

ОТ АВТОРА ОБЛОЖКИ

Никита Стебеньев

Дизайнер в Яндекс Фабрике

Выбраться из хаоса мыслей может каждая птица, стоит только увидеть то самое пространство для взмаха крыльями. А дальше уже дело за малым — взлететь и парить высоко в небе.

Поэтому в центре обложки появилась пустота, которая дает место для чистых мыслей — и ты или используешь это место, или не замечаешь его.

Ловушка счастья

Перестаем переживать —
начинаем жить

Расс Хэррис

УДК 159.9
ББК 88.5
Х99

Dr Russ Harris
THE HAPPINESS TRAP 2ND EDITION

Text Copyright © Dr Russ Harris
Exisle Publishing Ltd

Хэррис, Расс.

Х99 Ловушка счастья : как перестать переживать и начать жить / Расс Хэррис ; [перевод с английского А. С. Богданова]. — Москва : Эксмо, 2026. — 416 с. — (100 из 100).

ISBN 978-5-04-232595-3

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: чем активнее мы стремимся к нему, тем больше подвержены депрессии и тоске. Легко и с юмором рассказывая о возможностях АСТ, Хэррис предлагает упражнения и советы, которые помогут избавиться от привычки бежать от проблем и относиться к жизни без нервов, тревоги и негатива.

УДК 159.9
ББК 88.5

© ООО «Яндекс Музыка», иллюстрации, 2026
© Богданов С.М., перевод на русский язык, 2024
ISBN 978-5-04-232595-3 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Содержание

Об авторе	13
Что нового во втором издании?	19

Часть I

Почему быть счастливым трудно?

Глава 1. ЖИЗНЬ НЕЛЕГКА	23
А норма ли счастье?	25
Почему так трудно быть счастливым?	28
Что же такое счастье?	33
Предстоящий путь	36
Глава 2. ТОЧКА ВЫБОРА	37
Шаги вперед	38
Шаги в сторону	38
Один очень важный принцип	40
Что подталкивает к шагам в сторону?	41
Режим ПОДЧИНЯЙСЯ	43
Режим БОРИСЬ	43
«Зависание» + «Шаги в сторону» = Психологическое нездоровье	44
Избавьтесь от зависания и двигайтесь к жизни, которую хотите	45
Точки выбора	48
Пора заполнить схему «точка выбора»	52
И что дальше?	56

Глава 3. ЧЕРНАЯ ДЫРА КОНТРОЛЯ	58
Как мы узнаем о контроле над эмоциями	63
В чем ваша проблема?	66
Как решение становится проблемой?	66
Что не так со стратегиями борьбы	70
Злоупотребление стратегиями борьбы	71
Использование стратегий борьбы в ситуациях, когда они бесполезны	72
Когда использование стратегий борьбы идет вразрез с основными ценностями	74
Действительно ли мы способны контролировать мысли и чувства?	75
Что такое «эмпирическое избегание»?	76
Если кратко	78
Как вам это и что вы думаете?	83
Не так быстро!	84
Как можно выбраться из ловушки счастья?	86
Глава 4. ОТКАЗЫВАЕМСЯ ОТ БОРЬБЫ	88
Ну и какие есть альтернативы?	88

Часть II

Как поступать с неприятными мыслями и чувствами

Глава 5. КАК ЗАЯКОРИТЬСЯ	97
Наблюдать и обозначать	98
Простая формула	100
Это бесполезно!	106
Цель не в отвлечении	107
Впереमेжку	109
Что дальше?	110
Когда и где?	111

Глава 6. БЕСКОНЕЧНЫЕ ИСТОРИИ	117
Прекрасный рассказчик	119
Популярные методы работы с «негативом»	120
У головного мозга нет кнопки «удалить»	121
Иной подход	122
Эксперимент «Руки как мысли»	123
Ваше сознание похоже на излишне услужливого знакомого	126
Как определить состояние заикленности на своих мыслях?	128
«У меня есть мысль, что...»	130
Техники расщепления в широком ассортименте!	133
Давайте начинать	133
Главное — практика	135
Глава 7. РАСЩЕПЛЯЕМСЯ	138
Полезность и правда	140
Мысли и взгляды	142
Когда действительно есть чем озаботиться	151
Придумывайте собственные методы расщепления	153
Четыре вещи, о которых нужно помнить	154
Как применять все это на практике	155
Устранение неполадок	156
Глава 8. ПУГАЮЩИЕ ОБРАЗЫ, БОЛЕЗНЕННЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ	158
Первые этапы расщепления с образами и воспоминаниями	162
Идем дальше	162
Экспозиция	165

Глава 9. ЖИЗНЬ КАК ТЕАТРАЛЬНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ	167
«Я-мыслитель» и «я-наблюдатель»	168
Радио «Мрачняк» против радио «На Позитиве»	171
Хотите что-то посложнее?	175
Альтернативные способы сосредоточиться на своем дыхании	175
Глава 10. ВЫХОД ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА	178
Ценности и цели	179
Самореализация	181
Чек-лист жизненных ценностей	185
Путешествие и место назначения	189
Глава 11. ЦЕННОСТЬ ДОБРОТЫ	192
Что такое самосострадание?	193
Возражения против самосострадания	195
Доброта в словах и поступках	198
Что дальше?	202
Глава 12. СПЛОШНЫЕ ЭМОЦИИ	204
Реакция «бей или беги»	206
Реакция «замри»	207
Элементы эмоции	208
Должны ли мы ПОДЧИНЯТЬСЯ эмоциям?	210
Зачем нам эмоции	212
Глава 13. ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ БОРЬБЫ	215
Глава 14. ДАТЬ ИМ МЕСТО	219
Готовы испытать себя?	219
Как обуздать эмоции	223
Готовы попробовать на себе? Вперед!	230

Глава 15. ОБУЗДЫВАЙТЕ ПО-ДОБРОМУ	238
Упражнение на добрые прикосновения	239
На волнах желаний	242
Глава 16. ВОВЛЕЧЕННОСТЬ	246
Что плохого в недостатке вовлеченности?	248
Как повысить степень своей вовлеченности в происходящее здесь и сейчас?	249
Четыре простые практики	252
Избавление от скуки	254
Исключительно приятная практика	256
Еще две практики — не настолько приятные, но очень полезные	258
Как это выглядит на практике	260
Глава 17. ВОЗВРАЩЕНИЕ К СОБСТВЕННОМУ ТЕЛУ ...	262
Сканирование тела	265
Глава 18. ПЕРЕЖИВАНИЯ, РАЗДУМЬЯ, ЗАЦИКЛЕННОСТЬ	268
Почему это то и дело происходит со мной?	269
Готовы ли вы сделать то, что потребуется?	272
Используйте чаще, применяйте шире	275
Раздумья об эмоциях	275
Занырнуть и вынырнуть	277
Глава 19. ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ФИЛЬМ О ВАС	281
Документальный фильм об Африке	285
Самопритие и самосострадание	290
Глава 20. ИСЦЕЛЕНИЕ ПРОШЛОГО	291
Упражнения на поддержку	293
Эхо прошлого	296

Глава 21. ИСКУССТВО ВОСПРИЯТИЯ	298
Наслаждайтесь, но не привязывайтесь	300
Извлекать максимум	300
Осознанность, открытость, делание главного	301

Часть III

Как сделать жизнь осмысленной

Глава 22. ЖИЗНЬ, КОТОРУЮ СТОИТ ПРОЖИТЬ	305
Ценности и цели	307
Ребятишки на заднем сиденье	310
Жизнь, которую стоит прожить	312
Подключение и размышление	313
Ценности — не правила	315
Ценности всегда в движении	317
Снова о чек-листе ценностей	318
Барьеры	318
Наслаждайтесь не спеша	320
Глава 23. ШАГ ЗА ШАГОМ	322
Формула трудностей	323
Четыре сферы жизни	324
Ценности в действии	332
Несколько примеров	333
Моя гарантия	334
Глава 24. ТРУДНЫЕ ПРЕПЯТСТВИЯ	337
Что мешает?	338
Призывы к благоразумию не прекратятся никогда	341
Трудные препятствия	344

Глава 25. НЕПРОСТЫЕ РЕШЕНИЯ	346
Непростые решения и сложные проблемы	347
Глава 26. КАК ПОКОНЧИТЬ С ДУРНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ	354
Вопрос 1. Что представляют собой психологические триггеры?	356
Вопрос 2. Что представляют собой результаты и издержки?	357
Вопрос 3. Что представляет собой альтернативное правильное поведение и почему это так?	360
Вопрос 4. Какие навыки расщепления нужны?	362
Вопрос 5. Что или кто поможет?	363
Глава 27. НА РАССТОЯНИИ	366
Затерянный город	367
Личностный рост	368
Как поддерживать новую модель поведения	371
Глава 28. НАРУШАЕМ ПРАВИЛА	376
Результаты и издержки	377
Жить более свободной и полной жизнью	378
Как делать выбор в пользу шагов вперед	380
Осваиваем новые навыки	382
Наши правила для других	386
Глава 29. ВЗЛЕТЫ И ПАДЕНИЯ	388
Новое понимание успеха	390
Пытаться снова и снова?	393
Оптимизм	394
Выбор в пользу роста	396

Глава 30. ДЕРЗКОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ	399
Осознанность, открытость, сосредоточенность на главном	399
Точка выбора: застрять или выбраться?	401
Точка выбора: ПОДЧИНЯТЬСЯ, БОРОТЬСЯ или расцепиться?	402
Точка выбора: унести или заякориться?	402
Точка выбора: противостоять трудностям или нет?	403
Точка выбора: мгновенный успех или длительное недовольство?	403
Точка выбора: приятные ощущения или осознанная жизнь?	404
Точка выбора: упускать или извлекать максимум?	404
Точка выбора: самосострадание или самобичевание?	405
Окончательный выбор	405
Ресурсы	409
Благодарности	413

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 посттравматическое 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*.

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

ЛОВУШКА СЧАСТЬЯ

Начиная с 2005 года Расс провел более 800 двух-дневных практических семинаров и передал знания в области 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.

Ловушка счастья

Как перестать переживать
и начать жить