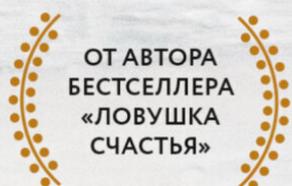


# КОГДА ЖИЗНЬ СБИВАЕТ С НОГ

ПРЕОДОЛЕВАЕМ БОЛЬ  
И СПРАВЛЯЕМСЯ С КРИЗИСАМИ  
С ПОМОЩЬЮ ТЕРАПИИ ПРИНЯТИЯ  
И ОТВЕТСТВЕННОСТИ



РАСС  
ХЭРРИС

МИ∞

МИФ Психология

Расс Хэррис

**Когда жизнь сбивает с ног.  
Преодолеваем боль и справляемся  
с кризисами с помощью терапии  
принятия и ответственности**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

УДК 159.942.5  
ББК 88.283-8

## **Хэррис Р.**

Когда жизнь сбивает с ног. Преодолеваем боль и справляемся с кризисами с помощью терапии принятия и ответственности / Р. Хэррис — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00-195292-3

В жизни почти каждого из нас часто случаются события, которые буквально переворачивают мир с ног на голову. Психотерапевт Расс Хэррис делится инструментами, основанными на терапии принятия и ответственности (АСТ). Освоив их, вы сможете преодолеть боль и отчаяние, не поддаваться страданиям и построить счастливую жизнь, несмотря ни на что. Книга будет полезна всем, кто проходит через личный или профессиональный кризис. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.942.5

ББК 88.283-8

ISBN 978-5-00-195292-3

© Хэррис Р.  
© Манн, Иванов и Фербер (МИФ)

## Содержание

Предупреждение	6
Часть 1. Перестройка	7
Глава 1. Когда приходит беда...	7
Глава 2. Обо всем по порядку	11
Глава 3. Добрые слова	15
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **Расс Хэррис**

## **Когда жизнь сбивает с ног.**

### **Преодолеваем боль и справляемся с кризисами с помощью терапии принятия и ответственности**

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

В тексте неоднократно упоминаются названия социальных сетей, принадлежащих Meta Platforms Inc., признанной экстремистской организацией на территории РФ.

Text Copyright © Dr Russ Harris Exisle Publishing Ltd

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

\* \* \*

*Моему единственному сыну. Когда я писал эту книгу, тебе было всего пять лет. Теперь я переиздаю ее, а ты уже четырнадцатилетний юноша. Ты всегда был для меня лучшим учителем. Спасибо, что научил меня любить, помогал мне расти и развиваться. Спасибо, что наполнил мою жизнь любовью и радостью. Не хватит никаких слов, чтобы выразить мои чувства к тебе.*

## **Предупреждение**

Эта книга обобщает информацию по теме, в ней представлены тщательно отобранные сведения. Однако она не может заменить медицинскую помощь и не учитывает все особенности каждой конкретной ситуации. Всегда обращайтесь за помощью к квалифицированному специалисту. Ни автор, ни издательство, ни распространители книги не несут ответственности за любые утраты, нанесение ущерба или иную деятельность в результате чтения.

## Часть 1. Перестройка

### Глава 1. Когда приходит беда...

Реальность неожиданно отправляет нас в нокаут, переворачивает жизнь вверх дном. К такому невозможно подготовиться. Удары могут быть разными: смерть любимого человека, серьезная болезнь или травма, какое-то ужасное происшествие, развод, предательство, оскорбление, неверность, жестокое преступление, потеря работы, банкротство, военные действия, пожар, наводнение, землетрясение, пандемия... Список бесконечен. Согласитесь, никто не хочет попасть в трудную ситуацию, но рано или поздно мы все сталкиваемся с ними. И чем серьезнее проблема, тем острее боль. Нас охватывают грусть, шок, гнев, страх, тревога, ужас, чувство вины, стыд, а возможно, даже ненависть, отчаяние или отвращение. Все зависит от того, с чем мы столкнулись. Иногда боль кажется невыносимой, и на помощь приходит нервная система: «отключает» чувства. Мы как будто цепенеем: функционируем, но не живем.

Иногда нам везет: удар не слишком сильный, и мы быстро приходим в себя. Поднимаемся, отряхиваемся, находим решение проблемы и движемся дальше. Но иногда простого решения нет. Ловушка реальности всегда предполагает утрату. Мы теряем важных людей – из-за смерти, развода или конфликта. Мы теряем здоровье, работу, независимость, ощущение безопасности, доверие. Мы лишаемся свободы, поддержки, чувства принадлежности к определенному кругу людей и других вещей, которыми дорожим.

Из-за ловушек, в которые нас загоняет реальность, начинается кризис, мы теряем уверенность. Мы сталкиваемся с чем-то ужасным, неподвластным контролю. (Особенно это актуально в отношении событий, радикально меняющих жизнь и человека, – психологи называют их травмирующими.) Мы начинаем горевать – сразу же или вскоре после случившегося. Вопреки распространенному убеждению, горе – *это не то же самое*, что грусть. Это не эмоция. Это психологический процесс, возникающий в результате утраты. Мы испытываем широкий спектр эмоций – от грусти и тревоги до злости и чувства вины. Организм реагирует и на физическом уровне: появляются бессонница, усталость, вялость, апатия, пропадает аппетит.

#### Пять стадий горя

Доктор Элизабет Кюблер-Росс описала пять стадий горя: отрицание, гнев, торг, депрессия и принятие. Она изучала тех, кто столкнулся со смертью или тяжелой болезнью, но описанные ею стадии можно применить ко всем видам утрат, кризисов и травм. Однако сложно понять, где кончается один этап и начинается другой. Они не всегда следуют друг за другом, и большинство людей проходят не все из них. Границы размыты, все сливается. Иногда кажется, что определенный этап пройден, но вскоре все начинается сначала.

Вне зависимости от характера утраты через какие-то стадии вы пройдете, поэтому остановимся на них подробнее.

Отрицание – это сознательная или бессознательная попытка отвергнуть реальность. Человек отказывается обсуждать случившееся и думать о нем; делает вид, будто ничего не произошло; впадает в ступор или замыкается в себе; погружается в мир иллюзий: представляет, что все произошедшее – просто плохой сон.

На этапе гнева можно разозлиться на себя, окружающих или на саму жизнь. Иногда появляются и другие сопровождающие эмоции: обида, негодование, ярость, возмущение, острое чувство несправедливости.

Торг означает попытки заключить сделку, которая изменила бы реальность. Люди обращаются к Богу с просьбой об отсрочке или требуют у хирурга гарантий, что операция пройдет успешно. Обычно на этой стадии появляется много фантазий на тему, как все могло бы сложиться: «Если бы только это произошло...», «Если бы этого не случилось...».

Стадию депрессии обычно понимают неверно. У нее нет ничего общего с традиционным клиническим расстройством под таким же названием. Речь скорее о грусти, печали, сожалениях, страхе, тревоге и неопределенности – естественных человеческих реакциях на серьезную утрату.

И наконец, принятие – это примирение с изменившейся реальностью вместо борьбы с ней или избегания. Человек освобождается от эмоций и начинает постепенно перестраивать свою жизнь (хотя может казаться, что этого никогда не случится).

### **Бей, беги или замри**

В ловушке реальности, среди хаоса эмоций мы можем столкнуться и с некоторыми неприятными физическими реакциями. Всем нам знаком отклик «бей или беги». Некоторые сталкивались и с более редким ответом – «замри».

Чтобы понять, чем обусловлены эти реакции, когда они возникают и как влияют на нас, давайте совершим путешествие в прошлое. Представьте, что наш древний предок отправляется в одиночку охотиться на кроликов. В какой-то момент прямо на него выходит огромная медведица. На долю секунды охотник замирает. Медведица не одна, с ней двое детенышей, поэтому она рассматривает человека как угрозу и нападает.

У нашего предка есть всего два возможных варианта, чтобы выжить: бежать или остаться и сразиться со зверем. Автономная часть нервной системы посылает сигнал – быстрее, чем человек успеет обдумать ситуацию. Слово «автономная» означает, что ее деятельность не зависит от воли человека, поэтому она и получила такое название. Эта часть нервной системы сама решает, как будет лучше для вас, без участия вашего сознания. Вы не думаете: «Так, пора переключиться на реакцию “бей или беги”». Автономная нервная система принимает решение за вас до того, как вы успеете подумать об этом, – и вот ваше тело уже готово к ответу.

Вернемся к нашему предку. Включается механизм «бей или беги». Мышцы на его руках, ногах, груди и шее напрягаются и готовы к действию. Происходит выброс адреналина, сердцебиение учащается, разгоняя кровь по телу. Предок решает драться и изо всех сил бросает копьё.

Но атака неудачна. Копьё лишь слегка задевает медведицу и царапает ее. Животное в ярости, а у человека нет другого оружия, поэтому он мчится прочь так быстро, как только может. Все остальное сейчас неважно.

Но медведь бежит быстрее человека. Зверь догоняет нашего предка и валит его на землю.

Теперь человеку не под силу ни сразиться с медведем, ни убежать от него. И вновь в работу включается автономный отдел нервной системы, который реагирует быстрее мысли. Поняв, что реакция «бей или беги» не привела к успеху, она активизирует ответ «замри». Почему? Медведям не нравится, когда их добыча сопротивляется. Чем больше человек будет кричать и бороться, тем яростнее станет нападать медведица. Единственный шанс выжить – замереть и лежать спокойно.

Вот почему эта реакция получила такое название. Блуждающий нерв (самый крупный нерв в теле после спинного мозга) обездвиживает человека: его мышцы парализованы, он в буквальном смысле не может пошевелиться. Одновременно нервная система отключает физическое восприятие. Зачем? Если человек не будет чувствовать боль, он не станет кричать и сопротивляться. И вот наш предок лежит, парализованный ужасом, оцепеневший от страха,

словно окаменевший. Если повезет, медведица потеряет к нему интерес и уйдет – или же человек выиграет время и дождет подмоги.

Наш организм и нервная система запрограммированы именно на такой ответ – «бей, беги или замри» – и включают эту реакцию при любой угрозе. (Так устроена нервная система всех млекопитающих, а также птиц, пресмыкающихся и некоторых видов рыб.) Жизненные неприятности представляют для нас угрозу, поэтому мы реагируем на них, задействуя режим «бей или беги». Обычно он трансформируется в страх и тревогу («беги»), но иногда и в гнев («бей»). В наиболее сложных случаях, когда реакция «бей или беги» бесполезна, организм использует механизм «замри». Когда такое происходит, вы в буквальном смысле застываете и не можете пошевелиться или сказать что-то, вы даже способны отключиться. Иногда возникает ощущение, будто душа оторвалась от тела.

В сложной ситуации вы, возможно, неоднократно демонстрируете реакцию «бей, беги или замри». Ее запускают любые напоминания о неприятных событиях, которые с вами случились, как внутренние – воспоминания, мысли, чувства, ощущения, – так и внешние – определенные места, люди, еда, музыка, фотографии, предметы, книги, выпуски новостей и т. д. Реакция «бей» проявляется как гнев, отчаяние и раздражительность. Реакция «беги» – как страх, тревога и беспокойство. «Замри» – как оцепенение, апатия, усталость, замыкание в себе, изоляция; часто сопровождается безнадежностью, отчаянием и ощущением бесполезности.

Теперь, после изучения основных реакций, которые возникают, когда мы попадаем в ловушки реальности, встает главный вопрос...

## Что с этим делать?

Правда в том, что большинству из нас сложно противостоять ударам судьбы. Мы легко попадаем на крючок и погрязаем в неприятных мыслях, чувствах, воспоминаниях и физических ощущениях. Они изматывают нас и толкают к саморазрушению. Мы начинаем злоупотреблять алкоголем и наркотиками, отдаляемся от друзей и родственников, перестаем заниматься тем, что некогда нам нравилось, воюем с теми, кого любим, или закрываемся от всего мира и отказываемся вставать с кровати.

Такое поведение естественно и очень распространено. Проблема в том, что в результате ситуация лишь ухудшается. Хорошая новость: нам по силам все изменить. Мы способны научиться эффективно реагировать на горевание, утраты и жизненные кризисы. В этой книге описаны приемы, опирающиеся на терапию принятия и ответственности, или АСТ<sup>1</sup>. Это научный подход, появившийся в 1980-х, его основоположник – американский психолог Стивен Хайес. На момент переиздания книги (2020 год) было проведено уже более трех тысяч исследований, подтвердивших эффективность данного подхода как при работе с горем, депрессией и тревожностью, так и в отношении пагубной зависимости, хронических заболеваний и травм. Этот эффективный практический подход помогает преодолеть боль и страдания и жить полноценной жизнью, несмотря на все невзгоды. В следующих главах я постепенно познакомлю вас с тем, как это сделать.

Однако, прежде чем мы пойдем дальше, я хотел бы обратить ваше внимание на два момента. Первое: не бывает «правильной» или «уместной» реакции на неприятности. Все мы разные, поэтому оставьте свои предубеждения в отношении того, что вы должны или не должны чувствовать и сколько эти эмоции должны длиться. Кто-то плачет целыми днями или даже неделями напролет, а кто-то не проронит и слезинки. И то и другое нормально. Второе: нет «лучшего» или «правильного» способа справиться с горем, утратой или кризисом.

---

<sup>1</sup> Сокращение от английского названия Acceptance and Commitment Therapy. Аббревиатура произносится не по буквам, а как английское слово «действовать» (act). *Прим. перев.*

Все действуют по-разному – что помогает одному, может оказаться неэффективным для другого. В этой книге вы найдете множество советов, инструментов, стратегий и приемов, которые помогли многим. Но нет такого метода, который был бы одинаково эффективным для всех. Экспериментируйте, изменяйте и адаптируйте все, о чем говорится в этой книге, к ситуации, в которой оказались, и к проблемам, с которыми столкнулись. (И забудьте о том, что было для вас *неэффективным*.)

К моему возрасту (а мне пятьдесят три года) большинство людей успевают пережить достаточное количество потрясений. Мои несчастья начались еще в детстве, когда я столкнулся с постоянными оскорблениями со стороны двух близких родственников. Затем череду бед дополнили смерти обоих родителей, друзей и родственников, болезненный развод, серьезная травма, в результате которой у меня начались хронические боли, а также очень напряженный период длиной в четыре года, когда моему сыну требовалось продолжительное интенсивное лечение от весьма тяжелого заболевания. (К моему огромному облегчению, он полностью выздоровел. Я знаю, что многим, кто читает эту книгу, повезло гораздо меньше.) Я обнаружил, что приемы АСТ невероятно полезны в столь сложных ситуациях. Я использовал их, чтобы помочь множеству других людей.

Но больше всего меня впечатлило то, что терапию принятия и ответственности можно использовать во всем. В 2015 году я составил АСТ-программу для Всемирной организации здравоохранения, ее планировали использовать в лагерях для беженцев. К настоящему моменту ВОЗ опробовала ее во многих странах – в том числе в Турции, Уганде и Сирии – и помогла беженцам справиться с обрушившимися на них многочисленными несчастьями: войной, гонениями, жестокостью, смертью близких, необходимостью бросить дом и работу, покинуть страну и пытаться выжить в суровых условиях лагеря для беженцев. Должен признаться, что сначала я сомневался, будет ли моя программа полезной. Я задавался вопросом, окажется ли она эффективной для людей, столкнувшихся с целой чередой несчастий, и испытал одновременно радость и облегчение, когда несколько лет спустя ВОЗ опубликовала результаты исследований. Беженцам не только понравилась моя программа – они нашли ее весьма полезной для преодоления сложных жизненных обстоятельств.

Книга, которую вы держите в руках, весьма схожа с той программой. Она состоит из трех частей. [Первая называется «Перестройка»](#): это означает, что вам необходимо перестроиться после неудачи и восстановить душевное равновесие. Основной акцент мы сделаем на заботе о себе и на том, как справляться с болезненными мыслями и чувствами. [Вторая часть называется «Восстановление»](#). Как следует из названия, мы постепенно вернем вас к жизни – неважно, насколько жестокий удар вам нанесла судьба. [Третью часть я озаглавил «Возвращение к жизни»](#). Она поможет вам снова обрести энергию и силы и найти, за что ценить жизнь. (Повторюсь, что сейчас вам, возможно, в это не верится.)

Вероятно, сейчас ваше сознание протестует и настаивает, что у вас другой случай, что книга не поможет, а ваша жизнь так и останется пустой и невыносимой. Если это так, смею вас уверить: это абсолютно нормальные мысли. Большинство людей, которые впервые знакомятся с терапией принятия и ответственности, думают именно так. И правда в том, что, хотя книга должна вам помочь, дать *гарантии* я не могу. Но я точно *уверен* вот в чем: если вы бросите ее читать из-за сомнений, то она точно не принесет вам никакой пользы!

Что ж, если ваше сознание ставит успех под сомнение, давайте не будем обращать на него внимания. Пусть твердит что угодно – главное, не бросайте читать. Пусть разум болтает фоном как радио, а мы с вами узнаем, как выжить и добиться успеха, когда жизнь наносит жестокий удар.

## Глава 2. Обо всем по порядку

Лицо Натали было смертельно бледным. Слезы текли по ее лицу и капали на блузку, а тело сотрясало от рыданий. Десять дней назад ее сына-подростка насмерть сбила машина. Водитель скрылся с места преступления, и полиция до сих пор его не нашла. «Мое сердце разбито на тысячу осколков, – выдавила Натали между рыданиями. – Что мне делать? Что делать? Я не знаю, как дальше жить».

### Сосредоточьтесь на том, что можете контролировать

Когда мы сталкиваемся с утратой или травмой, мир рушится, и, захлебываясь слезами, мы чувствуем себя беспомощными, мы не владем ситуацией (или почти не владем). В этой главе вы найдете практические советы, которые помогут пережить последствия обрушившихся на вас несчастий.

Первый шаг – признать, что страх и тревога неизбежны. Это нормальный и естественный ответ на жизненные потрясения, лишаящие нас чувства безопасности. Мы сразу же начинаем беспокоиться: что произойдет в будущем, как это повлияет на наших близких и так далее. С такой же легкостью можно и затеряться в прошлом: вспоминать неприятные события; думать, что стоило сделать по-другому; представлять, что бы тогда случилось; пытаться найти виноватых. Проблема в следующем: чем больше мы сосредоточиваемся на том, что нам неподвластно, тем сильнее ощущение безысходности, тревога или злость. Единственное, что мы можем и должны сделать, – *сфокусироваться на том, что в состоянии контролировать*.

Будущее нам неподвластно. Прошлое нельзя изменить. Мы неспособны повлиять на действия других людей, а тем более – на свои мысли и чувства: нельзя удалить болезненные эмоции и воспоминания и заменить их ощущением радости и счастья. Но в нашей власти управлять тем, что делает наше тело, как движутся руки и ноги. Мы можем контролировать собственные действия. На это и стоит тратить энергию. Вот первый шаг, который поможет пережить сложную ситуацию: взять свои действия под контроль. Давайте посмотрим, как с этим справиться.

### Один в поле не воин

Когда Шанти бросил муж и сбежал с ее подругой детства, с которой уже два года состоял в отношениях, женщина была убита горем. Ее терзали и разрывали на части сильные эмоции – ярость, грусть, тревога, стыд и замешательство. Шанти отгородилась от друзей и родственников и закрылась в своем доме. Мишель, жертва жестокого изнасилования, повела себя схожим образом. Как и Дэйв, потерявший работу. У Шанти, Мишель и Дэйва были похожие мотивы, чтобы выбрать изоляцию. Они не хотели никого видеть, чтобы не обсуждать случившееся. Они боялись неловкости, опасались, что разговор пробудит болезненные эмоции и воспоминания.

У Хелен и Филиппы была другая причина закрыться от всего мира. Муж Хелен неожиданно умер от тяжелого сердечного приступа. Супруг Филиппы несколько месяцев умирал от рака поджелудочной железы. Потеряв близких, Хелен и Филиппа отстранились от семьи и друзей, потому что чувствовали себя истощенными. У них просто не осталось энергии на общение.

Иногда мы отдаляемся от определенных групп людей – с большей вероятностью от тех, кто сохранил то, что мы потеряли. Их жизнь отличается от нашей, и осознание этого доставляет нам боль. Например, когда дочка Йоко умерла от менингита, женщина начала избегать всех друзей, у которых были дети. Алана сделала то же самое после выкидыша. Общим было больно общаться с семьями, где есть маленькие дети.

Рада получила жестокий удар в форме фибромиалгии (ревматизм мягких тканей). Женщину мучили жгучие и пульсирующие боли в верхней части рук, плечах, шее, спине, животе, а также головные боли, оцепенелость тела и сильное утомление и усталость. В результате она с трудом справлялась с привычными домашними делами. Рада отдалилась от близких людей, потому что: а) была слишком измотана для общения; б) ей было физически больно выходить из дома.

Мы можем оттолкнуть тех, кто нам дорог, по многим причинам. Иногда мы не хотим быть обузой, беспокоить или доставлять неудобства. Или мы видим, что окружающим неловко общаться с нами, они не знают, что сказать и как себя вести. В такой ситуации мы чувствуем не меньший дискомфорт, чем они. Возможно, мы вбили себе в голову, что нужно быть стойкими: «Я должна справиться с этим самостоятельно. Мне не нужна чья-то помощь».

Подобные реакции нормальны и естественны. (Да, я знаю, что уже несколько раз говорил это. Но мне очень важно донести до вас эту мысль, потому что мы привыкли считать свои действия ненормальными или неправильными.) Сторонясь окружающих, мы лишь усиливаем свои страдания. Возможно, вы слышали фразу: «Человек – это социальное животное». Если мы хотим жить полноценной жизнью, необходимо делить время с другими людьми. Но когда нас настигает жестокая реальность, мы слишком часто отдаляемся от тех, кто заботится о нас. Мы закрываемся в своем горе, отгораживаемся от близких, и в результате страдания лишь усиливаются.

Очень важно поддерживать связь с теми, кто заботится, поддерживает и понимает вас. Подумайте, с кем вы можете пообщаться. И как именно? Лично? Позвонить по телефону? Поболтать по видеосвязи? Написать сообщение? Эту часть жизни вы способны контролировать. Помните, что вы можете ограничивать время общения и выбирать совместные занятия: «Я позвонила, чтобы перекинуться парой слов, у меня всего пять минут»; «Да, заходи ко мне, но, боюсь, я могу уделить тебе всего полчаса», «Если ты не против, я предпочел бы не говорить о том, что произошло»; «Я не хочу разговаривать, просто обними меня», «Давай просто посмотрим кино».

Вы вправе говорить «нет». Если вы не хотите никого видеть – уважайте свое желание, отклоните приглашение. Аналогично, если вы общаетесь с кем-то и чувствуете, что вам нужен перерыв, вы можете уйти. Просто скажите: «Прости, я хочу побыть в одиночестве, сейчас меня захлестывают эмоции». Выйдите на прогулку или закройте дверь в другой комнате.

К сожалению, очень часто другие люди не знают, как общаться с нами. Они стараются помочь, но их попытки проваливаются. Нам говорят банальные фразы – «Ничто не происходит просто так», подбадривают – «Не раскисай!», стараются, чтобы мы мыслили «позитивно» и «трезво». Или окружающие не расспрашивают о случившемся и о том, как мы себя чувствуем, а стараются отвлечь нас и сменить тему. Или говорят, что в будущем все наладится, дают советы, как решить те или иные проблемы, начинают читать проповеди: «Бог дает тебе столько, сколько ты в силах унести». Это не их вина – люди лишь пытаются поддержать нас. Никто не учил их, как делать это правильно.

## **Экспериментируйте**

Наберите запрос в поисковике и получите кучу советов, как справиться с ударами судьбы. Среди них встречаются и весьма неплохие, и полная чепуха. Но ни одно средство не может помочь абсолютно всем. Необходимо экспериментировать, пробовать разные методы, чтобы понять, что работает в вашем случае.

Запомните это. А я поделюсь с вами парой советов. Во-первых, многим помогают прогулки на свежем воздухе. Природа успокаивает: вы чувствуете связь с чем-то большим, облегчение от того, что вышли из четырех стен. Наедине с природой легко быть собой: нет нужды

притворяться перед травой и деревьями. Вам вообще ничего не нужно делать. Вы можете шагать, дышать, отмечать, что вас окружает, и позволять себе чувствовать то, что чувствуете.

Во-вторых, не торопитесь принимать серьезные решения. Это непросто даже в лучшие времена, что говорить о серьезных жизненных испытаниях. Наши умственные способности не на высоте. Часто мы чувствуем себя истощенными и невыспавшимися. В голове хаос. Так что, если вам нужно принять важное решение, подумайте: не лучше ли отодвинуть этот момент или делегировать данную обязанность кому-то, кому вы доверяете? Если такие варианты вам не подходят, используйте [метод «Бросить якорь»](#), описанный в пятой главе, чтобы вернуться к реальности и сконцентрироваться, прежде чем принимать решение.

Многие популярные идеи о том, как справиться с горем, утратой или травмой, взывают к здравому смыслу, но под ними нет научной базы. Например, вам будут советовать выразить свои чувства. На самом деле вы не обязаны этого делать, хотя *большинству людей* такой метод помогает. Выражать эмоции можно по-разному, например откровенно поговорить о своих чувствах с другом, родственником, психотерапевтом или посетить группу поддержки. Другой популярный вариант – записать мысли в дневник. На помощь творческим личностям придут стихи, проза, музыка, живопись, скульптура или танцы.

Но вас никто не заставляет следовать этому методу. Вы способны справиться с ударом судьбы и вернуться к полноценной жизни и без задушевных разговоров и стихов. Если вы не уверены, что хотите выразить свои чувства, то разумнее всего попробовать и посмотреть, что получится. Если становится легче – продолжайте, если нет – остановитесь.

## Восстановите равновесие

Услышав про заботу о себе, вы, вероятно, закатите глаза и испустите громкий стон. И все же я остановлюсь на этом. Конечно, в данный момент забота о себе может показаться вам перебором. Если даже и так – ничего страшного. В следующих главах вы узнаете, как справиться с ощущением непомерной тяжести и мягко мотивировать себя делать то, что действительно важно.

Забота о себе помогает восстановить равновесие. С одной стороны, мы даем себе передышку, снимаем напряжение, отказываемся от ряда обязанностей, берем паузу, чтобы отдохнуть и восстановиться. Так, полноценный отдых и безделье после случившихся неприятностей многим пойдут на пользу. С другой стороны, мы хотим продолжать заботиться о собственном здоровье. Из спада активности, который следует за неприятностями, можно извлечь пользу. Это закономерно, ведь различного рода перипетии отнимают много энергии. Эмоциональные потрясения выматывают. Кроме того, люди часто сталкиваются с нарушениями сна. Однако если мы впадаем в крайности и целыми днями не вылезаем из постели, то в конечном счете сделаем себе только хуже.

Кто-то начинает заедать горе шоколадом, мороженым, пищей или находит утешение в алкоголе. При умеренном потреблении проблем не возникнет, но держите себя в рамках. То же самое касается физических упражнений. Отложите на время занятия спортом из-за стресса и напряжения. Но если совсем прекратить тренироваться, это негативно скажется на здоровье. Тело должно двигаться. Это особенно актуально для тех, у кого есть травмы или проблемы со здоровьем, как, например, у Рады. Из-за боли, онемения мышц и усталости, сопровождающих фибромиалгию, она не могла заниматься любимыми видами физической активности – аэробикой и латиноамериканскими танцами. Но без спорта пациенту с подобным (и почти всеми хроническими заболеваниями – диабетом, астмой, гипертонией) диагнозом становится только хуже. Раде предстояло как-то двигаться с учетом ограничений, которые накладывала болезнь. Женщина начала с растяжки и укрепления мышц, а также с непродолжительных прогулок с тростью.

В общем, стоит составить план заботы о себе. Проанализируйте, как вы будете уделять себе время, какую роль сыграют физическая активность, здоровое питание, ограничение алкоголя, релаксация и отдых, а также сон. Но будьте реалистичны: если вам тяжело и вы понимаете, что навалилось слишком много всего и сразу, – притормозите. К моменту, когда вы дойдете до [восемнадцатой главы «Избавляемся от плохих привычек»](#), у вас будут все необходимые инструменты для эффективной мотивации.

Не забудьте также про хобби, спорт, творческие занятия и все остальное, что вам интересно. В моменты потрясений они легко могут улетучиться. Иногда, пока вы сосредоточены на решении проблем, стоит отодвинуть эти занятия на второй план. Но чем скорее вы вернетесь к привычной деятельности, тем лучше. Возможно, она не будет приносить вам столько же удовольствия, что и раньше. Вы, вероятно, будете слишком возбуждены, вымотаны или истощены, чтобы полностью ей отдаться. Но если продолжите, то удивитесь, как любимые занятия успокаивают, придают сил и поддерживают вас в период страданий.

Несомненно, план заботы о себе должен соответствовать вашей индивидуальной ситуации. Если вы восстанавливаетесь после серьезной операции, химиотерапии или тяжелой болезни, заниматься в спортзале не получится. В этом случае можно подобрать комплекс несложных упражнений и выполнять его даже в постели. Когда начнете вставать, то сумеете делать простые упражнения, которые порекомендует врач. Если ваша проблема не связана с травмой или болезнью, у вас, несомненно, более широкий выбор в области физической активности, но, возможно, не хватает энергии, чтобы заниматься в полную силу. Тогда снизьте планку и, например, отправьтесь на прогулку.

Когда Натали повторяла «Что делать?», она задавала самый важный вопрос. Она не могла изменить прошлое, вернуть сына, собрать по осколкам разбитое сердце. Но была в силах потихоньку начать заботиться о себе – и это важный шаг, который создает видимость контроля над жизнью.

Помните: забота о себе не должна требовать от вас больших усилий. Когда вы чистите зубы, принимаете душ, едите здоровую еду, вы заботитесь о себе. То же самое относится к общению с друзьями, прослушиванию любимой музыки или чтению этой книги. Важен каждый самый маленький шаг (даже если ваше сознание твердит обратное).

## Глава 3. Добрые слова

Когда вы сталкиваетесь лицом к лицу с жестокой реальностью и оказываетесь в ступоре, чего вы ждете от близких друзей и родственников? Большинство из нас – одного и того же. Мы хотим ощутить, что нужны кому-то, что о нас готовы позаботиться, что нас понимают. Что окружающим небезразличны наши страдания и боль, что люди хотят быть рядом и не рассчитывают, что мы будем веселиться и вести себя беззаботно. Что нас поддержат, будут к нам внимательны и предложат помощь. Мы хотим понять, что не одиноки. И вот он, самый главный вопрос: если мы желаем, чтобы окружающие проявляли к нам доброту, понимание и заботу, почему большинство из нас относится к себе отвратительно?

Когда судьба наносит удар, нам необходимы все запасы доброты, какие только можно получить. Однако нередко это не так легко сделать. Почему? Потому что сознание склонно осуждать, критиковать и задавать нам трепку. Оно готово огреть нас палкой или нанести еще один удар, хотя мы и так уже стоим на коленях. Сознание уверяет, что надо быть сильнее, лучше справляться с ситуацией или что у окружающих дела намного хуже, поэтому нечего жаловаться. Возможно, вы услышите призыв собраться, разложить все по полочкам, не раскидывать, не вести себя жалко. Иногда мы сами виним себя в том, что произошло.

Например, если умирает любимый человек, мы обвиняем себя, что недостаточно сильно его любили, редко были рядом или нечасто делились чувствами. Иногда мы считаем, что должны были предотвратить его смерть (особенно часто это случается, если человек покончил жизнь самоубийством). Один из моих клиентов сокрушался, что выжил в авиакатастрофе. Внутренний голос говорил о несправедливости: он жив, а остальные двенадцать человек погибли, он «не заслужил этого». (Такой синдром носит название «комплекс вины выжившего».) Другая клиентка ругала себя за то, что у ее сына шизофрения: «Это из-за меня ему достались плохие гены».

Даже если сознание не атакует, мы сами нередко проявляем черствость, холодность и равнодушие по отношению к себе. Вместо поддержки подрываем свой моральный дух. Внутренний голос настаивает, что мы не справимся, что наша жизнь ничего не стоит. Или требует перестать жаловаться, ныть и причитать. Или рисует картины ужасного будущего. Как я уже отмечал, это нормально, но бесполезно. Однако какая у нас альтернатива?

### Бредовые идеи

Антонио – огромный, мускулистый полицейский с итальянскими и австралийскими корнями – поморщился и скрестил руки на груди. «Хватит пичкать меня этими бредовыми идеями в стиле хиппи!» – проворчал он. Его жена, Кэти, уговорила мужа прийти ко мне, и Антонио даже не пытался скрыть своего раздражения. Несколько недель назад София, его маленькая дочь, внезапно умерла во сне. Супруги были разбиты, но справлялись с горем по-разному.

Кэти делала многое из того, о чем мы говорили в [предыдущей главе](#): общалась с друзьями и родственниками, выражала свои чувства, плакала (иногда часами) и заботилась о себе. Антонио, напротив, отгородился от всего мира и каждый вечер проводил перед телевизором, налегая на спиртное и ни с кем не общаясь. Если Кэти пыталась поговорить с ним об их общем горе, тоске и душевных страданиях, муж злился и обрывал ее.

Антонио неохотно согласился прийти на консультацию, он сделал это только ради жены. В процессе общения он быстро понял, что пытается сбежать от боли. Антонио любил свою работу и в течение дня был способен погрузиться в нее, но стоило вернуться домой – и его состояние менялось. Все напоминало ему о дочке, и особенно жена. Мужчина испытывал такую боль, с которой прежде не сталкивался. Он пил, отказывался общаться, торчал перед телеви-

зором – это приносило некоторое облегчение, но губительно сказывалось на отношениях с супругой.

– Я полное ничтожество, – заявил Антонио. – Я должен быть рядом с ней, но не могу. Просто... просто... Я не хочу даже думать об этом. Это слишком... Для меня это... Черт, я слабак, вот уже и сопли распустил.

– А вы преуспели в самобичевании, – ответил я.

– Разве я этого не заслужил?

– Но помогает ли такой метод справиться с ситуацией?

– А вы как думаете? – ответил Антонио с сарказмом. – Разумеется, нет.

– Ну что ж, – сказал я. – Раз ваш метод не помогает, готовы ли вы попробовать что-то новое?

Антонио посмотрел на меня с подозрением.

– Что именно?

– Быть добрее к себе.

– Это бредовые идеи в стиле хиппи! – проворчал он.

Ответ Антонио понятен. Многие люди сначала реагируют именно так.

– И что здесь бредового? – спросил я.

– Я знаю, к чему вы ведете, – сказал Антонио. – Кэти мне все уши прожужжала об этом, как его... самосострадании. Вы серьезно собрались толкнуть речь на эту тему?

Я глубоко вздохнул.

– Если задам вопрос, сможете ответить честно?

Антонио пожал плечами.

– Конечно.

– Хорошо. Представьте, что вы отправились в путешествие вместе с другом. И все не так-то просто. Поездка полна опасностей, одна неприятность следует за другой, вам постоянно приходится выкручиваться. Вы измотаны, и требуется немало сил, чтобы продолжать путешествие.

Антонио заерзал в кресле.

– Итак, – продолжал я, – раз уж вы намерены не бросать дело на полпути, кого вы хотели бы видеть рядом с собой? Того, кто скажет: «Заткнись! Хватит ныть, я больше ничего не хочу слушать. Не будь тряпкой. Стисни зубы и двигай вперед, слабак!» Или вам по душе будет услышать такие слова: «Это на самом деле сложно. Но нас же двое! Ты можешь рассчитывать на меня, я буду рядом до конца».

Антонио откашлялся.

– Разумеется, второй вариант, – сказал он.

– А как вы относитесь к самому себе? Какой у вас вариант – первый или второй?

## **Что такое самосострадание?**

Существует несколько определений самосострадания, но все они сводятся к одному: признайте свою боль, будьте добрее к себе. Казалось бы, ничего особенного, но на самом деле это очень мудрые слова. Посочувствовать себе – значит принять реальность. Признать, что вам больно, что вы страдаете. И затем предпринять активные действия, чтобы, проявив доброту, заботу и поддержку, облегчить свои мучения.

Бережное отношение к себе поможет эффективно справляться с болью и со всеми проблемами, которые уготовила нам жизнь. И все же многие люди не принимают самосострадание всерьез, считая его вычурной фантазией, порожденной движением нью-эйдж, культурой хиппи или женскими романами. Кто-то думает, что это просто умные слова, за которыми ничего не стоит. Другие приравнивают самосострадание к религиозной практике. Мужчины считают, что

такое поведение женственно, это не по-мужски. Многие, независимо от пола, придерживаются мнения, что самосострадание сродни слабости, мягкотелости или не способствует решению проблем.

Но ни одно из этих предположений не выдерживает критики. Разумеется, и религиозные практики, и нью-эйдж, и хиппи воспевают самосострадание. Но времена меняются. Сегодня западная наука обратила пристальное внимание на бережное отношение к себе. Многие уважаемые ученые занимались этим вопросом (в отрыве от религии) и пришли к выводу, что самосострадание может принести пользу в различных ситуациях – при работе с тревожностью, депрессией, горем и травмой.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.