШАГ ЗА ШАГОМ	299
Формула трудностей	300
Четыре сферы жизни	301
Ценности в действии	308
Несколько примеров	309
Моя гарантия	310
24. ТРУДНЫЕ ПРЕПЯТСТВИЯ	312
Что мешает?	313
Призывы к благоразумию не прекратятся никогда	315
Трудные препятствия	318
25. НЕПРОСТЫЕ РЕШЕНИЯ	320
Непростые решения и сложные проблемы	321
26. КАК ПОКОНЧИТЬ С ДУРНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ	327
Вопрос 1. Что представляют собой психологические триггеры?	329
Вопрос 2. Что представляют собой результаты и издержки?	330
Вопрос 3. Что представляет собой альтернативное правильное поведение и почему это так?	332
Вопрос 4. Какие навыки расцепления нужны?	334
Вопрос 5. Что или кто поможет?	335

СОДЕРЖАНИЕ

27. НА РАССТОЯНИИ.....	337
Затерянный город.....	338
Личностный рост.....	339
Как поддерживать новую модель поведения.....	342
28. НАРУШАЕМ ПРАВИЛА.....	346
Результаты и издержки.....	347
Жить более свободной и полной жизнью.....	348
Как делать выбор в пользу шагов вперед.....	349
Осваиваем новые навыки.....	352
Наши правила для других.....	356
29. ВЗЛЕТЫ И ПАДЕНИЯ.....	357
Новое понимание успеха.....	359
Пытаться снова и снова?.....	361
Оптимизм.....	362
Выбор в пользу роста.....	364
30. ДЕРЗКОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ.....	367
Осознанность, открытость, сосредоточенность на главном.....	368
Точка выбора: застрять или выбраться?.....	369
Точка выбора: ПОДЧИНЯТЬСЯ, БОРОТЬСЯ или расцепиться?.....	370
Точка выбора: унести или заякориться?.....	370
Точка выбора: противостоять трудностям или нет?.....	371

СОДЕРЖАНИЕ

Точка выбора: мгновенный успех или длительное недовольство?.....	371
Точка выбора: приятные ощущения или осознанная жизнь?.....	371
Точка выбора: упускать или извлекать максимум?.....	372
Точка выбора: самосострадание или самобичевание?	372
Окончательный выбор.....	373
РЕСУРСЫ	376
БЛАГОДАРНОСТИ	380

1

ЖИЗНЬ НЕЛЕГКА



Жить мучительно. За краткий период пребывания на этой планете человек переживает много всего замечательного, удивительного и радостного, но никак не меньше тревожного, пугающего и приводящего в отчаяние. Он взлетает к высотам любви, духовной близости и дружбы — и падает в пучины одиночества, неприятия и утрат. Он радуется успехам, победам и достижениям — и страдает от неудач, поражений и разочарований.

Иначе говоря, жизнь нелегка. И на ее протяжении всем нам приходится испытывать боль, стресс и страдание во всем многообразии их видов. Проблема в том, что большинство людей не знают, как эффективно справляться со всем этим. Мы упорно стараемся обрести счастье, но слишком часто из этого ничего не получается. А даже когда получается, счастье, к нашему неудовольствию, оказывается скоротечным, и мы продолжаем желать большего.

Так почему же так трудно быть счастливым? Хороший вопрос. В основу этой книги легли многочисленные научные исследования, которые показывают, что все мы с легкостью попадаем в могущественную психологическую ловушку. Мы идем по жизни, твердо придерживаясь множества бесполезных представлений о счастье — общеизвестных, а поэтому

признающихся правильными. Они выглядят вполне разумными, и именно поэтому вы наталкиваетесь на них во множестве книг и статей по самопомощи и самосовершенствованию. Но, к несчастью, эти ложные представления обычно порождают порочный круг — чем сильнее мы стремимся обрести счастье, тем больше страдаем. И эта психологическая ловушка замаскирована настолько хорошо, что мы попадаем в нее, не отдавая себе ни малейшего отчета в этом.

Это плохая новость.

Хорошая же состоит в том, что есть надежда. Можно научиться быстро распознавать эту «ловушку счастья» и, что еще более важно, выбираться из нее. Эта книга снабдит вас соответствующими навыками и знаниями. В ее основу положено направление психологии, получившее название Терапия принятия и ответственности (АСТ). На сегодняшний день эффективность применения АСТ подтверждена более чем тремя тысячами научных публикаций.

АСТ была разработана в середине 1980-х американским психологом Стивеном Хайесом и его коллегами Келли Уилсон и Керком Стросэлом. С тех пор она обрела популярность во всем мире. Сегодня АСТ практикуют сотни тысяч психологов, терапевтов, консультантов, коучей и врачей десятков стран — от Соединенных Штатов, Великобритании и Уганды до Индии, Индонезии и Ирана. Одной из причин растущей популярности АСТ является ее удивительная эффективность в работе с самыми различными проблемами. Упомянутые выше три тысячи научных публикаций касаются, в частности, помощи при депрессии, разного рода зависимостях, тревожных расстройствах, психозах, хронических болях и психотравмах. При этом АСТ применяется не только в лечении психологических нарушений: она используется также, чтобы помочь людям с хроническими заболеваниями и инвалидностью жить полноценной, насыщенной

жизнью даже при наличии непрекращающихся серьезных проблем со здоровьем. Вдобавок ко всему этому ее широко применяют в вооруженных силах, аварийно-спасательных службах, государственных учреждениях, профессиональном и олимпийском спорте, бизнесе, больницах и школах с целью укрепления здоровья, снятия стресса, повышения работоспособности и психологической устойчивости.

Наконец, всем нам известно, насколько важны здоровое питание, регулярные занятия спортом и поддержание хороших отношений с окружающими — это основы здоровья, счастья и благополучия. Но всем ли удастся действительно делать это на постоянной основе? Легко в теории, намного труднее на практике. К счастью, АСТ предоставляет нам инструменты и стратегии, которые нужны, чтобы покончить с вредными привычками, преодолевать прокрастинацию, заставить себя начать вести здоровый образ жизни и выстраивать более совершенные отношения с людьми. Очень скоро мы увидим, как достичь всего этого с помощью АСТ. Но для начала давайте подумаем, нормально ли быть счастливым.

А норма ли счастье?

Жизнь несправедлива. Детство одних проходит в ужасных издевательствах, недостатке внимания или вообще в беспризорности; другие растут в любящих и заботливых семьях. Кто-то живет в крайней нищете, или среди разгула преступности, или в зонах военных действий, или в неволе, или в лагерях беженцев. Другие живут в прекрасных условиях и пользуются всеми благами цивилизации. Одни люди хронически болеют, получают травмы или становятся инвалидами, тогда как другие пьшут здоровьем. Кому-то доступны качественная еда, образование, правосудие, медицинская помощь, социальное обеспечение, путешествия, развлечения

и выбор работы по душе, а кто-то лишен большинства или вообще всех этих вещей. Часть людей постоянно подвергаются притеснениям, дискриминации или гонениям из-за цвета кожи, религии, гендера, политических убеждений или сексуальной ориентации. Во всех странах мира существует гигантская пропасть между самыми обездоленными и наиболее привилегированными членами общества. И вместе с тем по обеим сторонам этой пропасти находятся представители рода человеческого, у которых вследствие этого очень много общего, включая то, что вне зависимости от принадлежности к самым обездоленным или самым привилегированным обществам люди естественным образом предрасположены к психологическому страданию.

Возможно, вы замечали, что полки книжных магазинов ломятся от изобилия книг по самопомощи и самосовершенствованию. Депрессия, тревожность, гнев, развод, проблемы в отношениях, зависимости, психотравма, заниженная самооценка, одиночество, горе, стресс, неуверенность в себе — назовите любую проблему, и вот вам книжка об этом. Из года в год растет численность армии психологов, коучей, тренеров личностного роста и психотерапевтов, равно как и количество выписываемых рецептов на лекарства. На фоне всего этого телевидение, радио, газеты и журналы, подкасты и социальные сети без передышки пичкают нас советами о том, как улучшить свою жизнь. Однако, невзирая на всю эту помощь и мудрые советы, мучения рода человеческого усиливаются, а вовсе не ослабевают!

Статистика ошеломляет. Всемирная организация здравоохранения считает депрессию одним из самых распространенных, экономически разорительных и изнурительных заболеваний. В любом отдельно взятом году в клинической депрессии пребывает десятая часть всего взрослого населения земного шара, и каждый пятый житель планеты будет

подвержен ей в определенный период своей жизни. А более трети населения бывает подвержено тревожному расстройству на каком-то жизненном этапе. К тому же каждый четвертый взрослый в тот или иной жизненный период становится жертвой наркозависимости или алкоголизма. (Только в Соединенных Штатах в настоящее время насчитывается более 14 миллионов алкоголиков!)

Но вот какой статистический показатель пугает больше любых других: в какой-то момент почти каждый второй из нас всерьез задумывается о самоубийстве и мучительно размышляет об этом на протяжении двух недель или более. Еще страшнее, что каждый десятый действительно совершает попытку суицида. (К счастью, в подавляющем большинстве случаев неудачную.)

Вдумайтесь в эти цифры. Вспомните своих родных, друзей и коллег. В какой-то момент почти половина из них посчитают себя настолько несчастными, что всерьез задумаются о самоубийстве. И каждый десятый попробует это сделать!

А теперь подумайте о тех распространенных видах страданий, которые не считаются «психологическими нарушениями», но все равно делают людей несчастными: стресс на работе, страх неудачи, одиночество, конфликты в отношениях, болезни, разводы, потери близких, телесные повреждения, старение, бедность, расизм, сексизм, буллинг, экзистенциальные тревоги, неуверенность в себе, чувство незащищенности, боязнь ошибиться, перфекционизм, заниженная самооценка, «кризис среднего возраста», «синдром самозванца», ревность, страх упустить нечто важное, утрата жизненных ориентиров... и это далеко не полный перечень.

Совершенно очевидно, что продолжительное счастье не является нашим нормальным состоянием. Естественно, это вызывает вопрос.