



Оглавление

Об авторах	9
Введение	10
Как использовать эту книгу с наибольшей пользой	13
Глава 1. Восстановление после навязчивых мыслей	16
Естественные голоса разума	19
Почему мысли становятся навязчивыми	23
Мысли, которые застревают	26
Навязчивые мысли и импульсы	27
Когда велика вероятность появления навязчивых мыслей ...	28
Триггер: личный опыт	31
Триггер: СМИ и новости	33
Глава 2. Разновидности навязчивых мыслей	38
Мысли, отвратительные в моральном отношении	40
Мысли чрезвычайной важности	45
Абсурдные мысли	48
«Дотошные» мысли	51
Мысли о сексуальной ориентации и сексуальной идентичности	52
Навязчивые зрительные образы	55
Тревога	59
Не совсем нежелательные навязчивые мысли	64
Личные потери, провалы или ошибки	66
Навязчивые ощущения	68
Глава 3. Значение мыслей: мифы и факты	72
Миф 1. Мысли можно контролировать	73
Миф 2. Мысли говорят о характере	75
Миф 3. Мысли отражают внутреннюю сущность человека ...	77
Миф 4. Бессознательное может влиять на действия	79
Миф 5. Чем больше о чем-то думаешь, тем вероятнее, что это произойдет	80
Миф 6. Чем больше о чем-то думаешь, тем меньше вероятность того, что это произойдет	82
Миф 7. Навязчивые мысли возникают только у нездоровых людей	83
Миф 8. Каждая мысль достойна внимания	84
Миф 9. Повторяющиеся мысли имеют особенную важность	86
Глава 4. Навязчивые мысли в вопросах и ответах	89



Глава 5. Как мозг создает навязчивые мысли.....	104
Нейробиология тревожных приступов.....	105
Реакция на сигнал тревоги.....	106
Амигдала обучается бояться.....	108
Первый испуг: автоматический сигнал тревоги от амигдалы... ..	110
Два пути к амигдале.....	111
Амигдала и навязчивые мысли.....	115
Как внутренние голоса создают навязчивые мысли.....	116
Тревожное мышление.....	120
Глава 6. Почему до сих пор ничего не помогло.....	124
Три фактора, которые не дают добиться нужного результата... ..	125
Неэффективные стратегии.....	135
Глава 7. Что делать с мыслями, когда они возникают... ..	151
Шесть шагов из замкнутого круга навязчивых мыслей.....	153
Что мешает принятию.....	164
Некоторые полезные метафоры.....	174
Глава 8. Преодоление нежелательных мыслей навсегда.....	179
Целенаправленный дискомфорт.....	180
Изменение механизма работы мозга: как происходит угасание.....	183
Запланированная и эпизодическая практики.....	186
Пять составляющих оптимальной практики.....	188
Подробности о запланированной практике.....	192
Избегайте вовлечения в содержание мыслей.....	195
Примеры запланированной практики.....	196
Глава 9. Что означает восстановление.....	200
Как запустить цикл восстановления.....	203
Обратный ход.....	205
Поздравления.....	209
Глава 10. Когда следует обращаться за профессиональной помощью.....	210
Положительно воспринимаемые мысли.....	211
Реальные мысли о самоубийстве.....	212
Реальные извращения.....	212
Если вы перестали понимать, что происходит.....	213
Приложение. Рецепт навязчивых мыслей (Чего не следует делать).....	216
Рецепт навязчивых мыслей.....	216
Использованная литература.....	223
Благодарности.....	225



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 непрощенные 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 познакоми-





тес 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 издавна 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 умильный 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*! Возможно, вам также лучше не

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





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.