

КАК ВЫКЛЮЧИТЬ МЫСЛИТЕЛЬНУЮ ЖВАЧКУ

~~«а что, если...»~~

Пошаговое КПТ-руководство
к спокойной голове

17

техник

7

глав

15

бланков

КОГНИТИВНОЕ РАЗДЕЛЕНИЕ · ОСОЗНАННОСТЬ

Экспозиция беспокойства · бланки триггеров

ИРИНА БОВДУР

КПТ-психолог · HR-эксперт

Ирина Бовдур

Карманный психолог.

Как выключить мыслительную жвачку

<https://litres.ru/74360648>

SelfPub; 2026

Аннотация

Полночь. Вы легли сорок минут назад. И в голове идёт разговор.

Вы снова прокручиваете сегодняшнюю фразу коллеги. Придумываете,

что нужно было ответить. Переходите к завтрашнему совещанию.

Через час вы всё ещё не спите — и не приблизились ни к одному ответу.

Это называется руминацией. И это не слабость характера: мозг устроен

так, чтобы удерживать незакрытые темы. Проблема в том, что на вопросы

«почему он так поступил» и «а что, если» ответа не существует.

Цикл не может завершиться сам.

Автор — психолог когнитивно-поведенческого направления.
В книге —

17 техник с пошаговыми инструкциями и бланками: как отличить полезное

обдумывание от бесполезной прокрутки, как отделиться от мысли,

не споря с ней, как назначить беспокойству место вместо запрета

и как пройти худший сценарий до конца, чтобы он перестал держать.

Спокойная голова — не пустая. Спокойная голова — та, в которой мысль

может появиться, побыть и уйти.

Ирина Бовдур

Карманный психолог.

Как выключить

мыслительную жвачку

КАРМАННЫЙ ПСИХОЛОГ
КАК ВЫКЛЮЧИТЬ

МЫСЛИТЕЛЬНУЮ ЖВАЧКУ

Пошаговое КППТ-руководство к спокойной голове

Ирина Бовдур

психолог когнитивно-поведенческого направления

Голова, которая не выключается

Двенадцать часов ночи. Вы легли сорок минут назад. Тело устало, глаза закрыты, и всё бы хорошо — но в голове идёт разговор.

Вы снова проговариваете сегодняшнюю фразу коллеги. Ищете, что в ней было на самом деле. Придумываете, что нужно было ответить. Представляете, что она подумала. Потом переходите к завтрашнему совещанию и начинаете перебирать, как оно пойдёт.

Через час вы всё ещё не спите. И самое неприятное: за

этот час вы не приблизились ни к одному ответу.

...

Если вам это знакомо, у явления есть название. Психологи называют его руминацией — от латинского слова, которым обозначают жвачку у коров. Мысль пережёвывается снова и снова, не становясь ни понятнее, ни полезнее.

Сразу скажу главное, потому что это меняет отношение к происходящему: мыслительная жвачка — не признак слабости, не дефект характера и не отсутствие силы воли. Это работа нормального мозга, попавшего в петлю, из которой он не умеет выйти самостоятельно.

Мозг устроен так, чтобы решать задачи. Он не любит незакрытые вопросы и удерживает их в активном доступе, пока не найдёт ответ. Обычно это полезно: именно так мы вспоминаем про невыключенный утюг и доводим до конца начатое.

Проблема появляется, когда тема принципиально не имеет ответа. «Почему он так со мной поступил», «что было бы, если бы я поступила иначе», «что случится через полгода» — вопросы без проверяемого решения. Механизм честно продолжает работать. Ответа нет. Цикл не закрывается.

Чем это отличается от обычных размышлений

Люди часто спрашивают: разве думать — плохо? Конечно, нет. Разница не в количестве мыслей, а в их устройстве.

Полезное обдумывание конечно. Оно движется к решению, заканчивается выводом или планом, и после него ста-

новится легче — даже если вывод неприятный.

Руминация бесконечна. Она движется по кругу, не даёт вывода, и после неё становится тяжелее. Причём человек обычно уверен, что занят полезным делом: обдумывает, готовится, разбирается.

Мы подробно разберём это различие в первой главе и научимся отличать одно от другого за тридцать секунд.

Что вы найдёте в книге

Сначала — понимание механизма. Не общие слова о вреде тревоги, а конкретная механика: как устроена петля, через какие входы вы в неё попадаете, почему абстрактные формулировки удлинняют прокрутку и что именно подпитывает её эмоционально.

Дальше — инструменты. Семнадцать техник, каждая с пошаговой инструкцией и бланком. Они разложены по группам: наблюдение и фиксация триггеров, когнитивное разделение, практики осознанности, перехват и отсрочка, экспозиция беспокойства.

Всё, что здесь описано, взято из когнитивно-поведенческой терапии — направления, эффективность которого при тревожных состояниях и руминации подтверждена большим числом исследований. Я старалась излагать это простым языком, не теряя точности.

Как читать

Лучше подряд: главы опираются друг на друга, и техники четвёртой главы работают заметно лучше, если вы прошли

вторую.

Но есть правило важнее порядка: одна техника — одна неделя. Не пытайтесь освоить всё сразу. Прочитанная техника не работает, работает та, которую вы делали несколько раз.

И ещё одно, специфическое именно для этой темы. Чтение книги о руминации легко превращается в новую форму руминации: вы начинаете анализировать, правильно ли вы анализируете. Если заметите это за собой — закройте книгу и сделайте любую практику из главы 5. Это не отступление, а ровно то, чему книга учит.

Когда самопомощи недостаточно

Руминация хорошо поддаётся самостоятельной работе. Но если вы замечаете, что подавленное настроение держится большую часть дней несколько недель подряд, исчез интерес к тому, что раньше радовало, нарушен сон и аппетит, а прокрутка касается темы вины или бессмысленности жизни — обратитесь к специалисту. Руминация тесно связана с депрессивными состояниями, и в этом случае нужна профессиональная оценка, а не только техники.

Короткая проверка

Отметьте утверждения, которые про вас.

[] Я подолгу прокручиваю разговоры,
которые уже закончились

[] Я мысленно репетирую то, что ещё не случилось

[] Мне трудно уснуть из-за потока мыслей

[] После обдумывания мне обычно становится не легче, а тяжелее

[] Я не могу остановиться, даже когда понимаю, что это бесполезно

[] Мне кажется, что если я перестану думать об этом, случится что-то плохое

Четыре отметки и больше — книга написана для вас. Начнём с того, чтобы понять, что именно происходит.

Глава 1. Что такое мыслительная жвачка

Первый шаг — научиться узнавать её. Пока состояние безымянно, оно кажется просто чертой характера. Названное, оно становится процессом, у которого есть начало, устройство и способ остановки.

Определение простыми словами

Мыслительная жвачка — это повторяющееся прокручивание одной и той же темы, которое не приводит к решению и усиливает неприятные чувства.

В этом определении три части, и каждая важна.

Повторяющееся. Не одна мысль, а возврат к ней снова и снова, часто с одними и теми же формулировками.

Не приводящее к решению. После получаса прокрутки вы знаете ровно столько же, сколько знали до неё.

Усиливающее чувства. Тревога, вина, обида или подавленность после прокрутки не уменьшаются, а растут.

Два направления прокрутки

Руминация бывает обращена назад или вперёд, и это разные переживания, хотя механизм у них общий.

Прокрутка прошлого

«Зачем я это сказала». «Надо было ответить по-другому». «Если бы я тогда поступила иначе».

Ощущается как разбор ошибок, но настоящий разбор заканчивается выводом и занимает минуты. Прокрутка прошлого длится часами и вывода не даёт: вместо него — повторное переживание неприятного эпизода.

Сопровождается обычно виной, стыдом или обидой.

Прокрутка будущего

«А что, если не получится». «А вдруг он не так поймёт». «Как я буду выглядеть, если провалюсь».

Ощущается как подготовка. Человек искренне считает, что просчитывает варианты. На деле сценарии перебираются по кругу, а конкретных шагов не появляется.

Сопровождается тревогой и напряжением в теле.

В книге мы будем работать с обоими направлениями. Часть техник подходит для любого, часть — специализирована, и я буду это отмечать.

Обдумывание и прокрутка: как различить

Это ключевой навык первой главы. Освоив его, вы перестанете тратить силы на попытки остановить полезное мышление и начнёте прицельно работать с бесполезным.

Различие проходит по четырём признакам.

ОБДУМЫВАНИЕ ПРОКРУТКА

Конечно Бесконечно

Ведёт к плану Ведёт к новым вопросам

После — легче После — тяжелее

Вопрос «что делать?» Вопрос «почему?» и

«а что, если?»

Конкретные детали Абстрактные формулировки

Одна тема Перескакивает с темы на тему

Самый надёжный признак — последний столбец предпоследней строки. Обдумывание задаёт вопрос «что мне сделать». Прокрутка задаёт вопросы «почему это случилось» и «а что, если случится».

Первый вопрос имеет ответ, потому что относится к действиям. Второй и третий ответа не имеют, потому что относятся к причинам прошлого и вариантам будущего, которые пока не существуют.

Тридцатисекундная проверка

Заметив, что думаете о чём-то по кругу, спросите себя: «Появилось ли у меня хотя бы одно конкретное действие, которое я могу выполнить или записать в план на определённый день?» Если да — вы обдумываете, продолжайте. Если нет и не предвидится — вы прокручиваете, и дальше будет только тяжелее.

Как это подпитывает тревогу

Здесь важно понять один механизм, потому что на нём держится вся проблема.

Мозг реагирует на воображаемые события во многом так же, как на реальные. Когда вы подробно представляете неприятную сцену — разговор, увольнение, болезнь, — тело откликается: учащается пульс, напрягаются мышцы, выделяются гормоны стресса.

Получается, что каждый круг прокрутки — это ещё одна доза стрессовой реакции. Вы не пережили событие один раз, вы переживаете его двадцать раз за вечер.

Дальше включается вторая часть механизма. Возросшая тревога воспринимается как сигнал: раз мне так тревожно, значит, угроза серьёзная, надо думать ещё внимательнее.

Круг замыкается. Прокрутка усиливает тревогу, тревога требует новой прокрутки.

ПОРОЧНЫЙ КРУГ

Тема без ответа



Прокрутка вариантов



Тело реагирует как на реальную угрозу — растёт тревога



«Раз так тревожно — значит, угроза реальна»



«Надо думать ещё» —————┐



новый круг —————

Отсюда следует практический вывод, который стоит запомнить: интенсивность вашей тревоги не является доказательством серьёзности угрозы. Она является доказательством того, что вы долго думали о неприятном.

История Анны

Анна, тридцать один год, менеджер проектов. Обратилась с формулировкой:

«Я слишком много думаю, и мне это мешает жить».

Началось всё с обычного рабочего эпизода. На совещании руководитель, обсуждая

сроки, сказал ей: «Ну, здесь вы могли бы и порасторопнее». Фраза заняла три

секунды, разговор пошёл дальше.

Анна вернулась к ней вечером. И следующим вечером. И через неделю.

Вот как выглядел один вечер по её собственному описанию.

«Сначала я вспоминаю, как он это сказал. Потом думаю, что именно он имел в виду.

Потом пытаюсь понять, случайно это было или он давно

так считает.

Потом вспоминаю, как он смотрел, — и мне кажется, что смотрел холодно.

Потом думаю, что надо было ответить, и придумываю три варианта,

один лучше другого.

Потом начинаю думать, что раз он так сказал, то, наверное, и остальные так думают.

Вспоминаю, как Марина на прошлой неделе не позвала меня на обед.

Потом смотрю на часы — прошло полтора часа. И я ни к чему не пришла».

Обратите внимание на несколько вещей в этом описании. Тема не закрывается: за полтора часа Анна не получила ни одного нового факта.

Прокрутка расширяется: началось с одной фразы, закончилось воспоминанием об обеде с другим человеком.

Формулировки абстрактные: «наверное, и остальные так думают» — утверждение, которое невозможно ни проверить, ни опровергнуть.

Итог — не облегчение, а ухудшение состояния.

Когда я спросила Анну, что она сделала после этих полутора часов, она ответила: ничего. Не поговорила с руководителем, не уточнила, что он имел в виду, не отпустила ситуацию.

Это типичная развязка. Прокрутка ощущается как работа над проблемой, но заменяет собой действие. Пока человек думает, ему кажется, что он что-то предпринимает.

Что делать на этом этапе

В первой главе мы не будем ничего останавливать. Задача сейчас другая — научиться замечать и различать. Это фундамент для всего остального: нельзя прервать процесс, который вы не осознаёте.

ТЕХНИКА 1. ТЕСТ «ОБДУМЫВАНИЕ ИЛИ ПРОКРУТКА»

Тридцать секунд. Выполняется в момент, когда вы заметили, что думаете по кругу.

Цель — быстро определить, чем именно вы заняты, и не тратить силы на борьбу с полезным мышлением.

Заметьте, что вы думаете об одной теме уже некоторое время.

Задайте себе вопрос: «Какой у меня сейчас вопрос в голове?»

Определите его тип: «что делать» или «почему / а что, если».

Спросите: «Появилось ли за это время хотя бы одно конкретное действие?»

Спросите: «Мне стало легче или тяжелее за последние двадцать минут?»

Сделайте вывод и назовите его вслух: «Это обдумывание» или «Это прокрутка».

ЭКСПРЕСС-ТЕСТ

Мой вопрос сейчас:

☐ «Что мне сделать?» → обдумывание

☐ «Почему это случилось?» → прокрутка

☐ «А что, если...?» → прокрутка

Появилось конкретное действие?

☐ да → обдумывание ☐ нет → прокрутка

За последние 20 минут стало:

☐ легче → обдумывание ☐ тяжелее → прокрутка

ВЫВОД: _____

Не пытайтесь на этом этапе остановиться. Просто назовите процесс. Само называние уже создаёт небольшую дистанцию — вы перестаёте полностью сливаться с потоком.

ТЕХНИКА 2. ДНЕВНИК ПЕТЕЛЬ

Неделя наблюдения, пять минут в день. Основа для всей дальнейшей работы.

Цель — собрать данные о собственной прокрутке вместо смутного ощущения «я всё время об этом думаю».

Заведите заметку в телефоне или отдельную страницу в блокноте.

Каждый раз, когда заметили прокрутку, запишите время и тему одной строкой.

Отметьте, сколько примерно она длилась.

Отметьте, что чувствовали до и после, по шкале от 0 до 10.

Запишите, чем закончилась: вывод, действие или ничего.

Через неделю просмотрите записи целиком.

ДНЕВНИК ПЕТЕЛЬ

ВРЕМЯ ТЕМА ДЛИЛОСЬ ДО ПОСЛЕ ИТОГ

_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____

ИТОГ НЕДЕЛИ

Всего эпизодов: _____

Суммарно времени: _____ часов

Тем, которые повторяются: _____

Эпизодов, закончившихся действием: _____ из _____

Почти все, кто ведёт этот дневник, обнаруживают три вещи. Тем оказывается немного — обычно две-четыре, и они

возвращаются по кругу. Времени уходит гораздо больше, чем казалось. И действием заканчивается почти ничего.

Последняя цифра обычно и становится поворотной точкой. Одно дело — подозревать, что прокрутка бесполезна. Другое — увидеть «действием закончилось 0 эпизодов из 14», написанное собственной рукой.

Про наблюдение без осуждения

Ведя дневник, вы можете поймать себя на желании отругать себя за каждую запись. Не делайте этого. Самокритика — топливо для новой прокрутки: «почему я такая, что со мной не так». Наблюдайте так, как наблюдали бы за погодой: было пасмурно два часа. Просто факт, без оценки.

Что запомнить

Мыслительная жвачка — повторяющееся прокручивание темы, которое не даёт решения и усиливает неприятные чувства.

Она бывает направлена в прошлое (вина, стыд) и в будущее (тревога).

Обдумывание задаёт вопрос «что делать» и заканчивается планом. Прокрутка задаёт «почему» и «а что, если» и заканчивается новым кругом.

Каждый круг прокрутки даёт телу дозу стрессовой реакции — вы переживаете неприятное событие многократно.

Интенсивность тревоги не доказывает реальность угрозы. Она доказывает, что вы долго думали о неприятном.

На первом этапе не нужно ничего останавливать. Доста-

точно замечать и различать.

Глава 2. Анатомия петли: как мозг застревает

Эта глава заменяет ощущение «со мной что-то не так» пониманием конкретного механизма. Когда видно устройство, появляется место, куда можно вмешаться.

Эффект незавершённого действия

Начнём с механизма, который объясняет, почему прокрутка вообще возможна.

Мозг удерживает в активном доступе задачи, помеченные как незакрытые. Это давно описанное свойство памяти: незавершённое запоминается лучше завершённого и периодически всплывает в сознании.

Механизм полезный. Благодаря ему вы вспоминаете про недописанное письмо, возвращаетесь к отложенному разговору, не забываете купить лекарство. Как только дело сделано, напоминания прекращаются — задача снята с учёта.

А теперь представьте, что в этот список попала тема, которая принципиально не может быть закрыта.

«Почему он так со мной поступил» — вы не можете узнать чужие мотивы наверняка.

«Что было бы, если бы я поступила иначе» — альтернативная реальность недоступна.

«Что случится через полгода» — будущее ещё не существует.

Механизм честно продолжает работу. Он ждёт закрытия,

не получает его и снова подаёт тему в сознание. Отсюда навязчивое возвращение к одному и тому же — не потому, что вы зациклены, а потому, что система не получила сигнала «ГОТОВО».

Из этого следует один из главных выводов книги: цикл нужно закрывать искусственно. Естественным путём он не закроется никогда, потому что ответа на такой вопрос не существует.

Что значит «закрывать искусственно»

Это не значит найти ответ. Это значит вынести решение о теме: перевести её в конкретное действие, если оно есть, либо признать её неразрешимой и назначить ей место — например, отведённое время для беспокойства. Обе процедуры мы разберём подробно.

Схема петли

Вот как выглядит цикл целиком.

ЦИКЛ РУМИНАЦИИ

Триггер (мысль, ощущение, ситуация)



«Надо разобраться» — вход



Перебор вариантов и объяснений



Не найдено окончательного ответа



Усиление эмоции (тревога,
подавленность, стыд)



«Значит, надо думать ещё» ←—————┐



новый круг —————┐

Обратите внимание на предпоследнее звено. Именно оно превращает неприятный эпизод в бесконечный процесс: усилившаяся эмоция трактуется как сигнал недостаточного анализа.

Хорошая новость в том, что цикл можно разорвать в любой точке. Не обязательно бороться со всей конструкцией — достаточно вмешаться в одно звено. Разные техники этой книги бьют в разные точки.

Три входа в петлю

Прокрутка не начинается на пустом месте. У неё есть вход, и входов бывает три типа.

Через мысль

Случайное воспоминание, обрывок предположения, всплывшая фраза. Вы читаете новость — и вспоминаете похожую ситуацию у себя. Дальше цепляется остальное.

Через тело

Неприятное ощущение приходит первым, а тема находится потом. Вы просыпаетесь с тяжестью в груди, чувствуете усталость или напряжение — и мозг ищет объяснение этому состоянию. Он обязательно найдёт: в жизни любого челове-

ка есть за что зацепиться.

Это важный и неочевидный вход. Человеку кажется, что ему плохо из-за темы, тогда как на деле тема была подобрана под уже существующее состояние. Часто за этим стоят недосып, голод, усталость или гормональные колебания.

Через ситуацию

Определённое место, время суток, человек или действие. Классические примеры: укладывание спать, дорога с работы, душ, монотонная бытовая работа.

Общее у них одно — освобождается внимание. Пока оно занято делами, прокрутке нет места. Как только руки заняты, а голова свободна, механизм включается.

Почему абстрактность удлиняет петлю

Это тот раздел, ради которого стоит читать всю главу. Он объясняет, почему одни и те же переживания у одного человека длятся десять минут, а у другого — три недели.

Прокрутка почти всегда идёт в абстрактных формулировках. Сравните.

АБСТРАКТНО КОНКРЕТНО

«Почему я такая «Что я сказала
неудачница» на встрече в среду»

«Всё рухнет» «Меня могут перевести
в другой отдел»

«Я плохая мать» «Я накричала на сына
во вторник вечером»

«Он меня не уважает» «Он не ответил
на сообщение в пятницу»

Левая колонка не имеет проверяемого ответа. Нельзя выяснить, неудачница вы или нет, — это оценочная категория, а не факт. Поэтому цикл не может завершиться: проверять нечего.

Правая колонка проверяема. Про среду можно вспомнить детали, про перевод — уточнить у руководителя, про вторник — извиниться, про сообщение — спросить.

Отсюда рабочий приём, к которому мы вернёмся в практическом блоке: перевод абстрактного в конкретное часто останавливает прокрутку сам по себе, без всяких дополнительных усилий.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.