



# НОВЫЙ ПОДХОД — НОВЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

*Ваша жизнь — это священное путешествие, цель которого — изменение, рост, открытия, движение, трансформация, постоянное расширение ваших представлений о возможном, развитие вашей души, развитие ясного и глубокого понимания, интуиции, отважные поступки. Вы находитесь на пути... сейчас вы именно там, где должны находиться... И отсюда вы можете идти только вперед, самостоятельно создавая свою историю победы, исцеления, храбрости, красоты, мудрости, силы и достоинства.*

КЭРОЛИН АДАМС

Эта глава о подготовке к чему-то новому в вашей жизни. Как бы трудно ни было это признать, но, чтобы получить новый результат, нужно действовать по-новому. Чтобы вам было проще запомнить эту простую идею, выразим ее в виде мантры.



*Если продолжу делать то, что всегда делал,  
я буду получать то, что всегда получал.*

Запишите ее и повторяйте, когда будете заниматься по этой книге.

## У ВАС ЕСТЬ ВЫБОР

У вас есть право выбора, но оно не касается тревоги. Тревога просто возникает. Это не выбор. Никто не делает выбор в пользу тревоги или страха. Однако вы можете выбрать новый подход к своей тревоге, чтобы изменить ее влияние на вашу жизнь. Об этом подходе вы прочтете на страницах этой книги.

Вы увидите, что представленный здесь материал поможет вам обращаться со своей тревогой по-новому, и начнете контролировать то, что можно контролировать: свои реакции на личные переживания, беспокойство и мысли, связанные с тревогой.

- ▶ Вы можете оставить попытки справиться с беспокойством, тревогой и страхом (если в долгосрочной перспективе стратегии управления оказались неэффективны).
- ▶ Вы можете научиться не сопротивляться беспокойству, тревоге и страхам, относясь к ним как к мыслям, ощущениям, переживаниям или болезненным воспоминаниям.
- ▶ Вы не должны предпринимать никаких действий, связанных с вашей тревогой, и тревога не должна влиять на то, что вы делаете. Как бы вам ни хотелось избежать сильной тревоги, вы можете научиться действовать иначе. Вы можете научиться отстраненно наблюдать за своими тревожными переживаниями и мыслями, не делая того, к чему они вас подталкивают.
- ▶ Вы можете научиться проявлять доброту и принятие по отношению к себе и своей эмоциональной сфере, вместо того чтобы реагировать на тревогу как на врага или незваного гостя.
- ▶ Вы можете научиться продолжать движение вперед, несмотря на вызываемый тревогой дискомфорт, и делать то, что действительно важно в вашей жизни.

Из исследований и клинического опыта нам известно, что решение проблем, связанных с тревогой, беспокойством и страхом, не предполагает усиление борьбы. Дело не в том, чтобы пытаться от них избавиться. Дело также не в том, чтобы заменять негативные мысли на позитивные, подобно тому, как вы меняете неисправную свечу зажигания в своей машине. С тревогой и страхом все это не работает. И все же многие люди пытаются бороться. Возможно, вы в их числе.

Вы знаете об этой битве не понаслышке и сами участвуете в ней. Вы, вероятно, думаете, что просто обязаны в ней выиграть — возможно, приложив больше усилий, изучив более эффективные стратегии, прочитав что-то еще о тревоге и связанных с ней проблемах, найдя новые лекарства, обсуждая все это и т. д.

Суровая правда состоит в том, что в этой битве победить невозможно. Нам прекрасно известно, что это может прозвучать как приговор и вы можете ощутить безнадежность. Однако есть и хорошие новости: вам не нужно побеждать в этой битве, чтобы начать жить той жизнью, о которой вы мечтаете. Работая с этой книгой, вы постепенно узнаете почему.

Сейчас мы просим вас лишь допустить одну вещь: решение ваших проблем с тревогой может быть не связано с попытками бороться «лучше или упорнее».

Решение здесь состоит в том, чтобы изменить взаимоотношения с тревожными мыслями и переживаниями и собственную реакцию на них. Вы можете сделать выбор и прекратить бороться. Для этого вам потребуется узнать, как распознавать тревожные мысли и переживания, но при этом не отождествлять себя с ними, не действовать по их указке и в ответ на их появление.

Наше искреннее намерение состоит в том, чтобы помочь вам провести эту драгоценную жизнь, занимаясь тем, что действительно важно, не тратя время и энергию на попытки контролировать тревогу. Помните об этом, когда будете работать с приведенным в книге материалом. Награда для нас — ваша полноценная, насыщенная и счастливая жизнь!

## НАУЧИТЕСЬ ПРИСУТСТВОВАТЬ В МОМЕНТЕ

Прежде чем идти дальше, предлагаем вам выполнить небольшое центрирующее упражнение. Вы также можете рассматривать его как «заземляющее» упражнение или как способ научить себя присутствовать в моменте, где бы вы ни находились. Это и другие подобные упражнения в книге приведены не случайно.

Тревога и страх заставляют вас сжиматься и прятаться в темных углах, далеко оттуда, где вы находитесь на самом деле. Таким образом, для того чтобы справиться с этой естественной склонностью, вам потребуется научиться возвращаться в текущий момент.

Практика центрирования даст вам навыки, которые помогут присутствовать в моменте и развить бóльшую осознанность по поводу того, что действительно важно для вас. Эта практика также поможет вам возвращаться в текущий момент в повседневной жизни, когда тревога или другие болезненные переживания начнут вас отвлекать.

Помните, что нет правильного способа выполнять эту практику. Просто делайте так, как можете. Только найдите удобное место, где ничто не будет вас отвлекать в течение пяти минут. Как выясняется, лучше всего выполнять это упражнение под запись\*: просто закройте глаза и слу-

---

\* Авторы предлагают скачать запись текста упражнения с упомянутого выше сайта. Книга представлена на английском языке. Чтобы получить русскоязычный вариант, можно самостоятельно записать текст на диктофон. — *Примеч. ред.*

шайте. При желании можно выполнять упражнение с открытыми глазами, тогда, чтобы не отвлекаться, постарайтесь сконцентрироваться на одной точке, например на полу перед вами.

---

### Упражнение «Простое центрирование»

Сядьте на стул, устройтесь поудобнее. Спину держите прямо, ноги поставьте ровно, руки и ноги не скрещивайте, кисти рук пусть свободно лежат на коленях. Мягко прикройте глаза. Сделайте несколько плавных вдохов и выдохов — вдох... выдох... вдох... выдох. Обратите внимание на звук и ощущения от проходящего через легкие воздуха.

Теперь переведите фокус внимания на себя, свое присутствие в этой комнате. Отмечайте все звуки, которые услышите вблизи и вдали. Обратите внимание, как вы сидите на стуле, как ваше тело касается его. Что это за ощущения? Что вы чувствуете, когда сидите там, где вы сидите сейчас?

Теперь переведите фокус внимания туда, где ваши руки касаются коленей. Представьте, как ваше внимание стекает с ваших ног к стопам, касающимся пола. Что вы ощущаете, когда ваши стопы находятся в том положении, в котором они находятся? Обратите внимание на то, что ваши ноги устойчиво стоят на полу.

Теперь плавно расширяйте фокус внимания, переключитесь на ощущения в других частях тела. Просто обратите внимание на каждое ощущение и признайте его возникновение. Также отмечайте, как со временем эти ощущения могут меняться. Не пытайтесь повлиять на них.

Теперь позвольте себе вернуться туда, где вы находитесь. Проверьте, можете ли вы ощутить себя в настоящем моменте, прямо сейчас. Для чего вы здесь? Если вам кажется, что это звучит странно, просто отметьте это и вернитесь к ощущению целостного присутствия. Помните о цели, для которой вы здесь.

Проверьте, сможете ли вы сохранять присутствие в моменте при появлении того, чего вы боитесь. Отмечайте все сомнения, оговорки, страхи и беспокойства. Проверьте, можете ли вы просто отмечать их, признавать их присутствие, позволяя им просто быть. Вам не нужно избавляться от них или работать с ними. С каждым вдохом и выдохом представляйте, что вы создаете для них все больше пространства, больше пространства для того, чтобы вы могли быть собой, прямо здесь, где вы находитесь. Теперь проверьте, можете ли вы хотя бы на мгновение обратиться к своим ценностям и обязательствам. Почему вы здесь, работаете с этим практическим пособием? Куда вы хотите идти? Что вы хотите сделать со своей жизнью?

Затем, когда будете готовы, отпустите эти мысли и постепенно расширяйте поле внимания, замечая звуки вокруг вас. Медленно откройте глаза с намерением сохранить в течение дня эту осознанность и присутствие в настоящем.

---

Остановитесь ненадолго и подумайте: какой опыт вы получили, выполняя упражнение «Простое центрирование». Здесь важно, чтобы вы начали отмечать свой опыт и то, чему он вас учит. Это позволит вам уже в начале пути понять, где вы находитесь. И пусть ваш путь начнется отсюда.

---

Что пришло вам на ум, когда вы задумались о своих намерениях и причине, по которой вы здесь, работаете с этим практическим пособием, чтобы изменить свою жизнь?

---

---

---

Какие внутренние ощущения вы отметили, если они были?

---

---

---

Перечислите все мысли, которые пришли вам на ум и которые, как вы считаете, помешали вам выполнять упражнение (например, «не могу сконцентрироваться»; «это скучно», «я все делаю неправильно»). Постарайтесь формулировать точно.

---

---

---

Ожидали ли вы какого-то конкретного результата от практики — например, большей расслабленности, спокойствия или умиротворения?

---

---

Призываем вас выполнять «Простое центрирование» ежедневно. Найдите подходящее время и место. Это поможет вам создать пространство, необходимое для того, чтобы жить полной жизнью и делать то, что для вас действительно важно.

## ЧТО ТАКОЕ ТПО?

Эта рабочая тетрадь предлагает вам выход: от тревоги и страха — на встречу жизни. Такой выход появился благодаря революционному методу — терапии принятия и ответственности (ТПО). Важно подчеркнуть, что основа ТПО — это ответственные **действия**.

### Принятие — выбор — действие

Простейший способ понять основную идею ТПО — сконцентрироваться на трех основных шагах: Принятие — выбор — действие. Кроме того, задача ТПО — помочь вам отпустить ситуацию, повернуться лицом к жизни и начать двигаться в выбранном направлении. Не беспокойтесь, если эти цели кажутся вам слишком общими или идеалистичными. По мере выполнения упражнений вы ознакомитесь с деталями. Сейчас предлагаем подробнее рассмотреть основы ТПО, чтобы вы были лучше готовы к предстоящей работе.

### Принятие

Это первый шаг в ТПО, который рабочая тетрадь поможет вам совершать раз за разом. Он опирается на навык изменения реакции, суть которого в том, что при появлении тревоги, страха, беспокойства, паники и прочих источников эмоциональной и психологической боли вы начинаете испытывать сострадание, ощущаете доброту, мягкость и намного меньше поддаетесь негативным эмоциям. Идея состоит в принятии тех переживаний, которые уже возникли. Этот навык позволяет вам прекратить борьбу с нежелательными мыслями и переживаниями. Когда вы научитесь отпускать ситуацию, необходимость в устранении или изменении этих мыслей и переживаний исчезнет сама собой, равно как и страдание.

Когда вы перестанете играть со своей тревогой в перетягивание каната, то вдруг заметите, что освободились от эмоциональных пут и полны энергии для тех дел, которые действительно важны. Ваша жизнь потечет совершенно иначе. Принятие поможет вам сделать тревогу всего лишь частью вашей насыщенной жизни.

## Выбор

Второй шаг заключается в выборе направления вашей жизни. Он предполагает выявление ваших ценностей и устремлений. Здесь вы сможете понять, что для вас действительно важно, что вы цените — чтобы затем сделать выбор. Каким сыном (дочерью), сестрой (братом), студентом или другом вы хотите быть? Какой род занятий важен для вас? Ответ на такие вопросы связан с выбором — выбором направления движения, подходящего именно вам, и принятием вашей сущности и того, что сопровождает вас на пути. Этот шаг вам придется повторять вновь и вновь.

Перед вами встает важный вопрос: готовы ли вы не терять связь со своими эмоциями, рассуждениями, ощущениями — с тем, что так или иначе касается разума и тела, и не избегать этого? Если ответ отрицательный, ваше личное внутреннее пространство со временем будет уменьшаться, а значимость вашей тревоги будет повышаться. Если ответ положительный, вы будете расти и развиваться, так же как и ваша жизнь. Вашей основной задачей станет жить полноценно и интересно, а вовсе не для того, чтобы ваши переживания и мысли стали лучше.

## Действие

Третий шаг предполагает движение к достижению ваших значимых жизненных целей. Нужно будет взять на себя ответственность за то, чтобы действовать и менять то, что вы можете изменить. Это означает, что потребуются научиться вести себя так, чтобы иметь возможность двигаться в соответствии с выбранными вами ценностями. По мере проработки материала пособия вы начнете замечать разницу между вами как личностью и вашими действиями, мыслями и переживаниями по поводу самого себя. Вам нужно будет не просто встретиться со своими страхами в надежде на лучшую жизнь. Цель состоит в развитии готовности принять внутренний эмоциональный дискомфорт во время движения к целям и мечтам.

Эти три смелых шага выглядят пугающе. Вы можете сказать: «Это слишком — я на такое не способен». Если ваша реакция такова, это нормально. Именно так ведет себя «встревоженный ум». Вам нужно постараться не воспринимать свои мысли излишне серьезно. Просто продолжайте читать.