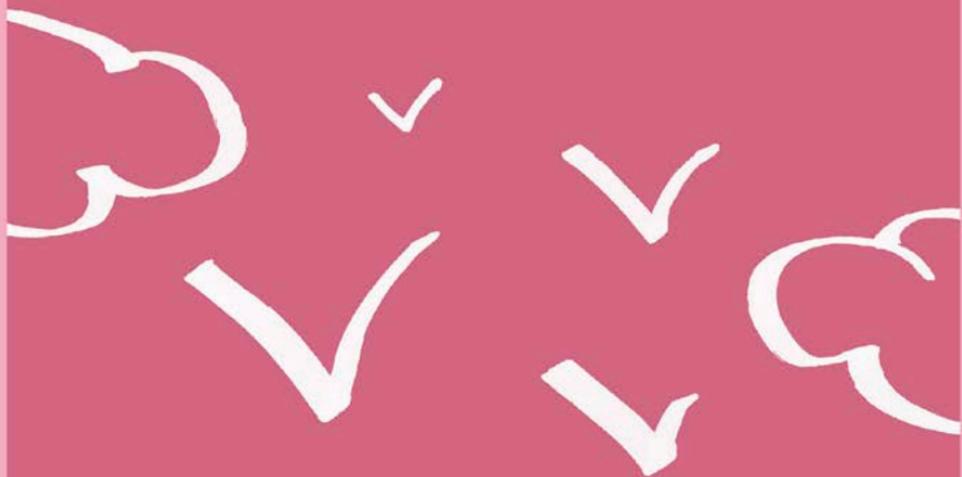




**ПРАКТИЧЕСКАЯ
ПСИХОЛОГИЯ**

ИЗБЕГАНИЕ



МЭТТЮ БУН

эксперт по терапии принятия и ответственности

ДЖЕННИФЕР ГРЕГГ

доктор философии, клинический психолог

ЛИЗА КОЙН

доктор философии, клинический психолог



Оглавление

Приветствие	11
Познакомьтесь с избеганием	20
Часть первая. Учитесь ловить момент, осознавая его	33
Микронавык 1. Проявите интерес к миру	37
Микронавык 2. Понаблюдайте за всеми входящими и исходящими данными	43
Микронавык 3. Углубите осознание внутренних ощущений	49
Часть вторая. Чувствуйте то, что чувствуете, не убегая прочь	55
Микронавык 4. Разберитесь, как работают ваши эмоции	59
Микронавык 5. Чувствуйте свои эмоции — не боритесь с ними и не питайте их	64
Микронавык 6. Практикуйте принятие	70
Микронавык 7. Вдыхайте и выдыхайте болевой точкой	77
Часть третья. Освободитесь от тирании пугающих мыслей.....	83
Микронавык 8. Наблюдайте за своим мышлением со стороны	85
Микронавык 9. Признавайте правду («Я не знаю»)	92
Микронавык 10. Делайте акцент на продуктивности, а не на правдивости	98
Микронавык 11. Не стремитесь быть правым	104

Часть четвертая. Измените точку зрения, чтобы смотреть дальше своих страхов	113
Микронавык 12. Определите свои ценности	117
Микронавык 13. Превратите ценность в глагол	124
Микронавык 14. Перемены по чуть-чуть	130
Микронавык 15. Смотрите шире	135
Микронавык 16. Будьте тем, кем хотите быть	140
Микронавык 17. Делайте одно маленькое смелое движение за раз	147
Часть пятая. Маленькие шаги к большой жизни	153
Микронавык 18. Уделите внимание положительным эмоциям	155
Микронавык 19. Практикуйте признательность	161
Микронавык 20. Стремитесь замечать удивительное	167
Микронавык 21. Будьте добры по отношению к себе	173
Микронавык 22. Распространяйте милосердие на окружающих	178
Часть шестая. Преодолевайте склонность избегать и используйте точечные стратегии	185
Микронавык 23. Пять ловушек мышления, которые нужно замечать, чтобы выбраться	187
Микронавык 24. Девять способов сбросить оковы разума	195
Микронавык 25. Десять стратегий для проявления принятия	202
Благодарности	209
Источники	211
Библиография	213
Об авторах	216

*Моей маме, которая никогда не сидит
на месте*

МЭТТЬЮ БУН

*Хоуп и Джеку, которые сделали мою жизнь
несравнимо прекраснее*

ДЖЕННИФЕР ГРЕГГ

*Джози и Рори, моим дерзким авантюристам,
со всей любовью*

ЛИЗА КОЙН

Приветствие

Представьте, что ничего не боитесь. Какие возможности тогда бы перед вами открылись?

Подумайте, что вы могли бы сделать, если бы не опасались отказа, осуждения, уязвимого или нестабильного положения. Насколько дерзко себя проявили бы, не боясь погрузиться в печаль, страх или переживания? Вообразите, какой удивительной стала бы жизнь, если бы вас не пугали отрицательная оценка руководства, или вероятность того, что партнер порвет с вами, или опасения, что дети вырастут террористами, а по дороге с работы на вас нападет медведь — то есть все те выдуманные вариации будущего, которые регулярно генерирует мозг. В какое приключение вы тогда пустились бы? Каковы были бы его значение и цель?

Если в этом случае ваша жизнь заметно отличалась бы от сегодняшней, эта книга для вас.

ЗАСТРЕВАНИЕ

Страх играет огромную роль в том, что мы буксуем на месте, проживая пресную, лишённую динамики или откровенно несчастливую жизнь. Часто нас ведет по жизни то, что кажется привычным

и безопасным, хотя в глубине души мы знаем: это не то, что нам нужно. Чтобы проиллюстрировать свою мысль, приведем в пример трех вымышленных персонажей, зашедших в тупик, — посмотрим, как ими управляет страх.

Мария работает по пятнадцать часов в день. Какая-то часть ее осознает, что пора переключиться на другие дела: пойти в тренажерный зал, встретиться с друзьями, вспомнить про лепку на гончарном круге — но, оказавшись в офисе, она будто не в силах остановиться. Мария беспокоится, что ее успехи затмит кто-то другой, что руководство упустит ее из виду, когда дело дойдет до продвижения, или она попросту проявит себя недостаточно эффективной. Именно поэтому она собирается с силами и бесконечно торчит на работе, перенося всю остальную жизнь на другой раз.

Армана не радуют отношения с его лучшим другом. Он частенько подумывает о том, каково это — покончить с их дружбой. При этом Арман видит, что его товарищ счастлив, и даже думать не хочет о том чувстве вины, которое будет испытывать, если все прекратится. Так что Арман остается «крепким плечом» год за годом, иссушая себя изнутри, не вкладывая в эти отношения душу. А жизнь тем временем выглядит все более серой и унылой.

Отец Рутан живет в доме престарелых в другом штате, и она никак не может заставить себя его

навестить. Рутан нежно любит папу, но, когда видит его увядающее тело и слышит, как он снова и снова повторяет один и тот же вопрос, чувствует себя несчастной. После этих встреч она надолго погружается в дурные мысли и не может закончить ни одного дела. По этой причине Рутан откладывает поездку, хотя знает, что, скорее всего, папы не станет в ближайшие годы, а ее накроет непреходящая скорбь.

Замечаете общую нить, которая пронизывает эти истории? Это страх.

ЖИЗНЬ В СТРАХЕ

Мария, Арман и Рутан живут в страхе. Они боятся того, что принесет жизнь, стоит им пойти другим путем: меньше работать, прекратить общение с другом, посетить отца в доме престарелых. Они опасаются столкнуться с изнанкой ситуации — мыслями, чувствами, ощущениями, — если сделают что-то не так, как раньше. Марию, возможно, будет непреодолимо тянуть обратно на работу. Армана охватит чувство вины. Рутан погрузится в уныние.

Когда мы говорим о страхе, то не имеем в виду физические его проявления: учащенное сердцебиение, повышенное кровяное давление, потребность драться или убежать. Необязательно даже, что наши персонажи испытывают тревогу. Тревожные мысли, напряжение, странные ощущения в животе, которые

сопровождает беспокойство, могут быть, а могут и не появиться.

Глаголы «бояться», «страшиться», «опасаться» мы употребляем в двух случаях. Да, порою они описывают реальные физические проявления страха и тревоги. Но, кроме того, мы используем их в переносном смысле, когда говорим о «страхе провала», «страхе близости» или «страхе одиночества». Оба этих значения связывает феномен избегания, то есть отстранения от того, что выводит из зоны комфорта или кажется непривычным. Мария, Арман и Рутан делают именно это — избегают неприятных чувств.

ИЗБЕГАНИЕ ТРУДНОСТЕЙ

Давайте проясним. Говоря об избегании, мы не осуждаем наших персонажей. Это всего лишь описание их поведения. Все мы в той или иной мере склонны к подобным действиям, поскольку наши предки, населявшие африканскую саванну сотни тысяч лет назад, выжили, избегая ситуаций, которые вызывали у них страх. Честно говоря, все мы унаследовали эту особенность. И практикуем ее — возможно, бессознательно — большую часть жизни. А поскольку привычка эта старая и хорошо укоренившаяся, избавиться от нее нелегко, особенно когда мы увязаем в ней, подобно Марии, Арману и Рутан.

Но как перестать бояться и избегать трудностей? Если у вас в руках эта книга, то вы понимаете, что происходит. Если вы чувствуете, что смена курса необходима, вам будет интересно, как именно достичь перемен.

ОТКАЗ ОТ ИЗБЕГАНИЯ И ВСТРЕЧА СО СВОИМИ СТРАХАМИ

Люди часто говорят о смелости как о чем-то идущем изнутри — о чувстве или побуждении, которое подталкивает человека вперед. Если мы боимся, требуется смелость преодолеть страх. Но как найти отвагу в себе? Думается, она есть в каждом из нас, просто, когда мы ею не пользуемся, она начинает казаться выдумкой.

Самым оптимальным кажется восприятие храбрости как чего-то, что доступно каждому, независимо от интенсивности страха или привычки бояться и избегать трудных ситуаций. Если рассматривать смелость в качестве навыка, который можно освоить, натренировать и до некоторой степени приручить, многое становится возможным.

В ваших силах научиться смотреть страху в лицо и занять активную жизненную позицию, даже если это пугает вас до смерти. Мы хотим показать вам способы полностью включиться в собственную жизнь — как бы она ни повернулась — не только

на событийном (отношения, работа, отдых, рождение, смерть, невзгоды), но и на эмоциональном (радость, грусть, возбуждение, скука, вина, тревога) уровне.

Итак, что же мы подразумеваем под тем, чтобы перестать избегать трудностей и посмотреть страху в глаза? В двух словах это означает прожить жизнь в качестве полноценного участника событий, будь то погружение в скучную книгу, которую дочка требует в очередной раз почитать ей вслух (несмотря на то что ваша рабочая почта уже разрывается), или принятие грусти, которую вы испытываете при мысли, что дочь вырастет и не может всегда оставаться той малышкой, которую вы так любите. Это значит видеть неприятное — скуку, печаль, да что угодно — и *действовать, несмотря ни на что*.

Требуется время на осознание того, как вы хотите прожить ту или иную ситуацию, учитывая возможность контролировать лишь собственные действия. Вы не можете заставить мир соответствовать вашим представлениям. Но можете решить, что важно для вас, и прожить это.

КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

Книга поделена на двадцать пять коротких глав. Каждая из них посвящена определенному микро-навыку — эффективному, основанному на научных

данных способу работать со своими мыслями, чувствами и обстоятельствами. Многие навыки проиллюстрированы историями из жизни. В этом случае вы встретите указание на автора, который взял слово: Джен, Лиза или Мэтт. К тренировке каждого из навыков можно приступить сразу же, чтобы снизить процент избегания трудностей и максимально увеличить вовлеченность в происходящее. Мы постарались облегчить вам первые шаги, снабдив каждую главу «микропрактикой», которой вы можете воспользоваться по прочтении раздела. Но в целом приступить к тренировке микронавыка можно в любое удобное для вас время.

Каждая глава до некоторой степени независима от прочих, и все же они связаны. Это было сделано для того, чтобы вы могли открыть любую страницу в любое время и получить ценную информацию в кратчайший срок. По сути, это книга, которую вы можете взять с собой в ванную.

Максимум пользы от чтения книги вы получите, если прочитаете ее от начала до конца. Несмотря на то что главы независимы, вместе они составляют единое целое, где каждый микронавык основывается на предыдущих. В результате вы получаете инструмент осознанной организации жизни и можете узнать на собственном опыте, каково это — проживать свой страх и не пытаться избегать трудностей.

И хотя читать книгу можно с любой ее части, с введением стоит ознакомиться целиком, поскольку оно поможет разобраться в особенностях мыслительных процессов, связанных с ненужными избеганием и контролем — в частности, с причинами, по которым жизнь становится ограниченной, пустой и вопиюще непривлекательной. Так что читайте введение, а затем приступайте к изучению любой заинтересовавшей вас главы или отработайте микронавык 1 и посмотрите, что из этого выйдет. Ваша жизнь ждет не дождется, чтобы вы к ней присоединились.

СПОСОБНА ЛИ КНИГА ВАМ ПОМОЧЬ?

Этого мы не знаем наверняка. Забавно, но это правда. Редкую книгу по самопомощи можно протестировать на эффективность. Мы не проводили исследований на этот счет — по крайней мере, до сих пор — и не собираемся делать громких заявлений. Это было бы глупо. И антинаучно.

Однако то, что мы предлагаем, действительно имеет научное подтверждение. Метод, который мы применяем, основан на терапии принятия и ответственности (ТПО) — разделе поведенческой терапии, которая показала свою эффективность в отношении целого ряда проблем по данным более трехсот хорошо проработанных исследований.

Мы также позаимствовали несколько концепций из позитивной психологии — дисциплины, призванной улучшать качество жизни человека через понятия смысла и цели, что тоже имеет под собой серьезную доказательную базу. Проще говоря, эту книгу о самопомощи нельзя в полной мере назвать «научно обоснованной», но идеи, которые в ней содержатся, совершенно точно доказаны наукой. Мы практически уверены, что вы почувствуете разницу, если усвоите эти микронавыки. Если захотите узнать больше, в конце книги есть библиографический список — это издания со схожей тематикой, по которым также проводились научные изыскания.

Надеемся, каждая страница подарит вам нечто ценное, что поспособствует качественным изменениям в вашей жизни.

