Почему тревога и гнев — совершенно нормальное дело

Тревога и гнев, особенно гнев, вызванный тревогой, могут быть по-настоящему неприятными эмоциями. Кому нравится чувствовать себя печальным, раздраженным и лишенным контроля? Кто хочет испытывать подобные трудности? Кому нравится, когда кто-то видит их в момент испуга или гнева? Конечно, нам кажется, что тревоги и гнева следует избегать.

Истина в том, что испытывать эти эмоции важно и полезно. Эти ощущения дают понять, что нам не нравится происходящее и необходимо что-то изменить внутренне или снаружи. Когда мы сердимся, мы знаем, что нужно решить какую-то проблему, и можно либо сразу перейти к ее решению, либо взять паузу. Когда мы нервничаем, мы знаем, что что-то пошло не так; что-то нужно исправить или посмотреть на это по-другому. Наши чувства дают

крайне важную информацию. Так что, вместо того чтобы избегать гнева и тревоги или игнорировать их и сопровождающие их мысли и модели поведения, нам нужно поработать над мягким принятием происходящего и движением вперед.

Исаак Ньютон, знаменитый ученый, открывший силу притяжения, говорит о том, что каждое действие вызывает равную и противоположную реакцию. Когда вы бьете в стену, стена бьет вас в ответ. Это легче заметить, когда вы находитесь там, где меньше трения, к примеру на катке или катаясь на роликах. Та сила, что вы приложили к стене, и есть то, что отталкивает вас назад, и, если бы эта стена была на колесиках, она бы тоже удалялась от вас.

Когда возникает мысль или эмоция, вызывающая тревогу, мы часто пытаемся оттолкнуть ее, вместо того чтобы прислушаться. Но когда мы пытаемся отбросить мысль куда подальше, она возвращается. Чем сильнее мы отталкиваем эту мысль или чувство, тем сильнее она становится, и так до тех пор, пока не начинает казаться, что мы используем всю свою мысленную энергию, чтобы избежать сложных мыслей и эмоций — как если бы мы были на ледовом катке и врезались в стену на полной скорости, толкая ее, толкая и толкая. В конце концов мы дойдем до того, что затолкаем себя до падения или даже поранимся.

Существует гораздо более простой способ работы с этой борьбой против подавляющих или захлестывающих мыслей и эмоций. Мы просто

отказываемся от борьбы. Мы мягко скользим по льду. Мы видим, что он есть. Мы знаем, что есть нечто, что нам, возможно, хочется изменить, и это не делает наши чувства плохими. Мы не должны сражаться с ними.

Игнорируем шоколадный торт

Борьба с мыслями и эмоциями на самом деле не работает. Вы можете спросить: «Если не нужно сражаться со своими мыслями или чувствами, даже если это дурные мысли или даже если я чувствую себя очень, очень плохо, может, мне просто попробовать игнорировать их?» Это очень логичный вывод! К несчастью, это тоже не работает. Давайте проделаем небольшое упражнение, чтобы понять почему.

Готовы?

Отлично.

Задание только одно — не думайте о шоколадном торте!

...

Теперь спросите себя, что всплыло в вашем уме в первую очередь? Если вы подобны большинству людей, то, как только я сказала не думать о шоколадном торте, ваш ум начал рисовать его перед собой еще до того, как вы могли бы себя остановить.

Возможно, вы представили чудесно украшенный торт или подумали о том, как голодны, или вспомнили о тех временах, когда бабушка готовила шоколадные кексы на ваш день рождения. Может, вы начали представлять это, а затем попытались остановиться — но торт по-прежнему здесь, и его все сложнее игнорировать.

Если бы я не сказала вам «Не думайте об этом!», скорее всего, это вообще не пришло бы вам в голову (если только вы не читаете эту книгу и одновременно не печете шоколадный торт). Как раз то, что я сказала вам не думать о чем-то, и привело к возникновению этой мысли. Это означает, что нельзя сказать мозгу не думать о чем-то — в действительности это не работает.

Давайте продолжим упражнение: пожалуйста, продолжайте не думать о шоколадном торте. Не думайте о том, как он пахнет. Не думайте о том, каков он на вкус. Не думайте о том, как сильно хочется съесть кусочек. Не думайте о блестящей глазури, о разноцветной посыпке, которой вы его украсили бы. Вообще не думайте о нем.

Если вы собираетесь игнорировать мысль или чувство, нужно игнорировать всякое их ответвление. Подобно тому как, пытаясь игнорировать воспоминания о постыдном опыте, вы, вероятно, представляете в уме разные его части, к примеру, вспоминаете, как намочили штаны в начальной школе, как неприятно и холодно вам было, как посмотрел на вас учитель,

как не хотелось говорить об этом родителям, как пришлось нести брюки домой в пластиковом пакете для продуктов и позаимствовать слишком большие спортивные штаны из числа оставленных кем-то в школе. Всякий раз, когда вы вспоминаете о новой части этого постыдного случая, вам приходится пытаться игнорировать и эту часть тоже до тех пор, пока перед вами не оказывается огромный список вещей, в мыслях о которых вы себя упрекаете.

Продолжим упражнение: пожалуйста, не думайте о шоколадном торте. Молю вас. Если вы подумаете о шоколадном торте, значит, вы плохой человек. Думать о шоколадном торте стыдно. Если вы когда-либо задумываетесь о шоколадном торте, глазури или посыпке, о его запахе, вы не только плохой человек, вы также провалили весь эксперимент. Вы же не хотите быть неудачником, не так ли?

Что же, облегчили ли мои обвинения ваши попытки не думать о шоколадном торте? Полагаю, что нет — скорее усложнили их и сделали более неприятными. И все же мы часто виним себя за мысли и чувства, которые, кажется, не в состоянии остановить. Когда мы говорим себе, что мысль дурна, что вы дурны, раз думаете об этом, эта мысль обычно только усиливается. Предполагается, что вы не просто не должны думать об этом шоколадном торте — ставки повышаются. Все становится еще сложнее, когда вы добавляете оценочные суждения относительно вашей неспособности игнорировать мысль.

По мере того как я добавляю новые пункты в список «не думайте о шоколадном торте», вашему мозгу приходится тратить все больше времени на попытки избежать любых мыслей, связанных с шоколадным тортом, а также беспокоиться о последствиях мыслей о нем. В ходе этого эксперимента вы, вероятно, осознаете, что на самом деле об этом шоколадном торте невозможно не думать. Нельзя остановить эти мысли. Особенно когда я подкидываю подсказки, напоминания и детали. Каждый пример «не думай об этом» просто превращается в «думай об этом». Чем больше слоев запретов вы добавляете, тем более неизбежными становятся мысли.

Невозможно остановить появление мысли, верно? Мозг просто не устроен таким образом. А что, если вместо попыток останавливать или игнорировать мысли мы попробуем что-то иное?

Движемся вперед с принятием

Единственный способ справиться с этим упражнением — действительно думать о шоколадном торте. Невозможно не думать о нем, когда я говорю этого не делать! Вместо того чтобы бороться с мыслью, сражаться или пытаться изгнать ее, можно использовать принятие. Давайте просто примем тот факт,

что эта мысль возникнет у нас, вместо того чтобы вовлекаться в борьбу и пытаться заблокировать каждый аспект проблемы.

Мы словно помещаем два пальца в ловушку для пальцев. Чем упорнее вы разводите пальцы, тем теснее и теснее становится ловушка. Вы совершенно застряли. Единственный способ освободить пальцы — соединить их, ослабить ловушку, а затем аккуратно вынуть каждый палец. Когда речь заходит о мыслях, резкое и насильственное их устранение лишь затягивает ловушку. Вы оказываетесь полностью зажатым ими. Вместо того чтобы все упорнее избавляться от них, нужно приблизиться. Мягко приближаясь к мысли, замечая ее и даже сопереживая ей, можно высвободить себя из ловушки.

Что значит сопереживать мысли? Выше, выполняя упражнение с тортом, мы попытались сделать противоположное, обвиняя себя за эту мысль, говоря себе, что эта мысль дурна и, более того, мы дурны из-за нее. Стыд на самом деле не слишком хороший способ сделать свои мысли менее мучительными. Это шокирует, не так ли? Стыд чаще всего усугубляет страдания. Стыд говорит, что мысль дурна и мы дурны, раз она у нас возникла. Стыд приказывает нам ощущать вину. Поэтому вместо стыда стоит попробовать принятие и доброту.

Представьте: вы в своей комнате после ссоры с родителями, пишете подруге Кайле, надеясь получить поддержку. Кайла отвечает не сразу, и это

нормально, но затем вы видите, что она в это время размещает посты в социальных сетях. Мозг может поначалу породить мысль: «Что-то не так». Может, Кайлу не заботят ваши проблемы. Может, вы расстраиваете ее, потому она игнорирует вас. Может, все происходит, как тогда, в пятом классе: все начали вас игнорировать, и вы оказались в полной изоляции и одиночестве, пока не перешли в новую среднюю школу. Ох, вы ненавидите думать об этом! Вы плачете и пытаетесь отогнать эту мысль.

Вы не хотите думать об этом или вспоминать тот болезненный этап своей жизни. Это тревожит и расстраивает вас, и вы начинаете кружиться по спирали. Вы хотите доверять подруге, потому что цените вашу дружбу. Так что пытаетесь отвлечься и заняться домашней работой, но проходят часы, и игнорировать страхи становится все сложнее и сложнее. Вы продолжаете думать о том, что вас не замечают и не любят. В конце концов вы начинаете сочинять в голове возможные послания Кайле, спрашивая, сделали ли вы что-то не так, не сошла ли она с ума, стоит ли вам вообще оставаться друзьями. Страх и разочарование накапливаются, хотя вы ненавидите это неприятное чувство. Наконец, несколько раз написав сообщение и переписав его, вы набираете: «Эй, ты точно на телефоне, потому что продолжаешь писать другим и постить в соцсети. Я знаю, тебя не волнует, что со мной происходит. Я просто хочу знать, что

я сделала не так, или, может, мне вообще больше не стоит слать тебе сообщения».

Кайла тут же звонит и говорит, что пыталась сосредоточиться на домашней работе и поэтому отключила все напоминания о сообщениях. Она говорит: «Ты всегда делаешь проблему из ничего! У нас все хорошо! Ты знаешь, ты мне небезразлична. Давай поговорим». Но вместо разговора вы чувствуете неловкость. Почему вы сразу переключились на худший сценарий, хотя и пытались этого не делать? Что с вами не так?

Но как бы это выглядело, если бы вы приняли происходящее и были добры к своему мозгу, когда в нем возникали все эти вопросы, страхи и тревоги? Что, если бы вы просто называли факты: «Я отправила подруге сообщение о проблеме, а она не ответила мне. Ну что ж»? Что, если бы вы сказали: «Ух, а вот и снова та мысль о пятом классе. Она часто возникает, когда я думаю, что меня игнорируют. Что ж. Это не плохо, не хорошо, это просто есть»? Если бы вы замечали мысль, а не сражались с ней, изменило бы это результат? Снизили бы вы накал эмоций? Изменили ли бы собственные реакции?

Как-то мы с мужем снимали украшения с нашей новогодней елки. Мы не поливали дерево некоторое время, и сосновые иголки высохли, а ветви склонились к земле по сравнению с тем первым днем свежести, когда мы поставили ее. Мы повесили

на дерево гирлянду, а потом бусы, затем добавили все игрушки. Собрать их было легко, но бусы просто застряли в сухом дереве. Всякий раз, когда мы пытались вытащить их, на пол падал дождь из иголок, что создавало беспорядок. Это изматывало нас обоих! В конце концов муж начал тянуть бусы сильнее: ветки дерева обламывались, а он тянул все упорнее и упорнее и со временем завязал огромный, запутанный узел. Чем больше мы сердились на дерево и злились друг на друга, тем сильнее все запутывалось, и нам обоим пришлось остановиться.

Я ушла в спальню и легла на пол, закрыв глаза. Сделала медленный и глубокий вдох через нос на четыре счета, задержала дыхание на четыре счета, а затем выдохнула через рот на восемь счетов, сделав задержку еще на четыре.

Успокоившись, мы вернулись к дереву, готовые к предстоящему распутыванию. Гораздо легче, скажу я вам, распутывать клубок узлов на бусах, когда ты спокоен. Было и еще одно преимущество нашего успокоения. Когда разочарование больше не затуманивало ум, мы смогли разобраться в проблеме. Мы осознали, что гирлянда и так наполовину порвана, так что необязательно спасать ее, раз уж она все равно отправится в мусор. Муж достал ножницы, мы вырезали каждую часть гирлянды и легко смогли вынуть ее. Стало гораздо легче увидеть и распутать оставшиеся украшения, когда мы отказались от борьбы. Беспорядок все равно остался,

но мы приняли его и смогли продолжать работу до тех пор, пока не закончили.

Что такое принятие?

Возможно, вы уже заметили, что в этой книге часто используется слово «принимать», особенно в контексте принятия и движения вперед. Что это значит? Почему это одна из наших главных целей?

Принятие означает, что мы берем то, что нам предлагают. Вспомните, как бабушка подарила вам на день рождения связанный вручную свитер, а вы поблагодарили ее, хотя свитер был очень колючий, и даже надели его, чтобы показать, как сильно ее любите. В психологическом смысле принятие — это признание реальности происходящего без попыток что-то с этим сделать. Вы берете этот колючий свитер и не пытаетесь сделать его мягче, не просите бабушку забрать его, не расстраиваетесь, что это уже третий колючий свитер, а вам на самом деле пришлась бы по вкусу видеоигра или что-то другое. Вы не беситесь по этому поводу. Это то, что есть.

Принятие особенно помогает, когда мы чувствуем большое эмоциональное напряжение, связанное с мыслями и чувствами, поскольку оно помогает сделать шаг назад и просто понаблюдать, что происходит, не добавляя ко всему этому еще и борьбу.

Принятие позволяет неприятным ощущениям существовать. Можно остаться с этими чувствами или мыслями, что, возможно, сейчас нам не нравятся, и пребывание с ними позволяет в некотором роде отрешиться от них. Несомненно, мы можем изменить их, но это необязательно. Мы не пытаемся контролировать себя. Не пытаемся остановить ход мыслей. Мы не пытаемся нажать на выключатель наших эмоций. Мы просто переживаем эти чувства и думаем эти мысли, оседлывая их, как волну, что вздымается и падает.

Мысль — это просто мысль. Это мозг общается сам с собой. Это активированный нейрон и химические вещества, перемещающиеся от одного синапса к другому. Мозг порождает миллионы мыслей каждый божий день. Принятие спрашивает: что делает эту мучительную мысль особенной? Вероятно, ничего. Просто эта мысль прилипла к нам в данный момент. Это не плохо. Не хорошо. Это просто есть.

У вас должны быть все доступные инструменты, нужные, когда речь заходит об управлении гневом, связанным с тревогой. Некоторым людям очень нравится использовать принятие и просто замечать, что происходит внутри. Другие предпочитают зарываться в глубину и переделывать мысли, изменять поведение и перестраивать то, что происходит у них в душе. Есть путь принятия и путь перестройки. И оба из них хороши! Вы вольны начать идти по одному пути, а затем переключиться на другой.

В разных ситуациях могут понадобиться разные пути. Просто помните, что всегда есть выбор: перестроить мысли и работать с ними или принять их и позволить им существовать.

На первый взгляд может показаться, что когнитивная перестройка — более полезный метод, поскольку вы на самом деле копаете глубже и сознательно приходите к разным вещам, которые себе говорите. Этот путь очень ориентирован на действия. Перестройка кажется хорошим, полезным делом. Подростки с тревогой чаще всего любят иметь дело с чем-то конкретным. Поскольку перестройка требует усилий и практики, она может чуть лучше соответствовать потребности вашей тревоги контролировать происходящее. Принятие по сравнению с ней кажется слишком простым. Кажется, что оно вообще не требует усилий. Вы ничего не изменяете — вы просто остаетесь с этим.

Но на самом деле принятие может потребовать упорной работы и усилий, особенно поначалу, когда вы так привыкли прогонять мысли или пытаться закапываться глубже. Наша цель — хотя бы немного высвободиться из собственных мыслей с помощью принятия. Так что можно сесть с возникающей мыслью и сказать: «Спасибо за то, что я думаю эту мысль. Я ценю твой вклад, но на самом деле она не нужна мне прямо сейчас». Можно повторять эту мысль снова и снова, как, к примеру, если сказать слово «банан» двадцать раз подряд и в конце концов оно

теряет всякий смысл и становится просто звуками. Можно назвать мысль мыслью, а не фактом, просто сказать себе: «Я заметил мысль о том, что...» Можно представить, что мысль просто проходит через вас, как поезд по своему пути. Невозможно остановить поезд, если бежать впереди него, не так ли? Вы просто позволяете этому поезду следовать дальше.

Перед вами два прекрасных варианта: перестройка и принятие. Порой полезно попросить бабушку не дарить больше эти колючие свитера. Порой стоит просто поблагодарить ее и двигаться дальше. Вам решать, что станет лучшим выбором в настоящий момент.

Спирали мыслей

Мысли могут начаться с малого, разрастись и привести к громадной, набравшей обороты реакции. Особенно часто это случается, когда речь идет о тревоге. Одна мысль приводит к другой, к новой и новой, и мы оказываемся в тревожной, взвинченной спирали мыслей, которые мешают сосредоточиться на том, что еще есть перед нами.

Если вы из тех, кто сосредоточен на оценках и успеваемости в школе, вы, вероятно, замечали тревогу по поводу тестов. Возможно, у вас бывали спирали мыслей вроде этой:

- Если я получу меньше пятерки на контрольной по химии, это означает, что у меня будет плохая отметка.
- Если у меня будет плохая отметка, это означает, что я плохо успеваю на занятиях.
- Я даже могу провалить эти занятия...
- И другой предмет...
- И вряд ли вообще закончу старшие классы...
- И не попаду учиться туда, куда хочу...
- И не смогу поступить в медицинскую школу...
- Это означает, что мне никогда не стать врачом!
- Моя жизнь будет разрушена!

Ух, ну и ну! Ничего себе! Должно быть, это самая важная контрольная в вашей жизни! Конечно, это всего-навсего тест по химии, но звучит так, будто его результат полностью определит ваш успех в будущем. Это огромная проблема. Эти мысли — гигантские. Возможный результат контрольной может оказаться катастрофическим. Изгнание мыслей кажется невозможным.

К счастью, вы знаете, что есть два отличных варианта. Можно пойти по пути перестройки или по пути принятия. Разные пути лучше подойдут разным людям, так что мы попробуем пройти по обоим маршрутам.

Путь перестройки

Давайте отступим на шаг назад. Не может быть так, чтобы оценка меньше пятерки на контрольной

означала, что ваша жизнь будет полностью разрушена, не так ли? Возможно, эта контрольная важна, возможно, вы на самом деле хотите получить пятерку, но есть большое расстояние между «Если я получу меньше пятерки, у меня будет плохая отметка» и «Я не поступлю в медицинский и не стану врачом, и моя жизнь будет полностью разрушена!».

Первый шаг на пути перестройки, когда вы замечаете, что движетесь по спирали, — изучить мысли и задать себе некоторые дополнительные вопросы. Можно начать с любого места спирали мыслей. Спросите себя:

- Эта мысль истинна?
- Даже если это так, она истинна на 100 % или, скорее, на 50 %?
- Что еще может быть истинным?
- Эта мысль помогает мне прямо сейчас?
- Есть ли что-то более полезное, что я могу сказать себе в данный момент?

Вы всегда вольны придумать несколько собственных вариантов, более полезных мыслей, пока не встретите что-то, что по-настоящему найдет в вас отклик.

Давайте проделаем это с нашей спиралью тревожных мыслей, приведенной выше. «Если я получу меньше пятерки на этой контрольной, это значит, что у меня будет плохая отметка, и в результате я не стану врачом и моя жизнь будет разрушена». Эта

мысль истинна? Меньше пятерки — необязательно плохая отметка, пусть и не идеальная. Даже если вы не сдадите тест, одна плохая отметка не будет означать, что вы не попадаете в медицинский. Если вы не станете врачом, это не конец света.

На 100 % ли истинно то, что оценка меньше пятерки — плохая отметка? Может, это не ваша любимая отметка, но нет абсолютного зла в том, чтобы получить меньше пятерки.

Что еще может быть истинным? Ну, даже если вы не получите пятерку, вы, вероятно, все же попадете в довольно хороший колледж.

Полезно ли говорить себе, что любая отметка, кроме пятерки, полученная на этой контрольной, разрушит вашу жизнь? Точно нет. Такая мысль повышает ставки по поводу контрольной так высоко, что вы, вероятно, не сможете сосредоточиться, отвечая на вопросы.

Что более полезное вы можете сказать себе в данный момент? Как вариант: «Да, я тревожусь о контрольной, но также знаю, что готов сделать все возможное». Также можно сказать: «Я хочу стать врачом, и я знаю, что контрольные важны, но это не конец света. У меня будет множество возможностей показать себя, прежде чем вообще наступит время думать о поступлении в медицинскую школу».

Из примера с тортом мы знаем, что простое игнорирование этой спирали мысли не слишком помогает. Также мы знаем, что обвинение себя

в подобных мыслях только усложнит сдачу теста и вызовет панику. Поэтому мы перестраиваем мысли до тех пор, пока не придем к тому состоянию, когда сможем лучше относиться к тому, что говорим самим себе, и вернуть сосредоточение на текущей задаче.

Путь принятия

Выбор пути принятия означает, что вы признаете, что очень ограниченно контролируете то, какие мысли у вас возникают. Мысли постоянно проносятся в голове. И это совершенно естественно. Это нормально.

Что касается данной спирали мыслей, вы начинаете с признания того, что мозг пытается защитить вас от худшего варианта развития событий. Не нужно осуждать свой мозг за возникновение подобных мыслей. Вы знаете, что недовольство мозгом только усложняет для него задачу ухода от проблемы.

Затем, хотя вы знаете, что мозг просто пытается делать свою работу, вы также хотите, чтобы эта спираль мыслей отошла на задний план и убралась с вашего пути. Здесь вы можете вмешаться и исследовать мысль, используя вопросы для перестройки, а можете просто отключиться от нее. Вместо того чтобы спрашивать себя, насколько истинны или полезны мысли, вы делаете что-то совершенно иное. Говорите себе: «Я замечаю, что у меня много мыслей, связанных с этой контрольной, и они создают

тревожную спираль. Что ж, нервничать по поводу контрольной разумно».

Вы сидите с этими мыслями чуть дольше. «Я хочу сделать паузу и заметить эти мысли... Да, вот мысль о контрольной. Вот мысль, что я говорю себе о колледже. Хм, а вот еще одна мысль о моем будущем».

Затем можно использовать способ повторения (помните упражнение с бананом несколькими страницами ранее?), когда вы произносите мысль снова и снова, пока она не потеряет всякий смысл. Вы повторяете «Если я получу четверку, я провалюсь. Если я получу четверку, я провалюсь. Если я получу четверку, я провалюсь» до тех пор, пока слова не станут просто звуками, что издает ваш рот. Если произносить это сотни раз, это не станет более истинным. Все это время мысль была просто активизацией чего-то в ваших синапсах.

Затем пусть эти мысли проносятся мимо. «Хорошо, я отпущу эти мысли одну за другой. Если они возникнут снова, я опять отпущу их, столько раз, сколько будет нужно». Вместо того чтобы подбирать каждую мысль, задаваться вопросами и изучать ее, вы просто освобождаетесь от них.

Возможно, вам понравится использовать в этом процессе визуализацию. Поскольку вы признаете мысли и мягко отпускаете их, можно представить, что каждая мысль находится внутри красного воздушного шарика. Представьте, что отпускаете этот шарик и следите, как он плавно улетает. Когда

появляется другая мысль внутри другого шарика, на этот раз, например, оранжевого, вы плавно отпускаете в полет и этот оранжевый шарик. Допустим, появляется еще одна мысль — представьте, что она отправляется в красивый желтый шарик. Отпустите этот желтый шарик, наблюдая, как он плавно улетает прочь. Повторяйте это с разными шариками и разными цветами столько раз, сколько нужно. Когда каждая мысль улетает прочь, обращайте внимание на чувство покоя, все больше и больше наполняющее ваше тело.

Гибридный путь

У вас всегда есть выбор — перестраивать мысли или принимать их. Можно также делать и то и другое! Так появляется гибридный путь. Это вариант «*все и сразу*». И то и другое может быть верным.

Вы замечаете, что у вас возникла спираль мыслей. Вы начинаете со способа перестройки и решаете, полезна для вас эта спираль мыслей или нет. Затем мягко перенаправляете ее, проявляя больше сострадания к себе. Можно добавить что-то вроде: «Иметь такие мысли нормально, но в то же время они не слишком-то полезны, когда речь идет о сосредоточении на контрольной». Затем решаете, что делать: уделить мыслям больше времени или просто мягко отпустить их.

Можете сказать себе: «Если я получу меньше пятерки за эту контрольную, это, вероятно, не будет

плохой отметкой, *и* я знаю, что тревога об оценках перед сдачей контрольной на самом деле мне не помогает. Так что сначала нужно сосредоточиться на самой сдаче контрольной».

Можете сказать: «Да, эта контрольная, возможно, повлияет на мое будущее и мою цель стать врачом, *но* в то же время это лишь одна контрольная из многих».

Также можете сосредоточиться на ощущениях, которые возникают вместе с этой спиралью мыслей, говоря себе: «Я действительно очень нервничаю по поводу контрольной, это может помешать мне сосредоточиться, *и* я знаю, что тревога нормальна. Я просто хочу поймать эту волну и быть единым с ней. Я знаю, что тревога может вырасти, но также она может утихнуть».

Выбор за вами

Мы знаем, что между изгнанием мыслей и их мягким отпусканием есть большая разница. Вы хотите развивать это чувство легкости, что возникает, когда мы не боремся со своими мыслями. Ни перестройка, ни принятие, ни гибридный путь не подразумевают, что вы должны стыдить себя, игнорировать то, что происходит, или пытаться закрыть глаза на то, что говорит мозг.

Продолжив читать эту книгу, вы заметите, что в ней по большей части используется гибридный путь. Мне действительно нравится вариант «все и сразу»; он позволяет добиться гибкости в работе с тревожными, агрессивными, гнетущими мыслями и спиралями мыслей. Вам не нравится ощущать тревогу, *и* вы знаете, что чувствовать ее нормально. Мозг порождает неплодотворную мысль, *и* вы знаете, что вам необязательно изменять ее, можно просто позволить ей существовать.

Наша главная цель — не добавлять дополнительных, ненужных страданий к проблемам, с которыми мы сталкиваемся. Просто знайте, что эти пути — перестройка, принятие и гибридный путь — открывают сотни тропинок, когда речь идет о работе с тем, что с вами происходит.