



1. Понятие навязчивых мыслей

Что нужно знать

Практически каждого человека посещают навязчивые мысли, то есть нежелательные мысли, которые возникают в голове, будто не имея отношения к актуальному потоку осознанного мышления. Навязчивые мысли — это частое явление, однако большинство людей их тут же забывает, почти не испытывая дискомфорта; тому, кого такие мысли не беспокоят, они кажутся просто странными, неудобными или даже забавными... и быстро проходящими. Впрочем, иногда они пугают. И все же большинство навязчивых мыслей, какими бы странными и отталкивающими они ни были, обращает на себя внимание всего на несколько мгновений. Люди вскользь



упоминают о них и не вспоминают впоследствии — в этом просто нет смысла (только если они очень уж забавные).

Бывают случаи, когда человек припоминает какую-то навязчивую мысль и сокрушенно думает: «О, я помню, что именно в этом лифте у меня возник очень странный страх из-за того, что я сейчас могу выкрикнуть что-то неприличное». Иногда, на некоторое время, образ лифта и мысли о желании прокричать что-то скверное связываются и ассоциируются друг с другом. Но это ничего не значит: человеческий мозг создает такие ассоциации автоматически, и какими бы странными они ни были, они не имеют смысла и просто исчезают.



Нежелательная навязчивая мысль возникает как обычная навязчивая мысль — странная, забавная или даже отталкивающая. Однако если вы решаете, что она не нужна, и начинаете беспокоиться из-за нее и бороться с ней, она уже не испаряется так же быстро, как обычная. А нежелательна она, вероятно, потому, что расстраивает вас или страшит.

И это лишь начало: чем больше вы беспокоитесь из-за мысли, отвергаете ее, пытаетесь выкинуть из головы, тем чаще она возвращается и в итоге становится навязчивой.



Часть I. Что такое навязчивые мысли?

1. Понятие навязчивых мыслей



Через некоторое время эта мысль уже начинает управлять вашим вниманием: она «со свистом» влетает в голову и кажется ужасной, отвратительной и страшной, и вы ощущаете острую потребность избавиться от нее. Многие нежелательные навязчивые мысли имеют агрессивное, сексуальное, табуированное, тревожащее или самоуничижительное содержание. А попытки справиться с ними начинают забирать столько времени, мысленной энергии и концентрации внимания, что качество жизни снижается.



Нежелательные, навязчивые мысли появляются регулярно и со временем становятся настойчивее. В конечном итоге они приходят все чаще, и их настойчивость усиливается, а вы начинаете сомневаться в себе, своих намерениях, нравственности, способности к самоконтролю и душевном здоровье.

Что нужно делать

Смиритесь и позвольте таким мыслям существовать в вашем сознании, не пытайтесь выкинуть их из головы. Это может казаться сложным, но для начала ваша задача — *не пытаться отвлечься, не попадать под влияние этих мыслей и не стараться их логически опровергнуть.*

Не анализируйте содержание своих мыслей, не составляйте планы, как справиться с трудностями, которые, как вам кажется, создает ваша мысль — делая





Д. Хершфилд, Т. Корбой и др.
Навязчивые, нежелательные или беспокоящие мысли



это, вы пытаетесь найти решение проблемы, у которой нет решения. Более того, нет и самой проблемы!

Смириться и позволить этим мыслям просто быть — значит *активно* принять их, без желания их исчезновения, потому что эта позиция позволяет почувствовать, что эти мысли действительно не важны и не требуют никакого внимания и реакции. Можно даже их поприветствовать как еще одну возможность научить свой мозг реагировать иначе.

