

www.vulkani.rs
office@vulkani.rs

Slučajevi pomenuti u ovoj knjizi baziraju se na stvarnim ljudima. Međutim, njihova imena i ključni detalji, koji bi mogli da ih identifikuju, izmenjeni su da bi se izbeglo prepoznavanje.

Naziv originala:

Dr Russ Harris

THE HAPPINESS TRAP:

STOP STRUGGLING, START LIVING

Text Copyright © Dr Russ Harris

Exisle Publishing Ltd

Translation Copyright © 2021 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-03767-8



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

Dr Ras Haris

Zamka sreće

PRESTANITE DA SE MUČITE,
POČNITE DA ŽIVITE

Preveo Aljoša Molnar

VULKAN
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2021.

POSVETA

Majci i ocu, za četiri decenije ljubavi, podrške, inspiracije i ohrabivanja. I supruzi Karmel, čija su ljubav, mudrost i darežljivost obogatili moj život i otvorili mi srce na načine koje nisam mogao ni da sanjam.

PREDGOVOR

Sreća u sebi sadrži neverovatnu količinu ironije. Ona potiče od izvornog smisla te reči: *slučajnost* ili *sticaj okolnosti*, što se u pozitivnom smislu podudara sa svežinom i uvažavanjem slučajnih događaja, kao i radovanjem istima. Ironija je, naravno, u tome što ljudi ne samo da traže sreću već pokušavaju i da je zadrže – a naročito da izbegnu svaki osećaj *nesreće*. Nažalost, ovi veoma kontrolisani naponi mogu da postanu teški, ograničavajući, zatvoreni, kruti i fiksirani.

Kad je u pitanju sreća, nije dovoljno samo osećati se dobro. Da je tako, oni koji zloupotrebljavaju droge bili bi najsrećniji ljudi na planeti. Zaista, potraga za time da se osećate dobro može od starta da predstavlja veliku nesreću. Nije slučajno što narkomani svoje doze nazivaju fiksom – pošto hemijski pokušavaju da nešto srede, tj. fiksiraju. Kao leptir koji je zaboden za sto, međutim, sreća umire ako se ne drži nežno. Zavisnici nisu jedini. U cilju postizanja emotivnog ishoda koji nazivamo srećom, veliki broj nas se zapravo ponaša sasvim suprotno, a onda se oseća užasno i neodgovarajuće s dobijenim rezultatima. Dok se ne opametimo, većina nas će pokušavati da trajno fiksira sreću.

Ova knjiga je zasnovana na takozvanoj terapiji prihvatanjem i posvećenošću (TPP)*, što je empirijski podržan pristup koji podrazumeva novu i neočekivanu taktiku za postizanje sreće i zadovoljstva u životu. Umesto da nam pruži nove tehnike kojima tražimo sreću, TPP nas uči da umanjimo efekte koje borba, promašaji i gubitak trenutka imaju na

* Orig. ACT – *Acceptance and Commitment Therapy*. (Prim. prev.).

nas. Ras Haris je veoma pažljivo i kreativno prezentovao ovaj pristup na prihvatljiv način. U 33 kratka poglavlja, on sistematski istražuje problem upadanja u zamku sreće, kao i kako da nam brižljivo razmatranje, prihvatanje, kognitivna difuzija i vrednosti pomognu da je izbegnemo.

Najdivnija poruka koja nas čeka na ovim stranama je činjenica da ne postoji razlog da i dalje čekamo da život počne. Toj igri čekanja došao je kraj. Ovog trenutka. Poput lavova zatočenih u papirnom kavezu, ljudska bića su uglavnom najčešće sputana iluzijama koje stvaraju njihovi umovi. Ali uprkos tome što se čini da taj kavez nije stvarna barijera, on zaista može da zatoči ljudski duh. Postoji još jedan put napred, a s ovom knjigom doktor Haris pali moćni svetionik pun ljubavi, koji nas vodi kroz noć i osvetljava nam put.

Uživajte u putovanju. U odličnim ste rukama.

Stiven S. Hejz
Tvorac TPP-a
Nevadski univerzitet

Uvod:

SAMO ŽELIM DA BUDEM SREĆAN!

Na trenutak samo pretpostavite da je skoro sve u šta ste verovali kada je posredi potraga za srećom zapravo netačno, varljivo ili lažno. I pretpostavite da ste upravo zbog tih zabluda i nesrećni. Šta biste rekli kada biste shvatili da su vas upravo vaši napori da dosegnete sreću sprečavali da je dosegnete? I šta ako bi se ispostavilo da su skoro svi koje poznajete zajedno s vama u istom čabru – uključujući i sve one psihologe, psihijatre i gurie samopomoći, koji tvrde da imaju sve odgovore?

Ne postavljam ova pitanja samo da bih vam privukao pažnju. Ova knjiga je zasnovana na sve brojnijim naučnim istraživanjima, koja govore da smo svi upali u moćnu psihološku zamku. Vodimo svoje živote koristeći veliki broj neupotrebljivih i netačnih verovanja o sreći – ideja široko rasprostranjenih u društvu samo zato što „svi znaju da su one istinite“. Na površini, ova verovanja zaista izgledaju kao zdravorazumska – zato se iznova i iznova ponovo susrećete s njima u skoro svakoj knjizi za samopomoć koju ste ikada pročitali. Ali ova pogrešna verovanja su istovremeno i uzrok i gorivo koje pokreće ovaj začarani krug, unutar kog, što više pokušavamo da pronađemo sreću, to više patimo. Ova psihološka zamka je tako dobro skrivena da ne možemo ni da shvatimo da smo u nju uhvaćeni i njome kontrolisani.

To su loše vesti.

Dobre vesti su da postoji nada. Možete da naučite da prepoznate zamku sreće i, što je još bitnije, možete da naučite da se iz nje iskobeljate – i više nikad ne upadnete. Ova knjiga će vam pružiti veštine i znanje koje vam je potrebno za to. Zasnovana je na revolucionarnom novom pristupu u ljudskoj psihologiji: moćnom modelu za promenu, poznatom kao terapija prihvatanjem i posvećenošću (TPP).

TPP je u SAD stvorio psiholog Stiven Hejz, a dalje su je razvijale brojne njegove kolege, uključujući i Keli Wilson i Kirka Štrozala. TPP je bila izvanredno uspešna kod pomoći pacijentima s velikim brojem različitih problema: od depresije i anksioznosti do hroničnog bola, pa čak i zavisnosti. Na primer, u jednoj zapaženoj studiji, psiholozi Peti Beč i Stiven Hejz koristili su TPP kod pacijenata koji su patili od hronične šizofrenije i saznali da je samo četiri sata ove terapije bilo dovoljno da se za upola smanji stopa ponovnih prijema na bolničko lečenje! TPP se pokazala kao veoma efikasna i za daleko manje dramatične probleme s kojima se milioni nas susreću, kao što je ostavljanje pušenja i umanjivanje efekata stresa na poslu. Za razliku od velike većine ostalih terapija, TPP čvrsto počiva na naučnom istraživanju i upravo zbog toga veoma brzo dobija na popularnosti među psiholozima širom sveta.

Cilj TPP-a je da vam pomogne da živite bogatijim, ispunjenijim i smislenijim životom, dok se efikasno borite protiv bola koji vas neumitno čeka negde na tom putu. TPP ovo postiže uz pomoć šest moćnih principa, koji se sasvim razlikuju od takozvanih zdravorazumskih strategija koje predlaže većina knjiga za samopomoć.

Da li je sreća normalna?

U zapadnom svetu sada imamo viši standard života nego što su ga ljudska bića ikada poznavala. Imamo bolje medicinske tretmane, imamo više hrane boljeg kvaliteta, bolje uslove života, bolje rešene sanitarne probleme, više novca, bolje socijalne usluge i bolji pristup obrazovanju, pravdi, putovanjima, zabavi i mogućnostima za karijeru. Zaista, današnja srednja klasa bolje živi nego plemstvo od pre ne tako mnogo godina, ali ipak, ljudska patnja se može videti na sve strane.

Delovi knjižara posvećeni psihologiji i ličnom razvoju rastu neverovatno brzo i police bukvalno pucaju pod teretom. Naslovi obrađuju

depresiju, anksioznost, anoreksiju, prejedanje, kontrolu besa, razvod, probleme u vezama, seksualne probleme, zavisnost od droge, alkoholizam, nisko samopoštovanje, usamljenost, tugu, kockanje – ako postoji problem, postoji i knjiga o njemu. U međuvremenu, na televiziji i radiju, u časopisima i novinama, stručnjaci nas svakodnevno bombarduju savetima kako da poboljšamo sopstveni život. Zato se broj psihologa, psihijatarata, bračnih i porodičnih savetnika, socijalnih radnika i životnih trenera povećava iz dana u dan. Pa ipak – i razmislite sada o ovome – uza svu tu pomoć, savete i svetsku mudrost, ljudska patnja ne da se ne umanjuje, već skokovito raste bez granica! Da li nešto očigledno nije u redu s ovom situacijom?

Statistički podaci su zapanjujući: bilo koje godine, skoro 30% odrasle populacije pati od nekog poznatog psihološkog poremećaja. Svetska zdravstvena organizacija procenjuje da je depresija trenutno četvrta najveća, najskuplja i najviše iscrpljujuća bolest sveta i da će do 2020. godine biti druga najveća. Bilo koje nedelje u godini, desetina odrasle populacije pati od kliničke depresije, a jedna od pet osoba pati od nje u nekom periodu svog života. Nadalje, jedno od petoro odraslih u nekom periodu života biće zavisno od droge ili alkohola, zbog čega trenutno samo u SAD ima oko dvadeset miliona alkoholičara!

Ali mnogo strašnija i prilično otrežnjujuća činjenica u svim ovim statistikama jeste to da će bar jedna od dve osobe proći kroz stadijum života kada će ozbiljno razmišljati o samoubistvu i dve ili više nedelja mučiti sebe takvim razmišljanjima. Ono što je još strašnije jeste činjenica da će jedna od deset osoba u nekom trenutku zaista i pokušati da se ubije.

Razmislite o ovim brojevima na tren. Pomislite na sve ljude koje poznajete: prijatelje, porodicu i kolege. Razmislite šta ovi brojevi govore: da od svih ljudi koje poznajete, skoro polovina će u nekom trenutku biti toliko ophrvana patnjom da će ozbiljno razmišljati o samoubistvu. A jedan od deset će to zaista i pokušati! U poslednja dva veka udvostručili smo prosečan životni vek čoveka. Ali da li smo udvostručili i bogatstvo, zadovoljstvo i *ispunjenje* takvim životom? Ove statistike nam daju odgovor, jasan i glasan: sreća nije normalno stanje!

Zašto je tako teško biti srećan?

Da bismo odgovorili na ovo pitanje, moramo da otputujemo u prošlost. Moderni ljudski um, sa svojom neverovatnom sposobnošću da analizira, planira, stvara i komunicira, veoma se razvio u poslednjih stotinu hiljada godina, otkako se naša vrsta *Homo sapiens* prvi put pojavila na planeti. Ali naši umovi nisu evoluirali da bi nam bilo dobro, da bismo pričali sjajne viceve, pisali sonete i govorili: „Volim te“. Umovi su nam evoluirali da bi nam omogućili opstanak u svetu punom opasnosti. Zamislite da ste neki rani lovac-sakupljač. Koje su vaše najosnovnije potrebe da biste preživeli i reprodukovali se?

Ima ih četiri: hrana, voda, sklonište i seks, ali nijedna od njih nema nikakvog značaja ako ste mrtvi. Tako da je najosnovniji prioritet primitivnog ljudskog uma bio da uoči bilo šta što mu može nauditi i da se toga čuva! U osnovi, primitivni um je bio uređaj samo s jednom mišlju: „Nemoj poginuti!“, a to se pokazalo neverovatno korisnim. Što su naši preci postajali bolji u predviđanju i izbegavanju opasnosti, duže su živeli i više potomaka imali.

Sa svakom generacijom, ljudski um je postajao sve veštiji u predviđanju i izbegavanju opasnosti. I sada, posle stotinu hiljada godina evolucije, moderni um i dalje neprekidno osmatra i očekuje svakakve probleme. Procenjuje i osuđuje skoro sve s čime se susreće: Da li je ovo dobro ili loše? Sigurno ili opasno? Da li odmaže ili pomaže? Ovih dana, međutim, naši umovi nas ne upozoravaju na sabljazube velike mačke ili vukove od 200 kilograma. Umesto toga, u pitanju su gubitak posla, odbacivanje od društva, kazna za brzu vožnju, nemogućnost plaćanja računa, sramota u javnosti, ljutnja voljenih, obolevanje od raka ili bilo koja od milion i jedne brige koja nas sve mori. Rezultat je da provodimo sve više vremena brinući o stvarima koje se mnogo češće ne dogode nego što se dogode.

Još jedan esencijalni aspekt bitan za preživljavanje ranog ljudskog bića bio je i pripadnost nekoj grupi. Ako vas klan izbaci, ne prođe mnogo pre nego što vas vukovi pronađu. Kako vas onda um štiti od izbacivanja iz grupe? Upoređivanjem s ostalim članovima klana. Da li se uklapam? Da li postupam ispravno? Da li dovoljno doprinosim? Da li sam dovoljno dobar kao ostali? Da li činim nešto zbog čega bih mogao da budem izbačen?

Zvuči li vam poznato? Naši moderni umovi nas neprekidno upozoravaju na odbacivanje i upoređuju nas s ostatkom društva. Nije ni čudo što provodimo toliko vremena brinući se o tome da li se dopadamo ljudima! Nije čudno što neprekidno pronalazimo načine da se poboljšamo ili se samokritikujemo zato što „nismo dorasli“. Pre stotinu hiljada godina imali smo svega nekoliko bliskih članova klana s kojima smo se upoređivali. Ali ovih dana možemo da otvorimo bilo koje novine ili časopis, uključimo bilo koju televizijsku ili radijsku stanicu i istog trenutka pronađemo čitavu gomilu ljudi koji su pametniji, bogatiji, viši, vitkiji, privlačniji, jači, moćniji, poznatiji, uspešniji i cenjeniji od nas. A koji je najbrži način da tinejdžerku gurnete u depresiju? Pokažite joj bilo koji modni časopis. Kada se uporedi sa svim tim našminkanim, kolagenom unapređenim i digitalno ulepšanim supermodelima, može da se oseća samo inferiorno i neprivlačno. Ali ni mi ostali nismo mnogo drugačiji. Zahvaljujući evoluciji, umovi nam nisu toliko sofisticirani da zamisle osobu kakva želimo da budemo – a da onda ne uporedimo stvarnog sebe s tim nemogućim standardom. Kakvu šansu za to uopšte imamo? Uvek ćemo na kraju osećati da nismo dovoljno dobri!

E sad, za bilo kog praiatorijskog čoveka s ambicijom, opšte pravilo za uspeh je sledeće: što više to bolje. Što je oružje sofisticiranije (i što ga više ima), više hrane će uloviti. Što je više hrane nagomilao, to su veće šanse da će lakše pregurati vremena oskudice. Što mu je sklonište kvalitetnije, sigurniji je od vremena i divljih životinja. Što više dece ima, veće su šanse da će neko od njih doživeti zrelost. Zato i nije čudo što naš moderni um neprekidno traži više: više novca, viši status, više ljubavi, više zadovoljstva poslom, noviji automobil, mlađe telo, mlađeg partnera, veću kuću. I ako uspemo, ako zaista steknemo više novca ili novi automobil ili bolji posao, zadovoljni smo – *neko vreme*. Međutim, pre ili kasnije (a uglavnom pre), ponovo želimo još više.

I tako, evolucija nam je uobličila umove tako da smo skoro neizbežno osuđeni na psihološku patnju: da upoređujemo, procenjujemo i kritikujemo sebe; da se usredsređujemo na ono što nam nedostaje; da budemo nezadovoljni onim što imamo; i da zamišljamo svakakve zastrašujuće situacije, od kojih se većina nikada neće obistiniti. Nije ni čudo što je ljudima teško da budu srećni!

Šta je zapravo sreća?

Svi je želimo. Svi žudimo za njom. Svi pokušavamo da je dosegne. Čak je i dalaj-lama rekao: „Sama svrha života je potraga za srećom.“ Ali šta je zapravo ova neuhvatljiva stvar za kojom tragamo?

Reč *sreća* ima dva sasvim različita značenja. Uglavnom je koristimo za osećanje: užitka, radosti ili zadovoljstva. Svi uživamo u osećanjima sreće, tako da nije čudo što pokušavamo da ih doživimo. Međutim, kao i sva druga osećanja, ni sreća ne traje. Bez obzira na to koliko se trudimo da to osećanje zadržimo u sebi, svaki put nam izmakne. I kao što ćemo videti, život proveden u traženju ovih osećanja uglavnom ne donosi zadovoljstvo. U stvari, što jače pokušavamo da dosegneмо priyatna osećanja, to ćemo pre početi da patimo od anksioznosti i depresije.

Drugo značenje sreće je bogat, pun i svrsishodan život. Kada činimo nešto što duboko u sebi osećamo da je bitno, kada se krećemo u pravcu koji smatramo važnim i vrednim i kada razjasnimo sebi za šta se zalažemo u životu i shodno tome postupamo, naši životi postaju bogati, ispunjeni i svrsishodni i doživljavamo moćan osećaj vitalnosti. Ovo nije neki prolazni osećaj – već duboki osećaj dobro proživljenog života. I mada će takav život nesumnjivo doneti mnogo priyatnih osećanja, doneće nam i ona nepriyatna, kao što su tuga, strah i ljutnja. Ali to treba i očekivati. Ako živimo ispunjenim životom, osetićemo pun raspon svih ljudskih emocija.

U ovoj knjizi, kao što ste do sada već pogodili, daleko se više zanimamo za drugo značenje sreće nego za prvo. Naravno, srećna osećanja su priyatna i svakako bi trebalo da ih na najbolji način iskoristimo kada nam se za to ukaže prilika. Ali ako pokušavamo da ih sve osetimo u isto vreme, osuđeni smo na neuspeh.

U stvarnosti, život uključuje i bol. Od njega se ne može pobeći. Kao ljudska bića, svi se suočavamo sa činjenicom da ćemo pre ili kasnije zanemoćati, razboleti se i umreti. Pre ili kasnije, svi ćemo izgubiti bitne veze s drugim ljudima, zbog odbacivanja, razdvajanja ili smrti. Pre ili kasnije, svi ćemo se susresti s krizom, razočaranjem i neuspehom. To znači da ćemo, u ovom ili onom obliku, svi iskusiti bolne misli i osećanja.

Dobra vest je da, iako ne možemo izbeći bol, možemo da naučimo da s njime mnogo lakše izlazimo na kraj – da za njega napravimo mesta, da

Zamka sreće

se uzdignemo iznad njega i stvorimo život vredan življenja. Ova knjiga će vam pokazati kako se to radi. Postoje tri dela ovog procesa.

U prvom delu ćete naučiti kako stvarate zamku sreće i kako u nju upadate. Ovo je od suštinskog značaja za prvi korak, zato ga ne preskačite – ne možete izbeći zamku ako ne znate kako ona funkcioniše.

U drugom delu, umesto da izbegnete, ili pokušate da eliminišete bolne misli i osećanja, naučićete kako da u osnovi izmenite svoj odnos prema njima. Naučićete kako da osetite bolne misli i osećanja na nov način, koji će umanjiti njihov uticaj, iscrpeti im snagu i dramatično umanjiti njihov uticaj na vaš život.

I konačno, u trećem delu, umesto da tragate za srećnim mislima i osećanjima, usredsredićete se na stvaranje bogatijeg i smislenijeg života. Ovo će vam podići osećaj vitalnosti i ispunjenja, što je podjednako i duboko zadovoljavajuće i dugotrajno.

Put koji predstoji

Ova knjiga je poput putovanja kroz stranu zemlju: mnogo toga će vam biti čudno i novo. Ostalo će vam se učiniti poznatim, ali ipak na neki način suptilno drugačijim. Ponekad ćete osetiti iskušenje ili otpor, a ponekad uzbuđenje i radost. Ne žurite na svom putu. Umesto da jurcate napred, potpuno mu se prepustite. Zaustavite se kada naiđete na nešto stimulatивно ili neobično. Istražite to i iz toga naučite što više možete. Stvoriti život vredan življenja je veliki poduhvat, zato nemojte žuriti i budite zahvalni na tome.

DEO I

Kako se upada
u zamku sreće

Poglavlje 1

BAJKE

Koja je poslednja rečenica svake bajke? Pogodili ste: „... i živeli su srećno do kraja života.“ I nemaju samo bajke srećan kraj. Šta kažete za hollywoodske filmove? Zar skoro uvek nemaju neku vrstu kraja koji pruža dobar osećaj, jer dobro trijumfuje nad zlom, ljubav pobeđuje sve ili heroj pobeđuje negativca? I zar ne važi isto i za najpopularnije romane i televizijske emisije? Volimo srećne krajeve pošto nam društvo govori da bi život takav trebao da bude: samo radost i zabava, spokoj i zadovoljstvo, sreća do kraja života. Ali da li to zvuči realno? Da li se to uklapa u vaše životno iskustvo? Ovo je jedan od četiri najveća mita koja čine osnovni nacrt za zamku sreće. Hajde da pogledamo sve ove mitove, jedan po jedan.

Mit br. 1: Sreća je prirodno stanje svih ljudskih bića

Naša kultura insistira na tome da su ljudi prirodno srećni. Ali statistika navedena u uvodu ovo jasno osporava. Zapamtite, jedna od deset odraslih osoba pokušaće samoubistvo, a jedna od pet patiće od depresije. Štaviše, statistička verovatnoća da ćete patiti od nekog psihičkog poremećaja u nekom periodu svog života je skoro 30%! Ovo baš i nije sjajna verovatnoća, zar ne?

A kada se tome pridoda sav jad koji izazivaju problemi koji nisu klasifikovani kao psihijatrijski poremećaji – usamljenost, razvod, seksualni problemi, poslovni stres, kriza srednjeg doba, problemi u vezama,

nasilje u porodici, socijalna izolacija, anksioznost, predrasude, nizak nivo samopoštovanja, hronična ljutnja i nedostatak smisla ili svrhe u životu – počinjete da stičete sliku o tome koliko je prava sreća zaista retka. Na nesreću, mnogi ljudi žive u uverenju da su svi srećni osim njih. I – pogodili ste – ovo uverenje izaziva još veću nesreću.

Mit br. 2: Ako niste srećni, niste normalni

Logično zaključujući iz mita broj 1, zapadno društvo pretpostavlja da je mentalna patnja abnormalna. Shvaćena je kao slabost ili bolest, kao proizvod uma koji je na neki način pokvaren ili bolestan. To znači da, kada neminovno iskusimo bolne misli i osećanja, često sebe kritikujemo da smo slabi ili glupi. Zdravstveni profesionalci doprinose ovom procesu, spremno nam prišivajući etikete poput *depresivan*, koje samo potvrđuju koliko smo defektni.

Terapija prihvatanjem i posvećenošću zasnovana je na dramatično drugačijoj pretpostavci. TPP govori da će normalni misaoni proces zdravog ljudskog uma prirodno dovesti do psihološke patnje. Niste defektni – vaš um prosto radi svoj posao; ono zbog čega je evoluirao. Na sreću, TPP vas može naučiti da se prilagodite na pravi način, kako bi vam život bio iz korena preobražen.

Mit br. 3: Da bismo stvorili bolji život, moramo se rešiti negativnih osećanja

Živimo u društvu koje bi trebalo da bude zadovoljavajuće u kulturi iskonski opsednutoj pronalaženjem sreće. A šta nam to društvo govori da radimo? Da eliminišemo negativna osećanja i akumuliramo pozitivna. To je baš lepa teorija i, površinski gledano, ima smisla. Na kraju krajeva, ko želi da ima neprijatna osećanja? Ali u tome i jeste caka: ono što generalno najviše cenimo u životu sa sobom donosi gomilu osećanja, ali kako prijatnih, tako i neprijatnih. Na primer, u nekoj intimnoj dugoročnoj vezi, iako ćete iskusiti prelepa osećanja, poput ljubavi i radosti, neumitno ćete iskusiti i razočaranje i frustraciju. Ne postoji tako nešto kao što je savršeni partner i pre ili kasnije doći će do nekog sukoba interesa.