



РАСС
ХЭРРИС

ЛОВУШКА СЧАСТЬЯ

КАК НАПОЛНИТЬ
ЖИЗНЬ СМЫСЛОМ
И СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ
УЖЕ СЕГОДНЯ



Москва
2022

УДК 159.9
ББК 88.5
Х99

Russ Harris
THE HAPPINESS TRAP:
STOP STRUGGLING, START LIVING

Text Copyright © DR. RUSS HARRIS. Exisle Publishing Ltd 2013

Перевод А. Петренко
Художественное оформление П. Петрова

Все истории, описанные в книге, взяты из жизни реальных людей;
однако в целях сохранения конфиденциальности их имена,
так же как и наиболее характерные детали биографии,
были изменены.

Хэррис, Расс.

Х99 Ловушка счастья : как наполнить жизнь
смыслом и стать счастливым уже сегодня / Расс
Хэррис ; [перевод с английского А. Петренко]. —
Москва : Эксмо, 2022. — 480 с. — (Психология.
Главные книги жизни).

ISBN 978-5-04-165186-2

В своем бестселлере психотерапевт, ведущий эксперт
в Терапии принятия и ответственности Расс Хэррис доказы-
ывает, что всем мы попадаем в скрытую психологическую
ловушку: чем сильнее мы стремимся к счастью, тем боль-
ше страдаем. Книга содержит революционные методики,
позволяющие жить здесь и сейчас, не откладывая счастье
на потом, и видеть мир таким, каков он есть. Пошаговые
упражнения и мудрые советы помогут вам избежать ловуш-
ки счастья и начать получать истинное удовлетворение от
жизни.

**УДК 159.9
ББК 88.5**

ISBN 978-5-04-165186-2

© Петренко А.С., перевод на русский
язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2022

Посвящение

Моим родителям — за четыре десятилетия любви,
поддержки, вдохновения и ободрения.

И моей жене Кармел — за ее любовь, мудрость
и щедрость, которые обогатили мою жизнь
и открыли мое сердце тому, о чем сам я
не мог бы и мечтать.

Содержание

Вступительное слово	10
Вместо введения. Я ПРОСТО ХОЧУ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ!	13

Часть 1 **КАК МЫ ЗАМАНИВАЕМ СЕБЯ** **В ЛОВУШКУ СЧАСТЬЯ**

Глава 1. ВОЛШЕБНЫЕ СКАЗКИ	29
Глава 2. ПОРОЧНЫЕ КРУГИ	48

Часть 2 **МЕНЯЕМ ВНУТРЕННИЙ МИР**

Глава 3. ШЕСТЬ КЛЮЧЕВЫХ ПРИНЦИПОВ ТПП	73
Глава 4. ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ РАССКАЗЧИК	78
Глава 5. ЧИСТАЯ ПРАВДА	97
Глава 6. ПРОБЛЕМЫ ПРИ РАЗДЕЛЕНИИ	115
Глава 7. КТО ГОВОРИТ?	129
Глава 8. ПУТАЮЩИЕ КАРТИНКИ	143
Глава 9. КОРАБЛЬ ДЕМОНОВ	155

Глава 10. КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ?	162
Глава 11. ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ БОРЬБЫ	177
Глава 12. КАК ОБРАЗОВАЛСЯ ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ БОРЬБЫ	184
Глава 13. СМОТРИМ НА ДЕМОНОВ	197
Глава 14. ПРОБЛЕМЫ С РАСШИРЕНИЕМ	220
Глава 15. СКОЛЬЗИМ НА ГРЕБНЕ ПОЗЫВА	234
Глава 16. НОВЫЕ ДЕМОНЫ	250
Глава 17. МАШИНА ВРЕМЕНИ	254
Глава 18. ГРЯЗНЫЕ СОБАКИ И ДРУГИЕ УЖАСЫ	270
Глава 19. СЛОВСОЧЕТАНИЕ, СБИВАЮЩЕЕ С ТОЛКУ	280
Глава 20. ЕСЛИ Я ДЫШУ, ЗНАЧИТ, Я ЖИВУ	289
Глава 21. КАК ЕСТЬ, ТАК И ГОВОРИ	303
Глава 22. НОВОСТЬ ДНЯ	309
Глава 23. ВЫ НЕ ТО, ЧТО ВЫ О СЕБЕ ДУМАЕТЕ	324

Часть 3 **СОЗДАЕМ ЖИЗНЬ,** **КОТОРУЮ СТОИТ ПРОЖИТЬ**

Глава 24. СЛУШАЙ СВОЕ СЕРДЦЕ	337
Глава 25. БОЛЬШОЙ ВОПРОС	347

Глава 26. ПРОБЛЕМЫ ПРИ ОПРЕДЕЛЕНИИ ЦЕННОСТЕЙ	359
Глава 27. ДОРОГА В ТЫСЯЧУ ЛИ	365
Глава 28. В ПОИСКАХ САМОРЕАЛИЗАЦИИ	378
Глава 29. ЖИЗНЬ ВО ВСЕЙ ПОЛНОТЕ	392
Глава 30. СТРАХ И УЖАС	401
Глава 31. ГОТОВНОСТЬ	419
Глава 32. ВПЕРЕД И ВВЫСЬ	433
Глава 33. ЖИЗНЬ, НАПОЛНЕННАЯ СМЫСЛОМ	453
Благодарности	463
Алфавитный указатель	466

Вступительное слово

В счастье заключена невероятная ирония. В английском языке само это слово («happiness») происходит от корня со значением «случаться, случайность» («hap»), и положительный оттенок здесь связан с ощущением новизны, чуда и благодарности за случайное событие. Ирония же в том, что люди не только ищут счастья, но и стремятся удержать его, чтобы всеми способами избежать любого «несчастливого» ощущения. К сожалению, именно эти усилия контролировать счастье могут планомерно замыкать нас в строгие, жесткие фиксирующие рамки.

Счастье — это не просто приятное ощущение. Если бы все было так, то наркоманы были бы счастливейшими людьми на планете. На самом же деле погоня за этими ощущениями может стать большим несчастьем. Не случайно наркозависимые люди, говоря о желании получить очередную дозу, используют слово «догнаться» — они стремятся химическим путем догнать и удержать ускользающее состояние. Но если бабочку приколоть к столу булавкой, она умрет; так и счастье живет только в очень бережных руках. И наркоманы не одиноки в своем стремлении. Во

имя получения эмоционального заряда, который мы зовем счастьем, большинство из нас склонно к поведению, чья суть как раз прямо противоположна состоянию счастья. А затем наступает неизбежная развязка, оставляя в нас горечь и разочарование. И пока мы не поймем, в чем тут дело, так и будем гоняться за новой дозой счастья.

В основе этой книги лежит терапия принятия и последовательности (ТПП) — эмпирически обоснованный подход, позволяющий взглянуть на вопросы счастья и удовлетворения от жизни под новым и неожиданным углом. ТПП учит не новым методикам достижения счастья, но способам прекратить борьбу за него, крадущую у нас настоящий момент. В книге Расса Хэрриса этот подход изложен со всей тщательностью, очень творчески и в доступной форме. В 33 главах, каждая «на один зубок», автор методично исследует, как мы попадаем в ловушку счастья и как вовлеченность, принятие, когнитивное разделение и осознание своих ценностей могут высвободить нас оттуда.

Книга представляет собой обнадеживающее послание: нет причин сидеть и ждать, когда же начнется ваша жизнь. Эту политику выжидания можно прервать. Прямо сейчас. Чаще всего человек становится пленником собственных ошибочных восприятий — как лев, помещенный в клетку

с бумажными прутьями. Но в действительности клетка не может сдерживать порывы человеческого духа. Всегда есть еще один путь вперед, и в своей книге доктор Хэррис зажигает яркую путеводную звезду, которая горит в ночи и любовно освещает этот путь.

Приятного вам путешествия. Вы в отличных руках.

*Стивен Си Хейес, основатель терапии принятия
и последовательности, Университет Невады*

ВМЕСТО ВВЕДЕНИЯ

Я ПРОСТО ХОЧУ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ!

Представьте на мгновение, что практически все ваши идеи о том, как достичь счастья, оказались неверными, ложными и вводящими в заблуждение. Представьте также, что именно эти идеи и делали вас несчастными. Что, если как раз напряженные поиски счастья на самом деле мешали вам его достичь? И что, если почти все, кого вы знаете, находятся в одной лодке с вами — включая психологов, психиатров и гуру самопомощи, которые утверждали, что знают все ответы?

Я задаю эти вопросы не для того, чтобы просто привлечь ваше внимание. В основе книги лежат прогрессивные научные исследования, которые иллюстрируют, что все мы попадаем в опасную психологическую ловушку. Мы живем, ориентируясь на множество бесполезных и неточных мнений о том, что есть счастье. Подобные идеи широко поддерживаются обществом, потому что «каждый знает, что это так». При поверхностном

взгляде эти идеи кажутся весьма здравыми, и поэтому мы находим их вновь и вновь, чуть ли не в каждой книге по самопомощи, которая попадает в руки. Однако эти ошибочные убеждения создают и усугубляют порочный круг, в котором, чем больше мы стремимся найти счастье, тем сильнее страдаем. Эта психологическая ловушка так ловко скрыта, что мы даже не подозреваем, что находимся внутри и она регулирует наши действия.

Это плохая новость.

Но есть и хорошая: ситуация не безнадежна. Вы можете научиться распознавать «ловушку счастья» и, что важнее, выбираться из нее и оставаться за ее пределами. Эта книга даст вам все необходимые для этого знания и навыки. Она основана на революционно-новом направлении в психологии человека, известном как терапия принятия и последовательности (ТПП) и предлагающем эффективную модель для изменения жизни.

Терапия принятия и последовательности разработана американским психологом Стивеном Хэйесом и подхвачена многими его коллегами, в их числе — Келли Уилсон и Кирк Строшел. ТПП оказалась необыкновенно эффективной при работе с пациентами, страдающими самыми раз-

личными проблемами: от депрессий и страхов до хронических болей и даже наркотической зависимости. Так, в рамках одного выдающегося исследования психологи Пэтти Бах и Стивен Хэйес использовали ТПП для лечения пациентов, страдающих хронической шизофренией, и оказалось, что всего четырех часов терапии достаточно, чтобы сократить число повторных госпитализаций вдвое! Кроме того, ТПП оказалась очень эффективной и при работе с менее тяжелыми проблемами, с которыми сталкиваются миллионы людей — например, никотиновая зависимость или стресс на рабочем месте. В отличие от подавляющего большинства других методик ТПП имеет под собой прочную научную основу и поэтому быстро набирает популярность среди психологов всего мира.

Цель ТПП — помочь людям жить полной, насыщенной и осмысленной жизнью, успешно справляясь с болью, которая неизбежно встречается на пути каждого. Это возможно благодаря использованию шести эффективных принципов ТПП — они значительно отличаются от так называемых стратегий здравого смысла, которые предлагаются в большинстве книг по самопомощи.