

Добро пожаловать



Начало работы, которой нет конца

В детстве папа Дайаны рассказывал ей сказку: чтобы покрасить мост Золотые Ворота, нужно так много времени, что, как только работа будет закончена, нужно опять начинать все сначала.

Вы когда-нибудь чувствовали, что занимаетесь именно этим? Вы продолжаете сталкиваться с похожими проблемами, закликиваетесь, подкрашивая одни и те же места, или так заняты процессом, что забываете об общей картине? Вы боретесь со всеми этими трудностями или начинаете задаваться вопросом, подходите ли вы для этой работы? Или вы бесконечно красите, даже не понимая, стоит ли вообще этим заниматься и в каком направлении вам следует двигаться?

Жизнь может быть очень похожа на покраску моста Золотые Ворота. Вот почему мы написали книгу «Ежедневный журнал АСТ». Это сборник ежедневных практик, которые нужно выполнять в течение восьми



недель. Они помогут вам раскрасить мост вашей жизни разными цветами и наполнить ее жизненной силой в соответствии с вашими самыми глубокими личными ценностями.

Чтобы найти смысл на мосту своей жизни, важно:

- ⇒ Проявлять сострадание к себе, когда вы делаете ошибки.
- ⇒ Время от времени брать паузу и смотреть на все с точки зрения наблюдателя.
- ⇒ Оставлять место для неудовлетворенности, когда что-то начинает казаться вам скучным, тяжелым или пугающим.
- ⇒ Не зацикливаться на приводящих в уныние и вредных мыслях.
- ⇒ Определить самое важное для себя в жизни и делать все, что можно, для достижения этого.
- ⇒ Смотреть на предстоящую работу с пониманием направления и перспективы.
- ⇒ Продолжать работать постоянно, изо дня в день.

Книга «Ежедневный журнал АСТ» поможет вам с решением этих важных задач. Дайте себе восемь недель на эту попытку, и вы, возможно, обнаружите, что данная практика помогает вам так же, как помогла нам и нашим пациентам, жить более свободно, с бóльшим смыслом и с более глубоким пониманием заложенной в нас человечности.



Психологическая гибкость – ключ к психическому здоровью

В основе этой программы лежит терапия принятия и ответственности (ТПО). ТПО — это современный научно обоснованный подход, который предлагает уникальную трактовку понятия благополучия. Возможно, вы думаете, что терапия — это избавление от «плохих» мыслей и чувств и стимулирование «хороших», но это не так. ТПО работает по-другому. Она помогает *оставлять место* для неприятных мыслей и чувств, поскольку неудовлетворенность не просто является частью нашей жизни, но еще и неразрывно связана с тем, что волнует нас больше всего (*Hayes, Strosahl and Wilson, 2012*).

Сотни исследований показывают, что процессы ТПО, которым обучает эта книга, полезны не только если вы боретесь с психологическим расстройством, таким как депрессия или тревога, но и если вы хотите улучшить свои отношения, выработать привычку заниматься физическими упражнениями, привить себе здоровое отношение к еде, лучше справляться с болью и другими проблемами со здоровьем или изменить этот мир к лучшему (*Hayes, 2019*).

Цель ТПО — развить *психологическую гибкость*, способность осознавать мысли и эмоции, которые у вас возникают, и уметь адаптироваться, даже если они болезненны, чтобы делать осознанный выбор, основанный на ценностях. Если вы обладаете психологической гибкостью, вы меньше вовлекаетесь в борьбу с трудными мыслями, эмоциями и стремлениями, у вас появляется выбор — действовать в соответствии со



своими ценностями (Hayes, 2019). И главное, если вы обладаете психологической гибкостью, вы можете продолжать двигаться к тому, что по-настоящему важно для вас, даже когда вы сталкиваетесь с трудностями на своем пути. Когда вы обладаете психологической гибкостью, вы:

- ⇒ Живете своей жизнью.
- ⇒ Знаете, что для вас важно, и живете в соответствии со своими ценностями.
- ⇒ Принимаете и допускаете неудовлетворенность и боль вместо того, чтобы избегать их.
- ⇒ Замечаете вредные мысли и избавляетесь от них.
- ⇒ Общаетесь со своим внутренним наблюдателем — с тем, кто может видеть ваш опыт с разных точек зрения.
- ⇒ Принимаете решительные действия для достижения того, что является для вас самым важным в жизни.

Реальность такова, что в любой полноценной жизни присутствуют неудовлетворенность и боль. И у вас даже больше шансов испытывать неудовлетворенность, когда вы занимаетесь деятельностью, которая имеет для вас большое значение. Однако если вы обладаете психологической гибкостью, вы можете полностью погрузиться в свою жизнь и, как говорит наша коллега Джилл Стоддард (2019, 74), быть «такой, какой Я хочу быть», даже когда возникают сильные эмоции и неизбежные проблемы.



Вот что такое психологическая гибкость:

- ⇒ Начинать новые отношения, даже если вы боитесь уязвимости.
- ⇒ Менять свою жизнь, чтобы заниматься значимой для вас работой, даже если это пугает.
- ⇒ Быть заботливым родителем, даже когда ребенок выводит вас из себя.
- ⇒ Двигаться, даже когда ваш ум кричит: «Я не хочу!»
- ⇒ Предпринимать практические шаги, даже если это неудобно или утомительно.



*Психологическая гибкость
повышает устойчивость.*

Чтобы построить жизнь, которая вам нравится, очень полезна способность эффективно реагировать на естественные стрессовые факторы жизни. Точно так же, как глубокие корни и гибкие ветви предохраняют деревья от падения во время урагана, психологическая гибкость поможет вам лучше противостоять бурному потоку жизни. С ней у вас возникнет более глубокая и устойчивая связь с вашими ценностями, а также появится внутренняя свобода, позволяющая воспринимать происходящее. Кроме того, психологическая гибкость делает нас более устойчивыми как человеческий вид. Нам это нужно сейчас как никогда. Наша способность легко адаптироваться и действовать совместно и со-



страдательно — ключ к решению проблем отдельных сообществ и всей планеты (Biglan, 2015).

Ваша восьминедельная программа психологической гибкости и психического здоровья

Книга «Ежедневный журнал АСТ» познакомит вас с основными процессами, развивающими психологическую гибкость. Эти процессы ТПО не являются психологическими «уловками», а представляют собой способы бытия, которые содействуют благополучию и психическому здоровью. После изучения этих основных процессов вы, как опытный повар, умеющий приготовить жаркое из того, что найдется в холодильнике, сможете применять их к любому ингредиенту, который появляется в вашей жизни! Эти процессы динамичны и взаимосвязаны; они усиливаются, когда вы применяете их с сопереживанием. И они предназначены для того, чтобы применять их в повседневной жизни. Психическое здоровье, как и физическое здоровье, зависит от небольших последовательных действий, выполняемых ежедневно. Каждый день с помощью этой рабочей тетради вы будете развивать психологическую гибкость, выполняя несколько несложных упражнений — прочитать, записать и сделать практическое задание, — которые помогут вам изучить процессы, связанные с психическим здоровьем.

Основные процессы ТПО — присутствие здесь и сейчас, когнитивное разделение, принятие, видение ситуации с позиции наблюдателя, индивидуальные ценности



и проактивность — вместе составляют психологическую гибкость. Эти процессы работают совместно и сосредоточены на сострадании к вам и окружающим вас людям. С их помощью вы сможете создать более гибкую, устойчивую и значимую версию *вас самих!*



Неделя 1

Подготовка почвы

Часто, когда мы пытаемся развиваться и учиться чему-то новому, мы находим свой собственный способ. Если вы слишком сосредоточены на своих недостатках или пренебрегаете заботой о себе, у вас меньше шансов добиться прогресса в том, что для вас действительно



важно. В течение этой недели, посвященной сосредоточению на сострадании, заботе о себе и намерениям, вы:

- ⇒ Выявите внутренний голос критика, из-за которого вы стоите на месте.
- ⇒ Воспитаете сострадательного внутреннего тренера.
- ⇒ Узнаете, как системы угрозы, активации и успокоения нашего мозга влияют на степень нашей критики или сострадания.
- ⇒ Разработаете простые практики заботы о себе для эмоционального и физического благополучия.
- ⇒ Научитесь использовать время с намерением.

Неделя 2

Живите настоящим. Живите сейчас!

Чем лучше вы начнете осознавать настоящий момент, тем сильнее вы сможете ощущать свою жизнь во всей полноте — так, как она разворачивается прямо сейчас, — и принимать более осознанные решения. Во время практики *присутствия здесь и сейчас* на этой неделе вы:

- ⇒ Перейдете от жизни на автопилоте к жизни с намерением.
- ⇒ Научитесь наслаждаться моментами повседневной жизни.
- ⇒ Будете лучше осознавать ощущения вашего тела, мысли и эмоции.



- ⇒ Научитесь быть спокойными и уравновешенными при возникновении трудностей.
- ⇒ Сделаете ваши отношения и работу более осознанными.

Неделя 3

Когнитивное разделение: монстры у нас в голове

Застрять в собственной голове — одно из самых больших препятствий на пути к эффективной жизни. На этой неделе вы изучите процесс, называемый *когнитивным разделением*, который поможет вам:

- ⇒ Обращать внимание на свой болтливый ум.
- ⇒ Отвлечься и освободиться от своих мыслей.
- ⇒ Использовать юмор и шутки, чтобы избавиться от мыслей.
- ⇒ Перестать пытаться контролировать свои мысли.
- ⇒ Более гибко относиться к правилам, обязанностям и своей правоте.
- ⇒ Прислушиваться к полезным мыслям, а не к вредным.

Неделя 4

Принятие – смелость, готовность и открытость

Психологическая гибкость означает открытость для всех аспектов своего эмоционального опыта, даже не-



приятных, чтобы делать то, что для вас важно. В течение этой недели, посвященной *принятию*, вы:

- ⇒ Исследуете приведенную информацию об эмоциях.
- ⇒ Распознаете свои стратегии избегания, такие как оцепенение, отвлечение, отказ от возможностей или ускорение жизни.
- ⇒ Осознаете последствия избегания боли и недовольства.
- ⇒ Будете готовы встретиться со всеми своими эмоциями, мыслями и ощущениями, как приятными, так и неприятными.

Неделя 5

Позиция наблюдателя – видение ситуации с других точек зрения

Способность переменить точку зрения помогает основываться в своих суждениях на здравом смысле и не верить в то, что придумывает наш ум. Это позволяет занять более широкую, гибкую и выгодную позицию. В течение этой недели, практикуя *позицию наблюдателя*, вы:

- ⇒ Определите свои собственные вымыслы, из-за которых вы порой стоите на месте.
- ⇒ Обретете больше гибкости, избавившись от ярлыков, которые вы на себя навесили.



- ⇒ Шагнете в свой «небесный разум» — уровень восприятия, в котором есть место для всех наших внутренних ощущений.
- ⇒ Взгляните шире и рассмотрите общую картину в долгосрочной перспективе.
- ⇒ Откроете для себя более широкие возможности в своей жизни.

Неделя 6

Ценности – выберите свой путь

Что придает вашей жизни смысл, цель и силу? Что для вас по-настоящему важно? И каким человеком вы хотите быть? В течение этой недели, сосредоточившись на ценностях, вы научитесь:

- ⇒ Определять, какой вы хотите видеть свою жизнь.
- ⇒ Исследовать ценности в главных сферах жизни, таких как семья, работа, общество и здоровье.
- ⇒ Перестраиваться в соответствии со своими ценностями, если собьетесь с пути.
- ⇒ Исследовать непостоянство как способ раскрыть самое важное для вас в жизни.

Неделя 7

Проактивность – достижение цели

Проактивность — это процесс совершения постоянных действий в направлении наших ценностей,



даже когда эти действия трудны. На этой неделе вы подключите к процессу науку об изменении поведения, чтобы:

- Повысить свою мотивацию к изменению, используя ценности.
- Сосредоточиться на процессе совершения действий, а не на результатах.
- Вырабатывать небольшие достижимые привычки.
- Исследовать препятствия на пути изменения поведения.
- Создать контекст, обеспечить результат и собрать команду для поддержки ваших ценных действий.
- Разработать гибкий и рациональный план действий.

Неделя 8

Гибкая интеграция – коллективное бессознательное

В течение последней недели вы соберете воедино все процессы, которым научились. Вы убедитесь на опыте, как каждый из этих процессов помогает понять другие процессы. И они все влияют друг на друга, подобно пчелам, работающим вместе в улье. Так вы сможете развить свою психологическую гибкость. Вы будете плавно перемещаться между ними и применять их не только для себя, действуя каждый день, чтобы создать жизнь, которой вы можете гордиться.