

ОБЕРІТЬ НОВИЙ ПІДХІД — І ЗДОБУДЬТЕ НОВИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Ваше життя — це священна подорож. Її сенс у змінах, зростанні, відкриттях, русі, трансформації, постійному розширенні вашого уявлення про можливе, вдосконаленні душі, розвитку ясного і глибокого розуміння, голосі інтуїції, сміливих вчинках на кожному кроці. Ви зараз на шляху... саме там, де вам призначено бути... І звідси ви можете йти тільки вперед, самотійно перетворюючи свою історію життя на чудову казку про перемогу, цілення, мужність, красу, мудрість, силу, гідність і любов.

Керолайн Адамс

Цей розділ про підготовку до чогось нового у вашому житті. Хоч як нам важко це визнати, ми знаємо, що для того, щоб здобути новий результат, нам потрібно діяти *по-новому*. Щоб легше було запам'ятати цю просту ідею, сформуємо її у вигляді мантри:

*Якщо я продовжуватиму робити те,
що завжди робив, то матиму те, що завжди мав.*

Запишіть її і тримайте поряд, коли будете працювати з матеріалом цієї книги.

У ВАС Є ВИБІР

У вас є право вибору, але це не стосується тривоги. Тривога просто виникає. Це не вибір. Ніхто не обирає тривогу або страх. Але ви, проте, можете обрати новий підхід до своєї тривоги, щоб змінити її вплив на ваше життя. Про цей новий підхід ви прочитаєте на сторінках цього посібника.

Ви побачите, що матеріал цієї книги допоможе вам ставитися до своєї тривоги і до свого життя по-іншому, контролюючи те, що ви можете контролювати. Просто кажучи, ви можете контролювати і змінювати свої реакції на особисті переживання, думки і неспокій, пов'язані з тривогою:

- Ви можете вже не докладати зусиль, щоб впоратися з тривогою, занепокоєнням і страхом (якщо в довгостроковій перспективі різні стратегії керування не спрацювали).
- Ви можете навчитися не протистояти занепокоєнню, тривозі та страху і просто переживати їх як думки, відчуття, почуття або болісні спогади.
- Ви не повинні реагувати на свою тривогу якимись діями, і вона не повинна впливати на те, що ви робите. Хоч як би вам хотілося уникнути сильної тривоги, ви можете навчитися діяти інакше. Ви можете навчитися спостерігати за тривожними переживаннями і тривожними думками і не робити те, до чого вони вас підштовхують.
- Ви можете навчитися ставитися по-доброму і з прийняттям до себе і свого емоційного життя замість того, щоб реагувати на тривогу як на ворога чи небажаного гостя.
- Ви можете навчитися рухатися вперед, незважаючи на свій дискомфорт, що виникає через тривогу, і робити щось, що потенційно є життєво важливим для вас.

З досліджень та клінічного досвіду ми знаємо, що для вирішення проблеми тривоги, занепокоєння та страху не допоможе боротьба з ними. Річ не в тому, щоб намагатися їх позбутися. Також не йдеться про заміну негативних думок на позитивні, подібно до того, як ви замінюєте спрацьовану свічку запалювання в машині. З тривогою і страхом все це насправді не працює. Проте багато людей намагаються боротися. І ви, мабуть, теж.

Ви знаєте про цю битву не з чуток, як і ми. Ви, можливо, вважаєте, що просто зобов'язані перемогти в ній — можливо, докладаючи більше зусиль, більше борючись, вивчаючи найефективніші стратегії, читаючи ще більше про тривогу і пов'язані з нею проблеми, шукаючи нові ліки, вилив почуттів тощо.

Але є сувора правда. Ніхто не може виграти цю битву. Ми розуміємо, що це може звучати як вирок і ви навіть можете відчувати безнадію. Але за цією суворою правдою прихована добра новина: вам не обов'язково перемагати в цій битві, щоб почати жити так, як ви хочете. Під час роботи з цією книгою ми доведемо вам, чому саме.

А тепер ми попросимо вас лише припустити, що вирішення ваших проблем з тривогою не означає, що вам потрібно боротися «краще або наполегливіше». Рішення тут полягає в тому, щоб змінити ваші стосунки з тривожними думками та переживаннями і вашу реакцію на них. Ви можете просто перестати боротися. Для цього вам потрібно навчитися розпізнавати тривожні думки та переживання, не ототожнювати себе з ними, не реагувати на них і не діяти за їхніми вказівками.

Наш щирий намір — допомогти вам присвятити свій дорогоцінний час на землі тому, що є для вас дійсно важливим, а не витрачати час і енергію на боротьбу з тривогою. Пам'ятайте про це, коли будете працювати з матеріалом цієї книги. Нагорода, якої ми прагнемо, — це ваше повноцінне, насичене життя, прожите на повну!

НАВЧІТЬСЯ ПЕРЕБУВАТИ ТУТ І ЗАРАЗ

Перш ніж іти далі, ми хотіли б запропонувати вам на хвилинку зупинитися і виконати невеличку вправу на центрування. Ви також можете сприймати її як вправу на заземлення або як спосіб навчитися бути присутнім тут і зараз, хоч де б ви перебували. Ця вправа, як і інші подібні до неї в цій книжці, подана з певною метою.

Тривога і страх змушують вас зіщулюватися і ховатися у темних місцях, далеко від того, де ви перебуваєте зараз. Щоб повертатися з цією природною схильністю, вам потрібно навчитися повертатися туди — в теперішній момент.

З практикою центрування ви засвоїте навички, які допоможуть вам бути там, де ви є, і розвинути більшу усвідомленість щодо того, що для вас справді є важливим. Ця практика також допоможе вам повертатися у теперішній момент у повсякденному житті, коли тривога чи інші болісні переживання намагатимуться відвернути вашу увагу.

Пам'ятайте, що немає правильного чи неправильного способу виконання цієї практики. Просто дотримуйтеся інструкцій так, як можете. Все, що вам потрібно зробити — це знайти зручне місце, де вас ніхто не потурбує протягом п'яти хвилин. Завантажте аудіофайл із супровідного сайту (<http://www.newharbinger.com/33346>), а потім просто закрийте очі і слухайте². Ви також можете скористатися сценарієм, наведеним нижче.

Якщо вам зручніше виконувати вправу із розплющеними очима, то ви можете зосередитися на якійсь точці, наприклад, на підлозі просто перед вами, щоб сторонні предмети не відвертали вашу увагу.

² Текст на сайті подано англійською мовою. — Прим. пер.

ВПРАВА «ПРОСТЕ ЦЕНТРУВАННЯ»



Сядьте зручно у кріслі. Спиною розпряміть, ноги поставте на підлогу, руки і ноги не схрещуйте, долоні покладіть на коліна. Плавно заплющте очі. Зробіть кілька легких вдихів і видихів: вдих... видих... вдих... видих... Зверніть увагу на звук і відчуття від власного дихання, коли ви вдихаєте... і видихаєте...

Тепер зосередьтеся на тому, де ви перебуваєте. Зверніть увагу на всі звуки, які чуєте близько і далеко. Зверніть увагу, як ви сидите на стільці, відчуйте ділянки тіла, які торкаються стільця. Які відчуття виникають? Що ви відчуваєте, коли сидите там, де ви сидите зараз?

Тепер зверніть увагу на місце, де ваші долоні торкаються колін, і перенесіть усвідомлення на цю ділянку. А тепер уявіть, як ваша увага ллється з ваших ніг до стоп, де вони торкаються підлоги. Що відчувають ваші стопи в тому положенні, в якому вони перебувають? Зверніть увагу на те, що ваші ноги міцно стоять на підлозі і відчувають опору під собою.

Тепер поступово розширюйте фокус своєї уваги і плавно переходьте до відчуттів в інших частинах тіла. Просто помітьте відчуття в тілі і визначте існування цих відчуттів. Також помітьте, як вони можуть змінюватися або зміщуватися час від часу. Не намагайтеся вплинути на них.

А тепер дозвольте собі повернутися туди, де ви є, — сюди, з цим робочим зошитом. Перевірте, чи можете ви відчути себе в теперішньому моменті тут і зараз. Для чого ви тут? Якщо вам здається, що це звучить дивно, просто зверніть на це увагу і поверніться до відчуття цілісної присутності. Пам'ятайте про мету, заради якої ви тут перебуваєте.

Перевірте, чи можете ви зберегти свою присутність тут і зараз, якщо з'явиться те, чого ви боїтеся. Відзначте будь-які сумніви, перестороги, страхи і занепокоєння. Спробуйте просто помітити їх, визнати їхню присутність, дати їм місце і дозволити їм просто бути. Вам не потрібно змушувати їх зникнути або працювати з ними. З кожним вдихом уявляйте, що ви створюєте дедалі більше простору для них, більше простору для вас, щоб ви змогли бути собою, просто тут, де ви є. Тепер перевірте, чи можете ви хоч на мить опинитися поруч зі своїми цінностями і зобов'язаннями. Чому ви тут, працюєте з цим робочим зошитом? Куди ви хочете рухатися? Що ви хочете зробити зі своїм життям?

Потім, коли будете готові, відпустіть ці думки і поступово розширюйте свою увагу, щоб вловити звуки навколо вас, і повільно розплющуйте очі з наміром перенести цю усвідомленість на теперішнє і на залишок цього дня.

Поміркуймо над тим, який досвід ви здобули під час виконання вправи «Просте центрування». Важливо, щоб ви почали помічати свій досвід і те, чого він вас вчить. Це дозволить вам зрозуміти, де саме ви перебуваєте на початку вашої подорожі. Отже, нехай ваш шлях почнеться звідси.

Що спало вам на думку, коли ви обмірковували свої наміри і причину, чому ви зараз тут, чому працюєте з цим робочим зошитом, щоб змінити своє життя?

Які відчуття, якщо вони були, ви помітили у своєму тілі?

Перелічіть всі думки, які з'явилися і які відвертали вашу увагу від виконання вправи (наприклад, «я не можу зосередитися», «це нудно», «я все роблю неправильно»). Намагайтесь формулювати конкретно.

Чи сподівалися ви певного результату від практики (наприклад, відчуті більшу розслабленість, спокій чи умиротворення)? Якщо так, напишіть це нижче.

Ми закликаємо вас практикувати цю просту вправу на центрування щодня. Знайдіть зручний для вас час і місце. Це допоможе вам створити простір, необхідний для того, щоб повернутися до свого життя і робити те, що для вас є справді важливим.

ЩО ТАКЕ ТПВ?

Цей посібник пропонує вам шлях від тривоги та страхів до життя. Цей шлях ґрунтується на революційному методі — *терапії прийняття та відповідальності* (ТПВ). Важливо усвідомити, що підґрунтям ТПВ є відповідальні дії³.

Прийняття — вибір — дія

Найпростіший спосіб зрозуміти суть ТПВ — зосередитися на трьох кроках: Прийняти — Вибрати — Діяти. Інакше кажучи, ТПВ покликана допомогти вам відпустити, відкритися життю і рухатися в тому напрямку, в якому ви хочете. Не хвилюйтеся, якщо ці цілі здаються вам надто загальним або ідеалістичним. Більше конкретики буде згодом, коли ви будете рухатися далі і виконувати вправи. А поки що ми трохи поговоримо про кроки ТПВ, щоб ви змогли уявити в загальних рисах, що вас чекає попереду.

Прийняття

Це перший крок до ТПВ, який ви зробите з цим посібником і, сподіваємося, перенесете його в життя та будете робити щодня. В основі кроку активні навички, які допоможуть вам почати реагувати по-іншому — з добротою, співчуттям, м'якістю і меншою «самовідданістю», — коли з'являється тривога, страх, занепокоєння, паніка та інші джерела емоційного і психологічного болю. Ідея полягає в тому, щоб прийняти ті переживання,

³ Ця аббревіатура англійською мовою має вигляд «ACT» (acceptance and commitment therapy). Автори зазначають, що ACT співзвучно англійському слову *act*, що означає «діяти» — «ACTіон». — Прим. пер.