

НИКОЛАЙ ЩЕРБАКОВ

МЫСЛИ ПО КРУГУ

Как выйти из круга навязчивых мыслей,
не споря с собой

А вдруг...

что, если...

Я снова
об этом
думаю...

МЫСЛЬ МОЖНО НЕ ПОБЕДИТЬ.
ЕЁ МОЖНО НЕ ПРОДОЛЖАТЬ.

Николай Щербаков

МЫСЛИ ПО КРУГУ!

«Автор»

2026

Щербаков Н.

МЫСЛИ ПО КРУГУ! / Н. Щербаков — «Автор», 2026

Мысли могут возвращаться снова и снова: к одному разговору, решению, ошибке, сообщению, симптомам или вопросу. Кажется, что если ещё немного подумать, проверить или найти правильный ответ, наконец появится уверенность. Но вместо решения возникает новый круг сомнений. «Мысли по кругу» — практическая книга для тех, кто устал прокручивать одно и то же в голове. В ней объясняется, почему размышление иногда превращается в бесконечное пережёвывание и как перестать поддерживать этот круг. Вы разберётесь, чем решение проблемы отличается от повторного анализа, зачем мы перепроверяем уже известное и почему пытаемся получить окончательный ответ на вопросы, у которых его может не быть. В книге собрана понятная система: заметить круг, назвать происходящее, определить, перед вами факт, вопрос или повторение, ответить один раз или не отвечать вовсе и перейти к следующему действию. Главная идея книги проста: Мысль можно не победить. Её можно не продолжать.

© Щербаков Н., 2026

© Автор, 2026

Николай Щербаков

МЫСЛИ ПО КРУГУ!

Николай Щербаков
МЫСЛИ ПО КРУГУ

Как выйти из круга навязчивых мыслей, не споря с собой
Мысль можно не победить. Её можно не продолжать.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ПОЧЕМУ МЫСЛИ ЗАЦИКЛИВАЮТСЯ

ГЛАВА ПЕРВАЯ

Одна мысль, которая не уходит

Иногда одна мысль способна занять весь день.

Вы просыпаетесь — и она уже здесь.

Идёте на работу, разговариваете с людьми, отвечаете на сообщения, занимаетесь обычными делами. На какое-то время кажется, что вы отвлеклись.

А потом мысль возвращается.

«Почему он так сказал?»

«Нужно было ответить по-другому».

«А вдруг я ошибся?»

«Что теперь будет?»

Вы снова начинаете разбирать ситуацию.

На несколько минут может стать легче. Кажется, что ещё немного — и вы наконец поймёте, что произошло, найдёте правильный ответ или убедитесь, что беспокоиться не о чем.

Но проходит час.

И вы снова думаете о том же.

Не обязательно теми же словами. Иногда мысль меняется.

Сначала:

«Почему мне не ответили?»

Потом:

«Наверное, человек обиделся».

Ещё позже:

«Может быть, я сказал что-то не то».

А вечером:

«Почему со мной постоянно происходит одно и то же?»

Фразы разные.

Но движение одно и то же.

Мысль возвращается туда, откуда началась.

Большинство мыслей исчезает

За день через нашу голову проходит множество мыслей.

Что купить.

Кому позвонить.

Куда положили ключи.

Что приготовить вечером.

Не забыть оплатить счёт.

Почему сегодня так жарко.

Большинство этих мыслей появляется и исчезает.

Мы не пытаемся удержать их, не анализируем каждую и не возвращаемся к ним через три часа.

Мысль выполнила свою задачу — и ушла.
Но некоторые мысли ведут себя иначе.
Они словно требуют продолжения.
Вы уже подумали об этом.
Потом подумали ещё раз.
Нашли объяснение.
Через некоторое время усомнились в нём.
Нашли другое.
Посмотрели на ситуацию с новой стороны.
И неожиданно обнаружили, что снова стоите почти в той же точке, с которой начали.
Именно здесь обычное размышление может превращаться в мыслительный круг.
«Но я же пытаюсь решить проблему»
В этом и заключается одна из ловушек.
Зацикленное размышление редко ощущается бессмысленным.
Наоборот.
Внутри него почти всегда есть ощущение задачи.
Нужно понять.
Нужно разобраться.
Нужно вспомнить.
Нужно предусмотреть.
Нужно убедиться.
Нужно найти объяснение.
Поэтому остановиться трудно.
Кажется, что если прекратить думать, можно пропустить что-то важное.
Представьте: утром вы отправили сообщение человеку, от которого ждёте ответа.
Проходит час.
Ответа нет.
Возникает первая мысль:
«Почему он не отвечает?»
Сам по себе этот вопрос совершенно естественен.
Но ответа у вас пока нет.
И тогда мозг начинает заполнять пустоту.
«Может быть, занят».
Через минуту:
«Хотя обычно он отвечает быстрее».
Потом:
«Может быть, я вчера сказал что-то не то».
Вы вспоминаете вчерашний разговор.
Прокручиваете несколько фраз.
Пытаетесь вспомнить интонацию.
Проверяете телефон.
Ответа нет.
Теперь появляется новая мысль:
«Если бы всё было нормально, наверное, уже ответил бы».
Через некоторое время вы снова проверяете телефон.
Информации больше не стало.
Но мыслей стало больше.
Это важное различие.
Размышление может двигаться вперёд. Круг возвращает назад

Не всякое повторное обдумывание — проблема.

Иногда размышлять действительно полезно.

Например:

«Завтра важный разговор. Что мне нужно сказать?»

Вы записали три пункта.

Подготовились.

Решили, когда поговорите.

У размышления появился результат.

Но бывает иначе.

«А вдруг разговор пройдёт плохо?»

«Почему человек вчера так посмотрел?»

«А если он уже всё решил?»

«Что тогда сказать?»

«А вдруг я скажу не то?»

«Может быть, вообще не начинать разговор?»

«Но если не начать, станет ещё хуже».

Проходит полчаса.

Решения нет.

Новой информации нет.

Зато напряжения стало больше.

Это уже похоже не на дорогу, которая куда-то ведёт, а на движение по кругу.

Вы идёте.

Устаёте.

Но возвращаетесь примерно в ту же точку.

Мыслительный круг

У такого круга могут быть разные формы, но его простую схему можно представить так:

СОБЫТИЕ → МЫСЛЬ → ПОПЫТКА НАЙТИ ОТВЕТ → ВРЕМЕННОЕ ОБЛЕГЧЕНИЕ
→ СОМНЕНИЕ → НОВАЯ МЫСЛЬ → ВОЗВРАЩЕНИЕ К НАЧАЛУ

Например:

Человек не ответил.

↓

«Почему?»

↓

«Наверное, занят».

↓

На несколько минут это объяснение успокаивает.

↓

«А вдруг дело не в этом?»

↓

«Может быть, он обиделся».

↓

«Но на что?»

↓

Воспоминание о вчерашнем разговоре.

↓

«Наверное, я всё-таки сказал что-то не то».

↓

Проверка телефона.

↓

Ответа нет.

↓

«Почему он не отвечает?»

Круг замкнулся.

Обратите внимание: последняя мысль почти совпадает с первой.

Между ними могло пройти двадцать минут.

Иногда два часа.

Иногда весь вечер.

Но вопрос остался практически там же, где был в начале.

Содержание меняется. Механизм остаётся

Сегодня круг может быть связан с отношениями.

Завтра — с работой.

Через неделю — с деньгами.

«Почему начальник так со мной разговаривал?»

«Стоило ли покупать эту вещь?»

«Правильно ли я поступил?»

«Почему я тогда промолчал?»

«А вдруг я выбрал не ту работу?»

«Что будет через год?»

На первый взгляд это совершенно разные вопросы.

И человек может пытаться решить каждый отдельно.

Но иногда важнее увидеть не содержание мысли, а её движение.

Что происходит после появления вопроса?

Приходит ли новая информация?

Возникает ли решение?

Появляется ли конкретное действие?

Или каждый ответ рождает следующее сомнение?

Это один из главных вопросов этой книги.

Не только:

О чём я думаю?

Но и:

Куда приводит это размышление?

Почему некоторые мысли возвращаются

Особенно легко застревают мысли, связанные с тем, что для нас важно и при этом остаётся неопределённым.

В них может быть страх.

Вина.

Стыд.

Обида.

Беспомощность.

Страх ошибки.

Желание получить гарантию.

Попытка понять то, для чего пока недостаточно информации.

Мозг словно видит незакрытую задачу и снова ставит её перед нами:

«Мы ещё не решили».

Мы снова думаем.

Но иногда решить её сейчас невозможно.

Человек ещё не ответил.

Результат ещё неизвестен.

Прошное уже нельзя изменить.

Будущее ещё не наступило.

Стопроцентной гарантии получить невозможно.

И тогда возникает парадоксальная ситуация:

Мы продолжаем искать окончательный ответ на вопрос, для которого сейчас окончательного ответа нет.

Каждый новый круг обещает ясность.

Но вместо ясности появляется ещё один вопрос.

К роли незавершённости в этом механизме мы ещё вернёмся подробнее.

Когда вывод уже сделан, а мысли продолжают

Представьте другую ситуацию.

После рабочего дня вы вспоминаете разговор с коллегой.

В какой-то момент вы ответили резче, чем хотели.

Сначала появляется мысль:

«Зря я так сказал».

Она может быть полезной.

Можно решить:

«Завтра подойду и спокойно поговорю».

Теперь появилось конкретное действие.

Но мысль продолжается.

«А что он теперь обо мне думает?»

«Наверное, решил, что я неприятный человек».

«Может быть, уже рассказал другим».

«Теперь они тоже будут иначе ко мне относиться».

«Почему я вообще всегда сначала говорю, а потом думаю?»

Обратите внимание, что произошло.

Началось всё с конкретного события:

Я резко ответил.

Через несколько минут речь уже идёт о другом:

Что обо мне думают окружающие и какой я человек вообще.

Одна ситуация превратилась в целую историю.

Но фактов больше не стало.

И это ещё один признак круга: конкретный вопрос постепенно расширяется, захватывая всё новые темы, хотя исходных данных не прибавляется.

Вопрос, который стоит задать себе

Пока не нужно пытаться остановить мысли.

Не нужно спорить с ними.

Не нужно убеждать себя:

«Хватит думать».

На этом этапе достаточно начать замечать сам механизм.

Когда одна мысль возвращается в третий, пятый или десятый раз, попробуйте задать себе простой вопрос:

Я сейчас действительно узнаю что-то новое — или снова прохожу тот же круг?

Не нужно немедленно искать правильный ответ даже на этот вопрос.

Сначала достаточно заметить происходящее.

Потому что мыслительный круг особенно трудно увидеть изнутри.

Нам кажется, что мы всё ещё решаем проблему.

Хотя иногда мы уже давно повторяем её.

Небольшое наблюдение

Сегодня выберите одну мысль, которая часто возвращается.

Не самую тяжёлую.

Для начала подойдёт обычная бытовая ситуация.

Запишите эту мысль одной фразой.

Например:

«Почему мне не ответили?»

Или:

«Правильно ли я поступил?»

Или:

«Что обо мне подумали?»

А затем ничего с ней специально не делайте.

Не ищите правильный ответ.

Не пытайтесь избавиться от неё.

Просто обратите внимание, сколько раз за день вы к ней вернётесь.

Если она вернулась — поставьте отметку.

Одна черточка.

Потом ещё одна.

И ещё.

Это не соревнование и не попытка добиться меньшего числа отметок. Не нужно контролировать себя весь день или специально ждать появления мысли. Задача только одна — начать замечать возвращения, которые раньше происходили автоматически.

Вечером посмотрите на количество отметок.

Возможно, вы впервые увидите не только саму мысль.

Вы увидите её маршрут.

Главное

Проблема мыслительного круга не в том, что одна и та же фраза буквально повторяется в голове.

Фразы могут меняться.

Сценарии могут становиться всё сложнее.

Мысль может переходить от отношений к самооценке, от работы — к будущему, от одной ошибки — ко всей жизни.

Но если после долгого размышления новой информации не появилось, решения нет, а вы снова оказались у исходного вопроса, стоит хотя бы допустить: возможно, сейчас вы уже не решаете проблему.

В следующей главе мы посмотрим, почему незавершённые вопросы так легко удерживают внимание и как попытка обязательно «додумать до конца» может поддерживать мыслительный круг.

Если вы думаете о чём-то снова и снова, это ещё не означает, что вы приближаетесь к решению.

Иногда вы просто снова проходите знакомый круг.

ГЛАВА ВТОРАЯ

НЕЗАКОНЧЕННЫЙ СЮЖЕТ

Почему мозгу трудно оставить вопрос без окончательного ответа

Представьте: вечером вы отправили человеку сообщение. Проходит десять минут — ответа нет. Сначала вы почти не обращаете на это внимания. Человек может быть занят, ехать за рулём, разговаривать с кем-то или просто не смотреть в телефон.

Проходит ещё полчаса, и появляется мысль:

Почему он не отвечает?

Вы открываете переписку. Сообщение доставлено. Через несколько минут проверяете снова — ничего.

И тогда возникает следующая мысль:

Может быть, я написал что-то не то?

Вы перечитываете своё сообщение. Вроде всё нормально. На несколько минут становится легче.

А потом:

А вдруг он всё-таки обиделся?

Вы снова прокручиваете разговор, вспоминаете предыдущие сообщения, пытаетесь восстановить интонацию.

Незаметно первоначальный вопрос — почему он не отвечает? — превращается в целый сюжет, которому хочется придумать финал.

Но финала пока нет.

Человек просто ещё не ответил.

И иногда именно это переносить труднее всего.

ЖЕЛАНИЕ ПОСТАВИТЬ ТОЧКУ

Многим людям трудно оставлять важные вопросы незавершёнными. Пока ответ неизвестен, может сохраняться внутреннее напряжение и желание наконец поставить точку.

Если ответ можно получить, всё довольно просто. Вы не знаете, во сколько отправляется поезд. Открываете расписание — 18:40. Вопрос закрыт.

Но многие жизненные вопросы устроены иначе:

Что он обо мне подумал?

Правильно ли я поступил?

Не совершил ли я ошибку?

Почему начальник сегодня разговаривал со мной иначе?

Что будет через месяц?

А точно всё в порядке?

Кажется, что нужно ещё немного подумать — и появится окончательный ответ.

И мы продолжаем думать.

ТРИ ВИДА ВОПРОСОВ

Вопросы бывают трёх видов.

Первый — вопросы, на которые можно получить конкретный ответ.

Забыли пароль — его можно восстановить. Не знаете сумму в счёте — можно посмотреть. Сомневаетесь во времени встречи — можно спросить.

Здесь проверка действительно даёт новую информацию и помогает решить проблему.

Второй — вопросы, ответ на которые существует, но пока недоступен.

Например, человек не отвечает на сообщение. Можно придумать десятки объяснений, но иногда единственный способ узнать причину — дожидаться ответа.

Дополнительные размышления не сделают неизвестный ответ известным.

Третий — вопросы, на которые невозможно получить полную гарантию.

Я точно никогда не пожалею об этом решении?

Этот человек точно никогда меня не разочарует?

Я правильно понял каждую его интонацию?

Через год всё точно будет хорошо?

Здесь проблема уже не в недостатке размышлений. Мы пытаемся получить гарантию там, где её невозможно получить.

Но если относиться к неопределённости как к задаче, которую обязательно нужно решить, поиск ответа может продолжаться очень долго: ещё один аргумент, ещё одно воспоминание, ещё одна проверка.

Кажется, что точка совсем рядом.

ОТВЕТ РОЖДАЕТ НОВОЕ «А ЕСЛИ»

Допустим, после разговора вы начинаете сомневаться:

Не сказал ли я лишнего?

Вы вспоминаете разговор и приходите к выводу: ничего особенно плохого не было.

На этом можно было бы закончить.

Но через несколько минут возникает:

А точно?

Вы снова возвращаетесь к разговору, вспоминаете выражение лица собеседника, его интонацию, последнюю фразу.

Наверное, всё нормально.

На некоторое время становится легче.

А затем:

А если я что-то упустил?

Вы проверяете память ещё раз.

А вдруг он просто не показал, что обиделся?

Обратите внимание: первоначальный вопрос уже изменился. Сначала было: «Я сказал что-то не то?» Потом: «А точно всё нормально?» Затем: «А если я чего-то не заметил?» И наконец: «А вдруг он скрывает свою реакцию?»

Каждый ответ тут же порождает новое «а если».

Поэтому окончательная точка всё время отодвигается.

КАК ЗАМЫКАЕТСЯ КРУГ

Почему мы продолжаем анализировать, если окончательного ответа всё равно не получаем?

Потому что анализ нередко приносит облегчение.

Возникает тревожная или неприятная мысль. Вместе с ней появляется дискомфорт. Мы начинаем анализировать ситуацию, находим объяснение или аргумент — и на некоторое время становится спокойнее.

Именно здесь может закрепляться привычная последовательность:

МЫСЛЬ → ДИСКОМФОРТ → АНАЛИЗ → ВРЕМЕННОЕ ОБЛЕГЧЕНИЕ → СОМНЕНИЕ → НОВЫЙ АНАЛИЗ

Каждый оборот этого круга выглядит разумным. Человек обычно не думает: «Сейчас я ещё двадцать минут буду ходить по кругу».

Он думает:

Я только окончательно разберусь.

Кажется, что нужен последний аргумент, последняя проверка, последнее воспоминание. Но если новой информации нет, дополнительный анализ может дать не окончательный ответ, а лишь несколько минут уверенности.

До следующего «а если».

НЕОПРЕДЕЛЁННОСТЬ МОЖНО ОСТАВИТЬ

Один из самых сильных вопросов в таком круге звучит так:

А если я действительно что-то упустил?

Честный ответ иногда будет:

Возможно.

Мы действительно можем что-то упустить. Наша память несовершенна, мы не знаем всех мыслей других людей и не можем заранее увидеть все последствия своих решений.

Но из этого не следует, что анализ нужно продолжать до полного исчезновения сомнений.

Иногда достаточно признать:

Сейчас у меня есть та информация, которая есть. Остальное мне пока неизвестно.

Это не безразличие и не отказ решать реальные проблемы. Если появилась новая информация — к вопросу можно вернуться. Если можно сделать конкретное полезное действие — его можно сделать.

Но если новой информации нет, очередной круг размышлений не обязательно приблизит нас к ответу.

НЕЗАКОНЧЕННЫЙ СЮЖЕТ МОЖЕТ ОСТАТЬСЯ НЕЗАКОНЧЕННЫМ

Мы привыкли считать, что открытый вопрос обязательно нужно закрыть. Но иногда можно оставить его открытым.

Например:

Я не знаю, почему он пока не ответил.

И всё.

Не нужно тут же добавлять:

Наверное, занят.

Или:

Наверное, обиделся.

Или:

Наверное, со мной что-то не так.

Можно остановиться на более точном ответе:

Я пока не знаю.

После этой фразы дискомфорт может не исчезнуть сразу. И задача не в том, чтобы заставить его исчезнуть.

Не нужно спорить с мыслью, убеждать себя в обратном или срочно заменять плохой сценарий хорошим. Можно заметить, что вопрос остался открытым, позволить дискомфорту некоторое время побыть и продолжить то, чем вы занимались.

Иногда сюжет действительно ещё не закончен.

Нам не обязательно дописывать его за реальность.

ПРАКТИКА «ВОПРОС БЕЗ ОТВЕТА»

Возьмите один обычный повторяющийся вопрос. Для начала не выбирайте самую тяжёлую тему.

Например:

Почему мне не ответили?

Правильно ли я вчера сказал?

Не слишком ли резко я написал?

Теперь задайте себе три вопроса.

Есть ли сейчас новая информация, которая поможет мне решить проблему?

Если да, возможно, требуется конкретное действие.

Или я снова перебираю уже известные факты, чтобы почувствовать уверенность?

Если ничего нового не появилось, попробуйте заметить не содержание мыслей, а сам повтор.

Могу ли я сейчас оставить этот вопрос без окончательного ответа?

Не убеждайте себя, что всё обязательно хорошо. Не доказывайте себе, что всё плохо. И не спорьте с самой мыслью.

Попробуйте сказать:

«Сейчас я этого не знаю».

Если после этих слов останется дискомфорт, не спешите убирать его новым анализом. Заметьте его и вернитесь к тому, чем занимались. Позже мы подробнее разберём, как оставаться с неопределённостью, не продолжая внутренний спор.

И ещё одно важное правило:

Не проверяйте, правильно ли вы выполнили упражнение.

Иначе сама практика может превратиться в ещё один вопрос:

А точно я сделал всё правильно?

Если через пять минут прежняя мысль вернётся, это не означает, что упражнение не получилось.

Вы просто снова заметили начало круга.

ГЛАВНОЕ

Неопределённость нередко вызывает дискомфорт. Мы начинаем анализировать ситуацию, находим объяснение — и на некоторое время становится легче. Поэтому, когда сомнение возвращается, возникает естественное желание снова использовать то, что только что принесло облегчение: ещё раз подумать, проверить, вспомнить.

Так и поддерживается круг:

Мысль → дискомфорт → анализ → временное облегчение → новое сомнение.

Не каждый вопрос требует ответа прямо сейчас. Иногда ответ появится позже. Иногда можно получить только разумную степень уверенности, но не гарантию.

Поэтому важно заметить момент, когда новая информация уже закончилась, а поиск уверенности продолжается.

Тогда вопрос меняется.

Не:

Как мне наконец получить стопроцентный ответ?

А:

Нужно ли мне продолжать отвечать на этот вопрос прямо сейчас?

Иногда сюжет можно оставить незаконченным.

И продолжить свой день.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

Я думаю или пережёвываю?

Разница между полезным размышлением и повторным прокручиванием

Мы привыкли считать размышление полезным. Если есть проблема — надо подумать. Если решение не найдено — подумать ещё. Если всё ещё тревожно — возможно, мы что-то упустили и нужно вернуться к вопросу.

Иногда это действительно работает. Мы замечаем новую деталь, находим информацию, сравниваем варианты, принимаем решение или понимаем, что делать дальше.

Но бывает иначе.

Проходит десять минут. Потом двадцать. Потом час. А человек всё ещё находится примерно там же, где был в начале.

Новой информации нет. Решение не изменилось. Следующий шаг не появился.

Мысль просто снова проходит по знакомому маршруту.

Это и есть тот круг, о котором мы говорили раньше: мысль возвращается, начинается новый анализ, на некоторое время кажется, что мы приближаемся к ответу, а затем сомнение запускает всё заново.

Такое повторное мысленное пережёвывание в психологии часто называют руминацией. Но для нас важнее не название, а способность заметить момент, когда размышление перестаёт двигать нас вперёд.

Размышление должно куда-то вести

Представьте, что вам предлагают новую работу.

Вы записываете условия: зарплата выше, дорога дальше, график удобнее, испытательный срок три месяца, а на нынешнем месте больше стабильности. Затем уточняете размер зарплаты после налогов, считаете расходы на дорогу и обсуждаете график с семьёй.

После этого принимаете решение.

Вы думали — и размышление что-то изменило. Появилась новая информация, стало понятнее решение или возник следующий шаг.

Теперь представим другое.

Условия уже известны. Все цифры посчитаны. Плюсы и минусы записаны. Но вечером мысль возвращается:

А вдруг я ошибусь?

Вы снова открываете список и приходите примерно к тем же выводам.

Через некоторое время появляется:

А вдруг я чего-то не учёл?

Список открывается снова. Пункты переставляются местами. Потом вы спрашиваете мнение ещё одного человека. Потом ещё раз представляете оба варианта.

Кажется, что идёт серьёзная работа.

Но вопрос уже не двигается.

Меняется количество размышлений, а не количество информации.

Три результата полезного размышления

Полезное размышление обычно приносит хотя бы одно из трёх:

НОВАЯ ИНФОРМАЦИЯ → РЕШЕНИЕ → ДЕЙСТВИЕ

Не обязательно всё сразу.

Иногда результатом становится новая информация:

Мне нужно узнать точную зарплату после налогов.

Иногда информации уже достаточно и появляется решение:

Я остаюсь на нынешней работе до конца проекта.

Иногда решение принято, и теперь понятен следующий шаг:

Завтра в десять утра я позвоню работодателю.

Размышление выполнило свою работу.

Даже если вам всё ещё тревожно.

Это важно: полезность размышления определяется не тем, исчезло ли неприятное чувство, а тем, появилось ли что-то новое.

Можно принять разумное решение и продолжать сомневаться. И наоборот: можно два часа думать, несколько раз почувствовать временное облегчение и при этом не приблизиться к решению.

Почему пережёвывание кажется полезным

Повторное прокручивание трудно заметить именно потому, что внешне оно очень похоже на обычное мышление.

Мы задаём вопросы, сравниваем варианты, вспоминаем детали, представляем последствия. Всё это выглядит как решение проблемы.

Например, после важной встречи вы вспоминаете одну свою фразу:

Наверное, я сказал это слишком резко.

Вы восстанавливаете разговор и приходите к выводу, что ничего особенно резкого не было.

На некоторое время становится легче.

Потом возникает:

Но почему тогда коллега так посмотрел?

Вы снова прокручиваете разговор. Вспоминаете интонацию, выражение лица, свои слова до и после этой фразы.

Каждый новый круг выглядит разумным. Кажется, что ещё одна деталь наконец позволит поставить точку.

Но новой информации может уже не быть.

Тогда размышление начинает выполнять другую задачу: не разобраться в ситуации, а добиться ощущения полной уверенности.

Решение и уверенность — не одно и то же

Это различие важно.

Иногда информации уже достаточно, чтобы принять решение или определить следующий шаг.

Но чувства полной уверенности всё ещё нет.

Вы можете достаточно хорошо вспомнить разговор и решить, нужно ли что-то уточнить.

Можете проверить условия договора и принять финансовое решение.

Можете получить результаты обследования и обсудить их с врачом.

Но даже после разумного действия в голове может остаться:

А вдруг?..

Отсутствие полной уверенности ещё не означает, что нужно продолжать анализ.

Особенно хорошо это видно в денежных решениях.

Допустим, вы купили дорогую вещь. До покупки сравнили цены, прочитали условия гарантии, проверили характеристики и выбрали подходящий вариант.

Но вечером появляется:

А вдруг в другом магазине было дешевле?

Вы снова начинаете искать.

Находите примерно те же цены.

На несколько минут успокаиваетесь.

Потом:

А вдруг завтра будет скидка?

Теперь проверяете акции.

Затем отзывы.

Затем другие модели.

В какой-то момент вы уже не собираете информацию для решения — покупка совершена и новых существенных данных нет. Вы пытаетесь получить гарантию, что сделали идеальный выбор.

Такой гарантии может не существовать.

Поэтому полезный вопрос здесь не «Могу ли я наконец быть совершенно уверен?», а «Есть ли сейчас новая информация, которая действительно меняет решение или требует действия?»

Главная проверка

Для этого может помочь один короткий вопрос:

Что нового я понял?

Вот его и стоит запомнить.

Не нужно задавать его после каждой мысли. Иногда достаточно вспомнить о нём, когда вы замечаете, что уже довольно долго ходите вокруг одного вопроса. Те же десять минут — лишь приблизительный ориентир, а не таймер.

Это не тест.

Если появился новый факт — размышление продвинулось. Если вы увидели вариант, которого раньше действительно не замечали, приняли решение или определили конкретное действие — тоже.

Но иногда ответ оказывается простым:

Ничего нового.

И с этим ответом не нужно спорить.

Не надо доказывать себе, что вы действительно ничего нового не поняли, а затем проверять, правильно ли вы это определили.

Достаточно заметить:

Похоже, я снова прохожу по тому же кругу.

Этот критерий подходит не для каждой мысли

Вопрос «Что нового я понял?» особенно полезен там, где мы пытаемся решить ситуацию, принять решение или разобраться в произошедшем.

Но повторяющиеся мысли бывают другими:

Почему я всегда всё порчу?

Что со мной не так?

Почему я такой?

Здесь человек может вообще не искать новую информацию. Мысль сразу становится самокритикой и повторяется почти в одной и той же форме.

Поэтому не нужно пытаться применять один вопрос ко всему, что происходит в голове. Такие повторяющиеся мысли требуют другого подхода, и мы ещё к ним вернёмся.

Если подобные мысли возникают часто, долго не отпускают и сопровождаются стойким подавленным настроением, потерей интереса к обычной жизни или заметно мешают повседневным делам, стоит обсудить это со специалистом в области психического здоровья.

Сейчас нам важно научиться замечать один конкретный момент: когда поиск решения уже закончился, а мыслительная работа продолжается.

Повторение не всегда означает пережёвывание

Иногда к вопросу действительно нужно вернуться.

Появилась новая информация. Изменились обстоятельства. Стало возможно действие, которое раньше было невозможно.

Например, вчера вы думали о покупке квартиры, но не знали размер ежемесячного платежа. Сегодня банк прислал расчёт.

Есть новые данные.

Вернуться к вопросу разумно.

Поэтому сам факт, что вы снова о чём-то думаете, ещё ничего не означает.

Полезнее посмотреть: изменилось ли что-нибудь с прошлого раза?

Если да, возможно, перед вами новый этап решения.

Если нет, стоит хотя бы допустить, что вы пытаетесь получить от старой информации новое чувство уверенности.

А если ответ действительно ещё не найден?

Не каждый вопрос можно решить быстро.

Иногда требуется несколько дней. Иногда нужна дополнительная информация. Иногда решение зависит от другого человека. Иногда необходимо просто подождать.

Поэтому вопрос «Что нового я понял?» не означает, что нужно немедленно прекратить думать.

Если ответа пока нет, можно спросить:

Чего мне не хватает для решения?

Иногда ответ конкретный:

Мне нужны результаты анализа.

Нужно узнать стоимость.

Нужно поговорить с человеком.

Нужно получить документы.

Тогда появился следующий шаг.

А иногда ответ звучит иначе:

Мне нужно ещё подумать, чтобы наконец почувствовать, что всё точно будет хорошо.

Тогда стоит проверить, не пытаетесь ли вы решить размышлением то, чего размышление обеспечить не может: полную определённости будущего.

Не превращайте остановку в новый спор

Когда мы замечаем пережёвывание, возникает соблазн немедленно остановить его:

Хватит думать.

Почему я опять это делаю?

Я же решил больше к этому не возвращаться.

Надо выбросить эту мысль из головы.

Но тогда появляется ещё один круг — теперь уже вокруг самого факта, что мысль вернулась.

Необязательно запрещать её.

Иногда достаточно заметить:

Я уже думал об этом. Похоже, новой информации сейчас нет. Если что-то изменится, я смогу вернуться к вопросу.

Это только пример, а не формула, которую нужно обязательно повторять.

Если вы начинаете произносить её снова и снова, чтобы окончательно убедить себя, что думать больше не нужно, она сама может стать частью проверки.

Цель не в том, чтобы найти идеальную фразу.

Цель — заметить круг и не быть обязанным проходить его ещё раз.

Практика «Что нового?»

Выберите один вопрос, к которому периодически возвращаетесь. Для первой практики лучше не брать самую тяжёлую тему. Подойдёт обычная ситуация: небольшое решение, сомнение после покупки, рабочий вопрос или ожидание какой-то информации.

Когда заметите, что снова начали размышлять об этом, не пытайтесь немедленно себя остановить.

Спросите:

Что нового я понял?

Есть ли факт, которого раньше не было?

Изменилось ли моё решение или появился следующий шаг?

Если да, сформулируйте его одним предложением.

Если ничего нового не появилось, чего я сейчас ищу?

Информацию?

Решение?

Или чувство, что теперь я точно могу не сомневаться?

Не нужно задавать эти вопросы снова и снова. Одной проверки достаточно.

Если вы заметили, что уже начинаете проверять, правильно ли выполнили саму практику, можно не продолжать.

Это тоже может стать новым кругом.

Если действие возможно

Запишите один конкретный следующий шаг:

Завтра позвонить.

Проверить один документ.

Задать один вопрос.

И сделайте его тогда, когда это возможно.

После этого нет необходимости решать тот же вопрос ещё двадцать раз до момента действия.

Если нужно подождать

Иногда следующего действия пока нет.

Документы отправлены. Результаты будут завтра. Банк пришлёт расчёт в пятницу. Решение другого человека вам неизвестно.

В таком случае можно назначить момент возвращения к вопросу:

Вернусь к этому после ответа банка.

Проверю ситуацию в пятницу.

Это не запрет думать до пятницы. Мысль всё равно может появляться.

Назначенное возвращение просто напоминает: сейчас новых данных нет, а позже они могут появиться.

Тогда не нужно каждый час заново решать вопрос на основании той же информации.

Главное

Полезное размышление и пережёвывание могут ощущаться почти одинаково. В обоих случаях мы анализируем, вспоминаем и задаём вопросы.

Разница становится заметнее по результату.

Полезное размышление обычно приносит хотя бы одно:

НОВАЯ ИНФОРМАЦИЯ → РЕШЕНИЕ → ДЕЙСТВИЕ

Пережёвывание чаще возвращает нас к уже обработанному материалу в надежде получить ещё немного уверенности.

Поэтому иногда достаточно одного вопроса:

Что нового я понял?

Не задавайте его как тест. Не ищите идеальный ответ. И не проверяйте ответ ещё раз.

Если появилось что-то новое — можно работать с этим дальше.

Если нет — возможно, вы сейчас не решаете проблему, а снова думаете о ней по кругу.

ГЛАВА ЧЕТВЁРТАЯ

Почему ночью мысли громче

Что меняется вечером и как не решать ночью то, что можно решить днём

Днём всё это могло казаться неприятным, но терпимым.

Вы работали, разговаривали с людьми, куда-то ехали, отвечали на сообщения, занимались обычными делами.

А потом наступил вечер.

Вы легли в кровать, выключили свет — и тот же вопрос вдруг стал казаться гораздо серьёзнее.

Почему он так ответил?

Правильно ли я поступил?

Что будет с работой?

А если денег не хватит?

Надо было сказать иначе.

Нужно ещё раз всё обдумать.

И вот уже полночь.

Потом час ночи.

Вы лежите в темноте и пытаетесь решить вопрос, который днём не казался настолько срочным.

Сам вопрос мог не измениться.

Новой информации могло не появиться.

Изменилось ваше состояние и обстановка.

И иногда этого достаточно, чтобы мысль стала звучать громче.

Ночью проблема может казаться больше

Здесь легко совершить одну ошибку:

Если мысль стала сильнее, нам кажется, что проблема стала серьёзнее.

Но это не одно и то же.

Представьте человека, который ждёт ответа после собеседования.

Днём он думает:

«Пока ответа нет. Нужно подождать».

В одиннадцать вечера:
«Странно, что они не написали».

В час ночи:
«Наверное, выбрали другого».

В два:
«Если меня не возьмут, придётся искать дальше. А вдруг я долго ничего не найду? Что тогда будет с деньгами?»

Исходный факт всё это время оставался одним:

Ответа пока нет.

Ночь не принесла новой информации.

Но появилось больше времени, чтобы продолжить историю.

Почему именно ночью

У многих людей вечером и ночью складывается сразу несколько условий, при которых мысли становятся заметнее.

Усталость

За день мы принимаем решения, переключаем внимание, разговариваем, реагируем на события, решаем множество мелких и крупных задач.

К вечеру мы часто устаём.

То, что утром удавалось оставить до подходящего момента, вечером может снова потребовать внимания.

Не обязательно потому, что вопрос стал важнее.

Возможно, вы просто устали.

Тишина

Днём внимание занято происходящим вокруг: работой, дорогой, разговорами, домашними делами.

Ночью внешнего шума становится меньше.

И тогда легче заметить внутренний.

Мысли, которые весь день находились где-то на заднем плане, выходят вперёд.

Они могут казаться сильнее просто потому, что вокруг стало тише.

Меньше внешних задач

Днём реальность постоянно возвращает нас к происходящему сейчас.

Ночью таких внешних ориентиров обычно меньше.

Тело лежит в кровати, а мысли могут отправиться куда угодно: во вчерашний разговор, завтрашнюю встречу, следующий месяц или возможную проблему.

Если продолжать каждую такую мысль, для неё появляется почти неограниченное пространство.

Телефон рядом

Есть ещё один частый участник ночных размышлений.

Телефон.

Возник вопрос — можно проверить.

Перечитать сообщение.

Посмотреть почту.

Проверить, был ли человек в сети.

Открыть банковское приложение.

Поискать что-нибудь в интернете.

Ещё раз перечитать результаты обследования или симптомы.

Иногда такая проверка действительно даёт необходимую информацию.

Но если новой информации нет, легко попасть в круг:

Сомнение → проверка → краткое облегчение → новое сомнение → новая проверка.

Этот механизм мы разбирали в главе 2. А в главе 3 учились замечать разницу между новой информацией и очередным повторением того, что уже известно.

Ночью продолжить круг особенно легко: телефон рядом, а других дел почти нет.

Поэтому простой бытовой шаг иногда оказывается полезнее ещё одного внутреннего спора:

Оставить телефон там, откуда до него нельзя дотянуться рукой из кровати.

Не как строгий запрет.

А как способ не превращать каждую ночную мысль в немедленную проверку.

Кровать и внутреннее совещание

У некоторых людей постепенно появляется привычка:

Легли в кровать — начали думать.

О деньгах.

О работе.

О здоровье.

Об отношениях.

О том, что сказали вчера.

О том, что нужно сделать завтра.

Кровать может постепенно стать не только местом отдыха, но и привычным местом для анализа.

Человек ложится — и будто начинает внутреннее совещание:

«Так. Теперь надо со всем разобраться».

Иногда проходит полчаса.

Иногда час.

И чем чаще это повторяется, тем привычнее становится сама последовательность:

Кровать → тишина → размышление.

Поэтому имеет смысл замечать не только содержание ночной мысли.

Важно заметить, что вы делаете после её появления.

Попытка решить завтра сегодня

Ночные размышления легко принять за полезную подготовку.

«Я просто хочу понять, что делать завтра».

Иногда это действительно планирование.

Но между планированием и очередным кругом есть важная разница.

Планирование может закончиться конкретным следующим шагом:

«Завтра позвоню».

«Утром проверю письмо».

«После работы посмотрю расходы».

«Завтра поговорю с ним».

А иногда никакого действия сейчас вообще нет.

Например:

«Я уже прошёл собеседование. Ответ обещали до пятницы. Сейчас делать нечего — жду».

Это тоже результат.

Не каждый вопрос требует действия прямо сейчас.

Иногда единственное разумное действие — дождаться новой информации.

Круг начинается там, где после этого мы продолжаем:

«А что они ответят?»

«А если откажут?»

«А почему до сих пор молчат?»

«Может быть, это уже означает отказ?»

«А что тогда делать?»

Мысль больше не готовит нас к завтрашнему дню.

Она пытается прожить его заранее.

Один знакомый вопрос

Здесь пригодится вопрос из главы 3:

Что нового?

Если с момента предыдущего размышления появилась новая информация — к вопросу действительно можно вернуться.

Если ничего нового нет, ещё один круг может оказаться просто перестановкой тех же самых фактов.

Особенно в два часа ночи.

Два часа ночи или одна строка

Представьте две ситуации.

В первой человек лежит в кровати в два часа ночи и думает:

«Нужно решить, соглашаться ли на это предложение».

Он снова перебирает аргументы, сомневается, представляет плохой сценарий, потом хороший, затем возвращается к первому варианту.

Проходит час.

Новой информации нет.

Во второй ситуации человек записывает одну строку:

«Завтра после завтрака посмотрю условия предложения и решу, какие вопросы нужно уточнить».

Или, если от него пока ничего не зависит:

«Ответ обещали в пятницу. Действия пока нет. Жду новой информации».

Вопрос остался открытым в обеих ситуациях.

Но во второй человек не потребовал от себя решить его ночью.

Практика «Записал — вернусь днём»

Если ночью появляется вопрос, который начинает ходить по кругу, попробуйте три шага.

Назовите вопрос одной фразой

Например:

«Я переживаю из-за разговора с начальником».

Не записывайте весь внутренний диалог.

Одной строки достаточно.

Определите, есть ли действие

Если есть:

«Завтра в 10:00 подготовлю три пункта для разговора».

Если сейчас сделать ничего нельзя:

«Действия пока нет. Жду ответа до пятницы».

Оба варианта допустимы.

Иногда следующий шаг — действие.

Иногда — ожидание.

Закончите запись

Можно сказать себе:

«Записал — вернусь днём».

Запишите вопрос один раз.

Не переписывайте его точнее.

Не дополняйте через пять минут.

Не перечитывайте, чтобы проверить, всё ли учли.

И не используйте фразу как заклинание, которое должно убрать тревогу.

Если вы обнаружили, что повторяете «Записал — вернусь днём» снова и снова и проверяете, стало ли спокойнее, остановитесь.

Фраза начала становится частью того же круга.

Мысль может остаться.

Вам не обязательно продолжать разговор с ней.

Что будет днём

«Вернусь днём» не означает:

«Днём я обязательно найду окончательный ответ».

Когда вы вернётесь к вопросу, сначала спросите:

Что нового?

Появилась информация — учитывайте её.

Можно что-то сделать — сделайте следующий разумный шаг.

Ничего не изменилось и действовать пока невозможно — вопрос может остаться открытым.

Неопределённость не обязана закончиться утром.

Иногда ответ приходит через день.

Через неделю.

После разговора.

После письма.

После решения другого человека.

Задача не в том, чтобы закрыть каждый вопрос как можно быстрее.

Задача — не решать его снова и снова, пока решать ещё нечего.

Если сон не приходит

Не превращайте эту практику в новое требование:

«Я всё записал, значит, теперь обязан уснуть».

Нет.

Мысли могут возвращаться.

Сон может не прийти сразу.

Если вы долго лежите без сна, некоторым людям помогает ненадолго встать, заняться чем-то спокойным при приглушённом свете и вернуться в кровать, когда снова появится сонливость.

Главное — не использовать это время для нового анализа проблемы и бесконечных проверок телефона.

Если трудности со сном повторяются регулярно, продолжаются длительное время или заметно влияют на самочувствие и повседневную жизнь, стоит обсудить их со специалистом. Не каждую проблему со сном следует объяснять только мыслями.

Когда не нужно ждать до утра

Есть важное исключение.

Если ночью появляются мысли о причинении вреда себе, ощущение полной безнадёжности или страх, что вы можете не справиться с собой, не откладывайте это до дня и не ограничивайтесь записью в блокнот.

Обратитесь за срочной помощью или свяжитесь с человеком, который может быть рядом с вами.

В такой ситуации задача не в том, чтобы самостоятельно остановить круг мыслей, а в том, чтобы получить поддержку и оставаться в безопасности.

Главное

Ночью один и тот же вопрос может казаться серьёзнее.

Не обязательно потому, что изменилась реальность.

Возможно, вы устали, вокруг стало тише, внешних задач стало меньше, а у мысли появилось больше пространства.

Поэтому не каждый ночной вопрос требует ночного ответа.

Спросите:

Что нового?

Если есть действие — запишите его одной строкой.

Если действия нет — это тоже можно признать:

«Сейчас делать нечего. Жду новой информации».

И больше не возвращайтесь к записи этой ночью.

Не нужно заставлять мысль исчезнуть.

Не нужно убеждать себя, что всё обязательно будет хорошо.

Не нужно получать окончательный ответ перед сном.

Иногда достаточно записать вопрос и вернуться к нему днём.

Не решайте ночью то, что можно решить днём.

ГЛАВА ПЯТАЯ

Что находится под мыслью

Когда трудность не только в отсутствии ответа, но и в чувстве

Мысль может возвращаться даже тогда, когда ответ уже найден.

Разговор закончен. Решение принято. Ошибка понятна. Или новой информации пока просто нет.

Но человек снова возвращается к произошедшему.

Почему?

Под повторяющейся мыслью может находиться чувство, с которым трудно оставаться: страх, вина, стыд, обида, злость, беспомощность, сожаление.

Многие люди в такой ситуации начинают больше думать.

Искать ещё одно объяснение.

Снова восстанавливать разговор.

Проверять, правильно ли поступили.

Представлять другой вариант развития событий.

Это не обязательно происходит осознанно. Это обычная человеческая попытка уменьшить внутренний дискомфорт.

Анализ при этом действительно может быть нужен. Если появилась новая информация, необходимо принять решение или можно что-то исправить, размышление помогает.

Но бывает, что ответ уже не меняется, а мысль продолжает возвращаться.

Тогда к знакомому вопросу из предыдущих глав — «Что нового?» — можно добавить ещё один:

«Что мне сейчас нужно: информация, действие или место для чувства?»

Ответов может быть несколько одновременно.

Мысль и чувство — не одно и то же

Это различие пригодится нам на протяжении всей главы.

Представьте:

Мысль:

«Он специально меня проигнорировал».

Чувство:

«Мне обидно».

Первая фраза содержит объяснение поведения другого человека. Оно может оказаться верным, а может и нет.

Вторая описывает то, что происходит с вами сейчас.

Другой пример:

Мысль:

«Я всё испортил».

Чувство:

«Мне стыдно и страшно из-за того, что произошло».

И ещё:

Мысль:

«Нужно было принять другое решение».

Чувство:

«Я сожалею о своём выборе».

Разделение мысли и чувства не означает, что мысль неправильная или что чувство нужно убрать.

Оно помогает понять, с чем именно вы сейчас имеете дело.

Если не хватает информации — её можно попытаться получить.

Если есть конкретное действие — совершить его.

Если всё возможное уже сделано, а чувство осталось, не обязательно требовать от дальнейшего анализа, чтобы он немедленно это чувство устранил.

Например, вы сказали человеку что-то резкое. Можно извиниться — это действие. Но даже после извинения может остаться стыд.

Одно не отменяет другого.

А где страх?

Страх — одна из самых частых причин повторяющихся мыслей.

Именно из него часто рождаются:

«А вдруг?..»

«Что, если?..»

«А точно всё в порядке?»

«Может быть, проверить ещё раз?»

Страх особенно легко направляет мысли в будущее и заставляет искать уверенность там, где её пока невозможно получить.

Этому механизму мы уже уделяли внимание в предыдущих главах. Отдельно страх будущего и тревожные сценарии подробно разбираются в книге «А что, если всё будет хорошо?».

Поэтому здесь мы не будем снова проходить тот же путь. Посмотрим на другие чувства, которые тоже могут скрываться под повторяющейся мыслью.

Почему чувство превращается в размышление

Анализ — полезный инструмент.

Если произошла ошибка, можно понять её причину. Если возникла проблема — найти решение. Если появились новые факты — пересмотреть своё мнение.

Но иногда анализ получает задачу, которую не способен полностью выполнить:

- отменить прошлое;
- убрать сожаление;
- гарантировать, что другой человек нас не осуждает;
- немедленно прекратить обиду;
- дать полную уверенность там, где её пока нет.

Тогда может возникнуть знакомый круг:

Чувство → анализ → временное облегчение → возвращение чувства → новый анализ

На несколько минут действительно может стать легче.

«Кажется, я понял».

«Наверное, всё было именно так».

«Теперь я точно решил».

Но затем дискомфорт возвращается — и вместе с ним появляется желание подумать ещё.

Это не означает, что человек специально избегает своих чувств. Чаще он просто пытается доступным способом сделать себе немного легче.

Трудность чаще всего появляется тогда, когда размышление уже не приносит новой информации и не приводит к действию, а круг продолжается.

Вина: «Я должен был поступить иначе»

Вина часто возвращает нас в прошлое.

«Почему я этого не сделал?»

«Надо было позвонить».

«Нужно было заметить раньше».

«Если бы я поступил иначе...»

Иногда вина указывает на действие, которое ещё возможно.

Можно извиниться.

Исправить ошибку.

Возместить ущерб.

Поговорить.

Сделать вывод на будущее.

В таком случае размышление приводит к конкретному шагу.

Но бывает, что всё возможное уже сделано или изменить произошедшее невозможно.

Тогда вопрос «Почему я не поступил иначе?» может возвращаться снова и снова, хотя нового ответа уже не появляется.

Особенно тяжёлыми такие мысли могут быть после утраты, несчастного случая или другого болезненного события.

После потери близкого мысли «если бы я...», «почему я не...», «может быть, я мог...» встречаются нередко. Здесь не стоит требовать от себя быстро «закрыть вопрос» или перестать чувствовать вину.

Если такие переживания долго остаются очень тяжёлыми, мешают спать, работать или жить обычной жизнью, разговор со специалистом может дать поддержку, которую трудно получить от очередного внутреннего разбора произошедшего.

В менее тяжёлых ситуациях полезно спросить:

«Есть ли сейчас действие, которое я действительно могу совершить?»

Если есть — можно перейти к нему.

Если нет, возможно, сейчас перед вами уже не задача, которую можно решить дополнительным анализом.

Стыд: «Что теперь обо мне думают?»

Стыд легко превращает один поступок в вывод о себе.

Не:

«Я сказал неудачную фразу».

А:

«Со мной что-то не так».

Мы уже касались самокритичных мыслей в главе 3. Здесь важно увидеть ещё одну их особенность: иногда за жёсткой оценкой себя находится чувство, которое человек пытается объяснить.

Начинается анализ:

«Почему он так посмотрел?»

«Она ответила короче обычного».

«Наверное, все заметили».

«Интересно, обсуждали ли они меня потом?»

Получить полный доступ к мыслям других людей невозможно. Поэтому один ответ легко порождает следующий вопрос.

Вместо попытки окончательно выяснить, что думают остальные, иногда полезнее разделить мысль и чувство:

Мысль: «Теперь все считают меня глупым».

Чувство: «Мне стыдно из-за того, что произошло».

Это не доказывает, что окружающие думают о вас хорошо.

Но и обратного не доказывает.

Вы просто перестаёте превращать собственное чувство в утверждение о чужих мыслях.

Если самокритика становится постоянной и переходит от оценки поступка к устойчивому ощущению собственной никчёмности, особенно если это сильно влияет на повседневную жизнь, с этим тоже не обязательно оставаться один на один.

Обида и злость: разговор продолжается в голове

Событие может закончиться, а разговор — продолжаться.

«Почему он так поступил?»

«Надо было ответить иначе».

«Вот что я должен был ему сказать».

«Если он снова это скажет, я отвечу...»

Человек мысленно возвращается к ситуации, подбирает аргументы, представляет ответы другого и снова вступает в спор.

Такое размышление может быть полезным, если впереди действительно предстоит разговор.

Можно понять, что именно вас задело, решить, какую границу обозначить, подготовить несколько важных фраз.

Но после этого внутренний разговор способен продолжаться уже без новой цели.

Тогда за вопросом «Почему он так поступил?» иногда находится более простая фраза:

«Мне больно и обидно из-за того, что произошло».

Признать это — не значит оправдать другого человека.

Не значит простить его.

Не значит отказаться от разговора или защиты своих границ.

Это означает лишь признать собственное состояние, не требуя от анализа немедленно его убрать.

Беспомощность и желание вернуть контроль

Особенно трудно не думать о ситуации, когда от нас мало что зависит.

Мы ждём ответа, решения другого человека, результата или события, которое произойдёт только завтра. Сделать что-либо прямо сейчас невозможно, но бездействие переносится тяжело.

Тогда действием становится мысль.

Мы снова рассматриваем варианты, проверяем, просчитываем, представляем развитие событий. Так появляется ощущение, что мы хотя бы чем-то управляем.

Поэтому желание вернуть контроль часто находится рядом с беспомощностью.

Здесь полезно различить две вещи: что находится в моей власти и что сейчас от меня не зависит?

Если можно сделать один реальный шаг — сделайте его.

Если нельзя, дополнительные размышления не увеличивают количество контроля. Трудность может состоять именно в том, что некоторое время придётся жить без окончательного ответа.

Сожаление: «Если бы я тогда...»

Сожаление тоже возвращает нас в прошлое.

«Если бы я тогда согласился...»

«Если бы отказался...»

«Если бы выбрал другую работу...»

«Если бы раньше понял...»

Сегодня мы знаем то, чего могли не знать тогда.

Мы видим последствия. Получили новый опыт. Понимаем больше.

И сегодняшними знаниями начинаем оценивать вчерашнее решение.

Размышление о прошлом полезно, пока из него появляется что-то, что можно взять с собой дальше:

«Теперь я понимаю, что в похожей ситуации хочу поступить иначе».

После этого урок уже получен.

Но мысль может продолжиться:

«А какой была бы моя жизнь сейчас?»

«А если бы я всё-таки выбрал другое?»

«Почему я тогда не понял?»

На такие вопросы не всегда можно получить проверяемый ответ.

Мы можем представить другую жизнь.

Но не можем прожить обе и сравнить их.

Поэтому сожалению не всегда нужен ещё один анализ.

Иногда ему нужно время.

Назвать чувство — не значит избавиться от него

Здесь может появиться новая ловушка.

Вы заметили:

«Мне обидно».

И сразу возникает следующий вопрос:

«Как убрать обиду?»

Или:

«Мне стыдно. Как перестать это чувствовать?»

Тогда поиск ответа просто начинается заново.

Цель не в том, чтобы правильно определить эмоцию и немедленно её устранить.

Иногда достаточно заметить:

«Похоже, мне сейчас обидно».

Или:

«Кажется, здесь есть сожаление».

Не обязательно находить идеальное слово.

Эмоции смешиваются. Одновременно могут присутствовать злость и обида, вина и страх, сожаление и беспомощность.

Название — не диагноз и не тест.

Вам не нужно проверять:

«Точно ли это обида?»

«Может быть, всё-таки злость?»

«А вдруг я неправильно определил чувство?»

Можно назвать его приблизительно и продолжить день.

Задача не в том, чтобы идеально разобраться в себе.

Достаточно заметить, что очередной круг размышлений уже не даёт вам новой информации и не приводит к действию.

Практика «Что находится под мыслью?»

Возьмите одну обычную повторяющуюся мысль. Для начала не выбирайте самую тяжёлую ситуацию.

Например:

«Почему я тогда согласился на эту покупку?»

Теперь задайте себе три вопроса.

Что нового?

Появилась ли новая информация с прошлого раза, когда вы думали об этом?

Если да, возможно, ситуацию действительно стоит обдумать.

Есть ли действие?

Можно ли сейчас что-то сделать: отменить заказ, вернуть покупку, уточнить условия, исправить ошибку или принять решение?

Если да, определите один следующий шаг.

Что ещё здесь есть?

Возможно, вместе с вопросом присутствуют вина, стыд, обида, злость, беспомощность, страх или сожаление.

Не ищите идеального названия.

Это не тест, и здесь не требуется правильный ответ. Сегодня вы можете назвать чувство одним словом, завтра — другим. Иногда достаточно сказать:

«Мне сейчас просто тяжело».

Если действие возможно — сделайте его.

Если действие уже сделано или сейчас невозможно, можно на несколько секунд обратить внимание на то, как чувство ощущается в теле: например, на напряжение, тяжесть или беспокойство.

Если такое внимание к телу неприятно или усиливает дискомфорт, этот шаг можно просто пропустить.

Не нужно долго исследовать ощущения или проверять их.

После этого вернитесь к тому, чем занимались.

Например, можно сказать себе:

«Сейчас новой информации нет. Мне неприятно из-за произошедшего. Я вернусь к своим делам».

Это только пример, а не формула. Его не нужно запоминать, повторять определённое количество раз или произносить «правильно».

Если через несколько минут мысль вернётся, это не означает, что практика не сработала. Вам не обязательно начинать все три шага заново.

В следующих главах мы разберём, что делать именно с этим моментом: мысль уже замечена, нового в ней нет — но она снова появилась.

Главное

Под повторяющейся мыслью иногда находится не только вопрос, но и чувство.

Вина может возвращать к прошлому.

Стыд — заставлять угадывать чужие мысли.

Обида и злость — продолжать закончившийся разговор.

Беспомощность — искать контроль там, где его сейчас мало.

Сожаление — мысленно переписывать принятое решение.

Страх — снова и снова проверять будущее на опасность.

Это не означает, что размышлять не нужно. Иногда нужна информация, иногда — конкретное действие, а иногда после всего сделанного остаётся чувство, которому требуется время.

Поэтому к вопросу «Что нового?» можно добавить ещё один:

«Что мне сейчас нужно: информация, действие или место для чувства?»

Не обязательно отвечать идеально.

Достаточно заметить разницу.

Потому что не каждое чувство требует ещё одной мысли. И не каждая мысль требует ещё одного круга.

ГЛАВА ШЕСТАЯ

Первый выход: заметить круг

До этого мы разбирались, почему одна и та же мысль может возвращаться снова и снова.

Теперь — первый практический шаг.

Он может показаться слишком простым.

Не нужно останавливать мысль.

Не нужно прогонять её.

Не нужно доказывать себе, что она неправильная.

Не нужно убеждать себя, что всё обязательно будет хорошо.

Для начала достаточно заметить одну вещь:

Это уже повторяется.

Момент, который обычно проходит незаметно

Представьте, что утром вы допустили ошибку на работе.

Вы уже вспомнили, что произошло. Разобрались, можно ли что-то исправить. Сделали всё, что сейчас от вас зависит.

Но через полчаса мысль возвращается:

А если из-за этого будут проблемы?

Вы снова прокручиваете ситуацию.

Потом отвлекаетесь.

Через час:

Надо было сделать по-другому.

Ещё позже:

А что, если начальник заметит?

Каждый раз кажется, что вы снова думаете о проблеме.

Но если посмотреть внимательнее, новой информации почти не появляется.

Меняются формулировки.

Меняется настроение.

Иногда вспоминается новая деталь.

Но движение остаётся прежним.

Вы уже были здесь.

Именно этот момент нам и нужен.

Не остановить, а заметить

Обычно человек замечает не сам круг, а содержание мысли.

Почему это произошло?

А вдруг это ошибка?

Что это значит?

Что будет дальше?

Внимание полностью уходит внутрь вопроса.

Поэтому первый выход начинается не с ответа на него.

Он начинается с наблюдения:

Это уже повторяется.

Секунду назад вы находились внутри мысли и пытались найти ответ.

Теперь вы замечаете сам процесс:

Мысль → анализ → временное облегчение → сомнение → новый анализ.

Круг ещё может продолжаться.

Но теперь вы его видите.

Два слова

Когда вы заметили повторение, достаточно сказать себе:

Это круг.

Всего два слова.

Не нужно объяснять себе всё, что вы прочитали в предыдущих главах.

Не нужно вспоминать схему.

Не нужно доказывать, что мысль действительно повторяется.

Если хочется сформулировать подробнее, можно сказать:

Я уже об этом думал(а). Новой информации сейчас нет. Это круг.

Но запоминать длинную фразу не нужно.

Основной сигнал простой:

Это круг.

Не превращайте фразу в спор

Здесь есть важная ловушка.

Можно сказать:

Это круг.

А через секунду начать:

Но вдруг на этот раз я действительно что-то пойму? Может быть, всё-таки стоит подумать ещё пять минут? А вдруг я слишком рано назвал(а) это кругом?

И вот мы снова внутри того же механизма.

Поэтому фраза нужна не для того, чтобы доказать себе, что думать больше нельзя.

Она лишь обозначает происходящее.

Как если бы вы заметили, что снова открыли холодильник, хотя уже знаете, что там лежит.

Ничего запрещать себе не требуется.

Вы просто увидели повторение.

А если новая информация всё-таки есть?

Тогда ситуация меняется.

Допустим, вы ждёте результат анализа. До его получения в голове несколько раз возникают возможные сценарии.

Затем приходит результат.

Теперь появилась новая информация.

Или вы переживаете из-за счёта, а потом узнаете точную сумму.

Или не знаете, почему человек не пришёл на встречу, а позже получаете объяснение.

В таких случаях можно задать себе два простых вопроса:

Появилась ли новая информация?

Есть ли сейчас полезное действие?

Если появилась новая информация и с ней можно что-то сделать, это уже не просто повторение прежних размышлений. Возможно, перед вами задача, которую действительно нужно решать.

Например, пришёл счёт — можно уточнить сумму, оплатить его или составить план.

Получена новая информация по работе — можно ответить, исправить ошибку или обсудить ситуацию.

Если речь идёт о здоровье или безопасности, необходимые действия остаются уместными: например, обратиться к врачу, пройти назначенное обследование или действовать в соответствии с реальной ситуацией.

При этом перепроверка того, что уже проверено, и повторные вопросы другим людям вроде «А я правильно поступил(а)?» сами по себе не становятся полезным действием только потому, что помогают ненадолго почувствовать уверенность. Если новой информации они не дают, это может быть частью того же круга.

Задача этой книги — не научить игнорировать факты и реальные проблемы.

Мы учимся замечать момент, когда новых фактов уже нет, полезного действия сейчас нет, а мысль продолжает требовать ещё одного оборота.

Не превращайте наблюдение в новую проверку

Есть ещё одна ловушка.

После этой главы можно начать спрашивать себя каждые несколько минут:

Это круг или не круг?

А сейчас?

А эта мысль считается повторением?

А вдруг я неправильно это определяю?

Тогда сам инструмент превращается в новую форму перепроверки.

Не нужно идеально классифицировать каждую мысль.

Если повторение очевидно — просто отметьте:

Это круг.

Если не уверены — не обязательно выяснять это до конца. Можно вернуться к тому, чем вы занимались.

Нам не нужна стопроцентная уверенность даже в том, что перед нами круг.

«Это круг» — не способ успокоиться

Даже короткая фраза может незаметно превратиться в новый ритуал.

Например, мысль появилась — вы говорите себе:

Это круг.

Тревога не уменьшилась.

Тогда ещё раз:

Это круг. Это круг. Это круг.

И начинаете ждать момента, когда станет легче.

Но цель фразы не в том, чтобы убрать мысль или немедленно снизить тревогу.

Если вы заметили, что повторяете её именно ради облегчения, не нужно ругать себя и за это.

Просто отметьте:

Сейчас я пытаюсь использовать эту фразу, чтобы стало спокойнее.

И вернитесь к тому, чем занимались.

Одного обозначения достаточно.

Практика на одну минуту

Сегодня выберите одну повторяющуюся мысль.

Не самую тяжёлую. Для начала лучше взять обычную ситуацию, которая время от времени возвращается в голову.

Когда заметите её снова, не пытайтесь немедленно избавиться от неё.

Сделайте три шага.

Шаг первый. Заметьте.

Мысль снова вернулась.

Не анализируйте её содержание. Просто обратите внимание на повторение.

Шаг второй. Спросите себя об одном.

Появилась ли новая информация?

Не нужно долго искать ответ.

Если ничего нового не произошло, этого достаточно.

Если ответ «да», спросите ещё: есть ли сейчас полезное действие?

Помните: повторная перепроверка и поиск заверений у других людей сами по себе не считаются полезным действием.

Шаг третий. Назовите круг.

Если новой информации нет и вы замечаете знакомое повторение, скажите:

Это круг.
Один раз.
И всё.
Не ждите особого ощущения.
Не оценивайте, стало ли спокойнее.
Не пытайтесь добиться тишины в голове.
Можно почувствовать облегчение.
Можно ничего не почувствовать.
Мысль может даже вернуться через десять секунд.
Это не означает, что практика не работает.
Цель сейчас другая:
Заметить механизм в момент его работы.

Если практика вызывает сильную тревогу или вам становится тяжело, остановитесь. О том, в каких случаях самопомощи может быть недостаточно и стоит обратиться за профессиональной поддержкой, сказано во введении этой книги.

Если мысль вернулась

Допустим, через минуту она появилась снова.
Не нужно делать из этого вывод:
Ну вот, опять. Значит, ничего не помогает.
Наоборот, появился ещё один момент, когда можно узнать знакомый механизм.
Коротко:
Это круг.
И вернуться к тому, чем вы занимались.

Иногда человек долго находится внутри повторяющихся размышлений, прежде чем замечает их. Со временем момент узнавания может приходить раньше.

Условно: раньше вы замечали происходящее после десяти оборотов, потом — после пяти, а однажды можете заметить уже в самом начале.

Считать обороты точно не нужно. Это лишь картина направления, а не новая задача и не способ оценивать себя.

Цель не в том, чтобы больше никогда не возвращаться к одной мысли.

Цель — всё раньше узнавать момент, когда размышление перестало приносить что-то новое и стало повторением.

Почему это важно

Пока круг не замечен, каждый его оборот кажется необходимым.

Кажется, что вы всё ещё ищете решение.

Что ещё немного анализа поможет.

Что следующий ответ наконец принесёт уверенность.

Но в тот момент, когда вы замечаете повторение, появляется небольшой промежуток между мыслью и автоматическим продолжением.

Мысль появилась.

Но продолжать её ещё одним кругом необязательно.

Пока мы не будем требовать от себя большего.

Не останавливать.

Не прогонять.

Не побеждать.

Сначала — увидеть.

Главное

Первый выход из повторяющихся мыслей начинается не с правильного ответа.

Он начинается с момента, когда вы замечаете:

Это круг.

Эти два слова не должны прогнать мысль или успокоить вас. Они нужны только для того, чтобы заметить происходящее.

Если новой информации нет, не обязательно снова проходить весь путь размышлений от начала до конца.

Сегодня достаточно одной минуты практики.

Заметить повторение.

Назвать его.

И не требовать от себя немедленного спокойствия.

Мысль не нужно побеждать. Её можно не продолжать.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

КАК МЫ САМИ ПОДДЕРЖИВАЕМ КРУГ

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

«Не думай об этом»

Почему приказ «перестань думать» часто не решает проблему

Иногда повторяющаяся мысль настолько надоедает, что хочется сделать самое очевидное:

Перестать о ней думать.

Человек говорит себе:

«Всё. Хватит».

«Я больше не буду об этом думать».

«Нужно выбросить это из головы».

На несколько секунд внимание действительно переключается.

А потом возникает вопрос:

«Получилось?»

Чтобы на него ответить, приходится проверить, есть ли мысль в голове.

И вот она снова здесь.

«Я ещё думаю об этом?»

«А сейчас?»

«Почему она опять появилась?»

Попытка избавиться от мысли незаметно превращается в наблюдение за ней.

Не думайте о белом медведе

Попробуйте несколько секунд не думать о белом медведе.

Не представляйте его.

Не вспоминайте слова «белый медведь».

Просто убедитесь, что его нет в ваших мыслях.

Скорее всего, для этого вам пришлось хотя бы на мгновение вспомнить именно то, о чём вы старались не думать.

Подобный эффект изучал психолог Даниэль Вегнер: у некоторых людей попытка подавить мысль делает её заметнее. Это бывает не всегда, поэтому правило не абсолютное.

Но сама задача хорошо показывает ловушку:

«Не думай об этом».

Чтобы проверить, выполняется ли этот приказ, приходится вспомнить, о чём именно нельзя думать, и следить, не появилась ли эта мысль снова.

Получается странное поручение:

«Следи за тем, чтобы этой мысли не было».

А такое наблюдение легко превращается в очередную проверку.

Как появляется новый круг

Допустим, утром вы вспомнили неприятный разговор.

Возникла мысль:

«Зачем вообще был нужен такой ответ?»

Вы уже разбирали ситуацию вчера и понимаете, что новой информации сейчас нет.

Но мысль неприятна.

Поэтому появляется другая:

«Всё, больше не буду об этом думать».

Вы возвращаетесь к своим делам.

Через минуту проверяете:

«Я ещё думаю об этом?»

И снова вспоминаете разговор.

Теперь беспокоит уже не только сам разговор. Появляется ещё один вопрос:

«Почему я не могу перестать об этом думать?»

Так один круг получает второй слой.

Мысль → попытка избавиться от неё → проверка → мысль снова замечена → раздражение или тревога → новая попытка избавиться.

Человек уже разбирается не только с первоначальной ситуацией, но и с самим фактом появления мысли.

Появление мысли — ещё не продолжение

Это различие важно для всей книги.

Мысль может появиться без вашего решения.

Вы можете внезапно вспомнить разговор, ошибку, симптом, неловкий момент, деньги, работу, отношения или вопрос, на который пока нет ответа.

Само появление мысли не означает, что вы сделали что-то неправильно.

И оно не означает, что теперь её обязательно нужно разобрать.

Есть разница между двумя событиями:

Мысль появилась

И

Я продолжаю её.

Например:

«А вдруг это была ошибка?»

Мысль появилась.

А дальше может начаться цепочка:

«Если это ошибка, что тогда?»

«Почему это не бросилось в глаза раньше?»

«Надо ещё раз всё вспомнить».

«А вдруг упущена важная деталь?»

«Может, спросить кого-нибудь?»

Первая мысль могла возникнуть сама.

Но затем начинается знакомое повторное прокручивание.

И именно здесь появляется пространство для другого действия.

Вытолкнуть мысль и не продолжать её — не одно и то же

На первый взгляд разница небольшая.

Но она принципиальна.

Вытолкнуть мысль означает:

«Этой мысли не должно быть».

«Мне нужно от неё избавиться».

«Нужно перестать думать».

После этого легко появляется проверка:

«Получилось?»

Не продолжать мысль означает другое:

«Мысль появилась. Мне не обязательно продолжать её дальше».

Не нужно заставлять её исчезнуть.

Не нужно доказывать себе, что она неправильная.

Не нужно сначала добиться спокойствия.

Можно заметить мысль и вернуться к тому, чем вы занимались.

Она может исчезнуть.

Может остаться.

Может вернуться через минуту.

Это не критерий успеха.

Цель не в том, чтобы мысль больше никогда не появилась. Цель — не продолжать её каждый раз, когда она возвращается.

Но разве это не подавление?

Может возникнуть закономерный вопрос:

«Если я не продолжаю мысль, разве я не пытаюсь её подавить?»

Разница — в цели.

При подавлении задача звучит примерно так:

«Этой мысли нужно исчезнуть».

Здесь задача другая:

«Эта мысль может быть здесь, но мне не обязательно продолжать её прямо сейчас».

Представьте, что за окном проехала машина.

Вы слышали звук.

Но вам не обязательно определять марку машины, вспоминать, где вы видели такую раньше, а через минуту проверять, слышно ли её ещё.

Звук был.

Вы его заметили.

И продолжили заниматься своим делом.

С мыслью иногда можно поступить похожим образом.

Не потому, что она обязательно бессмысленна.

И не потому, что её нужно прогнать.

А потому, что не каждая появившаяся мысль требует немедленного ответа.

Не превращайте наблюдение в новую проверку

Здесь есть ещё одна ловушка.

Человек узнаёт идею «не продолжать мысль» и начинает следить уже за этим:

«Я сейчас точно её не продолжаю?»

«А это уже круг или ещё нет?»

«Всё ли было правильно?»

«Почему мысль всё ещё здесь?»

Тогда новый навык сам становится частью старого механизма.

Поэтому выполнять его идеально не нужно.

Если вы заметили, что снова анализируете, достаточно коротко отметить:

«Это круг».

И вернуться к тому, что делали.

Без дополнительного разбора:

«Сколько времени это продолжалось?»

«Почему это не бросилось в глаза раньше?»

«А теперь точно получилось?»

Это был бы уже следующий оборот.

Даже фраза «Это круг» может стать частью круга

Фраза «Это круг» нужна только для того, чтобы коротко заметить происходящее.

Но и её можно незаметно превратить в способ получить облегчение:

«Это круг».

«Это точно круг».

«Почему мне всё ещё тревожно?»

Если повторять фразу снова и снова, чтобы мысль исчезла или чтобы немедленно стало спокойнее, она сама становится частью проверки.

Не нужно бороться и с этим.

Достаточно заметить, что началась новая попытка получить уверенность или облегчение, и вернуться к делу.

Саму фразу тоже не нужно повторять до тех пор, пока не станет легче.

Дополнительный приём: «Отмена»

Иногда навязчивая мысль появляется резко, и привычная цепочка начинает разворачиваться почти автоматически:

«А вдруг...»

«А если...»

«Нужно ещё раз проверить...»

В такой момент некоторым людям помогает короткий условный сигнал:

«Отмена. Отмена. Отмена».

После него:

«Это круг».

И дальше — не новый анализ, а возвращение к конкретному действию.

Например:

«А вдруг всё-таки была допущена ошибка?...»

«Отмена. Отмена. Отмена. Это круг».

После этого можно продолжить работу, прогулку, разговор, приготовление еды — то, чем вы занимались до появления мысли.

Но здесь важно правильно понимать слово «отмена».

Оно не отменяет саму мысль.

Не делает её ложной.

Не гарантирует, что она исчезнет.

И не защищает от того, чего вы боитесь.

Это всего лишь условный сигнал:

«Я заметил начало привычного круга и могу не продолжать эту мысль».

Поэтому после «отмены» не нужно проверять:

«Сработало?»

«Почему мысль ещё здесь?»

«Может, повторить ещё раз?»

И три повторения — не магическое число и не обязательное правило.

Если появляется ощущение: «Нужно сказать “отмена” именно три раза, иначе случится что-то плохое» или «Нужно повторять, пока не станет спокойно», — этот приём лучше не использовать. Он сам начал превращаться в ритуал.

Тогда достаточно вернуться к более простой схеме:

«Это круг» → не продолжать → следующее действие.

Приём должен помогать выйти из повторения, а не создавать новое повторение.

Мысль может вернуться

Это стоит принять заранее.

Вы не продолжили мысль утром — а она появилась днём.

Не продолжили днём — она вернулась вечером.

Это не означает, что вы сделали что-то неправильно.

Мы не управляем каждой мыслью, которая возникает в голове.
И задача этой книги не в том, чтобы добиться полной тишины.
Если мысль вернулась много раз, это не означает, что практика не работает.
Каждый раз можно коротко отметить:

«Это круг».

И не продолжать мысль.

Иногда вы всё-таки продолжите её.

Заметите это через минуту.

Или позже.

Тогда не нужно создавать ещё одну проблему:

«Почему это опять произошло?»

Сегодня круг удалось заметить позже, в другой раз — раньше.

Иногда условно после десяти оборотов, потом после пяти, потом после двух.

Считать обороты точно не нужно.

Эти числа лишь показывают принцип: со временем начало круга можно замечать раньше.

И даже это не должно становиться новой целью, которую нужно постоянно проверять.

А если мысль действительно важная?

Не продолжать каждую мысль — не значит игнорировать реальные проблемы.

Если появилась новая информация, которую действительно нужно проверить, — проверьте.

Если требуется конкретное полезное действие — действуйте.

Если проблему можно решить сейчас — решайте её.

Это относится и к здоровью. Обращение к врачу, назначенное обследование, приём назначенного лечения и другие необходимые действия остаются уместными. Идея «не проверять» не означает отказываться от медицинской помощи или игнорировать новые или выраженные симптомы.

Но повторная проверка того, что уже проверено без новых оснований, или вопрос другим людям «Правильно ли это было?» только ради очередной порции уверенности — это не то полезное действие, о котором здесь идёт речь.

Мы говорим о другой ситуации:

Вы уже обдумывали вопрос;

Новой информации не появилось;

Необходимого действия сейчас нет;

Но возникает желание сделать ещё один круг, чтобы наконец почувствовать уверенность.

Как мы уже видели в предыдущих главах, решение и чувство полной уверенности — не одно и то же.

По многим жизненным вопросам абсолютной уверенности просто не существует.

Ещё один круг размышлений может ничего не добавить к решению — кроме временного облегчения.

А когда облегчение проходит, появляется желание проверить ещё раз.

Практика: «Не выталкивать — не продолжать»

Для начала выберите обычную повторяющуюся мысль, а не самую тяжёлую.

Когда она появится, попробуйте три шага.

Шаг первый. Заметить

Коротко отметьте:

«Это круг».

Не нужно спорить с мыслью, оценивать её или пытаться немедленно убрать.

Это просто обозначение того, что происходит сейчас.

Если вам подходит дополнительный сигнал «Отмена», можно использовать его перед этой фразой. Но это не обязательная часть практики.

Шаг второй. Необязательно проверять

Необязательно проверять, ушла ли мысль или стало ли спокойнее.

Если заметили, что проверяете, отметьте это и вернитесь к делу.

Мысль может оставаться на фоне.

Это не мешает перейти к следующему шагу.

Шаг третий. Вернуться к действию

Что вы делали до появления мысли?

Работали?

Готовили?

Шли по улице?

Читали?

Разговаривали?

Вернитесь к следующему конкретному действию.

Не ждите сначала внутренней тишины.

Мысль может оставаться — а жизнь в это время может продолжаться.

Если вы снова ушли в круг

Практика не испорчена.

Возможно, сначала возникла одна мысль.

Потом другая.

Потом ещё одна.

Прошло какое-то время — и только тогда вы заметили:

«Это круг».

Этого достаточно.

Не нужно возвращаться в начало и пытаться выполнить упражнение идеально.

Не нужно анализировать уже произошедшие обороты.

Можно просто не продолжать следующий.

Если становится слишком тяжело или практика заметно усиливает тревогу, остановите упражнение. Не нужно превращать его в испытание.

Если повторяющиеся мысли, проверки или мысленные ритуалы занимают много времени, вызывают сильный дистресс или заметно мешают повседневной жизни, стоит обратиться к специалисту по психическому здоровью. Если у вас диагностировано ОКР, упражнения на отказ от проверок, заверений и других привычных реакций лучше обсуждать со специалистом, который знаком с вашим состоянием и лечением.

Эта книга предназначена для самопомощи и не заменяет профессиональную медицинскую или психологическую помощь.

Если появляются мысли о причинении вреда себе или другим и есть риск, что вы можете действовать в соответствии с ними, нужна срочная профессиональная помощь или обращение в местную экстренную службу.

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.