

Давид Цибенко, Костянтин Коробов, команди Центру «4Help» і «Віхола» дарують цю книжку всім, хто готовий сказати «так» життю з усіма його ви-
кликами, радощами й труднощами.

Ласкаво просимо до подорожі.

Олександр Авдєєв,

*психіатр, лікар-психотерапевт,
засновник команди «4help»*

Вступ

Згадайте, якою людиною ви хочете бути

Життя, а надто життя в Україні — далеке від ідеального чи навіть простого. Навіжений сусід намагається вбити нас щодня, ми переживаємо за майбутнє, сумуємо за втраченим назавжди минулим, за зруйнованими містами й загиблими рідними. Кожен із нас має свій біль, і всі разом ми переживаємо біль спільний.

Військові та їхні родини. Цивільні, які були змушені втікати зі зруйнованих міст, і ті, яким довелося залишитися в окупації. Жертви російських воєнних злочинів і зради тих, кому довіряли. Війна не оминула нікого, але й не скасувала важких хвороб, сімейних проблем і побутових негараздів.

Іноді може здатися, що ми всі безповоротно змінилися, наші ідеали розбилися під ударами авіабомб, і життя вже ніколи не буде таким, як ми мріяли.

Та під тягарем усіх нестерпних обставин і болючих думок ще живе та людина, якою ви прагнете бути — любляча, турботлива, справедлива, добра, винахідлива, рішуча, наполеглива тощо, тощо, тощо. Сміливо обирайте свої власні епітети — ви ще можете стати цією людиною.

У цій книжці ви знайдете історії людей, що зіткнулися з важкими випробуваннями і змогли знову повернутися на той життєвий шлях, який самі собі обрали. Крок за кроком описані тут техніки покажуть вам шлях від безпомічності в хаосі важких думок і почуттів до усвідомлення вашої сили сповідувати власні цінності.

На цьому шляху не оминати болю і страху, тривоги і смутку. Навпаки, доведеться зазирнути їм у вічі й запросити йти поруч. Але напрямок руху оберете ви.

Цього можна навчитися

Інструкція до наповненого життя здається оманливо простою:

- бути відкритим до свого досвіду й не уникати його — але не здаватися й не підкорятися долі;
- бути присутнім у своєму житті тут і зараз — адже життя одне, і воно минає;
- і робити те, що для нас насправді цінно.

Ми знаємо про ці правила з дитинства, так живуть герої книжок, якими ми захоплюємося. Але йти цим шляхом нам самим буває надто складно.

Пережитий досвід може бути важким і трагічним, обставини — страшними, а цінності здаватися недосяжними. Ми можемо вважати, що сама наша особистість знищена й ми назавжди зранені зсередини.

Це те, з чим допомагає впоратися терапія прийняття та зобов'язання (англ. Acceptance and Commitment Therapy — АСТ). Терапія прийняття та зобов'язання — терапія третьої хвилі когнітивно-поведінкової терапії, яку створив Стівен Гейс і яка має велику емпіричну доказову базу ефективності щодо поширених розладів. Це терапія першої лінії при хронічному болю. Вона має вже понад тисячу рандомізованих клінічних досліджень з приводу ефективності. Розроблена 1980 року, але залишалася в лабораторних умовах до 90-х років. На початку 2000-х стала набувати поширення серед психотерапевтів як ефективна терапія на основі поведінкового аналізу та теорії реляційних фреймів. А Всесвітня організація охорони здоров'я у стресових ситуаціях пропонує використовувати методи, засновані на АСТ.

Ця книжка — український погляд на терапію прийняття та зобов'язання із прикладами застосування в найважчих умовах. Її для вас написали двоє авторів.

Психіатр і психотерапевт Давид Цибенко використовує АСТ у роботі з пацієнтами з найрізноманітнішими запитами і прагне дати читачам дієві інструменти, які зможуть допомогти у важких ситуаціях.

Журналіст Костянтин Коробов на собі відчув ефективність терапії прийняття та зобов'язання і хоче показати, що навіть якщо біль неминучий, страждання можливо уникнути.

Цінності в дії

Абревіатура АСТ (англ. «дій») надзвичайно вдало підкреслює проактивний характер цього методу терапії. Вона вчить нас діяти відповідно до своїх цінностей в обставинах, у яких ми опинилися. Це ще називають психологічною гнучкістю. Це здатність адаптивно розв'язувати завдання, змінюючи стратегії залежно від обставин, розширюючи репертуар поведінки до оптимального. Простими словами: не робити того, що неефективно, а робити те, що допомагає.

Ми не ставитимемо читачам заочних діагнозів і не описуватимемо, як лікувати конкретні синдроми. Натомість ознайомимо вас із набором навичок, необхідних для здорової психіки. Кожній із цих навичок присвячений окремий розділ. Залежно від вашої життєвої ситуації, якийсь із цих розділів буде вам ближчий, ніж інші. Це абсолютно нормально, адже, наприклад, при запаленні легенів і переломі руки ми п'ємо різні ліки. Так само і якась із навичок психологічної гнучкості цієї миті може здатися вам потрібнішою, ніж інші. Але як нашому тілу необхідні здорові легені й цілі кінцівки, так і наша психіка потребує всіх описаних навичок.

Принципи терапії прийняття й зобов'язання найкраще пояснюють конкретні техніки — суто розумові чи цілком фізичні вправи. Ви прочитаєте їхній опис на наступних сторінках і зможете випробувати на собі. Ці техніки можуть здатися на диво простими, але вони ілюструють складні психологічні процеси. До того ж просте не завжди дається легко.

Не хвилюйтеся, якщо якась із запропонованих технік вам не вдається чи не підходить. Зрозумівши принцип, ви зможете їх адаптувати й навіть придумувати свої власні унікальні техніки. Ставтеся до цього з цікавістю — як до експерименту.

Останній розділ книжки — це ваш «робочий зошит». Там зібрані матеріали, що допоможуть вам сформулювати свою проблему і знайти рішення, яке може вам підійти. Пишіть прямо там або заведіть окремий блокнот для своїх вправ. Пам'ятайте, що в основі АСТ — конкретні дії. Тож не обмежуйтеся лише читанням цієї книжки — практикуйтеся.

Уявіть на секунду, що зникли всі перешкоди (чи склалися всі передумови) для вашого ідеального життя. Якими б ви стали тоді? Як би ви ставилися до себе й до близьких? Як би працювали? А як би проводили вільний час?

Ні, ця книжка не про те, як змінити світ силою думки. Вона про дії — дії, що допоможуть нам самим стати такими, якими ми хочемо бути. І почати ми можемо просто зараз.

Якщо ви відчуєте, що терапія прийняття та зобов'язання вам близька і ви хочете продовжити працювати з нею, — ви можете знайти спеціаліста, який підкаже й спрямує вас. Ви також можете обрати інший метод терапії. Головне, знайте: хай як би було важко — ви не самі. Навколо є люди, які переживають схожий біль, і є люди, готові допомогти.

Про що ця книжка для вас?

Робимо так, щоб ця книжка була для вас не лише цікавою, а й корисною.

Чому ви тримаєте в руках цю книжку? Мабуть, у вас є свій біль. Думка, що не відпускає, почуття, що переслідує, спогад, що постійно стоїть перед очима. І, найімовірніше, ви вже намагалися свого болю позбутися — уникати важких почуттів чи боротися зі своїми думками. Це важко, і ми би хотіли, щоб ви не відчували цього болю.

Але ми люди, ми живі мислячі істоти, а отже, болю не уникнути. Навички, описані в цій книжці, можуть допомогти. Але це саме навички — не теоретичні знання, а практичні вміння. Щоб їх опанувати, потрібно тренуватися. А щоб тренуватися — потрібно подивитися на біль. Не лише на чужий біль, описаний у цій книжці. Але й на свій власний, унікальний біль, адже з ним ви працюватимете.

Подолання експерієнціального уникнення — одна із засад терапії прийняття та зобов'язання.

Уникнення внутрішнього досвіду, або експерієнціального уникнення, — це уникнення болю, що дуже природно для будь-кого з нас. Ніхто не хоче відчувати біль. Але з власного тіла не втекти, тож стратегія уникнення має свої мінуси. Річ у тім, що еволюційно людині було дуже важливо запам'ятовувати ті загрози, яких вона уникає. До прикладу, на первісну людину напав шаблезубий тигр. Те місце надалі людина оминатиме десятою дорогою. Доки вона його оминає, мозок нагадуватиме про пережиту небезпеку. І це важлива частина виживання та адаптації людства. Але є проблема: згідно з дослідженнями, мозок людини не відрізняє реальність від внутрішніх переживань / думок і емоцій. Тож коли ви уникаєте відчуттів чи думок, мозок посилюватиме їх, нагадуючи, що вони є загрозою. Це парадокс, але це легко можна перевірити, намагаючись не думати про рожевого слона. Чи вам удалося? Не думайте в жодному разі про *рожевого слона*.

Незабаром ми попросимо вас подумати про те, що завдає вам болю, і про те, як ви намагалися дати цьому раду. Це може бути не просто, та ми не кинемо вас у вир без рятівного кола. Точніше, без якоря.

Кидаємо якір

Це вправа на випадок, коли думки й почуття захоплюють нас і здається, що ми не володіємо собою. Уявіть штормове море ваших переживань. Хвилі думок та емоцій піднімають і кидають вас, спогади