





РАСС ХЭРРИС

# ЛОВУШКА СЧАСТЬЯ

ОБНОВЛЕННОЕ ИЗДАНИЕ

Как перестать переживать  
и начать жить



**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

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 английского А.С. Богданова]. — Москва : Эксмо, 2025. — 496 с. — (Карманный психолог. Готовые решения на все случаи жизни).

ISBN 978-5-04-193623-5

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 счастью, тем больше мы подвержены депрессии и тоске. Легко и с юмором рассказывая о возможностях терапии принятия и ответственности (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

ISBN 978-5-04-193623-5

© Богданов С.М., перевод на русский язык, 2022  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

Об авторе .....	15
Что нового во втором издании? .....	19

### Часть I

#### ПОЧЕМУ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ ТРУДНО?

Глава 1. ЖИЗНЬ НЕЛЕГКА .....	23
А норма ли счастье? .....	26
Почему так трудно быть счастливым? .....	29
Что же такое счастье? .....	35
Предстоящий путь .....	38
Глава 2. ТОЧКА ВЫБОРА .....	40
Шаги вперед .....	41
Шаги в сторону .....	41
Один очень важный принцип .....	43
Что подталкивает к шагам в сторону? .....	45
Режим ПОДЧИНЯЙСЯ .....	47
Режим БОРИСЬ .....	47
«Зависание» + «Шаги в сторону» =	
Психологическое нездоровье .....	48
Избавьтесь от зависания и двигайтесь	
к жизни, которую хотите .....	49

Точки выбора .....	53
Пора заполнить схему «точка выбора» .....	57
И что дальше? .....	63
Глава 3. ЧЕРНАЯ ДЫРА КОНТРОЛЯ .....	65
Как мы узнаем о контроле над эмоциями .....	71
В чем ваша проблема? .....	75
Как решение становится проблемой? .....	75
Что не так со стратегиями борьбы .....	80
Злоупотребление стратегиями борьбы .....	81
Использование стратегий борьбы в ситуациях, когда они бесполезны .....	83
Когда использование стратегий борьбы идет вразрез с основными ценностями .....	84
Действительно ли мы способны контролировать мысли и чувства? .....	86
Что такое «эмпирическое избегание»? .....	87
Если кратко .....	89
Как вам это и что вы думаете? .....	96
Не так быстро! .....	97
Как можно выбраться из ловушки счастья? .....	99
Глава 4. ОТКАЗЫВАЕМСЯ ОТ БОРЬБЫ .....	101
Ну и какие есть альтернативы? .....	101

Часть II  
КАК ПОСТУПАТЬ С НЕПРИЯТНЫМИ  
МЫСЛЯМИ И ЧУВСТВАМИ

Глава 5. КАК ЗАЯКОРИТЬСЯ .....	111
Наблюдать и обозначать .....	112
Простая формула .....	114
Это бесполезно! .....	121
Цель не в отвлечении .....	123
Впереमेжку .....	125
Что дальше? .....	126
Когда и где? .....	128
Глава 6. БЕСКОНЕЧНЫЕ ИСТОРИИ .....	135
Прекрасный рассказчик .....	137
Популярные методы работы с «негативом» .....	139
У головного мозга нет кнопки «удалить» .....	140
Иной подход .....	141
Эксперимент «Руки как мысли» .....	142
Ваше сознание похоже на излишне услужливого знакомого .....	146
Как определить состояние зацикленности на своих мыслях? .....	149
«У меня есть мысль, что...» .....	151
Техники расцепления в широком ассортименте! .....	154

Давайте начинать .....	155
Главное — практика .....	158
<b>Глава 7. РАСЦЕПЛЯЕМСЯ .....</b>	<b>161</b>
Полезность и правда .....	163
Мысли и взгляды .....	166
Когда действительно есть чем озаботиться .....	178
Придумывайте собственные методы расцепления .....	179
Четыре вещи, о которых нужно помнить .....	180
Как применять все это на практике .....	181
Устранение неполадок .....	183
<b>Глава 8. ПУГАЮЩИЕ ОБРАЗЫ, БОЛЕЗНЕННЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ .....</b>	<b>186</b>
Первые этапы расцепления с образами и воспоминаниями .....	190
Идем дальше .....	191
Экспозиция .....	195
<b>Глава 9. ЖИЗНЬ КАК ТЕАТРАЛЬНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ .....</b>	<b>197</b>
«Я-мыслитель» и «я-наблюдатель» .....	198
Радио «Мрачняк» против радио «На Позитиве» .....	202
Хотите что-то посложнее? .....	207

Альтернативные способы сосредоточиться на своем дыхании . . . . .	207
Глава 10. ВЫХОД ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА . . .	211
Ценности и цели . . . . .	212
Самореализация . . . . .	214
Чек-лист жизненных ценностей . . . . .	220
Путешествие и место назначения . . . . .	224
Глава 11. ЦЕННОСТЬ ДОБРОТЫ . . . . .	228
Что такое самосострадание? . . . . .	229
Возражения против самосострадания . . . . .	232
Доброта в словах и поступках . . . . .	236
Что дальше? . . . . .	240
Глава 12. СПЛОШНЫЕ ЭМОЦИИ . . . . .	243
Реакция «бей или беги» . . . . .	245
Реакция «замри» . . . . .	247
Элементы эмоции . . . . .	248
Должны ли мы ПОДЧИНЯТЬСЯ эмоциям? . . . . .	250
Зачем нам эмоции . . . . .	252
Глава 13. ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ БОРЬБЫ . . . . .	256
Глава 14. ДАТЬ ИМ МЕСТО . . . . .	260
Готовы испытать себя? . . . . .	260
Как обуздать эмоции . . . . .	265
Готовы попробовать на себе? Вперед! . . . . .	273

Глава 15. ОБУЗДЫВАЙТЕ ПО-ДОБРОМУ ...	282
Упражнение на добрые прикосновения ...	283
На волнах желаний .....	286
Глава 16. ВОВЛЕЧЕННОСТЬ .....	291
Что плохого в недостатке вовлеченности?	294
Как повысить степень своей вовлеченности в происходящее здесь и сейчас? .....	295
Четыре простые практики .....	299
Избавление от скуки .....	301
Исключительно приятная практика .....	304
Еще две практики — не настолько приятные, но очень полезные .....	306
Как это выглядит на практике .....	309
Глава 17. ВОЗВРАЩЕНИЕ К СОБСТВЕННОМУ ТЕЛУ .....	311
Сканирование тела .....	314
Глава 18. ПЕРЕЖИВАНИЯ, РАЗДУМЬЯ, ЗАЦИКЛЕННОСТЬ .....	318
Почему это то и дело происходит со мной? .....	319
Готовы ли вы сделать то, что потребуется? .....	323
Используйте чаще, применяйте шире ....	326
Раздумья об эмоциях .....	327
Занырнуть и вынырнуть .....	329

Глава 19. ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ФИЛЬМ	
О ВАС .....	334
Документальный фильм об Африке .....	339
Самопрятие и самосострадание .....	345
Глава 20. ИСЦЕЛЕНИЕ ПРОШЛОГО .....	346
Упражнения на поддержку .....	348
Эхо прошлого .....	352
Глава 21. ИСКУССТВО ВОСПРИЯТИЯ .....	355
Наслаждайтесь, но не привязывайтесь .....	357
Извлекать максимум .....	358
Осознанность, открытость, делание главного .....	358

### Часть III

#### КАК СДЕЛАТЬ ЖИЗНЬ ОСМЫСЛЕННОЙ

Глава 22. ЖИЗНЬ, КОТОРУЮ СТОИТ ПРОЖИТЬ .....	363
Ценности и цели .....	365
Ребятишки на заднем сиденье .....	369
Жизнь, которую стоит прожить .....	371
Подключение и размышление .....	372
Ценности — не правила .....	375
Ценности всегда в движении .....	377
Снова о чек-листе ценностей .....	378

Барьеры .....	379
Наслаждайтесь не спеша .....	381
Глава 23. ШАГ ЗА ШАГОМ .....	383
Формула трудностей .....	384
Четыре сферы жизни .....	386
Ценности в действии .....	395
Несколько примеров .....	396
Моя гарантия .....	398
Глава 24. ТРУДНЫЕ ПРЕПЯТСТВИЯ .....	401
Что мешает? .....	402
Призывы к благоразумию не прекратятся никогда .....	405
Трудные препятствия .....	410
Глава 25. НЕПРОСТЫЕ РЕШЕНИЯ .....	411
Непростые решения и сложные проблемы .....	412
Глава 26. КАК ПОКОНЧИТЬ С ДУРНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ .....	420
Вопрос 1. Что представляют собой психологические триггеры? .....	423
Вопрос 2. Что представляют собой результаты и издержки? .....	424
Вопрос 3. Что представляет собой альтернативное правильное поведение и почему это так? .....	427

Вопрос 4. Какие навыки расцепления нужны? .....	429
Вопрос 5. Что или кто поможет? .....	430
Глава 27. НА РАССТОЯНИИ .....	433
Затерянный город .....	434
Личностный рост .....	436
Как поддерживать новую модель поведения .....	439
Глава 28. НАРУШАЕМ ПРАВИЛА .....	445
Результаты и издержки .....	446
Жить более свободной и полной жизнью .....	448
Как делать выбор в пользу шагов вперед ..	449
Осваиваем новые навыки .....	453
Наши правила для других .....	458
Глава 29. ВЗЛЕТЫ И ПАДЕНИЯ .....	460
Новое понимание успеха .....	462
Пытаться снова и снова? .....	466
Оптимизм .....	467
Выбор в пользу роста .....	470
Глава 30. ДЕРЗКОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ .....	473
Осознанность, открытость, сосредоточенность на главном .....	474

Точка выбора: застрять или выбраться? .....	476
Точка выбора: ПОДЧИНЯТЬСЯ, БОРОТЬСЯ или расцепиться? .....	476
Точка выбора: унести или заякориться? .....	477
Точка выбора: противостоять трудностям или нет? .....	478
Точка выбора: мгновенный успех или длительное недовольство? .....	478
Точка выбора: приятные ощущения или осознанная жизнь? .....	479
Точка выбора: упускать или извлекать максимум? .....	479
Точка выбора: самосострадание или самобичевание? .....	480
Окончательный выбор .....	481
Ресурсы .....	484
Благодарности .....	489

## ОБ АВТОРЕ

**Д**октор Расс Хэррис — всемирно известный специалист в области Терапии принятия и ответственности (АСТ)<sup>1</sup>. 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 наи-

---

<sup>1</sup> Здесь и далее будет использоваться аббревиатура АСТ от английского Acceptance & Commitment Therapy. (Прим. пер.)