

ИЛЬЯ КАЧАЙ • ПАВЕЛ ФЕДОРЕНКО

15 ШАГОВ  
К СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ  
**БЕЗ НАВЯЗЧИВОСТЕЙ**



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НАВЯЗЧИВЫХ  
МЫСЛЕЙ И ДЕЙСТВИЙ

**Илья Качай  
Павел Федоренко**

**15 шагов к счастливой жизни  
без навязчивостей. Как  
избавиться от навязчивых  
мыслей и действий**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=57283040](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57283040)*

*ISBN 9785005124463*

**Аннотация**

Если вы страдаете от навязчивостей, постоянно прислушиваетесь к своему психическому состоянию, боясь сойти с ума или совершить неконтролируемое действие, испытываете трудности при выполнении повседневных дел из-за обилия навязчивых действий и мучаетесь от избыточной тревоги и её телесных симптомов, тогда эта книга для вас. Авторы постарались в доступном виде представить пошаговую инструкцию по преодолению навязчивых состояний на основе принципов когнитивно-поведенческой психотерапии.

# Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	6
ЧАСТЬ I. НАВЯЗЧИВЫЕ МЫСЛИ И ДЕЙСТВИЯ	8
ГЛАВА 1. ПРИРОДА НАВЯЗЧИВОСТЕЙ	8
Природа навязчивых мыслей	8
Типичные obsессии	9
Природа навязчивых действий	10
Типичные компульсии	11
Специфика навязчивых действий	13
ГЛАВА 2. ПРЕВРАЩЕНИЕ НАВЯЗЧИВОСТЕЙ В ПРОБЛЕМУ	14
Неправильное отношение к навязчивостям	14
Четыре причины превращения навязчивостей в проблему	15
Порочный круг навязчивостей	16
Бесполезность стратегий борьбы и контроля	16
Упражнение «Розовый слон»	17
Упражнение «Тигр»	19
Три «не» стратегий борьбы и контроля	20
ГЛАВА 3. МЕХАНИЗМЫ И ИСТОЧНИКИ НАВЯЗЧИВОСТЕЙ	21
Механизм возникновения навязчивостей	21

Причины навязчивых состояний	22
Иррациональные убеждения о навязчивых мыслях	23
ЧАСТЬ II. 15 ШАГОВ К	25
ШАГ 1. СФОРМИРУЙТЕ ЦЕЛЬ И МОТИВАЦИЮ	25
ШАГ 2. ПРЕКРАТИТЕ ОБСУЖДАТЬ СТРАХИ И СИМПТОМЫ	31
ШАГ 3. ПЕРЕСТАНЬТЕ ЗАНИМАТЬСЯ САМОКОПАНИЕМ	35
ШАГ 4. ОСОЗНАЙТЕ, ЧТО МЫСЛИ НЕМАТЕРИАЛЬНЫ	37
ШАГ 5. НАБЛЮДАЙТЕ ЗА НАВЯЗЧИВЫМИ МЫСЛЯМИ	41
ШАГ 6. ПОВТОРЯЙТЕ СВОИ НАВЯЗЧИВОСТИ	43
Конец ознакомительного фрагмента.	45

**15 шагов к счастливой  
жизни без навязчивостей  
Как избавиться  
от навязчивых  
мыслей и действий**

**Илья Качай  
Павел Федоренко**

© Илья Качай, 2023

© Павел Федоренко, 2023

ISBN 978-5-0051-2446-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Настоящее издание – продолжение серии книг «15 шагов к счастливой жизни», в рамках которой уже вышли работы, посвящённые путям преодоления избыточной тревоги, депрессии, чрезмерного гнева, ипохондрии, беспокойства и панических атак. Работа состоит из трёх частей. Первая часть книги посвящена изучению такого следствия избыточной тревоги, как навязчивые состояния. Из этого раздела вы узнаете, какова специфика навязчивых мыслей и действий, как и почему навязчивости становятся проблемой и даже расстройством, а также осознаете причины возникновения и механизмы поддержания навязчивых состояний.

Во второй части представлены пошаговые инструкции по преодолению навязчивых мыслей и действий. Здесь вы сформируете мотивацию преодоления навязчивых состояний, осознаете лишние действия, которые удерживают вас в тревоге, познакомитесь со способами совладания с навязчивыми состояниями, освоите полезные навыки саморегуляции и узнаете, как избавиться от избыточной ответственности и перфекционизма.

В заключительном разделе представлены своего рода вредные советы и правила, руководствуясь которыми можно с большим успехом поддерживать свои навязчивые состояния. Иными словами, последняя часть книги, выстроенная

по принципу «от противного», позволяет лучше осознать полезные шаги, изложенные в третьей части, а также избежать типичных ошибок на пути преодоления тревожных состояний. Следует отдельно отметить, что в книге вы можете найти множество схем и таблиц, раскрывающих и проясняющих теоретический материал. В конце работы в разделе с приложениями находятся чистые формы некоторых таблиц, которые пригодятся вам для самостоятельной работы с избыточной тревогой и навязчивостями. Приятного чтения!

# **ЧАСТЬ I. НАВЯЗЧИВЫЕ МЫСЛИ И ДЕЙСТВИЯ**

## **ГЛАВА 1. ПРИРОДА НАВЯЗЧИВОСТЕЙ**

### **Природа навязчивых мыслей**

Навязчивые мысли (обсессии) и навязчивые действия (компульсии) в совокупности могут образовывать обсессивно-компульсивное расстройство, которое можно охарактеризовать как страх повторяющихся и назойливых образов и мыслей, которые трактуются человеком как нежелательные, неприятные и опасные и которые сопровождаются довольно сильными позывами к совершению определённых действий, которые, как кажется человеку, должны нейтрализовать эти навязчивые мысли, образы и представления. Люди с навязчивостями весьма часто разделяют убеждение о тождественности мыслей и действий, полагая, что нежелательные и неконтролируемые мысли приведут к каким-либо нежелательным и неконтролируемым действиям или как-то повлияют на реальность, если не контролировать, не подав-



лять и не блокировать эти навязчивые мысли. Но весь фокус в том, что попытки блокировать навязчивые мысли только усиливают их, поскольку такие попытки сами являются навязчивыми мыслями. Люди с навязчивостями переживают о том, что не могут контролировать свои навязчивые мысли, которые без спроса вторгаются в их сознание, а неспособность подавить навязчивые мысли, в свою очередь, усиливает тревогу и подкрепляет ощущение, что разум вышел из-под контроля, что может приводить к возникновению страха утраты контроля.

## **Типичные обсессии**

Обсессии содержат несколько повторяющихся тем, наиболее частыми из которых являются агрессия, заболевания, сексуальность, религия, порядок, симметрия, аккуратность и другие. Примерами наиболее типичных обсессий могут служить следующие навязчивые мысли:

- «Сейчас я нанесу вред себе или маме!»
- «Я сейчас выпрыгну из окна!»
- «А что если я невольно кому-то навредил?»
- «Лучше бы мой ребёнок умер!»
- «Я могу чем-то заразиться!»
- «Грязь, микробы или химические вещества могут оказаться в еде!»
- «А что если я совершу какое-то неуместное сексуальное

действие?»

- «Бог накажет меня!»
- «А что если я сейчас скажу что-то неуместное?»
- «Мне нужно определённым образом расставить вещи!»
- «А вдруг я пропустил какую-то ошибку?»
- «Я точно что-то недоделал!»
- «Я не закрыл дверь/не выключил плиту/не перекрыл газ!» и т. д.

## **Природа навязчивых действий**

Люди с навязчивыми состояниями понимают беспочвенность и нелогичность навязчивых идей, что и отличает их от сумасшедших, однако не могут справиться с иррациональным страхом, что их навязчивости однажды так или иначе могут воплотиться в реальности, если не блокировать их, ведь эти мысли выглядят очень убедительными и правдоподобными. Таким людям кажется, что сознание словно атакует их, и они пытаются защититься от него, стараясь подавить эти мысли и избегая провоцирующих их объектов и ситуаций. Но избегание действий, которые могли бы показать необоснованность навязчивых мыслей (например, избегание резки продуктов ножом при страхе нанести вред) лишь усиливают их. Иными словами, главная причина страданий, связанных с навязчивыми мыслями, состоит не в них самих, а в их негативной трактовке как неуместных или опасных

и в стремлении контролировать, прогнать, подавить, остановить их, не думать о них и отвлечься от них. Люди с навязчивостями напрасно полагают, что есть какое-то правильное состояние разума, в котором нет места нежелательным мыслям, образам и побуждениям. Помимо этого, навязчивые состояния подпитываются верой в то, что выполнение ритуалов приведёт к исчезновению этих молниеносно атакующих противных мыслей, что в действительности приводит к прямо противоположному эффекту.

## **Типичные компульсии**

Итак, поведенческие ритуалы, проявляющиеся в повторяющихся движениях и/или действиях, играют роль защиты от навязчивых мыслей и способа погашения тревоги, но при этом сами являются продолжением навязчивых мыслей, из-за чего эта «игра» может затягиваться. Примерами типичных компульсий могут служить следующие навязчивые действия:

- частые измерения пульса/давления;
- частое мытьё рук или избегание любого соприкосновения с грязью;
- многократная перепроверка бытовой техники/дверных замков;
- подсчитывание предметов и действий (шагов, ступенек, машин, столовых приборов и т.д.);

- повторение в голове определённых фраз, образов или чисел;
- поддержание симметричности и наведение порядка;
- накопительство вещей, не имеющих реальной ценности (еды, газет и т.д.);
- чрезмерная дотошность при выполнении работы;
- составление различных списков (перечней дел, покупок и т.д.);
- частая потребность обращаться к высшим силам, молиться или исповедоваться;
- привычка постоянно извиняться;
- частый поиск поддержки, утешений и заверений со стороны близких;
- просьбы родных и близких подтвердить факт совершения того или иного действия;
- попытки убедить себя в том, что «всё будет хорошо» и «ничего плохого не случится»;
- попытки отвлечься, не думать о навязчивой мысли или заменить её позитивной;
- попытки найти логические доказательства того, что навязчивые мысли безопасны;
- попытки бить себя по щекам, ругать и критиковать себя за наличие навязчивых мыслей и т. д.

# Специфика навязчивых действий

В чём отличие обычных действий от навязчивых? Дело в том, что люди без навязчивых состояний используют объективное наблюдение или практические критерии, чтобы оценить ситуацию и сделать выводы. Так, испачкавшись, они прекратят мыть руки, **увидев**, что они чистые, или вымоют руки так, как они обычно это делают. В то же время люди, страдающие навязчивостями, для принятия решения используют внутренние критерии, иными словами, то, что, согласно их чувствам, является «правильным», «хорошим» или «удобным». Например, испачкавшись, они будут мыть руки до тех пор, пока не **почувствуют**, что руки достаточно чистые, а чувства, как известно ещё со времён французского мыслителя Нового времени Рене Декарта, обманчивы. Вот и приходится людям с навязчивостями постоянно во всём сомневаться, как, впрочем, и завещал новоевропейский философ.

# **ГЛАВА 2. ПРЕВРАЩЕНИЕ НАВЯЗЧИВОСТЕЙ В ПРОБЛЕМУ**

## **Неправильное отношение к навязчивостям**

Итак, тревожные люди придают своим мыслям слишком большое значение и считают их опасными и пророческими, в то время как странные и отвратительные идеи и фантазии бывают у всех людей. Однако «обычные» люди не придают своим навязчивостям слишком большого значения, воспринимают их как ничего не значащий фоновый шум, не пытаются с ним бороться и часто даже не помнят о них, что и позволяют им не делать из навязчивостей проблему. На самом деле люди с навязчивостями рассуждают весьма логично и последовательно, хоть и преувеличивают потенциальные угрозы, вследствие чего возникающие неудобства перевешивают, казалось бы, полезное стремление к осторожности и безопасности. Зачастую люди стыдятся своих навязчивостей и не обращаются за квалифицированной помощью, из-за чего ощущают себя одинокими, беспомощными и покинутыми. К тому же родные и близкие нередко не могут понять их переживаний и опасений.

# Четыре причины превращения навязчивостей в проблему

Навязчивые мысли становятся проблемой, когда мешают жить, присутствуют больше часа в день и сопровождаются сильным напряжением при попытке остановить ритуал, выполняемый с целью погашения нежелательных мыслей и образов. Если более подробно рассматривать причины, по которым навязчивые мысли становятся проблемой, можно выделить четыре основных фактора:

– **слияние мыслей и реальности** – идея о том, что мысль о каком-то событии может повлиять на вероятность осуществления этого события или действия: «Если я могу представить, что причиняю вред, то я точно это сделаю!»

– **высокая личностная значимость** – идея о том, что нежелательная мысль, приходящая в ваше сознание, говорит о вас как человеку сугубо в негативном ключе: «Если у меня возникают хульные мысли, значит я – ужасный человек!»

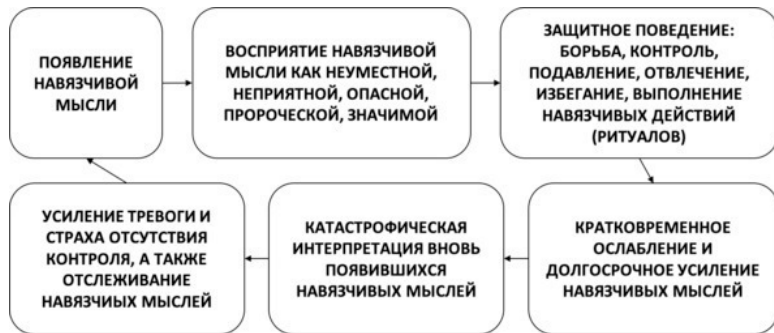
– **ошибочная ответственность** – идея о том, что если у вас появились мысли о том или ином событии, то вы ответственны за его появление или предотвращение: «Если я не перемою руки ещё раз, то заболею, и сам буду в этом виноват!»

– **необходимость действий** – идея о том, что вы должны совершать ритуалы до тех пор, пока не почувствуете, что

этого достаточно, или пока навязчивые мысли не ослабнут: «Я должен расставлять эти книги по порядку до тех пор, пока не успокоюсь!»

## Порочный круг навязчивостей

В результате человек с обсессивно-компульсивным расстройством может долгое время блуждать в порочном круге навязчивостей (см. рис. 1).



*Рис. 1. Порочный круг навязчивостей*

## Бесполезность стратегий борьбы и контроля

Чем больше вы пытаетесь избавиться от навязчивых мыслей и образов, тем больше они вас захватывают, поскольку



ку попытки контролировать, избегать или подавлять нежелательные мысли подчинены основному правилу: «У меня не должно быть таких мыслей, ведь они неприемлемы и означают нечто ужасное». Когда вы пытаетесь предотвратить, устранить или проконтролировать навязчивую мысль, вы непроизвольно уделяете ей ещё больше внимания. Если вы расцениваете свои навязчивые мысли как запрещённые, вы тем самым лишь усиливаете свои страхи по поводу того, что они могут у вас появиться. Однако стоит понять, что наличие навязчивых мыслей и состояний – не повод считать себя сумасшедшим, ведь у людей, сошедших с ума, отсутствует критика к своему состоянию и попросту нет таких страхов. Появление навязчивых мыслей говорит только о том, что вы – последний в мире человек, который мог бы совершить что-то неконтролируемое. Заметьте, что ваши навязчивые мысли возникают именно на те темы, которые идут вразрез с вашей истинной натурой и системой ценностей, поэтому навязчивые мысли – искажённое отражение того, что вам действительно дорого, отражение ваших ценностей, вывернутых наизнанку.

## **Упражнение «Розовый слон»**

Чтобы наглядно прояснить для себя порочный круг борьбы с нежелательными мыслями, вы можете прямо сейчас выполнить упражнение «Розовый слон», для чего вам нужно

совершить три простых действия.

**Действие 1.** Установите таймер на две минуты и начните думать о розовом слоне. Каждый раз, когда ваши мысли будут отвлекаться от образа розового слона, ставьте галочку на чистом листе бумаги с левой стороны.

**Действие 2.** Снова установите таймер на две минуты, но теперь всеми силами старайтесь не думать о розовом слоне всё это время. Каждый раз, когда мысли о розовом слоне будут возникать у вас в голове, ставьте галочку на чистом листе бумаги с правой стороны.

**Действие 3.** А теперь сравните, на какой стороне листа вы поставили больше галочек. Наверняка больше галочек окажется на правой стороне вашего листа, которые вы ставили, пытаясь не думать о розовом слоне.

Это простое упражнение наглядно иллюстрирует тот факт, что борьба с нежелательными мыслями приводит к их увеличению и усилению, в то время как оставление этих мыслей в покое уменьшает и ослабляет их. Так, использование известной и предлагаемой многими психотерапевтами и психологами техники «Стоп», согласно которой при возникновении навязчивых мыслей нужно про себя или даже вслух сказать «стоп!», только подпитывает веру в то, что навязчивости опасны, поскольку вам якобы нужно совершать какие-то действия, чтобы обезопасить себя от появления этих навязчивых мыслей.

## Упражнение «Тигр»

Бесполезность стратегии контроля нежелательных навязчивых мыслей вы также можете осознать за счёт выполнения ещё одного короткого упражнения «Тигр». Прямо сейчас вы можете выполнить три простых действия.

**Действие 1.** Представьте себе тигра. В течение одной минуты старайтесь делать всё, чтобы тигр, которого вы представляете, не совершал никаких движений. Попробуйте заставить тигра не двигаться и максимально контролируйте этот процесс.

**Действие 2.** А теперь на протяжении одной минуты, продолжая представлять себе тигра, просто позвольте ему быть в своём сознании и разрешите тигру делать всё, что он захочет.

**Действие 3.** Спросите себя: привели ли к результату попытки контролировать тигра? Сравните, сколько усилий вы потратили на то, чтобы попытаться обездвижить тигра, и на то, чтобы просто позволить ему жить своей жизнью, не пытаясь его контролировать.

Итак, попытки контролировать навязчивые мысли (равно как и движения тигра) не работают, а лишь подкармливают эти мысли и страх перед их возникновением. В то же время разрешение нежелательным мыслям просто присутствовать в сознании без попыток их контроля снижает значи-

мость этих мыслей. Когда вы уделяете им меньше внимания, они постепенно ослабевают и проходят.

## **Три «не» стратегий борьбы и контроля**

Таким образом, следует сделать вывод о том, что стратегии контроля и борьбы, которые вы применяете по отношению к своим навязчивым мыслям, невозможны, непродуктивны и нежелательны. Невозможны – потому что никто не способен контролировать свои мысли – даже хорошо подготовленные аскеты или опытные психотерапевты. Непродуктивны – поскольку попытки контролировать мысли, от которых вы хотите избавиться, приводят к нарастанию количества и выраженности этих мыслей. Наконец, стратегии борьбы и контроля нежелательны, ведь стремление «рассортировать» все мысли, которые приходят вам на ум, ставит крест на оригинальности мышления и возможности творческого решения задач и проблем.

# **ГЛАВА 3. МЕХАНИЗМЫ И ИСТОЧНИКИ НАВЯЗЧИВОСТЕЙ**

## **Механизм возникновения навязчивостей**

В основе навязчивостей лежит более сильное чувство, чем в основе тех действий, которые человек использует, пытаясь их контролировать и бороться с ними. Но более сильное чувство притягивает к себе более слабое, поэтому попытки контроля и борьбы усиливают навязчивости, ведь они представляют собой более слабые очаги возбуждения, отдающие энергию сильному, доминирующему очагу, с которым конкурируют. Если проще, большой очаг возбуждения в виде навязчивой мысли (например, сойти с ума, нанести вред, заболеть болезнью и т.п.) притягивает к себе маленькие очаги возбуждения в виде попыток отвлечения, избегания, контроля или борьбы. В итоге большой очаг возбуждения укрупняется, говоря иначе, навязчивая мысль усиливается. Однако если убрать отвлечения, избегания и попытки борьбы и контроля, то доминанта (большой очаг возбуждения) будет постепенно уменьшаться, поскольку не будет находить подкрепления (см. рис. 2).



*Рис. 2. Механизм поддержания навязчивостей*

## **Причины навязчивых состояний**

Важнейшей причиной навязчивых мыслей и действий, как и в случаях с симптоматикой вегетососудистой дистонии и паническими атаками, является избыточный уровень тревоги, а также гиперконтроль – стремление чрезмерно контролировать себя, других людей и мир в целом. Стратегия гиперконтроля внешнего и внутреннего мира утомляет мозг, которому в этих условиях проще сосредоточиться на какой-то одной яркой и неприятной навязчивой мысли, чем контролировать то, что априори невозможно контролировать – таков его защитный механизм. Навязчивые состояния также выступают следствием требований человека по отношению к себе и созданного на основе этих требований идеального образа себя: «Я должен быть лучшим», «Я должен

быть правильным», «Я должен быть хорошим» и многих других. Пытаясь соответствовать своим требованиям и требованиям, которые, как кажется человеку, предъявляют к нему другие, он вынужден избыточно контролировать себя и жить не так, как хочет, а так (как ему кажется), как от него хотят другие, что ведёт к подавлению истинных эмоций, желаний и потребностей. Таким образом, в основе навязчивых состояний лежит страх потерять контроль, который в действительности является желанием его потерять, чтобы, наконец, стать самим собой, ведь человек устаёт от тирании своих требований и предполагаемых чужих ожиданий, устаёт от возложенной на самого себя гиперответственности, устаёт от своего перфекционизма. В этом отношении навязчивости можно рассматривать не только как защитный механизм мозга, но и как сигнал организма о помощи: «Так больше жить нельзя!», «Если ты не хотел слышать меня раньше, то теперь я подаю тебе более яркий сигнал!»

## **Иррациональные убеждения о навязчивых мыслях**

Стоит отметить, что навязчивости поддерживаются иррациональными убеждениями, наиболее распространённые из которых представлены ниже в паре с альтернативными, более гибкими и рациональными убеждениями о навязчивостях (иррациональные убеждения выделены жирным шрифтом).

том).

– **«Мои мысли ненормальны. Другие люди так не думают. Со мной что-то не так».**

– «У всех людей время от времени возникают странные мысли. Это нормально. Такие мысли и фантазии ничего не говорят обо мне как о человеке».

– **«Мои мысли опасны и могут воплотиться в реальность или привести к действиям».**

– «Эти странные мысли и фантазии ничего не говорят о том, что случится в будущем, ведь будущее не является воплощением того, о чём я думал раньше».

– **«Мои аморальные мысли – признак того, что я теряю контроль и схожу с ума».**

– «Никто и никогда не сходил с ума от таких фантазий и мыслей, и я – не исключение. Моё здравомыслие определяется не мыслями, а действиями».

– **«Я должен отслеживать и оценивать все свои мысли и бороться с неправильными».**

– «Мне нужно не подавлять, а принимать навязчивые мысли и наблюдать за ними, ведь борьба с мыслями (вместо признания их наличия) только увеличивает мою тревогу».

– **«Я и есть мои мысли, по которым меня можно оценивать».**

– «Мысли – это всего лишь мысли. Мысли человека, как и его одежда, не являются им самим».



# **ЧАСТЬ II. 15 ШАГОВ К СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ БЕЗ НАВЯЗЧИВОСТЕЙ**

## **ШАГ 1. СФОРМИРУЙТЕ ЦЕЛЬ И МОТИВАЦИЮ**

Чтобы правильно сформулировать цель преодоления избыточной тревоги и её различных проявлений (симптомов вегетососудистой дистонии, панических атак, навязчивостей, беспокойства и т.д.), задайте себе следующие вспомогательные вопросы:

- «Для чего мне так важно преодолеть избыточную тревогу и её следствия?»
- «Каким человеком я хочу стать, когда преодолею свою тревогу и симптомы?»
- «Какой будет моя жизнь, если в ней больше не будет места избыточной тревоге?»
- «Что бы я хотел делать из того, чем не могу заниматься сейчас из-за ограничений, накладываемых избыточной тревогой?»
- «Какими будут мои мысли, эмоции и поведение после

преодоления избыточной тревоги и её проявлений?»

– «Что я выберу: оставаться тревожным или действовать, чтобы меняться уже сейчас?»

Цель преодоления невроза важно сформулировать в позитивном ключе, поскольку цель, находящаяся в будущем, целиком и полностью определяет ваше восприятие и поведение в настоящем. Поэтому если в качестве цели вы поставите избавиться от тревоги, чтобы её не испытывать, то в настоящем вы только и будете заниматься тем, что безуспешно избавляться от тревоги (к тому же наш мозг не воспринимает отрицательную частицу «не»). Помимо этого, общую цель преодоления невроза следует сформулировать не только в позитивном ключе, но и так, чтобы вы могли время от времени отслеживать конкретные изменения в связи с осуществлением конкретной, а не размытой или недостижимой цели (по чётким критериям).

Примерами некорректной цели могут служить такие утверждения:

– «Я хочу избавиться от панических атак, чтобы не испытывать дискомфорта».

– «Я хочу больше никогда не испытывать тревоги, потому что она невыносима».

– «Я больше не хочу чувствовать симптомы ВСД, поскольку они мне надоели».

Примерами корректной цели преодоления невроза являются, например, следующие утверждения:

– «Я хочу преодолеть избыточную тревогу, чтобы быть более спокойным человеком и жить насыщенной жизнью, включающей в себя поездки за город с друзьями, занятия по английскому языку и регулярные спортивные тренировки».

– «Я хочу преодолеть свои панические атаки, чтобы быть более решительным, меньше думать о своём здоровье, больше общаться с друзьями и спокойно выступать на концертах со своими песнями».

– «Я хочу преодолеть свои навязчивые мысли и действия, чтобы быть уверенной в своих решениях, с большим удовольствием общаться с детьми и коллегами и путешествовать с мужем по разным странам».

Сформулируйте свою позитивную цель и каждое утро напоминайте себе о ней, для того чтобы понимать, ради каких долгосрочных изменений вам придётся краткосрочно сталкиваться с дискомфортом и осознанно проживать свою тревогу, говоря иначе, ради каких дальнейших свобод вам придётся переживать неприятные ощущения и эмоции в ближайшее время.

Помимо формулирования цели вам также стоит составить таблицу мотивации, в которой вы пропишете конкретные элементы, из которых состоит ваша общая цель. Иными словами, в таблицу мотивации заносятся все предстоящие жизненные перемены, которые оцениваются от 0 до +10 по степени их значимости для вас, а также последствия неиз-

менности, которые оцениваются аналогично, но зеркально: от 0 до —10. Итак, левая часть таблицы будет содержать пользу от перемен, то есть описание того, как вы будете жить после преодоления невроза (изменения важно описывать в прошедшем времени, как будто то, о чём вы пишете, уже осуществилось, словно вы уже так живёте). Правая часть таблицы будет содержать последствия неизменности — описание того, что будет происходить, если вы продолжите оставаться в своей проблеме (см. таб. 1). Такое оценивание послужит вам напоминанием о том, почему же так важно преодолевать свой невроз, а ежедневное перечитывание таблицы мотивации поможет вам поверить и в себя, и в эффективность методики, если, порой, вам случится думать: «А не слишком ли велики предпринимаемые усилия?» Прочитывайте цель мотивации и заглядывайте в таблицу мотивации каждое утро. Чистую форму для выписывания цели преодоления невроза и заполнения таблицы мотивации вы найдёте в Приложении 1, расположенном в конце книги.

Польза от перемен	Влияние на жизнь	Последствия неизменности	Влияние на жизнь
самостоятельно хожу в магазины	+7	посылаю в магазин знакомых	-6
сам передвигаюсь на транспорте	+10	трачу деньги на такси	-8
провожаю время с друзьями	+8	не получаю удовольствия от встреч	-9
выступаю на концертах	+7	остаюсь с нереализованными планами	-8
общаюсь с девушками	+8	замыкаюсь в себе и на своей проблеме	-8
спокойно хожу на работу	+8	испытываю напряжение на работе	-9
выезжаю отдыхать на природу	+8	всё время сижу в душной квартире	-9

### *Таб. 1. Таблица мотивации*

Важно понимать, что основная мотивация всегда возникает только после того, как вы начнёте действовать и получите первые результаты. Поймите, что мотивация – это следствие действий, а действия – причина мотивации, поэтому не стоит ждать появления мотивации перед тем, как начать что-либо делать. Для того чтобы достичь желаемых результатов, вам придётся сначала столкнуться с дискомфортом и тревогой и заставить себя пройти через сложные ситуации, когда будет хотеться просто сбежать. Помните о том, что тревожные состояния, какими бы продолжительными и тяжёлыми они ни были, однозначно можно преодолеть, если во-

оружиться эффективными методиками и настойчиво применять их на практике. Вы способны не только преодолеть избыточную тревогу и её проявления, но и сделать так, чтобы эти состояния больше не возвращались! Помните, что никто не избавит вас от тревоги: вы можете победить мешающую тревогу только самостоятельно посредством ежедневной работы по изменению тревожного мышления и поведения.

## **ШАГ 2. ПРЕКРАТИТЕ ОБСУЖДАТЬ СТРАХИ И СИМПТОМЫ**

С сегодняшнего дня вам необходимо исключить обсуждение ваших состояний, симптомов и страхов, чтения медицинской литературы, просматривания разных интернет-форумов и социальных сообществ, посвящённых вашей проблеме. Такой подход позволит вам не навешивать на себя ярлыки заболеваний согласно медицинской классификации. Необходимо перестать фокусироваться на различных источниках информации и следовать одному выбранному эффективному пути. Крайне важно не обсуждать свою проблему в кругу семьи и близких, поскольку родные поначалу проявляют жалость, беспокойство и чрезмерное внимание, что ведёт к подкреплению ложного убеждения в том, что вы действительно больны и что справиться с вашими волнениями невозможно. Но чем больше вы терроризируете своих близких обсуждениями своих страхов, тем больше они устают и тем менее «качественными» становятся их слова поддержки. Со временем вас перестаёт устраивать качество «помощи», которую вам оказывают ваши близкие в виде советов и приободряющих речей по типу «возьми себя в руки», «не стоит волноваться из-за пустяков», «думай позитивно», «выбрось это из головы», и вы начинаете на них злиться, напрасно мысленно или вслух обвиняя их в чёрствости и без-

душности, ибо человек, не испытывавший на себе острых тревожных состояний, никогда не поймёт, как сильно вас могут «накрывать» различные тревожные проявления.

Однако вы начинаете требовать от ваших родных и близких ещё более «искренней» и «участливой» поддержки, для чего осознанно или же не очень осознанно увеличиваете время и количество обсуждений своих переживаний, симптомов и состояний и даже намеренно приукрашиваете и преувеличиваете их. Весьма вероятно, что обсуждение симптомов выступает для вас компенсацией вашего неумения попросить у близких эмоциональной поддержки, которую вы всё же получаете за счёт обсуждений ваших страхов. Но такой подход может постепенно перерасти в весьма болезненную зависимость от внешней помощи и советов и наличия рядом близкого человека, поскольку, находясь рядом с ним, вы чувствуете себя в большей безопасности, как будто ваши близкие втайне от вас закончили суперскоростные курсы суперуниверсальных врачей, а посему в нужный или критический момент смогут достать из-за пазухи спасительный томограф или набор юного реаниматолога.

Рано или поздно всё это надоедает вашим близким, и они, понимая, что вы, вероятнее всего, просто «придуриваетесь», начинают злиться на вас и отказывать вам в поддержке того качества, которого вы от них требуете. Однако отсутствие поддержки со стороны близких усиливает ваше ощущение уязвимости и беспомощности и порождает желание пока-



зять, что вам на самом деле плохо, что, в свою очередь, приводит к ещё более ярким эпизодам тревоги. В конечном итоге постоянные обсуждения ваших состояний, страхов и симптомов с близкими приводят к тому, что вы чувствуете себя хуже, а ваши личные и семейные отношения портятся, что также не способствует улучшению вашего душевного состояния и физического самочувствия (см. рис. 3).



*Рис. 3. Порочный круг обсуждений страхов и симптомов*

В этом отношении с близкими и родными следует вести себя так, будто проблемы вообще не существует и словно вы абсолютно спокойны, каким бы тяжёлым «испытанием» вам это сейчас ни казалось. Говоря иначе, вам нужно отказаться от постоянных обсуждений ваших переживаний, сомнений, страхов и симптомов с близкими и даже другими людьми за исключением врачей и специалистов в сфере психологи-

ческого здоровья. Но с врачами и психологами также не стоит злоупотреблять обсуждением своих состояний и переживаний, ведь такой подход лишь на короткое время снижает вашу тревогу, но усиливает её в долгосрочной перспективе. А оно вам нужно?

Итак, вам будет крайне полезно придерживаться следующих стратегий:

- исключение обсуждения ваших тревожных состояний, симптомов и страхов с родными, близкими и другими людьми (кроме специалистов – врачей, психологов и психотерапевтов);
- исключение чтения медицинской литературы и медицинских сайтов;
- отказ от просмотра специфических интернет-форумов и социальных сообществ;
- отказ от навешивания на себя ярлыков болезней согласно медицинской классификации.

## **ШАГ 3. ПЕРЕСТАНЬТЕ ЗАНИМАТЬСЯ САМОКОПАНИЕМ**

Помимо отказа от обсуждений симптомов, вам следует прекратить поиск причин своих негативных состояний и плохого самочувствия и осознать, что симптоматика вегетососудистой дистонии, панические атаки, навязчивые мысли и действия и прочие невротические проявления являются следствием избыточной (повышенной) тревоги, с понижением уровня которой они будут постепенно ослабевать и проходить. Говоря иначе, с этого момента вам важно прекратить задаваться вопросами по типу «за что мне это?», «почему я?», «в чём причина?» и т. д. Это только ухудшает ваше состояние, порождая дополнительное напряжение. Когда у вас в голове будут автоматически возникать эти вопросы, направленные на поиск гордиева узла всех ваших проблем и волшебного способа их разрешения, вы можете задавать себе более прагматичные вопросы: «Как мне помогает самокопание?», «Стал ли я более счастливым и здоровым от настырного поиска причин своей тревоги?», «Что я получаю от постоянного прислушивания к себе?», «Что будет происходить, если я продолжу это делать?» Отбросьте грёзы о возвращении к прошлой жизни, поскольку именно прежняя жизнь и привела вас к избыточной тревоге и её различным проявлениям, поэтому лучше двигаться в новом,

более полезном направлении. Таким образом, смысл данного правила состоит в прекращении самокопания как в виде поиска причин своих тревожных состояний в прошлом, которое не получится изменить, так и в формате сканирования своего организма на наличие тревоги, симптомов и «болезней», что только усиливает ваше внутреннее напряжение (см. рис. 4).



*Рис. 4. Правило «Стоп самокопанию»*

## **ШАГ 4. ОСОЗНАЙТЕ, ЧТО МЫСЛИ НЕМАТЕРИАЛЬНЫ**

Одним из центральных пунктов при работе с навязчивостями является развенчание избитого мифа о том, что мысли материальны. В частности, это позволяет глубже понять механизм самосбывающегося пророчества, который часто воспринимается тревожными людьми как неоспоримое доказательство материальности мыслей. Но мы докажем обратное на простом примере. Не вызовет сомнений тот факт, что любая материальная вещь прежде своего появления была идеей, то есть существовала в виде мысли какого-то человека. Например, возникновению двигателя предшествовала идея его изобретателя. Однако для того чтобы идея двигателя превратилась в конкретный двигатель, который можно потрогать руками, необходимо действие его изобретателя. Без его действия двигатель так бы и остался всего лишь идеей, поэтому ни одна мысль не может материализоваться без непосредственного желания и действия человека. Так, если человек обычной комплекции будет постоянно представлять, что у него накаченное тело, но при этом беспрестанно вкушать сладости, то ничего не изменится. Но если человек, желая обрести красивое тело, будет совершать действия в виде занятий в тренажёрном зале, то его тело, конечно, станет более сильным.

Итак, сама по себе мысль нематериальна и может «материализоваться» только при наличии сопутствующего действия: простая визуализация вне действий не приведёт к результату, ибо мысль не есть факт реальности. Если вы до сих пор думаете, что мысли материальны, попробуйте силой мыслей сдвинуть ручку, лежащую на вашем письменном столе. Ну как, получилось? Не беда! Попробуйте вообразить, что сейчас вам на голову свалится миллион рублей. Сомневаемся, что снова что-то произошло. Но если вдруг случилось чудо и вы при помощи одной только силы мысли стали миллионером, то сейчас же свяжитесь с авторами книги, чтобы перечислить проценты! Это, конечно, шутка, однако такие эксперименты позволят вам наглядно убедиться в том, что мысли – это всего лишь мысли, и не более. Вне всякого сомнения, в мире случаются удивительные совпадения, которые опять же никак не могут служить доказательством материальности мыслей.

Но человек зачастую упорно доказывает себе обратное, следуя своим домыслам и игнорируя доводы здравого смысла. Например, человек может полагать, что он плохо работает, и в силу этого совершать больше неоправданных действий, из-за которых его и уволят. Так он может прийти к ложному выводу о том, что мысль материальна. Тем не менее, следует раз и навсегда понять, что мысль нематериальна, но является началом поступка и зародышем материальной вещи. Как бы ни хотелось авторам данной книги, что-

бы она написалась сама собой, однако этого не произошло до тех пор, пока не были предприняты соответствующие действия. В конце концов, согласитесь: если бы хотя бы одна мысль тревожного человека материализовалась, то население нашей планеты моментально сократилось бы в разы! Задайте себе вопрос: сколько миллионов раз вы думали о том, что умираете, теряете над собой контроль или сходите с ума? При этом учтите, что, у каждого человека, независимо от того, страдает ли он от депрессивного или тревожного расстройства, всего лишь за один день в голове возникает около пяти тысяч негативных мыслей! А теперь сопоставьте свои фантазии с реальностью. Думаем, что процент реализации катастрофических прогнозов чем-то напоминает цифру «ноль», не так ли? Не стоит верить и в то, что вас может «исцелить» и «позитивное мышление», поскольку если бы позитивные мысли были материальны, то матери больных детей исцеляли бы их только одной силой мысли, однако этого, увы, не происходит.

При этом жизнь – это отражение того, куда человек направляет своё внимание. Скажем, если человек постоянно думает о машине, которую хочет приобрести, то он всё время будет встречать на дорогах желаемую марку автомобиля. Однако это вовсе не означает того, что мысль материальна или что именно таких машин внезапно стало больше. Поэтому можно сказать, что внешний по отношению к человеку мир – это отражение его внутреннего состояния. Говоря иначе, че-

человек воспринимает реальность, исходя из своего мировоззрения. Именно по этой причине внутреннее убеждение человека в том, что мир является крайне опасным местом, будет способствовать тому, что человек будет всё время находить примеры опасностей, ведь чем сильнее стремление человека обезопасить себя, тем сильнее воспринимается угроза, поскольку она ощущается в мыслях. Равным образом, если человек искренне убеждён, что все женщины, вежливо говоря, далеко не самые порядочные существа, то он будет получать этому подтверждение: из девяти встреченных им порядочных и одной непорядочной он избирательно сконцентрирует своё внимание именно на непорядочной! На основе избирательной селекции информации рождается ложное свехобобщение, которое уже выражено в словах популярной песни, повествующей о том, что, дескать, все бабы – стервы, и что каждый, кто не первый, тот у них второй.



## **ШАГ 5. НАБЛЮДАЙТЕ ЗА НАВЯЗЧИВЫМИ МЫСЛЯМИ**

Как вы уже знаете, попытки контролировать, бороться, отвлекаться и избегать, которые вы предпринимаете в отношении своих навязчивых мыслей, только усиливают страх самих этих мыслей, поэтому главным ключом к свободе от навязчивостей является их принятие. Каждый раз при возникновении навязчивых мыслей позволяйте им быть и разрешайте им проплывать в вашем сознании, не пытаясь их изменить, подавить и ускорить: пусть будет, что будет. Напоминайте себе, что мысли – это всего лишь мысли и что они не отображают реальных опасностей. Навязчивые мысли остановить нельзя, их можно только принять. А попытки не думать о них или думать рационально или позитивно, щипать и бить себя по щекам, просить у других людей утешения и подтверждения того, что они неопасны, только подкрепляют страх и усиливают непринятие нежелательных мыслей. Помните, что главная проблема состоит не в самих навязчивых мыслях, а в отношении к ним, поскольку у большинства людей такие мысли возникают ежедневно, но они могут не придавать им большого значения и по этой причине даже не помнить о них.

Не подавляйте свои навязчивые мысли или образы, а, напротив, позволяйте им проплывать в сознании и наблюдайте

те за ними, будто бы со стороны, как независимый и непредвзятый зритель. Не пытайтесь оценивать эти мысли и искать причину их возникновения, а просто понаблюдайте за ними как будто из зрительного зала. Помните, что мысли приходят и уходят и никак не влияют на действительность. Займите позицию наблюдателя и оставьте попытки борьбы со своими навязчивыми мыслями. Вы – это вы, а мысли – это всего лишь мысли, поэтому старайтесь не отождествляться с ними. Не стоит слепо верить в то, что внушает вам ваш беспокоящийся разум, и вовлекаться в навязчивые мысли. Помните, что у вас всегда есть выбор: реагировать на навязчивости или же ничего с ними не делать и дать им возможность исчезать самим, не торопя этот процесс борьбой и контролем. Итак, ваша задача – просто безоценочно и безучастно наблюдать со стороны за своими навязчивыми мыслями как за плывущими по реке листьями, летящими по небу облаками, проходящим мимо поездом или уносящимися вдаль воздушными шарами – вы можете выбрать любой вариант визуализации или даже придумать собственный. Итак, вы всего лишь смотрите увлекательное кино с участием главных героев (навязчивых мыслей) и не пытаетесь изменить сценарий. Вы не актёр, не режиссёр, не сценарист, а всего лишь обычный зритель.

## ШАГ 6. ПОВТОРЯЙТЕ СВОИ НАВЯЗЧИВОСТИ

При появлении навязчивых мыслей вы также можете полностью в них погружаться и прокручивать их в голове «до тошноты», как заезженная пластинка сломанного граммофона. Иными словами, вы вдумчиво и осознанно повторяете про себя появившиеся навязчивые мысли, не отвлекаясь на посторонние вещи, до тех пор, пока это вам не наскучит. Ваша тревога сначала может увеличиться, но затем постепенно пойдёт на спад, а навязчивые мысли со временем начнут казаться надуманными и нелепыми. Если у вас возникают навязчивые мысли о том, что вы теряете над собой контроль или сходите с ума, медленно повторяйте их про себя сто раз подряд при каждом их появлении, при этом ни на что не отвлекаясь и фокусируясь на том, что вы мысленно проговариваете. Вам необходимо намеренно растрепать себя как можно сильнее и даже попробовать утратить контроль или сойти с ума. Конечно, лишиться рассудка от этой техники невозможно, но вы попробуйте! При таком подходе вы постепенно начнёте более чётко осознавать, что мысли – это всего лишь мысли и что они неопасны. В противном случае вы будете продолжать верить, что вы не сходите с ума только потому, что постоянно контролируете свои навязчивые мысли. Однако важно понимать, что связь между контролем

мыслей и отсутствием сумасшествия ложная, ведь вы не сходите с ума, если отвлекаетесь на посторонние раздражители или когда спите. Поэтому повторение мыслей словно на заезженной пластинке – эффективная техника, в результате применения которой вы поймёте и почувствуете, что контроль за навязчивыми мыслями только усиливает внутреннее напряжение и поддерживает веру в то, что мысли якобы опасны, если не подавлять или не контролировать их.

# 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.