

Содержание

Об авторах	15
Предисловие	16
Введение	17
Задачи книги	18
Авторские предположения	19
Используемые пиктограммы	20
Что дальше	20
Ждем ваших отзывов!	21
Часть 1. Знакомство с АСТ	23
Глава 1. Введение в АСТ	25
Делай то, что важнее всего	26
Повышение психологической гибкости	28
Берем от жизни все самое ценное	29
Принимаем жизнь такой, какая она есть	30
Дистанцируемся от своих мыслей	31
АСТ как процесс обучения на опыте	32
Глава 2. Быть не вполне счастливым — это нормально	35
Связь между языком и страданием	36
Борьба с собственными мыслями и эмоциями	36
Разница между публичным и частным языком	37
Самооценка	38
Возможен ли контроль мыслей?	40
Опыт прошлых чувств	41
Как принять то, чего нельзя изменить	41
Пересмотр предположения о здоровой нормальности	42
Негативные мысли и чувства нормальны	44
Глава 3. Развитие психологической гибкости	47
Учимся принимать негативные мысли и чувства	48
Боль неизбежна	49

Психологическая гибкость и проблема похудения	50
Шесть базовых принципов АСТ	50
Ценности	52
Проактивность	54
Принятие	56
Когнитивное разделение	57
Осознание настоящего момента	60
Я-контекст	62
Глава 4. Жизнь, наполненная смыслом	65
Учимся придерживаться жизненных ценностей	66
Четыре базовые характеристики ценностей	66
Эмоции — это не ценности	69
Будьте толерантными	70
Анкета жизненных ценностей	70
Взгляд из будущего	72
Не всех жизненных ценностей можно достичь	73
Ценности могут меняться	74
Выбирайте соразмерные ценности	75
Как прожить достойную жизнь	76
Глава 5. Проактивность	77
Готовность — ключ к достижению целей	78
Ценности определяют план действий	78
Готовность	79
Выбираем цели на основе ценностей	83
Временная шкала целей	85
Три совета касательно выбора целей	85
Глава 6. Преодолеваем барьеры на пути к полноценной жизни	87
Преодоление психологических барьеров	87
Слияние со своими мыслями	88
Оценка собственного опыта	89
Избегание опыта	90
Поиск причин своего поведения	92
Заменяем страх смелостью	93
Разделение со своими мыслями	94
Принимаем жизнь такой, какая она есть	96

Возвращение к своим ценностям	98
Вовлеченность и проактивность	99
Неудача как повод к размышлению	99
Глава 7. Осознанность	101
Определение осознанности	102
Четыре базовых элемента осознанности	102
Что не включает в себя понятие осознанности	103
Практикуем осознанность	104
Определяем уровень осознанности	107
Проявите доброту к себе	108
Развиваем самосострадание	110
Различаем самосострадание и жалость к себе	111
Оценка уровня самосострадания	112
Связь самосострадания с самооценкой	113
Глава 8. Изучаем самого себя	115
Использование Я-контекста для разделения со своими мыслями	115
Я-концепция	118
Откуда берутся представления о самом себе	119
Быть правым не всегда полезно	120
Самосознание	120
Я-контекст	122
Рождение собственного Я	123
Мы подобны голубому небу	124
Трансцендентность психологического опыта	127
Часть 2. Принципы АСТ	129
Глава 9. Во что нам обходится избегание себя	131
Избегание плохого само по себе плохо	132
Самооценки	132
Неправильная концепция контроля	133
Нельзя игнорировать свой жизненный опыт	134
Избегание опыта как кратковременное избавление от постоянной боли	136
Попытка сопротивляться боли ведет к страданиям	138
Избавиться от боли... заплатив за это высокую цену	139

Глава 10. Разум и сознание	141
Человеческий разум	141
Разум — это не просто мозг	143
Зачем нужен разум	144
Негативные предубеждения	144
Человеческий язык и познание	146
Проблемные мысли	147
Сознание	148
Мозг и сознание	148
Социальная природа самопознания	149
Сознание как социальный продукт	150
Глава 11. Происхождение АСТ и теория реляционных фреймов	151
Начальный прорыв	152
Эквивалентность стимулов по Сидману	154
Преимущество новых отношений	155
Теория реляционных фреймов	156
Реляционное реагирование	157
Трансформация функции стимула	161
Переход от RFT к АСТ	162
Почему язык нельзя исправить языком	163
Поведение на основе правил	165
Как АСТ выводится из RFT	166
Часть 3. АСТ в повседневной жизни	169
Глава 12. Преодоление профессионального стресса	171
Профессиональный стресс	172
Производственные тренинги, направленные на преодоление стресса	173
Психологическая гибкость как реакция на профессиональный стресс	174
Практикуем принятие на рабочем месте	174
Дистанцирование от проблемных мыслей с помощью когнитивного разделения	176
Переносимся в настоящее	177
Я-контекст	177
Профессиональные ценности	178
Ставим цели и занимаем проактивную позицию	180
Баланс между работой и жизнью	181

Глава 13. Любовь и отношения сквозь призму АСТ	183
Что же такое любовь?	184
Ломаем барьеры	185
Затыкаем трубу	187
Слушаем активно, реагируем открыто	189
Дистанцируемся от бесполезных мыслей	190
Осознанность в отношениях	191
Строим здоровые отношения	193
Несогласие вместо противостояния	194
Совместное будущее	195
Глава 14. Пытаемся побороть проблемный гнев	197
Что такое гнев	198
Цена гнева	199
Пять элементов гнева	200
Дистанцирование от гневных мыслей	202
Как побороть гневного монстра	203
Преодоление гнева с помощью принятия, сострадания и осознанности	205
Отпускаем гнев	208
Ставим перед собой полезные цели	210
Глава 15. Учимся жить с хронической болью	211
Что такое хроническая боль	212
Попытка избежать боли не решит проблему	213
Альтернатива, предлагаемая терапией принятия и ответственности	214
Отказываемся от того, что не работает	216
Формируем открытость и осознанность	217
Учимся принимать боль	218
Когнитивное разделение со своими мыслями	220
Придерживаемся своих ценностей	221
Часть 4. Проблемы психического здоровья с точки зрения АСТ	223
Глава 16. Преодоление тревоги в АСТ	225
Что такое тревога	225
Связь тревоги с избеганием	227
Принятие как альтернатива избеганию	229

Осознанный подход к тревоге	230
Дистанцирование от тревожных мыслей	230
Трехэтапный подход к преодолению тревоги	231
От избегания к действию	234
Жизнь без тревог	234
Учимся жить с тревогой	235
Глава 17. Избавляемся от депрессии с помощью принятия и проактивности	237
Учимся дистанцироваться от своих мыслей и чувств	239
Делаем то, что для нас важно, несмотря ни на что	241
Во что нам обходится депрессия	241
Отказываемся от того, что не работает	242
Принятие вместо избегания	244
Определяем свои ценности	245
Не ставьте телегу впереди лошади	250
Глава 18. Избавление от аддикций	253
Взгляд на аддикции сквозь призму АСТ	254
Иллюзорная сила мыслей и чувств	255
Пересмотр стратегий	257
Учимся опираться на опыт	258
Учимся принимать самих себя	259
Дистанцируемся от своих мыслей	260
Определяем свои ценности	262
Ставим перед собой цели на основе ценностей	263
Жизнь без аддикций	264
Глава 19. Лечение психоза	267
Причины психоза	268
Психологические интервенции на основе принятия	270
Дистанцируемся от проблемных мыслей	271
Принимаем свои чувства	274
Часть 5. Великолепные десятки	277
Глава 20. Десять коротких упражнений, помогающих жить осознанно	279
От суеты к реальности	280
Приветствуем день	280

Замечаем блуждающие мысли	281
Смакуем еду	281
Изучаем свои руки	282
Наслаждаемся чашечкой чая	282
Держим равновесие	283
Прислушиваемся к окружающему миру	284
Чувствуем притяжение	284
Слушаем музыку	285
Глава 21. Десять советов о том, как придерживаться своих ценностей	287
Потратьте время на то, чтобы определить свои ценности	288
Вспомните о тех временах, когда вы были очень счастливы	288
Вспомните о том времени, когда вам было очень грустно	289
Расставьте приоритеты	289
Определите ключевые характеристики	290
Придерживайтесь своих ценностей	291
Озвучьте свои цели	291
Будьте готовы действовать	291
Дистанцируйтесь от своих мыслей	292
Помните о базовых принципах АСТ	293
Глава 22. Десять способов преодолеть когнитивное слияние и избегание опыта	295
Озвучиваем мысли	296
Отправляемся на прогулку со своим разумом	297
Определяем причины поведения	298
Верхом на описании	299
Размышляем и наблюдаем	299
Вспоминаем о прошлом	300
Используем клетчатые носки, чтобы понять, почему чувства не могут быть причиной поведения	301
Физические проявления эмоций	301
Думаем о пончиках с джемом	302
Замрите	303



Глава 8

Изучаем самого себя

В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

- » Как мы воспринимаем самих себя
- » Собственная история
- » Занимаем позицию наблюдателя, чтобы дистанцироваться от проблемных мыслей и чувств

То, как мы воспринимаем и понимаем самих себя, играет важную роль в терапии принятия и ответственности. В АСТ выделяются три категории самовосприятия.

- » **Я-концепция.** То, как мы описываем себя словами, например: “Я учитель”, “Мне уже четыре года” или “Я дружелюбный”.
- » **Самосознание.** То, что мы ощущаем и чувствуем в конкретный момент, например ветер, дующий в лицо, звуки проезжающих мимо машин или вес тела, когда вы сидите в кресле.
- » **Я-контекст.** Устойчивое ощущение самого себя, своего Я. Это позиция наблюдателя, глазами которого мы смотрим на мир.

В данной главе мы изучим все три категории самовосприятия и рассмотрим упражнения, которые помогут вам осознать разные грани самого себя.

Использование Я-контекста для разделения со своими мыслями

Умение различать три разные категории личного опыта — Я-концепцию, самосознание и Я-контекст — полезный навык, поскольку это позволяет нам

проявлять гибкость по отношению к самому себе. В частности, мы можем по-разному реагировать на свои мысли, чувства и ощущения.

Рассмотрим проблему слияния со своими мыслями. В АСТ *когнитивное слияние* — это когда вы смотрите на мир сквозь призму своих мыслей, реагируя на них буквально, словно они отражают истинную картину мира. Трудность в том, что наши мысли часто ошибочны. И даже когда они верны, они могут оказаться бесполезными. Следовательно, чрезмерное погружение в свои мысли не слишком продуктивно и может мешать нам вести полноценную жизнь.

В АСТ предлагается собственное решение проблемы: вместо того чтобы пытаться изменить негативные мысли или уйти от них, вы наблюдаете за ними как бы со стороны, воспринимая не только содержание мыслей, но и сам процесс мышления. Это называется *когнитивное разделение*. Оно избавляет вас от проблемных аспектов мышления, связанных с языком, и позволяет решать, что вы в действительности хотите сделать в данный момент (см. главу 6).



ЗАПОМНИ!

Для когнитивного разделения чрезвычайно важно уметь различать три категории своего опыта. В АСТ именно восприятие самого себя как места, где возникают мысли и чувства (Я-контекст), дает возможность наблюдать за своими мыслями, дистанцируясь от них. Позиция наблюдателя открывает перспективу, позволяющую понимать свои мысли и не запутываться в них.

И наоборот, когда вы не способны различать грани своей личности, становится намного труднее отстраниться от проблемных мыслей и установок.

На этот счет существует наглядная буддийская метафора лампы, с которой вы входите в темную комнату. Только мы заменим лампу электрическим фонариком (рис. 8.1).



ПОПРОБУЙ!

Представьте, что вы ходите по совершенно темной комнате с фонариком в руках. Узкий луч фонаря позволяет видеть, что находится в комнате. Вам попадают столы, стулья, светильники, картины и т.п. А теперь задумайтесь о смысле метафоры. Мебель (и все, что бросается вам в глаза) символизирует *Я-концепцию*. Это наше восприятие окружающего мира, который мы способны увидеть и описать. Луч света, блуждающий по комнате, — это наше *самосознание*, процесс, благодаря которому мы воспринимаем все происходящее с нами. Наконец, сам фонарик — это *Я-контекст*, направление нашего сознания, угол зрения, под которым мы видим окружающий мир.

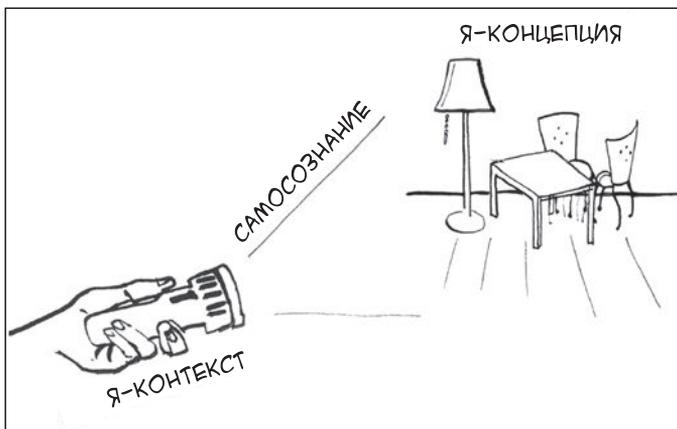


Рис. 8.1. Метафора лампы (фонарика)

СОЦИАЛЬНАЯ ПРИРОДА САМОСОЗНАНИЯ

В нашем теле заключена небольшая часть вселенной, и мы познаем ее с помощью такого же процесса социализации, которым мы постигаем окружающий мир. Мы узнаем название предмета или явления, когда кто-то говорит нам, как это называется, и показывает, как вести себя по отношению к нему. Несмотря на то что никто, кроме вас, не способен напрямую ощущать ваши эмоции, вы приобретаете способность говорить о них, только когда кто-то в вашем окружении обучает вас соответствующему языку. И когда вы узнаете, какими словами описываются ваши внутренние ощущения, вы заодно учитесь, как относиться к ним.

Рассмотрим следующую ситуацию. Мать заходит в ванную и видит на полу паука. Если она закричит "Тут паук!", всплеснет руками и выбежит из ванной, ребенок поймет две вещи: во-первых, та ужасная вещь на полу называется "паук", а во-вторых, реагировать на нее нужно бегством. Наш процесс обучения включает выяснение того, как называется явление и как относиться к нему. Например, если ребенок плачет, а мать реагирует на это спокойно и сдержанно, то тем самым она как бы сообщает ему: "Я понимаю, что ты чувствуешь. Все в порядке". И наоборот, если мать сердится, кричит или хлопает дверью, то ребенок получает совершенно другой урок и пример того, как вести себя в такой ситуации.

Я-концепция

У каждого из нас есть истории о своей жизни, причем разным людям мы рассказываем разные истории о себе. Например, в резюме и во время собеседования мы фокусируемся в основном на своем образовании и опыте работы, совсем немного рассказывая о своих личных интересах. В то же время на свидании вы, скорее всего, будете больше рассказывать о своей личной жизни и о том, как вы предпочитаете проводить выходные. Все такие истории — часть вашей Я-концепции.

Я-концепция (Я-образ) — это ваше лингвистическое самописание, словесные заявления и оценки касательно того, кем вы себя считаете. Например:

- » я женщина;
- » я русская;
- » я замужем;
- » я некрасивая;
- » я забавная;
- » я ленивая.

Некоторые из подобных заявлений представляют собой *описательные факты* (первые три), а некоторые — *оценки* (последние три). Вполне естественно смешивать их в рамках истории о себе. В то же время важно не путать оценки с описаниями и уметь различать их.

К фактам относятся возраст, национальность, семейное положение, состояние здоровья, работа и т.п. А оценки — это субъективные утверждения, в которых делается попытка описать черты характера и личностные качества: достоинства и недостатки, темперамент, устремления, страхи и т.п. Попробуйте выполнить следующее упражнение, чтобы выявить аспекты концептуализированного представления о себе.



попробуй!

Запишите столько утверждений о себе, сколько сможете. Постарайтесь отмечать не только позитивные, но и негативные стороны, чтобы ваш образ получился более целостным.

Я _____

Я не _____

Я люблю _____

Я не люблю _____

В самом себе мне больше всего нравится _____

В самом себе мне больше всего не нравится _____

Я описал бы себя как _____

Окружающие описали бы меня как _____

Перечитайте все, что написали, и обведите описательные факты, а оценки — подчеркните. Важно отличать факты (“Я высокий”) от оценок (“Я неудачник”), чтобы вы не воспринимали самооценки как свершившиеся факты.



ЗАПОМНИ!

Когда вы сливаетесь со своими мыслями (и применяемыми языковыми формулировками), вы реагируете на них так, как будто они буквально правдивы. В случае самоописаний, таких как “Я учитель”, это не вызывает проблем, в отличие от оценочных суждений, потому что они обычно негативны. По причинам, которые будут рассмотрены в главе 10, наши оценки окружающего мира и самих себя чаще негативны, чем позитивны. Это означает, что мы чаще занимаемся самокритикой (“Я нехороший человек” или “Я идиот”), чем выражаем самому себе поддержку (“Я достоин большего”). Как следствие, нам сложнее примириться с самим собой на уровне самооценок.

Откуда берутся представления о самом себе

Некоторые утверждения и описания, составляющие вашу Я-концепцию, предоставляются другими людьми, в частности родителями, учителями и друзьями. Родители, например, говорят своим детям о том, что они “милые” и “красивые”, а учителя, оценивая хорошо выполненную домашнюю работу, могут сказать: “Ты умница”. Друзья могут характеризовать вас как веселого и надежного товарища, а недруги — как грубого и высокомерного упряма. Все эти описания того, кто вы “на самом деле”, накапливаются с годами и формируют ваш внутренний образ — то, каким вы представляете самого себя.

Помимо отзывов от других людей, сама среда, в которой вы живете, побуждает вас описывать свое поведение (“Что ты делаешь?”), его последствия (“Как все прошло?”) и свои собственные черты (“Как бы ты охарактеризовал себя?”). Подобные самоописания могут особенно сильно влиять на восприятие самого себя, поскольку вы сами составляете их и их легче всего принять “за чистую монету”. Но в АСТ главное — помнить о том, что все это — не более чем языковые конструкции, кто бы их ни произносил. С точки зрения АСТ важнее не то, кто произносит, а есть ли польза от таких умозаключений, т.е. помогают ли они вам двигаться в направлении своих жизненных ориентиров.

Быть правым не всегда полезно

С самого детства нас хвалят, когда мы поступаем “правильно”, например даем верные ответы на вопросы или корректно оцениваем ситуацию. “Правильно” — это хорошо, это наша цель. К тому же в западной культуре людей изначально приучают к тому, что слова не должны расходиться с делом: “покажи пример”, “сдержи слово” и т.п.

К сожалению, быть “правым” хоть и полезно, но *не всегда* нужно. Например, мысль “На последнем свидании я так разволновался, что, пожалуй, будет лучше посидеть дома” вполне правдива, но если следовать ей (т.е. оставаться дома, чтобы избежать волнений), то можно не достичь цели найти себе партнера.



ЗАПОМНИ!

Вместо того чтобы переживать о том, насколько правильны или неправильны ваши слова и мысли, лучше спросите себя, помогают ли они вам жить в соответствии со своими ценностями.

В некоторых случаях даже наши оценки могут быть достаточно точными. Например, когда дети учатся читать, основная трудность для них — уверенность в своих силах, а вовсе не способность к чтению. Им кажется, будто это очень трудно и они не справятся. Они могут заявлять: “У меня не получится” или “Это слишком сложно”. Такие утверждения во многом “истинны” (т.е. ребенок действительно не справится с заданием, и оно слишком сложное для него в данный момент), но от них мало пользы с точки зрения выполнения упражнений, благодаря которым можно научиться читать. Когда ребенок начинает верить таким оценочным суждениям, они мешают ему даже пытаться выполнять упражнения, формируя самоисполняющееся пророчество.

Самосознание

Второй способ, с помощью которого мы осознаем самих себя, — ощущение текущего момента. В АСТ это называется *самосознанием*. Оно означает все то, что мы воспринимаем органами чувств (видим, слышим, осязаем, нюхаем и пробуем на вкус), плюс наши эмоции и мысли. Самосознание охватывает весь наш опыт физических и психологических ощущений. Поскольку практика осознанности помогает нам становиться открытыми к любому опыту, она также позволяет развивать самосознание.

Иногда мы легко осознаем все свои ощущения в конкретный момент времени, а иногда оказываемся нечувствительными к ним, особенно если погружаемся в свои мысли. Когда возникает такое состояние, перестаешь замечать то,

что происходит прямо перед тобой, не видишь ничего вокруг. Всем это знакомо. Проблемы начинаются, когда такое случается слишком часто.

Приведенное ниже упражнение “Сканирование тела” позволит непосредственно ощутить, как тяжело сфокусироваться на физических ощущениях.



ПОПРОБУЙ!

В этом упражнении необходимо постепенно обращать внимание на различные части тела, просто замечая, что вы чувствуете или ощущаете. Время от времени в голову будут приходить посторонние мысли, отвлекая вас от ощущения своего тела. Не стоит беспокоиться из-за этого, ведь в голове всегда много мыслей. Просто заметьте, что внимание отвлеклось, и продолжайте выполнять упражнение.

Выполните следующие действия.

1. **Найдите тихое место, где вас никто не побеспокоит в течение 15–20 минут.** Отключите мобильный телефон.
2. **Лягте на спину или сядьте поудобнее.** Снимите обувь и расстегните одежду.
3. **Сделайте глубокий вдох носом.** Дышите медленно. Почувствуйте, как живот поднимается, когда легкие наполняются воздухом. Сделайте 4 или 5 вдохов.
4. **Почувствуйте вес тела.** Ощутите, как сила тяжести тянет тело вниз, к полу или стулу, в зависимости от того, лежите вы или сидите.
5. **Продолжая медленно дышать, представьте, как в дыхании участвует все тело, вплоть до левой ноги.** Почувствуйте большой палец на ноге. Ему холодно или тепло? Нет ли покалываний в нем?
6. **На очередном вдохе переведите внимание вдоль ступни на пятку.** Какие в ней ощущения?
7. **На каждом вдохе проделайте то же самое с икрами, коленом и бедром.** Продолжайте медленно и равномерно дышать.
8. **Перенесите внимание на правую ногу и снова сконцентрируйтесь на большом пальце.** Повторите весь процесс постепенного ощущения разных частей ноги на каждом вдохе.
9. **Теперь переключите внимание выше, на ягодицы, бока и таз.** “Просканируйте” эти части тела, фиксируя любые ощущения.
10. **Обратите внимание на туловище и спину.** С каждым вдохом замечайте, как меняются ощущения в них.
11. **Продолжая дышать, сконцентрируйте внимание на животе.** Почувствуйте, как он движется на вдохе и выдохе, как напрягается и расслабляется.
12. **Почувствуйте грудь и плечи.** С каждым вдохом замечайте свои ощущения в них.

13. **Поднимите вверх обе руки и почувствуйте, как сила тяжести тянет их вниз.** Опустите руки вдоль туловища и сделайте сначала с левой, а затем с правой рукой ту же процедуру, что и с ногами.
14. **Обратите внимание на шею и челюсти.** Почувствуйте любые ощущения, такие как напряжение или дискомфорт. Возможно, вы даже чувствуете себя расслабленно.
15. **Теперь ощутите свои глаза.** “Сканируйте” их на каждом вдохе, замечая любые ощущения.
16. **Наконец, почувствуйте, как функционирует все тело в процессе дыхания.** Ощутите, как на каждом вдохе все части тела действуют синхронно. Представьте, как вдыхаемый воздух поступает в каждую клетку тела, наполняя ее энергией. Продолжайте глубоко дышать, ощущая все свое тело.

Это упражнение позволяет осознать текущий момент, а кроме того, оно очень расслабляет!

При выполнении упражнения внимание будет периодически отвлекаться, но это совершенно нормально. Ключ к осознанности — умение замечать, как легко можно погрузиться в свои мысли, потеряв контакт с настоящим моментом. Вам придется научиться вырываться из мысленного плена, возвращаясь в состояние осознанности (см. главу 7).



СОВЕТ

Упражнения на осознанность помогают дистанцироваться от своих мыслей и сконцентрироваться на текущем опыте. Осознанность — поведенческий навык, поэтому, подобно любым другим навыкам, чем больше вы практикуетесь, тем проще становится. В конце концов это станет для вас делом привычки, и вы сможете практиковать осознанность где и когда угодно, даже во время мытья посуды.

Я-контекст

Третий способ восприятия самого себя — *Я-контекст*, или *позиция наблюдателя*. Это ощущение наблюдения за тем, что происходит в вашей жизни. Подобное ощущение невозможно описать словами, так как это не вещь и не процесс, а угол зрения, взгляд на свою жизнь. Сделайте паузу и задайте себе следующие вопросы, чтобы понять, кто стоит за этим взглядом.

- » Когда вам в голову приходит мысль, кто ее осознает?
- » Когда вы нюхаете цветок, кто ощущает его аромат?
- » Когда вам больно, кто чувствует боль?
- » Кто замечает все ваши мысли, чувства и ощущения?

Скорее всего, ответ будет — “Я”. Кажется банальным, но задумайтесь на минуту, что означает “Я”. Это внутреннее ощущение самого себя, того человека, который находится внутри вас всю жизнь и смотрит на мир вашими глазами. Это “вы”, который замечает все, что с вами происходит. Это тот “вы”, который сейчас осознает, что читает данную книгу.

Позиция наблюдателя, т.е. внутреннее ощущение самого себя, неизменна во времени, так как отражает наше восприятие жизни. На протяжении всей жизни вы считаете себя одним и тем же человеком, от младенчества до юности и зрелости. Даже несмотря на то что ваше тело, поведение, привычки и социальные роли меняются, вы все равно та же самая личность. Во многих отношениях вы полностью отличаетесь от самого себя 5- или 10-летнего и будете полностью отличаться от себя 80-летнего, и тем не менее вы четко осознаете, что вы тот, кем всегда были. Несмотря на разительные изменения, ваш Я-контекст остается постоянным, приобретая трансцендентный характер.

Позиция наблюдателя трансцендентна (т.е. лишена физической природы), поскольку это не вещь и не процесс, а *угол зрения*, уникальный взгляд на свою жизнь. Это не “описание”, подобно Я-концепции (“Я учитель”), и не ощущение, подобно самосознанию (“Я устал”). Я-контекст — это чувство жизни, восприятие того, как протекает ваша жизнь. Поэтому вы осознаете себя тем же самым человеком, несмотря на все изменения, которые с вами происходят. Жизнь неизбежно меняется, но ваша позиция наблюдателя остается той же. Это и есть Я-контекст.

Рождение собственного Я

В раннем детстве языковая среда формирует наше самовосприятие за счет постоянно повторяемых вопросов типа “Чего ты хочешь?”, “Что ты видел?”, “Куда ты идешь?” и т.п. Несмотря на то что содержание ответов разное, все они начинаются с “Я”. Здесь “Я” — это константа, то, что остается, если убрать различия в содержании.

Сравните ответы, которые можно дать на подобные вопросы.

- » “Я хочу пить”.
- » “Я видел альбатроса”.
- » “Я иду в школу”.
- » “Я думаю, он оранжевый”.
- » “Я хотел бы иметь красную машину”.

Как показывают примеры, “Я” — единственное неизменное, что присутствует в каждом ответе. Именно так языковая среда развивает нашу способность замечать свою уникальность, свой Я-контекст. А поскольку местоимение

“я” употребляется только в оппозиции к “ты/вы”, когда вы учитесь отвечать “Я”, вы заодно учитесь воспринимать взгляды других людей, т.е. “ты/вы”. Так возникает умение видеть отношение “я — ты”, что закладывает основу эмпатии и межличностного общения. Дополнительное объяснение этого отношения приведено во врезке “Рамки сознания”.

РАМКИ СОЗНАНИЯ

В АСТ отношение “я — ты” называется *дейктическим фреймом*. Древнегреческое “дейксис” означает “указание”. В лингвистике это слова, для понимания которых требуется дополнительный контекст. Например, понятия “влево/вправо” дейктические, поскольку они обозначают направления по отношению к чему-то, а не конкретные места. Точно так же местоимения представляют собой дейктические элементы. Если кто-то говорит: “Я хочу, чтобы он сейчас пришел сюда”, то слова “я”, “он”, “сейчас” и “сюда” требуют, чтобы вы понимали контекст высказывания (кто, где и когда).

Способность видеть Я-контекст критически важна в АСТ, поскольку именно под таким углом зрения мы можем отстраненно воспринимать содержимое своих мыслей. В главе 3 рассматривалась метафора шахматной доски, благодаря которой вы учились ощущать себя контекстом своих психологических переживаний и своего опыта. Вы — это шахматная доска, а фигуры на ней — это всевозможные положительные и отрицательные мысли, чувства и ощущения. Доска — это игровое поле для фигур, место, где происходит все действие.

Мы подобны голубому небу

Существует известная буддийская метафора, в которой позиция наблюдателя сравнивается с небом. Мысли, чувства и ощущения сродни облакам и дождю: они преходящи, а небо вечно. Небо — это место, где возникают погодные явления. Также и вы — место, где возникают психологические феномены (мысли, чувства и ощущения), но вы не равны им, они лишь происходят в вас. Даже когда все затянуто грозowymi тучами, сверкают молнии и льется дождь, там, за облаками, все равно есть небо. Вы тоже всегда здесь, со своими мыслями и чувствами. Вы связаны с ними, осознаете их, но не определяетесь ими.

Попробуйте напрямую визуализировать данную метафору. Можете ли вы прямо сейчас взглянуть на небо? Выгляните в окно или выйдите на улицу. В небе облака или ярко светит солнце? Какой бы ни была погода, небо всегда там, в вышине. Теперь скажите себе: “Я небо” — и представьте, как под вами и вокруг вас проплывают облака. Они ваши мысли и чувства: вы можете

погружаться в них, но в то же время вы отделены от них. Это суть позиции наблюдателя, или Я-контекста как места действия (рис. 8.2).



Рис. 8.2. Метафора голубого неба



СОВЕТ

Позицию наблюдателя можно понять только экспириентальным путем (т.е. на собственном опыте). Метафоры и объяснения полезны, но они не способны в полной мере раскрыть суть Я-контекста. Попробуйте выполнить следующее упражнение, чтобы попрактиковать самонаблюдение.



ПОПРОБУЙ!

Найдите тихое место, где вас никто не побеспокоит в течение 20 минут. Сядьте так, чтобы вам было удобно, упритесь ногами в пол и выпрямите спину. Сконцентрируйтесь на дыхании и сделайте четыре-пять вдохов и выдохов. Когда будете готовы, закройте глаза и продолжайте концентрироваться на дыхании, стараясь дышать ровно и глубоко. Заметьте, как грудь, плечи и живот поднимаются и опускаются при каждом вдохе и выдохе.

Время от времени ваше сознание будет отвлекаться. Когда такое произойдет, мягко переключите внимание обратно на дыхание. Вам будут приходить в голову различные оценки того, что вы делаете, например: “Это так глупо!”, “Зачем я все это делаю?” или “Мне так скучно”. Спокойно принимайте подобные мысли и снова концентрируйте внимание на упражнении.

Ощутите вес тела, сидящего на стуле. Заметьте, что это ощущение сформировалось в голове у “вас”. Переключите внимание на затылок и почувствуйте температуру воздуха. Опять-таки, именно “вы” почувствовали это. Теперь обратите внимание на положение рук. Заметьте, как они лежат на коленях, и ощутите их частью тела. И снова именно “вы” ощущаете свои руки. Это все время вы. Вы были самим собой всю свою жизнь.

Попробуйте вспомнить какое-нибудь яркое событие из детства, например день рождения. Оглянитесь вокруг и постарайтесь восстановить в памяти как можно больше деталей. Вспомните, что тогда чувствовали, что слышали и видели. Кто еще там был? Какой была погода? Подумайте, кто ощущает все эти воспоминания. Вы. Это всегда вы. Вы были собой тогда, и вы здесь сейчас.

Теперь вспомните какое-нибудь недавнее событие, произошедшее в прошлом месяце или на прошлой неделе. Восстановите в памяти, что происходило и кто был там. Что на вас было надето? Какой была обстановка? Что вы говорили или думали? Что говорили и делали другие люди? Заметьте, кто ощущает все эти воспоминания. Снова вы. Как и всегда. Вы были собой тогда, и вы здесь сейчас.

Подумайте о своих эмоциях. Вы переживали моменты счастья, радости, злости, печали и разочарования. Вы скучали, веселились, ревновали, гордились, боялись, переживали. Вспомните то, что когда-то любили, например игрушку или предмет одежды, на который сейчас даже не обращаете внимания. Жизнь изменилась, но вы все еще здесь, замечаете все эти вещи. Вы были собой тогда, и вы здесь сейчас.

Подумайте о том, кем вам пришлось быть в жизни: сыном, другом, коллегой, партнером по команде, соседом, любовником, врагом. Этот список можно продолжать до бесконечности. Вы играли разные роли для разных людей, иногда одновременно. С годами роли менялись, и все это время вы осознавали их. Вы были собой тогда, и вы здесь сейчас.

В жизни столько всего было — мыслей, чувств, событий, отношений, — и все это вы постоянно замечали, ощущали в настоящем. Вы были тем местом, где все происходило. Жизнь протекает в вас. Что бы вы ни ощущали, вы всегда здесь. Кто бы ни был рядом и что бы они ни делали, вы все это замечаете. Вы наблюдаете за своей жизнью. Никто не видел то, что видели вы. Никто не обладает тем уникальным взглядом на происходящее, что и вы. Постарайтесь осознать этот факт.

Теперь сконцентрируйтесь на дыхании. Делая вдохи и выдохи, представьте место, в котором находитесь, и, когда будете готовы, откройте глаза. В процессе выполнения упражнения почувствовали ли вы себя одним и тем же человеком на разных этапах своей жизни? Было ли это очевидно в 5, 10, 20 лет, и очевидно ли это сейчас?

Данное упражнение помогает понять, как восприятие самого себя сохраняется неизменным, даже когда меняется тело, меняются мысли, чувства, социальные роли и обстоятельства. Несмотря на все эти изменения, вы все равно чувствуете себя “собой”. Такое осознание и формирует наш Я-контекст, нашу позицию наблюдателя.

Трансцендентность психологического опыта

Поскольку Я-контекст трансцендентен (лишен физической природы), он часто ассоциируется с мистическим или духовным измерением. Наша позиция наблюдателя не имеет материальной основы и не связана ни с какими физическими событиями или процессами. Но это не означает, что она сверхъестественна. Нематериальность Я-контекста объясняется в АСТ тем, что это личный опыт, проистекающий от собственного взгляда на жизнь.

В АСТ Я-контекст считается важным для психологического здоровья и благополучия. Это безопасное место, позволяющее дистанцироваться от проблемных мыслей, чувств и телесных ощущений. Он позволяет сопротивляться догматам мыслей и эмоциональным влечениям. Вы *наблюдаете* за своими мыслями и чувствами вместо того, чтобы сливаться с ними и позволять им овладевать вами. Вы осознаете свой психологический опыт, но не определяетесь им. Цель АСТ — добиться того, чтобы ваша жизнь определялась системой ценностей и тем, что для вас по-настоящему важно, а не мыслями и чувствами, которые меняются как погода.

В АСТ человеческое страдание рассматривается как следствие тщетных попыток контролировать негативный психологический опыт или избегать его. Как только вы сливаетесь со своими мыслями, вы перестаете следовать своим жизненным ценностям и начинаете избегать нежелательного вместо того, чтобы стремиться к желаемому. Способность осознать свой Я-контекст, свою позицию наблюдателя, позволяет нам замечать свои мысли и чувства, но не подчиняться им. Как написал Оскар Уайльд: “Стать зрителем собственной жизни — это значит уберечь себя от земных страданий”.