

История Ронды: обремененная беспокойством

Ронда с самого детства страдала от тревожности. Сейчас ей около сорока и она работающая мать, у которой по-прежнему есть много поводов для беспокойства. Каждый раз, видя, как ее сын-подросток играет в видеоигры вместо выполнения домашнего задания, женщина переживает об отсутствии у него амбиций и стремления к выбору будущей профессии. Муж Ронды страдает от избыточного веса и повышенного давления. Когда он начинает жаловаться на плохое самочувствие, она беспокоится, что у него будет сердечный приступ. Начальник Ронды всегда холоден, критичен и очень требователен, поэтому женщина постоянно боится, что ее уволят. Даже плохой прогноз погоды может вызвать у нее волну беспокойства о том, что завтра она может опоздать на работу. Кажется, будто Ронда способна превратить любую неуверенность в беспокойство. Если повод для переживаний особенно значим, тревога может не покидать ее часами. Женщина всегда ожидает катастрофу. Мысли «а что, если...» завладели разумом Ронды, от чего та становилась еще более неуверенной в себе. Для миллионов людей, таких же как Ронда, беспокойство — это ловушка сознания, и чем настойчивее они пытаются из нее выбраться, тем сильнее сжимаются ее оковы.

ЧТО ТАКОЕ ПОВТОРЯЮЩИЕСЯ НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ?

Мы постоянно о чем-то думаем. Наше выживание в окружающем мире зависит от извлечения уроков из прошлого, понимания настоящего и предвидения будущего. Мы планируем, решаем проблемы и рассуждаем, пытаемся понять себя, свое окружение и друг друга. Мы запрограммированы производить поток мыслей, как причудливых и неуместных, так и серьезных, имеющих большое личное значение. О важных вещах мы склонны размышлять более глубоко, а от мыслей, которые мало что значат для нашего личного благополучия, мы легко отмахиваемся. Если бы наш разум работал идеально, то все было бы именно так. Но он несовершенен, и поэтому может выйти из-под

контроля, спровоцировав дистресс*. Повторяющиеся негативные мысли — яркий тому пример.

ПНМ возникают при депрессии, тревожности, обиде, чувстве вины и стыда и т. п. Такие же мысли можно увидеть и в примере с Рондой. Они проявляются в отношении ее недостигнутых целей: «Почему у меня не получается справиться с депрессией? Что со мной не так? Почему я не могу добиться успеха? Почему в моей жизни было так много потерь?» Нежелательные мысли прослеживаются и в чувстве вины: «Я хочу быть менее строгой и требовательной к своим детям. Мне не следовало бросать университет. Я должна была больше откладывать на пенсию». Эти мысли могут быть сосредоточены на чувстве стыда, испытанном в прошлом: критика в ваш адрес на важной встрече, проваленная из-за волнения презентация и т. д. Иногда ПНМ принимают форму обиды, например когда близкий человек несправедливо вас критикует, когда ваш тяжкий труд воспринимают как должное или выносят вам несправедливое наказание за совершённое действие или принятое решение.

Близки ли вам перечисленные выше примеры? Возможно, вы задаетесь вопросом, имеют ли отношение эти мысли к вашему дистрессу. Чтобы ответить на него, нужно понять, из чего они состоят. Прежде всего это пассивные и эгоистичные мысли, которые почти не поддаются контролю (Ehring & Watkins, 2008). Любой негативный жизненный опыт может вызвать нежелательные ментальные вторжения. Чтобы понять, есть ли они у вас, ознакомьтесь с особенностями этих мыслей:

- *Повторяющиеся.* Это те мысли, которые возвращаются к вам в голову снова и снова, несмотря на все ваши усилия мыслить более позитивно. Обычно это одни и те же негативные темы, связанные с вами или вашим неприятным опытом. Ронда переживала о том, что могла потерять работу: она постоянно сомневалась в своей компетентности.
- *Негативные.* Любая мысль может к вам вернуться, но негативные могут задержаться в голове надолго, потому что несут в себе угрозу нашему благополучию. Когда вы расстроены, то особенно подвержены их влиянию. Беспокойство Ронды всегда было сосредоточено на негативных последствиях.

* Стресс, приводящий к истощению сил организма. — *Примеч. ред.*

- *Навязчивые.* Повторяющиеся негативные мысли появляются неожиданно. В вашей голове может возникнуть абсолютно любая мысль, образ или воспоминание, которые затянут вас в ловушку ПНМ прежде, чем вы это осознаете. Ронда пыталась сосредоточиться на работе, а в голову ей могла прийти мысль о том, как дела у ее сына в школе. Беспокойство о будущем и отсутствие амбиций могут образовать порочный круг, который будет всячески мешать вам сосредоточиться на работе.
- *Устойчивые.* Как только процесс негативного мышления будет запущен, вам придется очень сильно постараться, чтобы его остановить. При ПНМ такое мышление «приклеивается» к вам, что затрудняет переключение внимания на что-то более позитивное. Это приводит ваш образ мысли к дисбалансу. Ронда не могла думать о сыне позитивно, когда начинала переживать об отсутствии у него амбиций. Неспособность избавиться от негативного мышления очень ярко проявляется при депрессии.
- *Неконтролируемые.* Оказавшись в ловушке ПНМ, вы можете подумать, что сходите с ума. Вы изо всех сил пытаетесь привлечь позитивные мысли, но быстро возвращаетесь к своим нежелательным ментальным вторжениям. Обеспокоенная своим финансовым состоянием Ронда говорила себе: «Все будет хорошо. У меня все получится». Но все ее мысли постоянно сводились к какой-нибудь финансовой катастрофе, даже если она понимала, что на самом деле такого не может быть. Иногда тревога Ронды настолько выходила из-под контроля, что буквально заставляла ее сомневаться в собственном здравомыслии.
- *Абстрактные.* При повторяющемся негативном мышлении мы склонны мыслить абстрактно. Это могут быть мысли о себе, о каком-то негативном опыте или о чем-то не связанном с реальностью (Watkins, 2016). Ронда думала о будущем своего сына, но эти мысли лишь косвенно были сосредоточены на том, что она плохая мать, а ее сын — неудачник. На самом деле эти мысли всегда были лишены конкретики.
- *Пассивные.* ПНМ зачастую принимают пассивную форму, поэтому мы легко и непреднамеренно поддаемся им. Ронда не напоминала себе о том, что ей нужно беспокоиться об успеваемости сына, — тревога могла прийти к ней совершенно неожиданно и не покидать ее сознание на протяжении нескольких часов. Она могла сосредоточиться на чем-то другом, но беспокойство надолго задерживалось в глубине ее сознания.

На рис. 1.1 показаны основные особенности ПНМ. Ознакомившись с ними, выполните следующее упражнение, которое поможет вам определить, повторяются ли ваши негативные мысли.

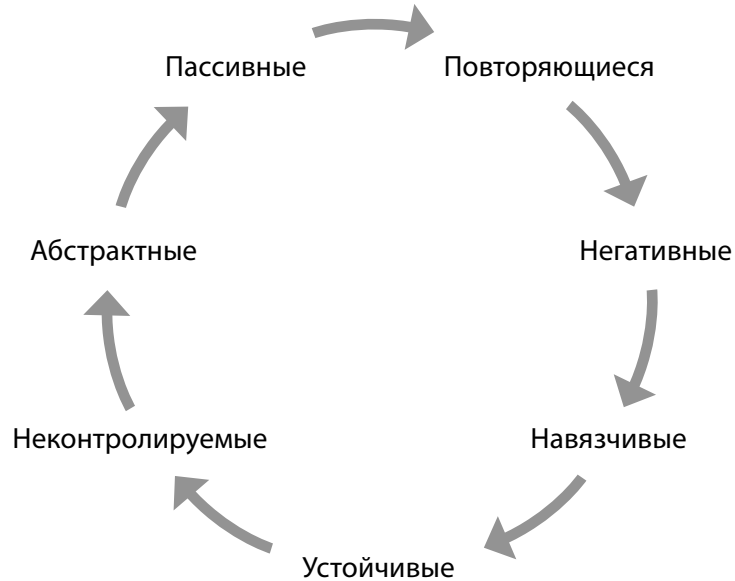


Рис. 1.1. Основные элементы повторяющихся негативных мыслей

УПРАЖНЕНИЕ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ НЕГАТИВНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ И МЫСЛЕЙ

Шаг 1. Постарайтесь вспомнить три негативных события из вашей жизни, о которых вы думаете чаще всего.

1. _____

2. _____

3. _____

Шаг 2. Запишите любые негативные obsessions, связанные с одним или несколькими из этих переживаний. Если ваши мысли повторяются, но не связаны с этими событиями, вы все равно можете записать их. Если вы перечислили дополнительные стрессовые ситуации, запишите ПНМ и об этих переживаниях. Если вам нужно больше места для записей, используйте чистый лист бумаги.

1. _____

2. _____

3. _____

Шаг 3. Изучите семь характеристик негативного мышления на рис. 1.1 и подумайте, имеют ли они отношение к перечисленным вами мыслям. Отметьте ✓ характеристики, применимые к каждой негативной мысли в чек-листе ниже.

Негативная мысль № 1	Негативная мысль № 2	Негативная мысль № 3
___ повторяющаяся	___ повторяющаяся	___ повторяющаяся
___ негативная	___ негативная	___ негативная
___ навязчивая	___ навязчивая	___ навязчивая
___ устойчивая	___ устойчивая	___ устойчивая
___ неконтролируемая	___ неконтролируемая	___ неконтролируемая
___ абстрактная	___ абстрактная	___ абстрактная
___ пассивная	___ пассивная	___ пассивная

Если вы отметили большую часть пунктов для своих негативных мыслей, то их можно охарактеризовать как ПНМ. Чтобы удостовериться в результатах этого тестирования, вам нужно пройти дополнительную оценку. Вы можете использовать характеристики шага 3, чтобы исследовать

любые переживания и мысли, которые могут соответствовать вашему шаблону повторяющихся негативных мыслей.

Благодаря этому упражнению вы впервые взглянули на свои негативные ментальные вторжения со стороны. В процессе работы с этой тетрадью у вас может возникнуть желание изменить свои записи, сделанные в шаге 2. Если вы столкнулись со сложностями при выполнении прошлого упражнения, то с помощью следующего чек-листа вы сможете дать более глубокую оценку своим негативным мыслям и чувствам.

ОЦЕНКА ПОВТОРЯЮЩИХСЯ НЕГАТИВНЫХ МЫСЛЕЙ

Если вы все еще сомневаетесь в том, что причина вашей тревожности, депрессии или других негативных эмоциональных состояний — ПНМ, то, возможно, сейчас вы *сосредоточены на пережитом негативном опыте*. Это может помешать вам оценить свой образ мышления и его влияние на ваше самочувствие. Следующий чек-лист поможет вам более детально оценить негативные мысли, перечисленные вами ранее.

УПРАЖНЕНИЕ

ЧЕК-ЛИСТ ПОВТОРЯЮЩИХСЯ НЕГАТИВНЫХ МЫСЛЕЙ

Поставьте галочку (✓) рядом с утверждениями, которые больше остальных подходят под описание того, как вы переживаете негативные мысли, перечисленные вами ранее.

- Негативная мысль, связанная со мной или моим отрицательным опытом, возвращается ко мне снова и снова.
- В течение дня эта мысль постоянно всплывает в моей голове.
- Как только я начинаю думать негативно, то уже не могу остановиться.

- ___ У меня возникают одни и те же негативные мысли, связанные одной темой и похожим содержанием.
- ___ Меня непреодолимо тянет к негативным мыслям, даже когда я не хочу об этом думать.
- ___ Я закидываюсь на этой мысли и не могу переключить свое внимание на что-то другое.
- ___ Мой разум похож на заезженную пластинку: я застрял на одной проблеме и не могу двигаться дальше.
- ___ Я так и не смог решить возникшую проблему, несмотря на то что очень много думал об этом.
- ___ Я не могу думать о себе или о своем опыте более позитивно.
- ___ Я не могу забыть о своем негативном опыте, несмотря на все мои усилия.
- ___ Я слишком много думаю в негативном ключе о себе или о своем опыте.
- ___ Меня одолевают повторяющиеся негативные мысли обо мне, о моей жизни или о моем будущем.
- ___ Из-за негативного опыта я часто думаю, что со мной что-то не так.
- ___ Мои повторяющиеся негативные мысли состоят из самобичевания и критики.
- ___ Когда я думаю о себе или о своем опыте отрицательно, мое настроение ухудшается.

Для этого чек-листа не существует конкретных пороговых значений. Но если вы отметили десять или более утверждений, скорее всего, образ ваших мыслей соответствует критериям ПНМ.

Эти пункты основаны на таких психометрических исследованиях показателей повторяющегося негативного мышления, как опросник персеверативного мышления (Ehring, 2011), опросник повторяющегося мышления (McEvoy, Mahoney & Molds, 2010) и шкала руминативных ответов (Trenor, Gonzalez & Nolen-Hoeksema, 2003).