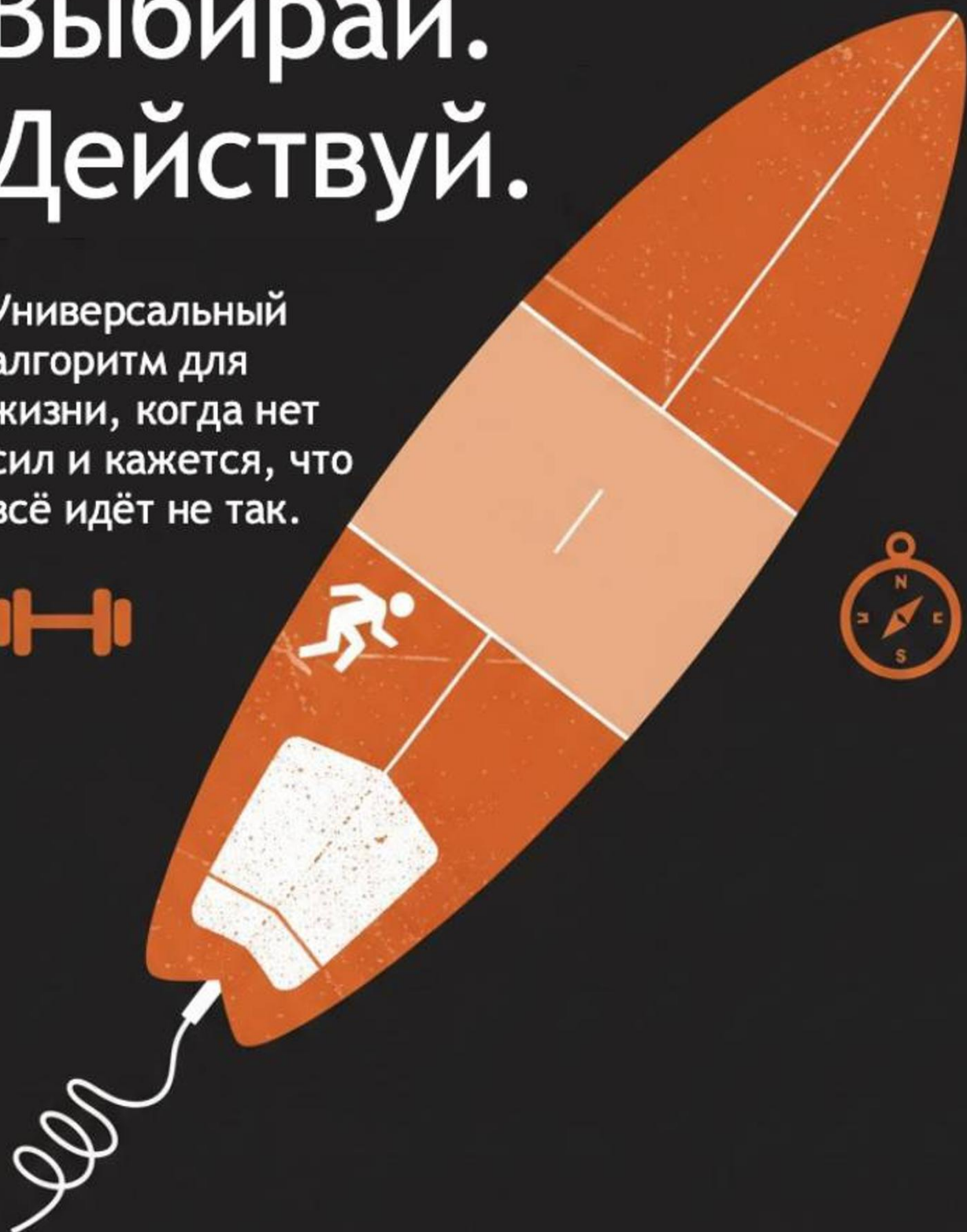


ПВД: Принимай. Выбирай. Действуй.

Универсальный
алгоритм для
жизни, когда нет
сил и кажется, что
всё идёт не так.



Александр Валов

Александр Валов

**ПВД: Принимай.
Выбирай. Действуй**

«Автор»

2025

Валов А. И.

ПВД: Принимай. Выбирай. Действуй / А. И. Валов — «Автор», 2025

«ПВД: Принимай. Выбирай. Действуй» Универсальный алгоритм для жизни, когда нет сил и кажется, что всё идёт не так. Это практический гайд от клинического психолога Александра Валова для тех, кто чувствует истощение, тревогу или потерянности. В основе книги лежит простой, но мощный алгоритм из трёх шагов: Принять реальность без борьбы, Выбрать направление, исходя из своих ценностей, и Действовать маленькими, посильными шагами даже в условиях страха или усталости. Автор предлагает отказаться от изнурительной войны с собой и обстоятельствами и вместо этого научиться двигаться «вместе с» дискомфортом, используя его как часть пути. Книга наполнена конкретными упражнениями и примерами применения ПВД в разных сферах: от выгорания и тревоги до сложных отношений и экзистенциальных кризисов. Это не теория, а готовый инструмент — ваша «доска для серфа» в океане жизненных бурь, помогающая обрести устойчивость, ясность и способность жить осознанно, даже когда всё идёт не так.

© Валов А. И., 2025

© Автор, 2025

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ВВЕДЕНИЕ	6
ЧАСТЬ I: ПРИНИМАЙ	7
Глава 1. Что такое принятие на самом деле	8
Практика: «Метеостанция»	9
Глава 2. Как понять, что вы в режиме борьбы (и тратите силы впустую)	10
Практика: «Сигнальная лампа»	11
Глава 3. Практика «Назови это»: Как разделить факт, оценку и эмоцию	12
Практика: «Лист сортировки»	13
Глава 4. Что делать с болезненными мыслями и чувствами	14
Практика: «Поезд мыслей» (упражнение на размещение)	16
Глава 5. Принятие тела: как ощущения становятся вашей основой	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

ПВД: Принимай. Выбирай. Действуй

ПРЕДИСЛОВИЕ

Почему я решился написать эту книгу? Государственный психологический центр поставил передо мной серьёзный профессиональный вызов: консультация – 45 минут, годовая квота – всего 5 встреч на человека. За это время нужно было найти общий язык с болью, которая копилась годами, и оставить человеку работающий инструмент. Клиенты были самые разные: от скептиков, далёких от психологии, до тех, чей прежний опыт терапии был практически бесполезен. Я принял эти условия с интересом. Как авантюру. Классические, глубокие книги по самопомощи в таком формате не работали – они были слишком громоздкими. Нужен был алгоритм, универсальный, простой и прочный, как сапёрная лопатка, для вышивания в любых, даже в самых тяжелых условиях. И его у меня тогда не было. На одной из консультаций я вспомнил. Словно из глубины памяти всплыла строчка из клинического руководства по АСТ, над переводом которого я работал раньше. Формула из трёх слов: Принять. Выбрать. Действовать. Тогда я принёс этот алгоритм в кабинет, в эти жёсткие временные рамки. И здесь случилось главное. Алгоритм ПВД позволил мне сразу обозначить свой подход. Я мог объяснить человеку суть одной метафорой: «Пока ты бежишь от боли, ты живёшь в режиме выживания. Каждая ошибка кажется смертельной. Это выматывает. Наш план – не „бежать от“, а начать двигаться к тому, что для тебя важно. Сначала выйти из минуса в ноль (Принять – прекратить борьбу). Потом из нуля – в плюс (Выбрать направление и Действовать). Мы откажемся от войны и начнём строить жизнь рядом с тем, что есть. Хочешь попробовать по-другому?» Это и был камень преткновения – и одновременно ключ. Люди устали сражаться. Им был нужен выход из войны. ПВД давал чёткий план перехода от «бегства» к осознанности и стремлению. Вдруг стало возможным за 15 минут объяснить человеку суть. Этот простой каркас стал скелетом, на который можно было нарастить работу с любой проблемой. Я практиковал этот алгоритм более 2000 часов. И обнаружил удивительную вещь: алгоритм один – ПВД. Но путей его применения – больше, чем зданий на проспекте Октября. Он оказался универсальным языком для диалога с самой разной человеческой болью. И когда сама мысль о написании этой книги вызывала у меня сомнения («Вряд ли получится написать что-то стоящее»), я применил алгоритм к ней же. Принял факт сомнения и страха. Выбрал ценность – поделиться рабочим инструментом и философией «не борьбы». Действовал – сел и начал писать. Страница за страницей. Он же проходил проверки и в других обстоятельствах. Помог мне бросить курить, когда привычка казалась неодолимой. Не дал забросить работу, когда в декабре 2025 года я серьёзно заболел. Лежать пластом и ждать выздоровления было невыносимо. Тогда я принял факт болезни и свою слабость, выбрал ценность движения вперёд, даже микроскопического, и действовал – писал по абзацу в день, лёжа в кровати. Эти главы стали моей доской для серфа в тот шторм. Если бы ПВД не работал, этой книги перед вами сейчас бы не было. Она – лучшее доказательство его силы. (А если она столкнётся с критикой – вы уже знаете, по какому алгоритму я буду с этим работать). Эта книга – кристаллизация того опыта. Не попытка переписать гениальное. А попытка отлить суть в форму, готовую к применению. Сжать её до трёх шагов, которые можно понять за одну встречу и использовать всю жизнь. Я не гнался за объёмом. Я гнался за практичностью. За структурой, которая становится вашим внутренним компасом, даже когда думать некогда, а действовать необходимо. Перед вами не теоретический труд. Это – практический мостик. Мостик, который я построил в условиях, где от него зависело если не всё, то очень многое. Мостик от сложности – к простоте действия. От теории – к вашей конкретной, сложной, живой жизни. Теперь я передаю этот инструмент вам. Переверните страницу – и давайте начнём с основ.

ВВЕДЕНИЕ

Почему «взять себя в руки» больше не работает (и что делать вместо этого)

Есть стандартный набор реакций на трудности. Когда накрывает тревогой, когда всё валится из рук, когда внутри пустота. Мы пытаемся бороться. Заставить себя «не думать о плохом», «быть сильнее», «перестать нервничать». Мы сражаемся с собственными мыслями и чувствами, как с врагами. Мы пытаемся избегать. Откладывать сложный разговор. Забывать тревогу работой, сериалами, лишним бокалом. Уходить в внутреннюю спячку. Мы пытаемся корить себя. «Соберись, тряпка!», «Другие справляются, а ты...», «В чём моя проблема?». Добавляем к первоначальной боли ещё и чувство вины. Какое-то время это даже работает. На короткой дистанции. Как адреналиновый укол. Но потом наступает откат. Силы заканчиваются. А проблема – остаётся. Или возвращается снова и снова. И мы чувствуем себя ещё более выжатыми, обессиленными и одинокими в этой борьбе. Кажется, что нужно просто ещё сильнее заставить себя. Ещё жёстче. Ещё больше. Это тупик. Дорога, ведущая в выгорание. Эта книга – не про то, как заставить себя наконец-то «заработать как следует». Эта книга – про другой путь. Про то, чтобы перестать ломать себя об обстоятельства и начать двигаться вместе с ними. Для этого не нужны тонны мотивации или железная воля. Нужен навык. Простой, как алгоритм. Который можно применять к чему угодно: к панической атаке, к конфликту на работе, к чувству, что жизнь не удалась. Этот алгоритм – три шага: Принимай. Выбери. Действуй (ПВД). Он не решит все ваши проблемы за вас. Он не «волшебная таблетка». Он – как доска для серфа. Даже самая лучшая доска не гарантирует, что ты покоришь волну. Она не будет плыть вместо тебя. Но она даст тебе опору в океане твоих мыслей, чувств и обстоятельств. С ней ты не утонешь. А научиться кататься – это уже твоя практика. Глава за главой, шаг за шагом.

В первой части мы разберём шаг «Принимай» – как остановить изнурительную войну с тем, что уже есть (со своими чувствами, мыслями, прошлым). Во второй – шаг «Выбери» – как в этой новой тишине, без криков внутреннего критика, услышать свой собственный компас – свои ценности. В третьей – шаг «Действуй» – как сделать, наконец, шаг. Не гигантский и идеальный, а маленький, дрожащий, но настоящий. Который и есть движение вперёд. В четвёртой – посмотрим, как этот алгоритм работает в самых разных жизненных ситуациях: от рабочих задач до экзистенциальных кризисов.

Цель не в том, чтобы вы стали другим человеком. Цель в том, чтобы вы научились жить тем человеком, который вы есть. Со всем вашим уникальным багажом, болью и силой. Без постоянной внутренней гражданской войны. Готовы попробовать по-другому? Давайте начнём.

Если по ходу чтения появятся вопросы или захочется глубже разобраться – все дороги ведут к практике. Делайте упражнения. Пишите в блокнот. Пробуйте. Эта книга – ваш тренажёр. Используйте его.

ЧАСТЬ I: ПРИНИМАЙ

Как остановить войну с реальностью

Глава 1. Что такое принятие на самом деле

(а чем оно не является)

Когда слышишь слово «принять», в голову лезут самые едкие интерпретации. Смириться. Сложить лапки и сказать: «Ну, вот такая у меня судьба, ничего не поделаешь». Одобрить. Решить, что то, что причиняет боль, – это хорошо и правильно. Полюбить. Начать испытывать нежность к своей тревоге или давней обиде. Если бы речь шла об этом, эта книга бы здесь заканчивалась. Потому что это – невыполнимо и противно природе. Настоящее принятие, о котором мы говорим, – не про отношение. Оно про действие. Конкретное, простое, почти техническое. Принять – это прекратить бороться с тем, что УЖЕ ЕСТЬ. Это как перестать биться головой о стену, потому что она не исчезнет от ваших ударов. Вы не говорите стене: «Какая ты классная!». Вы просто прекращаете тратить на неё силы и ищите дверь. Принять чувство – не значит его полюбить. Это значит признать его факт. «Да, сейчас во мне есть тревога». Всё. Вы не пытаетесь её задавить, прогнать или убедить себя, что её нет.

Принять мысль – не значит в неё поверить. Это значит заметить её. «У меня появилась мысль, что я неудачник». Вы не спорите с ней, не доказываете обратное. Вы просто видите её как ментальный объект, который проплывает в поле сознания. Как облако на небе.

Принять ситуацию – не значит сказать, что она справедлива. Это значит честно сказать: «Да, это произошло. Это – текущие обстоятельства». Вы перестаёте тратить энергию на внутренние крики «этого не должно было быть!».

Принятие – это не финиш. Это – необходимое условие для старта. Оно создаёт ту самую «доску под ногами» в бушующем океане. Неустойчивую, да. Но опору. Когда вы прекращаете борьбу с реальностью, происходит странная вещь: вы возвращаете себе контроль. Не над погодой, а над своим следующим шагом. Вы перестаёте быть заложником автоматической реакции «бей-бег-замри». Вы просто говорите: «Есть то, что есть. Что я могу сделать с учётом этого?» И это – начало всего.

Практика: «Метеостанция»

В течение дня 3-4 раза остановитесь на 60 секунд. Спросите себя: «Какая сейчас «погода» внутри?» (Например: «Тревожно», «Спокойно», «Раздражённо»).

Просто отметьте это про себя, как синоптик фиксирует данные: «Факт: сейчас идёт дождь тревоги». Не пытайтесь её изменить. Ваша задача – только заметить и назвать.

Цель не в том, чтобы стало лучше. Цель – натренировать мышцу простого признания. Без оценок, без борьбы.

Если по ходу чтения появятся вопросы или захочется глубже разобраться – не ищите сложных ответов. Вернитесь к факту. «Что есть прямо сейчас?». И просто примите этот факт. Хотя бы на секунду.

Глава 2. Как понять, что вы в режиме борьбы (и тратите силы впустую)

Борьба с реальностью редко выглядит как героическая битва. Чаще – как фоновый шум. Как постоянное, едва заметное напряжение, которое стало нормой. Вы не кричите «я сражаюсь!». Но ваше тело и ум подают чёткие сигналы. Их нужно научиться считывать. Как датчики на приборной панели.

Физические маркеры борьбы: Сжатые челюсти. Особенно по утрам или в пробке. Каменные плечи. Ощущение, что несёшь невидимый груз. Поверхностное дыхание. Вдох короткий, в грудь, а не в живот. Кулаки. Сжатые, даже когда не злитесь осознанно. Скованность в шее, спине. Желудок «в узлах». Ощущение тяжести или тошноты без причины.

Тело не врёт. Оно первым реагирует на внутреннюю войну – мобилизацией. Готовностью дать отпор. Но если угроза не во внешнем мире, а в ваших мыслях, эта готовность становится вечной, изматывающей.

Ментальные маркеры борьбы: Мысли-требования: «Этого НЕ ДОЛЖНО было случиться!», «Я ДОЛЖЕН справиться!» Мысли-отрицания: «Всё ерунда, я вообще не переживаю», «Это не проблема». Мысли-костыли: «Всё будет хорошо» (сказанное не для поддержки, а для подавления страха). Прокрутка одной и той же ситуации в голове, как заезженной пластинки. Попытка «мысленно переиграть» прошлое или «просчитать» будущее. Жёсткий внутренний диалог: постоянная оценка себя, сравнение с другими, поиск своих ошибок. Ощущение «загнанности в угол». Даже когда внешних причин нет. Главный признак – ощущение, что вы должны что-то СДЕЛАТЬ со своим состоянием. Срочно его исправить, изменить, прогнать. Как будто оно – поломка, которую нужно чинить сию секунду.

Почему мы это пропускаем? Потому что привыкли. Для психики это стало «рабочим режимом». Как фоновый гул системного блока. Пока он не зависнет или не перегреется, мы не обращаем внимания. Но цена этого режима – ваша энергия, ясность и, в конечном счёте, жизнь, прожитая в состоянии осады. Задача этой главы – не научиться сразу выключать борьбу. Это невозможно. Задача – начать её замечать. Сделать видимым то, что работает в автоматическом, скрытом режиме. Как только вы замечаете сигнал – вы уже не полностью в борьбе. Часть вас стала наблюдателем. И это – первый микро-шаг к принятию.

Практика: «Сигнальная лампа»

Выберите один физический маркер из списка выше (например, «сжатые челюсти»). В течение дня поставьте 3-4 случайных будильника на телефоне. Когда прозвенит – мгновенно проверьте свой маркер. Челюсти сжаты? Плечи подняты?

Не нужно их сразу расслаблять. Просто зафиксируйте факт: «Ага. Сигнал. Идёт борьба». Сделайте один осознанный выдох.

Цель – не расслабиться (это придёт позже). Цель – построить прямую связь между телесным ощущением и внутренним процессом. Чтобы тело стало вашим первым и самым честным союзником в обнаружении войны. Ваш ум – мастер маскировки. Он может убедить вас, что всё под контролем, пока тело не подаст сигнал бедствия. Доверяйте телу. Оно никогда не врёт.

Глава 3. Практика «Назови это»: Как разделить факт, оценку и эмоцию

Когда ум в панике, всё сливается в один болезненный ком. Ситуация, ваша реакция, оценка происходящего, прогноз на будущее – всё в одной куче. И кажется, что этот ком – и есть реальность.

Практика «Назови это» – это процесс сортировки.

Вы не меняете содержимое. Вы просто раскладываете его по разным корзинам. Уже одно это снижает хаос и напряжение. Давайте разберём на примере.

Допустим, начальник отправил вам резкое письмо.

1. **ФАКТ** (то, что можно записать на видеокамеру).

«Мне пришло письмо от начальника». «В письме были такие-то слова». «Моя задача не выполнена в срок».

Факты – это кирпичики реальности. Они нейтральны. В них нет драмы. Их можно оспорить только другими фактами.

2. **ЭМОЦИЯ** (то, что происходит в теле в ответ на факт).

«Я чувствую сжатие в груди (тревога)». «У меня участилось сердцебиение (страх)». «Я чувствую жар в лице (стыд, злость)».

Эмоции – это физиологические реакции. Они не «плохие» и не «хорошие». Это просто данные от нервной системы: «Тело мобилизовано».

3. **ОЦЕНКА / МЫСЛЬ** (то, что говорит ум о фактах и эмоциях).

«Он меня ненавидит» (интерпретация). «Я всё провалил» (катастрофизация, обобщение). «Теперь меня точно уволят» (прогноз). «Я ни на что не гожусь» (оценка себя).

Мысли – это не факты. Это ментальные события. Версии, гипотезы, домыслы ума. Они могут быть полезными или вредными, но их главная черта – они не равны реальности.

Что происходит, когда мы НЕ разделяем?

Мы принимаем мысли за факты. «Я ни на что не гожусь» становится в нашей голове непреложной истиной. А эмоция страха воспринимается как прямое доказательство этой «истины». Замкнутый круг страдания запущен.

Что даёт практика «Назови это»?

Вы разрываете слияние. Вы смотрите на мысль со стороны. «Ага, у меня появилась мысль, что я всё провалил». Вы признаёте эмоцию: «Есть чувство страха в груди». И остаётесь с фактами: «Письмо есть. Срок сорван».

Когда всё разложено, сразу видно:

С фактами можно что-то делать (написать ответ, скорректировать срок).

Эмоции нужно просто пережить, дав им время.

Мысли – это просто мысли. Их можно учесть, но не обязательно им верить.

Вы перестаёте бороться с всем сразу. Вы начинаете работать с реальностью, а не с её запутанной, страшной копией в своей голове.

Практика: «Лист сортировки»

Возьмите любую небольшую стрессовую ситуацию за сегодня.

Разделите чистый лист на три колонки:

ФАКТ | ЭМОЦИЯ | МЫСЛЬ/ОЦЕНКА.

Заполните их.

ФАКТ: Только то, что объективно произошло. Без «потому что» и «это значит». **ЭМОЦИЯ:** Назовите чувство одним-двумя словами. «Страх», «Раздражение», «Беспомощность». Отметьте, где в теле оно живёт. **МЫСЛЬ:** Выловите главную оценочную мысль. Запишите её в кавычках, как цитату. ««Я снова всё испортил»».

После заполнения задайте себе два вопроса:

Что из этого списка я могу реально изменить? (Чаще всего – только действия относительно фактов). На что из этого я трачу больше всего душевных сил? (Чаще всего – на борьбу с мыслями и эмоциями).

Цель – не найти «правильный ответ». Цель – наглядно увидеть разницу между реальностью, вашим откликом на неё и шумом ума. Один такой разбор даёт больше ясности, чем час самобичевания.

Мир не делится на чёрное и белое. Он делится на факты и ваши истории об этих фактах. Практика «Назови это» учит видеть разницу. А видя разницу, вы получаете выбор.

Глава 4. Что делать с болезненными мыслями и чувствами

(техника «Заметил – Признал – Разместил»)

Когда боль, страх или гнев накрывают с головой, инструкция «просто прими это» звучит как издевательство. Как принять что-то, что физически невыносимо?

Здесь нужно не философское принятие, а техническое. Алгоритм, который можно выполнить, даже когда трясутся руки.

Этот алгоритм называется ЗПР: «Заметил – Признал – Разместил».

Он не убирает боль. Он меняет вашу позицию по отношению к ней. Вы перестаёте быть беспомощной жертвой внутреннего урагана и становитесь наблюдателем, который стоит на земле.

Шаг 1: ЗАМЕТИЛ. Включите внутреннего сканера.

Не пытайтесь оценить, хорошо это или плохо. Просто зафиксируйте, что именно происходит внутри. Если это мысль: «Я заметил, что у меня крутится мысль „я ни на что не способен“». Если это чувство: «Я заметил сжимающую тяжесть в груди». Если это воспоминание: «Я заметил, что всплыла картинка с того разговора». Ваша задача – не анализировать, а назвать явление. Как метеоролог называет облака: «кучевые», «перистые».

Шаг 2: ПРИЗНАЛ. Скажите «да» факту его присутствия.

Здесь – ключевой момент. Вы не соглашаетесь с содержанием мысли («да, я ни на что не способен»). Вы соглашаетесь с фактом её существования в вашем уме в данный момент.

Сформулируйте это чётко:

«Да, эта мысль сейчас здесь».

«Да, это чувство есть».

«Да, это воспоминание пришло».

Произнесите это про себя без вызова и без сопротивления. Просто как констатацию: «В комнате сейчас есть стул». Это снимает внутреннее напряжение борьбы («уйди!», «прекрати!»).

Шаг 3: РАЗМЕСТИЛ. Дайте явлению место в пространстве вашего внимания.

Не пытайтесь вытолкнуть боль за пределы сознания. Это только усилит борьбу. Вместо этого, мысленно дайте ей место. Представьте её как объект в пространстве.

Для мыслей: Представьте мысль как титры внизу экрана вашего сознания. Или как объявление, проезжающее на билборде за окном машины. Вы видите её, но вы – не она.

Для чувств: Представьте чувство как погоду в отдельной части вашего внутреннего ландшафта. «На западе моей внутренней территории идёт дождь тревоги, а на востоке – солнечно и спокойно». Вы – весь ландшафт, а не только дождь.

Для телесных ощущений: Мысленно обрисуйте контур этого ощущения. Где оно начинается, где заканчивается? Какая у него форма, плотность, температура? Это превращает слепую панику в объект наблюдения.

Почему это работает?

Вы перестаёте сливаться с болезненным опытом. Между «вами» и «ним» появляется пространство. Вы больше не есть эта боль. Вы испытываете её, наблюдая за ней.

Вы не блокируете боль (что невозможно), но и не тоните в ней. Вы позволяете ей быть, лишая её власти диктовать ваши действия. Она становится пассажиром в вашем автобусе, а не угонщиком за рулём.

Практика: «Поезд мыслей» (упражнение на размещение)

Сядьте поудобнее, закройте глаза на пару минут.

Представьте, что вы стоите на перроне, а перед вами – железнодорожные пути.

Ваши мысли – это вагоны поезда, который медленно проезжает мимо.

Ваша задача – просто стоять на перроне и наблюдать за вагонами.

В одном вагоне может быть мысль «я устал». В другом – «что я буду делать завтра?». В третьем – образ из прошлого.

Не нужно запрыгивать в вагоны (то есть, начинать обдумывать мысль). Не нужно бежать за поездом, пытаясь его остановить.

Просто наблюдайте, как вагоны приезжают, проезжают перед вами и уезжают вдаль.

Если вы заметили, что «запрыгнули» в вагон (увлеклись мыслью), – просто мягко верните себя обратно на перрон.

Делайте это 2-3 минуты.

Цель упражнения – телесное ощущение дистанции между вами (наблюдателем на перроне) и постоянным потоком ваших мыслей.

Боль – это не команда к действию.

Это просто информация.

Техника ЗПР учит вас получать эту информацию,
не разрушая приёмник.

Вы можете слышать сигнал бедствия и при этом не тонуть.

Глава 5. Принятие тела: как ощущения становятся вашей основой

До этого мы работали с мыслями и чувствами. Но есть уровень ещё глубже, надёжнее и честнее – тело. Оно не умеет врать. Оно не строит сложных сюжетов. Оно просто ощущает.

Когда ум в панике, он убегает в прошлое (сожаления) или будущее (страхи). Тело же существует только в настоящем. Здесь и сейчас. И поэтому контакт с ним – самый короткий путь выйти из внутренней бури.

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.