Освобожденный разум. Как побороть внутреннего критика и повернуться к тому, что действительно важно

Автор:
Стивен Хайес

Освобожденный разум. Как побороть внутреннего критика и повернуться к тому, что действительно важно

Стивен Хайес

Практическая психотерапия

Свою книгу психолог Стивен Хайес посвятил тем, кто хочет изменить жизнь к лучшему. Известный специалист в области когнитивно-поведенческой терапии обнаружил, что человека ведет Внутренний Диктатор. Выход из-под влияния тирана освобождает разум, и только так у человека появляется возможность управлять своими эмоциями и чувствами, а вместе с этим в лучшую сторону меняется качество жизни. Книга построена на ярких примерах жизненного и профессионального опыта психолога, а также дает работающие практики для преобразования своей жизни.

Стивен Хайес

Освобожденный разум. Как побороть внутреннего критика и повернуться к тому, что действительно важно

Steven C. Hayes, Ph.D.

A Liberated Mind

© 2019 by Steven C. Hayes

© Цветкова Е., текст, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

* * *

За все годы моего изучения личностного роста терапия принятия и ответственности является одним из самых полезных инструментов, с которыми я когда-либо сталкивался, и в этой книге доктор Хайес описывает ее с еще большей глубиной и ясностью, чем когда-либо прежде.

Марк Мэнсон, автор бестселлера «Тонкое искусство пофигизма»

В нашем охваченном кризисом обществе психологическая гибкость необходима как никогда. Отметая поверхностные и неэффективные поведенческие подходы, доктор Стивен Хайес представляет здесь методологию, набор навыков для эмоционального освобождения, позволяющий нам перейти от самоограничения к действиям, основанным на самосознании и самоутверждении.

Габор Мате, автор книги «Когда тело говорит “нет”. Цена скрытого стресса»

Мы можем всю жизнь избегать мыслей и чувств, которые причиняют нам боль. Однако Стив Хайес стал лидером в своей области, поняв, что вещи, которые причиняют нам боль, – это те вещи, которые заботят нас больше всего. Научившись использовать психологическую гибкость, мы можем обратиться к своим трудным вопросам, чтобы жить с богатством и смыслом. Сострадательная, полезная и авторитетная, книга «Освобожденный разум» показывает нам действенный путь к полноценной жизни.

Сьюзан Дэвид, автор книги «Эмоциональная гибкость»

Ключом к развитию сознания является воспитание гибкого ума – открытого, наделенного силой, присутствующего в настоящем и согласующегося с глубинными ценностями, и Стивен Хайес блестяще показывает нам, как этого достичь. Эта книга организована вокруг шести психологических навыков, которые необходимо развить и которые, как показывают клинические исследования, помимо всех других факторов, способствуют гибкости и направляют человека в более счастливую и здоровую жизнь. Читая эту просветляющую книгу, вы увидите, что этим навыкам можно обучиться, и что вы можете начать прямо сейчас, и как они, сплетаясь вместе, ведут к внутренней свободе.

Тара Брах, автор книги «Радикальное принятие»

Освобожденный ум представляет собой потрясающее знакомство с психологическим подходом, который изменил многие жизни, заставив нас сосредоточиться на наших ценностях. Идеи и советы, представленные здесь, помогают нам по-настоящему понять, что действительно имеет значение, чтобы мы могли жить с большей свободой, мужеством и радостью.

Келли Макгонигал, автор книги «Сила воли. Как развить и укрепить»

Стивен Хайес обладает необычайным набором умений: будучи блестящим психологом-теоретиком и психологом-исследователем, он также и участливый клиницист, и удивительно захватывающий писатель. Книга «Освобожденный разум» полна жемчужин прозрения наравне с информацией, способной изменить то, как мы, отдельные индивидуумы и общество в целом, относимся к страданию. Убедительный, откровенный труд.

Марта Бек, автор книги «Найди свою собственную Полярную звезду»

В этой очень доступно написанной книге Стивен Хайес определяет пути, ведущие к соединению с нашими глубочайшими ценностями и поиску того, что действительно важно. Наполненная состраданием, мудростью и практическими методами для изменения, книга «Освобожденный разум» – это освежающее

руководство по преодолению препятствий, суждений, привычек и предрассудков, которые так часто стоят на пути к достойной жизни.

Ричард Райан, профессор Института позитивной психологии и образования Австралийского католического университета, соавтор теории самодетерминации

Доктор Стивен С. Хайес – один из величайших мыслителей, психологов-теоретиков и клиницистов современности. Он внес огромный вклад в область психологии и хорошо известен как создатель ACT (Acceptance and Commitment Therapy, терапия принятия и ответственности), терапии, которая в настоящее время стала ведущим подходом к решению многих психологических проблем. Книга «Освобожденный разум: как повернуться лицом к тому, что имеет значение» рассказывает очень личную историю о происхождении и развитии этого метода. Книга написана для широкой аудитории, и доктор Хайес способен перевести научную и клиническую сложность этой терапии в четкие, конкретные руководящие принципы для применения в жизни людей. Эти принципы применимы не только в отношении психологических проблем, но и в отношении физических болезней, личностных отношений, а также целых корпораций, обществ и культур. Эта книга честна, сострадательна и глубоко поучительна. Она преобразит вашу жизнь, освободив ваш разум.

Стефан Г. Хофманн, профессор психологии Бостонского университета

Многие из наших врожденных поведенческих тенденций удивительно хорошо приспособлены к миру, в котором они развились пятьдесят тысяч лет назад. Но катастрофа наступает тогда, когда наши примитивные и автоматические импульсы начинают негибко управлять нами, вместо того чтобы нам гибко управлять ими. Хайес сочетает в себе точность ученого и чувствительность поэта, неся нам освобождение, чтобы мы могли стать более любящими и в полной мере человечными. Это отличная книга по самопомощи для людей, которые никогда в жизни и не подумали бы читать книгу по самопомощи.

Аллен Фрэнсис, почетный профессор и бывший заведующий кафедрой психиатрии Университета Дьюка, председатель целевой группы DSM-IV и автор книги «Спасение нормальных»

Стив Хайес – блестящий мыслитель и деятель, и нигде это не проявляется так ярко, как в этой книге. Она сплетает воедино исследования и жизненный практический опыт, превращая их в доступное, личное и позитивное руководство к размышлению о нашей жизни в принципиально более конструктивном ключе.

Келли Д. Браунелл, доктор философии, директор Центра мировой продовольственной политики, и Роберт Л. Флауэрс, профессор государственной политики Университета Дьюка

Стивен С. Хайес – это Б. Ф. Скиннер наших дней, великий интеллект, одинаково увлеченный базовыми знаниями и практическим применением. В книге «Освобожденный разум» вы узнаете его как личность и сможете применить его мудрость к своей собственной жизни.

Дэвид Слоан Уилсон, президент Института эволюции и автор книги «Собор Дарвина»

Основываясь на обширном и глубоком знании передовых психологических наук и широком понимании философской и религиозной мудрости, один из ведущих психологов в мире Стивен К. Хайес предлагает противоядие от порочного круга человеческой борьбы и отчаяния. Каждый человек, испытывающий тревогу, депрессию или боль в своей жизни и стремящийся к эмоциональному благополучию, должен познакомиться с удивительными откровениями, содержащимися в этой хорошо написанной и легко читаемой книге.

Дэвид Х. Барлоу, почетный профессор психологии и психиатрии, основатель и почетный директор Центра тревожных расстройств Бостонского университета

Эта книга посвящена памяти Джона Клауда – репортера, проказника, рассказчика, друга. Ты верил в меня и в эту книгу, и это вдохновляло меня каждый божий день на работу над ней. Мир требует от репортеров исключительно трудных вещей, отказываясь понимать, какой ценой это дается. Покойся с миром, мой друг. Покойся с миром.

От автора

В книге приводится большое количество ссылок, но, чтобы не отвлекать читателя, я убрал их почти все в конец издания. Если я пишу об исследовании, излагаю факты или упоминаю другие книги, а вам хотелось бы узнать больше, просто загляните на последние страницы. Конечные сноски являются «слепыми» – это значит, что в тексте нет никаких указаний на то, что я предоставил ссылки, комментарии или ресурсы. И все же я старался делать это всякий раз, когда такая потребность появлялась, поэтому, если вам понадобится дополнительная информация, загляните в конец книги. Чтобы не утяжелять повествование упоминанием о людях (читатель вряд ли будет искать о них дополнительные сведения), я иногда цитирую их и отдаю им должное в концевых сносках, убирая все подобное из текста. Этот принцип касается и тех, о ком я говорю «мои коллеги» или «моя команда», – специалистов моей научно-исследовательской традиции и научного сообщества контекстуальной поведенческой науки. Академическим читателям это порой кажется эгоцентричным, но все сделано в интересах читателя и кажется мне необходимым в книгах такого рода. Мне остается лишь умолять о терпимости к своему решению и просить читателей обращаться к сноскам в конце книги.

Говоря о тестах, которые можно скачать, или о списках ресурсов, к которым можно получить доступ, я нередко упоминаю свой сайт https://stevenchayes.com. Однако это тоже может утомлять, поэтому в окончательной редакции я сократил количество упоминаний веб-страниц, а некоторые вынес сноской в конец книги.

Много полезной информации по данной тематике содержится на веб-сайте Ассоциации контекстуальной поведенческой науки (ACBS) http://www.contextualscience.org. Эта группа наиболее сосредоточена на развитии научных исследований, о которых я пишу в книге. Чтобы получить доступ к материалам, нужно войти в систему как член Ассоциации, но рядовые граждане также могут воспользоваться ресурсом – это недорого.

Наконец, огромное количество ресурсов доступно в Интернете бесплатно, например, на YouTube-канале есть лекции на базе TED, посвященные ACT (в том

числе и два моих выступления на конференциях этой платформы: http://bit.ly/StevesFirstTED и http://bit.ly/StevesSecondTED). Есть группы в Facebook, рассылки ACT для обычных пользователей (например, в Yahoo Groups: https://groups.yahoo.com/neo/groups/ACT_for_the_Public/info) и так далее. Вдумчивый поиск в Интернете выдаст вам целый перечень подходящих ресурсов.

Часть I

Глава 1. Необходимость поворота

Жизнь должна становиться легче, но легче она не становится. Это парадокс современного мира. В то время как наука и техника обеспечивают нам невообразимое долголетие, здоровье и социальное взаимодействие, многие из нас стремятся жить разумной, мирной жизнью, полной любви и смысла.

Нет никаких сомнений, что за последние пятьдесят лет мы добились невероятного прогресса. Компьютер в вашем кармане, называемый телефоном, в 120 миллионов раз мощнее, чем компьютер системы наведения для «Аполлона-11» – первой ракеты, высадившей людей на Луну. Прогресс в области медицинских технологий также поражает воображение. Лейкемия убивала 86 % детей, заболевших ею 50 лет назад, а теперь она убивает меньше половины больных детей. За последние двадцать пять лет детская смертность, материнская смертность и смертность от малярии снизились на 40–50 %. Если бы вы могли выбрать наилучший с точки зрения физического здоровья и безопасности момент для рождения в этом мире, не было бы лучшего варианта, чем сегодняшний день.

Но бихевиористская наука[1 - Бихевиористская наука (от англ. behavior – «поведение») – наука о поведении человека и животных. (Прим. ред.)] – совсем другое дело.

Да, мы живем дольше. Но трудно доказать, что мы живем более счастливой, более успешной жизнью.

У нас есть информация более точная, чем когда-либо, о болезнях, которые в значительной степени обусловлены образом жизни. Тем не менее, несмотря на миллиарды долларов, потраченных на исследования, современная система здравоохранения сотрясается от резко возросших показателей ожирения, диабета и хронических заболеваний. Психические расстройства быстро становятся проблемой гораздо большей, а не меньшей.

В 1990 году депрессия была четвертой среди причин возникновения нетрудоспособности во всем мире после респираторных инфекций, заболеваний, связанных с диареей, и перинатальных патологий. В 2000 году она поднялась на строчку выше в этом перечне – до третьего места, а к 2010 году достигла второй позиции. В 2017 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) поставила депрессию на первое место. Примерно у 40 миллионов американцев старше восемнадцати лет было диагностировано тревожное расстройство, и почти 10 % американцев сообщают о «частых психических расстройствах». Мы не располагаем достаточным количеством времени. Мы не заботимся о себе так, как нам того хотелось бы. Наше здоровье страдает. Многие из нас бредут по жизни, не имея при этом настоящей цели и жизненной силы. Каждый день кто-то, у кого, как нам кажется, с жизнью все в порядке, решает съесть горсть таблеток, вместо того чтобы прожить еще один день.

Как такое возможно?

Я считаю, что это происходит потому, что мы не справились с задачей быть людьми в современном мире. Некоторые из тех самых вещей, что мы делали в течение последних ста лет и что способствовали процветанию, поставили нас в парадоксальную ситуацию. Возьмем, к примеру, инновации в области технологий. Каждый шаг вперед – от радио к телевидению, от Интернета к смартфону – приводил ко все более серьезным ментальным и социальным проблемам; наша культура и наши умы не способны так быстро приспосабливаться к новым условиям, чтобы пользоваться обстоятельствами эффективно, так, чтобы они укрепляли и расширяли внутренний потенциал.

В ходе развития технологий мы все постоянно сидим на диете из ужаса, драмы и осуждения. Кроме того, многих из нас ошеломляет и пугает быстрый темп перемен. Конкретный пример: всего несколько десятилетий назад дети

свободно бегали и играли, а сегодня подобное поведение сочтут небезопасным. Возрастающая потребность в защите вызвана не тем, что мир на самом деле становится опаснее; исследования показывают, что это не так. Впечатление о том, что мир полон угроз, чаще всего формируется под воздействием экстраординарных событий, транслируемых через средства массовой информации. Неважно, насколько защищенными мы себя чувствуем, – экраны разворачивают пред нами трагедию, дополненную изображениями тех, кто умер всего несколько минут назад. Непрерывный поток новостей о непредсказуемом насилии может разрушить самый крепкий барьер безопасности.

Вслед за быстро меняющимся внешним миром наш внутренний мир тоже должен меняться. Это звучит логично, но трудно сказать, какие шаги для этого нужно предпринять.

Хорошая новость: поведенческая наука нашла адекватный ответ на то, как мы можем это сделать. За последние тридцать пять лет мы с коллегами изучили небольшой набор навыков, показывающих, как будет развиваться человеческая жизнь, ярче, чем любой другой набор психических и поведенческих процессов, ранее известных науке. Это не преувеличение. Более тысячи исследований открыли нам способность этих навыков определять, почему жизненные испытания приводят одних людей к успеху, а других – нет, или почему одни люди испытывают много положительных эмоций (радость, благодарность, сострадание, любопытство), а другие – очень мало. Степень развития этих навыков позволяет предсказать, у кого возникнут проблемы с психическим здоровьем (тревога, депрессия, травма или злоупотребление психоактивными веществами) и насколько серьезной и длительной будет эта проблема. Глядя на развитость этих навыков, можно определить, кто будет эффективен на работе, у кого будут здоровые отношения, кому легко дастся диета или физические упражнения, кто будет эффективно противостоять вызовам физических болезней, как люди будут выступать в спортивных соревнованиях и как они будут работать в разных областях человеческой деятельности.

Все эти навыки в совокупности дают нам психологическую гибкость.

Психологическая гибкость – это способность чувствовать и мыслить открыто, добровольно прислушиваться к собственному опыту в настоящем моменте и двигать свою жизнь в важных направлениях, вырабатывая привычки, позволяющие жить в соответствии со своими ценностями и устремлениями.

Следует научиться не отворачиваться от того, что причиняет боль, а вместо этого обратиться к своему страданию, чтобы затем жить жизнью, полной смысла и цели.

Подождите. Повернуться лицом к своему страданию?

Именно так. Психологическая гибкость позволяет нам быть открытыми своему дискомфорту и беспокойству, обращаться к ним с любопытством и добротой. Вместо осуждения нужно с состраданием заглянуть внутрь себя и посмотреть на свою жизнь, найдя то, что причиняет боль, – как правило, оно больше всего нас трогает и нам небезразлично. Самые глубокие стремления и самые сильные мотивации скрыты внутри наших самых больных защитных систем. Импульсивно мы пытаемся отрицать свою боль, подавляя ее или занимаясь самолечением, либо зацикливаемся на ней, погружаясь в размышления и беспокойство, позволяя ей взять на себя ответственность за нашу жизнь. Психологическая гибкость помогает принять боль и жить так, как мы хотим, вместе с нашей болью, если она есть.

Я считаю, что психологическая гибкость – это средство достижения человеческой свободы; это тот противовес, который необходим людям, чтобы противостоять вызовам современного мира. Сотни исследований показывают, что навыкам, позволяющим развивать психологическую гибкость, можно научиться даже через такие книги, как эта. Да, это серьезная заявка, но если я выполню свою работу хорошо, то к концу чтения вы оцените всю силу навыков и поймете, как развивать их в себе.

Нет ничего удивительного в том, что основной посыл – обращение к нашей боли – перекликается с другими подходами, такими как осознанность, в основе которой лежат духовные традиции, или экспозиция[2 - Экспозиция – метод, применяемый в когнитивно-поведенческой терапии для борьбы со страхами и фобиями. Его суть – создать условия для угасания фобической реакции через привыкания в результате многократного столкновения с пугающим стимулом. Считается, что данный прием может также служить средством опровержения ожиданий или убеждений пациента относительно определенных ситуаций и их последствий. (Прим. ред.)] в когнитивно-поведенческой терапии. Однако новая наука о психологической гибкости не подражает уже известным методам. Постоянно задаваясь вопросом, почему эти методы работают, она пришла к более глубокому пониманию важности навыков гибкости и путей их развития. Понимание было выработано научным сообществом, которое пошло по новому

пути исследований, это и привело к появлению нового комплексного набора методов для достижения счастливой и здоровой жизни.

Врожденные склонности и жизненный опыт дали нам мудрость, ведущую к такому образу жизни, который, как показывает наука, способен обеспечить нам разумные способы решения бытовых проблем. Вы могли бы предположить, что мудрость и так направляет нас по здравому пути, и это было бы возможно, если бы не одно обстоятельство – орган между ушами. Разум постоянно искушает нас, уводит с верного направления.

Каждый из нас делает то, что (мы это знаем в глубине души) отвечает далеко не лучшим нашим интересам. Примеры бесконечны: сорванная диета в результате употребления пинты мороженного «Бен и Джерри» после долгого рабочего дня; злоупотребление алкоголем на вечеринке, даже если вы знаете, что на следующий день будет плохо; постоянный перенос дедлайнов; ссоры с партнером на ровном месте. Каждый подобный случай сам по себе достаточно безобиден. Но те же психологические механизмы, что управляют таким поведением, могут привести к плохим последствиям, если их не контролировать. Так, для многих «случайные» запои становятся привычными, лишний бокал на вечеринке провоцирует зависимость от психоактивных веществ, прокрастинация из-за очередного сорванного срока становится мечтой, на которую махнули рукой, а ссоры с любимыми – способом избежать близости, которой так отчаянно хочется.

Почему мы все это делаем?

Ответ прост: разум встает у нас на пути. Мы попадаем в шаблоны психологической ригидности, пытаемся убежать или отбиться от ментальных проблем, с которыми сталкиваемся, и теряемся в зацикленных мыслях, беспокойстве, попытках отвлечься, самостимуляции, бесконечной работе и других формах бездумности – все это попытка избежать боли, которую мы чувствуем.

Психологическая ригидность – это, по сути, попытка избежать негативных мыслей и чувств, вызванных трудными переживаниями, как в тот момент, когда они происходят, так и в воспоминаниях о них.

Допустим, вы завалили экзамен. У вас может промелькнуть пугающая мысль: «Я неудачник». Не успеете оглянуться, как мысль будет загнана в угол, где ей будет велено оставаться, а вы решите успокоиться и пойдете пить с друзьями. Пока все идет нормально, но если цикл повторяется, то вы начинаете избегать подготовки к следующему экзамену, тем самым через подавление и использование нездоровых форм самоуспокоения вы прокладываете путь к патологии.

Предположим, вы пытаетесь убедить себя, что вы умны и способны. Думая о чем-то позитивном, вы настраиваете себя на хороший лад, не так ли? Кажется, что это логично, однако такое поведение неразумно. Если вы вызываете положительные мысли намеренно, чтобы избежать негатива или опровергнуть убеждение, что вы неудачник, то это всего лишь одна из форм психологической ригидности: теперь хорошие мысли будут напоминать вам о том, чего вы так надеялись избежать. Недавнее исследование показало, что аффирмации вроде «Я хороший человек!» отлично работают, пока они не нужны. Если же мы действительно нуждаемся в них, например когда чувствуем себя неуверенно, они лишь заставляют нас поступать еще хуже!

Это жестокая шутка.

Главная идея заключается в том, что если цель любой стратегии совладания состоит в том, чтобы избежать переживания трудных эмоций или не думать о неприятном, стереть болезненные воспоминания или отвлечься от тяжелых дум, то долгосрочный результат почти всегда будет плохим.

Психологическая ригидность приводит к тревоге, депрессии, злоупотреблению психоактивными веществами, травматическим расстройствам, расстройствам пищевого поведения и другим психологическим и поведенческим проблемам. Она подрывает способность человека учиться новому, получать удовольствие от работы, сближаться с другими людьми или преодолевать трудности, вызванные физическими болезнями. Иногда психическая ригидность играет свою роль в совсем неожиданных областях. Предположим, что вы изучаете уровень травматических расстройств у людей, попавших в эпицентр терактов в Нью-Йорке 11 сентября. Как вы думаете, у кого травматическое расстройство развилось больше? У тех, кто был в ужасе, видя, например, как люди прыгают с верхних этажей навстречу своей смерти, или у тех, кто был решительно настроен не ужасаться всему, что происходит? Исследование было проведено, и мы знаем ответ. У последних.

Психическая ригидность делает нас не просто уязвимыми к большому количеству психологических расстройств и поведенческих проблем; она творит ужасные вещи, позволяющие признать ее чудовищной. Во-первых, когда вы прибегаете к ригидности, чтобы избежать боли, очень скоро вам придется избегать и радости. Исследования показали, что тревожные люди, ригидные и избегающие, начинают нетерпимо относиться к тревоге, но в конечном итоге они также нетерпимы к счастью! Радость заставляет их нервничать: сегодня вы счастливы, а завтра столкнетесь с разочарованием. Лучше быть бесчувственным.

Во-вторых, ригидность затрудняет возможность учиться на своих эмоциях. Если вы постоянно избегаете эмоций, это может привести к алекситимии – неспособности понять, что вы вообще чувствуете. Это самая скрытая и самая ужасная составляющая психологической ригидности: когда вы боретесь, убегаете и прячетесь от внутреннего состояния, вы отдаляетесь от своей собственной истории, собственной мотивации и собственной отзывчивости. Исследования показывают, что, если вы плохо понимаете свои эмоции просто потому, что ваша семья никогда их не обсуждала, вы можете улучшить эмоциональное понимание, намеренно узнав о своих чувствах больше, и результаты будут неплохими. Но если вы не знаете, что чувствуете, потому что попросту избегаете своих эмоций, это в конечном итоге приведет к ужасным последствиям самого широкого спектра.

Я приведу пример: люди, подвергшиеся насилию со стороны других людей, с большей вероятностью будут подвергнуты насилию снова, но этот эффект не является прямым – особенно вероятен рецидив для тех, у кого реакция на насилие обусловила отдаление от собственных чувств. Как только бесчувствие укореняется, жертвы насилия с трудом понимают, кто безопасен, а кто нет. Вот так люди, которые, казалось бы, не должны вновь пройти через насилие, вновь сталкиваются с ним. Это несправедливо, жестоко и в то же время предсказуемо.

Почему мы так склонны к психологической ригидности? Даже если более мудрая часть нашего разума знает, что для нас хорошо, его властная часть, ответственная за решение проблем, не знает. Я называю эту область сознания Внутренним Диктатором, потому что он постоянно предлагает такие «решения», которые вызовут психологическую боль.

Хотя наш собственный опыт, если мы внимательно к нему прислушаемся, шепчет, что подсказанные Диктатором решения токсичны. Как и многие

реальные политические диктаторы, этот голос в нашем сознании может причинить большой вред. Он может заставить нас поверить в разрушительную историю о боли и о том, как с ней бороться. Он вплетает свои советы в истории о нашем детстве, о наших способностях и о том, кто мы такие, или о несправедливости мира и о том, как ведут себя другие. Это соблазняет нас действовать в соответствии с продиктованными, навязанными историями, хотя глубоко внутри нас есть знание о том, что лучше. Мы сами себя обманываем.

Подумайте, как часто в повседневной жизни мы бежим от того, чего боимся, и как много ненужных страданий это вызывает. Например, в последнее время вы чувствуете себя подавленными и знаете, что каким-то образом это связано с тем, что вы недостаточно тренируетесь, но пробежка или поход в спортзал выше ваших сил, поэтому вы включаете телевизор. Или на работе есть дедлайн по проекту, которым нет настроения заниматься, поэтому вы впадаете в прокрастинацию, что только усугубляет проблему. Вы совершенно выбиты из колеи, потому что проводите шестьдесят часов в неделю в офисе. Вы знаете, что вам нужен отпуск, но вы не берете его, потому что загнаны в ловушку идеями, согласно которым взятые вами выходные или не взятая на дом работа приведут к катастрофе. Диктатор убеждает нас, что принятие этого ментально жесткого, избегающего поведения очень разумно.

Бегство от боли или попытка отрицать ее кажутся логичными. Нам не нравится чувствовать боль, а потому трудные мысли, чувства и воспоминания мы стремимся устранить, как проблему, и в этом видим «решение». Для этого мы используем все имеющиеся в своем арсенале инструменты, следуя жестким формулировкам вроде «избавься от этого», «разберись с этим» или «просто справься со своей проблемой».

Мы платим большую психологическую цену, когда неправильно относимся к жизни как к проблеме, которую нужно решить, а не как к процессу, который нужно прожить. Во внешнем мире действие, направленное на устранение боли, является жизненно важным инстинктом, помогающим выжить. Реакция на «убери руку с горячей плиты» или «поешь, потому что ты не ел весь день» важна для корректной работы нашего организма, и любой, кто игнорирует такие команды, дорого заплатит. Но во внутреннем мире совсем другие правила. Воспоминание или эмоция – это не то же самое, что горячая плита или недостаток пищи. Те действия, что логически обоснованы во внешнем мире, не обязательно имеют психологический смысл в мире мыслей и чувств.

Возьмем, к примеру, болезненное воспоминание о серьезном предательстве или травме. Мы стараемся защититься от трудных эмоций, чтобы больше никогда не испытывать страдания, мы стараемся заставить эмоции просто застыть. Но чтобы избавиться от чего-то сознательно, мы должны сосредоточиться на этом и нам нужно проверить, исчезло ли оно. Когда мы делаем это с внутренними событиями, заложенными в нашей собственной истории, например с воспоминаниями, получается, что мы снова напоминаем себе о тех событиях, которые связаны с воспоминаниями. Когда мы стараемся избавиться от отголосков прошлого, мы усиливаем их центральную роль и выстраиваем историю, в рамках которой они находятся.

Если вместо того, чтобы справиться с болью, мы отвлекаемся или успокаиваем себя – скажем, читаем хорошую книгу или слушаем любимое музыкальное произведение, – то эти приятные занятия со временем могут связаться с тем, чего мы действительно избегаем, и даже открыть вход для боли через черный ход. Достаточно несколько раз отвлечься любимым делом, чтобы успокаивающая книга или музыкальное произведение стали вызывать воспоминание, которое вы избегаете, или повторно травмировать.

Тем временем мы часто пытаемся подпитывать свою мотивацию к изменениям ментальными угрозами о страшных вещах, которые произойдут, если мы этого не сделаем. Это еще более усиливает болезненные или травмирующие воспоминания и делает их центральными. Угрозы вызывают эмоциональные реакции, иногда родственные тем реакциям, от которых мы пытаемся уклониться, а потому они усиливают боль, которую мы чувствуем.

Мы попадаем в своего рода демоническую петлю обратной связи. Попытки бороться с тревогой, например, могут привести к усилению беспокойства о нашей тревоге. Точно так же, когда мы погружаемся в руминацию[3 - Руминация – в психиатрии руминацией (от лат. «пережевывание, повторение») называют навязчивый тип мышления, при котором одни и те же темы или мысли постоянно возникают в голове человека, вытесняя все другие виды психической активности. Руминация – это зацикленность на определенных мыслях, проблемах, причем чаще всего негативных. (Прим. ред.)], мы убеждаем себя, что выясняем, как решить проблемы, но настолько зацикливаемся на мыслях об этом, что они начинают контролировать нашу жизнь. В отчаянной, но безнадежной попытке обрести душевный покой, изымая и устраняя болезненные переживания, мы превращаем свое внутреннее пространство в виртуальную зону военных действий.

Я не говорю ничего такого, чего бы вы не знали, по крайней мере интуитивно. Большинство из нас замечало, что разум способен увести в странные места. Но большинство из нас еще не понимает, что избегание болезненных воспоминаний увеличивает их важность. Если мы боимся быть отвергнутыми другими, мы видим признаки отвержения повсюду. Мы знаем, что, если мы купимся на этот страх, это не освободит нас, но возможность отказа настолько пугает, что не фокусироваться на страхе кажется нарушением элементарной логики. Если мы запугиваем себя своими предполагаемыми слабостями, то, скорее всего, почувствуем еще большую неспособность и с большой вероятностью потерпим неудачу.

Высвободиться из ловушки ригидности становится еще труднее из-за посланий, которыми нас окружает культура. Многие компании процветают на трансляции сообщений, манипулирующих людьми. Вы беспокоитесь о своей внешности? Косметический продукт снимет беспокойство. Несчастны? Правильное пиво поднимет настроение. Посмотрите на темы основных книг и программ по самопомощи – они говорят практически об одном и том же: управляйте своим беспокойством, чувствуйте себя хорошо, контролируйте свои мысли – и жизнь станет лучше. Большинство книг по самопомощи также просят людей выполнить определенные упражнения для самоуспокоения или самокоррекции. Так или иначе, мы должны расслабиться, сосредоточиться на позитиве или поменять свои мысли. Однако общепринятые названия наших психических состояний погружают наши эмоции и мысли в определенное состояние вины. У нас есть «тревожные расстройства» или «расстройства мышления». Множество таблеток и терапевтических подходов обещают избавить нас от трудных мыслей и чувств (обратите внимание на приставку анти- в термине антидепрессанты). И все же после принятия этой модели и распространения ее в мире страдания и чувство несостоятельности не уменьшились, а, напротив, увеличились.

На вершину призыва избежать или искоренить боль взбирается новое захватывающее приглашение, предложенное социальными сетями, – сравнить себя с другими и отвлечься. Независимо от того, насколько мы успешны, мы можем сунуть руку в карман и найти инструмент социального сравнения, называемый смартфоном, который послушно покажет нам, что у других, по-видимому, дела обстоят гораздо лучше.

Психология и психиатрия также непреднамеренно внесли свой вклад в проблему: бездоказательные идеи стали быстро распространяться – например, фрейдовский эдипов комплекс (сексуальное влечение к родителям, создающее

скрытый конфликт, порождающий тревогу), – в то время как идеи, основанные на доказательствах, остаются невостребованными.

Но даже значимые научно обоснованные идеи не дали общественности необходимых ей инструментов. Они также способствовали формированию убедительного, но ущербного понимания того, как мы должны справляться с негативными эмоциями и мыслями. В середине двадцатого века психологическая устойчивость в основном определялась как эмоциональное избегание. Одна из самых известных сцен из отмеченной наградами драмы «Безумцы» показывает, как главный герой, успешный рекламщик Дон Дрейпер, навещает молодую коллегу в больнице после того, как она в 1960 году родила нежеланного ребенка. Пегги Олсон отрицала, что была беременна – даже самой себе, – и после родов впала в депрессию, которая едва не довела ее до психоза. В психиатрической палате Дрейпер наклоняется к Олсон и говорит ей, чтобы она перестала себя так вести и пришла в себя. «Делай все, что они говорят, – ведет он разговор о ее врачах. – И убирайся отсюда… Этого никогда не было. Ты будешь шокирована, насколько этого никогда не было». В следующей сцене он в своем кабинете наливает себе большую порцию виски.

Понятно, что это всего лишь телевидение. Но культурное правило, представленное в этой сцене, гласящее, что вы можете и должны научиться изменять свои мысли по желанию, чтобы уменьшить или устранить неудобные эмоции, глубоко укоренилось в сознании человечества. Психотерапия частично ответственна за этот ставший одним из наиболее важных подходов.

В 1960-х годах психиатр из Пенсильванского университета Аарон Темкин-Бек и нью-йоркский психолог Альберт Эллис (1913–2007) независимо друг от друга написали статьи, в которых утверждали, что многие разрушительные эмоции вызываются ошибочными когнитивными установками, например «черно-белым мышлением», когда сложные отношения или жизненные события видятся как просто ужасные и более тонкие возможности не принимаются во внимание.

Психологи утверждали, что люди смотрят на трудную дискуссию с боссом или ссору со старым другом – по сути, типичные вещи, случающиеся в жизни, – нереалистичным, иррациональным или искаженным образом. Предложенное решение получило название когнитивно-поведенческой терапии (КПТ).

КПТ – это целый пакет терапевтических методологий, включающий в себя множество очень хорошо обоснованных методов коррекции поведения, и в

настоящее время КПТ развивается в тех направлениях, которые поддерживаю и я. Однако главный принцип традиционной КПТ, который, по сути, является спорным, стал доминирующим в массовом понимании этого подхода, а именно: мы должны изменить негативные или искаженные мысли и преобразовать их в позитивные и рациональные. «Когнитивная перестройка» предположительно должна была привести к психическому здоровью, потому что именно ущербные привычки мышления – не фрейдовские неврозы, не кошмары и не вытесненные воспоминания – в наибольшей степени контролировали наши эмоции и формировали наше поведение.

Идея вжилась в нашу культуру. Например, Филипп Макгроу (сценическое имя Доктор Фил) дает советы, большая часть которых строится на когнитивно-поведенческой основе. «Вы тот, кто активно создает для себя токсичную среду? – спросил он как-то на своем сайте. – Отличаются ли сообщения, которые вы посылаете себе, рациональным и продуктивным оптимизмом?»

Исследование, которое я описываю в данной книге, привело к фундаментальной переоценке идеи о том, что мы должны бросить вызов своим мыслям и перестроить их. Исследование показывает, что эта часть подхода КПТ не является его сильной составляющей. Зачастую эта идея не работает так же хорошо, как принятие того, что у нас есть неприятные эмоции и мысли, и работа над уменьшением их роли в жизни вместо попыток избавиться от них.

Параллельно психиатрия продвинула теорию о том, что мы должны относиться к множеству психологических состояний так, как если бы они были проявлением скрытой болезни. В конечном итоге должно быть доказано, что эти состояния имеют определенные причины, механизмы развития и реакции на лечение. Несмотря на потраченные десятилетия и миллиарды долларов на исследования в этой области, в скольких случаях то или иное состояние человека оказывалось психическим заболеванием с известной причиной?

Ответ может вас шокировать: ни в одном.

Правда о психическом здоровье состоит в том, что причины всех психических состояний, о которых вы слышали, неизвестны, а идея о «скрытых болезнях», стоящих за человеческими страданиями, абсолютно провальна.

Между тем попытки рассматривать психологическое состояние как скрытую болезнь вызывают тревогу. Эта идея из разряда успокаивающих, потому что она несет в себе определенную истину: страдание – это не ваша вина. Люди, которые покупаются на это, часто начинают чувствовать необходимость всю жизнь сидеть на лекарствах из-за того, что скрыто у них внутри.

Возьмем только десятилетний период, с 1998 по 2007 год (самое последнее десятилетие, дающее нам солидные цифры), и посмотрим на людей в Соединенных Штатах, лечивших психологические заболевания. За этот период число людей, использующих только методы психологических изменений, сократилось почти на 50 %, в то время как число тех, кто использует психологические подходы наряду с лекарствами, сократилось примерно на 30 %. Что это значит? Люди используют лекарства для решения проблем. К концу анализируемого периода более 60 % людей с психологическими расстройствами употребляли только медикаменты; с тех пор все стало только хуже.

Все было бы, может, и ничего, если бы наука поддерживала подобный подход, но она не поддерживает. От лекарств может быть польза, если они используются для усиления эффективности психосоциальных методов, при этом дозировки и сроки лечения должны быть минимальными. Но когда количество выписанных рецептов на лекарства взлетело до небес и медикаментозная терапия стала нормой, проблемы с психическим здоровьем участились. Более того, когда люди ложно убеждены, что у них есть «психическое заболевание», они более пессимистично настроены к своим попыткам сделать что-то самостоятельно для улучшения состояния, например путем изменения поведения. Друзья и родственники также не слишком оптимистично настроены в отношении них.

Эта книга покажет, как мы можем кардинально изменить нашу жизнь, не искореняя плохие мысли и эмоции, не заглушая их, а развивая психологическую гибкость, позволяющую принимать их такими, какие они есть. Книга покажет, как мы можем не давать эмоциям управлять нашей жизнью. Она покажет, что попытки устранить или полностью перестроить собственные мысли излишни и даже бесполезны. Наша нервная система не содержит кнопки стирания, а процессы мышления и памяти слишком сложны, чтобы сделать их аккуратными и причесанными. Книга также продемонстрирует, насколько ущербным является культурный посыл, что люди обладают чем-то, что осложняет их жизнь. Имеет значение то, что мы делаем, и именно это дает нам возможность жить жизнью, наполненной глубоким смыслом, даже несмотря на ее трудности.

Выбираемся из ловушки

Когда-то у меня была собака. Подготавливая себе место для лежания, она ходила кругами, царапая ковер. Иногда этот ритуал длился в течение нескольких минут. Ковер никак не менялся из-за царапанья, а мой бедный пес в конце концов буквально падал в изнеможении и засыпал.

Образно говоря, мы тоже ходим кругами – смотрим глупые телепередачи, бродим по Интернету, постим на нашей странице в Facebook – и ждем, когда придет ощущение целостности, душевного покоя или смысла. Царапание ковра, наполненное отвлечением, избеганием и потворством собственным желаниям, не меняет ничего. Нам нужно место, где мы могли бы чувствовать себя комфортно в первоначальном этимологическом смысле этого слова: с (com) силой (fort, как в «построить форт», от латинского fortis). Жизнь в этом мире с той силой, которой мы обладаем, требует от нас гораздо большего, чем отвлечение внимания, избегание и потворство своим желаниям. Если вы хотите обрести душевный покой и целеустремленность, вам придется отказаться от поиска выхода и вместо этого приступить к поиску входа. Прекрасно понимаю, что это легче сказать, чем сделать.

О силе такого разворота я узнал на собственном горьком опыте. Как человек с паническим расстройством в стадии ремиссии много лет, я наблюдал, как тревога и паника постепенно лишают меня душевного спокойствия.

Пронзительный внутренний голос требовал, чтобы я бежал, или прятался, или боролся с тревогой, постепенно загоняя меня в непригодное для жизни место, где мой опыт был для меня врагом. Научившись принимать свою тревогу, я встал на путь выздоровления, а также открытий и методов развития психологической гибкости, о которых говорю в этой книге.

Первая паническая атака произошла со мной на собрании факультета психологии осенью 1978 года. Профессора снова ругались. Будучи молодым доцентом, я очень хотел, чтобы они остановились! Я поднял руку и попросил внимания, чтобы обратиться с просьбой, но они были слишком заняты ссорой. Через минуту или около того я опустил руку, потому что почувствовал, что потеряю сознание. Сердце билось так быстро, что я не мог сосчитать удары. Что-то в этой ужасной ссоре вызвало приступ тревоги, подобного которому я никогда раньше не испытывал. Я понял, что послужило спусковым крючком

панической атаки лишь много лет спустя, когда разработал терапевтический подход противостояния подобным монстрам – терапию принятия и ответственности (англ. ACT – произносится как «акт», а не побуквенно, как инициалы). Во время этого приступа я был слишком поглощен тревогой, чтобы мысленно отстраниться от нее. Все, что я собирался сказать коллегам, растворилось в команде «срочно бежать». Но меня от двери отделяла целая комната с полосой препятствий из стульев и тел. Вырваться было невозможно.

Пока я отчаянно разрабатывал план побега, в комнате воцарилась тишина, и я понял, что коллеги заметили поднятую мною руку. Теперь все они смотрели на меня, ожидая, что я скажу. Я открыл рот, но из него не вырвалось ни звука. Глаза беспомощно бегали по комнате, с ужасом наблюдая множество лиц, которые смотрели, смотрели и смотрели на меня. Мне было трудно дышать. Казалось, что прошла вечность, а по факту – всего десять или пятнадцать секунд. Озадаченная группа вернулась к своей ссоре, а я продолжал сжимать стул, открывая и закрывая рот, как рыба на суше, так и не произнеся ни звука.

Я испытал унижение и ужас. Сильную и неожиданную тревогу я порой ощущал и раньше, но никогда до такой степени, что не мог действовать. Когда кошмарное заседание закончилось, я просочился из комнаты на нетвердых ногах с уверенностью, что все мои коллеги гадают, что со мной не так. Между тем разум уже строил план действий, который казался логичным, но который, как мы теперь знаем, лишь усугублял паническое расстройство. В отчаянии я спрашивал себя: «Как я могу это контролировать? Как я могу сделать так, чтобы это не повторилось снова?» Постепенно я стал избегать и контролировать ситуации, места или действия, которые могли бы стать ловушкой, если бы тревога внезапно лишила меня способности функционировать. Когда я предпринял эти шаги, пришло облегчение – так началось мое путешествие в ад панического расстройства.

Ситуация была «обезьяньей ловушкой». В некоторых частях Африки туземцы сверлят небольшие отверстия в тыквах, которые затем наполняют банановыми чипсами и привязывают к деревьям. Отверстия велики для лапы животного, которая без проблем проникает внутрь, но вот кулак с банановыми чипсами уже не способен пролезть в отверстие. Вот так обезьяна оказывается пойманной ловушкой.

Можно было бы подумать, что обезьяна просто отпустит чипсы, но это не так: она ухает и кричит, борется и вырывается, при этом не отпуская добычу. И

туземцы спокойно забирают свой приз.

Я цеплялся за «приз» в виде жизни, свободной от тревоги, или, по крайней мере, за жизнь с гораздо более низким уровнем тревожности. Это казалось вполне разумным. Кто, будучи в здравом уме, откажется от такого варианта? В противном случае это было бы равносильно отказу от здорового образа жизни. Я, как обезьяна в банановой ловушке, ухал и кричал, боролся и вырывался, но все безрезультатно. Я попался в ловушку тревоги.

И только когда я оставил попытки контролировать свою тревогу, я начал открывать для себя способ исцеления. Мне пришлось отказаться от ложного представления, от мысленных банановых чипсов, – только тогда мой разум освободился от попыток, отчаянно усугублявших панику.

В конце концов я повернулся лицом к своей тревоге, с добрым отношением к себе и бесстрастным любопытством, а затем обратился к своему желанию любить и делать что-то новое даже в тех областях, где я чувствовал себя наиболее уязвимым.

Эта ситуация научила меня: если мы хотим ослабить влияние неприятных моментов истории, нам нужно научиться легко и с добротой нести в себе их, не уделяя им внимания больше, чем они того заслуживают.

Паника стала отступать после того, как я перестал убегать и повернулся лицом к боли и страданию, жизненные возможности начали открываться вне зависимости от того, испытывал я тревогу или нет.

Собственный опыт привел меня к поиску ответов на вопрос о том, почему наши умы так увлечены Внутренним Диктатором и его мощным стремлением избавить нас от боли. Я также хотел найти научно доказанные способы научиться делать разворот в сторону принятия, а затем создать привычки более здорового образа жизни. За десятилетия исследований мы выяснили, что люди лучше понимают, как разворачиваться, когда им ясны некоторые ключевые открытия, которые мы сделали о работе разума. Когда вы видите, как Диктатор делает свое дело, вы приближаетесь к принятию нового типа разума – освобожденного, способного прийти на помощь почти во всех областях человеческой жизни.

Мы узнали, что склонность к психологической ригидности развивалась вместе с человеческим языком и познанием. Эти поразительные умственные способности, которые позволяют нам использовать изящные формы символического мышления для решения проблем, проведения научных экспериментов, создания великой литературы или изобретения новых технологий, одновременно являются средой обитания Внутреннего Диктатора. Способность к символическому мышлению наделяет наши мысли реальностью, сравнимой с реальностью внешнего мира. Мы можем создавать воспоминания настолько яркие, что, если вызвать их в памяти, они рождают почти те же эмоции или реакции мозга, которые мы чувствовали в момент самого события. Сообщения, которые мы говорим себе голосом Диктатора, воспринимаются не просто как мысли, но как суровые истины. Когда они нам угрожают, мы инстинктивно реагируем на них борьбой. Мысли могут быть столь же пугающими, как лев, нападающий в древней саванне, и наша естественная реакция на них «бей или беги» заставляет или бежать, или прятаться, или убить опасность.

То, каким образом развивались мыслительные процессы человека, также объясняет, почему разум автоматически уходит в негатив. Мысли встроены в плотные сети постоянно сохраняемых мыслительных паттернов, и в любой момент какая-то мысль, например «мне кажется, он не рад меня видеть», тянет за собой целый каскад негативных ассоциаций (к примеру, детские разочарования), которые давят на нас. Мы не можем нажать кнопку «стоп» или «удалить», и все наши действия лишь усиливают влияние плохих мыслей.

Как вы увидите уже в первой части, исследования АСТ не только пролили свет на то, как наша способность к символическому мышлению приводит к печальным последствиям, но и открыли методы нашего освобождения от их негативного влияния. Мы обнаружили, что психологическая гибкость включает в себя шесть навыков, и развитие каждого из них требует своего собственного специфического вида разворота от жестких психических процессов.

Таким образом, основной рычаг поворота, который предоставляет АСТ, на самом деле представляет собой шесть отдельных поворотов, вкупе дающих нам большую психологическую гибкость.

Силу, которую несут в себе эти повороты, обусловливает то, что каждый из ригидных способов, которыми разум заманивает нас в ловушку нездоровых паттернов мышления и поведения, содержит в себе глубоко скрытое в нем здоровое стремление. Мы делаем неправильные вещи, но по правильным

причинам, потому что хотим, чтобы наша жизнь была наполнена важными качествами. Повороты гибкости позволяют нам перенаправить это скрытое стремление к более открытому и гибкому способу существования, реально способному удовлетворить это стремление. Затем мы можем продолжать развивать навыки гибкости, чтобы не сбиваться с жизненного курса, проложенного в соответствии с нашими ценностями и устремлениями.

Вот краткое описание каждого из навыков, а также стремлений, на которые перенаправляет каждый из поворотов.

1. Разделение

Требует поворота от когнитивного слияния к разделению; перенаправляет стремление к когерентности и пониманию.

Когнитивное слияние означает, что вы находитесь под властью собственных мыслей (воспринимая их буквально, слово в слово) и позволяете им чрезмерно определять свои действия. Этот трюк разума происходит потому, что мы запрограммированы замечать мир, только структурированный мыслью, – видя ужасным то или это, мы упускаем тот факт, что мы это мыслим. В попытках придать миру смысл мы судим о своем опыте и затем покупаемся на суждение, вместо того чтобы осознать, что это лишь суждение. Оборотная сторона слияния означает, что мы видим мысли такими, какие они есть на самом деле – непрерывными попытками осмысления, – и затем даем им силу только в той степени, в какой они реально служат нам. Этот навык гибкости включает в себя простое наблюдение за актом мышления без погружения в него. Для «простого наблюдения» мы придумали специальное обозначение – разделение. Обладая способностью дистанцироваться от своих мыслей, мы можем начать освобождаться от негативных мыслительных сетей.

2. Самость (Я)

Требует поворота от лояльности к концептуализированному чувству собственного «я», или нашему эго, способному видеть ситуацию с точки зрения других людей; перенаправляет стремление к сопричастности и связи.

В самом простом смысле, когда я говорю о вашем концептуализированном «я», я имею в виду ваше эго – ваши истории о том, кто вы и кто есть другие по отношению к вам. Внутри наших историй мы отмечаем то, что является особенным в нас (наши особые навыки и особые потребности), и мы надеемся, что тем самым заслужим свое место в группе. У всех нас есть такие истории, и, если к ним относиться легко, они могут даже оказаться полезными. Однако, когда мы крепко держимся за них, становится трудно быть честным с самим собой или освободить место для других мыслей, чувств или поведения, которые принесли бы пользу другим и нам самим, но которые не вписываются в эту историю. В этом случае концептуализированное «я» заставляет нас защищать эти истории, как будто наша жизнь зависит от них, что создает отчуждение, а не истинную связь. Альтернативой является более глубокая связь с «я», способным видеть ситуацию перспективно: это чувство наблюдения, свидетельствования или чистого осознания. Подобное самоощущение позволяет увидеть, что мы – нечто большее, чем те истории, которые сами себе рассказываем, больше, чем то, что говорит наш разум. Мы также увидим, что через сознание связаны со всем человечеством: мы принадлежим к нему не потому, что мы особенные, а потому, что мы люди. Некоторые люди думают об этом как о трансцендентном или духовном самоощущении.

3. Принятие

Требует поворота от эмпирического избегания к принятию; перенаправляет стремление чувствовать.

Эмпирическое избегание – это процесс, посредством которого мы убегаем от личных переживаний или пытаемся контролировать их (мысли, чувства, ощущения), а также внешние события, которые их порождают: от похода на вечеринку до попытки справиться со смертью любимого человека.

Мы делаем это, поскольку разум говорит нам, что это легкий способ избежать боли, а мы сможем чувствовать себя свободно только тогда, когда нам ХОРОШО. Но избегание, как правило, только усугубляет трудности и ограничивает способность чувствовать вообще. Под принятием мы понимаем полное приятие личного опыта с позиции власти, а не с позиции жертвы. Это выбор чувствовать с открытостью и любопытством, чтобы жить так, как вы того хотите, приглашая свои чувства присоединиться к путешествию. В результате поворота к принятию фокус перемещается от «чувствовать себя ХОРОШО» к «хорошо себя

ЧУВСТВОВАТЬ».

4. Присутствие в настоящем

Требует поворота от ригидного внимания, движимого прошлым или будущим, к гибкому вниманию здесь и сейчас; перенаправляет стремление к ориентации.

Процессы ригидного внимания проявляются в виде руминации – «мысленной жвачки», пережевывающей события прошлого, беспокойства о будущем или бездумного погружения в текущие тревоги, подобно тому как подростки погружаются с головой в видеоигры. Когда мы боремся с жизненными трудностями, то часто боимся заблудиться и потому склонны смотреть в прошлое и будущее, чтобы сориентироваться. Но вместо этого мы оказываемся в ментальном тумане того, что было или будет, когда на самом деле есть только то, что есть. Гибкое внимание в настоящем моменте, или присутствие «здесь-и-сейчас», означает акцентирование внимания на тех переживаниях здесь и сейчас, которые полезны или значимы. Если таких нет, выбор отдается в пользу движения дальше, к другим полезным событиям в настоящем моменте, без того, чтобы быть пойманным в бездумное притяжение или отвращение.

5. Ценности

Требует поворота от социально приемлемых целей к избранным личным ценностям; перенаправляет стремление к самостоятельному определению направления движения и смыслу.

Люди часто пытаются достичь цели, потому что чувствуют, что они должны это сделать. В противном случае те, кто нам дорог и чьи взгляды нам небезразличны, будут недовольны или разочарованы. Исследования показывают, что такие социально приемлемые цели порождают слабую и неэффективную мотивацию. Мы можем пытаться управлять собственным поведением с помощью подобных внешних целей, но втайне будем возмущаться этими установками, потому что они подрывают наш личный процесс развития. Стремление к самостоятельному определению направления движения и смыслу не может быть полностью удовлетворено достижением цели, поскольку это всегда либо в будущем (я еще не достиг своей цели), либо в прошлом (я достиг своей цели).

Ценности – это выбираемые нами качества бытия и деятельности, такие как заботливость, надежность, социальная ответственность или лояльность, честность и мужество. Выбирать, каким жизненным ценностям следовать, можно постоянно: это путешествие длиною в жизнь. И это дает возможность создать устойчивые источники мотивации, основанные на смысле. В конечном счете, каковы ваши ценности, зависит от вас – это выбор вас и человека, смотрящего на вас из зеркала.

6. Действие

Требует поворота от избегания к ответственному действию; перенаправляет стремление быть компетентными.

Мы всегда создаем более широкие паттерны действий, известные как привычки. Думая о формировании привычек, мы, как правило, сосредотачиваемся на идеальных результатах, например отказ от курения раз и навсегда. На самом деле формирование привычки – это процесс постепенный. Если мы попытаемся изменить свои привычки одним махом, это приведет к прокрастинации и бездействию, импульсивности или избеганию, а также к трудоголизму. Вместо этого поворот действие фокусирует нас на компетентном и непрерывном формировании привычек постепенно, малыми шагами, связывая это с формированием более серьезных привычек: любви, заботы, участия, творчества или любой другой выбранной ценности.

Шесть поворотов кратко можно охарактеризовать так:

1. Смотреть на мысли с достаточного расстояния, чтобы иметь возможность выбора дальнейших действий, независимо от болтовни разума.

2. Видеть историю, которую выстроили в отношении самих себя, обрести перспективу в видении того, кто мы есть.

3. Позволить себе чувствовать даже тогда, когда эти чувства болезненны или создают ощущение уязвимости.

4. Направлять внимание интенционально, а не просто по привычке и замечать то, что присутствует здесь и сейчас, внутри нас и снаружи.

5. Выбрать для себя те качества бытия и действия, внаправлениикоторых хотелось бы развиваться.

6. Сформировать привычки, которые работают на этот выбор.

Я обозначил лишь начальные шаги, чтобы облегчить понимание сути этих «поворотов», потому что слово pivot в английском языке происходит от старого французского слова, обозначающего «ось шарнира». Ось в поворотном шарнире принимает энергию, шедшую в одном направлении, и сразу же перенаправляет ее в другую сторону. Когда мы делаем свой поворот, мы берем энергию из ригидного процесса и направляем ее в гибкий процесс.

Если мы научимся воспринимать чувства такими, какие они есть, с открытостью, любопытством и состраданием к себе, боль может стать мощным союзником в жизни.

Возьмем, к примеру, боль от предательства, которая может привести к эмпирическому избеганию: с помощью навыков принятия мы можем направить болезненную энергию желания чувствовать себя любимыми и заботливыми обратно, к первоначальной цели – созданию тех самых отношений, к которым стремимся.

Боль и цель – это две стороны одной медали. Человек, борющийся с депрессией, скорее всего, стремится чувствовать себя полноценным. Человек, страдающий социофобией, – это, скорее всего, человек, стремящийся к общению с другими людьми. Больно тогда, когда не безразлично, и не безразлично то, в отношении чего больно.

Обучение поворотам можно сравнить с обучением танцу, где шаги обозначены на полу и выливаются в единую композицию. Так и повороты объединяются в единое целое, и без какого-то одного танец не будет плавным. По мере того как вы практикуете навыки, вы развиваете все большую гибкость. И точно так же, как легко танцевать с партнером, находящимся в плавном движении, а не останавливающимся на каждом шагу, ваша способность брать энергию в

существующих мыслях и чувствах, даже негативных, и плавно направлять их в энергию для роста будет возрастать по мере развития навыков гибкости. По иронии судьбы, после поворота мы действительно можем начать удовлетворять более глубокие желания, лежащие в основе логичных, но ошибочных стратегий.

В общем, львиную долю психологического здоровья обеспечивает практика гибкости. Освоение ключевых навыков открывает более эффективные модели жизни и поведения, бытия и действий. Другими словами, навыки гибкости не только помогают бороться с конкретными жизненными проблемами, такими как депрессия, хроническая боль и злоупотребление психоактивными веществами, но и позволяют всем нам жить более здоровой и осмысленной жизнью. Они способствуют процветанию.

Может показаться, что сложно осуществить тот или иной поворот, но практические исследования АСТ показали, что мы можем научиться всем шести навыкам с помощью довольно простых методов, превратив их в жизненные привычки. Я представлю вам целый ряд исследований в доказательство замечательного влияния этих практик на рост качества жизни.

Для того чтобы оценить полученные результаты, возьмем одну недавнюю исследовательскую работу. Ученые случайным образом выбрали несколько сотен человек, уже выздоравливающих после завершенного курса лечения рака с его ужасами химиотерапии и хирургии. Части группы предложили обычный реабилитационный уход (диета и физические упражнения соответственно состоянию во избежание рецидива), а другой части, помимо этого, полагались одиннадцать коротких телефонных консультаций о том, как использовать навыки гибкости, чтобы справиться с нелегким жизненным вызовом – выздоровлением после рака. Обнаружить, что у вас серьезная болезнь, представляющая угрозу для жизни, может быть морально нелегко. Однако в течение следующих шести – двенадцати месяцев участники АСТ показали более низкий уровень тревожности и депрессии, а также лучше соблюдали свой медицинский режим. Так, пациенты значительно улучшили режим диетического питания и тренировок, а это ключевой фактор минимизации рецидива. Кроме того, участники этой группы показали заметный рост качества жизни, особенно с точки зрения физического благополучия, и более высокий уровень принятия и посттравматического роста.

Последний показатель в некотором смысле является самым захватывающим, потому что он ясно показывает, что значит гибко реагировать на жизненные

вызовы.

Да, рак – это шок, но если вы выжили, значит, жизнь дала вам шанс научиться и измениться. Вот что означает посттравматический рост.

В течение следующих шести или двенадцати месяцев участники группы АСТ демонстрировали более высокие показатели вкуса к жизни и духовного роста. Они более широко использовали новые возможности и лучше концентрировались на отношениях с другими людьми. Эти люди выросли и превратили свое выздоровление от смертельной болезни в актив – источник личной силы.

В другом исследовании мы с коллегами рассматривали один избегаемый многими учеными в силу сложности контингент – полинаркотических потребителей. Это наркоманы – частые гости реабилитационных центров, которые рассуждают так: «О, я принимаю все. Я могу принять кучу Gas-X[4 - Gas-X – препарат от избыточного газообразования в ЖКТ. В России не зарегистрирован. (Прим. ред.)], если кто-то скажет мне, что от этого наступит кайф». (Пожалуйста, не делайте этого.) Чтобы еще более усложнить исследовательскую задачу, мы решили изучить тех, чьи модели зависимости включали опиоиды, такие как героин, и кто уже лечился метадоном (узаконенным опиоидом[5 - Метадон – синтетический опиоид, во многих странах используется как альтернатива героину для наркоманов, решивших избавляться от зависимости. В России данный метод не используется, а сам метадон полностью запрещен. (Прим. ред.)] длительного действия), но потерпел неудачу.

Мы разделили более ста участников на три группы: одна просто продолжала принимать метадон; другая принимала метадон, но параллельно училась АСТ; и третья продолжала принимать метадон, но также проходила вводный курс программы «Двенадцать шагов» для АА или АН (Анонимных Алкоголиков или Анонимных Наркоманов). Через шесть месяцев участники АСТ-группы принимали гораздо меньше опиатов (на основании анализа их мочи) по сравнению с группой, которая просто оставалась на метадоне. Группа, проходившая вспомогательный курс «Двенадцать шагов», первоначально продемонстрировала хорошие результаты, но к концу всех мероприятий они были не лучше, чем у первой группы.

Десятки других исследований, последовавших после этого, подтвердили, что при использовании АСТ люди могут быстрее бросить курить, уменьшить

чрезмерное употребление марихуаны, пройти детоксикацию или преуспеть в лечении алкогольной зависимости. Механизм действия прост: тяга прекращает быть доминирующей, ценности становятся более важными, а неприятные ощущения – менее запутанными. Появляется возможность выбирать, что делать.

Наука о психологической гибкости в настоящее время включает в себя более тысячи исследований, подтвердивших ее почти во всех областях человеческой деятельности. В клинических исследованиях подобная широта охвата называется трансдиагностической, что означает, что целенаправленная психологическая гибкость работает в широком диапазоне традиционных категорий психического здоровья (тревога, депрессия, злоупотребление психоактивными веществами, расстройства пищевого поведения и т. д.). Оказывается, даже это недостаточно широко. АСТ является трансдиагностическим подходом в отношении стероидов. Те же самые процессы гибкости помогают принять вызов, брошенный нам физическим заболеванием, или лучше управлять отношениями, или уменьшить стресс, или хорошо организовать бизнес, или же заниматься соревновательными видами спорта. Приемы психологической гибкости позволяют предсказать, сможете ли вы справиться со своим диабетом. Они же дают возможность судить о том, каким будет количество передач и очков, сделанных профессиональной хоккейной командой, пока ее игроки сражаются на льду. Конкретные приемы психологической гибкости помогают предсказать, разовьется ли у вас травматическое расстройство после несчастного случая или хорошим ли родителем вы будете.

В первой части книги я рассказываю историю открытий, предшествовавших развитию методов АСТ. Во второй части представлена важная дополнительная информация о том, почему навыки гибкости настолько действенны; здесь же приводится множество методов, разработанных для того, чтобы помочь людям с их первым поворотом и дальнейшим развитием навыков. В обеих частях я рассказываю истории людей, изменивших свою жизнь. В третьей части говорится о том, насколько полезны навыки АСТ для решения целого ряда специфических проблем, таких как злоупотребление психоактивными веществами, борьба с раком, преодоление хронической боли, избавление от депрессии, отказ от курения, снижение веса, улучшение сна, учеба и более активная вовлеченность в работу с получением от нее удовольствия.

Хочу сказать, что перемена направления не отнимает много времени. Подобно тому, как быстро вы делаете поворот на носочках, процесс создания

психологически более гибкой жизни может уложиться всего в одно мгновение, особенно когда вы знаете, как не поддаться играм разума. Обучение этому не займет годы или даже месяцы.

Из более чем 250 различных контролируемых экспериментов АСТ, опубликованных в открытом доступе, десятки потребовали лишь нескольких часов для создания нового направления в жизни.

Пример – один из многих – это исследование, которое я проводил со своими аспирантами, изучавшими влияние одного дня тренинга АСТ, нацеленного на стыд и самостигматизацию у людей с избыточным весом и ожирением, уже участвующих в других программах похудения (например, Weight Watchers[6 - Weight Watchers – популярная американская методика похудения, которая была основана домохозяйкой Джин Нидеч в 1961 году. Суть диеты состоит в том, чтобы худеть сообща: собираться в группы по несколько человек, делиться результатами потери веса, морально поддерживать друг друга. Сегодня диета «весонаблюдателей» входит в топ самых популярных диет мира, и ее по праву можно считать «лучшим методом похудения для ленивых», ведь не нужно считать калории, главное – не выходить за нормы баллов по таблице. (Прим. ред.)]). Мы обнаружили, что наши тренинги уменьшают чувство стыда и улучшают как психологическую гибкость, так и качество жизни. Снижение веса не было нашей основной целью, поэтому настоящим сюрпризом стало то, что, когда люди с избыточным весом, с самоуничижением и самообвинением научились навыкам поворота, они естественным образом потеряли больше веса в течение следующих трех месяцев. Потеря веса произошла автоматически, как только люди перестали бичевать себя за то, что они «тяжелые», и вместо этого научились ладить со своими эмоциями и мыслями. В соответствующем исследовании мы показали, что уровень психологической гибкости у людей с избыточным весом напрямую соотносится с их способностью терять вес, заниматься физическими упражнениями и не зависеть от еды.

Я глубоко убежден в том, что коренные изменения возможны и они не так уж недосягаемы. Позвольте мне спросить вас вот о чем: если вы идете в одном направлении и, разворачиваясь на носочках, начинаете идти в другом направлении – это далеко или не далеко? И сколько усилий для этого потребуется?

Наверняка вы захотите ответить, что это не займет практически нисколько времени и не потребует никаких усилий, но ваш ответ будет верен только

отчасти.

Вы когда-нибудь видели, как ребенок учится ходить? Если да, то, вероятнее всего, вы знаете, сколько времени и усилий отнимает обучение этому навыку. Исследования показывают, что младенцы, начинающие ходить, делают около 2400 шагов в час – этого достаточно, чтобы пересечь семь футбольных полей! Падают они в среднем семнадцать раз. Посчитайте сами: если ребенок шел хотя бы половину времени своего бодрствования, то он прошел бы сорок шесть футбольных полей и упал бы сто раз за один день. Неудивительно, что родители малышей устают! Но, несмотря на столь колоссальную практику, начинающие ходить дети изначально могут менять направление движения только серией коротких шагов. Так, переступая и покачиваясь, они каждый раз понемногу корректируют направление своего движения. За походку вразвалку мы нередко называем детишек «медвежатами». В конечном счете новый навык будет изучен, и дети, а затем и взрослые смогут плавно поворачиваться на подушечке стопы, переводя инерцию своего движения из одного направления в другое. Поворот во время ходьбы – это легко, но и это навык, который потребовал усилий и практики, прежде чем стать доступным.

На самом деле умственные повороты гораздо проще освоить, чем ходьбу. С помощью руководства вам не нужно будет падать так часто, как вы это делали в детстве.

Если я прав и психологическая гибкость является ключевым недостающим ингредиентом здорового подхода к жизни в современном мире, это означает, что мы не так уж далеки от создания более любящей и поддерживающей среды дома, на работе, в своих сообществах и в сердцах. Конечно, никакой гарантии возврата денег тут нет, но мы уже неоднократно доказывали, что, как только человек осваивает весь набор ключевых навыков психологического поворота, запустить здоровый процесс перемен ему так же легко, как просто сказать слово «начали».

Глава 2. Внутренний диктатор

Всерьез заниматься АСТ я начал после того, как одной ужасной ночью достиг дна в борьбе с тревогой. Многие люди с тревожными расстройствами, а также

те, кто пережил зависимость, депрессию и другие психологические состояния, которые долго не отпускают, узнают в моем опыте себя. Я делюсь этой историей не только потому, что она демонстрирует, как психологическая ригидность избегания может стать разрушительной, но и потому, что в ту ночь я сделал несколько важных шагов к выздоровлению. Это были три из шести поворотов, хотя в тот момент я не знал об этом. Уже много позже, спустя годы размышлений и исследований, посвященных тому, что произошло со мной той ночью, я смог точно назвать повороты. Эта история о том, что такое опыт поворота, как быстро мы можем сделать его – часто более одного сразу – и как повороты способствуют нашему новому курсу в жизни. В ту ночь я пришел к убеждению, что мы, психологи, должны найти методы, с помощью которых люди могли бы научиться делать повороты, не достигая дна, и которые позволили бы им действительно освободиться и жить здоровой, полноценной жизнью.

Исследования, которые мы с командой проводили в течение нескольких лет после той ужасной, но все изменившей ночи, подтвердили основную гипотезу, лежащую в основе АСТ: изменение отношения к мыслям и эмоциям, а не попытка изменить их содержание является ключом к исцелению и реализации истинного потенциала. Если бы я не пережил всех осознаний, что произошли в ту ночь, не думаю, что я пришел бы быстро и качественно к пониманию сути. Я был крепко схвачен обезьяньей ловушкой.

Убегая от опыта

Моя тревога неуклонно росла. Разборки на факультете, вызвавшие первый приступ паники, переросли в полномасштабную гражданскую войну, в которой мои коллеги сражались так, как способны сражаться только дикие животные и профессура. Вдобавок ко всему развод, начавшийся незадолго до этого приступа, близился к финалу. Внешне я вроде бы продолжал жить обычной жизнью и занимался работой, но паника постепенно стала фокусом моей жизни.

Я пытался обрести контроль над атаками, используя все методы, которые только мог придумать, не понимая, что все они были основаны на одной и той же ошибочной предпосылке – попытке убежать от тревоги, избежать ее или уменьшить. Цель достигалась любыми годными для этого средствами: ситуационными, химическими, когнитивными, эмоциональными или поведенческими. Тактика базировалась на конкретных установках, которые я задал себе:

• Старайся не уклоняться от пугающей тебя ситуации, потому что это должно заставить страх утихнуть.

• Освой и практикуй техники релаксации.

• Старайся думать рационально.

• Садись возле двери и так, чтобы можно было легко выйти.

• Не спеши, когда идешь на заседание, иначе может ускориться пульс.

• Всегда имей предлог, чтобы можно было уйти.

• Незаметно проверяй свой пульс, просто чтобы убедиться, что он в порядке.

• Выпей пива.

• Шути.

• Готовься сверхтщательно.

• Избегай выступлений – пусть это делают аспиранты.

• Принимай транквилизаторы.

• Когда разговариваешь, держи в поле зрения своего друга.

• Отвлекай себя расслабляющей музыкой.

Многие из этих мер в краткосрочной перспективе были достаточно безобидны – ничего плохого в том, что я шутил, расслаблялся или откидывался в кресле с пивом, не было. Некоторые из постулатов были действительно полезны, но при других обстоятельствах, например попытка мыслить более рационально или не уклоняться от ситуации, провоцирующей беспокойство. Основная проблема крылась в токсичном послании, которое посылал мне мой разум: тревога – мой противник, и я должен победить ее, а для этого нужно следить за ней,

управлять ею и подавлять ее. Тревога сама по себе стала моим главным источником беспокойства.

Я все крепче уверялся в том, что тревога – мой смертельный враг, а вместе с тем все более частыми и интенсивными становились панические атаки.

Однажды на собрании научно-исследовательской лаборатории у меня случился приступ такой силы, что я резко убежал, ничего не объяснив. Приступ, настигший меня в самолете по пути на конференцию, заставил сменить кресло, чтобы друзья не видели, что происходит… и затем вновь поменять свое место. В универмаге приступ был настолько сильный, что я не мог вспомнить, где находится эскалатор. Тогда я сел за витрину с постельным бельем и тихо заплакал. Вместо лекций я показывал студентам фильмы, но порой и тогда возникала сильная паника и я еле вставлял пленку в проектор. Вскоре безопасно не было уже нигде. Спустя два года после первого приступа 80–90 % времени я посвящал тому, чтобы не поддаться панике. Улыбчивый и выглядящий вполне нормально, я мог показаться немного замкнутым или рассеянным. Внутри же шло постоянное сканирование горизонта на предмет признаков следующего нападения.

Это было похоже на жизнь с тигренком, который, будучи голодным, кусал меня за ногу, а в ответ я пытался успокоить его, подкармливая кусочками бифштекса. В краткосрочной перспективе инструмент работал отлично, но с каждым днем тигр становился все больше и сильнее и ему требовалось больше мяса, чтобы насытиться. Мясо, которым я кормил его, было моей свободой и жизнью в целом. По мере того как хищный питомец рос, все внимание было сосредоточено на планировании действий на случай, если вдруг начнется приступ. Это было очень утомительно. В конце концов мой собственный дом перестал быть местом отдыха и убежищем для сна. Ночью я просыпался в сильнейшей панике – поразительном свидетельстве того, насколько автоматизированы наши ригидные и избегающие мыслительные процессы. Мне даже не нужно было бодрствовать, переживая какой-то внешний триггер, чтобы активировался порочный ментальный цикл.

Я полностью поддался Внутреннему Диктатору. Голос все более настойчиво призывал меня либо избегать тревоги, либо каким-то образом подавлять ее.

Всем нам знаком этот издевательский голос самоосуждения. Можно подумать, что это наш внутренний советник, судья или критик. Да, он может быть полезен,

если мы приручим его. Однако, если у него есть полная свобода действий, он заслуженно носит имя Диктатора, могущественного и властного.

Точно так же, как и настоящий диктатор, голос может сказать нам много положительных вещей: повысить уверенность фразой «хорошо сделано», быстро успокоить, сняв вину за плохой результат. Он может сказать нам, что мы умны и трудолюбивы. Однако так же легко он восстает против нас, и теперь мы плохие, слабые, глупые, безнадежные и жизнь вообще не стоит того, чтобы ее проживать.

Не столь важно, позитивен этот голос или негативен, коль скоро он доминирует над нами. Во имя чего-то хорошего, например, он может продать иллюзию величия, убедив, что мы настолько особенные, что нам втайне завидуют, или уверив, что мы умнее других людей и однозначно правы, в то время как другие просто откровенно ошибаются. С другой стороны, во имя якобы конструктивной критики он может вызвать в нас отвращение к себе, разорвать жизнь на клочки с помощью стыда или поставить ее на паузу на неопределенный срок.

Потенциальная опасность, которая таится в этом голосе, заключается в непонимании того факта, что мы слушаем его. Он почти постоянно плетет историю о том, кто мы, каковы мы по сравнению с другими, что другие думают о нас, что мы должны делать и что мы справимся с любыми проблемами.

Диктат настолько постоянен и органичен, что мы растворяемся в этом голосе, отождествляемся или сливаемся с ним.

Если бы нас попросили сказать, что является источником этого голоса, мы бы ответили, что голос Диктатора – это наш голос, наши мысли или даже наше истинное «я». Вот почему он назван «эго», что по-латыни означает «я», но на самом деле внутренний голос – это история «я», настолько запутанная, что мы воспринимаем то, что она диктует, буквально.

Погрузившись с головой в многолетнее паническое расстройство, я слышал доводы голоса постоянно: «Нужно взять себя в руки. Я такой неудачник. Почему я не могу справиться с этой проблемой?» Или: «Я же психолог, в конце концов! Я должен с этим справиться!» Оглядываясь назад, в каждой из этих мыслей я вижу «я, я, я». Моя «история своего я» стала запутанной и угнетающей.

Практически все мои пациенты рассказывали о подобных уничижительных посланиях от своего Внутреннего Диктатора. Терапевты когнитивно-поведенческого направления собрали виртуальные коллекции бабочек из автоматических негативных мыслительных паттернов. Они оформили их в опросники, которые могут быть использованы для оценки дезадаптивных мыслительных паттернов. Например, одним из самых ранних и наиболее известных является Опросник по выявлению автоматических мыслей (ATQ), созданный в 1980 году двумя друзьями и коллегами-психологами – Стивом Холлоном и Филом Кендаллом. ATQ определяет, как часто люди думают: «Я подвел людей. Моя жизнь – это полный хаос. Я больше не могу этого выносить». Или: «Я слаб, мне не справиться». Такие мысли коррелируют со многими различными видами негативных психических и физических проявлений, но особенно с депрессией и тревогой.

Подобный эффект я часто наблюдал в своей клинической практике. Например, моя клиентка с обсессивно-компульсивным расстройством могла в невероятных подробностях описать все возможные способы, которыми она могла бы заразить других людей. Ее разумом овладела тревога, что вызвало снижение способность к функционированию в каждой области жизни.

Пытаясь устранить негативные последствия плохих мыслей, когнитивные терапевты пытались их изменить. Все проблемы оттого, что женщина зациклена на мыслях о заражении, не так ли? А если так, то очевидно, что нужно поменять мысли, верно?

Вывод, конечно, логичен, но когда я боролся со своей тревогой, то обнаружил, что сосредоточение на изменении мыслей лишь усиливает моего Внутреннего Диктатора. Чем больше приступов паники я преодолевал, проходил или обходил, тем больше их случалось. Мысль о том, что я должен бороться со своей тревогой, была особенно коварной, потому что в течение нескольких минут или часов казалось, что мои усилия работают. На какое-то время тревога действительно спадала. Но по прошествии дней, месяцев и лет состояние только ухудшалось. Итогом всего этого стал опыт, который вывел меня на новый курс.

Лицом к опыту

Холодной зимней ночью 1981 года я проснулся от резкой боли в левой руке и почувствовал, как бешено колотится мое сердце. Я встал с кровати и сел на пол,

скрестив ноги, вцепившись в толстый золотисто-коричневый ворсистый ковер, пытаясь осознать, что происходит. Казалось, на груди лежал тяжелый камень. С извращенным и глубоким удовлетворением я понял, что это сердечный приступ. Не очередной приступ тревоги, не плод воспаленного ума, а настоящее физическое переживание. «У тебя сердечный приступ, – подумал я. – Тебе нужно вызвать «Скорую помощь».

Я помню, как подумал: «Как странно, что у меня сердечный приступ». И сказал себе: «Так не должно быть с тридцатитрехлетним мужчиной». У моего отца Чарльза в сорок три года случился сердечный приступ, но он был алкоголиком с избыточным весом и курил как паровоз. Любящий, но грустный человек, он отказался от многообещающей карьеры в профессиональном бейсболе, чтобы стать коммивояжером (он даже какое-то время продавал щетки, путешествуя от двери до двери), и не смог принять этот роковой поворот. Я не курил сигарет и не пил слишком много. Я не таскал с собой свои жизненные неудачи, как мешок с гниющим мясом, запах которого можно было бы заглушить только джином с тоником. Меня вот-вот должны были рекомендовать на работу в крупный государственный университет.

Но все же признаки были безошибочны; я приложил два пальца к шее, чтобы проверить пульс. «Не меньше 140 ударов в минуту», – констатировал я. Меня охватило чувство праведного удовлетворения. Это. Было. Реально.

Теперь голос в голове стал громче: «Тебе нужно срочно в отделение «Скорой помощи». Это вовсе не шутка. Вызови «Скорую». Ты не можешь вести машину в таком состоянии». Я замер, но голос стал еще более настойчивым: «Сделай это. Сделай это СЕЙЧАС ЖЕ».

Я потянулся к телефону, чтобы позвонить, но рука так сильно дрожала, что я уронил его на пол. А потом, как ни странно, пока он лежал там, я ощутил оторванность от тела, как будто стоял в стороне и смотрел на себя. Время, казалось, замедлилось, и все происходило точь-в-точь как в замедленной съемке. Разум кричал о том, что я стою перед лицом смерти, а мне казалось, что я бесстрастно смотрю на себя из места, далекого от печальных событий. Я наблюдал, как рука протянулась к лежащему на полу, но теперь уже пищащему телефону. Удивление вызвало то, что рука заколебалась и медленно вернулась назад, к коленям. Рука сделала это снова – она быстро потянулась к телефону и медленно вернулась назад. И еще раз.

«Ты посмотри, как интересно», – подумал я.

Я начал представлять себе, что произойдет, если он все-таки позвонит. Передо мной разворачивалась настоящая драма: меня срочно доставят в больницу и отправят в реанимацию, словно в трейлере фильма. Когда же я внезапно понял, о чем на самом деле будет этот фильм, меня охватил ужас. «О нет! – мысленно взмолился я в надежде на отсрочку. – Пожалуйста, Господи, только не это».

Я представил самодовольного молодого врача в белом халате, который небрежно подошел к каталке. Когда он приблизился, я заметил на его лице презрение. Желудок сжался, и холодная дрожь пробежала по всему телу. Я знал, что он собирается сказать.

«Доктор Хайес… у вас не сердечный приступ, – произнес он с ухмылкой. – У вас… – и тут он сделал паузу, а затем набрал в грудь воздуха для пущего эффекта, – приступ паники».

Я знал, что он прав, а потому не собирался никуда звонить. Никакой драмы со смертельным исходом не будет. Я только что спустился еще на один уровень, в ад панического расстройства – разум фактически убедил тело имитировать сердечный приступ.

Со мной что-то было не так, и никто не мог помочь мне, ничто не могло спасти меня. Я перепробовал все, что мог придумать, чтобы побороть тревогу, но она становилась все сильнее и сильнее. Выхода. Не было.

Долгий, странный, хриплый крик безнадежности невольно вырвался откуда-то из глубины моего тела. Этот крик я слышал только однажды, когда, работая на заводе, чтобы заработать на колледж, попал в огромную машину для производства алюминиевой фольги, и меня чуть не раздавило насмерть. Теперь я чувствовал ту же самую безвыходность. Это был не просто крик, а вопль отчаяния перед неизбежностью смерти.

Чему-то тогда и впрямь предстояло умереть. Но не моему физическому «я». Скорее моему отождествлению с непрекращающимся, осуждающим голосом, который превратил всю жизнь в сущий ад.

Этот долгий крик не был криком надежды или озарения. Он означал только одно. Все. С меня. Хватит.

Несколько минут я сидел молча. Не было ни планов, ни решений, ни контраргументов. Просто: «Нет! Хватит!»

А потом что-то случилось. Когда я достиг дна, открылась дверь. Я увидел мощную альтернативу, лежащую на 180 градусов в другом направлении.

Внутреннего Диктатора я ощутил отчетливо, почти как некое чужеродное существо, которому я позволил стать своим правителем; я позволил этому голосу занять место той части меня, которая сознает и может выбирать. Я растворился в фильме только для того, чтобы понять, что сижу в кресле и смотрю его. Оказалось, что на долгие годы я погрузился в свой собственный разум и его диктат. Внезапно ситуация открылась не с точки зрения «истории собственного я»; наблюдающее «я» находилось за пределами этих историй, созданных эго, хороших, плохих или инертных. Наблюдающее «я» не имело границ, которые можно было бы реально увидеть, – это было просто осознание, осознание из точки здесь и сейчас. В глубинном смысле я сам был этим самым осознанием.

Это был мой первый поворот от «я» концептуализированного, каким его определил мой Диктатор, к «я» перспективному. Вдруг очень ясно я увидел, что истории, которые аналитический ум рассказывал мне о себе, были не мной, а скорее продуктом ряда мыслительных процессов, происходивших во мне. Все они могли бы быть инструментами в моих руках, пожелай я того, но слушаться их и, разумеется, быть определенным ими я не должен был.

С этой новой точки зрения я был буквально на волосок от того, чтобы сделать поворот, способный понизить градус моих мыслей и перенаправить восприятие от буквального прочтения своих мыслей до наблюдения за мышлением как за процессом. Я понял: то, что говорил мне голос, не всегда имело больший вес, чем любые другие мысли, проносящиеся в голове. И не обязательно было покупаться на доводы голоса. Мысли все время автоматически мелькают в сознании: «Я проголодался», «А куплю-ка я мороженое» или «Я надеюсь, белье постиралось». В сознании нередко появляются и ошибочные мысли, например, когда мы думаем, что кто-то смотрит на нас, а человек занят своим делом, и ему не до нас. Воспоминания могут внезапно всплывать на поверхность без всякой видимой причины.

Хотя мы склонны думать о мыслительных процессах как о логических, многие из них совсем нельзя назвать такими. Мысли генерируются постоянно, автоматически и бездумно. Мы не можем выбрать, каким из них всплывать, но мы можем выбрать, на каких из них сосредоточиться и какие использовать для руководства в поведении. Для этого, конечно, требуется умение, но наша работа с АСТ показала, что этому можно научиться.

О разделении полезно думать в следующем ключе: представьте, что вы сидите в кресле и смотрите фильм. Вы полностью поглощены фильмом, но затем замечаете в углу экрана крошечное окошко, параллельно показывающее еще один фильм. Картина посвящена сценаристу и тому, как он или она создает строчки диалога для главного фильма. Это фильм об авторе фильма, а не об авторе истории. Вы слышите диалог в основном фильме и можете сосредоточиться на этой драме, но также вы можете обратить свой взгляд на фильм внутри фильма, чтобы узнать, как шла работа над картиной. Так у вас появляется возможность почувствовать умственную работу писателя, увидеть, как одна строка следует за другой, чтобы в итоге появилась захватывающая и последовательная история, которую люди будут смотреть и найдут заслуживающей внимания.

Видеть свои мыслительные процессы таким образом – это критический сдвиг от когнитивного слияния к разделению; это сдвиг от взгляда на мир, структурированный мыслью («главный фильм», или история), к взгляду с чувством бесстрастного любопытства на сам процесс мышления.

Чрезвычайно освобождает возможность спокойно смотреть второй фильм. Мгновенно становится гораздо менее важно, является ли основная история правдивой или ложной, важным становится то, полезна ли она. Автор не является ни вашим другом, ни врагом. Это просто часть вас, создающая строки мыслей.

Как только я смог увидеть свои мысли именно в таком качестве, я быстро сделал поворот от избегания к принятию. Мне стало понятно, что Диктатор, убеждавший меня в том, что тревога – мой кровный враг, велел мне бежать, прятаться от самого себя и бороться с самим собой. Согласно ему, я должен был отказаться от испытываемых переживаний, иметь которые было неприемлемо: они были признаком слабости, возможно, даже неизбежного краха. Я понял, что был втянут в сюжет, в котором быть мной – это не нормально.

Оказалось, что я был гораздо свободнее в выборе своих действий, чем полагал мой разум. Бесконечно свободнее. Я это чувствовал, видел. Если бы голос принадлежал не мне, а мои мысли были просто мыслями, я мог бы делать все что угодно в присутствии любой мысли. Я мог бы даже развернуться на 180 градусов и познакомиться поближе со своей тревогой, например почувствовать ее, вместо того чтобы бороться с нею или убегать от нее.

Я мысленно нарисовал линию на песке. Послание «Нет! Хватит!», которое было в моем крике, приобрело новый смысл: больше не бежать от тревоги. Я был готов почувствовать ее полностью и без всякой защиты. Точка. Конец истории. Подайте на меня в суд, если вам это не нравится.

О повороте к принятию трудного опыта, который мы стремимся избежать, я стал думать как о повороте к динозавру. Когда я был ребенком, мне постоянно снились кошмары о динозаврах. Во снах они подходили к моему дому, и я прятался, но они смотрели в окна своими огромными глазами и находили меня. В конце концов я выскакивал из дома и бежал. Как бы я ни старался, мне никогда не удавалось вырваться. Мне казалось, что я бегу очень медленно. Я боролся, но даже огромного усилия было недостаточно, чтобы вырваться. Я шел то по одной улице, то по другой, но направление движения не имело значения. Что бы я ни делал, куда бы я ни свернул, они в конце концов ловили меня – и в тот самый миг я встречал свою смерть, я просыпался.

Однажды ночью, в очередной бесполезной спринтерской гонке с существом из юрского периода, мне пришло в голову, что я могу ускорить финал. Я вдруг повернулся и нарочно побежал прямо к динозавру. Прыгнув в его необъятную пасть, полную огромных зубов, я… проснулся! Не каждый раз мне удавалось вспомнить о своем решении, но часто я повторял это.

Постепенно кошмары прекратились. Похоже, динозаврам не понравилась новая игра по моим правилам.

Этой ночью я повернулся и снова побежал навстречу внутреннему динозавру. Я понял, что динозавр – это мои собственные мыслительные процессы и производимые ими эмоции. Я видел каждый дюйм плоти этого динозавра, мог сосчитать каждый из его огромных зубов, и я все равно прыгнул в его разинутую пасть. А потом, как и в детских снах, я проснулся. Только на этот раз пробуждение было более глубоким. Я сделал свой жизненный выбор.

Процесс перехода от одного жизненного направления к другому занял гораздо меньше времени, чем потребовалось на то, чтобы вы прочитали это описание. Я подозреваю, что в реальном времени повороты занимают всего несколько секунд. Растущее чувство свободы и освобождения я превратил в своего рода личную декларацию независимости. «Я не знаю, кто ты, – громко сказал я Диктатору в темноту пустой комнаты в два часа ночи. – Очевидно, что ты можешь причинить мне боль и что ты можешь заставить меня страдать. Но есть одна вещь, которую ты не можешь сделать, – и теперь в моих словах звучала сила, – ты-не-можешь-заставить-меня-отвернуться-от-моего-собственного-опыта».

«Ты… не можешь… этого сделать!»

Когда эхо от моей декларации стихло, ощущение приостановленного времени исчезло и я снова оказался позади своих физических глаз. Посмотрев вниз, я заметил, что руки сжаты в кулаки; я разжал их. Внутри себя я ощутил некую протяженность, как будто какая-то часть меня прикоснулась к окружающему миру по-новому. Это был словно набор новых сенсорных пальцев, не тех физических, что еще недавно сжимали ковер. Я не пытался сохранять равновесие или найти опору, чтобы заставить тревогу уйти. Вместо этого я просто был.

Это было похоже на то, как если бы убрали фильтр между мной и моим собственным опытом, как если бы убрали солнцезащитные очки, которые я случайно не снял, войдя в помещение, или же как если бы из моих ушей вынули затычки и я обнаружил, что на заднем фоне звучит нежная музыка. Я чувствовал себя заземленным и живым. Появилась способность видеть мир более ясно, таким, как он есть. «Никогда больше, – мысленно пообещал я себе, вставая и понимая по ноющим коленям и засохшим слезам на лице, что я провел на полу много времени, – я не стану больше убегать от себя».

Я не всегда знал, как сдержать это обещание: в мелочах я нарушал его почти ежедневно, а по-крупному – лишь иногда, но в течение нескольких десятилетий, прошедших с той ночи, я ни на мгновение не забывал его и не колебался перед выбором. Обещание было безоговорочным: больше не убегать от своих мыслей, чувств, воспоминаний и ощущений. Мой опыт и я могли вместе преуспеть или потерпеть неудачу, но как коллектив, как своего рода семья мы были вместе.

В то время у меня не было четкого понимания того, каких переживаний в глубине души я избегал. Я начал знакомство с тревоги и смотрел, что последует за ней. Позже я обнаружил печаль, стыд и другие эмоции, лежащие на поверхности рядом с паникой.

Но мое путешествие началось с обязательства перед самим собой: что бы ни случилось, я приму в себе все – и сильные, и пугливые стороны – и буду двигаться вперед по жизни.

Поднимаясь, я уже чувствовал, что озарение поможет мне не только изменить отношение к собственной тревоге, но и найти лучшие техники работы с клиентами, используя новые методы интервенции и исследования. Прошло совсем немного времени – всего несколько дней, – прежде чем я понял, что должен осознать произошедшее в научном смысле. Как это работает?

Духовные писания, мотивационные блоги и книги по самопомощи содержат множество ссылок на такие же поворотные истории. Вряд ли я уникален. Если вы поговорите с другом, который преодолел зависимость, или тревожное расстройство, или ОКР, он наверняка расскажет историю о том, как достиг дна, а затем нашел внутренние ресурсы, чтобы пойти в новом направлении. Отличие моей истории было в том, что я превратил ее в исследование.

Новое исследовательское путешествие

Моя команда из пяти студентов-аспирантов по клинической психологии вскоре разработала научно-исследовательскую программу, нацеленную на поиск ответов. Я понял, что для этого в каждом из психологических подходов нам придется попытаться выйти за пределы серьезных ограничений, которые постепенно стали доминировать в психологии в течение двадцатого столетия. Речь шла не только о Фрейде и психоаналитиках, но и о гуманизме, бихевиоризме и доминировавшем в то время подходе – когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). В основе некоторых из этих подходов-предшественников (например, в психоанализе и гуманизме) не было серьезных экспериментальных научных исследований. Некоторые из них были слишком сосредоточены на содержании мыслей человека, а не на их влиянии на жизнь (например, Фрейд в анализе воспоминаний и сновидений, КПТ в ее концентрации на иррациональном мышлении и обсуждении проблемных мыслей). Некоторые подходы занимались процессами, посредством которых мысли влияют на нас, но

лежащая в основе теория этих процессов была неадекватной.

Ни одно из исследовательских направлений и психотерапий не отвечало на обозначенные мною вопросы, которые теперь я воспринимал как жизненно важные. Как голос Внутреннего Диктатора развивается в наших умах? Почему мыслительные процессы настолько автоматизированы и почему сообщения Диктатора звучат непрестанно?

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Бихевиористская наука (от англ. behavior – «поведение») – наука о поведении человека и животных. (Прим. ред.)

2

Экспозиция – метод, применяемый в когнитивно-поведенческой терапии для борьбы со страхами и фобиями. Его суть – создать условия для угасания фобической реакции через привыкания в результате многократного столкновения с пугающим стимулом. Считается, что данный прием может также служить средством опровержения ожиданий или убеждений пациента относительно определенных ситуаций и их последствий. (Прим. ред.)

3

Руминация – в психиатрии руминацией (от лат. «пережевывание, повторение») называют навязчивый тип мышления, при котором одни и те же темы или мысли постоянно возникают в голове человека, вытесняя все другие виды психической активности. Руминация – это зацикленность на определенных мыслях, проблемах, причем чаще всего негативных. (Прим. ред.)

4

Gas-X – препарат от избыточного газообразования в ЖКТ. В России не зарегистрирован. (Прим. ред.)

5

Метадон – синтетический опиоид, во многих странах используется как альтернатива героину для наркоманов, решивших избавляться от зависимости. В России данный метод не используется, а сам метадон полностью запрещен. (Прим. ред.)

6

Weight Watchers – популярная американская методика похудения, которая была основана домохозяйкой Джин Нидеч в 1961 году. Суть диеты состоит в том, чтобы худеть сообща: собираться в группы по несколько человек, делиться результатами потери веса, морально поддерживать друг друга. Сегодня диета «весонаблюдателей» входит в топ самых популярных диет мира, и ее по праву можно считать «лучшим методом похудения для ленивых», ведь не нужно

считать калории, главное – не выходить за нормы баллов по таблице.
(Прим. ред.)

Купить: https://tellnovel.com/ru/hayes_stiven/osvobozhdennyy-razum-kak-poborot-vnutrennego-kritika-i-povernut-sya-k-tomu-chto-deystvitel-no-vazhno

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить