

Вступ

Чи вам доводилося думати про щось своє, стоячи біля краю платформи, аж раптом, ні з чого, у вас спалахувала думка, що *ви могли б стрибнути униз та померти!* Чи, можливо, ви раптом подумали, що *могли б скинути на рейки когось іншого!*

Коли це питання задають у великій залі, повній людей, 90% присутніх визнають, що у них виникали такі думки.

Є й друга група питань, які виявляються більш важливими, оскільки саме вони дозволяють зрозуміти основні положення, що викладені у цій книзі. Чи ви засмучуетесь та відчуваєте занепокоєння від того, що ваші думки могли б змусити вас зробити щось жахливе? Чи, можливо, вас охоплюють думки про те, що ви могли вже зробити щось погане, але це якимось чином пройшло повз вашу увагу? Чи ви непокоїтесь через те, що думка, яка промайнула у вашій голові, може означати щось важливе? Чи якась думка доводить вас до сказу, тому що ніяк не виходить її позбутися? Чи ви живете у страху, що дивні, огидні чи нав'язливі думки, що повторюються, говорять щось гідне сорому чи жахливе про вас як про особистість? Чи ви сподіваєтесь, що такі думки більше не з'являться? Однак вони продовжують виникати та переслідувати вас. Вони наче застрягли у вашій свідомості.

Ці прикрі образи, що мучать та лякають, які доволі часто виникають у вашому розумі, називають *небажаними нав'язливими думками* (далі — просто “нав'язливі думки”). Вони є і у психічно здорових та добропорядних людей. Якщо вас охоплюють думки, що лякають, якими ви не можете ні з ким поділитись, ця книга може змінити ваше життя.

Перш за все, ми б хотіли вам повідомити: ви не самі. Мільйони людей стикаються з думками, що подібні до ваших. У порядних людей з'являються жахливі думки. Жорстокі думки приходять до добрих людей. Божевільні думки виникають у цілком нормальних людей. Ви не єдині, хто відчуває, що думки, які повторюються, не виходять з голови.

За нашими попередніми оцінками, лише у США понад шість мільйонів людей так чи інакше стикаються із нав'язливими думками. Мовчання, страх та сором, що оточують це питання, лише збільшують дискомфорт та ізоляцію багатьох людей, які ні в чому не винні. Ви несете свій тягар на самоті, не знаючи про те, що й інші стикаються з такою ж проблемою.

Друге, на що нам хотілося б звернути увагу, — це те, що ви хоробрі. Ви відважились взяти цю книгу та дочитати до цього місця. Що ще важливіше, ви прагнете позбутися цих думок, оскільки вважаєте їх небезпечними. Ми певні, що ви спробували всі способи досягти цього. Тож купити цю книгу та вивчити питання — це акт мужності.

На протязі вашої боротьби ви, мабуть, виявили факт, що неабияк спантеличує: спроби не пускати думки до своєї свідомості ні до чого не призводять. Так, цей спосіб не працює ні в кого.

Тож, прийшов час повідомити другу ґрунтовну істину: якщо ви продовжуватимете робити те, що робили раніше, ваш результат не зміниться [*Forsythe and Eifert, 2007*]. Іншими словами, якщо ви бажаєте отримати новий результат, треба спробувати нові методи. Спочатку визнайте, що з вами все гаразд, однак метод, який ви використовуєте для змін, далекий від досконалості. Саме тут на допомогу може прийти наша книга. Впевнені, якщо ви визначите, до якої категорії стосуються ваші думки, це допоможе зрозуміти, що ви не самі, а споглядання цих думок без страху та сорому дозволить позбутися страждань. Однак це ще не все. Ви дізнаєтесь про сучасні погляди на нав'язливі думки, про різновиди таких думок, про те, що за ними стоїть, та про найбільш ефективні підходи до того, як позбутися негативу, що викликають ці думки, які ніби застрягли у голові.

Факт, що допоможе. З вами все добре. Проблема в тому, як ви пораетесь зі своїми думками.

Ось типова історія людини, що ознайомилася із достовірною інформацією про нав'язливі думки.

Я страждаю від тривожного розладу вже більше ніж 11 років, і значну частину часу у мене виникають нав'язливі думки. Мої психотерапевти не дуже просунулись у розумінні цих станів. І, як вам, думаю, чудово відомо, пацієнтам не так просто розповісти про такі думки кому-небудь.

Ваша стаття про нав'язливі думки (особливо те, що ви чітко вказуєте на те, що вони часто мають жорстокий чи сексуальний характер) дала мені надію. Мені здавалося, що це хвороба, порушення свідомості, а ваша класифікація та чіткий опис стали справжнім одкровенням та надали мені впевненості у пошуках додаткової допомоги.

Доволі складно знайти та отримати якісну допомогу у боротьбі із нав'язливими думками. Розмови із друзями, які співчують, чи родиною, що вас не розуміє, зазвичай не приносять результатів та часто лише погіршують ситуацію. Ви не знайдете іншої сучасної книги із самодопомоги, яку було б присвячено лише цій темі. Навіть якщо вам вдасться здолати страх та розповісти про свої думки, вірогідно, ви не отримаєте кваліфікованої допомоги. До того ж, на жаль, ця проблема часто є не єдиною та розвивається на тлі інших.

Можливо, ви обговорювали свої нав'язливі думки із психотерапевтом. Можливо, вам навіть діагностували стан, що супроводжується такими думками. Якщо вам не вдається позбутися їх, ця книга для вас. Не всі психотерапевти знають про найбільш ефективні способи роботи із нав'язливими думками чи, можливо, ви не наважувались обговорювати ці думки із психотерапевтом. Ця книга надає єдину у своєму роді практичну робочу програму, яка дозволить вам вести життя, вільне від страху, меланхолії чи навіть депресії, які ці думки викликають.

Як отримати від цієї книги найбільше

Пам'ятайте про те, що знання — це сила, й щобільше ви знаєте про нав'язливі думки, то більше у вас шансів звільнитися від неприємних відчуттів, що з ними пов'язані. Читайте цю книгу від початку до кінця. Ми твердо переконані, що ви отримаєте від неї найбільше користі, якщо чинитимете саме так. Звісно, вам кортить почати позбуватися нав'язливих думок. Ви прочитаєте про те, як це зробити, вже на перших сторінках та дізнаватиметесь все більше із кожним наступним розділом. Таким чином, пропонуємо вам розглядати перші розділи цієї книги як початкові кроки на шляху до вашого відновлення. Ви можете виявити, що перші кілька розділів — це все, що вам необхідно, щоб досягти результату.

У першому розділі ви знайдете багато фактів, включно із найновішими відомостями про нав'язливі думки. У другому представлений всебічний опис різноманітних типів таких думок. Третій розділ розвінчує міфи, віра в які сприяє розвитку нав'язливих думок, а в четвертому розділі даються відповіді на питання, що часто ставлять люди. Із п'ятого розділу ви дізнаєтесь про те, як мозок робить із думок справжню проблему. Ми також покажемо вам, як деякі думки “застрягають”, а потім стають нав'язливими. З шостого розділу ви дізнаєтесь, чому жодні зусилля не призводять до успіху та чому багато традиційних способів лікування тривожного розладу можуть лише погіршувати ситуацію. Докладні пояснення — чудові ліки.

Факт, що допоможе. Щобільше ви знаєте про нав'язливі думки, то менше вони вас мучать.

У розділах 7–9 ви ознайомитесь із конкретними пропозиціями з необхідних змін у ваших уявленнях та сприйнятті, а також зі способом тренування розуму та тіла задля того, щоб виробити абсолютно нову реакцію. Загалом кожний наступний розділ спирається на теоретичну та практичну інформацію, що міститься у попередніх розділах. Наявність власних знань та їхнє систематичне застосування дозволять вам позбутися болю, плутанини, фрустрації та страху,

які можуть приносити ці нав'язливі думки. У десятому розділі обговорюються ситуації, коли самопомоги, із великою вірогідністю, виявляться недостатньою, і треба буде звернутися за професійною допомогою. І на останок, оскільки нам здається, що багато людей надто серйозно ставляться до себе та своїх думок, ми включили до книги іронічний додаток, у якому розповідається, що не слід робити по відношенню до нав'язливих думок.

Чи буде відновлення легким? Вірогідно, ні, оскільки вам доведеться забути багато некорисних звичок, а також позбутися своїх автоматичних емоційних реакцій на нав'язливі думки та способів, якими ви намагаєтесь їх уникати. Ви дізнаєтесь про нові, більш корисні методи реагування на ці джерела хибної тривоги у вашій свідомості. Вам треба буде практикуватися у застосуванні цих нових методів, оскільки спочатку вони не здаватимуться вам природними. Але ми пояснимо, як саме треба практикувати та як змінювати свої емоційні реакції. Так само, як неможливо навчитись танцювати, лише читаючи про кроки та піруети, так і ми закликаємо вас перейти до практичних тренувань розуму та працювати над помилками, коли вони виникатимуть.

Чи буде відновлення важким? Вірогідно. Але подумайте про те, що чекає на вас, якщо цього не відбудеться, та про якість вашого життя просто зараз. Вам буде не так складно, як здається, якщо ви усвідомите, що сучасна наука не підтримує ваші теперішні переконання стосовно цих думок та того, що вони значать. Вони не такі, якими ви їх сприймаєте: вам не загрожує жодна небезпека з боку дивних та тривожних думок, що лякають. *Відповідь полягає в тому, щоб відкрити для себе абсолютно новий спосіб поведінки із думками, — такий, коли ви більше не боїтесь та не соромитесь їх.* Поступово ви навчитесь приборкувати цих биків у своїй голові та жити життям, що є вільним від їхніх тортур.