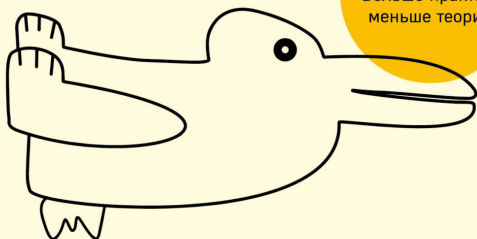


РАСС ХЭРРИС

2-е издание
Больше практик,
меньше теории



ЛОВУШКА СЧАСТЬЯ

Перестаем переживать —
начинаем жить

Расс Хэррис
**Ловушка счастья. Перестаем
переживать – начинаем жить**
Серия «Психологический
бестселлер (Эксмо)»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=7204942

*Ловушка счастья. Перестаем переживать – начинаем жить: Эксмо;
ISBN 978-5-699-70725-6*

Аннотация

Мы упорно стараемся обрести счастье, но часто из этого ничего не получается. А даже когда получается, счастье оказывается скоротечным, и мы продолжаем желать большего.

В основе этой книги – многочисленные научные исследования, которые показывают, что все мы легко попадаем в психологическую ловушку. Ложные представления о счастье порождают порочный круг: чем сильнее мы стремимся обрести счастье, тем больше страдаем. И эта ловушка замаскирована так хорошо, что мы даже не замечаем, как туда попадаем.

Но можно научиться распознавать эту «ловушку счастья» и, что более важно, выбираться из нее.

В формате PDF А4 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
Что же такое счастье?	21
Предстоящий путь	25
2	26
Шаги вперед	27
Шаги в сторону	28
Один очень важный принцип	29
Что подталкивает к шагам в сторону?	31
Режим ПОДЧИНЯЙСЯ	33
Режим БОРИСЬ	34
«Зависание» + «Шаги в сторону»	35
= Психологическое нездоровье	
Избавьтесь от зависания и двигайтесь к	36
жизни, которую хотите	
Точки выбора	40
Пора заполнить схему «точка выбора»	44
И что дальше?	49
3	52

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.

Миф № 2: Если я несчастлив, значит, со мной не все в порядке

Следуя логике мифа № 1, в западном обществе принято считать душевные страдания аномалией. Они считаются проявлением слабости или нездоровья, результатом неправильного или ущербного мышления. Это означает, что когда мы все же испытываем неизбежные болезненные чувства, то обычно стесняемся или стыдимся их и корим себя за слабость, глупость или незрелость.

Терапия принятия и ответственности исходит из совершенно иной предпосылки: если вы несчастливы, это нормально. Давайте смотреть правде в глаза: жизнь тяжела и полна проблем, и было бы странно, если бы человек постоянно чувствовал себя счастливым. То, что наполняет жизнь смыслом, сопряжено с полным ассортиментом чувств, как приятных, так и болезненных. Взять, к примеру, близкие отношения. Когда все хорошо, мы испытываем замечательные чувства радости и любви. Но даже в самых замечательных отношениях так или иначе случаются конфликты, огорчения

и разочарования. (Замечу, что идеальных отношений не существует в принципе.)

То же относится и к любым другим важным начинаниям – от построения карьеры и воспитания детей до заботы о здоровье и поддержания физической формы. При решении важных жизненных задач мы обычно испытываем воодушевление и энтузиазм, но при этом они так же неразрывно связаны со стрессом и волнениями. Таким образом, если вы уверовали в миф № 2, у вас большие проблемы, поскольку практически невозможно сделать свою жизнь лучше, не будучи готовым столкнуться с некоторыми неприятностями. (Хорошая новость в том, что очень скоро вы узнаете, как сделать так, чтобы реагировать на это совершенно иначе и испытывать намного меньше переживаний.)

Что же такое счастье?

Счастье. Мы хотим его. Мы истосковались по нему. Мы всеми силами стремимся к нему. Но что именно оно собой представляет?

Подавляющее большинство ответит, что это некие «счастливые чувства» – доставляющие наслаждение ощущения радости, успеха или удовлетворенности. У древних греков было специальное слово для обозначения жизни, основанной на стремлении к приятным ощущениям – «гедемония», от которого произошло слово «гедонизм», то есть стремление

к наслаждениям. Приятные ощущения любят все, поэтому в погоне за ними вряд ли стоит удивляться. Однако, как и любые другие эмоциональные состояния, счастливые чувства преходящи, и как бы сильно мы ни старались удержать их, они никогда не задерживаются надолго. А как мы убедимся несколько позднее, жизнь, проведенная в стремлении к разного рода удовольствиям, в конечном счете оказывается совершенно бессмысленной. Более того, результаты исследований показывают, что чем упорнее погоня за приятными чувствами и стремление избегать неприятностей, тем больше вероятность возникновения депрессии и тревожности.

Но есть и еще одно радикально иное понимание счастья как полноценной и исполненной смысла жизни. Разобравшись с тем, ради чего стоит жить, и начав действовать соответствующим образом – то есть вести себя достойно, поступать по велению сердца и двигаться в направлении, которое представляется важным, – мы наполняем жизнь смыслом и предназначением, испытывая при этом мощный прилив внутренних сил. Это не некое мимолетное чувство, а глубокая уверенность в том, что жизнь складывается удачно. Древние греки называли такого рода счастье словом «эвдемония», которое в наши дни чаще всего переводится как «процветание». В такой жизни будет множество приятных ощущений, но, наряду с ними, будет много и неприятных, вроде печалей, тревог и чувства вины. (Как сказано выше, полноценная человеческая жизнь подразумевает наличие в

ней всего спектра эмоций.)

Вы наверняка уже поняли, что в центре внимания этой книги будет второе понимание счастья, а не первое. Разумеется, всем нам нравится разного рода позитив, и есть смысл наслаждаться приятными ощущениями, когда они появляются. Но любые старания испытывать их постоянно обречены на неудачу.

Жизнь трудна, и уйти от этого факта не получится. Все мы в свое время станем немощными, заболеем и умрем. Всем нам в свое время придется столкнуться с кризисом, разочарованием и неудачей. А это значит, что всем нам придется в той или иной форме испытывать огромное количество болезненных чувств и переживаний.

Но есть и хорошие новости: хотя избежать подобных страданий не получится, можно научиться справляться с ними значительно лучше – «разъединяться» с ними, подниматься над ними и жить достойной и полноценной жизнью. Эта книга обучит вас простым и эффективным навыкам избавления от воздействия болезненных мыслей, чувств, эмоций, ощущений и воспоминаний. Вы узнаете, как можно ослабить их, чтобы они не сдерживали вас и не подавляли; как сделать так, чтобы они приходили и уходили, не увлекая вас за собой. А еще вы узнаете, как выстроить насыщенную и осмысленную жизнь вне зависимости от того, что происходило с вами в прошлом или предстоит вам прямо сейчас, что, в свою очередь, наполнит вас жизненными силами и прине-

сет чувство удовлетворенности собой.

А теперь сделайте небольшую паузу и обратите внимание на то, как реагирует на это ваш разум.

Позитивно, с энтузиазмом, радостью, надеждой и оптимизмом? Если так, наслаждайтесь, пока это возможно, но не цепляйтесь за это, пожалуйста – ниже мы убедимся, что попытки всеми силами удерживать приятные мысли и чувства порождают целый ворох проблем.

И наоборот, возможно, ваш разум проявляет недоверие и пессимизм, и мысленно вы говорите: «Это не для меня» или «Не верю я в эту чушь собачью». Если это так, понимайте эти мысли как нечто совершенно естественное – ведь ваш разум выполняет свою задачу и пытается уберечь вас от чего-то, что может оказаться неприятным и мучительным. То есть? Ну, предположим, вы тратите массу времени и сил на чтение этой книги и старания применять ее содержание на практике, и при всех эти усилиях *ничего не получается*. Довольно обидно, правда же? Так что ваш разум пытается уберечь вас от такой неприятной перспективы. И вам стоит ожидать, что на протяжении всей книги ваш разум будет делать это самыми разнообразными способами. Поэтому каждый раз, когда это будет происходить, не забывайте о двух вещах:

1. Это в порядке вещей, так поступает разум любого человека.

2. Ваш разум не пытается испортить вам жизнь, он просто старается уберечь вас от страданий.

Предстоящий путь

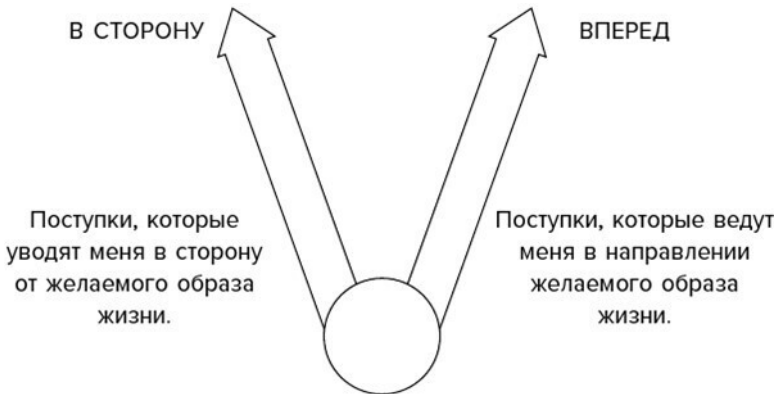
В чем-то эта книга похожа на путешествие по чужой стране – очень многое покажется вам новым и непривычным. Что-то еще покажется знакомым, но все же слегка другим. Какие-то вещи вызовут сопротивление или неприятие, какие-то другие порадуют или развлекут. Путешествуйте без спешки. Не летите сломя голову вперед, наоборот, попробуйте в полной мере насладиться процессом. Если вы обнаружите что-то особенно интересное, любопытное или необычное, сделайте паузу. Изучите это поглубже и постарайтесь уяснить по максимуму. Вы заняты важным делом – создаете себе жизнь, которой достойны, поэтому не торопитесь.

2

Точка выбора

Вы когда-нибудь задавались вопросом, почему людей называют «человеческими созданиями»? Мне кажется, больше подошло бы название «человеческие деяния», поскольку мы все время чем-нибудь да заняты, будь то еда, питье, готовка, уборка, разговоры, прогулки, игры, чтение или даже просто сон.

В одних случаях мы делаем то, что помогает продвинуться к желаемому образу жизни. Назовем такие поступки «шагами вперед». В других случаях мы совершаем нечто, что уводит нас в сторону от желаемого образа жизни. Назовем такие поступки «шагами вбок». Это показано на рисунке:



Шаги вперед

Поступая как человек, которым хочется стать, объективно реагируя на проблемы и занимаясь тем, что в конечном счете делает жизнь лучше, мы совершаем «шаги вперед». Для многих сделать такой «шаг вперед» означает провести время с родными и близкими, позаботиться о своем здоровье и поддержании физической формы, проявить доброе и внимательное отношение к окружающим, заняться своим хобби или творчеством, повеселиться, отдохнуть, выбраться на природу, активно поучаствовать в делах своего сообщества или группы или же уделить внимание личностному развитию (например, почитать эту книгу).

Какого-либо списка «верных», «надлежащих» или «лучших» шагов вперед не существует, и каждый из нас реша-

ет сам, какие из его поступков соответствуют этому собирательному термину. По большому счету шаги вперед – это любые слова и дела, которые делают вашу жизнь лучше, полноценнее и содержательнее, пусть даже в мелочах. А одна из основных задач этой книги состоит в том, чтобы помочь вам совершать намного больше таких шагов.

Шаги в сторону

Поступать *не* так, как человек, которым хочется стать, делать то, что не дает продвинуться вперед или в итоге осложняет жизнь еще больше, означает совершать «шаги в сторону». Так, для многих людей «шаги в сторону» означают отдаление от родных и близких или конфликты с ними, уклонение от занятий спортом, введение вредных веществ в свой организм, утрату самообладания, проявление агрессии или неприязни, прокрастинацию в серьезных делах и тому подобное. Шагами в сторону могут быть также вещи, «происходящие в голове» (строго говоря, «когнитивные процессы»), например, сомнения, руминации, зацикливания и мудрствования².

Иначе говоря, «шаги в сторону» – это слова и дела, которые осложняют жизнь, усугубляют проблемы, сдерживают личностный рост, негативно сказываются на отношениях,

² Руминации – это долгие раздумья с постоянным пережевыванием одних и тех же мыслей. (Здесь и далее примечания автора, если не указано другое.)

или вредят здоровью и благополучию в целом. Это то, что в идеале хотелось бы ограничить или прекратить, и другая основная задача этой книги состоит в том, чтобы помочь вам совершать гораздо меньше подобных шагов.

Как и в случае шагов вперед, не существует какого-либо «официального списка» шагов в сторону, и каждый из нас решает сам, какие из поступков попадают в эту категорию. Все это *очень индивидуально*. Так, человек, чьи религиозные убеждения строго запрещают употреблять алкоголь, увидит в выпивке шаг в сторону. Но для профессионального дегустатора вин каждый случай употребления алкоголя будет шагом вперед. *Для меня* умеренное винопитие (то есть два-три бокала в неделю) является шагом вперед, а вот целая бутылка за один вечер будет шагом в сторону. Однако *для вас* эти объемы потребления могут быть совершенно иными.

Один очень важный принцип

Принцип, который я сейчас сформулирую, важен настолько, что я подумываю сделать себе соответствующую татуировку на лбу (красными прописными буквами). Вот он:

В зависимости от ситуации любое действие может быть или шагом вперед, или шагом в сторону.

Давайте разберемся с этим. Предположим, я остаюсь в постели и то и дело отключаю звонок будильника в основном потому, что хочу уклониться от каких-то действительно важ-

ных дел – для меня это был бы шаг в сторону. (Возможно, для кого-то это и не будет шаг в сторону, но для меня будет точно.) Однако, когда я отключаю звонок будильника, чтобы выспаться в свое удовольствие в выходной день, для меня это именно шаг вперед. Хотя, возможно, это и не будет шагом вперед для кого-то другого. Некоторым нравится встать в выходной день ни свет ни заря, чтобы выйти на пробежку или позаниматься йогой, и они считают сон напрасной тратой времени. (Я не вполне знаю, с какой планеты они к нам свалились. По их утверждениям, они земляне, но мне в это как-то не верится.)

Аналогичным образом я считаю, что делаю шаг вперед, когда сижу в офисе в рабочее время и мысленно репетирую предстоящий семинар или вебинар. Но представим, что я мысленно репетирую свое выступление у себя дома, а в это время кто-то из родных пытается сказать мне нечто очень важное – кончится это обидой моего близкого человека на мою отстраненность и недостаток внимания к нему. В этом случае я посчитаю свою мысленную репетицию шагом в сторону. (Признаюсь: это не чисто гипотетический пример. Мне стыдно, но я поступал так, ну, скажем, «не единожды». И уж поверьте – это всегда шаг в сторону!)

В качестве финального примера представьте, что вы в последний момент отказываетесь от участия в дружеских посиделках. Предположим, вы делаете это из-за необходимости срочно отвезти заболевшего друга в больницу. Думаю,

что в таком случае вы сочтете это шагом вперед. А теперь предположите, что вы очень одиноки и социально изолированы, и у вас вошло в привычку отказываться от приглашений всякий раз, когда чувствуете себя беспокойно. И всякий раз, когда вы так поступаете, ваше ощущение одиночества обостряется. В данном конкретном случае, полагаю, и вы назовете очередной такой отказ по причине беспокойного настроения шагом в сторону.

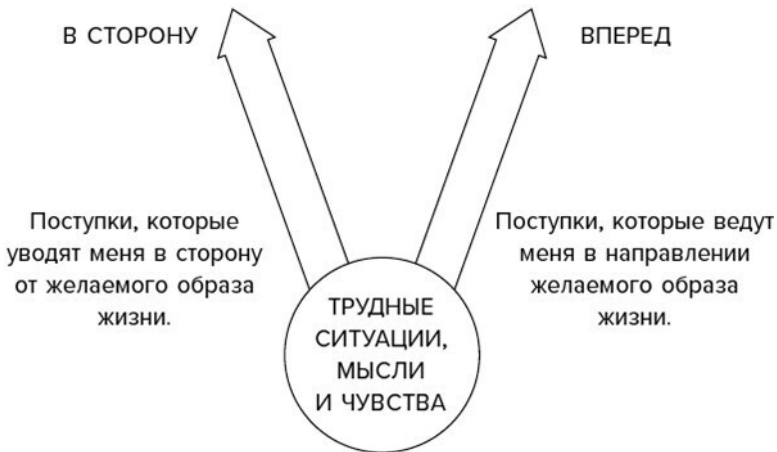
Крайне важно понимать этот принцип, поскольку он лежит в основе всего содержания этой книги. В технике это называется «применимость». Если то, как вы поступаете в определенной ситуации, способствует приближению жизни, которую вы хотите построить, назовем это «применимым» (шагом вперед). А при обратном эффекте мы назовем это «неприменимым» (шагом назад). И только *вы* вправе решать, что для вас применимо, а что нет.

Что подталкивает к шагам в сторону?

Если жизнь не слишком осложнена, если все идет достаточно хорошо и мы чувствуем себя довольно неплохо, выбор в пользу шагов навстречу обычно дается очень легко. На самом же деле жизнь подавляющего большинства из нас то и дело осложняется. И слишком часто мы *не* получаем того, что хотим. Мы постоянно наталкиваемся на неожиданные проблемы и трудные ситуации. Мы раз за разом ис-

пытываем болезненные чувства вроде тревоги, печали, злости, одиночества или стыда. Нас одолевают полчища вполне бесполезных мыслей: «Я не справлюсь», «Я не выдержу», «Так нечестно», «Я – лузер», «Все это слишком трудно», «Жизнь – дерьмо» (и бесконечное количество вариаций на эти темы). И вдобавок к этому нам обычно приходится иметь дело с сильными порывами или пристрастиями, болезненными воспоминаниями и мириадами неприятных физических ощущений. Далее в книге я буду использовать для всех этих негативных переживаний обобщающий термин «неприятные мысли и чувства».

При возникновении таких трудных ситуаций, мыслей и чувств мы можем реагировать на них либо шагами вперед, либо шагами в сторону, как это показано на рисунке ниже.



К несчастью, при возникновении трудных мыслей и чувств мы «зависаем» на них примерно так же, как рыба на крючке. Зависаем мы двумя способами, которые, как правило, частично пересекаются между собой. Назовем их «режим ПОДЧИНЯЙСЯ» и «режим БОРИСЬ».

Режим ПОДЧИНЯЙСЯ

В режиме ПОДЧИНЯЙСЯ мысли и чувства полностью овладевают нами: они требуют всего нашего внимания и диктуют поступки. В режиме ПОДЧИНЕНИЯ мыслям и чувствам мы либо уделяем им столько внимания, что становимся неспособны с пользой для дела сфокусироваться на чем-

то еще, либо позволяем им повелевать нашими действиями. Мы зависаем на мысли «Это бесполезно» и ПОДЧИНЯЕМСЯ – отступаем и прекращаем дальнейшие попытки. Нас посещает некое болезненное воспоминание, и мы ПОДЧИНЯЕМСЯ – уделяем ему настолько много внимания, что проваливаемся в прошлое и утрачиваем связь с происходящим здесь и сейчас. Нас цепляет чувство гнева, и мы ПОДЧИНЯЕМСЯ: орем, говорим гадости или становимся агрессивными. Подвиснув на каком-то сильном желании или страсти, мы ПОДЧИНЯЕМСЯ: потворствуем любым привычкам или зависимостям³.

Режим БОРИСЬ

В режиме БОРИСЬ мы активно стараемся помешать мыслям и чувствам овладеть нами. Мы БОРЕМСЯ с ними, делаем все возможное, чтобы игнорировать их, уклониться от них, подавить или избавиться от них. В режиме БОРИСЬ мы можем обратиться к наркотикам, алкоголю или фастфуду, предаваться прокрастинации, отшельничеству и практически чему угодно еще, что позволяет на какое-то время отвлечься от этих болезненных мыслей и чувств. Даже если все это негативно сказывается на нашем счастье, здоровье и бла-

³ В АСТ для режима ПОДЧИНЯЙСЯ применяется специальный термин «слияние».

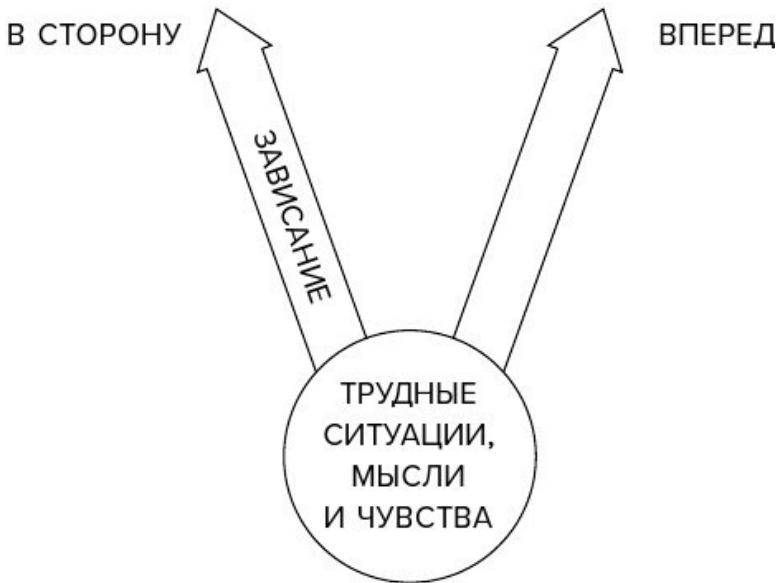
гополучии⁴.

«Зависание» + «Шаги в сторону» = Психологическое нездоровье

Мысли и чувства, на которых мы зависли, полностью овладевают нами и нашим временем и подталкивают к шагам в сторону. На самом деле практически все известные психологические нарушения – депрессия, тревожные расстройства, зависимости, хронические боли, травмы, обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) и все остальные – обязаны своим существованием этому базовому процессу: трудные мысли и чувства овладевают нами и подталкивают к шагам в сторону.

Сформулирую немного иначе: реагируя на мысли и чувства в режиме ПОДЧИНЯЙСЯ или в режиме БОРИСЬ (или, как это часто бывает, и в том, и в другом одновременно), мы совершаем контрпродуктивные поступки. И ровно та же модель поведения ложится в основу «дурных привычек», нездорового образа жизни, проблем в отношениях, снижения работоспособности, болезненного перфекционизма, избыточного стремления понравиться, прокрастинации и чего угодно еще, что может происходить с нами в стрессовых ситуациях. Ниже это показано схематически:

⁴ В АСТ для режима БОРИСЬ применяется специальный термин «эмпирическое избегание».



Избавьтесь от зависания и двигайтесь к жизни, которую хотите

К счастью, временами нам удастся расцепиться с трудными мыслями и чувствами и делать шаги вперед. И чем выше способность к этому, тем лучше становится жизнь: страдания сходят на нет, а степень благополучия возрастает. По сути, именно об этом рассказывается в книге, которую вы держите в руках.

Важнейшим компонентом работы с этой книгой является вхождение в контакт со своими ценностями: сокровенным пониманием того, к чему следует стремиться в плане своих человеческих убеждений, отношения к себе, другим людям и окружающему миру. К примеру, подумайте о горячо любимом вами человеке. Как бы вы определили свое идеальное отношение к нему? Полагаю, хотя, разумеется, могу и ошибаться, что вам хотелось бы быть любящим, добрым, отзывчивым, надежным, заботливым и внимательным партнером для него. Если я прав в своем предположении и вам хотелось бы вести себя именно так, то это и называется «ценности».

Чтобы было еще понятнее, выберите какую-то важную роль, которую вы регулярно играете во взаимодействии с другим человеком (например, друг, партнер, родитель, сосед, сотрудник, ученик или член команды). Теперь представьте себе, что я беседую с одним из этих людей, и начинаю задавать вопросы о вас. Я начинаю с вопросов о том, как вы относитесь к этому человеку в целом и что вы говорите и делаете, когда видите, что он расстроен, испытывает затруднения или переживает не лучшие времена. Затем я спрашиваю, как вы обычно относитесь к другим людям. И наконец, я прошу назвать три ваших самых лучших качества в плане общения с окружающими.

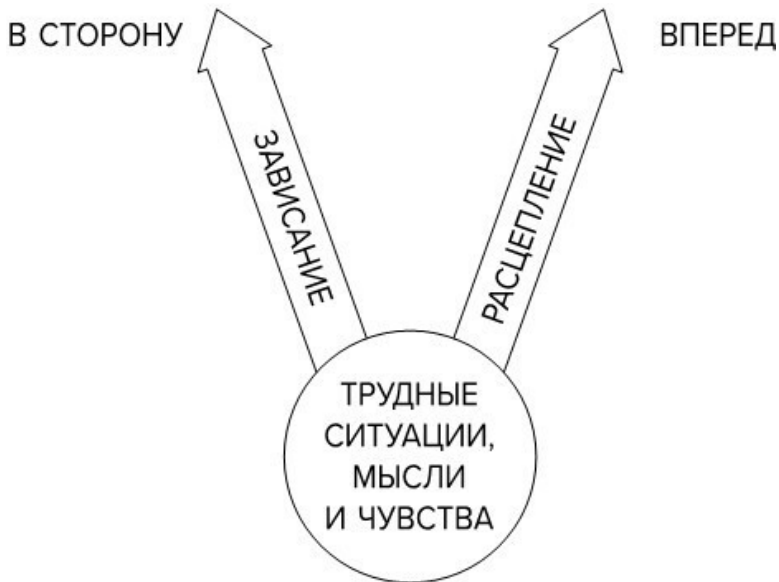
А теперь скажите, какие ответы (разумеется, искренние) обрадовали бы вас? Пожалуйста, возьмите хотя бы двухминутную паузу на размышление...

Хорошо, тогда повторим это упражнение еще для одной из ваших ролей. И снова две минуты на размышление...

Итак, к чему вы пришли? Если вы выполнили это упражнение, то, скорее всего, идентифицировали определенные ценности, то есть качества, которые хотели бы проявлять в этих ролях. (А если вы смутились или сочли это упражнение слишком трудным, не беспокойтесь: чуть позже мы разберем все это более подробно. Это был всего лишь ознакомительный образец.)

Сам факт того, что вы читаете эту книгу, подсказывает, что вы уже сейчас живете в соответствии со своими ценностями. Вы читаете ее, поскольку вам важно снизить остроту душевных страданий и изменить свою жизнь к лучшему. Возможно также, что вы взялись читать ее, чтобы стать совершеннее в качестве друга, партнера, родителя, родственника или соседа. Это указывает на наличие некой ценности – внимательного отношения как к себе, так и к окружающим людям.

Прояснить для себя свои ценности важно, поскольку их понимание дает возможность найти для них эффективное применение. Можно использовать их в качестве «внутреннего компаса» для прокладки жизненного маршрута и помощи в принятии правильных решений, а также как источник энергии и мотивирующий фактор дальнейших шагов вперед.



«Навыки расцепления» – еще один важный элемент этого подхода. Им стоит научиться, чтобы при появлении трудных мыслей, чувств, воспоминаний или порывов можно было избавиться от них сразу, прежде чем они станут подталкивать нас к шагам в сторону. Чем лучше человек усваивает навыки расцепления и выбора в пользу шагов вперед, тем выше становится качество его жизни. Это показано на иллюстрации выше:

Точки выбора

Приведенная выше схема официально называется «точка выбора», поскольку каждый раз, когда жизнь усложняется и появляются трудные мысли и чувства, *возможен* выбор. Можно отреагировать на происходящее действенными мерами, направленными на повышение качества жизни (шагами вперед), или же бесполезными, укорачивающими жизнь поступками (шагами в сторону). Но обратите внимание на слово «возможен». Выбор возможен только в случае, когда мы успешно овладели навыками расцепления. В их отсутствие выбора у нас нет и срабатывает «настройка по умолчанию» – мы зависаем и делаем множество шагов в сторону, часто даже не сознавая этого вплоть до самого последнего момента. В общем, чем ниже уровень способности к расцеплению, тем меньше вероятность наличия выбора; а между тем мысли и чувства стремятся завладеть нами, вершить наши жизни и диктовать, что можно, а что нет.

Я создавал эту схему точки выбора в соавторстве с моими коллегами Джо Чароччи и Энн Бэйли в первую очередь для того, чтобы упростить понимание модели АСТ, и мы будем использовать ее на протяжении всей книги. Так, очень скоро я попрошу вас заполнить схему точки выбора исходя из вашей нынешней жизненной ситуации, чтобы вы могли использовать ее в качестве дорожной карты предстоящего пу-

тешества. Но сперва давайте вкратце рассмотрим три стратегии успеха в работе с этой книгой:

1. Относитесь ко всему как к эксперименту

Читая эту книгу, вы с моей подачи перепробуете множество различных инструментов, техник и стратегий, которые я считаю полезными. Тем не менее не существует ничего одинаково полезного для всех. Все, чем вы будете заниматься, будет носить экспериментальный характер с непредсказуемыми результатами. Так что, пожалуйста, относитесь к каждому из экспериментов в этой книге с позиций открытости и любознательности, и делайте выводы исходя из собственного опыта. Если эксперимент оказался полезным, прекрасно. Но если нет, пожалуйста, либо доработайте его в соответствии со своими целями, либо забудьте о нем и переходите к следующему разделу книги.

Другими словами, не надо брать на вооружение все подряд только потому, что я считаю это полезным. Верьте собственному опыту. Возьмите из этой книги только то, что вам понравилось, и оставьте все, что вам не подошло.

2. Ваш разум обязательно будет вмешиваться

Каждый раз, когда я буду просить вас выйти из своей зоны

комфорта, ваш разум, скорее всего, будет возражать. Такое впечатление, что стоит только поставить перед собой некую непривычную задачу, как специальный станок в голове начинает штамповать причины, по которым не стоит, нежелательно или категорически нельзя этим заниматься. «Это не для меня», «Это глупо», «Я не смогу», «У меня нет времени», «У меня нет сил», «Я не в том настроении», «Займусь этим позже», «Я слишком волнуюсь», «Я слишком подавлен», «Мне лениво» – ну, и так далее.

Порой оправдания, которые выдумывает наш разум, бывают основаны на резких суждениях: «Я слишком туп/слаб/ленив для этого», «Я просто облажаюсь», «Я недостойн лучшего». В других случаях они бывают основаны на беспокойстве: «А что если все пойдет не так?», «А если окружающие обидятся?», «А вдруг я опозорюсь?». А бывает, что они основаны на эмоциях: «Я не в том настроении», «Мне лениво», «Что-то не хочется».

Какие бы оправдания ни выдавал станок в вашей голове, пожалуйста, помните о сказанном в предыдущей главе: это просто попытки вашего разума оградить вас от неудобных мыслей и чувств. Поэтому при появлении подобных оснований для отказа от эксперимента вы оказываетесь в той самой точке выбора:

Вариант 1: позволить своему разуму возобладать и отговорить вас от выполнения данного упражнения.

Вариант 2: позволить своему разуму все, что ему забла-

горассудится, но не покупаться на это. Пусть себе вещает как радио в дальнем углу комнаты, пока вы будете заниматься этим экспериментом.

(Если вы уже прочитали кучу книг по самопомощи и личностному росту, то, возможно удивились тому, что я не предлагаю третий вариант – вступить в дискуссию со своим сознанием, начать оспаривать эти «негативные мысли», отогнать их и заменить на «более позитивные». В АСТ этим не занимаются, поскольку, как мы узнаем в последующих главах, в большинстве случаев это просто бесполезное дело.)

3. Главное – практика

Клиентка вошла в мой кабинет с первым изданием этой книги в руках. Присев на кушетку, она швырнула книжку на журнальный столик и раздраженно бросила: «Прочитала я вашу книжечку! Толку от нее никакого».

– Понятно – сказал я, слегка опешив. – А вы делали все упражнения, когда ее читали?

Смущенно посмотрев на меня, она ответила:

– Нет.

– Ну что же, тогда я вовсе не удивлен, что она оказалась для вас бесполезной, – сказал я.

Чтобы стать компетентными в каком-то новом деле – игре на гитаре, вождении автомобиля, японской кухне, – людям необходимо практиковаться. Нельзя освоить новые на-

выки, просто читая о них в книгах. Разумеется, чтение даст нам представление о новом навыке, помогает понять, что для него нужно, и знакомит со способами его освоения. Но собственно навыка мы от него не получим. Даже прочитав с десятков тысяч книг об игре на гитаре, вождении и кулинарии, мы не освоим ни одно из этих умений. Для этого нужно взять в руки гитару и забренчать, сесть за руль и выехать на дорогу или зайти на кухню и начать греметь кастрюлями и сковородками. То же самое можно сказать и о психологических навыках, о которых рассказывается в этой книге. Вы не освоите навыки расцепления, просто читая о них. Вам нужно *реально выполнить* все эти эксперименты и регулярно практиковать их.

Пора заполнить схему «точка выбора»

Ну хорошо, а теперь нам пора заняться заполнением схемы точки выбора. Я настоятельно советую вам либо (а) нарисовать ее на листе бумаги (это не составит труда: просто изобразите две стрелки, расходящиеся в разные стороны из центральной точки), либо (б) распечатать ее из моей бесплатной электронной книги *The Happiness Trap: Extra Bits*⁵. Как следует из названия, в ней содержатся дополнительные материалы к основной книге, в том числе аудиозаписи и бланки для распечатки. Книгу можно скачать из раздела Free

⁵ В переводе с англ.: «Ловушка счастья: Дополнения» – (прим. пер.).

Resources моего интернет-сайта www.thehappinesstrap.com.

После того как схема точки выбора будет нарисована или распечатана, приступайте к ее заполнению, руководствуясь приведенными ниже подсказками. (Если в данный момент вы не можете писать, то, по крайней мере, потратьте несколько минут на то, чтобы представить себе, что написали бы при наличии такой возможности.) В конце этой главы есть пример заполнения, поэтому если вы на чем-либо застряли, переходите непосредственно к нему и используйте в качестве руководства.

Часть А: Что представляют собой ваши крючки?

1. В нижней части «точки выбора» опишите четыре-пять наиболее трудных жизненных ситуаций, с которыми вы разбираетесь сегодня (например, рабочие, медицинские или личные проблемы, буллинг или отвержение, предвзятое отношение или дискриминация, финансовые неурядицы, нехватка друзей, утрата близкого человека).

2. Ниже опишите тяжелые чувства, которые возникают снова и снова (например, грусть, тревога, стыд, одиночество, гнев) и/или неприятные ощущения (например, сдавленность в груди, спазмы желудка, учащенное сердцебиение, оцепенение или опустошенность).

3. Далее запишите любые порывы, которые вы подавляете

(закурить, выпить, сыграть на деньги или заорать).

4. Наконец, запишите бесполезные мысли, которые вас одолевают, в первую очередь: самоосуждающие (например, «Я дурак», «Я не справляюсь», «Я постоянно лажаю», «Я лужер»), убеждения (например, «Я обязан делать все безупречно», «Я должен постоянно радовать других людей», «Моя жизнь никогда не станет лучше») и негативные прогнозы («У меня не получится», «Я заболею», «Они отвергнут меня»). При необходимости включите сюда же навязчивые болезненные воспоминания.

По мере работы с этой книгой вы освоите самые разнообразные навыки расцепления, призванные нейтрализовать эти трудные мысли, чувства и лишить их возможности доминировать, сдерживать и подавлять вас. Вы узнаете, как дать им пройти сквозь вас, не позволив увлечь за собой. Вы также узнаете, как, исходя из собственных ценностей, принимать эффективные меры для исправления этих тяжелых ситуаций.

Часть Б: Что представляют собой ваши шаги в сторону?

Рядом с левой стрелкой опишите свои обычные шаги в сторону в режиме ПОДЧИНЯЙСЯ или в режиме БОРИСЬ (в качестве реакций на описанные ниже мысли и чувства). В основном это будут физические действия (например, избы-

точное увлечение фастфудом, повышение голоса на близких, постоянное сидение перед телевизором, уединение в спальне, злоупотребление алкоголем). В то же время это может быть и то, что происходит у вас в голове, например беспокойность, заикленность или руминация («когнитивные процессы», на языке специалистов).

Таким образом, в нижней части точки выбора образовалась некая конкретная мысль вроде «Я потерплю неудачу». Она просто «всплыла», и поделаться с этим вы ничего не можете. Но если в качестве реакции на эту мысль вы начинаете беспокоиться, заикливаться и предаваться руминации, то эти когнитивные процессы попадут на стрелку, уводящую в сторону.

Не забывайте, что шаги в сторону представляют собой поступки, которые вы лично считаете бесполезными – они уводят в сторону от жизни, которую *вы хотите* построить, и от личности человека, которым *вы хотите* стать. Таким образом, на схеме отразилась ваша личная точка зрения, а не чья-то еще.

Не забывайте и о том, что шаги в сторону – это то, что вы *делаете*, а не *чувствуете*. Таким образом, эмоции, чувства, ощущения и порывы не являются шагами в сторону. Они всегда попадают в нижнюю часть точки выбора, и никогда на уводящую в сторону стрелку. Шаги в сторону – бесполезные поступки, которые вы совершаете, *реагируя* на все, что находится внизу.

Часть В: Что представляют собой ваши шаги вперед?

Ваша жизнь может быть очень трудной, вы можете намертво зависать на собственных мыслях и чувствах, можете совершать множество шагов в сторону, но тем не менее можно с полной уверенностью сказать одно: временами вы делаете определенные шаги вперед (вроде чтения этой книги). Поэтому рядом с правой стрелкой начинайте описывать шаги вперед, которые уже совершаете (например, «читаю “Ловушку счастья”»).

Далее, опишите шаги вперед, которые вам хотелось бы совершить (обязательно включите «освоить навыки расцепления»). Это могут быть цели, которых хотелось бы достичь, действия, которые хотелось бы предпринять, и жизненные ценности, которых хотелось бы придерживаться. Обратите внимание: шаги вперед – это то, что вы *делаете*, а не *чувствуете*. Поэтому не пишите рядом с соответствующей стрелкой «чувствую расслабленность» или «чувствую радость» – если бы это было так, вы описали бы желаемые действия иначе.

Если у вас возникли трудности с этим, посмотрите на любой шаг в сторону и спросите себя: «Чем бы мне хотелось заняться вместо этого?»

Мысленно вернитесь к двум ролям, которые вы выбрали

в предыдущем упражнении. Исходя из ваших ответов, что бы вам хотелось начать делать в этих ролях (или продолжить делать)?

Вспомните об упоминавшихся в предыдущей главе трех основах здоровья и благополучия: занятиях спортом, здоровом питании и построении прочных отношений. Что бы вам хотелось начать делать в этих областях (или продолжить делать)?

Если вам не составило труда заполнить поле рядом с правой стрелкой, прекрасно. Но если это оказалось трудным или невозможным, уверяю вас – это совершенно нормально. На начальном этапе большинство людей считает это довольно трудным делом, а подчас даже поводом для беспокойства. Так что не проблема, если рядом с правой стрелкой у вас образовалась пустота или всего пара строчек. Просто признайте, что на данный момент вы плохо представляете себе, каким образом сделать жизнь осмысленной. Очень скоро это изменится! В следующих главах я проведу с вами ряд упражнений, которые помогут вам заполнить все пробелы.

И что дальше?

Вот вы и получили некое представление о содержании этой книги. А теперь прервитесь на минутку, чтобы послушать, что говорит ваш разум. Как он там – преисполнен энтузиазма («Давай за дело!»), выражает скепсис («Похоже, этот

мужик пургу несет»), обеспокоен («Похоже, дело это трудное») или сомневается («Не уверен, что мне от этого будет польза»)? Или просто молчит? Что бы ни говорил ваш разум, просто возьмите это на заметку.

Если он говорит нечто, что убеждает вас продолжать, прекрасно. Порой разум бывает любезен и доброжелателен, и такие моменты следует ценить.

Впрочем, если он говорит нечто убеждающее вас отступить, считайте, что это ваша точка выбора. Отступите, поскольку ваш разум говорит что-то негативное? Или позвольте вашему разуму говорить, что он хочет, согласитесь, что он делает это с благими намерениями, и продолжите чтение?

Надеюсь, что вы выберете второе, потому что в следующей главе мы будем рассматривать одну жизненно важную тему...

В СТОРОНУ
Слишком много пью.
Часами просиживаю
перед телевизором.
Избегаю общества.
Не занимаюсь
спортом.
Ем всякую дрянь.
Целыми днями
валяюсь в постели
по выходным.
Не общаюсь с лучшим
другом.
Покупаю ненужные
вещи.
Слишком много торчу
в соцсетях.
Не уделяю внимания
собаке.



ВПЕРЕД
Читать «Ловушку
счастья».
Освоить навыки
расцепления.
Жизненные ценности:
забота о себе,
любовь, великодушие.
Выпивать умеренно/
с умом.
Велик, спортзал.
Видеться с друзьями.
Помириться с лучшим
другом.
Посетить консультанта
по карьере.
Вести бюджет.
Выбираться
на природу.
Читать хорошие книги.
Слушать классную
новую музыку.
Гулять с собакой.

Пример заполненной схемы точки выбора.

3

Черная дыра контроля

Из глаз Мишель ручьем льются слезы. «Что со мной не так? – вопрошает она. – У меня прекрасный муж, прекрасные дети, прекрасная работа, чудесный дом. Я здорова, в отличной форме, с деньгами проблем нет. Так почему же я несчастлива?»

Это хороший вопрос. Похоже, у Мишель есть все, чего только можно желать, так в чем же тогда проблема? На самом деле в западном мире такие случаи встречаются сплошь и рядом, и далее в этой главе мы будем разбираться в причинах этого явления. Но сперва давайте взглянем на другой распространенный миф о счастье.

Миф № 3: Контролировать свои мысли и чувства просто

Этот миф горячо поддерживают очень многие авторы книг по самопомощи и тренингов личностного роста. Одно из самых расхожих утверждений звучит примерно так: если вы регулярно боретесь с негативными мыслями и, напротив, стремитесь преисполниться позитивных, то будете счастливы, уверены в своих силах и успешны. Вот бы все было дей-

ствительно настолько просто!

На самом деле мы далеко не так плотно контролируем свои мысли и чувства, как хотелось бы. Уверен, что это известно вам и без меня. Наверняка вы уже бесчисленное множество раз пытались мыслить в более позитивном ключе, однако эти негативные мысли то и дело возвращаются, так ведь? В Главе 1 мы выяснили, что человеческий разум эволюционировал на протяжении трехсот тысяч лет, чтобы прийти к своему нынешнему состоянию, так что очень маловероятно, что он претерпит радикальные изменения за счет нескольких позитивных мыслей. (Это не значит, что от позитивного мышления вообще нет никакого толку. Подобные методы зачастую помогают поднять настроение по меньшей мере на какое-то время. Однако в долгосрочном плане они не избавляют от негативных мыслей.)

То же относится и к неприятным чувствам вроде злости, страха, грусти, стыда или угрызений совести. Существует множество психологических приемов «избавления» от подобных чувств. Но вам, несомненно, уже известно, что, даже если получилось прогнать их, спустя некоторое время они вернуться. Потом уйдут. А потом опять придут. И так далее, и так далее, и так далее.

Полагаю, вы уже потратили кучу времени и сил на старания мыслить и чувствовать в «добром и позитивном» ключе», а не в «мрачном и негативном» (знаю по себе) и, вероятно, обнаружили, что в отсутствие серьезного стресса и

проблемных ситуаций это обычно получается. В то же время вы наверняка поняли, что чем острее ваши переживания и чем труднее ситуация, тем ниже ваша способность контролировать свои мысли и чувства. В самых же тяжелых ситуациях, когда жизнь бьет наотмашь, когда вы справляетесь с крупными неприятностями или выходите из зоны комфорта навстречу своим страхам, о счастливых чувствах и говорить не приходится.

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.