18+

Алексей Тищенко

Не стирать, а отпускать

Алексей Тищенко

Не стирать, а отпускать

https://litres.ru/74834288
ISBN 9785007161305

Аннотация

В этой книге слово «аннулирование» используется для описания попытки магически отменить, стереть, искупить или обезвредить переживание с помощью чрезмерного действия. Аннулирование может быть внешним и внутренним. Внешнее — это мытьё, проверки, повторения, сообщения, пожертвования, исправления, избегание. Внутреннее — мысленное повторение, анализ, молитва «до правильного ощущения», замена плохой мысли хорошей, воспроизведение разговора, поиск абсолютного доказательства своей невиновности.

Содержание

Не стирать, а отпускать 5
Введение 6
Урок 1. Что такое аннулирование 10
Конец ознакомительного фрагмента. 14

Не стирать, а отпускать

Алексей Тищенко

© Алексей Тищенко, 2026

ISBN 978-5-0071-6130-5
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Не стирать, а отпускать

Практическая книга-тетрадь на 21 урок для работы с аннулированием и компульсивными ритуалами

Как перестать искупать мысли и поступки и начать жить без постоянного исправления

Введение

Иногда человек совершает ошибку и хочет её исправить. Он извиняется, возвращает долг, меняет поведение, берёт ответственность. Это естественная и здоровая часть жизни.

Но при аннулировании возникает другое переживание. Человеку кажется, что мысль, чувство, слово или действие оставили особый след, который необходимо срочно стереть. Недостаточно просто признать ошибку или принять неопределённость. Возникает требование выполнить определённый ритуал: помыть руки несколько раз, повторить фразу, прикоснуться к предмету, сделать пожертвование, купить слишком дорогой подарок, мысленно переиграть событие, попросить прощения снова и снова, проверить, не «нейтрализовал» ли человек опасную мысль.

Такое действие временно уменьшает тревогу. На несколько секунд или минут возникает облегчение: «Теперь всё исправлено». Но затем сомнение возвращается. Возможно, ритуал был выполнен недостаточно точно? Нужно повторить его ещё раз? А если мысль снова появилась? Так формируется замкнутый круг: тревога, ритуал, краткое облегчение, усиление тревоги в будущем.

Аннулирование может быть частью обсессивно-компульсивного расстройства, но не всякая попытка исправить ошибку означает ОКР. Важны контекст, интенсивность, по-

вторяемость, потеря времени, страдание и степень, в которой поведение начинает управлять жизнью. Эта книга не ставит диагноз и не заменяет работу с психиатром или психотерапевтом. Она предназначена для психообразования и самостоятельных упражнений, которые могут быть дополнением к профессиональной помощи.

Основной подход книги — когнитивно-поведенческая терапия и экспозиция с предотвращением реакции, известная как ERP. Смысл ERP не в том, чтобы заставить себя страдать или отказаться от любой разумной гигиены, ответственности и исправления ошибок. Смысл в том, чтобы постепенно встречаться с неопределённостью и тревогой, не выполняя лишний ритуал. Со временем мозг учится: тревога может подниматься и спадать сама; мысль не является поступком; чувство вины не всегда означает вину; отсутствие стопроцентной уверенности не равно опасности.

Важно различать ответственность и компульсию. Ответственность соразмерна ситуации и имеет ясную цель. Компульсия требует идеальной уверенности и часто продолжает выполняться даже после разумного исправления. Ответственность учитывает реальный ущерб. Компульсия пытается изменить внутреннее чувство, стереть сомнение или предотвратить воображаемую катастрофу.

Например, если вы случайно обидели человека, здоровое исправление может включать искреннее извинение и изменение поведения. Если вы извиняетесь десять раз, отправля-

ете длинные сообщения, покупаете дорогой подарок, снова спрашиваете, точно ли человек не сердится, и всё равно не чувствуете облегчения, возможно, в процесс включился ритуал аннулирования.

Если вы испачкали руки веществом, разумная гигиена может быть необходимой. Если вы моете их десятки раз до появления чувства «идеальной чистоты», избегаете прикосновений и начинаете выполнять правила, не связанные с реальным риском, это может быть компульсией. Цель книги — не отменить разумные действия, а помочь замечать момент, когда действие перестаёт быть заботой и превращается в попытку получить невозможную гарантию.

Во время работы используйте шкалу тревоги от нуля до десяти. Ноль означает полное спокойствие, десять — максимальное напряжение. Шкала нужна не для того, чтобы добиваться нуля. В ERP цель состоит в том, чтобы оставаться в ситуации достаточно долго, замечать волну тревоги и не выполнять ритуал автоматически. Иногда тревога снижается, иногда остаётся высокой. Обучение происходит не только через снижение тревоги, но и через опыт: «Я могу выдержать её, даже если она не исчезла сразу».

Не проводите экспозиции с реальными опасными веществами, нарушением закона, риском для здоровья или причинением вреда себе и другим. Не отменяйте лекарства, назначенные врачом. При тяжёлой депрессии, суицидальных мыслях, психозе, выраженной диссоциации, зависимо-

сти или недавней травме самостоятельную работу следует обсуждать со специалистом.

Особенно важно: книга не требует от вас отказаться от всех исправлений и извинений. Она предлагает отказаться от лишнего, повторного, магического и несоразмерного действия, которое выполняется не ради реальной ответственности, а ради временного облегчения.

Ваше основное направление на весь курс:

«Я могу признать реальную ответственность и отказаться от невозможной задачи стереть всё сомнение».

Урок 1. Что такое аннулирование

Аннулирование — это попытка мысленно или внешне сделать так, будто неприятная мысль, эмоция, слово или событие не происходили. Часто в основе лежит ощущение: «Если я не исправлю это определённым способом, что-то плохое случится или я останусь плохим человеком».

Аннулирование может выглядеть незаметно. Человек может не считать компульсией то, что делает автоматически. Он говорит: «Я просто хочу убедиться», «Я просто проявляю заботу», «Я просто пытаюсь быть хорошим». Но главным признаком становится не внешняя форма действия, а его функция.

Спросите себя: «Что я пытаюсь изменить этим действием?» Если ответ — реальную ситуацию, исправление может быть разумным. Если ответ — тревогу, чувство вины, образ себя, возможность катастрофы или сам факт появления мысли, вероятно, действие имеет компульсивную функцию.

Пример. Вы подумали: «А вдруг я желаю близкому зла?» Затем начали мысленно повторять: «Я люблю его, я не хочу вреда, я хороший человек». Если повторение нужно не для решения задачи, а для получения уверенности, оно может поддерживать цикл.

Ещё один пример. Вы вспылили и сказали резкие слова. После этого купили очень дорогой подарок, хотя человек не

просил его, и теперь каждый день проверяете, достаточно ли вы искупили вину. Подарок может быть не исправлением, а ритуалом, если его главная цель — избавиться от чувства, а не восстановить отношения.

Практика: «Функция действия». Выберите один повторяющийся эпизод и завершите предложения:

«Сначала я замечаю…»

«Затем я чувствую…»

«Я боюсь, что если не выполню ритуал, то…»

«Мой ритуал выглядит так…»

«На короткое время он даёт мне…»

«Позже он заставляет меня…»

Не критикуйте себя. Компульсия — не моральный провал, а выученная стратегия снижения тревоги. Она появилась не потому, что вы слабый или плохой человек. Но стратегия, которая когда-то помогала пережить страх, может начать управлять жизнью.

Задание на неделю: один раз в день замечайте ритуал и записывайте его функцию. Не отказывайтесь от него резко, если вы ещё не готовы. Сначала важно увидеть цикл.

Вопросы для тетради:

Какие действия я выполняю, чтобы «стереть» или «нейтрализовать»?

Какие из них связаны с реальным ущербом, а какие — с ощущением тревоги?

Какой ритуал отнимает больше всего времени?

Что я надеюсь почувствовать после его выполнения?

Фраза урока: «Я могу наблюдать свой цикл без стыда».

Урок 2. Мысль не равна поступку

Одна из основ аннулирования — смешение мысли и действия. Человеку кажется, что если он подумал о чём-то плохом, то уже частично сделал это, согласился с этим или вызвал событие.

Мысли возникают автоматически. На них влияют усталость, стресс, память, образы, случайные ассоциации и состояние тела. Наличие мысли не говорит, что вы её хотите. Наличие образа не говорит, что вы собираетесь воплотить его. Наличие чувства не доказывает намерение.

Человек может подумать: «А если я толкну этого человека?» и испугаться именно потому, что не хочет причинять вред. Человек может подумать: «А если я не люблю партнёра?» и начать искать стопроцентные доказательства любви. Человек может подумать: «А вдруг я в глубине души плохой?» и пытаться отменить мысль молитвой, анализом или повторением добрых фраз.

Чем сильнее мы пытаемся доказать, что мысль ничего не значит, тем более значимой она начинает казаться. Мозг запоминает: «Эта мысль опасна, раз на неё нужно столько реагировать».

Практика: «Три уровня». Возьмите тревожную мысль и разделите её на три части.

Первый уровень: автоматическое событие. Что именно пришло в голову?

Второй уровень: смысл, который вы приписали мысли. Что, по-вашему, она доказывает?

Третий уровень: действие, которое вы выполнили для нейтрализации.

Например: «Я представил болезнь близкого»; «Это значит, что я могу притянуть болезнь или тайно хочу её»; «Я повторил защитную фразу и несколько раз проверил состояние близкого».

Теперь добавьте альтернативу: «Это автоматическая мысль, вызванная тревогой. Она неприятна, но не является намерением и не создаёт событие сама по себе».

Не нужно убеждать себя в противоположном на сто процентов. Фраза должна быть нейтральной и честной. Подходящая формулировка: «Я не обязан решить, что мысль значит, прямо сейчас».

Задание: каждый раз, когда возникает навязчивая мысль, не заменяйте её другой мыслью и не повторяйте успокаивающую фразу много раз. Один раз обозначьте: «Это мысль», затем возвращайтесь к текущему занятию.

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.