



# ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ПИЩЕВОЙ ЗАВИСИМОСТИ ОТ НАВЯЗЧИВЫХ МЫСЛЕЙ

.....



**Мартин Н. Сейф  
Салли М. Уинстон  
Каролин Кокер Росс**

**Избавление от навязчивых  
мыслей: руководство по  
преодолению стресса и тревоги.  
Избавление от пищевой  
зависимости: как справиться с  
безудержным влечением к еде**

*Текст книги предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69571390](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69571390)*

*Избавление от навязчивых мыслей. Руководство по преодолению  
стресса и тревоги. Избавление от пищевой зависимости. Как  
справиться с безудержным влечением к еде. Сборник из двух книг: Весь;*

*Спб.; 2023  
ISBN 9785944369901*

**Аннотация**

Вас хоть раз посещали пугающие, навязчивые или тревожные мысли? Гладить котенка и вдруг подумать: «Я могу легко размозжить ему голову». Утешать друга, пережившего фиаско

в личной жизни, и втайне смаковать унижительные детали его рассказа. Ехать с семьей в автомобиле и в подробностях представлять, как вы теряете управление и выезжаете на встречную полосу. Стыдно, страшно, не хочется верить, что это все приходит вам в голову? Стремитесь поскорее их забыть?

Плохая новость: чем настойчивее вы пытаетесь избавиться от подобных черных мыслей, тем сильнее они «застревают» в голове и тем хуже вы себя чувствуете. Но есть и хорошая новость: эти постыдные мысли возникают у всех, в том числе у разумных и добропорядочных людей. Хорошая новость номер два: есть отличный способ избавиться от этих мучений.

Перед вами ценное руководство, которое описывает подход, основанный на практике когнитивно-бихевиоральной терапии (КБТ). Суть в том, чтобы освоить новый способ обращения с мыслями, когда вы больше не боитесь и не стыдитесь их (оказывается, отталкивание мыслей или попытки их оспорить лишь усиливают вашу тревогу). Постепенно вы научитесь укрощать этих быков в своей голове, снизите уровень тревоги, перестанете себя бесконечно осуждать, и сможете сконцентрироваться на важном.

«Без трех чашек кофе я даже не могу приступить к работе». «Опять с мужем поссорилась, у тебя ведь есть шоколадка?» «И почему в транспорте люди такие злые? Порадую себя булочкой». Звучит знакомо? Если подобное поведение превратилось в привычку, возможно, ваши отношения с едой уже не вполне здоровы.

В своей книге Каролин Кокер Росс рассказывает о физиологических, неврологических и психологических причинах пищевой зависимости и предлагает эффективную программу,

которая поможет вам обуздать нездоровую тягу к еде. Если пища стала для вас чуть ли не единственным источником удовольствия и обретения спокойствия, эта книга для вас. Благодаря ей вы убедитесь: то, чего вы действительно жаждете, – это душевное удовлетворение, и научитесь справляться со стрессом и эмоциями, не «заедая» их.

Речь пойдет вовсе не о диетах. А о том, как познать свое подлинное «Я» и прочувствовать собственное тело, перестав осуждать, или даже ненавидеть, и научившись интуитивно понимать его истинные потребности. Каролин – доктор медицины и эксперт по работе с зависимостями – поможет вам начать работать с причинами, лежащими в основе вашей одержимости едой, и расскажет, как придерживаться принципов здорового пищевого поведения.

Если у вас в руках оказалась эта книга, не спрашивайте себя, готовы ли вы к переменам. Конечно, готовы! Переверните страницу и начните перестраивать свою жизнь – постепенно, шаг за шагом, кусочек за кусочком.

# Содержание

Салли Уинстон, Мартин Сейф	9
Примечание издателя	12
Об авторах	13
Введение	15
Как использовать эту книгу с наибольшей пользой	19
Глава 1	23
Естественные голоса разума	27
Почему мысли становятся навязчивыми	32
Мысли, которые застревают	36
Навязчивые мысли и импульсы	37
Когда велика вероятность появления навязчивых мыслей	39
Триггер: личный опыт	43
Триггер: СМИ и новости	46
Глава 2	52
Мысли, отвратительные в моральном отношении	55
Мысли чрезвычайной важности	60
Абсурдные мысли	63
«Дотошные» мысли	67
Мысли о сексуальной ориентации и сексуальной идентичности	68

Навязчивые зрительные образы  
Конец ознакомительного фрагмента.

71

72

**Салли Уинстон, Мартин  
Сейф; Каролин Кокер Росс  
Избавление от навязчивых  
мыслей. Руководство  
по преодолению  
стресса и тревоги  
Избавление от пищевой  
зависимости. Как  
справиться с безудержным  
влечением к еде  
*Сборник из двух книг***

**\* \* \***

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

письменного разрешения владельцев авторских прав.

Опубликовано с согласия New Harbinger Publications,  
5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609



# **Салли Уинстон, Мартин Сейф**

## **Избавление от навязчивых мыслей**

*Посвящается Мортю, Карле, Мэгги и Молли – С.*  
У.  
*Саманте, Лауре, Сэму, Слэр, Рут и Адаму – М.*  
С.



**САЛЛИ М. УИНСТОН**  
КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ

**МАРТИН Н. СЕЙФ**  
СПЕЦИАЛИСТ ПО ТРЕВОЖНЫМ  
РАССТРОЙСТВАМ

# ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ НАВЯЗЧИВЫХ МЫСЛЕЙ

РУКОВОДСТВО ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ  
СТРЕССА И ТРЕВОГИ





# **Примечание издателя**

Цель настоящей публикации – предоставить точную и авторитетную информацию по заявленной теме. Она распространяется с тем условием, что издатель не занимается оказанием психологических, финансовых, юридических или иных профессиональных услуг. Если вам необходима профессиональная помощь или консультация, следует обращаться к компетентным специалистам.

## Об авторах



**Салли М. Уинстон** – доктор философии, основательница и один из директоров Института проблем тревожного расстройства и стресса штата Мэриленд (Anxiety and Stress Disorders Institute of Maryland) в Таусоне. Она является председателем Консультационного клинического совета Американской ассоциации специалистов по тревожному расстройству и депрессии (ADAA) и обладательницей престижной награды «Клинический врач-адвокат» имени Джерилин Росс. Салли М. Уинстон – высококласный клинический врач, который уже несколько десятилетий ведет популярные семинары для терапевтов. Она – один из авторов книги «Что каждый терапевт должен знать о тревожном расстройстве» (*What Every Therapist Needs to Know About Anxiety Disorders*).

**Мартин Н. Сейф** – доктор философии, один из основателей Американской ассоциации специалистов по тревожному расстройству и депрессии (ADAA), с 1977 по 1991 году входил в состав совета директоров. Сейф – заместитель директора Центра по работе с тревожным расстройством и фобиями в больнице «Уайт Плейнс» (*White Plains Hospital*), преподаватель в больнице «Пресбитериан» в Нью-Йорке (*New York-Presbyterian Hospital*), а также имеет сертификат по когнитивно-бихевиоральной терапии, выданный Американским советом профессиональных психологов. Он ведет частную практику в Нью-Йорке, штат Нью-Йорк, и Гринвиче, штат Коннектикут, а также является одним из авторов книги «Что каждый терапевт должен знать о тревожном расстройстве» (*What Every Therapist Needs to Know About Anxiety Disorders*).

# Введение



Доводилось ли вам думать о чем-то своем, стоя на краю платформы, как вдруг откуда ни возьмись у вас вспыхивала мысль, что вы могли бы спрыгнуть вниз и умереть! Или, возможно, вы внезапно подумали, что могли бы столкнуться на рельсы кого-то другого!

Когда этот вопрос задают в большом зале, полном людей, 90 % присутствующих признают, что такие мысли возникали.

Есть и вторая группа вопросов, которые оказываются важнее, поскольку именно они позволяют понять основные положения, изложенные в этой книге. Расстраиваетесь ли вы и испытываете ли беспокойство от того, что ваши мысли могли бы вынудить вас сделать нечто ужасное? Или, может быть,

вас одолевают мысли о том, что вы могли уже сделать что-то плохое, но это каким-то образом ускользнуло от вашего внимания? Или вы беспокоитесь, что мысль, которая промелькнула в вашей голове, может означать нечто важное? Или какая-то мысль сводит вас с ума, поскольку никак не удается от нее избавиться? Живете ли вы в страхе, что странные, повторяющиеся, отвратительные или навязчивые мысли говорят что-то постыдное или ужасное о вас как о личности? Надеетесь ли вы, что такие мысли больше не появятся? Однако они продолжают возникать и преследовать вас. Они словно застряли в вашем сознании.

Эти досадные, мучительные, пугающие образы, произвольно возникающие в вашем уме, называют *нежелательными навязчивыми мыслями* (далее – просто «навязчивые мысли»). Они есть и у психически здоровых и добропорядочных людей. Если вас одолевают пугающие мысли, которыми вы ни с кем не можете поделиться, эта книга может изменить вашу жизнь.

Прежде всего, нам хотелось бы сообщить: вы не одиноки. Миллионы людей сталкиваются с мыслями, подобными вашим. У добропорядочных людей появляются ужасные мысли. Жестокие мысли посещают добрых людей. Безумные мысли возникают у совершенно нормальных людей. Вы не единственный, кто ощущает, что повторяющиеся мысли не выходят из головы.

По нашим предварительным оценкам, только в США бо-



лее шести миллионов человек так или иначе сталкиваются с навязчивыми мыслями. Молчание, страх и стыд, окружающие этот вопрос, лишь увеличивают дискомфорт и изоляцию многих ни в чем не повинных людей. Вы несете свое бремя в одиночку, не зная о том, что и другие сталкиваются с той же проблемой.

Второе, на что нам хотелось бы обратить внимание, – это то, что вы храбры. Вы отважились взять эту книгу и дочитать до этого места. Что еще важнее, вы стремитесь избавиться от этих мыслей, поскольку считаете, что они опасны. Уверены, вы испробовали все способы, чтобы добиться результата. Так что покупка этой книги и изучение вопроса – это акт мужества.

В ходе своей борьбы вы, вероятно, обнаружили крайне обескураживающий и важный факт: попытки не допускать мысли в свое сознание ни к чему не приводят. Да, этот способ не работает ни у кого.

Итак, пришло время сообщить другую основополагающую истину: если вы продолжите делать то, что делали раньше, ваш результат не изменится (Forsythe and Eifert, 2007). Другими словами, если вы хотите получить новый результат, нужно попробовать новые методы. Для начала признайте, что с вами все в порядке, однако метод, который вы используете, далек от совершенства. Именно здесь на помощь может прийти наша книга. Уверены, что если вы определите, к какой категории относятся ваши мысли, это поможет

понять, что вы не одиноки, а рассмотрение их без страха и стыда позволит избавиться от страданий. Однако это еще не все. Вы узнаете о современных взглядах на навязчивые мысли, об их разновидностях, о том, что за ними стоит, и о наиболее эффективных подходах к избавлению от негатива, вызванного этими будто застрявшими в голове мыслями.

***# С вами все в порядке. Все дело в том, как вы обращаетесь со своими мыслями.***

Вот типичная история человека, ознакомившегося с достоверной информацией о навязчивых мыслях.

Я страдаю от тревожного расстройства уже более 11 лет, и большую часть времени у меня возникают навязчивые мысли. Мои психотерапевты не очень продвинулись в понимании этих состояний. И, как вам, думаю, прекрасно известно, пациентам не так просто рассказать о них кому бы то ни было.

Ваша статья о навязчивых мыслях (в особенности то, что вы отчетливо указываете на их часто жестокий или сексуальный характер) дала мне надежду. Мне казалось, что это болезнь, нарушение сознания, а ваша классификация и четкое описание стали настоящим откровением и придали мне уверенности в поисках дополнительной помощи.

Качественную помощь в борьбе с навязчивыми мыслями достаточно сложно найти и получить. Разговоры с сочувствующими друзьями или не понимающей вас семьей обыч-

но не дают результатов и часто лишь ухудшают ситуацию. Вы не найдете другой современной книги по самопомощи, которая была бы посвящена только этой теме. Даже если вам удастся преодолеть страх и рассказать о своих мыслях, вероятно, вы не получите квалифицированную помощь. Кроме того, к сожалению, эта проблема часто является не единственной и развивается на фоне других.

Возможно, вы обсуждали свои навязчивые мысли с психотерапевтом. Быть может, вам даже диагностировали состояние, сопровождаемое такими мыслями. Если вам не удастся избавиться от них, эта книга для вас. Не все психотерапевты знают о наиболее эффективных способах работы с навязчивыми мыслями или, возможно, вы не решались обсуждать их. Эта книга предоставляет единственную в своем роде практическую рабочую программу, которая позволит вам вести жизнь, свободную от страха, меланхолии или даже депрессии, которые вызывают эти мысли.

## **Как использовать эту книгу с наибольшей пользой**

Помните о том, что знания – это сила, и чем больше вы знаете о навязчивых мыслях, тем больше у вас шансов освободиться от связанных с ними неприятных ощущений. Читайте эту книгу от начала до конца. Мы твердо убеждены, что вы извлечете из нее наибольшую пользу, если поступите

именно так. Конечно, вам не терпится начать избавляться от навязчивых мыслей. Вы прочтете о том, как это сделать, уже на первых страницах и будете узнавать все больше с каждой последующей главой. Таким образом, предлагаем вам рассматривать первые главы этой книги как начальные шаги на пути к вашему восстановлению. Вы можете обнаружить, что первые несколько глав – это все, что вам необходимо, чтобы добиться результата.

В первой главе вы найдете множество фактов, включая новейшие сведения о навязчивых мыслях. Во второй – представлено всестороннее описание различных их типов. Третья глава развенчивает мифы, вера в которые способствует развитию навязчивых мыслей, а в четвертой главе даны ответы на часто задаваемые вопросы. Из пятой главы вы узнаете, как мозг делает из мыслей настоящую проблему. Мы также покажем вам, как некоторые мысли «застревают», а затем становятся навязчивыми. Из шестой главы вы узнаете, почему никакие усилия не приводят к успеху и почему многие традиционные способы лечения тревожного расстройства могут лишь ухудшать ситуацию. Подробные объяснения – отличное лекарство.

***# Чем больше вы знаете о навязчивых мыслях, тем менее мучительными они становятся.***

В главах 7–9 вы ознакомитесь с конкретными предложе-

ниями по необходимым изменениям в ваших представлениях и восприятии, а также со способом тренировки ум и тела для выработки совершенно новой реакции. В основном каждая следующая глава опирается на теоретическую и практическую информацию, содержащуюся в предшествующих главах. Наличие собственных знаний и их систематическое применение позволят вам избавиться от боли, путаницы, фрустрации и страха, которые эти навязчивые мысли могут приносить. В десятой главе обсуждаются ситуации, когда самопомощи, с большой долей вероятности, окажется недостаточно и потребуются обращение за профессиональной помощью. Наконец, поскольку нам кажется, что многие слишком серьезно относятся к себе и своим мыслям, было добавлено ироническое приложение, где рассказано, чего не следует делать в отношении навязчивых мыслей.

Будет ли восстановление легким? Вероятно, нет, поскольку вам придется забыть многие бесполезные привычки, а также избавиться от своих автоматических эмоциональных реакций на навязчивые мысли и способов, которыми вы пытаетесь их избегать. Вы узнаете о новых, более полезных методах реагирования на эти источники ложной тревоги в своем сознании. Вам нужно будет практиковаться в применении этих новых методов, поскольку поначалу они не покажутся естественными. Но мы объясним, как именно нужно практиковать и как менять свои эмоциональные реакции. Как невозможно научиться танцевать, лишь читая о шагах и пи-

руэтах, так и мы призываем вас перейти к практическим тренировкам ума и работать над ошибками по мере их появления.

Будет ли восстановление трудным? Вероятно. Однако подумайте о том, что вас ждет, если этого не произойдет, и о качестве вашей жизни сейчас. Будет не так сложно, как кажется, если вы осознаете, что современная наука не поддерживает ваши нынешние убеждения относительно этих мыслей и их значения. Они не таковы, какими вы их воспринимаете: вам не грозит никакая опасность со стороны странных, пугающих и тревожных мыслей. *Ответ состоит в том, чтобы открыть для себя совершенно новый способ обращения с мыслями, когда вы больше не боитесь и не стыдитесь их.* Постепенно вы научитесь укрощать этих быков в своей голове и жить жизнью, свободной от их пыток.

# Глава 1

## Восстановление после навязчивых мыслей



Восстановление после навязчивых мыслей зависит от многих факторов. Оно начинается с понимания того, что мысли означают, а чего они не означают. Здесь речь идет о том, как некоторые мысли застревают в сознании и начинают повторяться. Кроме того, важно знать, почему ваши навязчивые мысли, не таящие никакой опасности, кажутся столь тревожными и угрожающими. Это значит, что нужно научиться заменять ваши нынешние (бесполезные) способы справляться с ними на такой подход, который позволит натренировать тело и разум реагировать иначе. Ваша цель, ра-

зумеется, состоит в том, чтобы избавиться от страха, фрустрации, чувства вины и страданий, которые могут вызывать навязчивые мысли. Каждый из этих факторов соответствует шагу на пути к восстановлению, который начинается прямо сейчас. Каждый шаг приносит облегчение.

*Навязчивые мысли есть почти у каждого.* Это непрощенные мысли, которые вторгаются в сознание и, по-видимому, не относятся к текущему потоку намеренных размышлений. Навязчивые мысли – распространенное явление, однако большинство людей быстро забывают о них, и они не вызывают практически никакого дискомфорта. Для тех, кто не борется с навязчивыми мыслями и не беспокоится о них, это лишь странные, неудобные или даже забавные моменты... которые проходят так же быстро, как появляются. Иногда они пугают. Большинство навязчивых мыслей, какими бы странными или отвратительными они ни были, длятся всего несколько мгновений. Люди редко говорят или вспоминают о них. Они попросту не стоят того, чтобы их упоминать (если только они и в самом деле не окажутся забавными).

***# Практически у каждого эпизодически бывают навязчивые мысли.***

Во время написания этого раздела у меня была следующая навязчивая мысль: «Надеюсь, во время грозы у нас отключится электричество, чтобы мне не пришлось сейчас ра-



ботать». Эта мысль продолжала крутиться в голове и мне не удавалось ничего с ней сделать. Однако дело вот в чем: если бы у меня были опасения за собственный рассудок, свои мотивы или мысли, вероятно, мне было бы не так просто написать об этом. У меня возникла бы тревога о том, что эти мысли могут сказать обо мне. Разве я не получаю удовольствие от работы? Значит ли это, что мне пора на пенсию? Это профессиональное выгорание? Не развилась ли у меня депрессия, если мне нужны оправдания для того, чтобы не писать эту книгу? Почему я не сосредоточен? Действительно ли я хочу, чтобы отключили электричество? Что со мной не так, раз у меня возникают такие мысли? Или у меня могут возникнуть подозрения, что, возможно, я получаю особое послание и мои мысли означают, что электричество отключат, и в таком случае мне, скорее всего, нужно прямо сейчас отправиться за свечами. Вместо этого я не предпринимаю никаких действий. Проходит несколько мгновений. Выясняется, что это были всего лишь мысли, о смысле которых не стоило и думать. Я возвращаюсь к работе.

Бывают ситуации, когда у кого угодно могут возникнуть воспоминания о прошлых навязчивых мыслях, которые заставят содрогнуться: «Прекрасно помню, что это тот самый лифт, в котором меня посетила невероятно странная мысль, что я внезапно выкрикну непристойность». Иногда – на некоторое время – мысли о лифтах и выкрикивании непристойности временно связываются между собой. Одна мысль

ассоциируется с другой. Это ничего не означает. Мышление устанавливает такие ассоциативные связи автоматически. Сам опыт, каким бы странным он ни был, совершенно не важен и стирается из памяти.

*Навязчивые мысли возникают точно так же, как обычные мысли* – странные, забавные или отвратительные. Но тот факт, что они оказываются нежелательными, вызывают тревогу или стремление бороться с ними, мешает им исчезнуть так же быстро, как они появились. Возможно, вы стремитесь избавиться от них, так как их содержание расстраивает вас или они кажутся отвратительными. Однако это лишь начало. Поскольку они вызывают тревогу, вы отрицаете их и стараетесь вытеснить из своего сознания, а они стремятся обратно, становясь навязчивыми мыслями или образами. Спустя некоторое время они начинают перетягивать на себя фокус вашего внимания: их появление становится стремительным, и они вызывают ужас, отвращение или страх. Возникает стойкое ощущение необходимости избавиться от них. Содержание многих навязчивых мыслей носит агрессивный, сексуальный или запретный характер, провоцирует тревогу, а в некоторых случаях воспринимается как импульс к совершению нежелательных действий. Иногда кажется, что от них невозможно избавиться. Вы тратите на борьбу с ними все силы и энергию, а качество вашей жизни существенно снижается. Навязчивые мысли имеют тенденцию постоянно повторяться, и кажется, что со временем эти проявления стано-

вятся более интенсивными. В конечном счете, когда частота и интенсивность тревожных состояний возрастают, у вас могут возникнуть опасения за собственную безопасность, намерения, моральные качества, способность к самоконтролю и психическое здоровье.

## **Естественные голоса разума**

В нашем сознании уживается множество естественных голосов, взаимодействие которых делает внутреннюю жизнь интересной и яркой. Каждый может обнаружить в себе голос внутреннего критика, который служит защитником, выносит суждения и дает комментарии, большая часть которых никогда не будет произнесена вслух. Кроме того, есть голоса, отслеживающие реакцию других людей, оценивающие наше физическое здоровье, рассчитывающие, сколько времени осталось на выполнение той или иной задачи, и сообщающие о текущих ощущениях. Есть много других голосов — и все они являются естественными элементами сознания и отвечают за выполнение различных задач, совершение выбора и адаптацию к требованиям повседневной жизни.

В случае навязчивых мыслей особую значимость имеют три голоса. То, что они говорят и как взаимодействуют между собой, порождает неприятные образы и мешает им исчезнуть. Надеемся упростить наблюдение за этими процессами в вашем сознании, приведя наглядные примеры. Это помо-

жет вам начать по-новому обращаться со своими мыслями и облегчит страдания.

Итак, представляем вам голоса, которые можно назвать так: Беспокойный голос, Голос ложного спокойствия и Голос мудрости. По ходу чтения этой книги вы познакомитесь с различными диалогами и комментариями с участием этих голосов. Каждый из голосов посылает вам массу сообщений. Наша задача – помочь понять, как лучше всего обращаться с ними, когда они проявляются и вторгаются в ваш разум.

Начнем с Беспокойного голоса – голоса пугающих фантазий. Беспокойный голос – это голос, вопрошающий: «Что, если?» Он озвучивает страхи и сомнения, а также ложные выводы, предсказывающие трагедии и ужасные последствия. Этот голос может казаться иррациональным, странным и даже извращенным или совершенно безумным. Иногда Беспокойный голос дает подозрительные предупреждения или требует срочных действий. Он вмешивается, раздражает, пугает и возражает. Беспокойный голос провоцирует тревогу и часто оказывается первым, кто реагирует на навязчивые мысли или новые ощущения.

Следующим в диалог вступает Голос ложного спокойствия. Он неизбежно откликается на вопрос «Что, если?», который задает Беспокойный голос. Этот вопрос тревожит Голос ложного спокойствия, и он пытается избавиться от дискомфорта. Этот голос называется так потому, что никогда не достигает своей цели. Часто он дает временное об-

легчение и иллюзию рациональности, однако ему не удается окончательно заглушить Беспокойный голос. Он добивается обратного эффекта. Голос ложного спокойствия почти всегда лишь дополняет предположения и сомнения Беспокойного голоса. Голос ложного спокойствия настолько встревожен и напуган Беспокойным голосом, что сознательно пытается спорить, контролировать, избегать, подавлять, увещевать, приводить доводы, нейтрализовать или идти в обход всего того, о чем говорит Беспокойный голос. Голос ложного спокойствия старается изо всех сил, но в конечном счете терпит неудачу в попытках устранить тревожное расстройство. Часто он начинает злиться на Беспокойный голос или стыдиться его и мечтает о том, чтобы можно было просто развернуться и уйти. Он опасается, что мысли, которые озвучивает Беспокойный голос, свидетельствуют о безумии, опасности, раздражении, извращении, утрате контроля или о том, что он вызывает отвращение. При возникновении навязчивых мыслей Беспокойный голос и Голос ложного спокойствия неизбежно начинают спорить. Этот спор является неотъемлемой частью любой навязчивой мысли.

***# Такая реакция в форме споров между Беспокойным голосом и Голосом ложного спокойствия может оказаться самой мучительной частью навязчивых мыслей.***

Наконец, поприветствуем Голос мудрости, который изда- лека следит за непрерывными спорами Беспокойного голо- са и Голоса ложного спокойствия, практически ничего не говоря. Голос мудрости – спокойный, неэмоциональный и беспристрастный. Ему известно, что Беспокойный голос не может справиться самостоятельно, а Голос ложного спокой- ствия уверен, что помогает. Но Голос мудрости знает, что Голос ложного спокойствия неосознанно провоцирует Бес- покойный голос – и дебаты продолжаются вновь. Голос муд- рости, напротив, свободен, не делает никаких усилий и при- нимает неопределенность. Он любопытен и иногда даже рад тому, что расстраивает других.

Голос мудрости проявляет осознанность и сострадание. Осознанность – это состояние открытости и активного вни- мания к происходящему в каждый момент. Она предпола- гает наблюдение за собственными мыслями, ощущениями и чувствами без вынесения каких бы то ни было суждений или оценок. Осознанное отношение становится возможным, поскольку какая-то часть вашей личности способна отстра- ниться и взглянуть на переживания беспристрастно. В даль- нейшем мы покажем, что осознанное отношение исключи- тельно полезно для освобождения от навязчивых мыслей, и объясним, как применять это отношение, когда возникает необходимость. Приведем пример, как три голоса реагируют на мысль.



**Беспокойный голос:** Этот котенок такой умилительный и беззащитный. Что, если я задушу его? Это так просто сделать.

**Голос ложного спокойствия:** Ты бы никогда этого не сделал!

**Беспокойный голос:** Смотри-ка, мои руки как раз могут обхватить его шею.

**Голос ложного спокойствия:** Не глупи. Ты добрый и мягкий!

**Беспокойный голос:** Как знать? Вчера у меня был приступ агрессии, когда я был за рулем. Что, если я не сдержусь?

**Голос ложного спокойствия:** Ты просто разозлился; ты ничего не сделал. Просто прекрати об этом думать. Этого не произойдет.

**Беспокойный голос:** Все бывает в первый раз, и я беспокоюсь, все ли со мной в порядке. Разве у меня возникли бы такие мысли, если бы все было хорошо?

**Голос ложного спокойствия:** Просто подумай о чем-нибудь другом. Пора оставить котенка в покое. Это безумие!

*У тебя безумные мысли.*

**Беспокойный голос:** *Так ты считаешь, у меня безумные мысли?*

**Голос мудрости:** *Позвольте вмешаться. Это всего лишь мысли. Я наблюдаю, как вы ссоритесь. Слежу за вашими доводами. Я вижу, что чем дольше вы спорите, тем больше расстраиваетесь и тем больше это становится похоже на настоящую проблему, требующую внимания. Это лишь случайная мысль, которая может возникнуть у каждого и по сути ничего не означает. Что, если вы просто оставите ее в покое? Позвольте мыслям быть всего лишь мыслями.*

**# Беспристрастно наблюдайте за спором внутренних голосов. Это улучшит ваше состояние.**

## **Почему мысли становятся навязчивыми**

Психолог Дэниел Венгер (1994) изучал феномен, который он назвал ироническим мыслительным процессом. Другой психолог, Ли Баер (2001), назвал этот процесс «бесом ума», ссылаясь на рассказ Эдгара Аллана По «Бес противоречия». Это явление заключается в том, что когда вы стараетесь не думать о чем-то, то начинаете думать об этом еще больше. В этом есть ирония: ваш ум может вести себя как настоящий бес! Вот простой способ испытать это на собственном опыте.



## Упражнение «Наблюдение за собственным ироническим мыслительным процессом»

На выполнение задания потребуется менее десяти минут, оно включает две части.

1. Установите таймер на две минуты. Сядьте удобно, закройте глаза и обратите внимание на то, что вы думаете, ощущаете, слышите и обоняете. Можете думать о чем угодно, но не думайте о моркови. Ни слово «морковь», ни морковный запах, ни вкус моркови не должны появиться. Ничего, связанного с морковью: ни морковных пирогов, ни салатов, и уж конечно, никакого Багза Банни<sup>1</sup>! Возможно, вам также лучше не думать и об оранжевом цвете. Итак, включайте таймер и старайтесь не думать о моркови. Когда время выйдет, спросите себя, насколько хорошо вам удалось справиться с поставленной задачей. Большинству людей придется признать, что они потерпели полное поражение, пытаясь отвлечься от мыслей о моркови. Чем больше вы стараетесь избавиться от этих мыслей, тем больше они сопротивляются. Само по себе усилие обречено на провал. Чем сильнее вы стремитесь изгнать мысли о моркови из своего сознания, тем настойчивее они становятся. Так что попытки не думать о моркови – это своего рода способ о ней думать.

---

<sup>1</sup> Багз Банни – имя кролика, героя американских мультфильмов и комиксов, который постоянно изображается с морковкой. – *Здесь и далее примеч. ред.*

2. В этой части упражнения поставьте таймер на пять минут. Задача будет заключаться в том, чтобы совершенно не думать о моркови на протяжении пяти минут. Как и в первой части упражнения, вам нужно сесть поудобнее и позволить себе думать о чем угодно, кроме моркови. Запустите таймер, и каждый раз, когда подумаете о моркови, вновь поставьте его на пять минут. Не хитрите! На старт, внимание, марш!

Теперь посмотрите на то, что произошло. Большинство людей сообщают, что начинают думать о моркови спустя всего несколько секунд, и им приходится перезапускать таймер. Однако ситуация повторяется, и таймер приходится перезапускать еще раз. Спустя некоторое время задание начинает казаться невыполнимым. Вы ощущаете фрустрацию, раздражение и даже гнев. Кроме того, с каждым разом мысль появляется все раньше и раньше. Продержаться пять минут не может практически никто, так что приходится заканчивать упражнение, пока таймер еще продолжает тикать.

Но давайте посмотрим на то, что вы сделали. *Вы создали навязчивую мысль!* Содержание мысли – морковь, то есть максимально однозначное и нейтральное, однако эта мысль словно застряла в вашем сознании. Вы никак не можете перестать думать о моркови, как бы ни старались. Именно попытки выполнить задание и создали все эти мысли о моркови. Ваша попытка контролировать ум дает обратный результат. Правда заключается в том, что обычно укореняется то,

чему вы сопротивляетесь. Это основополагающий парадокс – иронический процесс – в работе по превращению навязчивых мыслей в постоянные. *Мысли застревают благодаря энергии, которую вы тратите на борьбу с ними.* Ваша задача была в том, чтобы бороться с мыслями, но они не сдались!



**Беспокойный голос:** *Морковь заставляет меня думать о сексе. Это все из-за ее формы. Что я за человек после этого? Это отвратительно!*

**Голос ложного спокойствия:** *В целом это нейтральная тема. Думай о чем-то нейтральном.*

**Беспокойный голос:** *Я ничего не могу с этим поделать!*

**Голос ложного спокойствия:** *Просто отвлечись на что-нибудь другое. Подумай о чем-нибудь еще.*

**Беспокойный голос:** *Вы знаете, у меня постоянно возникают эти мысли. Возможно, я и впрямь отвратительная личность.*

**Голос ложного спокойствия:** *Какого черта происходит? Почему бы вам всем не заткнуться и не послушать меня?!*

Голос ложного спокойствия хотел бы, чтобы Беспокойный голос просто перестал подсказывать навязчивые мысли. Он пытается помочь Беспокойному голосу остановиться, но это не дает результата. Голос ложного спокойствия возражает против каждой такой мысли. Тем не менее Беспокойный голос никак не контролирует направление движения сознания.

*# Мысли застревают из-за энергии, которую вы тратите на борьбу с ними.*

## **Мысли, которые застревают**

Застревают именно те мысли, которые наиболее неприятны. Ну конечно! Это так понятно. Так, от жестоких мыслей страдают люди, которые ценят мягкость, считают насилие неприемлемым и в своей жизни проявляют деликатность и заботу об окружающих. Те, у кого возникают мысли о нанесении вреда другим, – по-настоящему любящие люди. Вот почему они начинают бороться с этими мыслями, которые в результате будто застревают. Точно так же тем, кто считает, что все уязвимые люди и живые существа должны получать защиту, иногда приходится сталкиваться с навязчивыми мыслями об издевательствах над детьми, живодерстве и калечении младенцев. Застревают именно те мысли, которым вы сопротивляетесь. Если вы относитесь к верующим людям, у вас могут возникать богохульные и тревожные мыс-

ли о своем неблагочестии. Вы сопротивляетесь им... и они застревают.

Мысли о стульях, фруктовом салате или деревьях не застревают, поскольку они не встречают сопротивления и нейтральны.

Итак, содержание навязчивых мыслей противоположно тому, о чем вы хотели бы думать: вашим ценностям, желаниям... Оно противоположно вам и вашей натуре.

*# Навязчивые мысли застревают, потому что вы, сами того не подозревая, поддерживаете их, пытаясь избавиться.*

## **Навязчивые мысли и импульсы**

Возможно, вы опасаетесь, что станете действовать в соответствии со своими навязчивыми мыслями и на самом деле совершите поступки, мысли о которых возникают в вашем сознании. Поскольку навязчивые мысли обычно застревают и повторяются, если вы начинаете им сопротивляться, их интенсивность повышается. Каждый раз, когда вы сопротивляетесь им, они отвечают вам с той же силой, так что весь этот процесс сопровождается крайне интенсивными эмоциями, даже гневом. В результате вы можете счесть их за импульсы – как будто вас кто-то подталкивает, подстрекает или провоцирует совершить какое-то неконтролируемое, стран-

ное или опасное действие. Это ощущение может быть крайне тревожным, но не беспокойтесь: все это иллюзия, фикция, ложная тревога. Ваш мозг подает сигналы тревоги без причины.

Дискомфорт по поводу навязчивых мыслей – это расстройство, вызванное гиперконтролем, а не недостатком контроля. (Расстройства, вызываемые недостаточным контролем, иногда называют импульсивностью.) Расстройства, связанные с гиперконтролем, обычно сопровождаются сомнениями или ощущением неопределенности. Возьмите два этих ингредиента – попытки контролировать то, что не можете (в данном случае ваши мысли), и стремление быть абсолютно, на 100 %, уверенным в том, что не произойдет ничего плохого, – и получите формулу навязчивых мыслей.

Импульсивные люди сначала действуют и лишь потом думают. Люди с навязчивыми мыслями, наоборот, думают слишком много. Проблема в том, что навязчивые мысли вполне могут восприниматься как импульсы, и вы можете даже ощутить, что нужно прилагать серьезные усилия, чтобы контролировать себя. Мы рассмотрим этот вопрос позже, когда будем обсуждать тревожное мышление и связанное с ним измененное состояние сознания. Сейчас предлагаю вам просто принять тот факт, что импульсы и навязчивые мысли – это противоположные полюсы: как бы они ни воспринимались, на самом деле они полностью противоположны.

*# Импульсы и навязчивые мысли максимально противоположны, как бы они ни воспринимались.*

## **Когда велика вероятность появления навязчивых мыслей**

Навязчивые мысли различаются частотой и интенсивностью. Когда вы понимаете, что навязчивые мысли – это мысли, застрявшие в вашем сознании, приходит понимание того, что вероятность их появления наиболее велика тогда, когда сознание наиболее восприимчиво. Существует невероятное количество факторов, как физиологических, так и психологических, влияющих на восприимчивость.

Возможно, некоторые факторы вы уже обнаружили. Люди намного более склонны к навязчивым мыслям, когда устали, не выспались или находятся в дурном настроении (тревожны, сварливы, раздражительны, расстроены или грустят). Если вы женщина, частоту и интенсивность навязчивых мыслей могут повышать гормональные изменения во время вашего цикла. Определенные вещества – кофеин, неправильно назначенные лекарства, такие как стероиды и лекарства от астмы – также способны оказывать аналогичное влияние. Сознание большинства людей обычно более восприимчиво на следующий день после употребления алкоголя. Некоторые сорта марихуаны делают сознание более восприимчивым мгновенно. Степень восприимчивости может меняться

в течение дня, и часто наиболее сильно проявляется утром (практически сразу после пробуждения) и перед отходом ко сну.



**Беспокойный голос:** *О нет! Вчера было слишком много выпивки, и теперь у меня похмелье. Сегодня не стоит отправляться за покупками. Что, если у меня будут эти ужасные мысли о людях в магазине? У меня болит голова, так что, пожалуй, останусь дома и не стану выходить на люди.*

**Голос ложного спокойствия:** *Всё в порядке. Зачем нагнетать обстановку, когда и так неважно себя чувствуешь? Можно пойти за покупками завтра.*

**Беспокойный голос:** *Я точно застряну в очереди, и у меня появятся эти ужасные мысли о том, кто стоит передо мной. В такие дни так всегда бывает. Подожду до завтра.*

**Голос мудрости:** *Известно, что в некоторые дни сознание более восприимчиво, чем в другие, и в такие дни легко начать беспокоиться о застревающих мыслях. Но если избегать их, сознание станет еще более восприимчивым. Это*



*говорит об уязвимости или ослаблении в дни повышенной восприимчивости сознания. Вы обижаетесь и проявляете невнимательность. Тогда вы решаете, что по тем или иным причинам застревающие мысли в такие дни более опасны. Это не так. Мысли о покупках – это всего лишь мысли, даже если восприимчивость вашего сознания повышена.*

В любой ситуации неопределенности, связанной с высокими рисками, велика вероятность повышения восприимчивости сознания. Как только возникает ощущение, что важно знать что-то на 100 %, тотчас же начинают появляться навязчивые мысли.

Например, если во время уборки у вас появляется навязчивая мысль о том, что вы можете вылить чистящий раствор в кашпо с цветами, худшее из того, что может произойти, – гибель вашего растения. Возьмите подобную навязчивую мысль и представьте, что могли бы накормить чистящим раствором своего ребенка. Теперь риски невероятно возросли, и вероятность застревания мысли повысилась. Именно поэтому восприимчивость сознания может быть выше, например, в самолете, чем дома.

В следующем примере у Беспокойного голоса присутствует навязчивая мысль о том, вероятность чего крайне мала, а риски высоки. Это пугает Голос ложного спокойствия. Они начинают спорить между собой. Голос мудрости добавляет несколько мыслей.



**Беспокойный голос:** Возможно, стоит вымыть руки после того, как я поздоровался с тем человеком. Я с ним не знаком. Господь всемогущий, он вполне мог быть в кругосветном путешествии. Он легко мог подцепить лихорадку Денге, а может, даже вирус Эбола!

**Голос ложного спокойствия:** Я и не думал об этом. Однако вымыть руки никогда не помешает. Не думаю, чтобы у него был вирус Эбола: мне казалось, что этот вирус уничтожили. Эпидемия закончилась. И выглядит он вполне нормально. Не думаю также, что лихорадка Денге может добраться до этих мест, если только комар не прилетит в самолете. Но каковы шансы?

**Беспокойный голос:** Никогда нельзя знать наверняка. Теперь я вспомнил, что у меня рана на руке. Что, если вирус попадет в организм?

**Голос ложного спокойствия:** Это крайне маловероятно! Шансы, что это произойдет, совершенно ничтожны.

**Беспокойный голос:** А что, если произойдет?

**Голос ложного спокойствия:** Не заставляй меня нервни-

*чать. Прекрати сейчас же! Постарайся думать о чем-то другом. Или вымой руки – и покончим с этим!*

**Беспокойный голос:** *Но никто не хочет подцепить вирус, ведь Эбола – убийца! Зачем так рисковать?*

**Голос мудрости:** *Знаете, ребята, в жизни всегда приходится рисковать – и вы делаете это постоянно. Можно лишь смириться или сойти с ума. Выбор за вами.*

Голос мудрости – это голос принятия и подчинения мыслям. Он указывает на то, что поиски идеального, на 100 % лишённого рисков мира не приведут к успеху и обречены на провал и что Беспокойный голос и Голос ложного спокойствия могут жить более счастливо, если прекратят борьбу и позволят своим мыслям существовать, не устраивая споров вокруг них.

## **Триггер: личный опыт**

Разумеется, если вы переживаете по-настоящему ужасное событие, это может стать триггером навязчивых мыслей («запустить» их). Приведем пример.

В марте прошлого года всех нас привело в ужас чудовищное самоубийство моей младшей сестры. Она казалась настолько жизнерадостной, насколько это можно представить, у нее всё ладилось, и она выглядела психически совершенно здоровой. Думаю, именно отсюда взялись мои навязчивые

мысли: «Раз уж она сделала это, возможно, я последую ее примеру». Оказалось, что я делаю все возможное для того, чтобы предотвратить такой поступок. Это лишь усилило мое тревожное расстройство. Кончилось тем, что я стал смотреть видеоролики о самоубийствах на YouTube, чтобы убедиться, что никогда ничего подобного не сделаю. Это была огромная ошибка.

Вот как Беспокойный голос и Голос ложного спокойствия могут отреагировать на личную трагедию. Обратите внимание на то, как их диалог все больше усиливает мучения.



**Беспокойный голос:** Отец только что умер от сердечного приступа. Ему было всего Ты легко можешь оказаться на его месте. Только посмотри, как у тебя сбивается дыхание. Это вполне может оказаться первым признаком.

**Голос ложного спокойствия:** Тебя только что осмотрела кардиолог. Она сказала, что все в порядке.

**Беспокойный голос:** Но все может измениться в любую секунду. Взять даже того бегуна, который умер во время пробежки.

**Голос ложного спокойствия:** Невозможно все время ходить по врачам. Она уже принимает тебя за ипохондрика. Предлагаю ежедневно замерять пульс и артериальное давление дома. Когда все в норме, это успокаивает.

**Беспокойный голос:** Откуда знать, что аппарат работает правильно? Я думаю об этом по нескольку раз в день.

**Голос ложного спокойствия:** Не глупи! Разумеется, он работает. Хорошо, можно замерять дважды в день.

**Беспокойный голос:** Не смейся надо мной. Это важно, так можно и умереть.

**Голос ложного спокойствия:** Нужно просто верить, что все будет нормально.

**Беспокойный голос:** Должна быть какая-то причина, по которой я постоянно думаю о смерти. Нельзя просто доверять всем подряд. Что, если у меня развитая интуиция?

Печальные, шокирующие и трагические события могут усиливать тревожное расстройство и, кажется, даже повышают вероятность никак не связанных с ними неприятностей. В свете таких событий ужасные происшествия кажутся более вероятными, так что приходится стараться еще усерднее, чтобы они никак вас не коснулись.

События, подобные описанным, могут стать основными триггерами навязчивых мыслей. Это будет подробнее рассмотрено во второй главе, когда речь пойдет о типах навязчивых мыслей.

# Триггер: СМИ и новости

Общеизвестно, что обострение навязчивых мыслей случается тогда, когда в СМИ сообщают о тех или иных катастрофах. Когда бы ни появились новости о страшных событиях, у каждого обостряется понимание того, что они происходят на самом деле и что вполне естественно задаваться вопросом о том, не могут ли они произойти и с вами. Во время таких размышлений могут даже возникать образы этих событий.

Если мысли беспокоят вас и приходится активно работать над тем, чтобы очистить от них свое сознание, чтение о матери, убившей своих детей, или о вооруженном человеке, застрелившем невинных малышей, вполне может стать причиной заметного усиления вашей тревоги. Причина в *повышенной чувствительности к таким мыслям*, а не в том, что вы и в самом деле собираетесь сделать нечто подобное. Повышенную чувствительность можно сравнить с аллергией. Аллергик сильно реагирует на вещества, которые практически никак не влияют на других. Точно так же вы интенсивно реагируете на определенные мысли, которые других оставляют равнодушными. Подобно тому, как аллергик избегает аллергенов, мысли, к которым вы особенно чувствительны, заставляют вас стараться игнорировать, вытеснять и запрещать собственные навязчивые мысли. Поскольку мысли застревают и начинают казаться импульсами тем сильнее, чем

настойчивее вы пытаетесь изгнать их из своего сознания, сообщения в СМИ, разумеется, могут повысить интенсивность ваших собственных мыслей. Повышенная чувствительность имеет вполне разумное биологическое объяснение, которое будет приведено ниже.

Например, ваши застрявшие мысли могут быть связаны с возможностью совершить тот или иной импульсивный и опасный поступок, когда вы находитесь за рулем автомобиля. В таком случае информация о матери, которая выехала на встречную полосу (что привело к ужасной аварии) запустит процесс, заставляющий ваши собственные мысли воспринимать как более опасные. Помните, что если вы испытываете страх, читая об аварии, это запускает процесс борьбы с мыслями, и *иронический мыслительный процесс* может победить, что приведет к значительному нарастанию ваших тревожных мыслей.

Итак, если вы узнаете о том, что пилот-самоубийца разбил самолет, полный пассажиров, а ваши навязчивые мысли связаны с внезапным импульсивным самоубийством против собственной воли, вы можете удвоить свои попытки остановить эти нежелательные мысли. Вы можете даже начать прятать веревки и ножи, хотя на самом деле у вас нет суицидальных наклонностей.

Если вас одолевают мысли о неприятностях, которые могут произойти, и о необходимости подготовиться или проявлять особую осторожность, какими бы маловероятными они

ни были, тогда сообщения о редких, но ужасающих событиях, таких как крушение самолета или нападение акулы, могут породить в вашем сознании еще больше нежелательных мыслей. Это заставит вас еще сильнее пытаться их контролировать. Страх смертельных или тяжелых заболеваний, таких как вирус Эбола или СПИД, действует аналогично. Вы пытаетесь изгнать эти мысли из своего сознания, но когда в новостях приводятся многочисленные описания болезни – в особенности того способа, которым она передается, несмотря на активный инфекционный контроль, – беспокойство усиливается. Затем вы включаетесь в борьбу еще упорнее, и ваши застревающие мысли типа «что, если...» начинают казаться все более и более правдоподобными.

Разумеется, больше всего пугают возможные ужасные события, независимо от того, сколь низка и даже ничтожна их вероятность. Это еще один случай, когда люди, испытывающие тревогу, перестают различать реальное и воображаемое. Так что если риски высоки (например, когда речь идет о смерти, унижении или заключении в тюрьму), становится не так важно, насколько малы шансы. И, разумеется, СМИ часто уделяют особое внимание ужасным, драматическим и травматичным событиям.

Некоторые люди сообщают, что навязчивые мысли появились у них во время просмотра таких фильмов, как «Экзорцист» или «Матрица». Вот что обычно происходит: вы смотрите фильм, и внезапно откуда ни возьмись у вас появляется



чудовищная мысль, связанная с тем, что вы видите на экране, и это до смерти вас пугает. Мысль появляется снова и снова, в результате чего страх усиливается так, что вы начинаете вести самую настоящую войну со своими мыслями. Как уже говорилось, воевать с мыслями равносильно тому, что признать их победу.

Однако борьба кажется такой естественной и необходимой, что вы ее продолжаете. В конечном счете вы не знаете, как еще можно поступить в подобной ситуации, и автоматически ощущаете страх, ужас и фрустрацию.

Во всем этом вновь участвуют Беспокойный голос и Голос ложного спокойствия. Голос мудрости здесь ни при чем.



**Беспокойный голос:** *Возможно, у меня одержимость? Что, если именно поэтому у меня и возникают все эти ужасные мысли?*

**Голос ложного спокойствия:** *Не глупи. Одержимость бывает только в фильмах.*

**Беспокойный голос:** *Нет, в некоторых религиях верят, что души могут быть одержимы. Почему бы к ним не при-*

слушаться?

**Голос ложного спокойствия:** Это все просто из-за впечатлений от фильма. Прекрати об этом думать! Это расстраивает меня.

**Беспокойный голос:** Никогда нельзя знать наверняка. Может быть, это и так. Ничего нельзя доказать.

Из-за таких фильмов, как «Матрица», люди иногда застревают на мыслях о том, что реальность, возможно, вовсе не такова, какой выглядит, и что нельзя узнать, как ее воспринимают другие люди. Внезапно начинает казаться, что всякая уверенность в реальности чего бы то ни было исчезает, и вы можете даже решить, что утрачиваете контакт с миром. В результате появляются навязчивые страхи. Мысли, вызываемые такими фильмами, как «Экзорцист», могут относиться к возможной одержимости злым духом и попыткам понять, могло ли это случиться на самом деле, происходит ли это уже сейчас и способны ли вы причинить вред близким. Поскольку эти идеи так пугают вас, вы боретесь и с ними, и – как вы, вероятно, уже догадались – это залог того, что они застревают в вашем сознании.

Выход здесь не в том, чтобы избегать СМИ – хотя именно таков первый порыв тех, кто сталкивается с навязчивыми мыслями. Мы покажем, как с удовольствием смотреть фильмы, телепередачи и пользоваться интернетом независимо от того, вызывает ли это временные навязчивые мысли.

***# Часто чем меньше усилий вы прилагаете, чтобы избежать навязчивых мыслей, тем меньше ваши мучения (хоть это и противоречит здравому смыслу).***

В этой главе мы изучили важную информацию о навязчивых мыслях, которые уже могли усмирить некоторые из ваших страхов и позволить вам встать на путь восстановления. Навязчивые мысли, какими бы странными и пугающими они ни были, являются однотипными и не имеют никакой важности. Навязчивые мысли застревают, поскольку вы, сами того не зная, усиливаете их, пытаясь запретить. Их интенсивность и частота меняются в зависимости от той подпитки, которую они получают, – событий-триггеров в реальном мире или заикливания вашего сознания в результате усталости, плохого настроения или тревожного расстройства и, как ни странно, в зависимости от тех усилий, которые вы прилагаете в попытках побороть, избежать или подавить их. Важнее всего, что это не импульсы, и вы не утратили контроль над собой.

В следующей главе будут описаны различные типы навязчивых мыслей.

## Глава 2

# Разновидности навязчивых мыслей



Сейчас вы узнаете о многочисленных и разнообразных типах навязчивых мыслей. Эта глава содержит несколько крайне специфичных и нецензурных примеров. Вам может показаться, что такое чтение способно спровоцировать усиление тревожного расстройства и мучений, поскольку вы так активно стараетесь избегать этих мыслей. Однако нам известно, что, несмотря на временное огорчение, будет крайне полезно обнаружить, к какому типу относится ваш собственный набор навязчивых мыслей.

Такие примеры будут приведены по нескольким причинам. Возможно, вы настолько стыдитесь или боитесь своих

навязчивых мыслей, что никогда ни с кем ими не делились. Или, может быть, говорили о них косвенно, упуская детали или подбирая нейтральные выражения. Для нас в этих мыслях нет ничего шокирующего, поскольку известно, что они не несут никакого вреда. Однако, пока мы их подробно не рассмотрим, вы рискуете поверить, что ваши конкретные мысли более опасны или отвратительны, или, что еще хуже, то, о чем здесь говорится, к вам не относится. Итак, приглашаем вас ознакомиться с этой информацией и узнать, что вы не одиноки. Если, читая примеры, вы будете ощущать себя некомфортно, помните, что цель состоит в том, чтобы найти выход для избавления от страданий, и чтобы пройти этот путь, иногда нужно будет смириться с определенным временным неудобством. Когда вы узнаете себя в этих описаниях, то испытаете огромное облегчение, поскольку речь идет о добропорядочных, психически здоровых людях, которые страдают от подобных мыслей, не будучи ни сумасшедшими, ни извращенцами, ни злодеями.

Во-вторых, некоторые люди не понимают, что у них есть навязчивые мысли. Они знают только, что идеи, импульсы или определенные черты характера заставляют их чувствовать себя ужасно, как это было с одним из наших клиентов, который говорил: «Что бы это ни было, вероятнее всего, это результат сильного нарушения работы сознания». Призываем вас распознать ваш личный случай в этой главе и сказать: «Ну вот! Это про меня! Именно это и происходит! Это и есть

моя проблема! Теперь я знаю, что с ней сталкиваются и другие, и я смогу с этим что-то сделать».

Эти примеры были предоставлены точно такими же людьми, как вы. Хорошими, добрыми и чуткими людьми, которые, однако, столкнулись с застревающими мыслями, заставляющими страдать. Читая эту главу, обратите внимание на свои ощущения. Вы можете почувствовать страх, отвращение, отторжение, скептицизм или даже странный восторг. Или же вы испытаете облегчение, взглянув на свои мысли по-новому. Любая из этих реакций вполне ожидаема, и в ней нет ничего предосудительного. Дайте себе время. Двигайтесь в собственном темпе.

Если вы беспокоитесь, что подхватите чужие навязчивые мысли, вероятно, полезно будет узнать о том, что вы склонны придерживаться собственных навязчивых мыслей, хотя иногда их содержание и может несколько меняться. Нам доводилось слышать от людей, что они с радостью обменяли бы свои навязчивые мысли на какие-нибудь другие, которые, на первый взгляд, кажутся менее ужасными. Но любые мысли ужасны для того, у кого они возникают, и все они, по сути, воздействуют на сознание одинаковым образом. Ни одна мысль не является более предосудительной, значимой или важной, чем другая. Помните, что в чтении этой главы нет никакой опасности. Вы можете почувствовать себя неудобно, но в результате, скорее всего, испытаете сильное облегчение.

# **Мысли, отвратительные в моральном отношении**

К первому типу навязчивых мыслей относится все, что неприемлемо с моральной точки зрения. Это мысли о нанесении вреда себе или другим, сексуально окрашенные, нечестивые в религиозном смысле и мысли, вызывающие отвращение.

## **Мысли о нанесении вреда себе или другим**

Наиболее распространенные морально неприемлемые мысли – это мысли о нанесении вреда – самому себе или кому-то еще. Переживания, связанные с такими мыслями, усиливаются тем, что часто речь идет о нанесении вреда невинным, беспомощным или близким людям. Мысли о нанесении вреда самому себе одновременно пугают и озадачивают, поскольку сознательного, намеренного желания навредить себе или другим нет.

Приведем несколько примеров навязчивых мыслей о нанесении вреда.

Моя дочь посмотрела фильм ужасов о массовом убийстве в школе «Колумбайн», и теперь у нее постоянно возникают навязчивые мысли о том, чтобы зарезать своих друзей или членов семьи. Дочь хочет, чтобы все ножи в доме были спря-

таны, потому что они слишком пугают ее. Она самый добрый и мягкий человек, какого можно представить, она любящая и заботливая по отношению ко всем, с кем общается. Очевидно, мысли вызывают у нее сильную тревогу, поскольку она боится, что сделает то, что они подсказывают.

После массового убийства в школе Сэнди-Хук у меня появились мысли о том, что хорошо бы, чтобы там оказался мой собственный ребенок. Тем не менее я испытываю самые теплые чувства к своему сыну, и таким фантазиям попросту неоткуда взяться.

Я не могу выходить на балкон, поскольку каждый раз у меня появляются мысли вроде: «Что мешает мне прыгнуть? Можно ведь прыгнуть прямо сейчас». Я начинаю ужасно паниковать, особенно если ограждение довольно низкое и перебраться через него будет просто. Думаете, у меня скрытые суицидальные наклонности? Но у меня даже нет депрессии.

Всегда, когда мне на глаза попадается веревка или даже что-то похожее, я тотчас же представляю, как вешаюсь на крюке в своей спальне. Почему это происходит? Я никак не могу это прекратить.

После рождения ребенка мне было страшно брать его на руки, поскольку меня не покидали мысли о том, что я могу его уронить или даже, к своему ужасу, выбросить из окна или спустить по лестнице.



## **Запрещенные мысли сексуального плана**

Запрещенные мысли сексуального плана также распространены. К ним относятся мысли о связи с родственниками и детьми, а также о неблагоприятных или внебрачных связях.

У меня ужасные навязчивые мысли, от которых я никак не могу избавиться. Они постоянно возникают в моем сознании, даже на работе. Они вызывают сильнейшее тревожное расстройство – я просыпаюсь будто с колом в груди, поскольку знаю, что у меня весь день снова будут эти навязчивые мысли, и они настолько отвратительны, что невозможно даже смотреть телевизор, потому что мне начинает казаться, что я – растлитель малолетних, хотя я никогда бы не тронул ни ребенка, ни кого бы то ни было еще. Мне по-настоящему страшно. Что, если я латентный растлитель малолетних?

По некоторым странным причинам у меня возникала мысль о том, что было бы, если бы меня соблазнил мой собственный брат? Теперь я практически не могу на него смотреть и ни за что не пойду с ним на пляж, поскольку боюсь увидеть его в плавках. Он знает, что я его избегаю, но, разумеется, я не могу сказать ему, в чем дело.

У меня счастливый брак, но меня не оставляют мысли о связи с тем человеком, с которым я однажды разговаривала на автобусной остановке. Он даже не симпатичный. Значит ли это, что у меня больше нет чувств к мужу?

## **Нечестивые или богохульные религиозные мысли**

Такие мысли могут доставлять особое неудобство, поскольку те, у кого они возникают, – духовные, религиозные и добропорядочные люди. Изначально бывает сложно понять, что попытки запрещать такие мысли на самом деле оказываются не религиозным поведением, а бегством от религии.

Когда я произношу молитвы, у меня бывает ощущение, что нахожусь не в должном состоянии и что Господь может решить, что я не верю в то, что говорю. Даже во время молитвы я обнаруживаю у себя мысли о грехах, и те грехи, о которых я думаю, представляются все хуже и хуже. Я молюсь усерднее, чтобы отвлечься от таких мыслей, но богохульные образы вновь возникают в моем сознании. Думаю, это наказание мне за прошлые проступки, но не знаю, какие именно, и не могу молиться о должном прощении. Я молюсь все больше. Боюсь, моя душа потеряна. Я пытался говорить со своим священником, но, кажется, он не понял, в чем дело.

Несколько месяцев назад, заходя в церковь, я внезапно подумал: «Кого ты обманываешь? На самом деле ты не веришь в Бога». Теперь я сомневаюсь во всем, во что когда бы то ни было верил, – даже в том, что хорошо, а что плохо. Священник сказал, что даже у святых бывали сомнения, но это все равно невыносимо.

Когда я попадаю в священное место, например храм, в особенности если там тихо, мне начинает казаться, что я вот-вот закричу что-то отвратительное.

## **Мысли, вызывающие отвращение**

Это мысли, которые вызывают беспокойство и отвращение, лишая удовольствия от жизни или от ожидания чего-то приятного. Обычно они появляются, когда вы занимаетесь чем-то, что приносит радость. Сюда относится, например, страх, что вы станете думать о сексе с одним из родителей, когда будете находиться наедине со своей девушкой. В результате вы избегаете подобных встреч с ней.

Я знаю, что я лесбиянка. Мне хочется, чтобы у меня были отношения с девушкой. Однако каждый раз, когда я представляю, как буду целовать девушку и произойдет интимная близость, в моем сознании появляются мысли о том, что это может быть моя сестра. Это ужасные мысли, и они мешают завести те отношения, которых мне бы хотелось.

Мне внезапно приходит мысль, что, общаясь с девушкой, я начинаю представлять сцены орального секса со своей матерью. Мне нужно приложить усилия, чтобы как-то подавить такие мысли, иначе, боюсь, у меня не получится предстать в лучшем свете. Это настолько беспокоит меня, что, будучи с девушкой, я напиваюсь практически до полного бесчувствия. Чаще всего девушки бросают меня, а те немногочис-

ленные случаи, когда что-то все-таки удавалось сделать, я едва могу припомнить.

Когда бы я ни оказался в ресторане, у меня всегда возникает внезапное видение, как кто-то плюет в мою тарелку, прежде чем вынести ее и поставить передо мной. Я знаю, что это смехотворно; думаю, что увидел эту сцену в каком-то фильме много лет назад, однако, когда приносят еду, я не могу есть.

Однажды моя девушка сказала, что надеется, что мой пенис не сломается. Я знаю, что она шутила, но я крайне обижен на нее за это. Никак не могу забыть о том, что она сказала. Это все испортило.

Моя собака облизывает себя в самых разных местах, а затем – мою дочь. Я не могу это выносить, и не могу не думать обо всех этих микробах и выделениях, которые она переносит на моего ребенка.

## **Мысли чрезвычайной важности**

Следующий тип навязчивых мыслей подпадает под категорию «чрезвычайной важности» и связан с постоянными попытками ответить на вопросы, которые, по существу, разрешению не подлежат. Наиболее распространенные мысли относятся к сфере неопределенности и отсутствия гарантий в жизни, к природе реальности, смыслу жизни, а также тому, как проверить, действительно ли вы во что-то верите

или чувствуете что-то. Эти вопросы кажутся по-настоящему важными и практически всегда относятся сразу к нескольким сферам и не имеют единственно верного ответа.

## **Мысли о неопределенности и непрогнозируемости**

К обеспокоенности такого рода приводит нежелание признать невозможность заранее что-то знать или гарантировать будущие события.

Мне нужно знать, что с моими детьми ничего не произойдет. Как вообще можно жить, не зная этого? Мне невыносима сама мысль о том, что с ними может что-то произойти.

## **Сомнения в реальности окружающего мира**

Одно дело, когда вы проявляете исключительно философское любопытство относительно природы реальности, но совсем другое, если вы по-настоящему расстраиваетесь и постоянно озабочены такого рода вопросами, точные ответы на которые невозможно получить.

Какова природа реальности? Откуда мне знать, совпадает ли ваша реальность с моей?

Никак не могу перестать думать о том, что это все может быть коллективной иллюзией. Все, что принято считать ре-

альным, может оказаться лишь проекцией ума, и это никак нельзя проверить. Я заикнулся на этом и вновь и вновь пытаюсь найти доказательства.

## **Мысли о смысле жизни**

Некоторые люди сталкиваются с интенсивными и постоянно повторяющимися переживаниями, вызванными осознанием своей смертности и всех вытекающих из нее последствий. В результате им кажется необходимым обращаться к этому вопросу всякий раз, когда возникают подобные мысли.

Какова цель жизни? Существует ли жизнь после смерти; что, если посмертия не существует?

Не понимаю, как вообще живут люди, зная, что им придется умереть, и не зная, что произойдет с ними после этого. Мне бы хотелось верить в рай, однако не удается заставить себя поверить в него. Так что, если это все, что есть, нужно ценить каждую минуту, однако это никак не укладывается у меня в голове. Я читал труды по философии и религии и говорил с теми, кто, кажется, нашел способ спокойно жить с этим знанием, однако никак не могу перестать думать обо всем этом и чувствую себя потерянным. Возможно, психотерапевты знают что-то о смысле жизни. У меня постоянно возникает мысль о том, что «все это не имеет смысла». Возможно, так оно и есть.

## **Сомнения в собственных убеждениях**

Наше сознание полно противоречий, двусмысленностей и постоянных изменений. Некоторым это кажется крайне тревожной новостью, и они постоянно стремятся к определенности.

Во что я на самом деле верю и каковы мои подлинные чувства?

У меня есть подруга, с которой я провожу много времени, и я на самом деле без ума от нее. Но иногда она ужасно меня раздражает, или, бывает, мне не хочется ей перезванивать. И все же, стоит мне увидеть ее, я всегда виню себя за то, что злилась на нее, потому что она на самом деле замечательная. Возможно, я просто завидую ей – или даже боюсь ее, потому что я не так хороша, как она, – и в ее отсутствие у меня возникают эти неприятные мысли. Думаете, что я обманываю сама себя? Возможно, мне не стоит проводить с ней столько времени? Или, может быть, лучше говорить ей, когда она раздражает меня? Но ведь это расстроит ее...

## **Абсурдные мысли**

Третий тип навязчивых мыслей – это мысли, которые кажутся абсурдными, требуют тщательной аналитической проверки, хотя на это, казалось бы, нет никаких причин, или

вызывают непрерывные сомнения.

## Мысли о потере рассудка

Некоторые навязчивые мысли кажутся попросту смехотворными, когда врываются в сознание без каких бы то ни было видимых причин. Нередко они воспринимаются как признаки состояния, граничащего с помешательством. Однако это не так.

Некоторые мысли крайне причудливы, и я даже не знаю, откуда они могли взяться. Например, я могу ехать в поезде, и вдруг у меня возникнет мысль, что я мог бы начать облизывать грязное оконное стекло. Или, когда я чищу миску своего питомца, у меня может возникнуть мысль, что я мог бы выпить оставшуюся после него грязную воду. Эти мысли доставляют мне настоящие неудобства, поскольку я ощущаю импульс или сильное предчувствие того, что воплещу их. Я словно заставляю себя не реагировать.

Однажды я разбил стакан на кухне и собрал осколки, но после этого стал думать, что частички стекла разлетелись повсюду. Я знаю, что это нелепо, но вчера выкинул нераспечатанную упаковку пудинга из холодильника, потому что мне показалось, что в ней может быть стекло. Я теряю контроль над собой?

Иногда без всякой на то причины за рулем я начинаю думать, что мог задеть кого-то и он сейчас лежит посреди до-



роги и умирает. Я пытаюсь вспомнить, были ли какие-то подозрительные звуки и не почувствовал ли я что-то, но в этом никогда не бывает уверенности. Я стараюсь изо всех сил, чтобы не обернуться и не поехать обратно по тому же маршруту. Я говорю себе, что это всего лишь мысли и что всему этому нет никаких доказательств, но сомнения все равно не отпускают меня.

## **Интеллектуальный анализ**

Этот анализ происходит на фоне ощущения того, что что-то идет не так и вам необходимо все проверить.

Когда я читаю, у меня возникают эти мысли о том, что я не могу до конца понять того, что написано, так что мне приходится возвращаться и перечитывать предложение, чтобы проверить, понял ли я его. В результате чтение становится мучительным и замедляется, и иногда у меня попросту опускаются руки. Думаю, у меня проблемы с пониманием прочитанного.

Когда я кладу трубку после телефонного разговора, мне часто кажется, что я мог бессознательно обидеть собеседника, и тогда, даже если я знаю, что это не так, мне приходится мысленно возвращаться к беседе и воспроизводить ее вплоть до отдельных предложений, пытаюсь в точности припомнить, с какой интонацией они были произнесены, чтобы убедиться, что ничего подобного не произошло. Затем в моем созна-

нии возникает еще больше мыслей о том, что что-то еще более незаметное могло пойти не так, и никак не могу понять, в чем могло быть дело.

## **Сомнения об отношениях**

Вы боитесь, что навязчивые сомнения – сигнал того, что что-то идет не так, несмотря на доказательства обратного.

Я ужасно тревожусь по поводу моих отношений. Меня одолевает вопрос: таков ли мой партнер, каким я его люблю. Страх берет верх, несмотря на мою уверенность в своих чувствах, рассудок не дает покоя. Меня колотит, хочется плакать. Мне доводилось читать об обсессивно-компульсивном расстройстве в сфере отношений. Существует ли оно на самом деле?

Я и правда считаю, что мой муж верен мне, но продолжаю думать, что мне неизвестно, чем он ежедневно занят в течение многих часов. Я пытаюсь удержать себя от того, чтобы проверять его карманы, мобильный телефон и электронную почту, а также от того, чтобы расспрашивать его о подробностях дня. Я знаю, что причина в том, что мне хочется убедить себя, что он не завел интрижку на стороне. Если он провожает взглядом миловидную женщину или любезно общается с официанткой, меня начинают переполнять сомнения, и я задаю себе глупые вопросы вроде «А не знаком ли он с ней?» и «С чего бы ему быть настолько обходительным?», и

это совершенно сводит меня с ума.

## «Дотошные» мысли

Сюда относятся суждения о ваших собственных действиях, намерениях, вашем характере или о действиях, намерениях и характере других. К этой категории относится как религиозная, так и нерелигиозная обеспокоенность своими мыслями о том, что хорошо, а что плохо, а также осуждение собственных или чужих попыток быть идеально чистым, хорошим, добрым, справедливым и щедрым.

Моя младшая сестра только что отпраздновала помолвку. Я говорю ей, что счастлива за нее и все прочие приличествующие случаю вещи, но втайне завидую и не могу перестать думать, что моя помолвка должна была произойти раньше, чем ее. Я ужасный человек; мне хочется проявлять великодушие, но от этих завистливых мыслей не избавиться.

Когда я молюсь, у меня возникает ощущение, будто слова произносятся автоматически, и я думаю, что молитва оказывается непрочувствованной, это всего лишь слова.

У меня есть все возможности, но я знаю, что недостаточно делаю для бедняков. Я перевожу средства в благотворительные фонды и церковь, но никогда не знаю, какой суммы будет достаточно, так что думаю, что всегда даю меньше, чем нужно. Я знаю, что я не мать Тереза, но мне всегда кажется крайним эгоизмом, когда покупаю для себя что-то не

особенно нужное, и что мне следовало бы просто раздать все свои деньги. Я всегда ощущаю вину, если переедаю; кто-то голодает, а я беру вторую порцию. В результате мне сложно получить удовольствие от чего бы то ни было.

## **Мысли о сексуальной ориентации и сексуальной идентичности**

Такие типы навязчивых мыслей фокусируются на страхе того, что вы, возможно, живете такой жизнью, которая не соответствует вашей подлинной сексуальной идентичности или ориентации. Ваши мысли отличаются от мыслей тех людей, которые стремятся исследовать свою сексуальность. Они исполнены ужаса, а не любопытства, а также сопряжены с неотложной потребностью знать ответ и знать его наверняка. Возможно, ваши мысли расстраивают вас, даже если вы считаете, что любая ориентация приемлема, но это никак не умиряет ваши страхи. Эти мысли озадачивают вас, поскольку никак не увязываются с тем, что вы знаете о себе самом. Они захватывают ваше сознание.

### **«Что, если я и в самом деле гей?»**

Часто это начинается с внезапного наплыва огорчающих мыслей, которые, кажется, противоречат тому, что вы всегда думали о себе.

Я испытываю ужас, когда думаю о том, что меня привлекает мой сосед по комнате. Он гетеросексуален, и я был уверен, что и я тоже, ведь у меня есть девушка. Думаю, что если признаюсь ему в своих чувствах, на этом наша дружба закончится, и он уже никогда не сможет со мной спокойно общаться. Я все время пытаюсь проверить себя, чтобы понять, действительно ли он меня привлекает. Я даже смотрел порно о геях, чтобы узнать, какую реакцию оно у меня вызовет, но это не дало никаких ответов. Ситуация лишь стала еще более запутанной. Никак не могу перестать об этом думать.

Я вышла замуж за своего парня, и он мой лучший друг, но в прошлом году у меня внезапно появились мысли о том, что больше не испытываю к нему никаких чувств, и это доставило мне немало хлопот. Я даже думала, что, возможно, я лесбиянка, и это было самым мучительным. На непродолжительное время мне удавалось избавиться от этого наваждения, но теперь оно не покидает меня. У меня нет никаких предрассудков против того, чтобы быть лесбиянкой.

## **«Что, если я гетеросексуален?»**

Эти мысли не являются частью естественного процесса самоисследования. Они отличаются от обычных мыслей.

Я гей, живу со своим партнером уже 13 лет, и иногда у меня возникает неприязнь к нему. Говорят, что это в порядке вещей, но в таких случаях я начинаю задумываться, что,

возможно, все эти годы я лишь дурачил самого себя, считая себя геем лишь по той причине, что я слишком большой неудачник, чтобы попробовать встречаться с женщинами. Затем начинаю думать о том, что если мне понравится та или иная женщина, как я смогу так поступить со Стивом? Я имею в виду, что мне нравятся женщины. Тогда меня одолевают сомнения, и я стараюсь проверить себя. Я даже смотрел гетеросексуальное порно, чтобы узнать, какую реакцию оно у меня вызовет и на кого стану смотреть больше – на мужчин или на женщин. Эта затея оказалась пустой тратой времени, но я все еще продолжаю испытывать тревогу по этому поводу. Откуда вообще мог взаться этот вопрос спустя столько лет?

## **«Что, если я трансгендер?»**

Трансгендеры всегда ощущают несоответствие своей гендерной идентичности тому телу, в котором они были рождены. Однако навязчивые мысли о гендерной идентичности могут возникнуть у каждого.

Мне попались статьи о трансгендерах, и теперь меня не отпускает ощущение, что моя грудь мешает мне из-за своего неадекватного размера. Потом у меня появились пугающие мысли о том, что если мне не хочется, чтобы у меня была грудь, вполне может оказаться, что я парень, заточенный в девичье тело, и что на самом деле мне суждено было быть

парнем. Я провела дополнительные поиски в Сети и беспокоюсь, что у меня есть все описанные признаки. Никак не могу перестать думать об этом, как бы настойчиво ни повторяла себе, что это глупо. Откуда у меня могли появиться такие мысли?

## **Навязчивые зрительные образы**

Человеческое мышление может принимать одну из двух возможных форм. Первый тип мышления – вербальный, напоминает разговор с самим собой, который разворачивается в сознании человека. Второй тип мышления предполагает возникновение образов или картин. Хотя многие навязчивые мысли ощущаются как тревожный разговор с самим собой, в некоторых случаях все ограничивается лишь зрительными образами (Brewin et al., 2010). Вы и сами могли это заметить.

# 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.