

# Зміст

<i>Подяка</i> .....	9
<i>Від автора</i> .....	13

## ЧАСТИНА ПЕРША

<b>Розділ 1.</b> Чому нам так потрібен поворот .....	17
<b>Розділ 2.</b> Внутрішній Диктатор .....	48
<b>Розділ 3.</b> У пошуках нового шляху .....	64
<b>Розділ 4.</b> Чому наші думки такі автоматичні й переконливі .....	88
<b>Розділ 5.</b> Проблема з розв'язанням проблем .....	109
<b>Розділ 6.</b> Повернутися лицем до динозавра .....	125
<b>Розділ 7.</b> Курс на нове життя .....	139
<b>Розділ 8.</b> Усі ми здатні зробити поворот .....	159

## ЧАСТИНА ДРУГА

<b>Вступ.</b> Ваша подорож до гнучкості .....	177
<b>Розділ 9.</b> Перший поворот <i>Розділення: вчимося тримати розум під контролем</i> .....	183
<b>Розділ 10.</b> Другий поворот <i>Власне «я»: мистецтво бачити перспективу</i> .....	207
<b>Розділ 11.</b> Третій поворот <i>Прийняття: вчимося в болю</i> .....	227

<b>Розділ 12. Четвертий поворот</b>	
<i>Присутність тут і зараз:</i>	
<i>життя в теперішній миті . . . . .</i>	247
<b>Розділ 13. П'ятий поворот</b>	
<i>Цінності: життя за власним вибором . . . . .</i>	265
<b>Розділ 14. Шостий поворот</b>	
<i>Дія: відповідальність за зміни . . . . .</i>	290

## **ЧАСТИНА ТРЕТЯ**

<b>Вступ. Використання ТПВ-арсеналу</b>	
<i>для внесення якісних змін у життя . . . . .</i>	309
<b>Розділ 15. Формування звичок здорового</b>	
<i>способу життя . . . . .</i>	322
<b>Розділ 16. Психічне здоров'я . . . . .</b>	342
<b>Розділ 17. Робота над стосунками. . . . .</b>	363
<b>Розділ 18. Гнучкість на практиці . . . . .</b>	391
<b>Розділ 19. Духовне благополуччя . . . . .</b>	409
<b>Розділ 20. Боротьба з хворобами</b>	
<i>та фізичними обмеженнями . . . . .</i>	422
<b>Розділ 21. Соціальна трансформація . . . . .</b>	439
<i>Епілог . . . . .</i>	448
<i>Примітки . . . . .</i>	452

## Від автора

**У** книжці використано дуже багато посилань, але для того, щоби не відволікати читачів, практично всі їх я переніс у кінець книжки. Якщо якимось дослідженням, фактом чи рекомендацією до прочитання література зацікавила вас, зазирніть у прикінцеві примітки — там ви неодмінно знайдете те, що шукаєте. Щоб не ускладнювати сприйняття книжки іменами тих чи тих людей, про яких читач, можливо, шукатиме додаткову інформацію, іноді я цитую їх, згадуючи їхні імена лише в кінцевих примітках, а не в тексті книжки. Це стосується й тих, кого називаю «мої колеги» або «моя команда», говорячи про фахівців із лабораторії, в якій працюю, чи про представників біхевіористської наукової спільноти. Сподіваюся на ваше розуміння щодо цього!

А ще, коли йдеться про тести, які ви захочете пройти, чи про наукові ресурси, до яких захочете отримати доступ, я часто згадую свій сайт [www.stevenchayes.com](http://www.stevenchayes.com). Утім, це також може втомлювати читачів, тому в новій редакції цієї книжки я згадую його набагато рідше, у деяких випадках вказуючи в прикінцевих примітках.

Багато корисної інформації з цієї теми можна знайти на вебсайті Асоціації контекстуальної поведінкової науки (ACBS), [www.contextualscience.org](http://www.contextualscience.org). Ця група найбільш зосереджена саме на тих дослідженнях, про які я пишу в книжці. Деяка інформація на цьому





ресурсі надається лише членам Асоціації, однак звичайні користувачі теж можуть створити акаунт — коштує це зовсім не дорого.

І нарешті, не забувайте про величезну кількість безкоштовних ресурсів, доступних в інтернеті, — наприклад, відеоролики з відповідного ютуб-каналу, TED-лекції (включаючи й дві мої лекції за QR-кодами), пабліки у фейсбуці, розсилки для звичайних користувачів (наприклад, у Yahoo Groups) тощо. Просто загугліть «терапія прийняття та відповідальності», і браузер видасть вам купу цікавих ресурсів.



## Розділ 1

# Чому нам так потрібен поворот

**Ж**иття мало б ставати легшим, але дзуськи. Ось такий парадокс сучасного світу. Завдяки науці й техніці ми отримуємо небачене досі здоров'я, довголіття та можливості соціальної взаємодії, однак багато з нас сьогодні просто хоче жити змістовним і мирним життям, сповненим любові та смислу.

За останні пів століття ми, безсумнівно, досягли неабиякого прогресу. Цей мінікомп'ютер у вашій кишені, котрий ми звикли називати смартфоном, у 120 мільйонів разів потужніший за комп'ютер системи наведення для «Аполлона-11» — першої ракети, яка висадила людей на Місяць<sup>1</sup>. Аналогічний прогрес спостерігається і в сфері охорони здоров'я. Ще 50 років тому від лейкемії вмирало 86 відсотків дітей, а сьогодні вона вбиває менше половини з них. За останні двадцять п'ять років рівень дитячої смертності, материнської смертності при пологах і смертності від малярії знизився на 40–50 відсотків<sup>2</sup>. Якби ви могли обрати для власного народження час, найкращий із міркувань фізичного здоров'я та безпеки, у вас не було б ліпшого варіанту, ніж сьогоднішній день.

Однак із точки зору біхевіористської\* науки ситуація має зовсім інший вигляд. Так, ми справді живемо довше. Однак при цьому ніхто не може зі стовідсотковою впевненістю заявити, що живемо щасливішим та успішнішим життям.

---

\* Біхевіоризм — напрямок у психології, що пояснює поведінку людей як рефлекси та реакції на зовнішні подразники. — Прим. пер.



Ми володіємо найточнішою за всю історію медицини інформацією про хвороби, спричинені нашим способом життя. Втім, попри мільярди доларів, що витрачаються на наукові дослідження, сучасна система охорони здоров'я здригається від шокуючого рівня ожиріння, діабету та хронічних хвороб, а на перший план при цьому стрімко виходять психічні захворювання. У 1990 році депресія була четвертою в світі причиною непрацездатності, поступившись лише респіраторним інфекціям, хворобам, що супроводжуються діареєю, та порушенням, пов'язаним з вагітністю. У 2000 році вона була вже третьою. А в 2010-му — другою. У 2017 році Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) поставила депресію на перше місце<sup>3</sup>. У близько сорока мільйонів американців, котрим виповнилося вісімнадцять років, діагностовано тривожний розлад<sup>4</sup>, а майже 10 відсотків американців повідомляють про «регулярні психічні розлади»<sup>5</sup>. Нам здається, ніби ні на що не вистачає часу. Ми не дбаємо про себе так, як нам цього хотілося б. І наше здоров'я від цього страждає. Ми крокуємо життям, не маючи перед собою ні реальної мети, ні життєвої сили. Щодня хтось, у кого, на нашу думку, в житті все гаразд, вирішує наковтатися таблеток замість того, щоби прожити ще один день.

Як ми до такого докотилися?

На мою думку, ми просто не впоралися зі своїм завданням: бути людьми в сучасному світі. Деякі з тих самих речей, котрі ми робили впродовж останніх ста років і які сприяли нашому процвітанню, сьогодні загнали нас у глухий кут. Розглянемо, наприклад, інновації в сфері технологій. Кожен крок уперед — від радіо до телебачення, інтернету і смартфона — породжував дедалі серйозніші ментальні та соціальні проблеми, а наша культура та наш розум не здатні так швидко адаптуватися до змін у такий спосіб, щоби вони допомагали нам рости й розвиватися.

Стрімкий розвиток технологій усіх нас безперервно годує коктейлем із жахів, драми та осуду. Крім того, багатьох із нас збиває з пантелику і до смерті лякає той темп, із яким відбуваються зміни. Ось вам конкретний приклад: усього



кілька десятиліть тому діти могли спокійно бігати й гратися на вулиці, а сьогодні така поведінка вважається небезпечною. Однак ця посилена потреба захищати дітей спричинена не тим, що світ стає дедалі небезпечнішим місцем, — дослідження свідчать, що це не так<sup>6</sup>. Враження про те, що світ сповнений небезпек, виникає внаслідок постійного висвітлення надзвичайних подій у ЗМІ. Хай би якими захищеними ми почувалися, екрани наших телевізорів і ноутбуків щодня розгортають перед нашими очима трагедії, доповнені лячними зображеннями тих, хто помер усього кілька хвилин тому. Безперервний потік тривожних новин про непередбачуване насильство здатний зруйнувати навіть найміцніше переконання в тому, що ми в безпеці.

І якщо зовнішній світ змінюється з такою швидкістю, наш внутрішній також має не відставати, правильно? Звучить логічно, проте сказати, які конкретно кроки нам для цього потрібно зробити, дуже й дуже нелегко.

Та є й хороша новина: біхевіористична наука знайшла досить переконливу відповідь на запитання, як нам цього досягти. За останні тридцять п'ять років ми з колегами дослідили невеликий набір навичок, котрий розповідає про подальший розвиток людського життя більше, ніж будь-який інший набір психічних і поведінкових процесів, досі відомий науці. І я ніскільки не перебільшую. Завдяки результатам понад тисячі досліджень ми дізналися, що ці навички допомагають з'ясувати, чому одних людей життєві негаразди приводять до успіху, а інших — до поразки, або чому деякі люди відчують цілий спектр позитивних емоцій (радість, вдячність, співчуття, цікавість), а в інших їх майже немає<sup>7</sup>. Ці навички допомагають передбачити, в кого можуть виникнути проблеми з психічним здоров'ям, такі як тривога, депресія, психологічна травма або зловживання психоактивними речовинами, а також якою серйозною і тривалою буде ця проблема. Завдяки цим навичкам можемо сказати, хто працюватиме продуктивніше, у кого будуть здорові стосунки, кому легко даватимуться дієти та фізичні вправи, хто мужньо протистоятиме всіляким хворобам, хто стане професійним спортсменом тощо.



Усі ці навички в комбінації дають нам психологічну гнучкість. Психологічна гнучкість — це здатність відчувати й мислити відкрито, добровільно прислуховуватися до життєвого досвіду в теперішній час і рухати життя у важливих для себе напрямках, формуючи звички, що допомагають жити відповідно до своїх основних цінностей і прагнень. Ми маємо навчитися не відвертатися від того, що завдає болю, а повертатися лицем до своїх страждань, бо лише це здатне сповнити наше життя сенсом і метою.

Стривайте, що? Повернутися лицем до своїх страждань?!

Саме так — ви все правильно почули. Психологічна гнучкість допомагає відкриватися своєму дискомфорту й занепокоєнню, ставлячись до них із турботою та допитливістю. Слід замість осуду та співчуття зазирнути всередину себе та поглянути на своє життя, знайшовши те, що завдає болю, бо здебільшого «болючі точки» — це і є те, що для нас у житті найважливіше. Найглибші прагнення та найпотужніші мотивації приховані саме всередині наших найбільш захищених механізмів. Ми автоматично намагаємося заперечувати біль, придушуючи його чи займаючись самолікуванням, або ж узагалі зациклюємося на ньому через безперервний вихор думок і переживань, дозволяючи болю керувати нашим життям. Психологічна гнучкість допомагає нам прийняти біль і жити так, як ми хочемо, рухаючись уперед разом із цим болем.

Я переконаний, що психологічна гнучкість — це інструмент, що допомагає людині досягти свободи; це та противага, яка потрібна нам для протистояння викликам сучасного світу. І сотні досліджень доводять, що навички, котрі допомагають нам розвинути в собі психологічну гнучкість, можна опанувати самотійно, завдяки ось таким книжкам, як ця<sup>8</sup>. Так, може пролуhati досить самовпевнено з мого боку, але якщо я виконаю свою роботу добре, до кінця цієї книжки ви зрозумієте, чому навички психологічної гнучкості такі потужні, і навчитесь виховувати їх у самих собі.

Немає нічого дивного в тому, що ключове послання цієї книжки — повернення обличчям до свого болю — перегукується з іншими відомими підходами, такими як усвідомленість,