




СЬЮЗЕН НОЛЕН-ХЕКСЕМА

ЖЕНЩИНЫ, КОТОРЫЕ СЛИШКОМ МНОГО ДУМАЮТ

Как перестать заикливаться
на негативных мыслях и начать спать спокойно

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.523.2
ББК 88.52
Н80

Susan Nolen-Hoeksema
WOMEN WHO THINK TOO MUCH:
How to Break Free of Overthinking and Reclaim Your Life

Copyright © 2003 by Susan Nolen-Hoeksema.
All rights reserved. Printed in the United States of America.
For information, address St. Martin's Press, 175 Fifth Avenue, New York, N.Y. 10010.

Нолен-Хексема, Сьюзен.

Н80 Женщины, которые слишком много думают : как перестать заикливаться на негативных мыслях и начать спать спокойно / Сьюзен Нолен-Хексема ; [перевод с английского Т. О. Новикова]. — Москва : Эксмо, 2025. — 352 с.

ISBN 978-5-04-216285-5

Современные женщины вынуждены балансировать между семьей, карьерой, дружбой и личными интересами, стараясь везде преуспеть. Стремление к идеальности и сомнения в себе порождают заикленность. Тревоги, навязчивые мысли не поддаются контролю и накрывают с головой, лишают сил и энергии.

Профессор психологии Сьюзен Нолен-Хексема делится своими исследованиями и опытом работы с пациентками, которые слишком много думают и изводят себя сомнениями. Она приводит примеры из жизни, дает действенные упражнения, которые помогают успокоиться и освободиться от тревожности. Книга помогает осознать, что мы не одиноки в своих переживаниях, и дает методику для проработки негативного влияния прошлого опыта. Помогает перейти на новый уровень сознания и гармонии, научиться жить здесь и сейчас.

УДК 159.523.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-216285-5

© Т. Новикова, перевод на русский язык, 2025
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Содержание

ЧАСТЬ I: ЭПИДЕМИЯ ЗАЦИКЛЕННОСТИ

1. Что не так с зацикленностью? 9
2. Если это так больно, почему мы этим занимаемся? 49
3. Уникальные женские слабости. 72

ЧАСТЬ II: СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ЗАЦИКЛЕННОСТИ

4. Освобождение 89
5. Переход 116
6. Избегание будущих ловушек 149

ЧАСТЬ III: ТРИГГЕРЫ ЗАЦИКЛЕННОСТИ

7. Замужем за тревогами:
зацикленность на личных отношениях. 185
8. Семейные проблемы:
зацикленность на родителях, братьях и сестрах 210
9. Родительская ловушка:
зацикленность на собственных детях. 227
10. Вечно на работе:
зацикленность на работе и карьере 250

11. Токсичные мысли:	
заикленность на проблемах со здоровьем	277
12. Не могу с этим справиться:	
заикленность на утрате и травме	299
13. Переход общества на более высокий уровень	329
Источники	344

ЭПИДЕМИЯ

ЧАСТЬ I

ЗАЦИКЛЕННОСТИ

Что такое заикленность и откуда она берется? В первой части поговорим о заикленности и ее негативных последствиях. Я расскажу о нескольких причинах заикленности, особенно у женщин.

1.

Что не так с зацикленностью?

За последние сорок лет женщинам открылись беспрецедентные возможности. Мы получили невероятную независимость: стали свободнее в выборе отношений, в том, когда иметь детей и иметь ли их вообще. Мы сами выбираем карьеру и образ жизни. Препрежие поколения об этом и мечтать не могли. Развитие медицины сделало нас здоровее и продлило жизнь. У нас есть все основания быть счастливыми и уверенными в себе.

Однако, когда повседневные дела заканчиваются, многих захлестывают тревоги, навязчивые мысли и эмоции, не поддающиеся контролю и напрочь лишают сил и энергии. Мы страдаем от эпидемии *зацикленности* — захлебываемся от негативных мыслей и эмоций, которые нас подавляют и мешают нормальной жизни и благополучию. Тревожимся из-за фундаментальных проблем. Кто я? Как я распоряжаюсь своей жизнью? Что обо мне думают другие? Почему я не могу быть счастливой и спокойной? Ответить легко и быстро невозможно, мы начинаем раз-

мышлять и тревожиться еще сильнее. Когда настроение окончательно омрачается, появляются новые тревоги, большие и малые. Нет ли у моего сына вредных привычек? Почему я до сих пор не бросила ненавистную работу? Как вернуть интерес и любовь мужа? Почему не удастся спокойно поговорить с мамой? Мысли накапливаются, как снежный ком, и пагубно влияют на настроение. Однако мы редко приходим к каким-то выводам.

Даже незначительные события могут на несколько часов, а то и дней выбить нас из колеи. Мы просто не способны избавиться от мыслей. Начальник сделал саркастическое замечание, и вы несколько дней думаете, что он имел в виду, терзаетесь чувствами вины и стыда. Подруга сказала, что вы набрали вес, и вы размышляете, как выглядите, злитесь на нечуткую подругу. Муж слишком устал на работе и вечером отказался от секса, а вы всю ночь крутите мысль, что это означает для вашего брака.

Эпидемия негативной медитации — болезнь, от которой чаще страдают женщины, чем мужчины. Мои исследования снова и снова показывают: женщины сильнее мужчин подвержены заикленности, у них это длится дольше*. Возьмем, к примеру, Веронику. Ей двадцать семь лет, у нее рыжие волосы и красивые карие глаза. Она не работает и воспитывает детей. Она обожает своих близнецов и занимается общественной работой, которая, по ее мнению, идет на пользу ее малышам и другим детям города. Однако когда она не учит их плавать или не сидит на собрании, по-

* S. Nolen-Hoeksema, "Gender Differences in Depression," in *Handbook of Depression*, ed. I. Gotlib and C. Hammen (New York: Guilford, 2002).

священном сбору средств для общественных целей, или не занимается чем-то еще, то погружается в пучину негативных мыслей и тревог. Это мы называем «заикленностью».

Что со мной происходит? Я никогда не бываю полностью удовлетворена собственными действиями. Я просто соглашаюсь участвовать в работе разных комитетов и ищу занятия для своих детей. При этом ничто не кажется правильным. Что не так с моей жизнью? Может, дело в гормонах? Только это длится целый месяц. Не знаю, может, я сделала неправильный жизненный выбор. Я говорю, что мне нравится заниматься воспитанием детей и не работать, но так ли это на самом деле? Ценит ли Рик то, что я делаю для наших детей?

По мере нарастания кома негативных мыслей Вероника переходит к размышлениям о собственном весе, о браке и о жизни до материнства.

Из-за беременности я поправилась, мне никогда не похудеть. Я обречена всю жизнь иметь семь лишних килограммов, а с годами ситуация лишь ухудшится. Вдруг Рик встретит на работе молодую, красивую девицу и разлюбит меня? Как я одна буду воспитывать двойняшек? Смогу ли когда-нибудь вернуться на хорошую работу? Я и до рождения детей не отличалась высокой квалификацией. Мне никогда не нравилась моя работа, и начальник меня не любил.

Женщины способны негативно думать о чем угодно и обо всем: о внешности, семье, карьере, здоровье. Нам часто кажется, будто подобные мысли — неотъемлемая часть женской жизни. Это отражение нашей заботы

о близких и самих себе. Отчасти действительно так, но заикленность токсична для женщин. Она влияет на способность и мотивацию решения проблем; отталкивает друзей и близких; может разрушить эмоциональное здоровье. Женщины вдвое чаще мужчин страдают от тяжелой депрессии и тревожных расстройств, и одна из главных причин — склонность к заикленности.

Мы не должны так жить. Можно преодолеть эпидемию эмоциональной сверхчувствительности и чрезмерного непостоянства. Можно научиться распознавать и адекватно выражать испытываемые эмоции. Можно держать их под разумным контролем и эффективно справляться с тревожащими нас ситуациями. Мы способны сохранять спокойствие и эффективность в ситуации конфликта, смятения, трагедии и хаоса. Мы можем уверенно выдержать самые сильные бури и стать хозяйками собственной эмоциональной жизни.

Спасение от заикленности

Пытаться преодолеть заикленность — все равно что пытаться выбраться из зыбучих песков. Первый шаг к свободе — избавление от груза мыслей, чтобы они перестали тянуть вас вглубь и не утопили окончательно. Второй шаг — переход на более высокий уровень, откуда все видно отчетливее и где можно правильно выбрать направление на будущее. Третий шаг — умение не попасть в ловушку повторно. Я расскажу о практических приемах выполнения этих шагов. Хотя некоторые приходят к ним самостоятельно.

Дженни — биржевой брокер из Нью-Йорка. Ей тридцать два года. Весь последний год Дженни встречалась с симпатичным ботаником Шоном. Он работал в государственном агентстве защиты окружающей среды. У них есть несколько общих друзей, им нравится приглашать гостей на ужин. Обычно это происходит в небольшой квартирке Шона на окраине города. В пятницу молодой человек пригласил нескольких друзей на ужин и спросил Дженни, не сможет ли она прийти на пару часов пораньше, чтобы помочь с готовкой. Женщина с радостью согласилась, однако в тот день пришлось работать с клиентами до шести вечера. Около трех часов Дженни позвонила Шону сказать, что немного опоздает. И так закопалась в счетах, что потеряла счет времени. Когда взглянула на часы, было уже 16:45 — гости должны были прийти через сорок пять минут, а дорога до квартиры занимала не меньше получаса. Когда Дженни, запыхавшись, взбежала по лестнице, было 18:17. Она сразу почувствовала, что Шон холоден как лед. Когда гости ушли, он высказал все, что о ней думает: что она слишком занята карьерой, эгоистична и не думает о других. Дженни знала, что Шон обидится на опоздание, однако он оказался злее, чем она ожидала. Шон кричал на нее добрых полчаса. В конце концов она ушла, хлопнув дверью.

Всю ночь Дженни обдумывала ссору, возвращалась к ней снова и снова. Женщина поверить не могла, что Шон способен говорить столь ужасные вещи. Она снова и снова вспоминала его слова, придумывала саркастические ответы и припоминала ситуации, в которых молодой человек ее разочаровывал.

Он перешел все границы. Назвал меня эгоистичной карьеристкой! А я вовсе не эгоистка. Он даже не представляет, сколько у меня работы, да ему и дела до этого нет. Это Шон эгоист — приглашает людей, когда я занята. Он думает лишь о себе и своих развлечениях. Я должна была сказать, что у него истерика. Это вернуло бы его в чувство!

В итоге Дженни заснула, но утром проснулась с теми же мыслями. Тело было напряжено, мысли становились все более навязчивыми. Наконец, она поняла: «Я постоянно возвращаюсь к одному и тому же. Это ни к чему не приведет. Нужно избавиться от этих мыслей». Она отправилась на пробежку вдоль реки, чтобы расслабиться и поднять себе настроение. Вернувшись домой, вновь задумалась о ссоре. Она понимала, отчасти Шон прав, но стало ясно, что в пылу ссоры мужчина многое преувеличил. Эти отношения важны для нее, не хотелось, чтобы эта ссора или ее реакция разрушили их.

Дженни подумала о том, что хотела сказать Шону: что любит его, что не собиралась его огорчать и очень расстроена из-за обвинений. А потом подумала, какой может быть реакция Шона. Через какое-то время она задумалась, как он был несправедлив, устроив конфликт. Почувствовав, что мысли и чувства затягивают ее на опасную территорию, Дженни решила чем-нибудь заняться, чтобы отвлечься, а потом вновь подумать, что сказать. Она позвонила подруге, чтобы та ее морально поддержала. После разговора вернулась к списку и решила набрать Шону. Настроение улучшилось, мысли стали четкими. Удалось и сказать все, что хотела (в том числе и то, что тот пере-

гнул палку), и спокойно его выслушать. Они поговорили и назначили свидание на следующий вечер.

Реакция на ссору началась неважно — гнев и огорчение нарастали по мере того, как она вспоминала его слова и свои ответы. Если бы Дженни продолжала в этом духе, разозлилась бы еще больше и наговорила ужасных вещей, которые могли бы серьезно испортить, а то и разрушить отношения.

Однако ей удалось эффективно справиться с конфликтом, используя разные приемы избавления от раздраженных мыслей. Она поднялась над ними и разработала эффективный план преодоления конфликта без перехода к эскалации. Дженни избавилась от начального негатива, дав себе отдых. Женщина использовала здоровое, активное отвлечение — бег. Разум избавился от негативных мыслей. Она перешла на более высокий уровень, поднявшись над мелочами — деталями, что сказал он и что ответила она. Дженни сосредоточилась на главной цели: сохранение отношений и поиск способов их восстановления. Женщина заметила собственную заикленность и активно остановила процесс, вырвавшись из мыслей через новую активность.

Мои исследования за последние двадцать лет показали: важнейший компонент здоровой жизни — преодоление негативных эмоций. Мы не должны позволять им управлять нами и ухудшать результаты наших усилий. Негативные эмоции сильно влияют на мысли и поступки. Когда вам грустно, мозг получает доступ к печальным мыслям и воспоминаниям, вы склонны истолковывать текущие обстоятельства в более печальном смысле. И начинаете