

НАВЯЗЧИВЫЕ, НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ или БЕСПОКОЯЩИЕ МЫСЛИ

Набор
инструментов
для быстрого
избавления



Джон Хершфилд, Том Корбой, Салли М. Уинстон, Мартин Н. Сейф,
Кэтрин М. Питтмен, Элизабет М. Карле, Уильям Дж. Кнаус,
Дженнифер Шеннон, Дэвид А. Карбонелл, Эми Джонсон

Элизабет М. Карле
Дэвид Карбонелл
Уильям Дж. Кнаус
Эми Джонсон
Мартин Н. Сейф
Джон Хершфилд
Дженнифер Шеннон
Том Корбой
Салли М. Уинстон
Кэтрин М. Питтмен

**Навязчивые, нежелательные
или беспокоящие мысли.
Набор инструментов для
быстрого избавления**

*Текст книги предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69843478
Навязчивые, нежелательные или беспокоящие мысли. Набор
инструментов для быстрого избавления: Весь; СПб.; 2023
ISBN 978-5-9573-5009-5*

Аннотация

Навязчивые мысли могут возникать в голове в любое время без всякого предупреждения. Иногда они *кажутся* вполне рациональными – как беспокойство о том, выключили ли вы утюг или не заразились ли чем-то, дотронувшись до грязного предмета. А иногда – близкими к абсурду, как, например, мысль, что благополучие ваших близких зависит от того, ровно ли вы разложите предметы на столе или повторите какое-то действие определенное количество раз. Все это может создавать сначала неудобства, а затем и серьезные проблемы в жизни.

Еще хуже осознавать, что чем активней вы боретесь с подобными мыслями и пытаетесь заглушить их, тем назойливей они становятся. Возможно, вы даже ощущаете бессилие перед собственным разумом, который как будто действует против вас.

В этой книге собраны самые простые и полезные упражнения, техники и практики для устранения навязчивых мыслей, рекомендованные ведущими экспертами в области душевного здоровья. Все методы основаны на подходах, эффективность которых не раз была доказана исследованиями, проводимыми по всему миру. Это когнитивно-поведенческая терапия, рационально-эмоционально-поведенческая терапия и практика осознанного внимания.

Со временем вы разовьете способность растворять вредные мысли и поддерживать душевный покой в самых сложных ситуациях. А значит, сможете принимать более осознанные решения и сохранять ощущение внутреннего благополучия.

В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Введение	8
Часть I	14
1. Понятие навязчивых мыслей	14
2. Вы не одиноки	18
3. Назойливые мысли	21
Конец ознакомительного фрагмента.	25

**Джон Хершфилд, Том
Корбой, Салли М. Уинстон,
Мартин Н. Сейф, Кэтрин
М. Питтмен, Элизабет
М. Карле, Уильям Дж.
Кнаус, Дженнифер
Шеннон, Дэвид А.
Карбонелл, Эми Джонсон
Навязчивые,
нежелательные или
беспокоящие мысли
Набор инструментов для
быстрого избавления**

Jon Hershfield, Tom Corboy, Sally M. Winston, Martin

N. Seif, Catherine M. Pittman, Elizabeth M. Karle, William J. Knaus, Jennifer Shannon, David A. Carbonell, Amy Johnson

The Intrusive Thoughts Toolkit. Quick Relief for Obsessive, Unwanted, or Disturbing Thoughts

*** * ***

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2022 by Jon Hershfield, Tom Corboy, Sally M. Winston, Martin N. Seif, Catherine M. Pittman, Elizabeth M. Karle, William J. Knaus, Jennifer Shannon, David A. Carbonell, Amy Johnson

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. АО «Издательская группа „Весь“», 2023

* * *



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа — свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государ-

Введение

Навязчивые мысли могут возникать в голове в любое время, без всякого предупреждения. Когда они появляются слишком часто и беспокоят вас, это может создавать серьезные проблемы. Если вас мучают подобные мысли, значит, вы наверняка чувствуете бессилие перед собственным разумом, который действует как будто против вас.

Еще хуже сознавать то, что чем активней вы боретесь с этими мыслями и пытаетесь заглушить их, тем назойливей они становятся. Миллионы людей страдают от тревожных навязчивых мыслей. Одни из них обращаются за помощью, и у них диагностируют обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР), социальную тревогу, паническое расстройство или иные подобные состояния; другие же пытаются справиться с этой проблемой своими силами. Как бы то ни было, если вас мучают навязчивые мысли, вы должны знать, что есть способы самостоятельно облегчить свое состояние.



Цель этой книги – помочь вам почувствовать себя лучше. Чтобы укрепить разрушающуюся стену, плотник использует набор инструментов – подобный комплект инструментов вам предоставит эта книга, из которой вы узнаете, почему у вас появляются навязчивые мысли и как изменить ситуацию, чтобы избавиться от испытываемых страданий.

В этом небольшом пособии мы собрали самые простые и эффективные упражнения, техники и практики для устранения навязчивых мыслей, рекомендованные самыми уважаемыми экспертами в области душевного здоровья. Все эти методы основаны на подходах, эффективность которых не раз была доказана исследованиями, проводимыми по всему миру.

Навыки, которые развивают техники из этой книги, основаны на ряде самых эффективных терапевтических методик, они помогут вам оказать себе скорую психологическую помощь в нужный момент. Среди этих методик можно выде-

лить практику *осознанного внимания* и когнитивно-поведенческую терапию (КПТ) – доказано, что они наиболее действенны в случае проблем с навязчивыми мыслями.

◆ Осознанное внимание подразумевает признание и принятие всего, что происходит в настоящий момент, так, как оно есть. Этот навык способствует развитию способности отмечать, как ваш разум обрабатывает информацию, которую получает от мозга: как он ведет себя в отдельных случаях и к чему склонен в целом.

◆ Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) – вид терапии, нацеленный на нейтрализацию ненужных страхов и тревог. Идея этого метода заключается в том, что элементы когнитивной деятельности (мысли, мысленные образы, воспоминания), эмоции и поведение взаимосвязаны, и потому изменения в одной из этих функций влияют на остальные.

Эта книга поможет вам выработать необходимые навыки с помощью методик осознанного внимания, КПТ и других эффективных видов терапии, и вы сможете освободиться от навязчивых мыслей. Выполняя предложенные упражнения, со временем вы разовьете способность растворять вредные мысли и сохранять покой.



Как пользоваться этой книгой

В начале этой книги мы поговорим о том, как возникают навязчивые мысли; вы узнаете, как они действуют и почему не нужно с ними бороться. Учась спокойно переносить дискомфорт, вы узнаете, какие ловушки и триггеры становятся причиной лавины нежелательных мыслей. Когда вы выясните причины появления навязчивых мыслей и научитесь их принимать, мы рассмотрим связь этих мыслей с тревогой и беспокойством, а затем вы продолжите пополнять свой арсенал навыков, выполняя упражнения, помогающие снизить уровень дискомфорта и освободиться от навязчивых мыслей.

Кроме того, знакомясь с этой книгой, вы сможете определить самые подходящие для себя техники работы с навязчивыми мыслями – не обязательно осваивать все! Обнаружив, какая техника вам хорошо помогает, просто пользуйтесь ею. Все методики, предложенные в этой книге, можно применять в любой момент – когда это нужно. Если вы поймете, что какой-то прием вам не подходит, попробуйте другой – главное, чтобы вам становилось легче.



Несколько слов о работе мозга

Прежде чем вы займетесь формированием своего арсенала навыков, вам стоит подробнее узнать о том, как работает мозг и возникает тревога.

Основные источники тревоги в мозге – два нервных пути, вызывающих реакцию тревоги: кора головного мозга (кортекс) и миндалина. Давайте изучим их.

Кора головного мозга отвечает за ощущения, мысли, логическое мышление, воображение, работу интуиции, сознательную память и планирование. При лечении тревоги основное внимание обычно уделяется этому нервному пути, вероятно, потому что он более сознателен, то есть связан с осознанием того, что с нами происходит, а это открывает нам доступ к тому, что эта часть мозга запоминает и на чем фокусируется. Если вы замечаете, что ваши мысли постоянно возвращаются к идеям или образам, усиливающим тревогу, или вас одолевают навязчивые сомнения, тревоги, если вы в тупике и пытаетесь найти решение проблемы, то, скорее всего, ваша тревога связана с деятельностью коры.

Миндалина, со своей стороны, вызывает сильные физические ощущения тревоги. Ее бесчисленные связи с другими

частями мозга позволяют ей очень быстро запускать различные телесные реакции: менее чем за десятую долю секунды миндалина способна вызвать резкое повышение уровня адреналина в крови, артериального давления и частоты сердцебиения, мышечного напряжения, а также множество иных реакций. Миндалина не производит мысли, которые можно сознавать, и действует намного оперативнее, чем кора, включая многие проявления беспокойства без вашего ведома и вне вашего контроля. Если вам кажется, что ваша тревога не имеет очевидных оснований и логического объяснения, то, скорее всего, она вызвана миндалиной. Осознать действие миндалины можно лишь по проявляющимся эффектам, а именно по телесным реакциям, нервозности, попыткам избегать определенных ситуаций или приступам агрессии.

Теперь, когда вы знаете, как мозг вызывает тревогу, давайте приступим к формированию вашего набора навыков!

Часть I

Что такое навязчивые мысли?

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, пытаясь выкинуть из головы, тем чаще она возвращается и в итоге становится навязчивой.

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 мо-

жет 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 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.

2. Вы не одиноки



Что нужно знать

Мы обладаем разумом, который беспокоится, предсказывает, определяет и творит, – и для каждого разума в каждый момент времени существует бесконечное множество вариантов выбора, чем заняться. Разум способен создать что угодно и всегда делает это под влиянием воспоминаний, страхов, привычек и неисчислимого количества иных факторов.

Вся наша жизнь – это творческий процесс, не ограниченный спонтанными актами творчества. Процесс мышления вообще гораздо более универсален и стабилен, чем наши мысли в каждый конкретный момент, и то, что мы обычно чувствуем, намного значительней, чем переживаемое в отдельной ситуации.



Любой разум постоянно производит мысли, и все эти тревоги, фантазии, предсказания, предпочтения, надежды, мечты, воспоминания, страхи как раз и определяют человеческую жизнь, поэтому к ним не стоит относиться пренебрежительно.

Но что, если мы, заиклившись на каких-то мыслях, начинаем страдать всерьез? Когда мы не можем уснуть из-за размышлений о том, что может случиться, или когда пытаемся побороть навязчивые мысли, или когда нам кажется, что депрессия длится уже десятилетия и изменить что-либо невозможно, мы имеем дело с продуктами своего разума — формулировками содержания нашего опыта, которые кажутся высеченными на камне утверждениями о том, кто мы есть и какова наша жизнь.



Что нужно делать

Скажите вслух: «Я не знаю».

Полегчало, правда?

Вспомнив о том, насколько мы на самом деле мало знаем, можно испытать огромное облегчение. Наш разум безостановочно болтает обо всем, что, как ему кажется, он знает, заполняя таким образом пробелы своего невежества, чтобы создать впечатление знания. Наш разум хочет быть всезнающей.

Он делает так потому, что заботится о нас, ведь знание для него – это безопасность и выживание. Однако рассуждения и выводы нашего разума чаще всего неточны; его теории, как правило, создаются в моменты уязвимости и состоят из надуманных представлений о том, как нужно поступать, чтобы уцелеть.

3. Назойливые мысли



Что нужно знать

Нежелательные мысли имеют свойство застревать в голове. Конечно, ведь это так логично! Оказывается, что люди, страдающие от мыслей о насилии, – это те, кто ценит деликатность, считает любой диктат возмутительным и в своей жизни исповедует ненасилие и заботу о других. Люди, которых мучают мысли о нанесении вреда другим, на самом деле доброжелательны, и именно поэтому они борются с подобными мыслями, которые в итоге становятся навязчивыми. Таким же образом привязчивые мысли о насилии над детьми, издевательствах над животными и нанесении вреда младенцам беспокоят тех, кто считает, что следует защищать слабых и вообще всех живых существ.

Если вы боретесь с мыслями – они становятся еще назойливей. Если вы придерживаетесь строгих религиозных правил, то вас могут посещать кошунственные и пугающие мысли о предательстве своей веры. Вы пытаетесь подавить их... а они возникают все чаще и чаще. С мыслями о стульях,

фруктовом салате и деревьях этого не происходит, потому что они нейтральны. И с нейтральными мыслями никто не воюет, потому что они никого не волнуют, – и они не становятся навязчивыми.



Итак, содержание нежелательных навязчивых мыслей противоположно тому, о чем вы хотите думать, противоречит вашим ценностям, устремлениям и характеру, вашей сущности. Нежелательные навязчивые мысли становятся такими потому, что вы неосознанно питаете их, стараясь выбросить из головы.

Как уже было сказано в главе 1, неприятная мысль и сопутствующий ей дискомфорт возникают автоматически, и это называется первичным страхом – он вне вашего контроля. При этом первый испуг иногда становится причиной целого ряда реакций, и это уже называется *вторичным страхом*, тем, который и создает почву для появления нежелательных навязчивых мыслей. Приведем конкретный пример:

допустим, вы чувствуете волну первичного страха в виде реакции на навязчивую мысль «Я мог бы спрыгнуть с этого балкона». Затем думаете: «А что, если я действительно это сделаю?», или «Как я могу быть уверенным в том, что я этого не сделаю?», или «Значит ли это, что у меня суицидальные наклонности, которых я не осознаю?», или даже «Со мной что-то не так». Эти внутренние голоса подпитывают страх.



Что нужно делать

Спокойно скажите себе: «Эти мысли возникают автоматически, и им не стоит уделять внимания». Просто констатируя этот факт, вы помогаете себе абстрагироваться от таких мыслей. Ведь мысли – это просто мысли, а дурные мысли – просто дурные мысли. Вам ничего не нужно делать. Вспомните о разнице между тем, что вы можете контролировать и что не можете.

Оставляя мысли без внимания, вы естественным образом успокаиваетесь и избегаете заикливания на них. Малейшие усилия в этой ситуации будут лишь ускорять превращение первичного страха во вторичный – парадоксальным образом попытки избавиться о нежелательной мысли на самом деле закрепляют ее в сознании, и она начинает казаться опасной.

Оставить мысль в покое – может казаться противоречивой реакцией, но это действительно лучший способ избавиться от нее. Это похоже на китайскую ловушку для пальцев: чтобы освободиться из нее, надо сделать нечто противоположное логичной реакции. Или представьте, что вы занимаетесь перетягиванием каната с собственными мыслями – что будет, если вы просто бросите свой конец каната?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.