

Практические
инструменты
АСТ-терапии

СЭМ АКБАР

клинический психолог

ЭМОЦИИ

понять, принять
и управлять

Как сохранить устойчивость,
когда сложно

перевод

АЛЕКСАНДРЫ УСАЧЁВОЙ

МИОО

Посвящается моей мудрой Софии

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	11
Как пользоваться книгой	17
Глава 1. Как управлять своим разумом	19
Глава 2. Как думать лучше	26
Глава 3. Как чувствовать лучше	45
Глава 4. Как изменить точку зрения	65
Глава 5. Как быть здесь и сейчас	77
Глава 6. Как жить лучше	93
Глава 7. Как начать действовать	119
Глава 8. Как быть сострадательными к себе	138
Глава 9. Как понять себя	166
Глава 10. Как собрать все вместе	176
Благодарности	178
Ссылки и источники	182

Введение

Я не могу вычеркнуть стресс из вашей жизни.

Должна сказать об этом сразу, чтобы вы не чувствовали себя обманутыми. Добавлю также, что и *никто другой* не сможет полностью избавить вас от стресса, если только не предложит поместить вас в криогенную камеру до конца жизни. Тогда надеюсь, что вы любите холод.

Но вот что я могу сделать (и это лучше, чем избавление от стресса): я могу обучить вас *психологической гибкости*. Психологическая гибкость — это способность намного продуктивнее реагировать на неизбежные стрессовые ситуации в жизни, а также на эмоции и мысли, которые они с собой приносят. Повысить сопротивляемость — значит начать проживать свою жизнь так, чтобы она приносила внутреннее удовлетворение и приобрела смысл. Проще говоря, это значит развить стрессоустойчивость.

Концепция психологической гибкости легла в основу беспрецедентного инновационного терапевтического подхода, который называется «Терапия принятия и ответственности» (АСТ). За последние сорок лет АСТ

доказала свою эффективность не только при лечении таких серьезных психических расстройств, как депрессия и тревожность, но и оказалась действенной в таких вопросах, как отношения, снижение веса, отказ от курения, повышение продуктивности и управление стрессом. Методы АСТ можно применить ко всему жизненному спектру, начиная от улучшения отношений с партнером и взаимодействия с токсичным начальником до физического здоровья и управления хроническим стрессом.

Я не знаю вас лично, но могу сказать, что прошедшие два года для вас были очень напряженными из-за глобальной пандемии и всего прочего. На многих этот опыт оказал травмирующее влияние. Тяжело понять, с какого конца взяться за все те мысли и чувства, которые вышли на поверхность. Иногда кажется, что вы обязаны читать, слушать и смотреть все, что только есть в интернете, лишь бы найти то, что вам нужно, — это все равно что запланировать отпуск в новом месте. Поехать в Европу или дальше? Airbnb или отель? Самолет или паром? Список вопросов не исчерпывается до тех пор, пока вы не бросаете это дело и не решаете поехать туда же, куда и в прошлом году, лишь бы не читать больше отзывы о гостиницах, иначе вы рискуете в исступлении выкинуть компьютер из окна.

Даже мне, психологу, пришлось немало помучиться в полном смятении из-за изнурительных интернет-поисков компонентов эффективного управления стрессом. Я хотела разобраться с этим раз и навсегда спе-

циально для вас. Я прочитала весь интернет (ладно, обошлось без этого, я положились исключительно на свои знания, полученные благодаря клинической подготовке, и опыт) и разработала действенный и доступный подход. Я поставила цель, чтобы эта книга получилась...

- Во-первых, научно обоснованной, то есть я хочу показать вам то, что действительно работает и доказано наукой. Я не хочу тратить ваше драгоценное время на нечто бесполезное.
- Во-вторых, короткой. Я хочу, чтобы вы доставали ее где угодно и когда угодно, чтобы она стала частью вашей повседневной жизни. (Может быть, я даже замечу вас, незнакомца, изучающего мою книгу в метро! Обещаю, что буду стоять в сторонке и не стану подкрадываться и проверять, действительно ли вы читаете или просто клюете носом.) И тогда перемены гарантированы. Если бы я написала что-нибудь толщиной с «Войну и мир», то вы бы прочитали такую книгу один раз — может быть — и положили ее подпирать дверь.

А почему вам вообще стоит меня слушать? Я клинический психолог и работаю с беженцами с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР). Все люди, которых я лечу, выжили после пыток, войн или сексуального насилия. Это замечательная работа, и мне

очень повезло, что я для нее гожусь. Будьте уверены, что я кое-что знаю о стрессе и сопротивляемости ему. Я работала с беженцами и клиницистами по всему миру, например в лагерях северного Ирака, где обучала психологов работе с женщинами и девочками-езидами, которые страдали от ПТСР после плена ИГИЛ, и помогала психологам у себя на родине (в Лондоне) лечить выживших и родственников тех, кто погиб на пожаре в Grenfell Tower.

Но я не только психолог, я еще и человек, такой же, как вы. Я точно так же, как и вы, смеюсь, плачу и совершаю глупости. *Постоянно*. Как и вы, я взбираюсь на свою гору стресса. Я могу окрикнуть вас и предупредить об огромной расщелине впереди и кинуть надежную веревку. Но я и сама падаю в свои трещины и выбираюсь из них с помощью инструментов и техник, которые вы найдете в этой книге. Они преобразили мою жизнь. Я делюсь ими с друзьями и сожалею, что не знала о них, когда была моложе.

Когда я начала писать книгу, то никогда не слышала о COVID-19, локдаунах, самоизоляции и всех остальных терминах, которые теперь праздно слетают с нашего языка, как будто мы всю жизнь только ими и пользовались. У меня никогда не было таких тесных отношений с санитайзером для рук.

Я чувствовала себя так же, как и все остальные, — подавленной и напуганной. Это глобальное потрясение оказалось новым для нас, и возникшие ограничения были совсем не похожи на прежнюю жизнь, какой

мы ее воспринимали. Но я узнала от беженцев, с которыми работала, что весь остальной мир давным-давно страдает от потрясений и травм. Нам просто повезло, что мы так долго этого избегали. В сердце человеческого опыта лежат радость и эмоциональная боль. Мы не можем получить одно без другого. Мы должны выделять внутри пространство для печали точно так же, как мы освобождаем его для счастья.

Быть стрессоустойчивым не значит избегать эмоциональной боли. Это значит научиться освобождать место для всех человеческих переживаний перед лицом стресса. Это значит обратиться не вовне, а внутрь, к своим эмоциям — нравятся они вам или нет. Это значит больше не бежать от своих чувств. Вы можете себе представить, что бы вы тогда ощутили? От какого груза вы бы себя освободили, если бы сосредоточились на важных для вас вещах и перестали воевать со своими болезненными эмоциями? А если вы смогли бы направить энергию на то, что может сделать вашу жизнь радостнее и осмысленнее?

Для этого вам понадобится эта книга. Вы взяли ее по какой-то причине. Вас заинтересовала возможность жить по-другому. Может быть, в корне изменившее жизнь потрясение в виде пандемии привело вас к вопросам о том, как вы проживаете свою жизнь и чего вы хотите от будущего. Здесь вы найдете инструменты и техники, которые помогут вам начать думать лучше, чувствовать себя лучше и жить лучше. Вы глубоко погрузитесь в действительно важные для вас темы

и научитесь поступать в согласии со своими истинными ценностями. Вы найдете способ не только выживать, но и процветать. Я знаю, мой метод работает, потому что я обучила ему огромное количество таких же людей, как вы.

Вы не можете избежать взлетов и падений — так же, как и я. Но мы можем вооружиться навыками навигации на этих крутых поворотах, чтобы преобразить свою жизнь. Это как минимум находится под нашим контролем.

Итак, начнем?