



Глава 10

Как справляться с обсессивным мышлением

Что бы ни представляли собой ваши обсессии — мысли, образы или стремления, проблема в том, что они всегда возвращаются; обсессии вторгаются в вашу жизнь и отнимают драгоценное время, которое вы могли бы потратить с большей пользой. Кроме того, они вызывают тревогу, которая не только внушает страх, но и побуждает к компульсиям или избеганию определенных ситуаций. Вам хотелось бы контролировать свои обсессии, но они как будто не поддаются контролю. Цель этой главы в том, чтобы показать вам лучший способ управлять обсессиями; для этого нужно объединить все, что вы уже знаете о происходящем в вашей коре и о том, как это влияет на миндалину.

Теперь вы знаете, что мысли, образы или стремления, которые являются вашими обсессиями, зарождаются в коре и хранятся в системе нейронных связей. Вы узнали, что эта нейронная сеть следует закону «выживания самых занятых» (Schwartz

and Begley, 2003, 17): те связи, которыми вы пользуетесь, крепнут, а те, которыми не пользуетесь, слабеют. Это значит, что чем больше вы думаете о своих obsessions или обсуждаете их, тем сильнее они становятся. Но важно понимать, что, когда мы советуем не пользоваться этими связями, мы *не* имеем в виду, что сами мысли, идеи или стремления опасны. Ваши obsessions сами по себе не представляют опасности. Мы, терапевты, не боимся ваших obsessions — у многих из нас есть и свои. Мы знаем, что obsessions доставляют проблемы, но это *всего лишь мысли*, и нужно с самого начала подчеркнуть этот важный момент: «Не воспринимайте свои мысли так, как будто они опасны!»

Чтобы помочь вашей миндалине усвоить, что obsessions не опасны, иногда нужно специально подвергать себя им и подробно обсуждать с кем-нибудь. Эта эмоциональная проработка (Foa, Huppert, and Cahill, 2006), похожая на процесс экспозиции, помогает вашей миндалине усвоить, что эти мысли не опасны, а также показывает коре, что можно безопасно думать о той или иной теме (о смерти отца, о насмешках одноклассников), и это не значит, что все эти вещи произойдут или что вы не справитесь с ними, если они все же случатся. Несмотря на то что думать о таких вещах может быть довольно тяжело — и тем более не переставать это делать, пока тревога не уменьшится, — это никак не повлияет на происходящее в реальном мире. Если бы мысли о чем-либо помогали чему-то случаться, мы могли бы просто думать о выигрыше в лотерею и становиться миллионерами! Мысли сами по себе не могут вызывать события. Опыт обсуждения своих obsessions, их эмоциональной проработки с кем-то, кто понимает их суть — что это просто мысли, поможет вам изменить реакцию коры и миндалины на ваши obsessions.



Когнитивное разделение обсессий



Когнитивное разделение обсессии означает, что вы перестаете воспринимать обычную мысль (идею, образ или стремление) так, как будто она отражает реальность. На самом деле многие мысли, приходящие нам в голову, — это просто шум. Помните, что не только люди с ОКР, а практически все (80–90% участников большинства исследований) имеют тревожные навязчивые мысли (Radomsky et al., 2014). Пугающие мысли о самоубийстве или нанесении вреда кому-либо регулярно всплывают в сознании людей, и большинство просто отмахиваются от них, говоря: *«Это была просто странная мысль»*, и продолжают жить дальше. Ошибка, которую совершают люди с ОКР, — это заикливание на таких мыслях и концентрация на них внимания. «Ваши пугающие мысли не заслуживают такого внимания», — говорим мы, терапевты. Чрезмерная концентрация на навязчивой мысли усиливает эту мысль и превращает в обессию. Для когнитивного разделения нужно напомнить себе, что мысль — это просто мысль, и не уделять ей внимания, которое будет ее усиливать. Если вы уже уделили мысли слишком много внимания и усилили ее до уровня обсессии, то вам предстоит поработать, и из этой главы вы узнаете как.

В своей книге под названием «Как прекратить шум в своей голове» Рейд Уилсон (2016) сказал: «Не углубляйтесь в содержание!» — имея в виду, что содержание ваших обсессий не имеет значения. Вы можете думать о возможном отказе, сексуальных проблемах, смертельных болезнях, заражении или потенциальных ошибках — на все это у нас, специалистов по когнитивно-поведенческой психотерапии, один и тот же ответ: просто помните, что это всего лишь мысль и ее конкретное содержание не имеет значения. Проблема

не в отказе, вашей сексуальности или смертельной болезни, а в том, что у вас есть мысль, которая вас мучает, — а о чем она, не важно.

Вы заикливайтесь на ней, и вам кажется необходимым тратить на это время. Обсессии нужно лишать внимания, это их ослабляет.

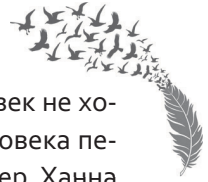


Когда к нам в кабинет приходят клиенты с диагнозом ОКР, мучимые мыслями о том, не переехали ли они кого-нибудь по пути, нет ли у них сексуального влечения к кому-то, к кому его быть не должно, и не умирает ли их близкий человек, мы отвечаем на все эти обсессии одинаково: «Это просто мысль, которую вы думаете». Иногда мы берем листок бумаги, записываем эту мысль в «облачке» и поднимаем над головой клиента. Это *мысль*, и, каково бы ни было ее содержание, она остается мыслью. Иногда, записав эту мысль пятьдесят раз, получается увидеть, что это просто слова.

Терапевтические группы для людей с ОКР помогают им осознать, что нет смысла углубляться в содержание мысли. Участник одной из таких групп, Роджер, не мог понять, почему Джоэла так беспокоил странный цвет его фекалий этим утром. «Почему ты думаешь, что нечто подобное означает, что у тебя рак?» На что Джоэл отвечает: «А почему ты думаешь, услышав, как твоя машина ударила что-то на дороге этим утром, что ты сбил животное?» В обоих случаях речь идет о мысли; эти люди углубляются в содержание мыслей и принимают их слишком всерьез. У каждого есть свои страхи, вызывающие такие мысли: один заиклен на здоровье, а другой боится навредить другим, но оба они страдают от обсессии, и проблема у них одна — когнитивное слияние; они ошибочно принимают мысль за реальность.

Пытаться удержать клиентов от углубления в содержание обсессий — это все равно что пытаться привлечь внима-





ние человека, когда по комнате ползет паук и человек не хочет сводить с него глаз. Так же трудно убедить человека перестать уделять внимание своей Obsessii. Например, Ханна постоянно просила своего терапевта подтвердить, что у нее нет ЗППП, несмотря на неоднократные тесты, которые показали отсутствие инфекций. Ее терапевт взял большого, устрашающего вида пластикового паука и показал Ханне. Он попросил Ханну смотреть на этого паука и затем положил его на пол в углу кабинета. Когда терапевт вернулся в свое кресло, Ханна снова посмотрела на него. «Почему вы не смотрите на паука?» — спросил терапевт. «Он не настоящий», — ответила Ханна. «Как и венерическое заболевание, о котором вы беспокоитесь. Так как мне убедить вас перестать об этом думать?» — сказал терапевт. Это помогло Ханне увидеть свою Obsessiu под другим углом. Мысль о ЗППП является реальной болезнью не более, чем пластиковый паук настоящим пауком.

Слияние мысли и действия

Слияние мысли и действия — это склонность считать, что если у вас появилась определенная мысль, образ или стремление, то вы наверняка будете им следовать на деле. Например, когда Исаак присматривает за своей маленькой сестрой и ее подружкой Натали, пока они плавают в бассейне, он отмечает, что Натали красивая маленькая девочка, и думает, что она, наверное, будет очень привлекательной, когда вырастет. Внезапно ему кажется, что его мысли о Натали означают, что его влечет к ней, и он начинает бояться, что может перейти от мыслей к действию и совершить что-то неприемлемое в отношении Натали; от таких мыслей его наполняют тревога и ужас. Он совершает ошибку, полагая, что мысль означает действие, которое он предпримет. Зная то, что вы знаете о тревоге в мозге, можете определить, откуда взялась тревога Исаака? Когда он думал о том, что перейдет от своих мыслей

о привлекательности Натали к действию, он ощущал тревогу. Может быть, он педофил? Очевидно, что нет, потому что не испытывал сексуального возбуждения от своих мыслей и возможных действий — наоборот, эти мысли пугали его и активизировали его миндалину. Миндалина реагировала не потому, что подобное поведение было вероятно, а потому, что ситуация, которую он вообразил, выглядела опасной.

Когнитивное слияние и слияние мыслей и действий — не единственные заблуждения, которые делают человека подверженным обсессиям. Был выявлен целый ряд убеждений, которые создают контекст, способствующий развитию обсессий (Fergus and Wu, 2010). Когда в голове возникает случайная навязчивая мысль, такие убеждения, скорее всего, вызовут у человека еще большую тревогу от этой мысли и привлекут к ней внимание, которое превратит простую навязчивую мысль в мучительную обессию. В главе 11 мы обсудим вредоносные убеждения, включая перфекционизм, чрезмерную драматизацию и потребность в определенности, и научим вас заменять мысли такого рода полезными, которые сделают вас менее подверженными обсессиям. Подробнее об этом также можно прочитать в дополнительной главе «Здоровое применение беспокойства».

Нельзя избавиться от обсессий — замените их!

Было бы так здорово уметь подавлять мысли, которые беспокоят, но, к сожалению, как раз эти мысли привлекают внимание. Иногда кажется, что ОКР как будто знает, каким мыслям вы наверняка уделите внимание. Однако ограниченная возможность концентрации человеческого внимания может стать преимуществом в борьбе с ОКР. При том, что наш мозг способен делать тысячи разных вещей одновременно, сосредоточить внимание он может только на одной. (Поэто-





му невозможно одновременно вести машину и писать сообщения, можно только переключать внимание с одного на другое, а это опасно!)

Способность концентрировать внимание только на чем-то одном — это подарок тем, кто страдает ОКР. Если вам удастся перестать заикливаться на своей obsессии, то вы будете ослаблять ее и она с меньшей вероятностью будет завладеть вашим вниманием. И перестать думать о чем-либо — не значит подавить это или устранить, вам нужно *заместить* эту мысль другими. Если вы сосредоточите внимание на чем-то еще, ваш мозг не сможет концентрироваться на obsессии.

Наш мозг — это не телевизор, который можно выключить. Лучшее, что вы можете сделать, — это переключить свое внимание на другой канал. Не важно, о чем вы будете думать, если это не связано с вашей obsессией.



Не оставайтесь на канале «Obsессия» и не спорьте со своим ОКР о своей obsессии — так вы будете продолжать уделять ей внимание, и, пока ОКР удерживает ваше внимание на obsессии, оно контролирует ситуацию. Вам нужно переключиться на совершенно другой канал, например поиграть с собакой, посмотреть новости, оплатить счета, запланировать путешествие или позвонить другу. Если ваш телевизор принимает пятьсот каналов, как думаете, сколько каналов доступны вашему мозгу?

Не обманывайте себя, полагая, что если думать об obsессии правильно, то вы найдете способ ее ослабить, — нет способа ослабить нейронные связи, активизируя их. Думая о своих obsессиях в течение долгого времени, вы образуете в своем мышлении глубокие колеи, и ваши мысли снова и снова текут по тем же руслам. Всякий раз, когда вы концен-

трируете внимание коры на определенной мысли, образе или стремлении, вы укрепляете соответствующую нейронную связь. По той же причине, если вы просите других людей обсудить с вами вашу Obsessive Compulsive Disorder (мысль, образ или стремление), чтобы успокоить вас, вы лишь укрепляете нейронную связь. Поиск утешения означает, что вы привлекаете кого-то еще, чтобы помочь вам укрепить нейронную связь (и Obsessive Compulsive Disorder).

Иногда лучше начинать ослабление нейронных связей, лежащих в основе ваших Obsessive Compulsive Disorder, постепенно: если вам удастся выделить в распорядке дня время на «свободу от Obsessive Compulsive Disorder», вы начнете ограничивать концентрацию внимания на них, не пытаясь избавиться от них полностью; это порой кажется более выполнимым.



Зачастую человек уже сразу может обнаружить периоды в своей жизни, когда он свободен от Obsessive Compulsive Disorder. Например, Слонда могла сказать, что уже воздерживается от Obsessive Compulsive Disorder на работе, объяснив это тем, что из-за ограниченности во времени не может себе это позволить. Однако Слонда понимала, что Obsessive Compulsive Disorder мучают ее по утрам и вечерам, когда она приходит с работы. Она согласилась продлить период без Obsessive Compulsive Disorder на вечер после работы, не позволяя себе предаваться им до тех пор, пока не закончит ужинать. Затем она продлила этот период до восьми вечера, а когда справилась и с этим, терапевт предложил ей продлить это время до девяти вечера. Будучи уже способной контролировать свои Obsessive Compulsive Disorder, Слонда чувствовала себя более уверенно и сказала: «Могу я просто смотреть сериалы и не беспокоиться об Obsessive Compulsive Disorder вечером?» — и терапевт очень одобрил этот настрой. Вы тоже можете начать ограничивать свои Obsessive Compulsive Disorder постепенно, увеличивая свою свободу в процессе.



Что, если моя мысль кажется мне опасной?



В случае obsessions часто большой дискомфорт доставляет тревога, которую человек испытывает, предаваясь им, и, конечно, если мысль вызывает тревогу, то наверняка выделите ей время и внимание, ведь она кажется опасной. Но теперь, когда вы знаете, *почему* мысль вызывает тревогу, вы можете взглянуть на эту мысль с иной точки зрения. Такая мысль активизирует миндалину, потому что миндалина смотрит любой канал, на который вы настроены в коре, и, если содержание передач этого канала подразумевает потенциальную опасность, миндалина принимает эту опасность всерьез, независимо от того, существует ли она реально. Помните, что миндалина не способна различать обоснованно тревожные мысли и случайные мысли, которые являются просто шумом, а вот ваша кора уже должна уметь это делать, особенно если вы прочитали каждую главу в этой книге!

Вы узнали, что тревога является следствием того, что миндалина запускает защитную реакцию и часто реагирует по ошибке. Миндалины не обладают способностью интерпретировать значение опыта так, как это умеет кора. Вы знаете о том, что кора может производить интерпретации или беспокойство, которые активизируют миндалину, вызывая тревогу, даже когда эти интерпретации не имеют никаких оснований, а беспокойство так и не оправдывается. Вы выяснили, что миндалина не может решить, стоит ли принимать всерьез то, на чем сосредоточена кора, и поэтому часто воспринимает мысли более серьезно, чем нужно. Вы узнали, что такое тревога в ожидании события и как она обычно усиливается по мере приближения события. Поскольку теперь вы более осведомлены о том, что может вызывать тревогу, то можете скептически относиться к идее, что ощущение тревоги означает присутствие опасности.

Ощущать тревогу неприятно, но рассчитывать на то, что она предсказывает опасность, нельзя. Тревога — это просто эмоция, и она не всегда точно указывает на то, что произойдет.

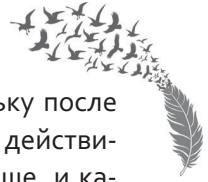


Примените то, что знаете о тревоге, к своим obsссиям: если obsссия вызывает тревогу, почему это? Если вы думаете о том, что ваш партнер вам изменяет, или не уверены, что не заразились ЗППП, и ощущаете тревогу, значит ли эта тревога, что вы должны принимать свою мысль или сомнение всерьез? Зная о том, как мозг производит тревогу, и о том, как реагирует на происходящее в коре миндалины, нужно отстраниться от своих мыслей и напомнить себе, что это просто мысли — *даже если* они вызывают у вас тревогу. То, что миндалина запускает защитную реакцию, не означает, что эта реакция обоснованна: может не быть ни одного свидетельства того, что ваша тревога оправданна.

Не доверяйте своей тревоге — это лишь эмоция, которую вы испытываете, когда миндалина запускает защитную реакцию. Невозможно полагаться на то, что *миндалина* сможет определить, является obsсивная мысль правдивой или ложной, тем более нельзя ожидать этого от *тревоги*. Вы можете сомневаться в истинности мысли, но не стоит думать, что присутствие тревоги делает ее более истинной, поскольку миндалина часто не знает, что происходит на самом деле, и склонна переоценивать опасность, просто на всякий случай. Во многих случаях, научившись мириться с сомнениями, человеку гораздо легче бороться с obsссиями.

Есть еще одна ошибка, которую можно допустить в случае возникновения тревоги из-за obsссии: поскольку мы высоко ценим свои мыслительные способности, порой мы склонны думать, думать и еще раз думать о том, что составляет нашу obsссию, до тех пор пока не надумаем столько,





сколько нужно, чтобы тревога снизилась. Поскольку после продолжительного периода размышлений тревога действительно снижается, можно почувствовать себя лучше, и кажется, что у вас получилось контролировать Obsессию. На самом деле это не так, поскольку вы думали о ней, активизируя и укрепляя соответствующую нейронную связь, и поэтому через какое-то время Obsессия возвращается. Тогда вы снова предаетесь сложносочиненным размышлениям до тех пор, пока тревога не ослабеет, но каждый раз, непрерывно думая о своей Obsессии, вы все больше укрепляете ее. Впоследствии вам может начать казаться, что вы должны заниматься этим обдумыванием, и вот уже вам приходится иметь дело не только с Obsессией, но и с ментальной компульсией.

Насколько лучше было бы, если бы вам удалось сосредоточить внимание коры на другом канале и осознать, что можно снизить тревогу, не активизируя Obsессивную нейронную связь, — так вы бы снижали тревогу, одновременно ослабляя эту связь.



Возможно, самое трудное в попытках прекратить Obsессивные мысли — это найти в себе смелость пересилить тревогу, не поддаваясь привычным Obsессиям или компульсивным действиям или мыслям. Очень полезно научиться различать ощущение тревоги и наличие реальной опасности. Помните, что ощущение тревоги не значит, что вы в опасности, — чаще всего это ложная тревога, и вы можете научиться переносить ее. Напоминайте себе о том, сколько раз вы беспокоились о чем-то, чего так и не происходило.

В период реабилитации после хирургической операции врачи часто побуждают пациента вставать и двигаться, даже испытывая боль, и говорят, что для восстановления важно преодолевать эту боль. У вас может возникнуть вопрос:

«А хорошо ли ходить, если это причиняет боль?» — но врачи заверят вас, что это нужно для укрепления мышц и что поначалу будет больно, но эта боль не означает, что вы причиняете вред той части тела, которая восстанавливается. По тому же принципу крайне трудно переносить тревогу, даже в отсутствие опасности, но ее преодоление не вредит вам, и на самом деле это настоящая смелость. Смелость — это не отсутствие тревоги, это способность действовать определенным образом, *несмотря на* тревогу. Пересилить тревогу и сосредоточиться на других вещах тяжело, но действовать, несмотря на тревогу, — это то, что требуется для возвращения контроля над своей жизнью, отнятого ОКР.

Осознанное внимание

Осознанное внимание — это техника, включаемая в методы когнитивно-поведенческой терапии различных расстройств, включая депрессию и тревожные расстройства, такие как ОКР (Hayes, Follette, and Linehan, 2004). Практикуя осознанное внимание, вы пытаетесь наблюдать за происходящим у вас внутри или вокруг в настоящий момент с фокусом на принятии (а не осуждении или попытках что-то изменить) того, что с вами происходит (Orsillo et al., 2004). Осознанное внимание можно концентрировать на чем-то очень простом, например звуках в комнате, вкусе шоколада или движении воздуха через ноздри при дыхании. Также можно наблюдать за чем-то более сложным, например фокусируясь на различных аспектах ощущения тревоги при реакции на конкретный триггер. Освоение техники медитации, основанной на осознанном внимании, требует практики, и она состоит просто в сознательной концентрации на том, на чем вы *решили* сосредоточиться. Вы начинаете лучше осознавать аспекты своего опыта, которые раньше ускользали от внимания, и учитесь настраиваться на этот опыт осознанно, с любопытством исследователя.





Практикуя осознанное внимание, вы развиваете один важный навык — способность выбирать, на чем концентрироваться, и поддерживать фокус на этом.



Это можно сравнить с переключением каналов в вашей коре. Осознанное внимание помогает развить способность переключать каналы более эффективно, повышая способность вашего мозга концентрироваться на том, что *вы* выбираете. Исследования подтверждают, что по истечении восьми недель практики осознанного внимания определенные участки мозга — передняя поясная кора и префронтальная кора — становятся плотнее, что означает их укрепление в ходе практики осознанного внимания (Holzel et al., 2011). Эти участки мозга отвечают за концентрацию внимания, обработку эмоций и обнаружение ошибок, а также, как вы, должно быть, помните, по данным исследований, они связаны с развитием ОКР. Техники осознанного внимания помогают фокусировать внимание таким образом, чтобы это ослабляло нейронные связи в основе ваших obsессий, потому что вы учитесь тому, как заменить один ряд мыслей на другой. Применение техник осознанного внимания также оказывает эффект на миндалину: у тех, кто демонстрировал способность к осознанному вниманию, ученые обнаружили снижение активности миндалины в состоянии покоя (Way et al., 2010).

Дело в том, что человеческий мозг склонен постоянно смещать фокус и легко отвлекается. У многих из нас умение выбирать фокус внимания и поддерживать его не очень развито. Практика осознанного внимания помогает освоить это умение, предоставляющее огромное преимущество в борьбе с obsессиями, поскольку, чтобы справиться с obsессиями, нужно прежде всего уметь контролировать фокус внимания. ОКР всегда вызывает определенные мысли и беспокойства, требуя: «Подумай об этом! А как насчет этого?» Если у вас

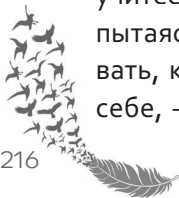
проблемы с концентрацией, навык осознанного внимания — это то, что вам нужно в борьбе с ОКР. Кто будет контролировать фокус вашего внимания? Вы или ОКР?

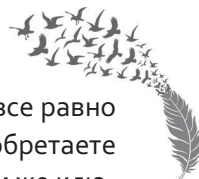
Поскольку обсессии так часто уводят нас из настоящего момента, вынуждая бесконечно обдумывать прошлое или непрестанно беспокоиться о будущем, осознанное внимание — удивительно подходящий метод борьбы с этим. Практикуя осознанное внимание, можно сосредоточиться на настоящем моменте, настроившись на свои чувственные впечатления от происходящего прямо сейчас. Если подумать, наши чувства *всегда* сосредоточены здесь и сейчас, поэтому, если настроиться на их впечатления, наблюдая все цвета заката, вдыхая аромат и наслаждаясь вкусом кофе или даже слушая звуки проезжающих мимо машин, можно внезапно прочно поселиться в настоящем, и это может принести долгожданное облегчение от обсессивных мыслей. Часто ОКР побуждает нас фокусироваться на прошлом или будущем так, что это вызывает реакцию миндалины и порождает замкнутые циклы мыслей в коре. Осознанное внимание передает власть в *ваши* руки, отнимая ее у ОКР.

Один из лучших способов начать практику осознанного внимания — это настроиться на свои чувства и сосредоточиться на переживании их впечатлений во всех подробностях.



Потренировавшись в концентрации на чувственном опыте, можете фокусировать внимание на эмоциональных реакциях и на том, как вы переживаете их в своем теле. Вы учитесь уделять внимание этому опыту с любопытством, не пытаясь оценивать его или изменить. Вы начинаете узнавать, как эмоциональные переживания меняются сами по себе, — на самом деле невозможно удерживать какое-то





эмоциональное состояние достаточно долго, оно все равно начнет проходить или меняться. Со временем вы обретаете способность наблюдать за своими мыслями в таком же ключе, с любопытством и без оценок. Осознанное внимание помогает наблюдать и переживать свои мысли как мысли, а не смешивать их с реальностью или действиями.

Таким образом, осознанное внимание не только помогает сосредоточиться, но также открывает вам новый способ переживания того, что происходит в вашем мозге. Вы можете начать лучше переносить тревогу и другие трудные эмоции и изменить свое восприятие мыслей, приходящих в голову. Вы начинаете понимать, что навязчивую мысль можно наблюдать и не переживать как угрозу. Например, Альма после практики осознанного внимания обнаружила, что обрела способность «стоять в стороне и наблюдать за своими мыслями», а не бояться их. Она сказала, что ей очень помогли слова терапевта: «Считайте, что ваши мысли — это машины, проезжающие мимо по оживленной улице. Пока вы стоите на тротуаре и наблюдаете за ними, вы в безопасности, а когда вы погружаетесь в свои обсессии, это все равно что выскочить на дорогу перед машинами». Осознанное внимание помогло Альме наблюдать за своими обсессиями, а не углубляться в них с головой.

Развитие навыков осознанного внимания очень похоже на развитие мышц посредством физических нагрузок. Тренируя и применяя навык осознанного внимания, вы укрепляете свою способность концентрироваться и удерживать фокус внимания более эффективно.



Улучшение способности концентрировать внимание означает, что вы начинаете лучше контролировать то, сколько времени тратите на обсессии. Однако не ждите, что ваша

способность сосредоточиться превратится в крепкую хватку: концентрация внимания на чем-либо подразумевает скорее способность *смотреть* на это, а не *удерживать*. А это значит, что вполне нормально время от времени отвлекаться, но суть в том, чтобы возвращать свое внимание обратно к тому, на что *вы* хотите смотреть.

Многим людям кажется, что тот факт, что их внимание блуждает, означает, что они не способны к осознанному вниманию. Но человеческий мозг склонен блуждать от природы. И вам нужно просто постоянно возвращать его с терпением и чувством юмора. Совершенно нормально терять концентрацию и начинать думать о чем-то еще, просто возвращайте фокус внимания к тому, на чем решили сосредоточиться. Если ваш фокус начинает блуждать пять раз, возвращайте его пять раз. Каждый раз, делая это, вы как будто тренируете мышцу, укрепляя свою способность к концентрации. Постарайтесь не рассматривать временную утрату концентрации как свою ошибку — ошибкой было бы перестать пытаться сосредоточиться и просто позволить своему мозгу захватить власть и увести ваше внимание на другую тему. Как говорят буддисты, «нормально, если птица садится на ветку дерева, просто не позволяйте ей свить на нем гнездо».

Мы надеемся, что теперь вы понимаете всю полезность осознанного внимания для людей, которые пытаются справиться со своими Obsessive Compulsive Disorder (ОКР) и тревогой. Навыки осознанной концентрации и безоценочного, движимого любопытством наблюдения за собственным опытом крайне полезны в процессе переучивания мозга. Они могут помочь вам разделять обсессивные мысли и действия, а также ослаблять нейронные связи, поддерживающие Obsessive Compulsive Disorder (ОКР), и заменять их на новые, которые не будут вызывать такой тревоги. Развитый навык осознанного внимания определенно является преимуществом для людей с ОКР, и об этой практике написано множество книг, есть масса возможностей обучения таким техникам, включая интернет-ресурсы.

