

Psychology
workbook

ДЭВИД КЛАРК
с предисловием Роберта Лихи

НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ ПОД КОНТРОЛЕМ

**КАК ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ СТЫДА И БЕСПОКОЙСТВА**

Здесь предложено множество превосходных, основанных на фактических данных и хорошо представленных стратегий для борьбы с повторяющимся негативным мышлением, связанным с тревогой и депрессией. Книга написана в увлекательном и практичном стиле одним из мировых экспертов в области психологии негативного мышления.

— *Кейт С. Добсон,*
доктор философии, профессор клинической психологии
в Университете Калгари и президент Всемирной
конфедерации когнитивной и поведенческой терапии



Дэвид А. Кларк
**Негативные мысли под
контролем. Как избавиться
от стыда и беспокойства**
Серия «Psychology workbook»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69416734

*Негативные мысли под контролем. Как избавиться от стыда и
беспокойства: Питер; Санкт-Петербург; 2023
ISBN 978-5-4461-2329-2*

Аннотация

Проверенный эффективный подход КПТ, который поможет вам разорвать порочный круг повторяющегося негативного мышления

Если вы страдаете от тревоги или депрессии, скорее всего, вы также испытываете нежелательные, тревожные и повторяющиеся мысли. Эти негативные мысли часто основаны на гневе, вине, стыде, беспокойстве, унижении, негодовании или сожалении. И чем больше вы пытаетесь получить контроль над этими мыслями, тем больше они, кажется, выходят из-под вашего контроля. Итак, как вы можете вырваться из этой обреченной на провал «ловушки разума» и испытать прочный покой и облегчение?

Книга предлагает пошаговую программу, которая поможет вам ориентироваться и эффективно справляться с негативными образцами мышления. Основанное на эффективных стратегиях когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), это практическое руководство описывает трансдиагностический подход к управлению мыслями, которые вызывают ваше эмоциональное расстройство и угрожают вашему психическому здоровью и благополучию. Вы не обречены на жизнь, полную постоянных, хаотичных или тревожных мыслей. Если вы готовы укрыться от бури в своей голове, простые действия помогут вам получить контроль над своими циклами негативного мышления.

Вы сможете:

- Определить свои собственные ловушки мышления.
- Справиться с беспокойством и тревогой.
- Остановить навязчивые мысли.
- Противостоять стыду и бессмысленным сожалениям.
- Освободиться от обид.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

| | |
|--|----|
| Отзывы о книге | 6 |
| Предисловие к российскому изданию | 11 |
| Предисловие | 14 |
| Введение | 17 |
| О книге | 19 |
| Подходит ли это пособие именно вам? | 21 |
| Как извлечь максимум пользы из работы с этой книгой? | 22 |
| Глава 1. Ловушки сознания | 24 |
| Что такое повторяющиеся негативные мысли? | 27 |
| Оценка повторяющихся негативных мыслей | 35 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 37 |

Дэвид Кларк

**Негативные мысли под
контролем. Как избавиться
от стыда и беспокойства**

DAVID A. CLARK, PhD

The Negative Thoughts

Workbook

CBT Skills to Overcome the Repetitive Worry, Shame, and
Rumination That Drive Anxiety and Depression

© ООО Издательство «Питер», 2023

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

«В этом пособии вы найдете много отличных научно обоснованных стратегий, которые помогут избавиться от повторяющихся негативных мыслей, способствующих развитию тревожности и депрессии. Людям, склонным к такому типу мышления, это руководство поможет определить модели навязчивых мыслей и предложит эффективные методики для работы с ними. Книга, несомненно, будет очень полезна и проста в использовании, ведь она написана легким и интересным языком, а ее автор – один из мировых экспертов в области психологии негативного мышления».

Кейт С. Добсон, президент Всемирной конфедерации КПТ (WCCBT), профессор клинической психологии в Университете Калгари, Канада

«Регулярно возникающие негативные мысли могут вызывать тревогу и мешать нашей повседневной жизни. В своей книге Дэвид Кларк делится конкретными стратегиями и методиками борьбы с беспокойством, руминациями, чувством сожаления и стыда, смирением и обидой. Эта рабочая тетрадь наполнена интересными идеями, которые изменят вашу жизнь. Настоятельно рекомендую ее к прочтению».

Стефан Дж. Хофман, профессор Бостонского университета

и автор рабочей тетради «Преодоление тревожности»

«Если вы боретесь с негативным мышлением, вызывающим тревогу, депрессию, гнев, чувство сожаления, стыда или вины, это практическое пособие наверняка сможет вам помочь. Всемирно известный психолог и исследователь Дэвид Кларк объединил ряд когнитивно-поведенческих подходов для создания эффективного пошагового руководства, с помощью которого вы избавитесь от навязчивых негативных мыслей. Я обязательно буду рекомендовать эту книгу своим пациентам, студентам и коллегам».

*Костас Пападжорджио, клинический психолог, соавтор книги *Coping with Depression* и соредактор книги *Depressive Rumination**

«Это уникальное руководство, которое поможет людям избавиться от мучительных мыслей. Его автор, Дэвид Кларк, – один из самых компетентных и уважаемых специалистов современности. В своей книге он собрал все необходимое, превратив ее во всеобъемлющий курс, который обучит вас передовым подходам к борьбе с беспокоящими мыслями и эмоциями. Рекомендую это учебное пособие тем, кто никак не может избавиться от назойливых мыслей».

Мартин Н. Сейф, основатель Американской ассоциации тревожности и депрессии (ADAA), соавтор книг «Избавление от навязчивых мыслей. Руководство по преодолению стресса и тревоги» и «Я должен знать наверняка. Как перестать все

контролировать и ждать от жизни гарантий»

«Дэвид Кларк – настоящий эксперт в области негативного мышления. В этой книге он объединяет все свои знания и клинический опыт, чтобы создать простое в использовании и очень эффективное руководство, предназначенное для работы с широким спектром негативных мыслей, способных не только испортить настроение, но и лишить способности добиваться жизненных целей. Настоятельно рекомендую!»

*Кристина Пердон, профессор кафедры психологии Университета Ватерлоо, Канада, соавтор книги *Overcoming Obsessive Thoughts**

«Эта рабочая тетрадь – незаменимый помощник для тех, кто страдает от тревожности и депрессии. Многие специалисты признают, что для решения этих проблем сначала нужно избавиться от чрезмерного мышления, беспокойства и чувства стыда. Дэвид Кларк – признанный во всем мире психолог с множеством публикаций в этой области. Он использовал все свои навыки, чтобы разработать доступное и полезное руководство, которое я настоятельно рекомендую как пациентам, так и психологам».

*Ричард Молдинг, старший преподаватель Университета Дикина в Австралии, главный редактор журнала *Clinical Psychologist*, соавтор книги *The Self in Understanding and Treating Psychological Disorders**

«Испытав какой-либо негативный жизненный опыт однажды, вы наверняка не раз вспоминали о нем позднее, задаваясь вопросом, почему это произошло и будет ли ваша жизнь прежней. Эти повторяющиеся негативные мысли причиняли вам боль и заставляли вас страдать. Упражнения и наглядные примеры из учебного пособия Дэвида Кларка дают практические советы по использованию самых эффективных стратегий борьбы с разочарованием, сожалением и обидой. Информацию из этой книги можно использовать самостоятельно, без помощи психолога. Если вы хотите меньше беспокоиться и начать жить более продуктивной и осмысленной жизнью сейчас, то обязательно прочтите «Негативные мысли под контролем».

Дебора Рот Ледли, лицензированный психолог, занимающийся частной практикой в Филадельфии, штат Пенсильвания, соавтор книги The Worry Workbook for Kids

«Вместо того чтобы написать одну или несколько книг о тревоге, депрессии, чувстве вины, гнев или других неприятных эмоциях, Дэвид Кларк рассказывает нам о том, что стоит за ними – о негативных obsessions, которые выражаются в чрезмерном мышлении и беспокойности. В этом пособии пошагово представлены принципы когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и даны удобные рабочие листы с упражнениями, которые помогут вам избавиться от повторяющихся негативных

мыслей и связанных с ними чувств».

Грегори Симос, профессор психопатологии кафедры образовательной и социальной политики Университета Македонии в Греции

«Пособие “Негативные мысли под контролем” Дэвида Кларка – одна из самых понятных и доступных книг, которые я когда-либо читал. Написанная одним из ведущих мировых экспертов в области психологии, она основана на новейших научных данных. Здесь представлены не только инструменты для самодиагностики, но и пошаговые упражнения, которые помогут вам лучше контролировать тревожность, депрессию, обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) и прочие эмоциональные проблемы».

Джон Х. Рискинд, профессор психологии Университета Джорджа Мейсона, США, соавтор книги Looming Vulnerability

Предисловие к русскому изданию

Книга профессора Д.А. Кларка «Негативные мысли под контролем» – новый подарок для всех русскоязычных читателей, интересующихся саморазвитием и формированием навыков эффективного мышления, развитием умений работать со своим психическим и физиологическим состоянием, а также поведением, обретением нового качества жизни. Дэвид А. Кларк является почетным профессором факультета психологии Университета Нью-Брансвика и практикующим клиническим психологом с более чем сорокалетним опытом исследований, клинической практики и обучения когнитивно-поведенческой терапии тревоги и депрессии. Мне повезло быть лично знакомым с автором этой книги, посещать его захватывающие и очень содержательные семинары в разных странах и последние годы работать вместе с ним в составе международного консультативного комитета Института когнитивно-поведенческой терапии Бека. Как и мои дорогие друзья и коллеги Кейт Добсон, Стефан Хофман, Грегорис Симос, Джон Рискинд, Костас Пападжорджио, я полагаю, что эта книга – отличное практическое руководство для самостоятельной работы над собственным мышлением и поведением и хорошее подспорье для домашней ра-

боты в психотерапии со специалистом. Здесь представлены не только инструменты для самодиагностики, но и пошаговые описания упражнений, которые помогут вам в решении проблем с тревожностью, депрессией, обсессивно-компульсивным расстройством и другими психоэмоциональными проблемами. Она посвящена мыслям, вызывающим эмоциональный дистресс и в ней вы найдете практические рекомендации по самопомощи и эффективные стратегии, разработанные на основе исследований в области когнитивной психологии, нейробиологии, социальной и клинической психологии, которые подойдут для работы с широким спектром негативных эмоций и состояний, таких как тревога, депрессия, тоска, сожаление, стыд, гнев, вина, руминации и навязчивые мысли.

Используя эту рабочую тетрадь, вы сможете пройти путь изменений и развития на основе когнитивно-поведенческой терапии, открывающий новые возможности, которые помогут вам изменить к лучшему свою жизнь и самого себя. На этом пути вам понадобятся интерес к себе и предложенным автором способам самопомощи, желание достичь результатов, последовательность в применении описанных техник, регулярность и настойчивость в их практике, терпение и самоподдержка. Увлекательного и продуктивного путешествия!

Дмитрий Викторович Ковпак, врач-психиатр и психотерапевт, кандидат медицинских наук, доцент

кафедры психотерапии, медицинской психологии и сексологии Северо-Западного государственного медицинского университета им. И.И. Мечникова, президент Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии, вице-президент Российской психотерапевтической ассоциации, член Координационного совета Санкт-Петербургского отделения Российского психологического общества, член Исполнительного совета Международной ассоциации когнитивно-поведенческой терапии, член Международного консультативного комитета Института когнитивно-поведенческой терапии Бека

Предисловие

Ваш разум могут атаковать навязчивые мысли. Возможно, вы боитесь, что не справитесь со своей работой и разозлитесь этим начальника или что самолет, на котором вы летите, разобьется. Мучила ли вас бессонница из-за мыслей о том, что если вы не уснете вовремя, то на следующий день будете не таким работо-способным, как хотелось бы? Повторяющиеся негативные мысли (ПНМ) могут быть сосредоточены на прошлых ошибках, неудачах, неправильном выборе или сожалениях, преследующих вас независимо от того, насколько хорошо обстоят ваши дела здесь и сейчас. Ваши постоянные размышления о прошлом сковывают вас и буквально лишают возможности наслаждаться настоящим. Но теперь вы можете оставить свои тревоги позади, потому что эта книга поможет вам избавиться от мучительных мыслей и сосредоточиться на решении реальных проблем.

Дэвид А. Кларк – выдающийся специалист в области когнитивно-поведенческой психологии, чьи исследования тревожности и депрессии признаны во всем мире. Но, несмотря на всю глубину его познаний, психолог объясняет сложные понятия широкой публике простым и доступным языком. Эта рабочая тетрадь поможет вам проанализировать ваши мысли. В ней доктор Кларк объединяет широкий спектр подходов когнитивно-поведенческой терапии, чтобы предоста-

вить нам лучшие инструменты для устранения нежелательных навязчивых мыслей.

Когда нами овладевают негативные мысли, мы чувствуем, что не способны их контролировать. Иногда может показаться, что эти мысли нужно полностью устранить или как-то на них отреагировать, но чем сильнее мы пытаемся избавиться от них, тем чаще они возвращаются. К счастью, есть и другой путь, проводником по которому и станет доктор Кларк.

При появлении нежелательных мыслей нам кажется, будто мы не можем смириться с неопределенностью – нам нужно осознавать происходящее в нашей голове и полностью это контролировать. Как правило, мы уделяем слишком много внимания возможной угрозе и недооцениваем свою способность решать реальные проблемы. Из книги «Негативные мысли под контролем» вы узнаете, откуда берутся все эти нежелательные ментальные вторжения. Шаг за шагом вы будете прорабатывать все убеждения, запускающие процесс тревожного и чрезмерного мышления. Доктор Кларк помогает осознать, что определенность – это иллюзия. Отсутствие тотального контроля вовсе не означает, что мир вокруг вас рухнет, а угрозы, которых вы пытаетесь избежать, на самом деле находятся только в вашей голове. Вы способны решать настоящие проблемы, но не можете делать это с мнимыми.

Если хотя бы что-то из описанного выше относится к вам, то обязательно прочтите эту книгу. Доктор Кларк многие годы работает с тревожностью, и с помощью этой понятной

и простой в применении тетради он делится с нами своими знаниями и ценными советами. Благодаря этому пособию у вас по-явится личный психолог мирового уровня, который не просто поделится эффективными инструментами для борьбы с негативным мышлением, но и научит правильно ими пользоваться.

Прислушайтесь к советам из каждой главы, прочтите научные обоснования предложенных упражнений и примените эти стратегии на практике – и результат вас удивит. Вы поймете, что повторяющиеся негативные мысли подобны шуму на улице: вместо того чтобы гоняться за выдуманной машиной скорой помощи, вы можете просто расслабиться, наблюдая, как она исчезает за углом. Так вы поймете, что можете жить той жизнью, к которой стремитесь.

Роберт Д. Лихи, автор книг «Роберт Лихи: Лекарство от нервов. Как перестать волноваться и получить удовольствие от жизни» и «Ревность. Как с ней жить и сохранить отношения», руководитель Американского института когнитивной терапии

Введение

Огромное количество советов и экспертных мнений о том, как достичь эмоциональной гармонии и целостности, действительно может сбить с толку. В вашем распоряжении бесчисленное количество ресурсов по самопомощи, но эта книга привлекла ваше внимание не просто так. Возможно, вы уже очень долго и безрезультатно боретесь с тревогой, депрессией, чувством вины или гнева. Вы наверняка хотите избавиться от этих негативных эмоциональных состояний, но не можете найти эффективный способ, для того чтобы это сделать. Скорее всего, причиной вашего глубокого стресса послужило какое-то негативное событие, произошедшее с вами в прошлом. Вы не смогли принять эту ситуацию или же беспокоитесь о том, что она может повториться. В своем стремлении к эмоциональному исцелению вы пришли к следующим выводам:

- вам нужно изменить образ своего мышления;
- вы должны более реалистично подходить к существующим проблемам;
- вам придется выйти за рамки того, что нельзя изменить.

Но как же этого добиться?

Это пособие предлагает другой подход к преодолению эмоционального дистресса. В его основе лежит осознание того, что мы не можем избавиться от тревожности, депрессии,

чувства вины и других негативных эмоциональных состояний, потому что застреваем в своих нежелательных мыслях. О них и пойдет речь в этой книге. Находясь в ловушке *повторяющихся негативных мыслей* (ПНМ), вы чувствуете себя еще более подавленным. Доказано, что ПНМ – основная причина сохранения личного дистресса и избавление от них играет важную роль в формировании эмоционального благополучия (Ehring & Watkins, 2008).

Любой негативный жизненный опыт может спровоцировать появление obsessions. Это могут быть неудачи в школе или на работе, разрыв отношений, семейный конфликт, плохое самочувствие, финансовые долги или угрозы здоровью и безопасности ваших близких и т. п. Облекая эти мысли в другую форму, вы сможете достичь большего спокойствия и равновесия и справиться со своими нынешними трудностями, применив более приемлемый подход к событиям, которые нельзя изменить.

Проработка ПНМ – важный шаг на пути к исцелению. Нужна определенная сила характера, чтобы признать личную проблему, и решимость, чтобы справиться с ней. Все это пригодится вам во время выполнения упражнений из книги и заполнения рабочих листов.

О книге

Из последующих восьми глав вы узнаете о том, как повторяющиеся негативные мысли влияют на ваше эмоциональное расстройство. Почти все книги о самопомощи сконцентрированы на конкретном состоянии, например депрессии или тревожности. Но это пособие отличается от остальных: оно фокусируется на конкретном симптоме, который лежит в основе многих негативных эмоций.

Первые две главы знакомят вас с нежелательными ментальными вторжениями и объясняют, почему их нельзя контролировать и как оценить их влияние на ваше эмоциональное состояние. В следующих двух главах вы найдете стратегии, которые помогут справиться с такими мощными формами ПНМ, как беспокойство и чрезмерное мышление – самыми распространенными причинами устойчивой тревожности и депрессии. В главах с пятой по восьмую мы переместимся в область, которую редко затрагивают другие пособия по самопомощи, – отрицательные эмоции (чувство стыда, смирение и обида). Каждая глава здесь будет посвящена отдельному эмоциональному состоянию – так вы сможете выяснить, какие из них послужили причиной вашего дистресса, и научитесь оценивать роль ПНМ в проявлении каждой из этих эмоций. Упражнения и стратегии из этой книги направлены на борьбу с отрицательными эмоциями и из-

бавление от нежелательных мыслей о прошлом неприятном опыте.

Вне зависимости от длительности и причины вашего дистресса работа с негативными obsессиями станет важной частью восстановления после пережитого вами травмирующего события. Методики из этой рабочей тетради основаны на многолетних психологических исследованиях, которые показали, что изменение образа мышления – важный шаг к эмоциональному здоровью и благополучию.

Подходит ли это пособие именно вам?

Эмоциональный дистресс способен принимать разные формы, поэтому его интенсивность и степень влияния на вашу повседневную жизнь тоже могут различаться. Но *ПНМ* всегда будут негативно влиять на ваше эмоциональное состояние. Если в прошлом вам довелось испытать травмирующее событие и вы боитесь, что оно может повториться в будущем, обратите особое внимание на главы, посвященные беспокойству и чрезмерному мышлению. Инструменты и стратегии оценки в рабочей тетради основаны на научных исследованиях и применимы к большинству видов дистресса, даже к тем, что связаны с медикаментозным или психотерапевтическим лечением. Вне зависимости от интенсивности вашего стресса это учебное пособие станет важным ресурсом, который поможет вам укрепить свое эмоциональное здоровье.

Эта книга предназначена для самостоятельного использования, но в процессе работы вы можете обнаружить, что некоторые стратегии будут более эффективны в контексте медикаментозного лечения или консультационных сессий. Определить, как именно вам будет удобнее работать с пособием, вы сможете в первой главе, где будет вся интересующая вас информация и инструменты оценки вашего состояния.

Как извлечь максимум пользы из работы с этой книгой?

Первые две главы обязательны к прочтению – в них вы найдете базовый материал для остальной части книги. Если вы пропустите их, применение некоторых стратегий окажется менее эффективным. Третья и четвертая главы тоже важны, так как беспокойство и чрезмерное мышление зачастую возникают при большинстве форм дистресса. Последние же четыре главы сосредоточены на определенных типах эмоциональных расстройств – и здесь вы можете выбрать ту информацию, которая вас больше всего интересует.

Вы определенно извлечете максимум пользы из чтения этой книги, если не будете торопиться и пропускать упражнения. Если какие-то из них покажутся вам наиболее полезными для вашей работы с нежелательными мыслями, уделийте им больше времени. Вы можете сделать копии некоторых рабочих листов или записывать ответы прямо здесь.

В этой книге представлены истории разных пациентов и заполненные рабочие листы, которые можно использовать как пример. Все упомянутые здесь люди – вымышленные персонажи, которых я создал, основываясь на личном многолетнем опыте работы со своими пациентами.

Прочитав эту книгу, вы сделаете серьезный шаг к изменению вашего подхода к психическому здоровью. Он гово-

рит о вашем желании перемен и открытости новым знаниям – важным качествам, которые помогут вам извлечь гораздо больше пользы из работы по самопомощи. Вы заслуживаете похвалы за проявленную инициативу и самостоятельность. Я искренне надеюсь, что время и силы, которые вы вложите в работу с этим пособием, принесут вам много пользы. Давайте же узнаем, как вы сможете преодолеть дистресс, проработав одну из его первопричин – *повторяющиеся негативные мысли*.

Глава 1. Ловушки сознания

Как правило, причина дистресса – это огорчающие или переполненные стрессом переживания. Некоторые из них могут быть настолько тяжелыми, что с ними приходится справляться месяцами. В такие периоды наш разум склонен транслировать одни и те же мысли снова и снова, и порой перестать думать о травмирующем событии бывает попросту невозможно. Нас буквально одолевают мысли о том, почему случилось именно так, а не иначе, как это на нас повлияет и будет ли теперь наша жизнь прежней.

В любой момент что-то может пойти не так. Разрыв серьезных отношений, несправедливость, неудачи на работе, угроза здоровью и благополучию – список негативных событий можно продолжать бесконечно. Все они подготавливают почву для появления негативных obsessions: мы озадачены событиями, их причинами и последствиями, тем, как они повлияют на нас самих и наше будущее. Повторяющиеся негативные мысли становятся «топливом» для нашего дистресса.

В этой главе мы уделим особое внимание ПНМ и влиянию, которое они оказывают на негативные эмоции. Вы научитесь определять, насколько ваши нежелательные мысли повторяются и поддаются контролю. Вы узнаете о причинах и следствии повторяющихся негативных мыслей и сможете определить их триггеры и уровень их эмоционального воз-

действия с помощью пошаговых инструкций и рабочих листов. Но сначала давайте познакомимся с Рондой, которая боролась с беспокойством – одним из самых распространенных типов ПНМ.

История Ронды: обремененная беспокойством

Ронда с самого детства страдала от тревожности. Сейчас ей около сорока и она работающая мать, у которой по-прежнему есть много поводов для беспокойства. Каждый раз, видя, как ее сын-подросток играет в видеоигры вместо выполнения домашнего задания, женщина переживает об отсутствии у него амбиций и стремления к выбору будущей профессии. Муж Ронды страдает от избыточного веса и повышенного давления. Когда он начинает жаловаться на плохое самочувствие, она беспокоится, что у него будет сердечный приступ. Начальник Ронды всегда холоден, критичен и очень требователен, поэтому женщина постоянно боится, что ее уволят. Даже плохой прогноз погоды может вызвать у нее волну беспокойства о том, что завтра она может опоздать на работу. Кажется, будто Ронда способна превратить любую неуверенность в беспокойство. Если повод для переживаний особенно значим, тревога может не покидать ее часами. Женщина всегда ожидает катастрофу. Мысли «а что, если...» завладели разумом Ронды, от чего та становилась еще более неуверенной в себе. Для миллионов людей, таких же

как Ронда, беспокойство – это ловушка сознания, и чем настойчивее они пытаются из нее выбраться, тем сильнее сжимаются ее оковы.

Что такое повторяющиеся негативные мысли?

Мы постоянно о чем-то думаем. Наше выживание в окружающем мире зависит от извлечения уроков из прошлого, понимания настоящего и предвидения будущего. Мы планируем, решаем проблемы и рассуждаем, пытаясь понять себя, свое окружение и друг друга. Мы запрограммированы производить поток мыслей, как причудливых и неуместных, так и серьезных, имеющих большое личное значение. О важных вещах мы склонны размышлять более глубоко, а от мыслей, которые мало что значат для нашего личного благополучия, мы легко отмахиваемся. Если бы наш разум работал идеально, то все было бы именно так. Но он несовершенен, и поэтому может выйти из-под контроля, спровоцировав дистресс¹. Повторяющиеся негативные мысли – яркий тому пример.

ПНМ возникают при депрессии, тревожности, обиде, чувстве вины и стыда и т. п. Такие же мысли можно увидеть и в примере с Рондой. Они проявляются в отношении ее недостигнутых целей: «Почему у меня не получается справиться с депрессией? Что со мной не так? Почему я не могу добиться успеха? Почему в моей жизни было так много потерь?» Нежелательные мысли прослеживаются и в чувстве вины: «Я

¹ Стресс, приводящий к истощению сил организма. – *Примеч. ред.*

хочу быть менее строгой и требовательной к своим детям. Мне не следовало бросать университет. Я должна была больше откладывать на пенсию». Эти мысли могут быть сосредоточены на чувстве стыда, испытанном в прошлом: критика в ваш адрес на важной встрече, проваленная из-за волнения презентация и т. д. Иногда ПНМ принимают форму обиды, например когда близкий человек несправедливо вас критикует, когда ваш тяжкий труд воспринимают как должное или выносят вам несправедливое наказание за совершённое действие или принятое решение.

Близки ли вам перечисленные выше примеры? Возможно, вы задаетесь вопросом, имеют ли отношение эти мысли к вашему дистрессу. Чтобы ответить на него, нужно понять, из чего они состоят. Прежде всего это пассивные и эгоистичные мысли, которые почти не поддаются контролю (Ehring & Watkins, 2008). Любой негативный жизненный опыт может вызвать нежелательные ментальные вторжения. Чтобы понять, есть ли они у вас, ознакомьтесь с особенностями этих мыслей:

Повторяющиеся. Это те мысли, которые возвращаются к вам в голову снова и снова, несмотря на все ваши усилия мыслить более позитивно. Обычно это одни и те же негативные темы, связанные с вами или вашим неприятным опытом. Ронда переживала о том, что могла потерять работу: она постоянно сомневалась в своей компетентности.

Негативные. Любая мысль может к вам вернуться, но

негативные могут задержаться в голове надолго, потому что несут в себе угрозу нашему благополучию. Когда вы расстроены, то особенно подвержены их влиянию. Беспокойство Ронды всегда было сосредоточено на негативных последствиях.

Навязчивые. Повторяющиеся негативные мысли появляются неожиданно. В вашей голове может возникнуть абсолютно любая мысль, образ или воспоминание, которые затянут вас в ловушку ПНМ прежде, чем вы это осознаете. Ронда пыталась сосредоточиться на работе, а в голову ей могла прийти мысль о том, как дела у ее сына в школе. Беспокойство о будущем и отсутствие амбиций могут образовать порочный круг, который будет всячески мешать вам сосредоточиться на работе.

Устойчивые. Как только процесс негативного мышления будет запущен, вам придется очень сильно постараться, чтобы его остановить. При ПНМ такое мышление «приклеивается» к вам, что затрудняет переключение внимания на что-то более позитивное. Это приводит ваш образ мысли к дисбалансу. Ронда не могла думать о сыне позитивно, когда начинала переживать об отсутствии у него амбиций. Неспособность избавиться от негативного мышления очень ярко проявляется при депрессии.

Неконтролируемые. Оказавшись в ловушке ПНМ, вы можете подумать, что сходите с ума. Вы изо всех сил пытаетесь привлечь позитивные мысли, но быстро возвращаетесь

к своим нежелательным ментальным вторжениям. Обеспокоенная своим финансовым состоянием Ронда говорила себе: «Все будет хорошо. У меня все получится». Но все ее мысли постоянно сводились к какой-нибудь финансовой катастрофе, даже если она понимала, что на самом деле такого не может быть. Иногда тревога Ронды настолько выходила из-под контроля, что буквально заставляла ее сомневаться в собственном здравомыслии.

Абстрактные. При повторяющемся негативном мышлении мы склонны мыслить абстрактно. Это могут быть мысли о себе, о каком-то негативном опыте или о чем-то не связанном с реальностью (Watkins, 2016). Ронда думала о будущем своего сына, но эти мысли лишь косвенно были сосредоточены на том, что она плохая мать, а ее сын – неудачник. На самом деле эти мысли всегда были лишены конкретики.

Пассивные. ПНМ зачастую принимают пассивную форму, поэтому мы легко и непреднамеренно поддаемся им. Ронда не напоминала себе о том, что ей нужно беспокоиться об успеваемости сына, – тревога могла прийти к ней совершенно неожиданно и не покидать ее сознание на протяжении нескольких часов. Она могла сосредоточиться на чем-то другом, но беспокойство надолго задерживалось в глубине ее сознания.

На рис. 1.1 показаны основные особенности ПНМ. Ознакомившись с ними, выполните следующее упражнение, которое поможет вам определить, повторяются ли ваши нега-

ТИВНЫЕ МЫСЛИ.



Рис. 1.1. Основные элементы повторяющихся негативных мыслей

Упражнение. Определение негативных переживаний и мыслей

Шаг 1. Постарайтесь вспомнить три негативных

события из вашей жизни, о которых вы думаете чаще всего.

1. _____
2. _____
3. _____

Шаг 2. Запишите любые негативные obsessions, связанные с одним или несколькими из этих переживаний. Если ваши мысли повторяются, но не связаны с этими событиями, вы все равно можете записать их. Если вы перечислили дополнительные стрессовые ситуации, запишите ПНМ и об этих переживаниях. Если вам нужно больше места для записей, используйте чистый лист бумаги.

1. _____
2. _____
3. _____

Шаг 3. Изучите семь характеристик негативного мышления на рис. 1.1 и подумайте, имеют ли они отношение к перечисленным вами мыслям. Отметьте характеристики, применимые к каждой негативной мысли в чек-листе ниже.

| Негативная мысль № 1 | Негативная мысль № 2 | Негативная мысль № 3 |
|----------------------|----------------------|----------------------|
| ___ повторяющаяся | ___ повторяющаяся | ___ повторяющаяся |
| ___ негативная | ___ негативная | ___ негативная |
| ___ навязчивая | ___ навязчивая | ___ навязчивая |
| ___ устойчивая | ___ устойчивая | ___ устойчивая |
| ___ неконтролируемая | ___ неконтролируемая | ___ неконтролируемая |
| ___ абстрактная | ___ абстрактная | ___ абстрактная |
| ___ пассивная | ___ пассивная | ___ пассивная |

Если вы отметили большую часть пунктов для своих негативных мыслей, то их можно охарактеризовать как ПНМ. Чтобы удостовериться в результатах этого тестирования, вам нужно пройти дополнительную оценку. Вы можете использовать характеристики шага 3, чтобы исследовать любые переживания и мысли, которые могут соответствовать вашему шаблону повторяющихся негативных мыслей.

Благодаря этому упражнению вы впервые взглянули на свои негативные ментальные вторжения со стороны. В процессе работы с этой тетрадью у вас может возникнуть желание изменить свои записи, сделанные в шаге 2. Если вы столкнулись со сложностями при выполнении прошлого упражнения, то с помощью следующего чек-листа вы сможете дать более глубокую оценку своим негативным мыслям и

чувствам.

Оценка повторяющихся негативных мыслей

Если вы все еще сомневаетесь в том, что причина вашей тревожности, депрессии или других негативных эмоциональных состояний – ПНМ, то, возможно, сейчас вы *сосредоточены на пережитом негативном опыте*. Это может помешать вам оценить свой образ мышления и его влияние на ваше самочувствие. Следующий чек-лист поможет вам более детально оценить негативные мысли, перечисленные вами ранее.

Упражнение. Чек-лист повторяющихся негативных мыслей

Поставьте галочку рядом с утверждениями, которые больше остальных подходят под описание того, как вы переживаете негативные мысли, перечисленные вами ранее.

Негативная мысль, связанная со мной или моим отрицательным опытом, возвращается ко мне снова и снова.

В течение дня эта мысль постоянно всплывает в моей голове.

Как только я начинаю думать негативно, то уже

не могу остановиться.

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.