





## Об этой книге

**М**ы, сообщество по лечению ОКР, хорошо усвоили одну истину: экспозиция эффективна. Погружение в стрессовую ситуацию, в которой мы оказываемся в условиях неопределенности, вкупе с отсутствием компульсий заставляет мозг пересматривать нашу позицию в отношении того, что терпимо, а что нет. Можно вести спор о стратегии лечения, основанного на экспозиции, но он ограничен вопросом о том, как добраться до цели, а не куда идти. Проблема в том, что когда мы все-таки достигаем конечной точки, то зачастую не понимаем, что нам делать. Мы знаем, чего делать нельзя: всего того, что может привести к избеганию или подавлению экспозиции. Но большинство людей, открываясь тому, что их пугает, на вопрос «что делать?» часто отвечают: «Ну как что? Страдать».

Если у вас был опыт лечения с использованием экспозиции, возможно, вам советовали «перетерпеть» дискомфорт. У одних все упирается в то, чтобы вынести неприятные мысли и эмоции, а у других опыт проживания определенных чувств приводит к изменениям в мозге, с последствиями которых им не удастся справиться. В итоге у них возникают сильный страх, эмоциональная травма, отвращение к себе, гнев, суицидальные мысли (а иногда и попытки) и общее смятение чувств. Для устранения этих переживаний, которые являются

элементом условной реакции на провоцирующие мысли, необходимы надежные и доступные инструменты. Если рекомендация состоит в том, чтобы просто смириться, ситуация меняется. Тому, кто испытывает бесконечную череду неприятных эмоций, не удастся закрепить навык, связанный с экспозицией: его мозг слишком занят новой затеей, поджогом фитиля психологической бочки и ее взрывом, чтобы узнать что-то ценное. Из своего опыта он делает вывод не о том, что он *придумал себе трудную ситуацию и вышел из нее победителем*, а о том, что он *по своей невезучести влип в историю*.

В нашем сообществе, применяющем ДПТ, хорошо усвоили еще одну истину: стратегии управления эмоциями не менее эффективны. Термин «*управление эмоциями*» используется для описания умения надежно контролировать эмоциональные переживания и регулировать их. Большинство из нас использует стратегии управления эмоциями, чтобы справляться с трудностями повседневной жизни, оперативно решая возникающие актуальные проблемы. Но дело в том, что одни стратегии — здоровые и адекватные, а другие — нет. Например, если мы расстроимся и отправимся на прогулку, чтобы развеяться, это нам точно не повредит. Прогулка поможет переключиться на другие мысли и спустя какое-то время уже не раздувать из мухи слона. Однако существуют и такие стратегии управления эмоциями, которые при всей своей эффективности вредны и неадекватны. Скажем, употребление психоактивных веществ и членовредительство могут отвлекать от проблемы в краткосрочной перспективе, но в долгосрочной приводят к еще более сильным страданиям.

Проблема в том, что краткосрочные неадекватные решения дают быстрый результат. Некоторым кажется, что нет смысла заменять их на что-то другое. Работа, связанная с развитием навыков управления эмоциями, включает в себя умение испытывать определенные чувства достаточно долго, чтобы понять, что их вполне можно стерпеть, а затем научиться справляться с ними более адекватно. Переживание сильных эмоций может спровоцировать чувство стыда, вины, отвращения к себе, непрекращающейся боли, а когда это чувство становится очень сильным, то и побуждение к нанесению себе увечий и даже мысли о самоубийстве. Мозгу в соответствии с фундаментальным принципом его функционирования трудно усвоить новый материал, когда ему плохо,

например новые навыки психологической адаптации. Человек должен приспособиться к условиям, прежде чем он сможет размышлять. Вы должны *четко* понимать, с чем имеете дело, чтобы составить план.

Итак, что же делает человек, когда его одолевают сразу и докучливые мысли, и невыносимые эмоции? Уже придумана масса способов самопомощи для устранения нежелательных мыслей (и таких расстройств, как ОКР), написана гора книг, посвященных болезненным переживаниям (и расстройствам, таким как ПРЛ), но мы надеемся, что эта книга станет важным мостом между этими двумя областями. У многих заикливание на страхах и тревогах приводит к угнетенному настроению и низкой самооценке, а одержимость умиротворением — к мыслям о своей слабости и невозможности избавиться от страха. Эта книга призвана помочь справиться с теми особенно надоедливыми мыслями, которые отнимают у вас ясность ума, и с теми особенно болезненными эмоциями, которые удерживают вас в плену негативных сценариев.

В основе этой книги лежит простая идея: как наша эмоциональная реакция на мысли, так и наша интеллектуальная реакция на эмоции обусловлена *состояниями*. Иначе говоря, мы выяснили, что мысли того или иного типа влекут за собой подходящие им чувства, и точно так же чувства того или иного типа вызывают соответствующие мысли. Мы изучаем эти состояния: со временем мысли и чувства обуславливают друг друга, всякий раз вызывая поведение, при котором сохраняется их взаимосвязь. Например, если вам не дает покоя мысль о том, что вы вот-вот заболаете, вы можете почувствовать страх. В таком случае часто начинается избегание того, что навело на мысль о болезни. Так связка «болезнь = страх» надежно закрепляется. Если вы испытываете чувство стыда и критикуете себя, то связка «эмоции и мысли», опять же, надежно закрепляется. Но если мы научимся по-другому относиться к парам «мысль-эмоция» и «эмоция-мысль», изменив свое поведение, то сможем освободиться от бесконечного повторения одних и тех же шаблонов. ЭПР и ДПТ — две поведенческие стратегии, которые мы предложим в этой книге.

В первой части мы предлагаем краткое изложение основных понятий книги: мыслей и чувств. Что это такое на самом деле? Почему мы так серьезно относимся к ним? Как они приводят к определенному

поведению и как это поведение формирует дальнейшие мысли и чувства? Помимо этого, мы объясняем основные принципы ЭПР и ДПТ, а также поясняем, почему все мы считаем их взаимодополняющими, а не противостоящими друг другу.

Во второй части мы рассмотрим некоторые из распространенных проблем, с которыми сталкиваются люди, когда пытаются одновременно справиться с нежелательными мыслями и болезненными переживаниями. Например, где провести грань между самоуспокоением и порывом убежать от тяжелых чувств? В какой момент погружение в пугающую ситуацию превращается в самоистязание без всякой пользы? Как справляться со сложными эмоциями, такими как стыд и гнев, которые могут возникнуть при попытке побороть нежелательные мысли? Как удостовериться в том, что мы проявляем сострадание к себе, а не уклоняемся от ответственности за свои поступки? Здесь будут рассмотрены эти и другие щекотливые вопросы о лечении нежелательных мыслей и сильных эмоций. Мы также попросим поразмышлять над такого рода проблемами и подумать о том, какие навыки вы бы использовали при возникновении какой-то из них.

В третьей части этой книги будет предложена серия анкет, которые помогут вам определиться в своем пути к выздоровлению. В них отражены распространенные способы борьбы людей с нежелательными мыслями и болезненными переживаниями. Мы разработали формат, который позволит понять, какие инструменты КПТ и ДПТ могут помочь создать ваш индивидуальный подход к лечению.

**П**риготовьтесь морально и физически к тому, что придется как следует потрудиться под руководством практического пособия с более интенсивной, каверзной и беспощадной программой по сравнению со всеми, с которыми вы уже сталкивались. Эта программа гарантированно ввергнет вас в еще большее замешательство и вызовет оторопь... Ой, нет, стоп, это же другая книга, которая еще только ждет публикации! Сейчас мы как раз работаем над ней.

Что касается материалов этого издания, то следующие главы могут показаться сложными, но на самом деле здесь все относительно просто: изучение мыслей и чувств, а также две стратегии лечения, которые помогут легко работать с ними. Иногда мы будем рекомендовать делать записи или выполнять упражнения. Все для того, чтобы было проще усвоить некоторые концепции. В то же время это дело абсолютно добровольное.

Даже если вы обратились к этой книге исключительно из-за трудностей с нежелательными мыслями, мы все равно рекомендуем прочитать главы об эмоциях и о том, как с ними совладать. А если вы обратились к этой книге в первую очередь из-за того, что вам трудно переносить сильные эмоции, мы, опять же, рекомендуем прочитать главы о нежелательных мыслях и о том, как с ними справляться. Вероятно, вы уже пришли к тому же выводу, что и мы, когда только задумали эту книгу: мысли и эмоции взаимосвязаны, поэтому и лечение их должно быть обоюдным. Итак, в добрый путь!



## Глава 1

# Понимание нежелательных мыслей

**Р**азмышляя о том, что на самом деле представляют собой нежелательные мысли, мы часто забываем одну простую вещь: это нормальные явления. Мозг порождает нежелательные мысли. Проблемы возникают, когда определенные мысли застревают в уме, провоцируя возникновение связанных с ними чувств. Другими словами, мозг формирует ассоциации, которые со временем обретают смысл. Если эмоция кажется полезной (например, когда страх побуждает избегать чего-то опасного), она будет всплывать всякий раз, когда в мозге начнет активироваться программа самозащиты. Слово «машина», возможно, не провоцирует никаких особых эмоций, но, если вы недавно попали в автомобильную аварию, ситуация может измениться, и тогда слово «машина» вызовет воспоминания об опасности и чувство страха. При мысли об аварии может возникнуть чувство, что прямо сейчас, когда вы читаете эту книгу, вам что-то угрожает. Давайте выполним упражнение, призванное показать взаимосвязанность мыслей и чувств.

Найдите минутку, чтобы вспомнить, когда в последний раз кто-то сделал вам комплимент или подарок, после чего напишите об этом здесь:

---

---

---

---

---

---

Что вы чувствуете, размышляя об этом?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Интересно, не так ли? Сейчас вам ничего не подарили, но у вас возникло чувство, будто вы получили подарок. А теперь вспомните последний раз, когда вы совершили ошибку и кто-то заметил ее. Вспомните о допущенной оплошности и о том, как кто-то съязвил в ваш адрес по этому поводу, после чего напишите об этом здесь:

---

---

---

---

---

---



Ну как? Что чувствуете?

---

---

---

---

---

---

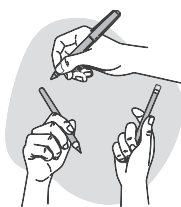
---

---

---

---

Увлекает, правда же? Мысли выводят в сознание связанные с ними чувства в зависимости от жизненного опыта. Это неизбежно. Мы думаем о приятном, и на душе светлеет; мы думаем о неприятном, и настроение портится. Сами по себе мысли так же пусты, как и слова на листе бумаги (скоро мы поговорим об этом), но они могут вызывать настолько сильное душевное волнение, будто имеют над нами большую власть. То, как мы реагируем на эмоции (зачастую в попытке заставить неприятные чувства уйти, а приятные остаться), приводит к новым переживаниям. В итоге мы теряем душевное равновесие — мысли ведут к эмоциям, а те, в свою очередь, к новой порции мыслей и, следовательно, чувств! Вот поэтому-то вы и взяли в руки это практическое пособие: чтобы познакомиться с многосторонним подходом к управлению эмоциональными качелями, способными довести нас до белого каления.



## Что такое мысль?

Попробуйте ради эксперимента определить для себя значение слова «мысль», не используя слово «мышление» или какие-нибудь термины типа «когнитивность». Вам нелегко придется. Мысли можно

описать как «то, что ты говоришь себе». Это неплохое определение, но в нем ничего не сказано о тех мыслях, которые кажутся чужими или нетипичными для вашего внутреннего диалога.

Мысли руководят почти всем, что мы делаем, хотя мы даже не знаем, что это такое. Самое близкое определение, которое мы можем «придумать», применимо ко всему, что мы замечаем: объект сознания. Эта трактовка не вполне удовлетворительна, но зато многое объясняет. Мысль — объект, так как она нечто, что мы можем наблюдать. А место, где мы наблюдаем мысль, находится в нашем сознании. Не успеете вы дочитать это предложение, как у вас возникнет мысль о том, что написано в его конце. Если мы попросим вас сейчас представить себе кошку, в вашем сознании возникнет образ животного, и вы будете отдавать себе отчет в том, что воспринимаете его. У большинства этот опыт нейтрален, но вокруг образа могут вращаться другие мысли, словно спутники вокруг планеты: «я люблю/не люблю кошек» и прочее в таком духе. В зависимости от того, какая реакция запрограммирована в вас на эти оценочные суждения, в следующий момент может возникнуть соответствующий отклик на уровне эмоций или тела.

Некоторые мысли вызывают настолько глубокие эмоциональные реакции, что мы считаем их пагубными по своей природе. Представьте, что вы смотрите по телевизору фильм ужасов и обвиняете телевизор в страданиях, которые он вызвал у вас! Фильм — это просто свет и звуки, но из-за наших установок они внушают чувство опасности, гнев или грусть.

Порой кажется невозможным относиться к своим мыслям объективно и понимать, какие из них важны, а от каких лучше избавиться, будто от спама в электронном почтовом ящике.



## Эгодисторические мысли

Когда вы бегаеете глазами по строчкам, то считываете слова с высоты своего «Я», в контексте всей своей личности. У вас есть собственный нарратив, личная история, состоящая из бесчисленных элементов. Ваши религиозные и моральные убеждения, культурный контекст, воспоминания о прошлых поступках и фантазии о будущих — все это переплетается, формируя ваше «Я», которое иногда называют эго.

