

попадания в сети, лучшая стратегия избегания нежелательных мыслей — перестать им сопротивляться.

Восприятие вашей способности контролировать свои мысли напрямую влияет на ваше самочувствие. Неудивительно, что у некоторых людей развивается страх потерять контроль.

БОЯЗНЬ ПОТЕРИ КОНТРОЛЯ

В начале этой главы вам было предложено вспомнить случаи, когда вы не могли совладать с собой. Нежелательные и навязчивые мысли, образы, воспоминания или чувства могут заставить вас сомневаться в своей адекватности. Постоянные неудачи в самоконтроле начинают наталкивать вас на мысль об ухудшении вашего состояния. Это приводит к появлению новых obsессий, связанных с полной потерей контроля и возможности нормально функционировать. Вы начнете переживать, что навредите себе или своим близким. В крайнем случае боязнь потерять контроль заставит вас усомниться в своем здравомыслии.

Страх утратить контроль над собой — один из маркеров панического расстройства. Он может усилить тревожность и чувство личной уязвимости. Вы будете стараться управлять всеми нежелательными obsессиями из-за боязни нервного срыва. Для таких людей последствия парадокса ментального контроля могут быть куда более неблагоприятными. Этот страх способен стать и причиной неуверенности в себе, что может усугубить тревожные расстройства. Все это заставляет вас больше переживать и меньше верить в себя.

Все мы по-разному оцениваем свои возможности ментального самоконтроля. Если вас не сильно заботит контроль над мыслями и чувствами, наверняка вы терпимо относитесь к блуждающему разуму или нежелательным obsессиям. Если же наоборот — вы можете испытывать тревогу из-за неспособности контролировать подобные мысли. Как видите, чем больше значения вы придаете контролю сознания, тем выше вероятность появления тревожности, когда он не сработает. Это и доказывает эксперимент с белым медведем.

Следующее упражнение поможет вам оценить уровень своей терпимости к нежелательным спонтанным мыслям.

УПРАЖНЕНИЕ

ТЕРПИМОСТЬ К ПОТЕРЕ КОНТРОЛЯ

Ниже приведены утверждения, которые касаются ключевых особенностей ментального контроля. Поставьте галочку (✓) рядом с теми утверждениями, которые имеют отношение к вам.

- «Меня расстраивают негативные навязчивые мысли, образы или воспоминания, которые я не могу контролировать».*
- «Меня волнует, смогу ли я контролировать свое сознание и сохранять ясность ума».*
- «Моя проблема — отсутствие силы воли или потеря контроля над своим сознанием».*
- «Я начинаю переживать, когда не могу избавиться от определенных нежелательных мыслей».*
- «Теряя контроль над своими негативными навязчивыми мыслями, я беспокоюсь, что в итоге начну действовать в соответствии с ними».*

Если вы отметили несколько утверждений, скорее всего, вам будет трудно контролировать свои нежелательные мысли и чувства. Это подвергает вас большому риску. Возможно, вам кажется, что вы запутались в паутине собственного сознания, о которой мы говорили ранее. Если это так, то сейчас вы находитесь на верном пути к завершению этой борьбы, ведь осознание и принятие — это первый шаг к тому, чтобы научиться работать с парадоксом ментального контроля, а не против него.

Вам предстоит узнать еще очень многое. Но первый урок вы уже уяснили: большее усилие приводит к меньшему контролю сознания. Это знание поможет вам повысить эффективность своих способов борьбы с тревожностью, депрессией или навязчивыми мыслями.

ВЫВОД

«Чем больше я стараюсь, тем хуже у меня получается». Если это про вас, значит, вы наверняка разочаровались в своих попытках установить контроль над жизнью и устранить длинную череду беспокойств и навязчивых мыслей. Вы винили себя в отсутствии силы воли. Вам казалось, что, усмирив свое сознание, вы избавитесь от дистресса и улучшите свою жизнь. Но сила воли переменчива, а парадокс контроля сознания не делает исключений.

Подведем итоги этой главы:

- самоконтроль, или сила воли, включает в себя стремление к достижению долгосрочных целей. Это позволяет преодолевать естественную склонность довольствоваться тем, что уже есть;
- сила воли вырабатывается за счет мотивационных стратегий, основанных на достижении важных целей с помощью рациональных и обоснованных способов;
- вы можете улучшить свое эмоциональное состояние, разработав план действий по борьбе с прокрастинацией или по следованию забытым жизненным целям;
- контроль сознания — это парадоксальный процесс. Чем сильнее вы подавляете нежелательные навязчивые мысли, тем больше проблем они приносят. Чрезмерные усилия по контролю собственного сознания зачастую приводят к увеличению эмоционального дистресса;
- повышение толерантности к нежелательным спонтанным мыслям и признание пределов ментального самоконтроля — основные цели этого учебного пособия.

Не отчаивайтесь — то, что вы сейчас узнали о навязчивом мышлении и ограничениях ментального контроля, в будущем поможет вам справиться с тревожностью, депрессией и навязчивыми мыслями. Знания, которые вы уже получили, пригодятся в процессе применения других стратегий, с которыми вам только предстоит познакомиться. Далее мы поработаем над мыслями и чувствами, которые стали причиной эмоционального расстройства.

НАВЫКИ КОНТРОЛЯ: САМОПОЗНАНИЕ

Я помню, как однажды заблудился. Я забыл взять карту, в то время еще не было GPS и Google Maps, и мне пришлось ориентироваться в незнакомом городе без нее. Сначала меня раздражала собственная беспечность, но чем дольше я ходил по незнакомым улицам, тем сильнее начинал переживать. Несколько раз я пытался сориентироваться на местности, но у меня ничего не выходило. Теперь моя тревога сменилась страхом — я был в замешательстве и чувствовал себя беспомощным. Случалось ли с вами нечто подобное? Уверен, вы согласитесь, что это был ужасный опыт. Но сиюминутное чувство тревоги не сравнится с болью, которую приносят сбивающие с толку навязчивые тревожные мысли и чувства, от которых невозможно избавиться.

Если вы чувствуете себя потерянным и обескураженным, для начала нужно выяснить причину этого состояния и только потом приступать к разработке плана, который приведет вас к целостности и эмоциональному благополучию. Из первых двух глав вы узнали о нежелательных навязчивых мыслях и пределах ментального контроля. Вам, наверное, интересно, как это знание поможет снизить интенсивность вашей тревоги или избавиться от одержимости нежелательными мыслями. Чтобы пользоваться наукой о контроле сознания, важно понять психические процессы, управляющие вашим эмоциональным состоянием. Вам понадобится индивидуальный план, ментальная дорожная карта, которая даст вам направление, чтобы преодолеть эти мучительные мысли и чувства.

Значимые изменения начинаются с более глубокого понимания себя. В этой главе вы найдете модель ментального контроля, которая поможет вам обнаружить нежелательные навязчивые мысли, вызывающие негативные эмоции. Вы сможете понять, какие из ваших стратегий самоконтроля не работают и насколько проблематична ваша заикленность на своих навязчивых мыслях. Объединив всю эту информацию, вы сможете создать свой план ментального контроля. Давайте рассмотрим работу всех этих принципов на примере истории Саманты.

ИСТОРИЯ САМАНТЫ: ИСКАЛЧЕННАЯ СОЦИАЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ

Саманте 21 год, она учится в университете. Она всегда была застенчивой и нервной девушкой, особенно в общении с незнакомыми людьми. Саманта пыталась бороться с этой проблемой, что лишь усиливало ее тревогу. Девушке приходилось раньше уходить с занятий и избегать общественной деятельности. Хуже всего отношения у нее складывались со сверстниками. Саманта боялась получить отрицательную оценку со стороны других. Чаще всего тревога начиналась с навязчивой мысли о том, как некомфортно ей будет в окружении людей, запуская целый цикл беспокойств. Иногда девушка представляла, как все смеются над ней и ее словами, а иногда вспоминала свой неудачный опыт общения с каким-то парнем. Саманта отчаянно пыталась подавить нежелательные мысли и убедить себя в том, что все будет хорошо. Но те не только не исчезали, а и приводили за собой непреодолимое чувство тревоги. Тогда девушка и вовсе стала избегать общения со сверстниками. Она была убеждена, что ее будущее выглядит безрадостным, одиноким, полным отчаяния и отчужденности.

МОДЕЛЬ МЕНТАЛЬНОГО КОНТРОЛЯ

Обычно мы воспринимаем наши спонтанные мысли как шум, который легко игнорировать. Но если вы встревожены, подавлены или расстроены, некоторые из нежелательных мыслей могут прочно засесть в вашем сознании. Их можно

ошибочно принять за серьезную угрозу своему эмоциональному здоровью. И если это произойдет, вы наверняка попытаетесь подавить такие мысли, что обернется провалом, приведет к беспокойству и появлению еще большего числа obsessions. Так вы окажетесь в порочном круге усиления негативных мыслей и чувств.

Вернемся к примеру Саманты. Когда ей напоминают о предстоящем мероприятии, она думает: «Я не смогу туда пойти, я буду сильно переживать». Саманта осознает негативную окраску своих мыслей, но убеждена, что это не просто мысли, а точное предсказание ее будущих чувств, ведь подобное уже случалось с ней в прошлом. Девушка понимает, что начинает беспокоиться из-за мыслей о своей социальной тревожности, и пытается подавить их. Она успокаивает себя тем, что все будет хорошо и что на этот раз она не будет так сильно переживать, но не верит своим же словам. Саманта пытается отвлечься, но ничего не помогает ей избавиться от навязчивых мыслей. Она злится и начинает ругать себя за глупое поведение. К этому времени она уже поглощена нездоровой тревогой о том, как ей придется справляться с предстоящим событием.

На рис. 3.1 показаны ключевые компоненты модели эмоционального дистресса, основанной на ментальном контроле.

Согласно этой модели вы сначала обращаете внимание на негативную навязчивую мысль, образ или воспоминание, а затем ошибочно принимаете ее за серьезную эмоциональную угрозу. Это приводит к попыткам сдерживать или подавлять нежелательные мысли, но все это только привлекает еще больше внимания к ним. Так запускаются другие негативные ментальные процессы: беспокойство и навязчивое мышление. Но есть и другой вариант развития событий (см. рис. 3.1). Если воспринимать спонтанное мышление как нейтральное психическое явление, то склонность к контролю сознания будет ниже. Фокус внимания переместится с нежелательных мыслей, что уменьшит беспокойство по этому поводу.

В следующем упражнении вы проанализируете, как разные психические процессы, описанные в модели ментального контроля, поддерживают эмоциональный дистресс. Если вы не уверены, актуальна ли для вас эта модель, пропустите упражнение и вернитесь к нему по прочтении главы. К тому времени вы станете лучше понимать свои реакции на навязчивые мысли.



Рис. 3.1

УПРАЖНЕНИЕ

ПРИМЕНЕНИЕ МОДЕЛИ МЕНТАЛЬНОГО КОНТРОЛЯ

Для начала письменно ответьте на следующие вопросы:

1. Какие навязчивые мысли, образы или воспоминания расстраивают вас?

2. Что именно для вас важно или эмоционально значимо в ваших нежелательных мыслях?

3. Как вы пытаетесь подавить свои нежелательные мысли?

4. Какие негативные ментальные процессы вы испытываете (например, беспокойство, руминация и т. д.)?

Это упражнение поможет выявить ваш эмоциональный дистресс с точки зрения ментального контроля. Вы можете вернуться к нему после того, как выполните другие упражнения из этой главы. Узнав больше о компонентах ментального контроля, вы сможете пересмотреть свои ответы.