

Введение

Терапия принятия и ответственности (Acceptance and Commitment Therapy — АСТ¹) — это научно обоснованный метод психологических интервенций, в котором используются техники принятия и осознанности, а также поведенческие стратегии, нацеленные на то, чтобы помочь клиентам придерживаться своих жизненных ценностей. Основываясь на последних достижениях в области языкознания, терапия предлагает оригинальный взгляд на человеческую ситуацию и те проблемы, с которыми сталкивается каждый человек, пытающийся вести полноценную жизнь.

Ключевая идея АСТ — делать то, что для вас важно, не позволяя голосу разума стоять у вас на пути. Очень часто, сами того не замечая, мы поддаемся увещаниям этого внутреннего советчика, который постоянно что-то нашептывает. Мы настолько привыкли доверять своим мыслям, что не осознаем, как они влияют на наши поступки. Разум — это всего лишь инструмент, и, подобно любым другим инструментам, он хорошо подходит для одних целей и плохо — для других. АСТ показывает, как пользоваться им во благо, но не прислушиваться к нему, когда мысли оказываются плохими советчиками.

В АСТ применяется множество упражнений, помогающих стать более открытым, осознанным и активным в достижении жизненных целей:

- » *открытость* означает готовность принимать все то, что преподносит нам жизнь;
- » *осознанность* означает проявление интереса к окружающему миру, вместо того чтобы замыкаться в себе;
- » *активность* означает совершение поступков, которые важны для вас.

В настоящее время терапия принятия и ответственности активно развивается. Ежемесячно публикуются новые исследования и книги, посвященные тому, как применять АСТ в самых разных обстоятельствах для решения множества проблем. По сути, сфер применения АСТ настолько много, что в одной книге их попросту не охватить. Поэтому в книге будет дано общее введение в терапию, чтобы у читателей сложилось четкое представление о ключевых принципах, идеях и практиках модели психологических интервенций АСТ. Вопреки

¹ Произносится “акт”, а не “эй-си-ти”.

распространенному убеждению, не так-то легко делать то, что для нас по-настоящему важно. Согласно концепции АСТ, причина этому — человеческий язык. Он позволяет нам делать поразительные вещи, но также заставляет переживать о прошлом и беспокоиться о будущем. Когда мы подчиняемся языку мыслей, мы перестаем вести ту жизнь, к которой стремимся. Вместо этого нами начинают управлять обиды, страхи, тревоги и сомнения. Данная идея не нова, однако АСТ отличается от других подходов тем, как предлагается реагировать на такого рода переживания. Вместо того чтобы сражаться с негативом, терапия принятия и ответственности учит по-другому относиться к своим мыслям, чувствам и эмоциям, пытаясь снизить их влияние на нашу жизнь.

Задачи книги

Если вы хотите побольше узнать о терапии принятия и ответственности и о том, как применять ее в повседневной жизни, тогда эта книга для вас. Вот, что вы найдете здесь:

- » описание того, как модель АСТ помогает развить психологическую гибкость, помогая вам стать более открытым, осозанным и активным;
- » объяснение того, на каких научных концепциях основывается АСТ и как они соотносятся с повседневной реальностью;
- » упражнения, помогающие добиться позитивных изменений в жизни;
- » объяснение теории реляционных фреймов (Relational Frame Theory — RFT), лежащей в основе АСТ;
- » описание того, как применять АСТ для решения различных психологических проблем, таких как гнев, тревога и депрессия.

Для того чтобы начать по-другому относиться к своим мыслям, чувствам и воспоминаниям (т.е. всему тому, что создает наш разум), нужна практика. Этого невозможно достичь, просто прочитав книгу. Недостаточно понять, что к мыслям следует относиться по-другому. Требуется развивать определенные навыки, которые позволят делать это на практике. Такой подход можно сравнить с попыткой научиться плавать: сколько бы вы ни читали о плавании, вы не начнете плавать, пока не зайдете в воду. Приведенные в книге экспериментальные упражнения помогут научиться “ментальному плаванию”. Их не всегда легко выполнять, но они играют важную роль в АСТ, поэтому рекомендуется пробовать как можно больше таких упражнений.

Книга даст достаточно полное представление о терапии принятия и ответственности, но необязательно читать ее целиком. Лучше рассматривать ее как справочное пособие, в котором можно находить полезную для себя информацию. Тем не менее мы рекомендуем прочитать главы первой части одну за другой, потому что они последовательно знакомят читателя с базовыми принципами АСТ. Это поможет изучить АСТ системно, не пропустив ничего важного. Остальные главы можно читать в произвольном порядке.

Недостатком самодостаточности каждой главы становится то, что некоторые идеи в главах повторяются. Мы постарались свести повторы к минимуму, но кое-какие мысли будут встречаться в книге снова и снова. С другой стороны, это поможет лучше уяснить ключевые принципы, идеи и упражнения АСТ.

В книге есть врезки, содержащие дополнительную информацию, которая интересна сама по себе, но не обязательна для понимания основного текста. Можете читать их по желанию.

Авторские предположения

Мы сделали определенные предположения о том, кто наши читатели и почему они выбрали эту книгу.

- » Вы почти ничего не знаете о терапии принятия и ответственности и о том, на каких принципах она основана.
- » Вы непрофессионал и хотите узнать о том, что такое АСТ и как применять эту модель в повседневной жизни, либо вы профессиональный психотерапевт и хотите пополнить свой багаж знаний.
- » Вы мотивированы выполнять все упражнения, потому что понимаете, как важно получить непосредственный опыт применения АСТ.

Также следует сделать замечание по поводу используемой терминологии. Мы старались по возможности избегать терапевтического жаргона, но иногда он нужен для раскрытия той или иной темы. Сталкиваясь с техническими терминами или чересчур заумными объяснениями, относитесь к ним спокойнее и не пытайтесь постичь их смысл с первого раза. Порой лучше бегло прочитать текст и понять общую картину вместо того, чтобы увязнуть в нем надолго. Поскольку в главах есть повторяющийся материал, а некоторые концепции раскрываются в последующих главах, постепенно все станет на свои места.

Используемые пиктограммы

Пиктограммы в книгах серии *...для чайников* служат для привлечения внимания к важной информации. В данной книге используются следующие пиктограммы.



ЖАРГОН

Такой пиктограммой помечаются абзацы с новыми терминами, которые раньше не встречались или могут быть незнакомы читателям.



ЗАПОМНИ!

Эта пиктограмма привлекает внимание к ключевым моментам, о которых следует помнить.



СОВЕТ

Этой пиктограммой помечаются практические советы и рекомендации, которые помогают понять, как применить тот или иной принцип АСТ или выполнить определенное упражнение.



ПОПРОБУЙ!

Этой пиктограммой отмечены приводимые в книге упражнения.

Что дальше

Лучше всего начать с главы 1! В ней рассматриваются базовые концепции, которые будут более полно раскрыты в последующих главах. Далее мы рекомендуем прочитать остальные главы первой части, а затем переходить к тем главам, которые представляют для вас наибольший интерес в данный момент.

Ждем ваших отзывов!

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересны любые ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо либо просто посетить наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится ли вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также свой обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию новых книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: info.dialektika@gmail.com

WWW: <http://www.dialektika.com>