



Принятие

Принятие — это готовность оставаться в контакте с трудными мыслями, чувствами и ощущениями, не пытаясь их немедленно убрать, изменить или проконтролировать.

Принятие как действие

Ждать, когда появится «чувство принятия», можно долго: оно не обязано появляться. Принятие ближе к глаголу, чем к состоянию, — это то, что вы делаете: заметить, что пришло; дать этому место; продолжить делать то, что для вас важно. Чувства при этом могут оставаться любимыми, в том числе неприятными.

Чем принятие не является

Не одобрение	Принять переживание не значит согласиться с тем, что его вызвало, или считать это нормальным. Можно полностью признать, что это случилось, и при этом осуждать случившееся и защищать себя.
Не смирение	Это не отказ от действий и не «ничего нельзя изменить». Пока силы уходят на борьбу с уже случившимся, на то, что действительно можно изменить, их не остаётся.
Не любовь к боли	Не нужно полюбить то, что болит, или находить в этом смысл.
Не терпение сквозь зубы	Стискивать зубы это тоже способ бороться: внутри такого «терпения» всё время идёт счёт, когда же это кончится, и силы уходят так же.
Не капитуляция	Принятие адресовано вашим чувствам, мыслям, ощущениям и тем фактам, которые уже нельзя отменить. Оно не требует терпеть то, что менять можно и нужно: несправедливость, вредящие отношения, нерешённую бытовую проблему. Там, где возможен шаг, делается шаг.



Как отличить принятие от избегания

Одно и то же действие бывает и тем и другим — разница в том, ради чего оно сделано. Отменить встречу, чтобы отдохнуть, и отменить встречу, чтобы не столкнуться с тревогой, выглядят одинаково, а работают по-разному. Первое делается ради желанного отдыха, второе скорее ради попытки снизить неприятные чувства.

Ваш личный ответ на вопрос о том, ради чего вы практикуете принятие, не обязан находиться сразу. Принятие от этого не перестаёт быть принятием. Но когда направление названо, отличить одно от другого проще. Если честный ответ не находится, это хороший материал для разговора на сессии.



Пока идёт борьба, круг доступного сжимается: чтобы не встречаться с тяжёлым, приходится отказываться от важного. Принятие возвращает размер.

Принятие не обещает облегчения. Его работа в другом: чтобы трудное перестало решать за вас, что делать и куда направлять силы.

РАБОЧИЙ ВОПРОС

Этот шаг приближает меня к тому, что для меня важно, — или просто уводит от неприятного?



Зачем оно нужно

Попытки не чувствовать неприятное работают в короткой перспективе и дорого обходятся в длинной.

Чтобы не встречаться с тревогой, человек постепенно перестаёт делать то, что для него важно: откладывает разговоры, сужает планы, отказывается от нового. Пока идёт борьба, жизнь сжимается до невыполнимой задачи «не столкнуться с неприятным». Принятие снимает эту задачу с первого места, и за отложенное ради борьбы снова можно взяться.

Причин практиковать принятие две.

Первая

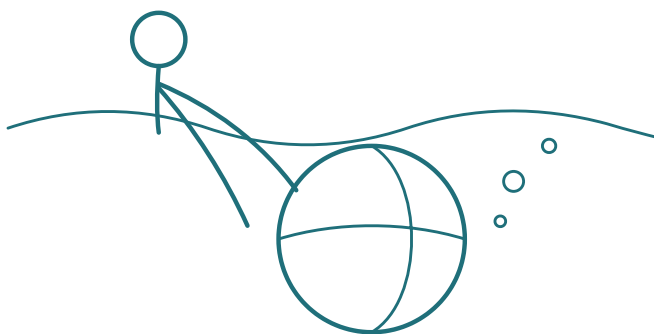
силы ограничены, и всё, что уходит на борьбу с собственными чувствами, отнимается у работы, отношений, отдыха.

Вторая

пока главная задача — чтобы чувство ушло, выбор за вас делает чувство; когда с ним можно оставаться, выбор возвращается к вам. Легче при этом может и не стать, по крайней мере сразу: принятие меняет прежде всего то, сколько места вокруг переживания остаётся для остальной жизни.

Мяч под водой

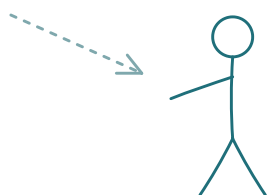
Надувной мяч можно удерживать под водой — но обе руки заняты, всё время: не поплыть, не поиграть, не отвлечься. Неудобная альтернатива — пусть плавает рядом: он на виду, он мешает, и руки при этом свободны.





Две стрелы

Если в человека попадает стрела, это больно. Но если следом он пускает в себя вторую — злится на боль, ругает себя за неё, требует, чтобы её не было, — боли становится больше. Первая стрела прилетает без нашего участия: усталость, тревога, грусть, боль. Вторую мы выпускаем сами, и она единственная из двух, на которую можно повлиять.



первая стрела
прилетает без нас



вторая стрела
выпускаем сами

Больно от обеих. Но первая уже прилетела, а вторую выпускает своя же рука — и её можно оставить в колчане.

Как это выглядит в жизни:

ПЕРВАЯ СТРЕЛА

ВТОРАЯ СТРЕЛА

не получается уснуть

«завтра всё пропало, почему я не могу нормально уснуть, нужно быстрее расслабиться»

тревога перед разговором

«нельзя раскисать, соберись, этот страх очень глупый и нелепый»

грусть после расставания

«сколько можно, надо просто отпустить»

усталость к вечеру

«я просто ленюсь, нужно собраться и доделать, я не могу отдыхать, пока не сделано достаточно»

Принятие — это то, что происходит, когда вторая стрела остаётся в колчане: первая по-прежнему болит, но своей рукой вы не делаете себе хуже.



Канат

Представьте, что вы тянете канат, а на другом конце чудовище. Между вами пропасть. Чем сильнее вы тянете, тем сильнее тянет оно. Кажется, что задача — победить. Но есть третий вариант: отпустить канат. Чудовище никуда не денется, но руки станут свободны.



Когда канат отпущен, чудовище не побеждено, просто силы больше не уходят на перетягивание, которое, возможно, вам и не нужно.

Как это практиковать

Упражнения можно делать по отдельности и в любом порядке — начните с того, которое кажется выполнимым сейчас. Если во время любого из них становится невыносимо, остановитесь: это не проверка на прочность.

1 Назвать и описать

4–5 минут

1. Заметьте, что вы сейчас чувствуете. Где это в теле — грудь, живот, горло, плечи?
2. Если бы у этого ощущения были размер, форма, вес, температура и цвет — какие?
3. Побудьте рядом с ним примерно минуту. Задача не прогнать его, а разглядеть.
4. Теперь заметьте, как вы относитесь к тому, что нашли: раздражение, страх, желание, чтобы этого не было.
5. Опишите эту реакцию так же — где она, какого размера, формы, веса, температуры и цвета.

Описание переводит переживание из «я весь такой» в «во мне есть вот это». Расстояние появляется не всегда, и это не признак неудачи: вы разглядывали, а не прогоняли.

ЕСЛИ ТРУДНО

Стало невыносимо — остановитесь. Вернуться к упражнению можно позже или попрактиковать его вместе на сессии.

ЗАМЕТКИ



2 Освободить место

3–5 МИНУТ

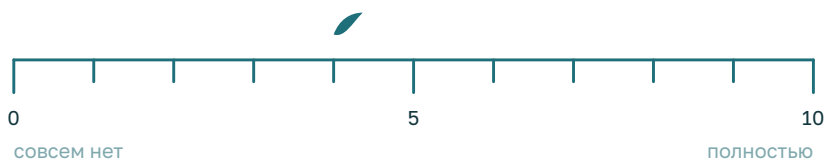
1. Найдите ощущение в теле и обозначьте его границы.
2. Дышите так, будто вдох обтекает его и оставляет вокруг пространство.
3. Не выталкивайте и не втягивайте — просто дайте место. Три-пять спокойных циклов дыхания.

Если внимание уходит, это нормально. Возвращайте его столько раз, сколько понадобится.

3 Шкала готовности

1–2 МИНУТЫ

1. От 0 до 10: насколько вы сейчас готовы испытывать это чувство, если это неотъемлемая часть чего-то важного?
2. Что делает эту цифру меньше?
3. Что могло бы поднять её ровно на единицу — не до десяти, а на один шаг?



Отметьте, где вы сейчас. Следующий шаг — не десятка, а соседнее деление.

Готовность выбирается заново каждый раз, она не наступает однажды и навсегда.

4 Принять телом

1–2 МИНУТЫ

1. Заметьте, что у вас сейчас напряжено: челюсти, плечи, кулаки, грудная клетка.
2. На выдохе разожмите руки и положите их ладонями вверх, дайте плечам опуститься, разожмите челюсти.
3. Побудьте так несколько вдохов.

Раскрытые ладони не решают проблему; это способ попрактиковать принятие, начиная с телесных ощущений.

ЕСЛИ ТРУДНО

Стало невыносимо — остановитесь. Вернуться к упражнению можно позже или попрактиковать его вместе на сессии.

ЗАМЕТКИ



5 Заметить вторую стрелу

1 МИНУТА

1. Вспомните недавнюю неприятную ситуацию — не самое тяжёлое из того, что есть.
2. Разделите на бумаге: слева — первая стрела, само событие или само чувство.
3. Справа — что вы к этому добавили: какими словами встретили своё состояние.

ПЕРВАЯ СТРЕЛА

ВТОРАЯ СТРЕЛА

Вторую стрелу не нужно себе запрещать, достаточно научиться её замечать. Замеченную стрелу проще оставить в колчане — не всегда, но чаще, чем незамеченную.

6 Повернуть ум

1–2 МИНУТЫ

1. Заметьте, что вы сейчас не принимаете. Признаки простые: злость, горечь, «почему именно я», «так не должно быть».
2. Примите решение — принять то, что уже случилось. Именно решение, без обещания что-то при этом почувствовать.
3. Поймали себя на том, что снова спорите с фактом, — примите это решение заново. И ещё раз, столько раз, сколько понадобится.
4. Придумайте заранее, по какому признаку вы заметите, что соскользнули, и что сделаете тогда.

Решение принять — ещё не принятие. Это развилка, на которую вы возвращаетесь снова и снова, и возвращение здесь и есть навык.

ЕСЛИ ТРУДНО

Стало невыносимо — остановитесь.

Вернуться к упражнению можно позже или попрактиковать его вместе на сессии.

ЗАМЕТКИ



7 Упрямство

2 МИНУТЫ

1. Заметьте упрямство: «не буду», «не стану даже пробовать», «пусть остаётся как есть».
2. Не боритесь с ним: упрямством упрямство не берётся. Сначала признайте, что сейчас вы в нём.
3. Если оно не сдвигается, спросите себя: в чём здесь угроза?

Упрямство обычно что-то охраняет. Названная угроза делает его понятнее.

8 Ради чего

1 МИНУТА

Метафора к этому упражнению: вы ведёте автобус, и у него есть маршрут — то, что для вас важно: люди, работа, здоровье, интерес — или что-то совсем другое, ваше. На остановках заходят пассажиры, которых вы не выбирали: тревога, самокритика, усталость. Некоторые громкие: «поверни назад!», «у тебя не получится!». Можно остановить автобус и пойти с ними спорить — тогда автобус стоит. Можно ехать только туда, где они молчат, — тогда маршрут выбирают они. А можно вести автобус по своему маршруту, с шумными пассажирами на борту. Высадить их нельзя. Но и слушаться — необязательно.

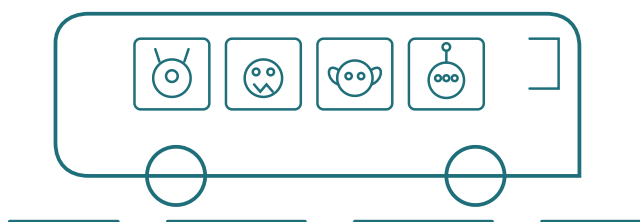
1. Перед трудным шагом закончите фразу: «Беру это чувство с собой, потому что для меня важно...».
2. Если важное не называется — с вами всё в порядке: мы не всегда знаем, куда движемся. Это можно прояснять отдельно, в том числе на сессии.

Это упражнение не проверка на наличие правильных ценностей. Названное «ради чего» может делать дискомфорт переносимее и удерживать принятие от превращения в терпение — но и без него оставаться с чувством имеет смысл.

ЕСЛИ ТРУДНО

Стало невыносимо — остановитесь. Вернуться к упражнению можно позже или попрактиковать его вместе на сессии.

ЗАМЕТКИ





Частые вопросы

«Я пробую принимать, а оно не проходит»

Принятие не обещает, что пройдёт. Если принимать для того, чтобы прошло, — это снова борьба, только под другим названием. Облегчение случается, но оно возможный побочный эффект, а не цель. Цель — чтобы вы могли жить своей жизнью и с этим чувством тоже.

«Если я приму свою тревогу, она останется навсегда?»

Если честно, неизвестно. Известно другое: борьба с тревогой часто делает её центром жизни — расписание, планы и силы начинают крутиться вокруг неё. Принятие снимает с неё эту главную роль. А дальше чувства ведут себя как погода: живут по своим законам и меняются.

«Принять — значит простить?»

Нет. Прощение это отдельный акт, который вы можете сделать или не сделать. Принятие скромнее: признать, что случившееся случилось, и перестать тратить силы на внутренний спор с этим фактом.

«А если ситуацию можно изменить?»

Тогда менять. Принятие относится к тому, что уже есть в этот момент: к факту, к чувству, к прошлому. Следующий шаг свободный. Чаще всего лучший расклад такой: чувство принимается, ситуация меняется.

«У меня не получается принимать»

«Получаться» здесь нечему: это не экзамен и не состояние, которого достигают раз и навсегда. Это выбор, который делается заново много раз, и к борьбе вы будете возвращаться — это часть дела. Заметить, что вы снова тянете канат, это и есть нужный навык.

Нормально, если с первого раза ничего не меняется. Навык набирается повторением: регулярность здесь помогает больше, чем разовое сильное усилие.



Рекомендованная литература

Расс Хэррис. Ловушка счастья. Как перестать переживать и начать жить

2-е изд., перераб. — М.: Бомбора, 2024

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

М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022

Кристин Нефф. Самосострадание. О силе сочувствия и доброты к себе

М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021

Джон Форсайт, Георг Эйферт. Рабочая тетрадь по осознанности и принятию при тревоге

СПб.: Весь, 2023



Материал носит образовательный характер, не заменяет консультацию специалиста и не является методом диагностики. Если переживания становятся невыносимыми, обратитесь за профессиональной помощью.