



Глава 2

Не думай о желтой уточке: то, чему ты сопротивляешься, крепнет

Вы когда-нибудь задавались вопросом, почему мы часто срываемся с диет? Какую бы диету вы ни пробовали, у вас, вероятно, был список продуктов, от которых надо было держаться подальше. Чтобы помнить о всех тех продуктах, которые вы, как предполагается, не должны употреблять, нужно уделять особое внимание каждому соблазнительному пункту этого плана. В свою очередь, усиление внимания только распаляет ваши мысли, связанные с едой, которую вы должны избегать. Проще говоря, это порочный круг, который подрывает все наши усилия.

На самом деле все, чему вы сопротивляетесь, крепнет — будь то продукты питания или пугающие навязчивые мысли. Если избегание определенной мысли, к примеру гибели ребенка, только увеличивает ее



вероятность, сможет ли противоположная работа снизить ее? Чтобы понять эту идею и отвоевать свое благополучие у тревожного монстра, вам нужно полностью осознать, почему сопротивление навязчивым тревожным мыслям — непродуктивная стратегия и что нужно делать вместо этого. Прежде всего давайте поймем, как наши мысли, эмоции и модели поведения переплетаются и влияют друг на друга.

Вы не контролируете почти ничего

Есть три глубинные основы, благодаря которым мы функционируем: наши мысли, эмоции и модели поведения. Из этих трех мы можем напрямую контролировать только одну, а над другими у нас вообще нет непосредственного контроля. Все три вместе влияют на то, что мы думаем, что чувствуем и что делаем, и определяют, становятся ли наши навязчивые тревоги и мысли громче или тише. Для начала давайте исследуем наши мысли и проверим, можем ли мы непосредственно их контролировать.

Мысли

Я хочу, чтобы вы проделали вместе со мной мыслительный эксперимент. Прямо сейчас закройте глаза на минуту и не думайте о желтой утке. На самом деле, не думайте о желтой утке. Теперь не думайте о желтой утке в синем пруду. Затем не думайте о желтой утке в синем пруду рядом с зеленым деревом. Как бы вы ни старались, у вас, скорее всего, останется образ желтой утки, синего пруда и зеленого дерева, несмотря на то что инструкция гласила не думать



Дженни Йип



Привет, малыш —
прощайте, навязчивые мысли

о них. «Почему это происходит?» — возможно, задае-
тесь вы вопросом.

В любую конкретную секунду есть миллиарды сти-
мулов, которые попадают в ваше сознание и выходят
из него через наши пять чувств. Младенцы в утро-
бе обычно развивают чувства прикосновения, вкуса,
обоняния, слуха и зрения к двадцать восьмой неделе.
С того момента, как появляются сенсорные входы, они
остаются активными двадцать четыре часа в день; по-
глощение информации из окружающей среды, которая
формирует мысли, чтобы помочь нам ориентировать-
ся в этом мире и осмыслять его. Мы не можем заглу-
шить наши пять чувств даже во сне. Можно заткнуть
уши, но мы все равно будем слышать звуки. Можно
прикрыть глаза и все же визуализировать образы. Эти
сенсорные входы постоянно получают миллиарды сти-
мулов, и многие из них находятся за пределами нашего
сознательного осмысления.

Снова закройте глаза и понаблюдайте за всеми теми
разными звуками, образами, тактильными ощущениями
и даже запахами и вкусами вокруг вас, которые вы до
этого не замечали. Это называют *избирательным внима-
нием* — способностью выбирать детали, на которых вы
сосредоточиваетесь. Следовательно, даже несмотря на то,
что у вас нет непосредственного контроля над тем, какие
мысли у вас возникают, поскольку сенсорные входы безо-
становочно работают, у вас точно есть контроль над тем,
как вы подходите к мыслям, на которые избирательно
настраиваетесь. Вот почему попытки *не* думать о желтой
утке только подталкивают вас к этому. Любая попытка
сопротивляться чему-то — это, по сути, дополнитель-
ная энергия и усилия, обеспечиваемые сопротивлением.



С другой стороны, что происходит, когда вы пытаетесь думать только о желтой утке и ни о чем другом? Попробуйте: *желтая утка, желтая утка, желтая утка, желтая утка, желтая утка, желтая утка, желтая утка, желтая утка...* Со временем желтая утка начинает сливаться с другими образами просто потому, что вашему уму это постепенно наскучивает, ведь есть миллиарды других стимулов, требующих вашего внимания. Это парадокс наших мыслей, будь то запрещенные мечты о клубнике в шоколаде или ужасные опасения, что нашим близким причинят вред. Все, чему мы сопротивляемся, укрепляется. Уже сама попытка чему-то воспротивиться добавляет громкости той самой вещи, с которой мы боролись.

Этот парадокс также объясняет, как навязчивые и пугающие мысли могут стать такими мощными. У нас нет прямого контроля над тем, какие мысли у нас возникают, если только мы целенаправленно не вызываем в воображении особые мысли, на которые избирательно обращаем внимание. Когда, на первый взгляд, из ниоткуда возникают мысли с содержанием, которое мы отвергаем как запрещенное или отталкивающее, наша первоначальная реакция часто — изгнать эти мысли из нашего ума. Однако эти попытки лишь добавляют энергии мысли и увеличивают ее вес. Многие мамы пытались избежать неприятных мыслей о причинении вреда ребенку, а затем винили себя за проваленные попытки, прибегнув все к тому же непродуктивному избеганию. На самом деле каждая целенаправленная попытка изгнать эти ужасные мысли только привлекает к ним больше внимания, и результатом становится замкнутый круг, который,



Дженни Йип



Привет, малыш —
прощайте, навязчивые мысли

по сути, прокладывает путь для роста и укрепления нашего монстра тревоги.

Эмоции

Как оказывается, все, о чем мы думаем, мы чувствуем. Так же как и в случае с мыслями, мы не обладаем непосредственным контролем над нашими эмоциями. Мы можем пытаться подавлять наши чувства, отрицать их, отвлекаться от них и избегать их, однако ни один из этих методов не контролирует напрямую, как и что мы чувствуем. Так происходит, потому что эмоции запускаются мыслями. Если только у вас нет каких-то магических сил, один щелчок пальцами или взмах волшебной палочки не изменит автоматически то, что вы чувствуете в данный момент. Чтобы ощутить радость, вам нужно либо испытывать переживание, которое вызывает радостные мысли, либо обратиться к событию в прошлом, которое было для вас радостным. Подобно этому, чтобы ощутить гнев, нужно или оказаться в ситуации, которая пробуждает мысли о несправедливости, или напомнить себе о событии в прошлом, когда вы наблюдали эту несправедливость. Эмоциональные переживания берут начало в мыслях — возникает эта мысль в вашем сознании или нет.

Если вы молодая мама с нестабильными гормонами, уровень которых резко растет и падает, то ваше эмоциональное состояние — хрупкая вещь. Добавьте в эту смесь беспокоящие навязчивые мысли, над которыми у вас нет контроля, и не стоит удивляться, почему многие молодые мамы чувствуют себя тревожно, особенно в первые дни. Коварство наших чувств в том, что это является правдой, что бы вы ни чувствовали.



Если вы ощущаете печаль, вы действительно печальны. Если вы ощущаете страх, вы на самом деле напуганы, однако само то, что эмоции достоверны, не обязательно означает, что они рациональны. Если учесть, что наши мысли запускают соответствующие эмоции, получается, иррациональная мысль приводит к иррациональной эмоции. То, что мы чувствуем в начале материнства, особенно к нашему любимому малышу, может быть столь глубоким, что мы зачастую оказываемся в спирали тревоги, переставая держаться за благополучие. Итак, что делать, когда мы застреваем в беспокойных ощущениях гибели и мрака? Наши модели поведения — вот что все меняет.

Модели поведения

Из трех глубинных основ человеческого функционирования поведение — единственный элемент, который мы способны контролировать напрямую, поскольку оно подразумевает наш сознательный выбор. Решите вы побаловать себя тарелкой клубники в шоколаде или нет — это обстоятельство непосредственно находится в зоне вашего контроля. Вы можете критиковать себя и впоследствии чувствовать вину или, наоборот, ощущать радость. Тем не менее акт поглощения того, что находится перед вами, определяется вашими действиями. И будете вы целенаправленно думать о желтой утке или сопротивляться этому — все это напрямую контролируете вы. Одно действие ослабит влияние образа, а другое привлечет к нему еще больше внимания просто потому, что вы этому сопротивляетесь. В любом случае то, как вы реагируете на навязчивую желтую утку, полностью зависит от вас.



Дженни Йип



Привет, малыш —
прощайте, навязчивые мысли

Пусть у нас и нет прямого контроля над нашими мыслями или эмоциями, у нас точно есть прямой контроль над тем, как мы реагируем на них. Когда появляется расстраивающая мысль о ребенке и создает тревожные ощущения, то, как мы реагируем на мысль, будет определять, что произойдет дальше. К примеру, если навязчивая мысль о том, что вы уроните своего невинного младенца, естественным образом запускает тревожные ощущения, можно отреагировать так, что вы вообще начнете избегать брать ребенка на руки. Однако такое избегающее поведение, скорее всего, нарушит вашу связь с ребенком. С другой стороны, если ваша реакция на эту мысль — игнорировать ее нелепую природу, то вы продолжите брать на руки малыша и создавать с ним связь, не теряя ни секунды.

Делая осознанный выбор, включая наши действия и реакции на навязчивые мысли и соответствующие эмоции, мы напрямую контролируем свои модели поведения, даже если делать это сложно или неприятно. Следовательно, доставляет ли вам мучение держать на руках беспомощного младенца с возможностью уронить его или нет, выбор в пользу того, чтобы взять его на руки, по-прежнему остается за вами. По сути, вы не можете напрямую контролировать мысли из-за постоянного потока сенсорной информации, и у вас нет полной власти над вашими эмоциями, потому что они запускаются мыслями. Но вы можете напрямую контролировать свое поведение. Когда вы будете совершать намеренные действия, которые укрепят благополучие, природа мыслей и возникающих в результате эмоций также постепенно изменится, поскольку вы больше не будете ненамеренно уделять внимание своему тревожному монстру.



Расшифровываем биологию тревоги, которая подпитывает навязчивые мысли

Тревога — распространенное чувство для многих молодых и будущих матерей. Во время беременности, рождения ребенка и послеродового периода уровень неопределенности и новая ответственность усиливают стресс и тревожные мысли. Если вы сомневаетесь в своей способности позаботиться о новорожденном, знайте: ваши тревоги разделяют многие мамы. И все же, несмотря на неприятные телесные ощущения, тревога — необходимый компонент нашего выживания, который помогает нам оставаться бдительными и готовыми реагировать на любую воспринимаемую угрозу. У молодой матери с дополнительной нагрузкой — защитить и обезопасить ребенка — словно появляются антенны, призванные улавливать любой потенциальный вред.

Основа тревоги — ваша телесная реакция «бей или беги». Ее задача — просто реагировать на все, что вы воспринимаете как вредоносное. Как в классическом примере с пещерным человеком: если вы выйдете из пещеры и увидите огромного саблезубого тигра, у вас возникнет естественный порыв — защитить себя и ребенка. Чтобы сделать это эффективно, ваше тело быстро наполняет себя гормонами стресса. Адреналин и кортизол ускоряют реакции тела, чтобы вы смогли сразиться с опасностью или убежать от нее. Например, дыхание учащается, насыщая легкие кислородом, а сердце начинает биться быстрее, перекачивая кровь и разнося кислород по всему телу. Мышцы напрягаются для



Дженни Йип



Привет, малыш —
прощайте, навязчивые мысли

борьбы или побега, из-за чего вы можете начать дрожать, чувствовать мурашки на коже или потеть. Если тревожное состояние «бей или беги» остается активированным долго, у вас могут возникнуть головные боли или боли в теле от напряжения мышц. Порой вы даже страдаете от диареи или запоров, потому что энергия на длительный период направляется в ваши мышцы, а в глубине тела, для пищеварения, остается минимум энергии. Вы можете чувствовать эти телесные ощущения как дискомфорт и интерпретировать их как тревогу, но ваше тело лишь делает свою работу перед лицом воспринимаемой угрозы.

С другой стороны, давайте представим, что вы видите безобидного котенка вместо пугающего тигра. В этом случае реакция «бей или беги» не должна бы запускаться, поскольку вы не предположили потенциального вреда. На самом деле тревожная система вашего тела чрезвычайно податлива и отвечает на все, что вы воспринимаете. Она не может увидеть разницу между тем, точны ваши интерпретации или нет, — она просто подчиняется. Если вы истолковываете ситуацию как безопасную, как в примере с котенком, она следует восприятию и не мобилизуется. Если же вы воспринимаете угрозу как саблезубого тигра и вызываете в воображении мысли о грозящей беде, она подчиняется и быстро разгоняет гормоны стресса, чтобы запустить в теле полноценный защитный режим, оберегая вас и ребенка.

К несчастью, большинству из нас не нравится ощущение тревоги, и когда такое происходит, мы стараемся избегать всего, что затронуло нас. Опять же, то, как мы реагируем на наши мысли о воспринимаемой угрозе,



и возникающий в результате эмоциональный отклик находятся полностью под нашим контролем. Если вы интерпретируете ситуацию ужасающими мыслями о саблезубом тигре, то реакция «бей или беги» пропитает ваше тело тревожными ощущениями. Напротив, если вы воспринимаете ту же самую ситуацию как безобидного котенка, в котором нет угрозы, ваше тело не будет наводняться этими гормонами стресса. Выбор той или иной реакции полностью зависит от вас.

Тем не менее, когда мы реагируем, избегая потенциальной угрозы, мы не только лишаем себя корректирующей обратной связи об отсутствии опасности, но и наделяем ситуацию бóльшим вниманием и властью, чем она в действительности заслуживает. Помните: то, чему мы сопротивляемся, крепнет. Поэтому не пытайтесь думать о тигре — и он вырастет. Попробуйте не думать о том, что уроните ребенка, и идея обретет силу. Теперь, напротив, думайте только о том, что **УРОНИТЕ РЕБЕНКА, УРОНИТЕ РЕБЕНКА, Уроните Ребенка, Уроните Ребенка, уроните ребенка, уроните ребенка, уронитеребенка, уронитеребенка, уронитеребенкауронитеребенка...** Будете ли вы ощущать тревогу?

Если вы молодая мама с грузом необходимости защищать беспомощного младенца и заботиться о нем, мысль о том, что можно уронить ребенка, естественно, пугает. Но после изначального испуга то, как вы будете реагировать на эту мысль, определит, разрастется ваш монстр тревоги или уйдет. Если вы признаете глупость этих мыслей как навязчивую чепуху, то изначальное напряжение пройдет гораздо легче. Напротив, если вы придадите мыслям пугающие саблезубые качества, будет запускаться тревожная кнопка «бей или беги», оставляя



Дженни Йип



Привет, малыш —
прощайте, навязчивые мысли

вас с длительным ощущением ужаса. Увы, чем больше вы реагируете избеганием мысли и пугающей ситуации, тем громче она становится. Напротив, целенаправленные и повторяющиеся мысли о неупомянutom саблезубом тигре парадоксальным образом снижают его терроризирующее влияние.

Помните: вы не в состоянии напрямую контролировать мысли или эмоции и можете контролировать лишь собственное поведение. То, как вы отвечаете и реагируете на свои мысли, определяет, будет ли запускать ваша сигнализация «бей или беги» природную стрессовую реакцию, дабы защитить благополучие вас и ребенка. Когда вы сопротивляетесь избеганию и упорно идете вперед, чтобы сразиться с тем, чего боитесь, вы также даете себе силы встретить материнство и жизненные сложности с храбростью, рвением и стойкостью. Чтобы оставаться уверенной и выносливой на всем пути материнства, попытайтесь принимать каждое испытание и бедствие, а не избегать их, несмотря на ужасные мысли и ощущения.

Преображаем тревогу «бей или беги» в продуктивную энергию

Когда мы думаем о телесной реакции «бей или беги», она обычно ассоциируется с воспринимаемыми угрозами, которые запускают наш тревожный опыт, как в классической аналогии с пещерным человеком и саблезубым тигром. Гораздо реже мы связываем эту физиологическую реакцию с чувством воодушевления и продуктивным использованием энергии. Тем не менее наша реакция «бей или беги» готовит тело ко встрече



со сложностями — вне зависимости от того, приносит ситуация тревогу или воодушевление.

Скажем, вы согласились прыгнуть с парашютом вместе с другом. В зависимости от склонности к экстремальному спорту вы можете представлять прыжок с самолета с ужасом или возбуждением. И в том, и в ином случае тело испытывает похожую объективную биологическую реакцию «бей или беги», наиболее заметную по внезапному всплеску адреналина. И вы, и ваш друг ощутите ускорение сердцебиения, усиление дыхания, напряжение мышц, потливость и дрожь в конечностях. Таким образом, пока ваш друг может находить этот опыт захватывающим, вы можете думать совершенно иначе.

На самом деле, когда мы говорим о тревоге, страхе или стрессе, мы передаем свой субъективный опыт через объективное возбуждение тела — реакцией «бей или беги». Она играет свою роль как в тревоге, так и в воодушевлении, в зависимости от наших интерпретаций. Публичное выступление может казаться нам пугающей задачей с риском осуждения или же приятным социальным мероприятием. Атлеты легко переносят трудности состязательных видов спорта или используют дополнительную энергию адреналиновой реакции «бей или беги», чтобы бросить вызов сопернику и победить его. Так же и мы можем истолковывать новые требования материнства с ужасом, что создаст порочную петлю обратной связи, которая будет подпитывать наше восприятие тревоги. А можем реагировать на сложности как на стимулирующую возможность узнать больше о ребенке и усилить нашу ценную связь. Реакция с таким альтернативным восприятием помогает нам преодолеть ощущение страха и заложить



Дженни Йип



Привет, малыш —
прощайте, навязчивые мысли

позитивную петлю обратной связи, которая укрепляет ощущение продуктивной энергии.

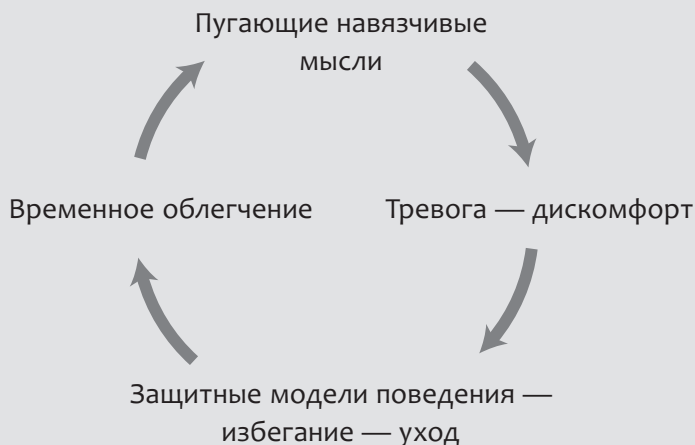
Мы, матери, вкладываем все наше существо в ребенка, часто еще до его рождения, а порой и до зачатия. Соответственно, огромная ответственность за его защиту — наше вложение — естественным образом повышает нашу бдительность к потенциальным угрозам. И все же можно подкрепить позитивную петлю обратной связи, воспринимая телесный опыт «бей или беги» как мотивирующую энергию для безопасной связи с ребенком, вместо того чтобы избегать реакций, которые отдалят вас от ребенка. Когда вы будете интерпретировать эту энергию «бей или беги» таким продуктивным образом, а не называть ее неприятными ощущениями, вы станете гораздо ближе к тому, чтобы свести саблезубого тигра к котенку, когда вам понадобится восстановить свое благополучие.

Избегание навязчивых мыслей лишь усилит их

Некоторые матери могли бы сказать, что им никогда не приходилось переносить сильную и непрестанную тревогу, пока не начался их путь материнства. Другие сказали бы, что их страхи и тревоги меняют свою силу — быстро, в мгновение ока доходят с контролируемых уровней до невыносимых — с тех пор, как они стали молодыми матерями. Каким образом некогда безобидные мысли становятся навязчиво-сильными столь быстро? Почему мы так быстро попадаем в тюрьму наших страхов? Здесь применим принцип желтой уточки: все, чему мы сопротивляемся, крепнет.



Порочный круг избегания-подкрепления



У всех нас есть навязчивые мысли — некоторые более значительные, чем другие. Порой мысли возникают в виде образов или ощущений. Тем не менее самые важные из них склонны создавать самые неприятные ощущения, к примеру тревогу, вину, опустошение или ужас. Эти мучительные эмоции возникают, потому что мы активно порицаем соответствующие мысли как запрещенные. Порой мы удивляемся, почему у нас возникают такие ужасные мысли, пытаемся понять, откуда берутся эти ненамеренные ощущения. Мы даже виним себя за то, что впустили в свой ум такие отвратительные образы. Уже пытаясь найти ответ на эти вопросы, чтобы исключить свою моральную вовлеченность, мы рано или поздно принимаем на себя больше ответственности, чем стоило бы. Задаваясь вопросами *почему, как, где и что, если*, мы незаметно наделяем изначальную мысль, образ



Дженни Йип



Привет, малыш —
прощайте, навязчивые мысли

или ощущение большей силой и достоверностью, и результатом становятся тревога и дискомфорт.

Поскольку никто не хочет ощущать дискомфорт, а мы живем в обществе, где на первое место ставят счастье, что вы делаете, чтобы почувствовать себя лучше, когда не имеете прямого контроля над навязчивыми мыслями или расстраивающими эмоциями? Один из вариантов — предотвратить неприятные мысли и ощущения, вовлекшись в защитные модели поведения, чтобы ощутить себя в безопасности; или вообще избегать ситуаций, связанных с этими мыслями. Кажутся эти модели поведения рациональными или имеют в себе магическое, сверхъестественное качество, всякий раз, когда следуете им, вы сначала получаете некоторое облегчение. Однако это облегчение лишь временное — до того, как возникнет следующая отвратительная навязчивая мысль. В свою очередь, вы повторяете этот цикл снова и снова, чтобы достичь столь желанного облегчения, поскольку не в состоянии переносить неприятных ощущений, берущих начало в навязчивых мыслях.

Увы, следующая навязчивая мысль почти наверняка проявится, поскольку у вас нет прямого контроля над тем, какие мысли входят в ваше сознание и покидают его на основе миллиардов стимулов, которые вы воспринимаете. Более того, мучительные мысли естественным образом запускают мучительные эмоции. Однако это не означает, что нужно застревать в этом порочном круге тревоги, продлевая ту же петлю, только чтобы получить передышку. Помните: то, как вы реагируете на эти первоначальные мысли и последующие эмоции, будет определять, насколько мощными станут мысли. К счастью, есть другие способы реагирования на навязчивые



мысли — помимо того, чтобы полагаться на магические защитные схемы, которые дают лишь краткое облегчение.

На самом деле временное облегчение, которое вы получаете, оставаясь в том же положении, хотя и кажется мощным, но является одной из самых верных уловок тревожного монстра. Этот вздох облегчения убедительно подкрепляет все те вещи, которые доставляют вам страдания. Вы, как молодая мама с недостатком сна, больше всего нуждаетесь в передышке. Следовательно, легко повторять модели поведения, которые, кажется, дают временное расслабление (а вы его так жаждете). Однако вы, в свою очередь, ненамеренно становитесь бездумной марионеткой, не зная о тех нитях, за которые дергают, чтобы вы продолжали идти. В долгосрочной перспективе постоянное выполнение излишних защитных практик, подобно марионетке, в ответ на ужасные навязчивые мысли, скорее, расходует, а не бережет энергию. Поскольку облегчение лишь временное, более разумным и долгосрочным решением будет ничего не делать и идти дальше, потому что это то, над чем у вас есть контроль, а навязчивые мысли, честно говоря, бессмысленны. Когда вы в состоянии признать, что пугающая надоедливая мысль — просто еще одна мысль, она не получит импульса для запуска тревоги, из-за которой вы можете вести себя бездумно, как марионетка.

Давайте поймем этот цикл избегания-подкрепления с помощью более понятной аналогии. У всех нас случались головные боли, порой несильные, а порой с признаками мигрени. Те из нас, кто обладает меньшей выносливостью, предчувствует первые навязчивые ощущения грядущей головной боли с беспокойством, которое подталкивает к принятию предупредительных действий.



Дженни Йип



Привет, малыш —
прощайте, навязчивые мысли

Такие защитные меры могут заключаться в том, что мы принимаем безрецептурные лекарства, глубоко дышим, чтобы направить в мозг больше кислорода, или даже отправляемся вздремнуть, чтобы голова отдохнула. Любые из этих мер могут работать у вас, а могут и не работать. Тем не менее, скажем, вы решаете облегчить головную боль с помощью обезболивающего, и через час она исчезает, а вы испытываете облегчение. Однако головные боли приходят и уходят, и часто это случается спонтанно. Когда в следующий раз будет приступ и вы снова ощутите его приближение, что вы сделаете?

Скорее всего, вы снова примете таблетку при первом ощущении навязчивой головной боли, потому что это работало раньше. Но допустим, что у вас нет такой магической пилюли, и вместо этого вы решаете глубоко дышать. Хотя вдыхание кислорода помогло снизить воспаление, эта практика заняла больше часа, и вы переносили агонию, а не получили быстрого избавления. Размышляя над этим ужасным опытом, вы немедленно покупаете новое лекарство, чтобы в будущем не пришлось переносить такой приступ без защиты. Поэтому, когда в следующий раз возникает навязчивая головная боль, что вы сделаете? Вероятно, вы снова примете волшебную таблетку, потому что это помогло, даже если этот метод избегания нужно будет повторять в таких ситуациях в будущем.

Проще говоря, мы стремимся избежать дискомфорта и почувствовать облегчение. Все, что мы делаем, если это дает быстрое облегчение, рациональное или иррациональное, подкрепляется и повторяется. Когда молодая мама сталкивается с ужасными навязчивыми мыслями о том, что что-то навредит ее ребенку, она зачастую очень глубоко ощущает последующие эмоции. И снова,



то, как вы реагируете на пугающие мысли, будет либо наделять эти мысли смыслом, либо нет. Одна реакция сделает вас заложником постоянного состояния марионетки. Чтобы вернуть благополучие и себе, и ребенку, лучше реагировать так, чтобы это придавало силы — ничего не делать и двигаться дальше, — поскольку все, чему вы сопротивляетесь, крепнет.

Пережевывание: эффект домино от тревог и негативного мышления

У всех нас был опыт, когда мы лежали без сна ночью, ожидая, когда погрузимся в глубокий сон, лишь затем, чтобы нас отвлекала одна тревожная мысль за другой. К примеру, вы помните, что забыли положить белье ребенка в сушилку и включить стерилизатор бутылочек для кормления. Когда вы представляете влажные бутылочки, стоящие в закрытом контейнере для хранения, ум начинает блуждать в сфере «а вдруг?». «А вдруг воздух недостаточно хорошо циркулирует в контейнере для стерилизации?» «А вдруг бутылки уже стоят там слишком долго?» «А вдруг жидкость останется внутри бутылочек и там начнут развиваться крошечные споры плесени?» «А вдруг я не увижу плесень и не узнаю, что она все еще там после того, как снова вымою бутылочки?» «А вдруг ребенок заболит оттого, что выпьет плесень, или, еще хуже, получит какое-то неизвестное длительное заболевание?»

Как только вы начинаете погружаться в кроличью нору всех этих вирусов и грибов, еще один нерешенный вопрос проникает в тревожный ум. У вас кончился детский крем, и вы вспоминаете, что заметили первые симптомы будущих опрелостей на своем малыше. Пока



Дженни Йип



Привет, малыш —
прощайте, навязчивые мысли

вы делаете в уме пометку купить крем утром, пугающий навязчивый образ воспаленной кожи на детских ягодицах атакует мысли, и снова вы глубже уходите в сферу «а вдруг?», а не в страну сновидений, ненамеренно еще больше пробуждая свой тревожный ум. «А вдруг в магазине не будет детского крема?» «А вдруг сыпь к утру станет сильнее?» «А вдруг в конце концов вся попка малыша будет в болезненных ранках?» Мы лежим в тишине, и каждая волна тревожной мысли незаметно вызывает следующую, как цепная реакция в аккуратно выстроенном наборе домино.

К несчастью, тревожные мысли больше всего мешают нам в самые неудобные моменты — когда мы слишком расслаблены или слишком возбуждены. Когда ум тих и вял, наш мозг замедляется, и меньшее количество стимулов занимает его. То, что нам нужно меньше когнитивных усилий в спокойных состояниях, дает больше пространства в уме мыслям, чтобы они естественным образом входили в наше сознание и покидали его. Поскольку мы инстинктивно настроены на свои мысли и эмоции, когда обладаем меньшей пропускной способностью ума, мы просто лучше осознаём тревоги и опасения. На первом плане наших забот — ответственность за воспитание и защиту драгоценного малыша, эмоциональное вложение, которому мы себя посвятили. И потому, когда наступает тишина, когда мы пытаемся дать отдых нашему измученному разуму и телу, ум сам собой переходит к навязчивым мыслям и тревогам о малыше.

И с другой стороны, когда наш ум излишне перегружен и ментального пространства недостаточно для адекватного подхода к запросам материнской жизни, наша энергия «бей или беги» вмешивается, чтобы помочь нам.



Поскольку гормоны стресса побуждают наше тело действовать, мозг быстро получает подсказку: нужно быть бдительной ко всем возможным угрозам нашему благополучию и всем незаконченным делам, что еще лежат на наших плечах. Однако, учитывая ограниченную пропускную способность ума для различения того, незначителен фактор стресса или существенен, и склонность молодых матерей воспринимать ситуации как вредоносные, наш ум естественным образом более подвержен негативному мышлению, когда тело и так измотано. Этот цикл, который колеблется между периодами наибольшей перегрузки и краткими периодами вялости внутри новой роли матери, дает нашему монстру тревоги удобную возможность истязать нас неприятными мыслями и опасениями, что вносит вклад в наше неблагополучие.

Тем не менее, когда мы запускаем поток тревоги, он имеет эффект домино. Каждая негативная мысль, которая запускается мозгом, с большой вероятностью вызывает другие негативные мысли. Подобно урагану, который набирает скорость и силу, чем большей энергией мы подпитываем цепь тревог, тем быстрее она сгущается в неистовство неотступных отрицательных мыслях. Более того, когда поток тревоги запущен, мы возвращаемся к размышлениям, к бесплотным попыткам решить проблему, ориентированную на будущее, к примеру сыпи малыша. Мы застреваем в анализе решений предвосхищаемых проблем, поскольку повторяющееся мышление *кажется* нам в тот момент конструктивным и полезным; однако на самом деле оно создает порочную петлю обратной связи. Как и цикл избегания-подкрепления, размышления по поводу потенциально ужасных событий и их возможных решений могут давать некоторое облегчение



Дженни Йип



Привет, малыш —
прощайте, навязчивые мысли

в данный момент, но ценой долгосрочного материнского здравомыслия, не гарантируя ни одного решения.

Вот почему сфера «а вдруг?» материнской жизни так привлекает нас. На самом деле цель вопросов «*что, если?*» — предвидеть возможные катастрофические последствия, одновременно размышляя над различными решениями. Будучи молодыми матерями и отвечая за защиту и воспитание ребенка, мы внутренне принимаем на себя ответственность за предвидение потенциального вреда для нашего незащитного малыша. Однако, когда мозг застревает в «пережевывании мыслей», попытки избежать этого, чтобы изучить реалистичные решения или оптимистичные исходы, кажутся еще более трудными. Так поддерживается эффект домино. Проигрывая бесполезные опасения снова и снова, мы ненамеренно внутренне поддерживаем очень высокие показатели тревожности. Наш ум очень быстро накручивает себя другими тревожными мыслями о ребенке, и каждая поглощает еще больше энергии, в результате чего он затуманивается, а вы устаете все больше — до полного истощения. Следовательно, этот подход к поддержанию материнского благополучия не только не практичен, он, по сути, придает больше ценности самой тревоге, чем вы намеревались ей дать.

В сфере «а вдруг?» пережевывание мыслей пересиливает любое рациональное мышление и не оставляет возможности для действенного принятия решений. Только тогда, когда оно прерывается другими требованиями в жизни матери или когда ваш источник энергии полностью опустошается, оставляя вас в состоянии выгорания, воля ослабевает и иссякает. Остановится это пережевывание рано или поздно, зависит только от вас. То, как вы реагируете на навязчивую мысль о вашем драгоценном ребенке, будет



определять вес, который она несет, и длительность этого переживания. Чем больше вы наделяете навязчивые мысли и тревоги смыслом и ценностью, тем больше энергии они обретают. И, напротив, когда вы не приписываете значимость бессмысленным тревогам, они быстро утрачивают свою силу. Одно поглощает пропускную способность ума, которой недостает молодой матери, а другое — спасает ее для противодействия реальной угрозе.

Изменяем поведение, чтобы изменить мысли и эмоции

Можно ли переделать старые привычки, чтобы отдать должное вашему материнскому благополучию? Наука, исследующая нейропластичность, говорит, что это возможно. Как вы теперь знаете, поведение, мысли и эмоции взаимосвязаны и влияют друг на друга. Хотя у вас, возможно, и нет прямого контроля над появлением тревожных мыслей и опасений, вы управляете тем, как они влияют на вашу связь с ребенком. Если вы молодая мама, изменение того, что вы делаете и как вы реагируете на пугающие навязчивые мысли, будет определять последующие мысли и эмоции. Если вы хотите сдержать эффект домино от пережевывания мыслей, вам нужно разорвать порочные круги тревоги и несостоятельных старых привычек.

Хорошая новость заключается в том, что наш мозг нейропластичен и обладает способностью изменяться и адаптироваться в ответ на наши переживания, создавая новые здоровые привычки. Измените свои реакции на то, что пугает вас, — и вы установите новые связи в уме для более здоровых привычек. С другой стороны, если вы будете придерживаться старых привычек,



которые крадут ваше материнское благополучие, то вы останетесь в том же тупике. Какой путь вы будете постоянно подкреплять, тот и станет прочнее. Первый усилит подлинную связь с ребенком без ненужного влияния «саблезубых тигров», а второй, вне всякого сомнения, оживит ваши отношения с тревожным монстром.

В конечном счете наш мозг обладает невероятной способностью к обучению, изменению и адаптации на протяжении всей жизни, если мы целенаправленно к этому стремимся. Поскольку то, что вы делаете, определяет, что вы чувствуете и какие мысли возникают впоследствии, намеренное изменение своих реакций на навязчивые пугающие мысли — первый шаг к формированию новых, плодотворных воспоминаний и здоровых нейронных путей. Следовательно, вместо реагирования на смутные ужасные мысли избеганием, необоснованными протоколами защиты или застреванием в пережевывании мыслей молодой маме нужны более действенные методы.

Следующая часть этой книги даст вам практические способы выбраться из собственной головы. В каждом разделе вы найдете описание особых навыков для практики, каждый из которых будет разъяснен с помощью доступной схемы. Также я поделюсь своим опытом помощи Реми, Кендалл, Мэделин и Вилмине в восстановлении их благополучия на пути материнства. Практикуя эти научно обоснованные стратегии, которые помогут сохранить здравомыслие в роли молодой матери, вы естественным образом будете смягчать неприятные мысли и эмоции, формируя более здоровые нервные связи. Теперь давайте начнем работу с частью II и попрактикуемся в привычках, которые разовьют связь с ребенком, чтобы и вы смогли вернуть себе благополучие на пути материнства.