

4

МЫ В ОДНОЙ ЛОДКЕ

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

Всех нас посещают негативные навязчивые мысли, которые иногда даже могут носить аморальный характер. Если тебе трудно в это поверить, выполни следующее задание.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ

Выбери нескольких близких людей. Это должны быть те, кому ты можешь доверять, кто будет честен с тобой и кто серьезно относится к твоей борьбе с тревожностью. Задай каждому из близких следующий вопрос:

Тебя когда-нибудь посещали внезапные и беспричинные негативные мысли, образы или воспоминания, о которых ты не хочешь думать, потому что они тебя расстраивают, но тебе трудно выбросить их из головы? Тебе могло показаться, что мысль пришла из ниоткуда, но теперь она прочно засела в твоей голове.

Если человек скажет, что с ним такое бывает, попроси его рассказать о своих мыслях и чувствах в этот момент. По окончании опроса используй рабочий лист ниже, чтобы записать имена респондентов и их негативные обсессии.

Обзор негативных вторжений

Имя друга/члена семьи	Негативная навязчивая мысль, образ или воспоминание
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Удалось ли опрошенным вспомнить хотя бы одну свою навязчивую мысль? Наверняка у всех когда-то возникали подобные. Ты был удивлен, узнав, что твое сознание не настолько отличается от сознания остальных?

Если кто-то из опрошенных отрицал наличие у себя нежелательных ментальных вторжений, попроси его проследить за своими мыслями в течение следующих нескольких дней. Возможно, негативные обсессии его посещают, но он этого попросту не осознает. Происходит так потому, что большинству людей свойственно быстро забывать подобные мысли — они не настолько значимы, поэтому люди не обращают на них внимания. Осознание того, насколько негативны те или иные спонтанные мысли, может по-настоящему шокировать.

ЧТО ЕЩЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ

Итак, теперь ты знаешь, что негативные обсессии есть у всех. Но тебе, наверное, все еще интересно, почему некоторые из твоих мыслей гораздо более навязчивые и неприятные, чем у остальных. На то есть много причин. Это может быть связано с ситуацией, в которой ты пребываешь, или с твоими личностными особенностями. Кроме того, некоторые люди лучше осознают свое спонтанное мышление. Навык «думать о мышлении» может оказаться весьма полезным.

Если тебе интересно, есть ли у тебя склонность к более негативным навязчивым мыслям, пройди следующий тест.

Поставь галочку (✓) рядом с утверждениями, которые относятся к тебе.

Проверка на наличие навязчивых мыслей

- Я творческий человек с необычным взглядом на вещи.*
- Я часто попадаю в неприятности.*
- У меня есть серьезные личные проблемы или дилеммы.*
- Я часто испытываю тревогу, депрессию или просто грущу.*
- Я эмоциональный человек.*
- Я часто все анализирую или обдумываю.*
- Мне трудно контролировать свои нежелательные мысли.*

Если ты отметил три и более утверждения, значит, у тебя есть склонность к негативным навязчивым мыслям. Но это вовсе не значит, что ты обречен на бесконечные страдания. Наверняка в твоём мышлении есть положительная, творческая сторона, которой ты пренебрегаешь. Будь добрее к себе.

Если ты склонен к негативному мышлению, то, работая с этой тетрадью, тебе важно проявлять терпение и сохранять реалистичность своих целей. Возможно, на выполнение некоторых заданий и снижение навязчивой активности у тебя уйдет больше времени. Но на каком бы этапе ты ни находился, справляясь с тревожными, депрессивными и навязчивыми мыслями, в любом случае будь нацелен на прогресс.