

ЛОВУШКА СЧАСТЬЯ

*перестаем переживать –
начинаем жить*



РАСС ХЭРРИС

Хэррис Расс
**Ловушка счастья. Перестаем
переживать – начинаем жить**

Аннотация

Доводилось ли вам быть раздавленным стрессом, беспокойством, чувствовать себя несчастным и опустошенным – и в то же время делать счастливое лицо и притворяться, что все в порядке? Если так, то вы не одиноки. Стресс, тоска, депрессия и низкая самооценка встречаются сплошь и рядом. Складывается впечатление, что почти все мы, в том или ином смысле, постоянно боремся из последних сил.

Доктор Расс Хэррис доказывает, что все мы попадаем в скрытую психологическую ловушку: чем сильнее стремимся к счастью, тем больше потом страдаем. И предлагает действенные способы избежать этой ловушки, которые помогут снизить стресс, научиться контролировать эмоции, укрепить здоровье, повысить жизненный потенциал и в целом изменить жизнь к лучшему.

Содержание

О книге	9
Посвящение	11
Вступительное слово	12
Вместо введения	13
Является ли счастье нормальным состоянием?	14
Почему так трудно быть счастливым?	15
Что представляет собой «счастье»?	17
Предстоящий путь	18
Часть 1	19
Глава 1	19
Миф № 1. Счастье – естественное состояние всех людей	19
Миф № 2. Если я несчастлив, значит, со мной что-то не так	19
Миф № 3. Чтобы изменить жизнь к лучшему, необходимо избавиться от негативных ощущений	20
Миф № 4. Необходимо контролировать свои мысли и чувства	20
Иллюзия контроля	21
Откуда мы узнаем о контроле	23
Глава 2	27
А в чем ваша проблема?	27
В чем подвох стратегий контроля?	29
Злоупотребление стратегиями контроля	30
Когда стратегии контроля не помогут	31
Стратегии контроля как помеха	31
Степень контроля над чувствами	32
Как контроль связан с ловушкой счастья	32
Как выбраться из ловушки счастья	34
Часть 2	36
Глава 3	36
Принцип 1. Разделение	36
Принцип 2. Расширение	36
Принцип 3. Вовлеченность	36
Принцип 4. «Я-наблюдатель»	36
Принцип 5. Ценности	37
Принцип 6. Последовательность	37
Глава 4	38
Слова и мысли	38
История не равна событию	39
Что такое когнитивное слияние	40
«У меня есть мысль, что...»	40
Музыкальные мысли	41
Разум – великолепный рассказчик	42
Именуем истории	43
Глава 5	45
Мысли – это всего лишь истории	46

Истории не кончаются	47
Не принимайте всерьез	48
Благодарите разум	48
«Дурацкие голоса»	48
Глава 6	51
Истинное значение принятия	52
Как использовать разделение	53
Глава 7	56
Думать и наблюдать	57
Десять глубоких вздохов	58
Реалистичные ожидания	60
Глава 8	61
Разделение: работа с неприятными образами	62
Телеэкрэн	63
Дурацкие субтитры или закадровые голоса	63
Саундтрек	63
Смена фона	63
Смена жанра	64
Глава 9	65
Глава 10	68
Контролируют ли эмоции наше поведение?	69
Эмоции сродни погоде	70
Три фазы образования эмоции	71
Фаза 1. Значимое событие!	71
Фаза 2. Подготовка к действию!	71
Фаза 3. Вмешательство разума	71
Реакция «бей или беги»	72
Глава 11	73
Глава 12	76
На что вы запрограммированы?	77
Оценка эмоций	77
Как разум усугубляет эмоциональный дискомфорт	78
«Почему у меня возникают такие чувства?»	78
«За что мне все это?»	78
«Что со мной не так?»	78
«Я не могу с этим справиться»	78
«Я не должен этого чувствовать!»	79
«Хоть бы я чувствовал себя по-другому!»	79
Еще раз о переключателе борьбы	79
Глава 13	81
Еще раз о двух «я»	82
Телесная осознанность	82
Расширение	83
Три шага к расширению	84
Шаг 1. Наблюдаем	84
Шаг 2. Дышим	84
Шаг 3. Позволяем	85
Сеанс с Донной	85
А теперь – ваша очередь!	88

Глава 14	90
Глава 15	98
Как ощущаются позывы?	98
Действовать или не действовать?	99
Тяни-толкай	100
Формула «ЗДОРОВО»	101
Поддержание равновесия	102
Глава 16	104
Познакомьтесь со своими демонами	105
Глава 17	106
Что такое вовлеченность?	107
Вовлеченность и «я-наблюдатель»	108
Вовлеченность в книгу	109
Несколько простых упражнений на вовлеченность	109
Вовлеченность в окружающую обстановку	109
Телесная осознанность	110
Осознанное дыхание	110
Осознание звуков	110
Дай пять!	110
Вовлеченность в утренние ритуалы	111
Глава 18	112
Вовлеченность в приятные переживания	113
...Как я мыл грязного пса	113
Вовлеченность в полезные заботы	114
Вовлеченность в занятие, которого вы избегаете	114
Формируем тело – формируем жизнь	115
Глава 19	116
Ключевой принцип ТПП – действие	116
ТПП – это не медитация	117
ТПП – это не путь к просветлению	117
ТПП основана не на единичном опыте	118
Глава 20	119
Жизнь в настоящем	120
Сила одного глубокого вдоха	122
Хотите кое-что посложнее?	122
Что делать в кризисной ситуации?	123
А какую роль в этом играет «я-мыслитель»?	123
Глава 21	124
Констатация фактов	124
Глава 22	126
Низкая самооценка	126
Противоположности притягиваются	128
Отпускаем самооценку	128
...Принять себя	130
Фильм об Африке	130
Глава 23	132
Что за «я»?	132
«Я-наблюдатель»	133
Характеристики «я-наблюдателя»	134

«Я-наблюдатель» в повседневной жизни	135
Конец?	136
Часть 3	137
Глава 24	137
Ценности	137
Ценности и цели	138
Почему ценности настолько важны?	138
Ценности придают жизни смысл	139
Представьте, что вам восемьдесят	140
Глава 25	141
Время подумать	145
Ценности и отношения	146
Глава 26	147
Демон под кодовым названием «Откуда я знаю, что для меня действительно ценно»	147
Демон под кодовым названием «Я не знаю, чего хочу»	147
Демон под кодовым названием «Я не хочу об этом думать»	147
Демон под кодовым названием «Зачем лишний раз разочаровываться!»	148
Демон под кодовым названием «Сейчас мне неохота этим заниматься, лучше как-нибудь потом»	148
Демон под кодовым названием «Все это так банально!»	148
Демон под кодовым названием «А что, если мои ценности конфликтуют между собой?»	148
Глава 27	149
Ставим осмысленные цели	149
Не ставьте «целей для мертвецов»	150
Представьте себя в действии	151
План действий	152
Звучит сложновато?	153
Глава 28	154
Изобилие	154
Богатство, слава и успех	157
Прочие мотивирующие факторы	157
И вот цель достигнута	158
Глава 29	159
Главное – вовлеченность	161
Глава 30	162
У: Удаленность от ценностей	162
Ж: Желание избежать негативных переживаний	162
А: Абсурдные, нереалистичные ожидания	163
С: Слияние с бесполезными мыслями	163
Еще немного о слиянии	163
Аргументы	165
Как отличить отговорку от факта?	166
А куда дальше?	167
Глава 31	169
Как мне не хватало готовности	169

Готовность в повседневной жизни	170
Готовность не терпит полутонов	171
Моя готовность	171
Черным по белому	173
Достаточно ли одной готовности?	173
Глава 32	174
Не надо бояться ошибок	175
Не надо бояться неизвестности	175
Даем новое определение успеху	176
Пытаться, пытаться снова?	177
Оптимистическое отношение	177
Возможности	178
Мы выбираем рост	179
Глава 33	181
Забуксовали?	182
Использование ТПП в различных сферах жизни	182
Сосредоточьтесь на том, что вам подвластно	183
Как далеко вы зашли?	183
Благодарности	185

Хэррис Расс

Ловушка счастья. Перестаем переживать – начинаем жить

Dr. Russ Harris

THE HAPPINESS TRAP: STOP STRUGGLING, START LIVING Copyright © 2007, 2008

by Russ Harris

© Петренко А.С., перевод на русский язык, 2014

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru)

* * *

О книге

Доктор Расс Хэррис написал доступное практическое руководство по решению множества непростых задач, которые ставит перед нами жизнь. Его книга – это великолепное чтение плюс огромное количество стратегий.

*Доктор Рик Каусман,
автор книги «Если не диета, то что же?»*

После прочтения книги доктора Расса Хэрриса кажется, что отыскать смысл существования и наладить свою жизнь вовсе не так уж трудно. Благодаря множеству эффективных стратегий и здравых идей «Ловушка счастья» станет увлекательным и обнадеживающим путеводителем для всех, кого мучают беспокойство, ноющая тревога и приступы отчаяния. Как психолог, который работает с такими людьми, я очень рада, что могу рекомендовать эту книгу. Я и сама применяю описанные в ней стратегии – они действительно работают!

*Доктор Мэнди Дикс,
психолог, сотрудник Фонда женского здоровья Джин Хейлс (Австралия),
автор книги «Менопауза – начало жизни»*

Доктор Расс Хэррис умело ведет читателя по тропе, вдоль которой можно подобрать ключи к полноценной и насыщенной жизни, в которой есть настоящий смысл и подлинное, реальное счастье. «Ловушка счастья» подойдет всем – и психотерапевтам, и их пациентам. Книга открывает доступ к навыкам вовлеченности и учит применять их в повседневной жизни.

*Кристин Берк,
психолог, бакалавр искусств, магистр консультационной психологии*

Счастье – состояние неуловимое. Его высоко ценят, о нем неустанно думают, но редко кто его испытывает. Ирония в том, что, чем больше мы стремимся купить себе счастье, чем сильнее за него цепляемся, тем меньше шансов, что оно у нас будет. В самом деле, часто даже разговоры о том, как достичь счастья, оставляют в нас чувство неудовлетворенности. Это ловушка. Вот почему так полезна книга Расса Хэрриса, в которой описаны действенные способы, помогающие понимать и принимать мир таким, каков он есть. Это – основа счастья. Изложенные в книге техники и навыки, эффективность которых доказана фактами, развивают способность принимать то, что нельзя изменить, придают мужество изменить то, что можно, и помогают обрести мудрость, чтобы отличить одно от другого. Я очень рекомендую вам ее прочесть.

*Доктор Энтони Грант,
психолог, заведующий кафедрой психологии коучинга Сиднейского университета, автор книги «Это ваша жизнь – что вы собираетесь с ней делать?»*

Очень увлекательная и оригинальная книга. Автор идет против большинства господствующих воззрений, утверждая, что именно стремление к счастью может в конечном итоге сделать нас несчастными.

В этой книге предлагается альтернативный путь, который приведет вас к насыщенной, полноценной и осмысленной жизни, позволяя не сбиться с дороги под влиянием эмоций. Если вы чувствуете, что не полностью реализуете свой потенциал, то эта книга – для вас.

Доктор Джозеф Чарокки,

сотрудник Школы психологии Уоллонгонского университета

Все истории, описанные в книге, взяты из жизни реальных людей; однако в целях сохранения конфиденциальности их имена, так же как и наиболее характерные детали биографии, были изменены.

Хэррис Р.

Посвящение

Моим родителям – за четыре десятилетия любви, поддержки, вдохновения и ободрения.

И моей жене Кармел – за ее любовь, мудрость и щедрость, которые обогатили мою жизнь и открыли мое сердце тому, о чем сам я не мог бы и мечтать.

Вступительное слово

В счастье заключена невероятная ирония. В английском языке само это слово («happiness») происходит от корня со значением «случаться, случайность» («hap»), и положительный оттенок здесь связан с ощущением новизны, чуда и благодарности за случайное событие. Ирония же в том, что люди не только ищут счастья, но и стремятся удержать его, чтобы всеми способами избежать любого «несчастливого» ощущения. К сожалению, именно эти усилия контролировать счастье могут планомерно замыкать нас в строгие, жесткие фиксирующие рамки.

Счастье – это не просто приятное ощущение. Если бы все было так, то наркоманы были бы счастливейшими людьми на планете. На самом же деле погоня за этими ощущениями может стать большим несчастьем. Не случайно наркозависимые люди, говоря о желании получить очередную дозу, используют слово «догнаться» – они стремятся химическим путем догнать и удержать ускользящее состояние. Но если бабочку приколоть к столу булавкой, она умрет; так и счастье живет только в очень бережных руках. И наркоманы не одиноки в своем стремлении. Во имя получения эмоционального заряда, который мы зовем счастьем, большинство из нас склонно к поведению, чья суть как раз прямо противоположна состоянию счастья. А затем наступает неизбежная развязка, оставляя в нас горечь и разочарование. И пока мы не поймем, в чем тут дело, так и будем гоняться за новой дозой счастья.

В основе этой книги лежит терапия принятия и последовательности (ТПП) – эмпирически обоснованный подход, позволяющий взглянуть на вопросы счастья и удовлетворения от жизни под новым и неожиданным углом. ТПП учит не новым методикам достижения счастья, но способам прекратить борьбу за него, крадущую у нас настоящий момент. В книге Расса Хэрриса этот подход изложен со всей тщательностью, очень творчески и в доступной форме. В 33 главах, каждая «на один зубок», автор методично исследует, как мы попадаем в ловушку счастья и как вовлеченность, принятие, когнитивное разделение и осознание своих ценностей могут высвободить нас оттуда.

Книга представляет собой обнадеживающее послание: нет причин сидеть и ждать, когда же начнется ваша жизнь. Эту политику выжидания можно прервать. Прямо сейчас. Чаще всего человек становится пленником собственных ошибочных восприятий – как лев, помещенный в клетку с бумажными прутьями. Но в действительности клетка не может сдерживать порывы человеческого духа. Всегда есть еще один путь вперед, и в своей книге доктор Хэррис зажигает яркую путеводную звезду, которая горит в ночи и любовно освещает этот путь.

Приятного вам путешествия. Вы в отличных руках.

Стивен Си Хейес,

*основатель терапии принятия и последовательности, Университет
Невады*

Вместо введения

Я просто хочу быть счастливым!

Представьте на мгновение, что практически все ваши идеи о том, как достичь счастья, оказались неверными, ложными и вводящими в заблуждение. Представьте также, что именно эти идеи и делали вас несчастными. Что, если как раз напряженные поиски счастья на самом деле мешали вам его достичь? И что, если почти все, кого вы знаете, находятся в одной лодке с вами – включая психологов, психиатров и гуру самопомощи, которые утверждали, что знают все ответы?

Я задаю эти вопросы не для того, чтобы просто привлечь ваше внимание. В основе книги лежат прогрессивные научные исследования, которые иллюстрируют, что все мы попадаем в опасную психологическую ловушку. Мы живем, ориентируясь на множество бесполезных и неточных мнений о том, что есть счастье. Подобные идеи широко поддерживаются обществом, потому что «каждый знает, что это так». При поверхностном взгляде эти идеи кажутся весьма здравыми, и поэтому мы находим их вновь и вновь, чуть ли не в каждой книге по самопомощи, которая попадает в руки. Однако эти ошибочные убеждения создают и усугубляют порочный круг, в котором, чем больше мы стремимся найти счастье, тем сильнее страдаем. Эта психологическая ловушка так ловко скрыта, что мы даже не подозреваем, что находимся внутри и она регулирует наши действия.

Это плохая новость.

Но есть и хорошая: ситуация не безнадежна. Вы можете научиться распознавать «ловушку счастья» и, что важнее, выбираться из нее и оставаться за ее пределами. Эта книга даст вам все необходимые для этого знания и навыки. Она основана на революционно-новом направлении в психологии человека, известном как терапия принятия и последовательности (ТПП) и предлагающем эффективную модель для изменения жизни.

Терапия принятия и последовательности разработана американским психологом Стивеном Хэйесом и подхвачена многими его коллегами, в их числе – Келли Уилсон и Кирк Строшел. ТПП оказалась необыкновенно эффективной при работе с пациентами, страдающими самыми различными проблемами: от депрессий и страхов до хронических болей и даже наркотической зависимости. Так, в рамках одного выдающегося исследования психологи Пэтти Бах и Стивен Хэйес использовали ТПП для лечения пациентов, страдающих хронической шизофренией, и оказалось, что всего четырех часов терапии достаточно, чтобы сократить число повторных госпитализаций вдвое! Кроме того, ТПП оказалась очень эффективной и при работе с менее тяжелыми проблемами, с которыми сталкиваются миллионы людей – например, никотиновая зависимость или стресс на рабочем месте. В отличие от подавляющего большинства других методик ТПП имеет под собой прочную научную основу и поэтому быстро набирает популярность среди психологов всего мира.

Цель ТПП – помочь людям жить полной, насыщенной и осмысленной жизнью, успешно справляясь с болью, которая неизбежно встречается на пути каждого. Это возможно благодаря использованию шести эффективных принципов ТПП – они значительно отличаются от так называемых стратегий здравого смысла, которые предлагаются в большинстве книг по самопомощи.

Является ли счастье нормальным состоянием?

На сегодняшний день в западном мире наблюдается самый высокий уровень жизни за всю историю человечества. Повышается качество медицинского обслуживания, количество и качество продуктов питания, уровень жилищных и санитарных условий. У нас становится больше денег, расширяется спектр социальных услуг, появляются новые карьерные возможности, все больше людей получают доступ к образованию и правосудию, путешествиям и развлечениям. В самом деле, современному среднему классу живется лучше, чем некогда членам королевской фамилии. И тем не менее люди не перестают страдать.

В книжных магазинах полки отделов психологии и личностного развития пополняются с невиданной скоростью, они уже ломятся от тяжести. На обложках мелькают слова и фразы: «депрессия», «страх», «нервная анорексия», «переедание», «управление гневом», «развод», «проблемы в отношениях», «сексуальные проблемы», «низкая самооценка», «одиночество», «горе», «игровая зависимость», – что бы вы ни назвали, об этом уже есть книга. Газеты, радио и телевидение изо дня в день бомбардируют нас советами «специалистов» о том, как улучшить свою жизнь. Поэтому с каждым годом увеличивается число психологов, психиатров, специалистов по семейному консультированию, социальных работников и коучеров (тренеров по развитию личности). А теперь задумайтесь вот над чем: несмотря на обилие всей этой полезной информации и мудрых советов, наши горести не только не уменьшаются, но, напротив, растут не по дням, а по часам. Что-то здесь не так, вы не находите?

Статистика шокирует: ежегодно почти у 30 процентов взрослого населения выявляется то или иное психиатрическое расстройство. По оценкам Всемирной организации здравоохранения, на сегодняшний день депрессия занимает четвертое место в списке самых тяжелых, «затратных» и ослабляющих заболеваний, а к 2020 году поднимется на *второе место*. Каждую неделю одна десятая часть взрослого населения впадает в клиническую депрессию, и каждый пятый страдает или будет страдать от нее в тот или иной период своей жизни. Более того, каждый четвертый взрослый на том или ином жизненном этапе попадает в алкогольную или наркотическую зависимость, поэтому неудивительно, что только в США проживает более 20 миллионов алкоголиков!

Но есть данные, которые пугают и отрезвляют похлестче этой статистики: почти каждый второй из нас в тот или иной период своей жизни серьезно задумывается о суициде и борется с этой мыслью в течение двух недель или более. Еще страшнее то, что один из десяти таких людей в какой-то момент действительно пытается убить себя.

Задумайтесь об этих цифрах. Подумайте о людях, с которыми вы общаетесь: о родственниках, друзьях и коллегах. Представьте, что стоит за приведенными данными: почти половина ваших знакомых в тот или иной период своей жизни будут настолько обуреваемы страданиями, что всерьез задумаются о самоубийстве. И один из десяти совершит попытку суицида! За прошедшие двести лет средняя продолжительность жизни увеличилась в два раза. Но удвоилось ли чувство удовлетворения, радости, ощущение полноты этой жизни? Статистика дает четкий и красноречивый ответ: счастье для нас – не нормальное состояние.

Почему так трудно быть счастливым?

Для ответа на этот вопрос нам придется отправиться в прошлое. Современный человеческий разум с его поразительной способностью к анализу, планированию, созиданию и коммуникации развивался на протяжении сотни тысяч лет, с момента появления на планете вида *Homo Sapiens*. Но наш разум эволюционировал не для того, чтобы мы умели наслаждаться жизнью, рассказывать остроумные шутки, писать сонеты или признаваться в любви. Он развивался, чтобы помочь нам выжить в мире, полном опасностей. Представьте, что вы – древний человек, охотник или собиратель. Каковы ваши основные потребности, необходимые для выживания и размножения?

Их четыре: еда, вода, кров и секс, но все они теряют смысл, если вы мертвы. Поэтому задача номер один для первобытного разума – распознать угрозу и избежать ее. По сути, первобытный мозг представлял собой устройство с программой «Не дать себя убить!», и оно оказалось необыкновенно эффективным. Чем лучше наши предки могли предугадывать опасность и избегать ее, тем дольше они жили и тем больше детей производили на свет.

С каждым поколением человеческий разум совершенствовался в умении предсказывать и избегать опасностей. И сейчас, пройдя путь эволюции длиной в сотни тысяч лет, он по-прежнему постоянно отслеживает возможные беды. Он оценивает и взвешивает все, что встречается на жизненном пути: хорошо это или плохо, безопасно или опасно, поможет или навредит? Только в наше время разум волнуют не саблезубые тигры и не двухсоткилограммовые волки. Теперь мы боимся оказаться отвергнутыми, потерять работу, получить штраф за превышение скорости, опозориться на публике, расстроить любимых, заболеть раком, не суметь заплатить по счетам – у нас миллион причин для беспокойства. Как следствие, мы тратим кучу времени на переживания и мысли о том, что, скорее всего, никогда не произойдет.

Еще одно важное условие выживания первобытного человека – факт принадлежности к группе. Если вас изгнали из клана, то волков ждать недолго. Каким же образом разум пытается защитить вас от возможного изгнания? Вы постоянно сравниваете себя с сородичами: подхожу ли я, все ли делаю правильно, достаточный ли вклад вношу, не хуже ли я других, не делаю ли я чего-то такого, за что меня могут отвергнуть?

Знакомо, не правда ли? Современный разум постоянно предупреждает нас о том, что мы можем быть отвергнуты, и сравнивает нас с другими членами общества. Неудивительно, что мы тратим такое количество энергии на тревожные мысли: понравимся ли мы другим людям? Неудивительно, что мы постоянно ищем способы стать лучше или начинаем приносить себя из-за того, что не соответствуем каким-либо критериям. Сто тысяч лет назад мы сравнивали себя всего с несколькими людьми – членами своего клана. Теперь же, стоит нам открыть любую газету или журнал, включить телевизор или настроиться на радиоволну, как тут же возникает множество людей, которые умнее, богаче, выше, стройнее, сексуальнее, сильнее, могущественнее, успешнее, известнее и любимее нас. Как легче всего вогнать девочку-подростка в депрессию? Показать ей журнал мод. Сравнив себя со всеми этими супермоделями, накачанными коллагеном и приукрашенными графическими редакторами и возможностями цифровой обработки фотографии, девушка обязательно ощутит себя менее достойной, а то и откровенно непривлекательной. Да и все мы не очень-то отличаемся от этой девочки. Благодаря эволюции наш разум достиг такого высокого уровня, что может измыслить идеальный образ, которому мы хотели бы соответствовать, и затем начать сравнивать нашу «реальную» личность с этим недостижимым стандартом. Есть ли у нас хоть малейший шанс против идеала? Дело всегда заканчивается тем, что мы чувствуем себя неважно.

Далее. Для амбициозного человека каменного века главное правило успеха звучит так: чем больше, тем лучше. Чем совершеннее ваше оружие, чем его больше, тем больше добычи вы получите. Чем больше еды вы запасете, тем вероятнее, что вы переживете тяжелые времена. Чем прочнее ваше жилище, тем лучше вы защищены от непогоды и от диких зверей. Чем больше у вас детей, тем больше шансов, что кто-то из них доживет до половой зрелости. Поэтому не стоит удивляться, что и современный разум настроен на увеличение: больше денег, выше статус, больше любви, больше удовлетворения от работы, более современный автомобиль, более привлекательный внешний вид, более молодой партнер, большего размера дом... Если мы достигаем успеха, то есть действительно получаем больше денег, покупаем машину последней модели или находим более престижную работу, мы ощущаем удовлетворение – но лишь *на время*. Рано или поздно (как правило, рано) мы начинаем хотеть еще большего.

Таким образом, эволюция нашего разума шла таким путем, что мы практически обречены на психологические страдания: мы сравниваем, оцениваем, критикуем себя; фокусируемся на том, чего нам не хватает; не удовлетворяемся тем, что имеем; прокручиваем в голове всевозможные пугающие сценарии, большинство из которых никогда не реализуются. Неудивительно, что человеку так трудно быть счастливым!

Что представляет собой «счастье»?

Все мы нуждаемся в нем. Все мы жаждем его. Все мы стараемся его добиться. Далай-лама говорил, что «истинная цель нашей жизни – стремление к счастью». Но что конкретно представляет собой эта неуловимая цель, к которой мы все рвемся?

Слово «счастье» имеет два очень разных значения. Как правило, говоря о счастье, мы имеем в виду чувство: ощущение удовольствия, радости, наслаждения. Все мы любим приятные ощущения, поэтому неудивительно, что постоянно гонимся за ними. Однако, как и любое чувство, ощущение счастье длится недолго. И как бы сильно мы ни старались удержать его, оно все равно каждый раз ускользает. А жизнь, превращенная в погоню за приятными ощущениями, по большому счету, не приносит никакого удовлетворения. На самом деле, чем активнее мы стремимся к счастью, тем больше подвержены депрессии и тоске.

Другое понимание: счастье – это полная, насыщенная и осмысленная жизнь. Если мы действуем в соответствии со своими истинными ценностями, если движемся в направлении, которое кажется нам стоящим и значимым, если четко понимаем, каковы наши жизненные принципы, и действуем в соответствии с ними, тогда жизнь наполняется смыслом и мы наполняемся мощной энергией витальности. И это не мимолетное ощущение, а глубокое чувство удовлетворения. Без сомнения, в жизни будет множество приятных эмоций, но будут в ней и страх, и грусть, и злорада. Этого следует ожидать – ведь если мы живем полной жизнью, то должны ощущать весь спектр человеческих эмоций.

В этой книге, как вы, наверное, уже догадались, второе значение слова «счастье» будет интересовать нас гораздо больше первого. Конечно же, позитивные ощущения очень приятны и мы должны в полной мере наслаждаться ими, когда они приходят. Но если мы попытаемся испытывать их постоянно, то будем обречены на неуспех.

Реальность такова, что боль является частью жизни, и от этого никуда не деться. Каждый мыслящий человек живет с осознанием того, что придет день, когда он ослабнет, заболит и умрет. Рано или поздно разрушатся все значимые для нас отношения – причиной может быть отвержение, добровольное расставание или смерть. Когда-нибудь каждый из нас столкнется с кризисом, разочарованием и поражением. А это значит, что всем нам предстоят болезненные мысли и переживания, в той или иной форме.

Хорошая новость заключается в том, что, хотя избежать боли не получится, можно научиться гораздо эффективнее справляться с ней: отводить ей определенное место, подниматься над ней и создавать жизнь, которую стоит жить. Книга подскажет вам, как это сделать.

В первой части вы узнаете, каким образом вы создаете ловушку счастья и попадаете в нее. Этот первый шаг очень важен, поэтому не пропускайте его: не разобравшись в механизме ловушки, вы не сумеете ее избежать.

Во второй части вы узнаете, что не нужно пытаться подавлять болезненные мысли и чувства или избегать их. Вместо этого необходимо кардинально изменить свое к ним отношение. Вы научитесь по-новому реагировать на болезненные мысли и чувства, что ослабит их воздействие и существенно уменьшит остроту и степень влияния на вашу жизнь.

И наконец, в третьей части вы научитесь фокусироваться на создании полной, насыщенной и осмысленной жизни, вместо того чтобы гнаться за приятными мыслями и ощущениями. Это принесет в вашу жизнь энергию и чувство глубокого удовлетворения, которое не только очень приятно, но и непреходяще.

Предстоящий путь

Эта книга похожа на путешествие за границу: многое покажется новым и незнакомым, а кое-что будет вроде бы привычным, но все же чуточку другим. Что-то вас озадачит, что-то вызовет сопротивление, а что-то позабавит и увлечет. Путешествуйте не торопясь. Не нужно рваться вперед – в полной мере насладитесь процессом. Если что-то вызовет ваш интерес, покажется необычным, остановитесь и исследуйте это явление, постарайтесь получить как можно больше информации. Создание жизни, которую стоит прожить, – важнейшая задача, поэтому не торопитесь, отнеситесь к ней со всей ответственностью.

Часть 1

Как мы заманиваем себя в ловушку счастья

Глава 1

Волшебные сказки

Какая последняя строчка в любой сказке? Вы уже поняли: «...и жили они долго и счастливо». Подобные счастливые концы встречаются не только в сказках. Как насчет голливудских фильмов? Почти все они заканчиваются оптимистически: добро побеждает зло, герой одолевает плохого парня, а любовь оказывается сильнее всего... То же относится и к большинству популярных романов и телепередач. Мы обожаем хеппи-энды, потому что общество убеждает нас в том, что жизнь должна быть именно такой: сплошь радость и веселье, мир и согласие, долгая счастливая жизнь. Но похоже ли все это на правду? Стыкуется ли с вашим жизненным опытом? На самом деле, это один из четырех ключевых мифов, которые образуют каркас ловушки счастья. Давайте последовательно рассмотрим каждый из них.

Миф № 1. Счастье – естественное состояние всех людей

Наша культура настойчиво убеждает в том, что счастье – естественное состояние человека. Но статистика, приведенная во введении, доказывает обратное. Напомню: каждый десятый взрослый предпринимает попытку суицида, а каждый пятый страдает от депрессии. Более того, статистическая вероятность, что на определенном этапе своей жизни вы будете страдать от психического расстройства, составляет почти тридцать процентов! Не очень блестящая перспектива, не так ли?

А если добавить сюда проблемы и переживания, которые не признаются психическими заболеваниями, – одиночество, развод, сексуальные расстройства, стресс на работе, кризис среднего возраста, сложности в отношениях, домашнее насилие, социальная изоляция, травля в коллективе, предвзятое отношение, низкая самооценка, хроническая злость и отсутствие смысла и цели в жизни, – то можно составить некоторое представление о том, насколько редко встречается подлинное счастье. К сожалению, многие люди живут с мыслью, что счастливы абсолютно все вокруг – но только не они сами. Как вы можете догадаться, подобные убеждения только усугубляют ощущение «несчастья».

Миф № 2. Если я несчастлив, значит, со мной что-то не так

Делая логический вывод из первого мифа, западное общество подразумевает, что душевные страдания являются отклонением от нормы. Они воспринимаются как слабость или болезнь, порожденная нездоровым или неполноценным разумом. А это значит, что всякий раз, когда нас посещают неизбежные болезненные мысли и чувства, мы начинаем обвинять себя в слабости или глупости. Профессионалы от здоровья подливают масла в огонь, с готовностью наклеивая на нас ярлыки с надписью «У вас депрессия», что решительно подтверждает нашу неполноценность.

Терапия принятия и последовательности основывается на кардинально ином предположении. ТПП исходит из того, что нормальные мыслительные процессы здорового человеческого разума естественным образом приводят к психологическим страданиям. Вы не дефективны – ваш разум просто выполняет свою работу, для которой он и *развивался*. К