



2-е издание

Больше практик,
меньше теории

РАСС ХЭРРИС

ЛОВУШКА СЧАСТЬЯ

Перестаем переживать —
начинаем жить

УДК 159.9

ББК 88.5

X99

Dr Russ Harris
THE HAPPINESS TRAP
2nd Edition

Text Copyright © Dr Russ Harris
Exisle Publishing Ltd

Хэррис, Расс.

X99 Ловушка счастья. Перестаем переживать — начинаем жить / Расс Хэррис ; [перевод с английского С. М. Богданова]. — 2-е издание, дополненное и переработанное. — Москва : Эксмо, 2023. — 384 с.

ISBN 978-5-04-164671-4

Переиздание легендарной книги Рассы Хэрриса «Ловушка счастья»! Полностью переработанное издание. Более 50% новой информации, еще больше упражнений, новые тематические главы, посвященные актуальным проблемам.

Сколько раз в жизни вы пытались обрести счастье? Боролись, шли наперекор трудностям, страдали от неудач и поражений. Как часто вам казалось, что счастье скоротечно и на самом деле вы ожидали большего? Все мы с легкостью попадаем в искусную психологическую ловушку, основанную на общепризнанных представлениях о счастье, и самое удивительное, что мы даже этого не замечаем. Мы искренне верим, что быть счастливым – естественное состояние человека, и сильно расстраиваемся, когда не можем этого достичь. Всемирно известный специалист в области Терапии принятия и ответственности (АСТ) Расс Хэррис расскажет о мифах, царящих вокруг понятия «счастье», и объяснит, можно ли действительно стать счастливым.

УДК 159.9

ББК 88.5

ISBN 978-5-04-164671-4

© Богданов С.М., перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Содержание



ОБ АВТОРЕ	15
ЧТО НОВОГО ВО ВТОРОМ ИЗДАНИИ?.....	19

ЧАСТЬ I

ПОЧЕМУ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ ТРУДНО?

1. ЖИЗНЬ НЕЛЕГКА	23
А норма ли счастье?.....	25
Почему так трудно быть счастливым?	28
Миф № 1: Счастье — естественное состояние человека.....	30
Миф №2: Если я несчастлив, значит, со мной не все в порядке	31
Что же такое счастье?.....	32
Предстоящий путь.....	34
2. ТОЧКА ВЫБОРА.....	35
Шаги вперед	36
Шаги в сторону	36

СОДЕРЖАНИЕ

Один очень важный принцип.....	37
Что подталкивает к шагам в сторону?	39
Режим ПОДЧИНЯЙСЯ	40
Режим БОРИСЬ.....	41
«Зависание» + «Шаги в сторону» = Психологическое нездоровье	41
Избавьтесь от зависания и двигайтесь к жизни, которую хотите.....	42
Точки выбора	45
Пора заполнить схему «точка выбора»	48
И что дальше?.....	52
3. ЧЕРНАЯ ДЫРА КОНТРОЛЯ	54
Миф №3: Контролировать свои мысли и чувства просто.....	54
Как мы узнаем о контроле над эмоциями.....	59
В чем ваша проблема?	61
Как решение становится проблемой?	62
Что не так со стратегиями борьбы.....	65
Злоупотребление стратегиями борьбы	66
Использование стратегий борьбы в ситуациях, когда они бесполезны.....	67
Когда использование стратегий борьбы идет вразрез с основными ценностями	69
Действительно ли мы способны контролировать мысли и чувства?	69
Что такое «эмпирическое избегание»?	71
Если кратко.....	72
Как вам это и что вы думаете?.....	77

СОДЕРЖАНИЕ

Не так быстро!.....	78
Как можно выбраться из ловушки счастья?	79
4. ОТКАЗЫВАЕМСЯ ОТ БОРЬБЫ	81
Ну и какие есть альтернативы?	81

ЧАСТЬ II

КАК ПОСТУПАТЬ С НЕПРИЯТНЫМИ МЫСЛЯМИ И ЧУВСТВАМИ

5. КАК ЗАЯКОРИТЬСЯ	89
Наблюдать и обозначать	90
Простая формула	92
Это бесполезно!	97
Цель не в отвлечении	98
Впережку.....	100
Что дальше?	100
Когда и где?.....	102
Устранение неполадок	104
6. БЕСКОНЕЧНЫЕ ИСТОРИИ.....	107
Прекрасный рассказчик	108
Популярные методы работы с «негативом»	110
У головного мозга нет кнопки «удалить».....	111
Иной подход.....	112

СОДЕРЖАНИЕ

Эксперимент «Руки как мысли»	112
Ваше сознание похоже на излишне услужливого знакомого	115
Как определить состояние заикленности на своих мыслях?	117
«У меня есть мысль, что...»	119
Техники расщепления в широком ассортименте!	121
Давайте начинать	122
Главное — практика	124
7. РАСЩЕПЛЯЕМСЯ	126
Полезность и правда	128
Мысли и взгляды	130
Когда действительно есть чем озаботиться	138
Придумывайте собственные методы расщепления	139
Четыре вещи, о которых нужно помнить	140
Как применять все это на практике	141
Устранение неполадок	143
8. ПУГАЮЩИЕ ОБРАЗЫ, БОЛЕЗНЕННЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ	145
Первые этапы расщепления с образами и воспоминаниями	149
Идем дальше	149
Экспозиция	152

СОДЕРЖАНИЕ

9. ЖИЗНЬ КАК ТЕАТРАЛЬНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ.....	154
«Я-мыслитель» и «я-наблюдатель».....	155
Радио «Мрачняк» против радио «На Позитиве»	158
Хотите что-то посложнее?.....	161
Альтернативные способы сосредоточиться на своем дыхании	162
10. ВЫХОД ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА.....	164
Ценности и цели	165
Самореализация.....	166
Чек-лист жизненных ценностей.....	170
Путешествие и место назначения	174
11. ЦЕННОСТЬ ДОБРОТЫ.....	177
Что такое самосострадание?.....	178
Возражения против самосострадания.....	180
Доброта в словах и поступках.....	181
Что дальше?.....	186
<i>Устранение неполадок</i>	187
12. СПЛОШНЫЕ ЭМОЦИИ.....	189
Реакция «бей или беги»	191
Реакция «замри».....	192
Элементы эмоции	193
Должны ли мы ПОДЧИНЯТЬСЯ эмоциям?	194
Зачем нам эмоции.....	196

СОДЕРЖАНИЕ

13. ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ БОРЬБЫ.....	199
14. ДАТЬ ИМ МЕСТО	203
Готовы испытать себя?	203
Как обуздать эмоции	207
Готовы попробовать на себе? Вперед!.....	213
Устранение неполадок.....	215
15. ОБУЗДЫВАЙТЕ ПО-ДОБРОМУ	220
Упражнение на добрые прикосновения	221
На волнах желаний	224
16. ВОВЛЕЧЕННОСТЬ.....	227
Что плохого в недостатке вовлеченности?	229
Как повысить степень своей вовлеченности в происходящее здесь и сейчас?	230
Четыре простые практики	231
Избавление от скуки.....	235
Исключительно приятная практика	237
Еще две практики — не настолько же приятные, но очень полезные.....	238
Как это выглядит на практике.....	240
17. ВОЗВРАЩЕНИЕ К СОБСТВЕННОМУ ТЕЛУ	242
Сканирование тела	244
18. ПЕРЕЖИВАНИЯ, РАЗДУМЬЯ, ЗАЦИКЛЕННОСТЬ	247
Почему это то и дело происходит со мной?	248
Готовы ли вы сделать то, что потребуется?	251

СОДЕРЖАНИЕ

Используйте чаще, применяйте шире.....	253
Раздумья об эмоциях.....	254
Занырнуть и вынырнуть.....	255
19. ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ФИЛЬМ О ВАС	259
Документальный фильм об Африке.....	263
Самопритягивание и самосострадание.....	267
20. ИСЦЕЛЕНИЕ ПРОШЛОГО	269
Упражнения на поддержку.....	271
Эхо прошлого.....	274
21. ИСКУССТВО ВОСПРИЯТИЯ.....	276
Наслаждайтесь, но не привязывайтесь	278
Извлекать максимум	278
Осознанность, открытость, делание главного	279

ЧАСТЬ III

КАК СДЕЛАТЬ ЖИЗНЬ ОСМЫСЛЕННОЙ

22. ЖИЗНЬ, КОТОРУЮ СТОИТ ПРОЖИТЬ.....	281
Ценности и цели	284
Ребятишки на заднем сиденье.....	288
Жизнь, которую стоит прожить.....	289
Подключение и размышление.....	290
Ценности — не правила	292

СОДЕРЖАНИЕ

Ценности всегда в движении	294
Снова о чек-листе ценностей	295
Барьеры.....	295
Наслаждайтесь не спеша.....	297
23. ШАГ ЗА ШАГОМ.....	299
Формула трудностей	300
Четыре сферы жизни.....	301
Ценности в действии	308
Несколько примеров	309
Моя гарантия	310
24. ТРУДНЫЕ ПРЕПЯТСТВИЯ	312
Что мешает?.....	313
Призывы к благоразумию не прекратятся никогда.....	315
Трудные препятствия	318
25. НЕПРОСТЫЕ РЕШЕНИЯ.....	320
Непростые решения и сложные проблемы.....	321
26. КАК ПОКОНЧИТЬ С ДУРНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ	327
Вопрос 1. Что представляют собой психологические триггеры?.....	329
Вопрос 2. Что представляют собой результаты и издержки?.....	330
Вопрос 3. Что представляет собой альтернативное правильное поведение и почему это так?.....	332
Вопрос 4. Какие навыки расцепления нужны?.....	334
Вопрос 5. Что или кто поможет?	335

СОДЕРЖАНИЕ

27. НА РАССТОЯНИИ.....	337
Затерянный город.....	338
Личностный рост.....	339
Как поддерживать новую модель поведения.....	342
28. НАРУШАЕМ ПРАВИЛА.....	346
Результаты и издержки.....	347
Жить более свободной и полной жизнью.....	348
Как делать выбор в пользу шагов вперед.....	349
Осваиваем новые навыки.....	352
Наши правила для других.....	356
29. ВЗЛЕТЫ И ПАДЕНИЯ.....	357
Новое понимание успеха.....	359
Пытаться снова и снова?.....	361
Оптимизм.....	362
Выбор в пользу роста.....	364
30. ДЕРЗКОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ.....	367
Осознанность, открытость, сосредоточенность на главном.....	368
Точка выбора: застрять или выбраться?.....	369
Точка выбора: ПОДЧИНЯТЬСЯ, БОРОТЬСЯ или расцепиться?.....	370
Точка выбора: унести или заякориться?.....	370
Точка выбора: противостоять трудностям или нет?.....	371

СОДЕРЖАНИЕ

Точка выбора: мгновенный успех или длительное недовольство?.....	371
Точка выбора: приятные ощущения или осознанная жизнь?.....	371
Точка выбора: упускать или извлекать максимум?.....	372
Точка выбора: самосострадание или самобичевание?	372
Окончательный выбор.....	373
РЕСУРСЫ	376
БЛАГОДАРНОСТИ.....	380

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.*).