

# Избавление от навязчивых мыслей. Руководство по преодолению стресса и тревоги

**Автор:**

[Салли Сейф](#)

Избавление от навязчивых мыслей. Руководство по преодолению стресса и тревоги

Салли М. Уинстон

Мартин Н. Сейф

Вас хоть раз посещали пугающие, навязчивые или тревожные мысли? Гладить котенка и вдруг подумать: «Я могу легко разmozжить ему голову». Утешать друга, пережившего фиаско в личной жизни, и втайне смаковать унижительные детали его рассказа. Ехать с семьей в автомобиле и в подробностях представлять, как вы теряете управление и выезжаете на встречную полосу. Стыдно, страшно, не хочется верить, что это все приходит вам в голову? Стремитесь поскорее их забыть? Плохая новость: чем настойчивее вы пытаетесь избавиться от подобных черных мыслей, тем сильнее они «застревают» в голове и тем хуже вы себя чувствуете. Но есть и хорошая новость: эти постыдные мысли возникают у всех, в том числе у разумных и добропорядочных людей. Хорошая новость номер два: есть отличный способ избавиться от этих мучений. Перед вами ценное руководство, которое описывает подход, основанный на практике когнитивно-бихевиоральной терапии (КБТ). Суть в том, чтобы освоить новый способ обращения с мыслями, когда вы больше не боитесь и не стыдитесь их (оказывается, отталкивание мыслей или попытки их оспорить лишь усиливают вашу тревогу). Постепенно вы научитесь укрощать этих быков в своей голове, снизите уровень тревоги, перестанете себя бесконечно осуждать, и сможете сконцентрироваться на важном.

Салли М. Уинстон, Мартин Н. Сейф

Избавление от навязчивых мыслей. Руководство по преодолению стресса и тревоги

Посвящается

Морту, Карле, Мэгги и Молли – С. У. Саманте, Лауре, Сэму, Слэр, Рут и Адаму – М. С.

Sally M. Winston, Martin N. Seif

Overcoming Unwanted Intrusive Thoughts:

A CBT-Based Guide to Getting Over Frightening, Obsessive, or Disturbing Thoughts

Перевод с английского Ирины Лейн

Опубликовано с согласия New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© 2017 by Sally M. Winston, and Martin N. Seif

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2019

Примечание издателя

Цель настоящей публикации – предоставить точную и авторитетную информацию по заявленной теме. Она распространяется с тем условием, что

издатель не занимается оказанием психологических, финансовых, юридических или иных профессиональных услуг. Если вам необходима профессиональная помощь или консультация, следует обращаться к компетентным специалистам.

## Об авторах

Салли М. Уинстон – доктор философии, основательница и один из директоров Института проблем тревожного расстройства и стресса штата Мэриленд (Anxiety and Stress Disorders Institute of Maryland) в Таусоне. Она является председателем Консультационного клинического совета Американской ассоциации специалистов по тревожному расстройству и депрессии (ADAA) и обладательницей престижной награды «Клинический врач-адвокат» имени Джерилин Росс. Салли М. Уинстон – высококлассный клинический врач, который уже несколько десятилетий ведет популярные семинары для терапевтов. Она – один из авторов книги «Что каждый терапевт должен знать о тревожном расстройстве» (What Every Therapist Needs to Know About Anxiety Disorders).

Мартин Н. Сейф – доктор философии, один из основателей Американской ассоциации специалистов по тревожному расстройству и депрессии (ADAA), с 1977 по 1991 году входил в состав совета директоров. Сейф – заместитель директора Центра по работе с тревожным расстройством и фобиями в больнице «Уайт Плейнс» (White Plains Hospital), преподаватель в больнице «Пресбитериан» в Нью-Йорке (NewYork-Presbyterian Hospital), а также имеет сертификат по когнитивно-бихевиоральной терапии, выданный Американским советом профессиональных психологов. Он ведет частную практику в Нью-Йорке, штат Нью-Йорк, и Гринвиче, штат Коннектикут, а также является одним из авторов книги «Что каждый терапевт должен знать о тревожном расстройстве» (What Every Therapist Needs to Know About Anxiety Disorders).

## Введение

Доводилось ли вам думать о чем-то своем, стоя на краю платформы, как вдруг откуда ни возьмись у вас вспыхивала мысль, что вы могли бы спрыгнуть вниз и умереть\ Или, возможно, вы внезапно подумали, что могли бы столкнуться на рельсы кого-то другого!

Когда этот вопрос задают в большом зале, полном людей, 90 % присутствующих признают, что такие мысли возникали.

Есть и вторая группа вопросов, которые оказываются важнее, поскольку именно они позволяют понять основные положения, изложенные в этой книге. Расстраиваетесь ли вы и испытываете ли беспокойство от того, что ваши мысли могли бы вынудить вас сделать нечто ужасное? Или, может быть, вас одолевают мысли о том, что вы могли уже сделать что-то плохое, но это каким-то образом ускользнуло от вашего внимания? Или вы беспокоитесь, что мысль, которая промелькнула в вашей голове, может означать нечто важное? Или какая-то мысль сводит вас с ума, поскольку никак не удастся от нее избавиться? Живете ли вы в страхе, что странные, повторяющиеся, отвратительные или навязчивые мысли говорят что-то постыдное или ужасное о вас как о личности? Надеетесь ли вы, что такие мысли больше не появятся? Однако они продолжают возникать и преследовать вас. Они словно застряли в вашем сознании.

Эти досадные, мучительные, пугающие образы, произвольно возникающие в вашем уме, называют нежелательными навязчивыми мыслями (далее – просто «навязчивые мысли»). Они есть и у психически здоровых и добропорядочных людей. Если вас одолевают пугающие мысли, которыми вы ни с кем не можете поделиться, эта книга может изменить вашу жизнь.

Прежде всего, нам хотелось бы сообщить: вы не одиноки. Миллионы людей сталкиваются с мыслями, подобными вашим. У добропорядочных людей появляются ужасные мысли. Жестокие мысли посещают добрых людей. Безумные мысли возникают у совершенно нормальных людей. Вы не единственный, кто ощущает, что повторяющиеся мысли не выходят из головы.

По нашим предварительным оценкам, только в США более шести миллионов человек так или иначе сталкиваются с навязчивыми мыслями. Молчание, страх и стыд, окружающие этот вопрос, лишь увеличивают дискомфорт и изоляцию многих ни в чем не повинных людей. Вы несете свое бремя в одиночку, не зная о том, что и другие сталкиваются с той же проблемой.

Второе, на что нам хотелось бы обратить внимание, – это то, что вы храбры. Вы отважились взять эту книгу и дочитать до этого места. Что еще важнее, вы стремитесь избавиться от этих мыслей, поскольку считаете, что они опасны. Уверены, вы испробовали все способы, чтобы добиться результата. Так что покупка этой книги и изучение вопроса – это акт мужества.

В ходе своей борьбы вы, вероятно, обнаружили крайне обескураживающий и важный факт: попытки не допускать мысли в свое сознание ни к чему не приводят. Да, этот способ не работает ни у кого.

Итак, пришло время сообщить другую основополагающую истину: если вы продолжите делать то, что делали раньше, ваш результат не изменится (Forsythe and Eifert, 2007). Другими словами, если вы хотите получить новый результат, нужно попробовать новые методы. Для начала признайте, что с вами все в порядке, однако метод, который вы используете, далек от совершенства. Именно здесь на помощь может прийти наша книга. Уверены, что если вы определите, к какой категории относятся ваши мысли, это поможет понять, что вы не одиноки, а рассмотрение их без страха и стыда позволит избавиться от страданий. Однако это еще не все. Вы узнаете о современных взглядах на навязчивые мысли, об их разновидностях, о том, что за ними стоит, и о наиболее эффективных подходах к избавлению от негатива, вызванного этими будто застрявшими в голове мыслями.

С вами все в порядке. Все дело в том, как вы обращаетесь со своими мыслями.

Вот типичная история человека, ознакомившегося с достоверной информацией о навязчивых мыслях.

Я страдаю от тревожного расстройства уже более 11 лет, и большую часть времени у меня возникают навязчивые мысли. Мои психотерапевты не очень продвинулись в понимании этих состояний. И, как вам, думаю, прекрасно известно, пациентам не так просто рассказать о них кому бы то ни было.

Ваша статья о навязчивых мыслях (в особенности то, что вы отчетливо указываете на их часто жестокий или сексуальный характер) дала мне надежду.

Мне казалось, что это болезнь, нарушение сознания, а ваша классификация и четкое описание стали настоящим откровением и придали мне уверенности в поисках дополнительной помощи.

Качественную помощь в борьбе с навязчивыми мыслями достаточно сложно найти и получить. Разговоры с сочувствующими друзьями или не понимающей вас семьей обычно не дают результатов и часто лишь ухудшают ситуацию. Вы не найдете другой современной книги по самопомощи, которая была бы посвящена только этой теме. Даже если вам удастся преодолеть страх и рассказать о своих мыслях, вероятно, вы не получите квалифицированную помощь. Кроме того, к сожалению, эта проблема часто является не единственной и развивается на фоне других.

Возможно, вы обсуждали свои навязчивые мысли с психотерапевтом. Быть может, вам даже диагностировали состояние, сопровождаемое такими мыслями. Если вам не удастся избавиться от них, эта книга для вас. Не все психотерапевты знают о наиболее эффективных способах работы с навязчивыми мыслями или, возможно, вы не решались обсуждать их. Эта книга предоставляет единственную в своем роде практическую рабочую программу, которая позволит вам вести жизнь, свободную от страха, меланхолии или даже депрессии, которые вызывают эти мысли.

Как использовать эту книгу с наибольшей пользой

Помните о том, что знания – это сила, и чем больше вы знаете о навязчивых мыслях, тем больше у вас шансов освободиться от связанных с ними неприятных ощущений. Читайте эту книгу от начала до конца. Мы твердо убеждены, что вы извлечете из нее наибольшую пользу, если поступите именно так. Конечно, вам не терпится начать избавляться от навязчивых мыслей. Вы прочтете о том, как это сделать, уже на первых страницах и будете узнавать все больше с каждой последующей главой. Таким образом, предлагаем вам рассматривать первые главы этой книги как начальные шаги на пути к вашему восстановлению. Вы можете обнаружить, что первые несколько глав – это все, что вам необходимо, чтобы добиться результата.

В первой главе вы найдете множество фактов, включая новейшие сведения о навязчивых мыслях. Во второй – представлено всестороннее описание различных их типов. Третья глава развенчивает мифы, вера в которые способствует развитию навязчивых мыслей, а в четвертой главе даны ответы на часто задаваемые вопросы. Из пятой главы вы узнаете, как мозг делает из мыслей настоящую проблему. Мы также покажем вам, как некоторые мысли «застревают», а затем становятся навязчивыми. Из шестой главы вы узнаете, почему никакие усилия не приводят к успеху и почему многие традиционные способы лечения тревожного расстройства могут лишь ухудшать ситуацию. Подробные объяснения – отличное лекарство.

Чем больше вы знаете о навязчивых мыслях, тем менее мучительными они становятся.

В главах 7–9 вы ознакомитесь с конкретными предложениями по необходимым изменениям в ваших представлениях и восприятии, а также со способом тренировки ум и тела для выработки совершенно новой реакции. В основном каждая следующая глава опирается на теоретическую и практическую информацию, содержащуюся в предшествующих главах. Наличие собственных знаний и их систематическое применение позволят вам избавиться от боли, путаницы, фрустрации и страха, которые эти навязчивые мысли могут приносить. В десятой главе обсуждаются ситуации, когда самопомощи, с большой долей вероятности, окажется недостаточно и потребуются обращение за профессиональной помощью. Наконец, поскольку нам кажется, что многие слишком серьезно относятся к себе и своим мыслям, было добавлено ироническое приложение, где рассказано, чего не следует делать в отношении навязчивых мыслей.

Будет ли восстановление легким? Вероятно, нет, поскольку вам придется забыть многие бесполезные привычки, а также избавиться от своих автоматических эмоциональных реакций на навязчивые мысли и способов, которыми вы пытаетесь их избегать. Вы узнаете о новых, более полезных методах реагирования на эти источники ложной тревоги в своем сознании. Вам нужно будет практиковаться в применении этих новых методов, поскольку поначалу они не покажутся естественными. Но мы объясним, как именно нужно практиковать и как менять свои эмоциональные реакции. Как невозможно научиться танцевать, лишь читая о шагах и пируэтах, так и мы призываем вас

перейти к практическим тренировкам ума и работать над ошибками по мере их появления.

Будет ли восстановление трудным? Вероятно. Однако подумайте о том, что вас ждет, если этого не произойдет, и о качестве вашей жизни сейчас. Будет не так сложно, как кажется, если вы осознаете, что современная наука не поддерживает ваши нынешние убеждения относительно этих мыслей и их значения. Они не таковы, какими вы их воспринимаете: вам не грозит никакая опасность со стороны странных, пугающих и тревожных мыслей. Ответ состоит в том, чтобы открыть для себя совершенно новый способ обращения с мыслями, когда вы больше не боитесь и не стыдитесь их. Постепенно вы научитесь укрощать этих быков в своей голове и жить жизнью, свободной от их пыток.

## Глава 1

### Восстановление после навязчивых мыслей

Восстановление после навязчивых мыслей зависит от многих факторов. Оно начинается с понимания того, что мысли означают, а чего они не означают. Здесь речь идет о том, как некоторые мысли застревают в сознании и начинают повторяться. Кроме того, важно знать, почему ваши навязчивые мысли, не таящие никакой опасности, кажутся столь тревожными и угрожающими. Это значит, что нужно научиться заменять ваши нынешние (бесполезные) способы справляться с ними на такой подход, который позволит натренировать тело и разум реагировать иначе. Ваша цель, разумеется, состоит в том, чтобы избавиться от страха, фрустрации, чувства вины и страданий, которые могут вызывать навязчивые мысли. Каждый из этих факторов соответствует шагу на пути к восстановлению, который начинается прямо сейчас. Каждый шаг приносит облегчение.

Навязчивые мысли есть почти у каждого. Это непрошенные мысли, которые вторгаются в сознание и, по-видимому, не относятся к текущему потоку намеренных размышлений.

Навязчивые мысли – распространенное явление, однако большинство людей быстро забывают о них, и они не вызывают практически никакого дискомфорта. Для тех, кто не борется с навязчивыми мыслями и не беспокоится о них, это лишь странные, неудобные или даже забавные моменты... которые проходят так же быстро, как появляются. Иногда они пугают. Большинство навязчивых мыслей, какими бы странными или отвратительными они ни были, длятся всего несколько мгновений. Люди редко говорят или вспоминают о них. Они попросту не стоят того, чтобы их упоминать (если только они и в самом деле не окажутся забавными).

Практически у каждого эпизодически бывают навязчивые мысли.

Во время написания этого раздела у меня была следующая навязчивая мысль: «Надеюсь, во время грозы у нас отключится электричество, чтобы мне не пришлось сейчас работать». Эта мысль продолжала крутиться в голове и мне не удавалось ничего с ней сделать. Однако дело вот в чем: если бы у меня были опасения за собственный рассудок, свои мотивы или мысли, вероятно, мне было бы не так просто написать об этом. У меня возникла бы тревога о том, что эти мысли могут сказать обо мне. Разве я не получаю удовольствие от работы? Значит ли это, что мне пора на пенсию? Это профессиональное выгорание? Не развилась ли у меня депрессия, если мне нужны оправдания для того, чтобы не писать эту книгу? Почему я не сосредоточен? Действительно ли я хочу, чтобы отключили электричество? Что со мной не так, раз у меня возникают такие мысли? Или у меня могут возникнуть подозрения, что, возможно, я получаю особое послание и мои мысли означают, что электричество отключат, и в таком случае мне, скорее всего, нужно прямо сейчас отправиться за свечами. Вместо этого я не предпринимаю никаких действий. Проходит несколько мгновений. Выясняется, что это были всего лишь мысли, о смысле которых не стоило и думать. Я возвращаюсь к работе.

Бывают ситуации, когда у кого угодно могут возникнуть воспоминания о прошлых навязчивых мыслях, которые заставят содрогнуться: «Прекрасно помню, что это тот самый лифт, в котором меня посетила невероятно странная мысль, что я внезапно выкрикну непристойность». Иногда – на некоторое время – мысли о лифтах и выкрикивании непристойности временно связываются между собой. Одна мысль ассоциируется с другой. Это ничего не означает. Мышление устанавливает такие ассоциативные связи автоматически. Сам опыт, каким бы

странным он ни был, совершенно не важен и стирается из памяти.

Навязчивые мысли возникают точно так же, как обычные мысли – странные, забавные или отвратительные. Но тот факт, что они оказываются нежелательными, вызывают тревогу или стремление бороться с ними, мешает им исчезнуть так же быстро, как они появились. Возможно, вы стремитесь избавиться от них, так как их содержание расстраивает вас или они кажутся отвратительными. Однако это лишь начало. Поскольку они вызывают тревогу, вы отрицаете их и стараетесь вытеснить из своего сознания, а они стремятся обратно, становясь навязчивыми мыслями или образами. Спустя некоторое время они начинают перетягивать на себя фокус вашего внимания: их появление становится стремительным, и они вызывают ужас, отвращение или страх. Возникает стойкое ощущение необходимости избавиться от них. Содержание многих навязчивых мыслей носит агрессивный, сексуальный или запретный характер, провоцирует тревогу, а в некоторых случаях воспринимается как импульс к совершению нежелательных действий. Иногда кажется, что от них невозможно избавиться. Вы тратите на борьбу с ними все силы и энергию, а качество вашей жизни существенно снижается. Навязчивые мысли имеют тенденцию постоянно повторяться, и кажется, что со временем эти проявления становятся более интенсивными. В конечном счете, когда частота и интенсивность тревожных состояний возрастают, у вас могут возникнуть опасения за собственную безопасность, намерения, моральные качества, способность к самоконтролю и психическое здоровье.

## Естественные голоса разума

В нашем сознании уживается множество естественных голосов, взаимодействие которых делает внутреннюю жизнь интересной и яркой. Каждый может обнаружить в себе голос внутреннего критика, который служит защитником, выносит суждения и дает комментарии, большая часть которых никогда не будет произнесена вслух. Кроме того, есть голоса, отслеживающие реакцию других людей, оценивающие наше физическое здоровье, рассчитывающие, сколько времени осталось на выполнение той или иной задачи, и сообщающие о текущих ощущениях. Есть много других голосов – и все они являются естественными элементами сознания и отвечают за выполнение различных задач, совершение выбора и адаптацию к требованиям повседневной жизни.

В случае навязчивых мыслей особую значимость имеют три голоса. То, что они говорят и как взаимодействуют между собой, порождает неприятные образы и мешает им исчезнуть. Надеемся упростить наблюдение за этими процессами в вашем сознании, приведя наглядные примеры. Это поможет вам начать по-новому обращаться со своими мыслями и облегчит страдания.

Итак, представляем вам голоса, которые можно назвать так: Беспокойный голос, Голос ложного спокойствия и Голос мудрости. По ходу чтения этой книги вы познакомитесь с различными диалогами и комментариями с участием этих голосов. Каждый из голосов посылает вам массу сообщений. Наша задача – помочь понять, как лучше всего обращаться с ними, когда они проявляются и вторгаются в ваш разум.

Начнем с Беспокойного голоса – голоса пугающих фантазий. Беспокойный голос – это голос, вопрошающий: «Что, если?» Он озвучивает страхи и сомнения, а также ложные выводы, предсказывающие трагедии и ужасные последствия. Этот голос может казаться иррациональным, странным и даже извращенным или совершенно безумным. Иногда Беспокойный голос дает подозрительные предупреждения или требует срочных действий. Он вмешивается, раздражает, пугает и возражает. Беспокойный голос провоцирует тревогу и часто оказывается первым, кто реагирует на навязчивые мысли или новые ощущения.

Следующим в диалог вступает Голос ложного спокойствия. Он неизбежно откликается на вопрос «Что, если?», который задает Беспокойный голос. Этот вопрос тревожит Голос ложного спокойствия, и он пытается избавиться от дискомфорта. Этот голос называется так потому, что никогда не достигает своей цели. Часто он дает временное облегчение и иллюзию рациональности, однако ему не удается окончательно заглушить Беспокойный голос. Он добивается обратного эффекта. Голос ложного спокойствия почти всегда лишь дополняет предположения и сомнения Беспокойного голоса. Голос ложного спокойствия настолько встревожен и напуган Беспокойным голосом, что сознательно пытается спорить, контролировать, избегать, подавлять, увещевать, приводить доводы, нейтрализовать или идти в обход всего того, о чем говорит Беспокойный голос. Голос ложного спокойствия старается изо всех сил, но в конечном счете терпит неудачу в попытках устранить тревожное расстройство. Часто он начинает злиться на Беспокойный голос или стыдиться его и мечтает о том, чтобы можно было просто развернуться и уйти. Он опасается, что мысли, которые озвучивает Беспокойный голос, свидетельствуют о безумии, опасности, раздражении, извращении, утрате контроля или о том, что

он вызывает отвращение. При возникновении навязчивых мыслей Беспокойный голос и Голос ложного спокойствия неизбежно начинают спорить. Этот спор является неотъемлемой частью любой навязчивой мысли.

Такая реакция в форме споров между Беспокойным голосом и Голосом ложного спокойствия может оказаться самой мучительной частью навязчивых мыслей.

Наконец, поприветствуем Голос мудрости, который издали следит за непрерывными спорами Беспокойного голоса и Голоса ложного спокойствия, практически ничего не говоря. Голос мудрости – спокойный, неэмоциональный и беспристрастный. Ему известно, что Беспокойный голос не может справиться самостоятельно, а Голос ложного спокойствия уверен, что помогает. Но Голос мудрости знает, что Голос ложного спокойствия неосознанно провоцирует Беспокойный голос – и дебаты продолжаются вновь. Голос мудрости, напротив, свободен, не делает никаких усилий и принимает неопределенность. Он любопытен и иногда даже рад тому, что расстраивает других.

Голос мудрости проявляет осознанность и сострадание. Осознанность – это состояние открытости и активного внимания к происходящему в каждый момент. Она предполагает наблюдение за собственными мыслями, ощущениями и чувствами без вынесения каких бы то ни было суждений или оценок. Осознанное отношение становится возможным, поскольку какая-то часть вашей личности способна отстраниться и взглянуть на переживания беспристрастно. В дальнейшем мы покажем, что осознанное отношение исключительно полезно для освобождения от навязчивых мыслей, и объясним, как применять это отношение, когда возникает необходимость. Приведем пример, как три голоса реагируют на мысль.

Беспокойный голос: Этот котенок такой милый и беззащитный. Что, если я задушю его? Это так просто сделать.

Голос ложного спокойствия: Ты бы никогда этого не сделал!

Беспокойный голос: Смотри-ка, мои руки как раз могут обхватить его шею.

Голос ложного спокойствия: Не глупи. Ты добрый и мягкий! Беспокойный голос: Как знать? Вчера у меня был приступ агрессии, когда я был за рулем. Что, если я не сдержусь?

Голос ложного спокойствия: Ты просто разозлился; ты ничего не сделал. Просто прекрати об этом думать. Этого не произойдет.

Беспокойный голос: Все бывает в первый раз, и я беспокоюсь, все ли со мной в порядке. Разве у меня возникли бы такие мысли, если бы все было хорошо?

Голос ложного спокойствия: Просто подумай о чем-нибудь другом. Пора оставить котенка в покое. Это безумие! У тебя безумные мысли.

Беспокойный голос: Так ты считаешь, у меня безумные мысли?

Голос мудрости: Позвольте вмешаться. Это всего лишь мысли. Я наблюдаю, как вы ссоритесь. Слежу за вашими доводами. Я вижу, что чем дольше вы спорите, тем больше расстраиваетесь и тем больше это становится похоже на настоящую проблему, требующую внимания. Это лишь случайная мысль, которая может возникнуть у каждого и по сути ничего не означает. Что, если вы просто оставите ее в покое? Позвольте мыслям быть всего лишь мыслями.

Беспристрастно наблюдайте за спором внутренних голосов. Это улучшит ваше состояние.

Почему мысли становятся навязчивыми

Психолог Дэниел Венгер (1994) изучал феномен, который он назвал ироническим мыслительным процессом. Другой психолог, Ли Баер (2001), назвал этот процесс «бесом ума», ссылаясь на рассказ Эдгара Аллана По «Бес противоречия». Это явление заключается в том, что когда вы стараетесь не думать о чем-то, то начинаете думать об этом еще больше. В этом есть ирония: ваш ум может вести себя как настоящий бес! Вот простой способ испытать это на собственном опыте.

## Упражнение «Наблюдение за собственным ироническим мыслительным процессом»

На выполнение задания потребуется менее десяти минут, оно включает две части.

1. Установите таймер на две минуты. Сядьте удобно, закройте глаза и обратите внимание на то, что вы думаете, ощущаете, слышите и обоняете. Можете думать о чем угодно, но не думайте о моркови. Ни слово «морковь», ни морковный запах, ни вкус моркови не должны появиться. Ничего, связанного с морковью: ни морковных пирогов, ни салатов, и уж конечно, никакого Багза Банни[1 - Багз Банни – имя кролика, героя американских мультфильмов и комиксов, который постоянно изображается с морковкой. – Здесь и далее примеч. ред.]! Возможно, вам также лучше не думать и об оранжевом цвете. Итак, включайте таймер и старайтесь не думать о моркови.

Когда время выйдет, спросите себя, насколько хорошо вам удалось справиться с поставленной задачей. Большинству людей придется признать, что они потерпели полное поражение, пытаясь отвлечься от мыслей о моркови. Чем больше вы стараетесь избавиться от этих мыслей, тем больше они сопротивляются. Само по себе усилие обречено на провал. Чем сильнее вы стремитесь изгнать мысли о моркови из своего сознания, тем настойчивее они становятся. Так что попытки не думать о моркови – это своего рода способ о ней думать.

2. В этой части упражнения поставьте таймер на пять минут. Задача будет заключаться в том, чтобы совершенно не думать о моркови на протяжении пяти минут. Как и в первой части упражнения, вам нужно сесть поудобнее и позволить себе думать о чем угодно, кроме моркови. Запустите таймер, и каждый раз, когда подумаете о моркови, вновь поставьте его на пять минут. Не хитрите! На старт, внимание, марш!

Теперь посмотрите на то, что произошло. Большинство людей сообщают, что начинают думать о моркови спустя всего несколько секунд, и им приходится перезапускать таймер. Однако ситуация повторяется, и таймер приходится перезапускать еще раз. Спустя некоторое время задание начинает казаться

невыполнимым. Вы ощущаете фрустрацию, раздражение и даже гнев. Кроме того, с каждым разом мысль появляется все раньше и раньше. Продержаться пять минут не может практически никто, так что приходится заканчивать упражнение, пока таймер еще продолжает тикать.

Но давайте посмотрим на то, что вы сделали. Вы создали навязчивую мысль! Содержание мысли – морковь, то есть максимально однозначное и нейтральное, однако эта мысль словно застряла в вашем сознании. Вы никак не можете перестать думать о моркови, как бы ни старались. Именно попытки выполнить задание и создали все эти мысли о моркови. Ваша попытка контролировать ум дает обратный результат. Правда заключается в том, что обычно укореняется то, чему вы сопротивляетесь. Это основополагающий парадокс – иронический процесс – в работе по превращению навязчивых мыслей в постоянные. Мысли застревают благодаря энергии, которую вы тратите на борьбу с ними. Ваша задача была в том, чтобы бороться с мыслями, но они не сдались!

Беспокойный голос: Морковь заставляет меня думать о сексе. Это все из-за ее формы. Что я за человек после этого? Это отвратительно!

Голос ложного спокойствия: В целом это нейтральная тема. Думай о чем-то нейтральном.

Беспокойный голос: Я ничего не могу с этим поделать! Голос ложного спокойствия: Просто отвлекись на что-нибудь другое. Подумай о чем-нибудь еще. Беспокойный голос: Вы знаете, у меня постоянно возникают эти мысли. Возможно, я и впрямь отвратительная личность.

Голос ложного спокойствия: Какого черта происходит? Почему бы вам всем не заткнуться и не послушать меня?!

Голос ложного спокойствия хотел бы, чтобы Беспокойный голос просто перестал подсказывать навязчивые мысли. Он пытается помочь Беспокойному голосу остановиться, но это не дает результата. Голос ложного спокойствия возражает против каждой такой мысли. Тем не менее Беспокойный голос никак не контролирует направление движения сознания.

Мысли застревают из-за энергии, которую вы тратите на борьбу с ними.

Мысли, которые застревают

Застревают именно те мысли, которые наиболее неприятны. Ну конечно! Это так понятно. Так, от жестоких мыслей страдают люди, которые ценят мягкость, считают насилие неприемлемым и в своей жизни проявляют деликатность и заботу об окружающих. Те, у кого возникают мысли о нанесении вреда другим, – по-настоящему любящие люди. Вот почему они начинают бороться с этими мыслями, которые в результате будто застревают. Точно так же тем, кто считает, что все уязвимые люди и живые существа должны получать защиту, иногда приходится сталкиваться с навязчивыми мыслями об издевательствах над детьми, живодерстве и калечении младенцев. Застревают именно те мысли, которым вы сопротивляетесь. Если вы относитесь к верующим людям, у вас могут возникать богохульные и тревожные мысли о своем неблагочестии. Вы сопротивляетесь им... и они застревают.

Мысли о стульях, фруктовом салате или деревьях не застревают, поскольку они не встречают сопротивления и нейтральны.

Итак, содержание навязчивых мыслей противоположно тому, о чем вы хотели бы думать: вашим ценностям, желаниям... Оно противоположно вам и вашей натуре.

Навязчивые мысли застревают, потому что вы, сами того не подозревая, поддерживаете их, пытаясь избавиться.

Навязчивые мысли и импульсы

Возможно, вы опасаетесь, что станете действовать в соответствии со своими навязчивыми мыслями и на самом деле совершите поступки, мысли о которых возникают в вашем сознании. Поскольку навязчивые мысли обычно застревают и повторяются, если вы начинаете им сопротивляться, их интенсивность повышается. Каждый раз, когда вы сопротивляетесь им, они отвечают вам с той же силой, так что весь этот процесс сопровождается крайне интенсивными эмоциями, даже гневом. В результате вы можете счесть их за импульсы – как будто вас кто-то подталкивает, подстрекает или провоцирует совершить какое-то неконтролируемое, странное или опасное действие. Это ощущение может быть крайне тревожным, но не беспокойтесь: все это иллюзия, фикция, ложная тревога. Ваш мозг подает сигналы тревоги без причины.

Дискомфорт по поводу навязчивых мыслей – это расстройство, вызванное гиперконтролем, а не недостатком контроля. (Расстройства, вызываемые недостаточным контролем, иногда называют импульсивностью.) Расстройства, связанные с гиперконтролем, обычно сопровождаются сомнениями или ощущением неопределенности. Возьмите два этих ингредиента – попытки контролировать то, что не можете (в данном случае ваши мысли), и стремление быть абсолютно, на 100 %, уверенным в том, что не произойдет ничего плохого, – и получите формулу навязчивых мыслей.

Импульсивные люди сначала действуют и лишь потом думают. Люди с навязчивыми мыслями, наоборот, думают слишком много. Проблема в том, что навязчивые мысли вполне могут восприниматься как импульсы, и вы можете даже ощутить, что нужно прилагать серьезные усилия, чтобы контролировать себя. Мы рассмотрим этот вопрос позже, когда будем обсуждать тревожное мышление и связанное с ним измененное состояние сознания. Сейчас предлагаю вам просто принять тот факт, что импульсы и навязчивые мысли – это противоположные полюсы: как бы они ни воспринимались, на самом деле они полностью противоположны.

Импульсы и навязчивые мысли максимально противоположны, как бы они ни воспринимались.

Когда велика вероятность появления навязчивых мыслей

Навязчивые мысли различаются частотой и интенсивностью. Когда вы понимаете, что навязчивые мысли – это мысли, застрявшие в вашем сознании, приходит понимание того, что вероятность их появления наиболее велика тогда, когда сознание наиболее восприимчиво. Существует невероятное количество факторов, как физиологических, так и психологических, влияющих на восприимчивость.

Возможно, некоторые факторы вы уже обнаружили. Люди намного более склонны к навязчивым мыслям, когда устали, не выспались или находятся в дурном настроении (тревожны, сварливы, раздражительны, расстроены или грустят). Если вы женщина, частоту и интенсивность навязчивых мыслей могут повышать гормональные изменения во время вашего цикла. Определенные вещества – кофеин, неправильно назначенные лекарства, такие как стероиды и лекарства от астмы – также способны оказывать аналогичное влияние. Сознание большинства людей обычно более восприимчиво на следующий день после употребления алкоголя. Некоторые сорта марихуаны делают сознание более восприимчивым мгновенно. Степень восприимчивости может меняться в течение дня, и часто наиболее сильно проявляется утром (практически сразу после пробуждения) и перед отходом ко сну.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Багз Банни – имя кролика, героя американских мультфильмов и комиксов, который постоянно изображается с морковкой. – Здесь и далее примеч. ред.

----

Купить: [https://tellnovel.me/ru/seyf\\_salli/izbavlenie-ot-navyazchivyh-mysley-rukovodstvo-po-preodoleniyu-stressa-i-trevogi](https://tellnovel.me/ru/seyf_salli/izbavlenie-ot-navyazchivyh-mysley-rukovodstvo-po-preodoleniyu-stressa-i-trevogi)

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)