

РАСС ХЭРРИС, психотерапевт



ЛОВУШКА СЧАСТЬЯ

ОБНОВЛЕННОЕ ИЗДАНИЕ

Как перестать переживать
и начать жить

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Расс Хэррис
Ловушка счастья. Как
перестать переживать
и начать жить
Серия «Карманный психолог. Готовые
решения на все случаи жизни»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74025257

*Ловушка счастья. Перестаем переживать – начинаем жить: Эксмо;
ISBN 978-5-04-247666-2*

Аннотация

«Счастье – состояние неуловимое. Его высоко ценят, о нем неустанно думают, но редко кто его испытывает».

Расс Хэррис, всемирно известный специалист по терапии принятия и ответственности (АСТ), автор самой продаваемой книги по селф хелп в мире. В ней он рассказывает о ловушке счастья: пытаясь достичь гармонии и радости, мы постоянно прячемся от негативных переживаний, но парадоксально испытываем их еще сильнее. Рассказывая о возможностях терапии принятия и ответственности (АСТ) легко и с юмором, Хэррис предлагает упражнения и советы, которые помогут

избавиться от привычки бежать от проблем и относиться к жизни без нервов, тревоги и негатива.

Из той книги вы узнаете, как:

- уменьшить стресс и беспокойство;
- обрести уверенность в себе;
- преодолеть депрессию, тревогу и одиночество;
- создать полноценную и осмысленную жизнь.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Об авторе	6
Что нового во втором издании?	8
Часть I	10
1	10
А норма ли счастье?	13
Почему так трудно быть счастливым?	16
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Расс Хэррис
Ловушка счастья
Перестаем переживать
– начинаем жить

© Богданов С.М., перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Об авторе

Доктор Расс Хэррис – всемирно известный специалист в области Терапии принятия и ответственности (АСТ)¹. Расс получил медицинское образование и работал терапевтом, проявляя все больший интерес к психологическим аспектам здоровья и благополучия своих пациентов, и все меньший – к выписке им лекарств. В конечном счете это привело его к полной профессиональной переориентации. Сейчас доктор Расс работает в двух различных, но взаимодополняющих ролях – психотерапевта и коуча.

В 2015 году по заказу Всемирной организации здравоохранения доктор Расс подготовил протокол управления стрессом для лагерей беженцев, предусматривающий решение максимально широкого круга проблем, включая пост-травматическое стрессовое расстройство (ПТСР), депрессию и тревожность.

Результаты его успешного применения на практике в лагерях беженцев в Сирии, Уганде и Турции были опубликованы в одном из наиболее авторитетных медицинских журналов мира, *The Lancet*.

Начиная с 2005 года Расс провел более 800 двухдневных практических семинаров и передал знания в области

¹ Здесь и далее будет использоваться аббревиатура АСТ от английского Acceptance & Commitment Therapy – *(прим. пер.)*.

АСТ более чем 50 000 работников сферы здравоохранения. Он автор четырех учебных пособий по АСТ и еще четырех книг по самопомощи, основанных на АСТ-подходах. Первое издание «Ловушки счастья», самой известной из его книг, разошлось тиражом более 1 миллиона экземпляров на более чем 30 языках.

Моим детям – Эдриену, Дарреллу, Юлэйни и Квентину. Старинное присловье гласит: «Семьи – как ветки дерева. Растем в разные стороны, а корень у нас один». Спасибо за любовь, радость, сердечность и веселье, которые вы привносите в мою жизнь.

Что нового во втором издании?

Приступая к работе над новой редакцией этой книги спустя шестнадцать лет после выхода ее первого издания, я рассчитывал ограничиться кое-какими незначительными изменениями. Но очень скоро понял, что нужен едва ли не полный пересмотр. Завершив со временем эту работу, я с удивлением обнаружил, что содержание обновилось больше чем на пятьдесят процентов! Думаю, это показатель того, сколь многое изменилось в моих мыслях и практических подходах к работе с этим материалом за прошедшие годы.

В числе внесенных мной изменений немало нового – это инструменты, техники и упражнения; свежая информация о природе и предназначении эмоций (и о том, как побороть эмоциональную глухоту); множество новых тем и разделов, включая практические способы отказа от вредных привычек, преодоления прокрастинации, прекращения приступов паники, избавления от волнений и одержимости, разрешения ценностных конфликтов и сложных проблем, ухода от желания угодить всем подряд и перфекционизма; советы для переживших психологическую травму и, наконец, но не в последнюю очередь, материалы о самосострадании.

Вдобавок к этому я убрал из оригинального текста кучу болтологии, повторов и наукообразия. Так что, если вам понравилось первое издание, я очень надеюсь и верю, что вы

извлечете для себя значительно больше из этого.

Приятного чтения!

С наилучшими пожеланиями,

Расс Хэррис

Часть I

Почему быть счастливым трудно?

1

Жизнь нелегка

Жить мучительно. За краткий период пребывания на этой планете человек переживает много всего замечательного, удивительного и радостного, но никак не меньше тревожного, пугающего и приводящего в отчаяние. Он взлетает к высотам любви, духовной близости и дружбы – и падает в пучины одиночества, неприятия и утрат. Он радуется успехам, победам и достижениям – и страдает от неудач, поражений и разочарований.

Иначе говоря, жизнь нелегка. И на ее протяжении всем нам приходится испытывать боль, стресс и страдание во всем многообразии их видов. Проблема в том, что большинство людей не знают, как эффективно справляться со всем этим. Мы упорно стараемся обрести счастье, но слишком часто из этого ничего не получается. А даже когда получается, счастье, к нашему неудовольствию, оказывается скоротечным, и мы продолжаем желать большего.

Так почему же так трудно быть счастливым? Хороший во-

прос. В основу этой книги легли многочисленные научные исследования, которые показывают, что все мы с легкостью попадаем в могущественную психологическую ловушку. Мы идем по жизни, твердо придерживаясь множества бесполезных представлений о счастье – общеизвестных, а поэтому признающихся правильными. Они выглядят вполне разумными, и именно поэтому вы наталкиваетесь на них во множестве книг и статей по самопомощи и самосовершенствованию. Но, к несчастью, эти ложные представления обычно порождают порочный круг – чем сильнее мы стремимся обрести счастье, тем больше страдаем. И эта психологическая ловушка замаскирована настолько хорошо, что мы попадаем в нее, не отдавая себе ни малейшего отчета в этом.

Это плохая новость.

Хорошая же состоит в том, что есть надежда. Можно научиться быстро распознавать эту «ловушку счастья» и, что еще более важно, выбираться из нее. Эта книга снабдит вас соответствующими навыками и знаниями. В ее основу положено направление психологии, получившее название Терапия принятия и ответственности (АСТ). На сегодняшний день эффективность применения АСТ подтверждена более чем тремя тысячами научных публикаций.

АСТ была разработана в середине 1980-х американским психологом Стивеном Хайесом и его коллегами Келли Уилсон и Керком Стросэлом. С тех пор она обрела популярность во всем мире. Сегодня АСТ практикуют сотни тысяч

психологов, терапевтов, консультантов, коучей и врачей десятков стран – от Соединенных Штатов, Великобритании и Уганды до Индии, Индонезии и Ирана. Одной из причин растущей популярности АСТ является ее удивительная эффективность в работе с самыми различными проблемами. Упомянутые выше три тысячи научных публикаций касаются, в частности, помощи при депрессии, разного рода зависимостях, тревожных расстройствах, психозах, хронических болях и психотравмах. При этом АСТ применяется не только в лечении психологических нарушений: она используется также, чтобы помочь людям с хроническими заболеваниями и инвалидностью жить полноценной, насыщенной жизнью даже при наличии непрекращающихся серьезных проблем со здоровьем. Вдобавок ко всему этому ее широко применяют в вооруженных силах, аварийно-спасательных службах, государственных учреждениях, профессиональном и олимпийском спорте, бизнесе, больницах и школах с целью укрепления здоровья, снятия стресса, повышения работоспособности и психологической устойчивости.

Наконец, всем нам известно, насколько важны здоровое питание, регулярные занятия спортом и поддержание хороших отношений с окружающими – это основы здоровья, счастья и благополучия. Но всем ли удастся действительно делать это на постоянной основе? Легко в теории, намного труднее на практике. К счастью, АСТ предоставляет нам инструменты и стратегии, которые нужны, чтобы покончить с

вредными привычками, преодолевать прокрастинацию, заставить себя начать вести здоровый образ жизни и выстраивать более совершенные отношения с людьми. Очень скоро мы увидим, как достичь всего этого с помощью АСТ. Но для начала давайте подумаем, нормально ли быть счастливым.

А норма ли счастье?

Жизнь несправедлива. Детство одних проходит в ужасных издевательствах, недостатке внимания или вообще в беспризорности; другие растут в любящих и заботливых семьях. Кто-то живет в крайней нищете, или среди разгула преступности, или в зонах военных действий, или в неволе, или в лагерях беженцев. Другие живут в прекрасных условиях и пользуются всеми благами цивилизации. Одни люди хронически болеют, получают травмы или становятся инвалидами, тогда как другие пышут здоровьем. Кому-то доступны качественная еда, образование, правосудие, медицинская помощь, социальное обеспечение, путешествия, развлечения и выбор работы по душе, а кто-то лишен большинства или вообще всех этих вещей. Часть людей постоянно подвергаются притеснениям, дискриминации или гонениям из-за цвета кожи, религии, гендера, политических убеждений или сексуальной ориентации. Во всех странах мира существует гигантская пропасть между самыми обездоленными и наиболее привилегированными членами общества. И вместе с тем

по обеим сторонам этой пропасти находятся представители рода человеческого, у которых вследствие этого очень много общего, включая то, что вне зависимости от принадлежности к самым обездоленным или самым привилегированным обществам люди естественным образом предрасположены к психологическому страданию.

Возможно, вы замечали, что полки книжных магазинов ломятся от изобилия книг по самопомощи и самосовершенствованию. Депрессия, тревожность, гнев, развод, проблемы в отношениях, зависимости, психотравма, заниженная самооценка, одиночество, горе, стресс, неуверенность в себе – назовите любую проблему, и вот вам книжка об этом. Из года в год растет численность армии психологов, коучей, тренеров личностного роста и психотерапевтов, равно как и количество выписываемых рецептов на лекарства. На фоне всего этого телевидение, радио, газеты и журналы, подкасты и социальные сети без передышки пичкают нас советами о том, как улучшить свою жизнь. Однако, невзирая на всю эту помощь и мудрые советы, мучения рода человеческого усиливаются, а вовсе не ослабевают!

Статистика ошеломляет. Всемирная организация здравоохранения считает депрессию одним из самых распространенных, экономически разорительных и изнурительных заболеваний. В любом отдельно взятом году в клинической депрессии пребывает десятая часть всего взрослого населения земного шара, и каждый пятый житель планеты будет под-

вержен ей в определенный период своей жизни. А более трети населения бывает подвержено тревожному расстройству на каком-то жизненном этапе. К тому же каждый четвертый взрослый в тот или иной жизненный период становится жертвой наркозависимости или алкоголизма. (Только в Соединенных Штатах в настоящее время насчитывается более 14 миллионов алкоголиков!)

Но вот какой статистический показатель пугает больше любых других: в какой-то момент почти каждый второй из нас всерьез задумывается о самоубийстве и мучительно размышляет об этом на протяжении двух недель или более. Еще страшнее, что каждый десятый действительно совершает попытку суицида. (К счастью, в подавляющем большинстве случаев неудачную.)

Вдумайтесь в эти цифры. Вспомните своих родных, друзей и коллег. В какой-то момент почти половина из них посчитают себя настолько несчастными, что всерьез задумаются о самоубийстве. И каждый десятый попробует это сделать!

А теперь подумайте о тех распространенных видах страданий, которые не считаются «психологическими нарушениями», но все равно делают людей несчастными: стресс на работе, страх неудачи, одиночество, конфликты в отношениях, болезни, разводы, потери близких, телесные повреждения, старение, бедность, расизм, сексизм, буллинг, экзистенциальные тревоги, неуверенность в себе, чувство незащищен-

ности, боязнь ошибиться, перфекционизм, заниженная самооценка, «кризис среднего возраста», «синдром самозванца», ревность, страх упустить нечто важное, утрата жизненных ориентиров... и это далеко не полный перечень.

Совершенно очевидно, что продолжительное счастье не является нашим нормальным состоянием. Естественно, это вызывает вопрос.

Почему так трудно быть счастливым?

Чтобы ответить на этот вопрос, перенесемся на 300 000 лет назад, когда жизнь наших далеких предков была полна опасностей. Назовем лишь некоторые из них – громадные волки, саблезубые тигры, заросшие шерстью мамонты, соперничающие племена, суровый климат, перебои с едой и пещерные медведи. Так что, если первобытному человеку хотелось жить, его сознание постоянно отслеживало все, что могло причинить боль или вред. А если оно с этим не справлялось, он погибал молодым. Соответственно, чем лучше наши предки умели предугадывать опасности и избегать их, тем дольше жили и тем больше детей производили на свет.

С каждым новым поколением человеческий разум становился все совершеннее в умении прогнозировать опасности и избегать их. И сейчас, 300 000 лет спустя, разум современного человека по-прежнему отслеживает и оценивает любые потенциальные проблемы: хорошо это или плохо? опасно

или безопасно? вредно или полезно? Правда, в наше время разум предупреждает человека не о тиграх, медведях или волках. Теперь мы опасаемся потерять работу, оказаться отвергнутыми, получить штраф за превышение скорости, публично опозориться, заболеть раком и так далее, и тому подобное. Причин для беспокойства просто воз и маленькая тележка. В результате мы тратим огромное количество времени на переживания по поводу того, что, вероятнее всего, так и не произойдет.

Другое важнейшее условие выживания – принадлежность к группе. Наши древние предки понимали это очень хорошо. Если вас изгнали из племени, волки не замедлят себя ждать. И как же разум предохраняет вас от возможного изгнания? Путем постоянного сопоставления с остальными членами группы: вписываюсь ли я? все ли правильно делаю? достаточно ли помогаю в общих делах? не делаю ли чего-то такого, за что соплеменники могут меня отвергнуть?

Ничего не напоминает? Разум постоянно предупреждает современного человека об опасности быть отвергнутым и сравнивает его с остальными членами общества. Стоит ли удивляться тому, что огромное количество сил уходит на стремление понравиться окружающим? И вовсе не удивительно, что люди все время ищут способы стать совершеннее или убиваются по поводу того, что «не соответствуют уровню». Стоит им открыть иллюстрированный журнал, включить телевизор или зайти в социальную сеть, как тут же об-

наружится, что есть целая куча людей, которые гораздо более сообразительны, богаты, стройны, сексапильны, известны и успешны, чем они. Сравнивая себя с этими гламурными медийными персонажами, люди чувствуют себя ущербными и недовольными своей жизнью. Чтобы усугубить ситуацию, можно вызывать в воображении образ человека, которым в идеале хотелось бы быть, после чего сравнить его с реальной картиной. Ну и как? Похоже, шансов нет, и мы обречены на вечное недовольство собой.

Далее, практически на протяжении всей истории человечества главное правило успеха гласило: чем больше, тем лучше. Чем лучше оружие, тем больше добычи. Чем обширнее припасы, тем больше шансов на выживание в голодные времена. Чем качественнее жилище, тем больше уверенности в собственной безопасности. Чем больше детей, тем выше вероятность, что некоторые из них выживут и станут взрослыми. Поэтому неудивительно, что и современный человек ищет «большого и лучшего»: больше денег, более престижную работу, более высокое положение в обществе, более привлекательный внешний вид, больше любви, лучшего партнера. И если получилось, то есть денег прибавилось, автомобиль стал выше классом, а партнер – сексапильнее, мы испытываем удовлетворение. Но лишь на какое-то время. Потому что рано или поздно (как правило, рано) мы все равно захотим еще большего.

Одним словом, получается, что все это в нас заложено от

природы. Мы обречены внутренне страдать, сравнивать себя с другими и нещадно критиковать, заикливаться на том, чего у нас нет, моментально разочаровываться в том, что у нас есть, и воображать себе самые страшные сценарии, подавляющее большинство из которых никогда не реализуются. Неудивительно, что человеку так трудно быть счастливым!

Но худшее состоит в том, что многие расхожие представления о счастье являются неправильными, вводящими в заблуждение или ложными, и поэтому действительно делают человека несчастным, если он их придерживается. Давайте рассмотрим два из наиболее распространенных.

Миф № 1: Счастье – естественное состояние человека

Многие полагают, что счастье – «наше естественное состояние». Но из приведенной выше статистики ясно, что это не так. Естественным состоянием человека является поток эмоций, как приятных, так и болезненных, сменяющих друг друга в зависимости от того, где он находится, чем занимается и что происходит вокруг. Наши эмоции, чувства и ощущения изменчивы, как погода. Мы же не рассчитываем на то, что она будет теплой и солнечной круглосуточно 365 дней в году. Точно так же не следует рассчитывать и на то, что мы будем счастливы и радостны днями напролет. Если чело-

век живет полной жизнью, он будет испытывать весь диапазон эмоций – и приятных, таких как любовь, радость и любопытство; и болезненных, таких как уныние, злость и страх. Все это – нормальные чувства, естественная составляющая человеческого бытия.

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.