

# *Umysł wyzwolony*

## Steven C. Hayes

Zakończ wewnętrzną walkę i żyj w zgodzie ze sobą

Zmagamy się z różnymi formami bólu psychicznego: trudnymi emocjami i myślami, nieprzyjemnymi wspomnieniami, niepożądanymi pragnieniami i doznaniem. Roztrząsamy je, martwimy się nimi, oburzamy się na nie, spodziewamy się ich nadejścia oraz boimy się ich.

Cierpimy, a źródłem naszego cierpienia okazuje się nasz własny umysł.

Co zrobić, by nasze życie wyglądało tak, jak tego pragniemy? Jak zwrócić się ku temu, co jest dla nas ważne, mimo odczuwania niepewności, stresu i lęku?

W fascynującą podróż w głąb ludzkiego umysłu zabiera nas dr Steven C. Hayes – wybitny psycholog i klinicysta, twórca terapii akceptacji i zaangażowania. Powołując się na wyniki badań naukowych i przytaczając poruszające przykłady z własnego życia oraz z praktyki klinicznej, wyjaśnia przyczyny powszechności cierpienia i problemów psychicznych, a także wskazuje skuteczne metody radzenia sobie z nimi.

Z tej książki dowiemy się, w jaki sposób zmienić własne życie nie poprzez próby pozbycia się bolesnych myśli i emocji czy ich unikanie, ale poprzez kształtowanie elastyczności psychologicznej, dzięki której zaakceptujemy owe myśli i emocje takimi, jakie są, nie pozwalając im jednak, by nami rządziły. Pozwoli nam to – pomimo obaw i niepokoju – żyć tak, jak tego pragniemy oraz angażować się w działania, które są dla nas ważne i w których odnajdujemy sens, co przełoży się na poprawę jakości naszego życia.

Dzięki opisanym w książce technikom i ćwiczeniom wykształcimy umiejętności, które posłużą realnej zmianie życia, osobistemu rozwojowi i radzeniu sobie z problemami do tej pory postrzeganymi jako nierozwiązywalne. Jest to książka dla każdego, kto chce lepiej zrozumieć siebie i innych, żyć zgodnie z własnymi wartościami i zrealizować swój prawdziwy potencjał.

Steven C. Hayes to jeden z najwybitniejszych żyjących myślicieli, teoretyków psychologii i klinicystów. Wniósł ogromny wkład w rozwój psychologii. Jest twórcą terapii akceptacji i zaangażowania, która stała się podstawową metodą pracy w przypadku wielu problemów psychicznych. W niniejszej książce opowiada bardzo osobistą historię o źródłach i powstaniu tej terapii. Pisząc z myślą o szerokim gronie odbiorców, czytelnie przekłada jej naukowy i kliniczny wymiar na konkretne zasady, którymi można się kierować w życiu. Zasady te odnoszą się nie tylko do cierpienia psychicznego, ale także do chorób fizycznych, relacji, korporacji, społeczeństwa i kultury. Książka jest szczerą, pełną współczucia i bardzo wnikliwą. Jej lektura zmieni twoje życie, wyzwalaając twój umysł.

dr Stefan G. Hofmann  
profesor psychologii, Boston University

Czerpiąc z najnowszej wiedzy z dziedziny psychologii, jak również filozofii i religii, Steven C. Hayes, jeden z czołowych psychologów na świecie, proponuje antidotum na ludzkie zmagania i rozpacz. Każdy, kto doświadcza niepokoju, depresji czy bólu i dąży do emocjonalnego dobrostanu, powinien zapoznać się z zaskakującymi odkryciami, o których mowa w tej dobrze napisanej i przystępnej książce.

David H. Barlow  
prof. em. psychologii i psychiatrii,  
założyciel Center for Anxiety and Related Disorders na Boston University