

Джанина Скарлет

Я и моя БОЛЬ

Как справиться с сильными
переживаниями и принять то,
чего не можешь изменить

УДК 159.923.2
ББК 88.52
С42

Janina Scarlet, Ph.D.
IT SHOULDN'T BE THIS WAY:
Learning to Accept the Things You Just Can't Change

Copyright © Janina Scarlet, 2021
First published in the United Kingdom in the English language
in 2021 by Robinson, an imprint of Little, Brown Book Group.

Скарлет, Джанина.
С42 Я и моя боль : как справиться с сильными переживаниями и принять то, чего не можешь изменить / Джанина Скарлет ; [перевод с английского И. Проворовой]. – Москва : Эксмо, 2022. – 224 с.

ISBN 978-5-04-162775-1

Иногда на нас обрушивается боль, которую невозможно предвидеть. Потеря работы, дружбы или любимого человека, жестокое предательство, насилие, неизлечимая болезнь или глобальная катастрофа.

Все эти события не проходят бесследно — они навсегда меняют нашу жизнь. И даже если окружающие говорят, что «нужно быть сильным», а «тревога и депрессия — это стыдно», мы должны научиться выдерживать сильные переживания для того, чтобы двигаться дальше.

Эта книга — терапевтическое руководство по самопомощи, которое объясняет: как научиться принимать болезненные события и связанные с ними чувства; что такое эмоциональное избегание и как с ним работать; как исцелить боль от давней травмы или снять тревогу по поводу неопределенности будущего; и что делать, когда проблема слишком велика и вы чувствуете, что не справитесь с ее масштабами.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Инна Проворова, перевод на русский язык, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-162775-1

*Посвящается всем, кто хоть раз
чувствовал, что сердце обливается
кровью, кто хоть раз хотел, чтобы все
было иначе, кто хоть раз считал себя
слабым, хотя был сильным, и кто
хоть раз подавлял свою внутреннюю
боль по чужому принуждению.*

Оглавление

Введение	9
Что такое принятие	10
Как получить от этой книги максимальную пользу	11
Часть 1. Принятие, избегание и все, что между ними	
Глава 1. Пол	15
Глава 2. Неоднозначные потери	20
Глава 3. Когда не получается двигаться дальше	38
Глава 4. Выход	52
Глава 5. Избегание	60
Глава 6. Предыстория	71
Глава 7. Принятие против потворства	81
Глава 8. Огонь и сопротивление	89
Глава 9. Что выйдет наружу	98
Глава 10. Никаких сожалений	113

Часть 2. Принятие на практике

Глава 11. Бережные практики принятия	121
<i>Упражнение «Клапан»</i>	128
<i>Упражнение «Отпусти собаку с поводка»</i>	129
Глава 12. Сердцевина лука	134
<i>Упражнение «Путешествие во времени»</i>	143
Глава 13. Эмпатический дистресс и борьба с социальной несправедливостью	146
Глава 14. Принятие помощи	161
<i>Упражнение «Сострадание к монстрам»</i>	169
Глава 15. Построение границ	173
Глава 16. Поиск СВОЕГО голоса	194
Глава 17. Преодоление препятствий	200
Глава 18. Возрождение	211
Благодарности	215
Источники	217

Введение

Никто не знает, как быть человеком: ни у кого из нас нет инструкций – по крайней мере, официальных. И большинству очень сложно понять, где искать ориентиры в этом путешествии под названием «жизнь».

Обращаясь за помощью или поддержкой, вы наверняка хотя бы раз сталкивались с суровым осуждением, стигматизацией или критикой. Еще хуже – видеть людей, у которых «все под контролем», пока у тебя все силы уходят на то, чтобы просто встать утром с постели. В такие моменты кажется, что только у тебя бывают трудные времена, а печаль, тревога, травмы или любые другие психологические или физические проблемы – удел «слабаков». Но, по правде говоря, боль – это не слабость. Она может стать путеводной звездой – и привести вас к себе.

Как клинический психолог, больше всего на свете я люблю помогать людям учиться по-разному справляться с психологическими проблемами. Мне самой часто говорили, что нужно «быть сильной», а тревога и депрес-

сия — это стыдно. Так что я знаю о разрушительных последствиях подавления эмоций не понаслышке — как и о том, насколько эмоциональное избегание может усугубить ситуацию.

В работе с клиентами я использую метод терапии принятия и ответственности (ТПО)¹. С помощью него мы учимся осознанно принимать то, что не поддается нашему контролю, и жить осмысленно, опираясь на глубочайшие базовые ценности. Этот метод хорошо показал себя в лечении депрессии², тревожных расстройств, посттравматического стрессового расстройства (ПТСР)³, хронической боли и других хронических заболеваний, зависимостей и расстройств.

Что такое принятие

Многих людей убеждают в необходимости подавлять свои эмоции, избегать их и стараться «думать позитивно». Я же учу своих клиентов принимать то, что они испытывают.

¹ Acceptance And Commitment Therapy, АСТ (англ.) — направление психотерапии, главная цель которого — помочь человеку прийти к осознанности, сменив деструктивное, саморазрушающее поведение на принятие случившегося и управление последствиями. — Здесь и далее — *прим. ред.*

² Депрессия — психическое расстройство, основными признаками которого являются сниженное настроение и полная или частичная утрата способности получать удовольствие.

³ Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) — психическое состояние, возникающее в результате событий, оказывающих сверхмощное негативное воздействие на психику индивида.

Принятие подразумевает готовность встретиться лицом к лицу с эмоциями и событиями, которые мы не в силах изменить, и переосмыслить их. Например, мы практикуем принятие, когда анализируем боль давней травмы или тревогу по поводу неопределенности будущего, которые мешают полноценно жить. Мы практикуем принятие, когда стараемся быть собой, а не соответствовать устаревшим и абсурдным ожиданиям общества. По сути, принятие — это метод самоутверждения и самоисследования.

Как получить от этой книги максимальную пользу

Эта книга состоит из двух частей. В первой я расскажу, что можно назвать принятием, а что нет. Также я приведу примеры из собственной жизни и жизней других людей, с которыми я работала и которые, несмотря на трудности, нашли свой путь к принятию. Во второй части книги я расскажу о практике принятия. В ней вы найдете упражнения и подсказки, которые помогут справиться с проблемами, возникшими на пути принятия.

Чтобы получить от книги максимальную пользу, лучше читать одну-две главы в неделю и давать прочитанному материалу «полежать» в голове. Кому-то полезно записывать свои мысли по ходу чтения и выполнения упражнений, кто-то подмечает, что подобные книги

лучше читать в одиночку, а другим больше нравится разделять чтение с психологом или книжным клубом.

Пусть это путешествие будет исключительно таким, каким вам захочется. Оставьте позади неподъемное давление жизни и требования соответствовать чужим ожиданиям. Не отвергайте свои чувства и ощущения и двигайтесь с комфортной для вас скоростью.

Сделайте глубокий вдох. Расслабьтесь. И спасибо за то, что вы есть – вы прекрасны.

Часть 1

**Принятие,
избегание и все,
что между ними**

Глава 1

Пол

Когда я впервые увидела Пола, я подумала: «Вау, какой же он красавчик!». А затем: «Наверняка он слишком самовлюблен».

Мне было пятнадцать, и моя одноклассница, которая гордилась своим неофициальным статусом главной школьной свахи, устроила нам с Полом свидание вслепую. Полу было семнадцать, он окончил школу годом ранее и уже учился в колледже. И у него был блестящий ум.

Как же я его возненавидела. По крайней мере, на секунду.

Он аккуратно уложил свои волосы длиной до подбородка. Из-под черной кожаной куртки выглядывала темно-синяя классическая рубашка, а джинсы сидели так, будто их шили прямо на нем. И вдобавок ко всему у него были высокие скулы, которые придавали его красивому лицу благородства.