
Радик Яхин
Ретроника.
Когнитивный
дозиметр

Радик Сайфетдинович Яхин

Ретроника. Когнитивный дозиметр

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73383908
SelfPub; 2026

Аннотация

Книга учит управлять мышлением с помощью концепции «когнитивного дозиметра» – инструмента для измерения ментальной нагрузки и нейтрализации деструктивных мыслей.

Вы освоите простые техники фиксации, анализа и замены автоматических установок – и снизите тревожность, повысите осознанность, станете принимать решения на основе фактов, а не реакций.

Ключевая идея: осознанное управление мышлением – основа ясности и психологического комфорта.

Радик Яхин
Ретроника. Когнитивный дозиметр

Ретроника. Когнитивный дозиметр: как измерять и нейтрализовать мысли

Наука против автоматического мышления

В тот вторник Андрей проснулся в четыре утра. Не от кошмара, не от шума за окном – от мысли. Мысль пришла бесшумно, как вор, и уже сидела в изголовье кровати, дожидаясь, когда он откроет глаза.

«Ты всё делаешь неправильно. Твоя жизнь – это медленное, но неуклонное движение к провалу. Вчера на совещании ты сказал какую-то глупость, теперь все это обсуждают. Твои отношения с женой давно превратились в формальность. Дети вырастут и поймут, какой ты никчёмный отец. А здоровье… ты давно не проверял сердце, а вдруг там уже всё плохо?»

Андрей лежал, глядя в потолок, и мысль разрасталась, пускала корни, заполняла грудную клетку тяжестью. Он пытался возражать, но голос внутри звучал убедительнее любых доводов. К семи утра, когда зазвенел будильник, Андрей

уже чувствовал себя разбитым, будто не спал, а разгружал вагоны. День ещё не начался, а он уже проиграл.

Знакомо?

Если да – эта книга для вас. Если нет – либо вы святой, либо просто ещё не научились замечать того, кто говорит у вас в голове.

Меня зовут не важно. Важно другое: двадцать лет я изучал, как работают мысли. Сначала – на себе, когда в двадцать пять меня накрыла тревога такой силы, что я перестал выходить из дома. Потом – на клиентах, которых за десять лет психотерапевтической практики прошло больше тысячи. А потом – в лаборатории, где мы с командой нейробиологов пытались понять: почему одни мысли разрушают, а другие – созидают? Почему человек может знать всё про когнитивные искажения, но продолжать в них проваливаться? И главное – можно ли создать систему, которая работала бы как прибор, как измерительный инструмент?

Оказалось – можно.

Мы назвали её когнитивный дозиметр.

Представьте прибор, который измеряет радиацию. Вы не видите излучение, не чувствуете его запах, не можете потрогать – но прибор показывает: сейчас здесь опасно, уходи. Или: уровень в норме, можно находиться.

С мыслями то же самое. Мы не видим, как автоматические шаблоны отравляют нам жизнь, – но можем научиться их измерять. Можем ставить шкалу: насколько я верю в эту

мысль? Какова реальная вероятность того, что она сбудется? Насколько это будет важно через год?

И когда мы начинаем измерять – мы перестаём быть жертвами.

Эта книга не про «позитивное мышление». Если вы ждёте советов «просто радоваться жизни» и «думать о хорошем» – закройте её. Такие советы работают только у тех, у кого и так всё хорошо. Остальным они напоминают попытку тушить пожар бензином.

Эта книга – про точность. Про инженерный подход к собственному сознанию. Про то, как разобрать мысль на детали, проверить каждую на прочность и собрать обратно – но уже без ржавых болтов и треснувших шестерёнок.

История Андрея, с которой мы начали, закончилась хорошо. Не потому, что он прочитал три книги по саморазвитию и стал гуру. А потому, что он научился одному простому действию: останавливаться и проверять.

В то утро, когда мысль пришла в четвёртом часу, он впервые не повёл её сразу в эмоции. Он встал, включил свет, взял блокнот и записал:

«Мысль: я всё делаю неправильно. Ситуация: лежу в постели, ничего не происходит. Доказательства за: вчера на совещании я сказал фразу, которую можно было сформулировать точнее. Доказательства против: за последний месяц я успешно закрыл два проекта, жена утром поцеловала меня перед сном, дети зовут играть в футбол, сердце проверял

полгода назад – всё в порядке. Реальная вероятность провала: около 3%. Переформулировка: я испытываю тревогу из-за усталости, но объективных причин для паники нет».

На это ушло семь минут. Семь минут, которые изменили всё.

Андрей лёг обратно и проспал до будильника. Впервые за много месяцев.

Эта книга – собрание таких семиминутных техник. Их можно применять где угодно: в очереди, перед сном, в пробке, после ссоры с близкими. Они работают не потому, что в них заложена какая-то магия, а потому, что они опираются на устройство нашего мозга.

Мозг – удивительная машина. Он умеет предсказывать будущее, хранить гигантские объёмы информации, решать сложнейшие задачи. Но у него есть один фатальный недостаток: он слишком доверяет своим собственным историям.

Любая мысль, которая приходит в голову, для мозга – почти реальность. Он не различает «я представил, что меня укусила змея» и «меня действительно укусила змея». Тело реагирует одинаково: сердце колотится, мышцы напрягаются, кровь приливает к ногам, чтобы бежать.

Мы живём в мире, где наши собственные мысли могут быть опаснее внешних угроз. И при этом у нас нет прибора, который показывал бы: эта мысль – правда, а эта – просто шум.

До сегодняшнего дня.

Глава 1. Автоматические мысли – невидимые управляющие

1.1 Мы не думаем – нас думают

Сядьте удобно. Закройте глаза на тридцать секунд и просто понаблюдайте, что происходит у вас в голове.

Скорее всего, вы обнаружите примерно следующее: какие-то обрывки фраз, картинки из прошлого, планы на вечер, отрывок песни, которая застряла, сомнение – «а правильно ли я делаю это упражнение?», мысль о том, что надо купить хлеба, потом воспоминание о разговоре с коллегой, потом тревога из-за новостей.

Этот поток не останавливается ни на секунду. Даже когда вы спите, мозг продолжает что-то пережёвывать – мы называем это снами.

Вопрос: кто автор этого потока? Кто решает, какая мысль придёт следующей?

Ответ, который может оказаться неприятным: никто.

Мысли возникают спонтанно. Они не спрашивают у нас разрешения войти. Они просто появляются – из ниоткуда, как рекламные баннеры в бесплатной версии приложения. Мозг – машина по производству мыслей, и она работает всегда, включена ли кнопка «осознанность» или нет.

Большинство людей живут в иллюзии, что они управляют своими мыслями. «Я думаю, следовательно, существую» –

сказал Декарт. Но современная нейробиология уточняет: «Мысль возникает, и я могу либо присвоить её, либо нет».

Проведите простой эксперимент. Попробуйте прямо сейчас не думать о белом медведе. Запретите себе думать о белом медведе хотя бы на минуту.

Что произошло?

Именно. Белый медведь тут же материализовался в сознании во всей своей полярной красе.

Это открытие принадлежит психологу Даниэлу Вегнеру, который в 1980-х годах провёл серию экспериментов с парадоксальным эффектом: чем сильнее мы пытаемся подавить мысль, тем навязчивее она становится. Мозг устроен так, что команда «не думать» требует сначала представить то, о чём думать нельзя. Акт подавления уже включает запрещённый объект.

Так работает автоматическое мышление: оно не подчиняется прямым приказам. Вы не можете сказать себе «перестань тревожиться» и мгновенно успокоиться. Вы не можете приказать «не злиться», когда вас уже накрыло. Эмоции – это следствие, а причина – автоматические мысли, которые пришли без спроса.

Осознание этого факта – первый шаг к свободе. Не потому, что вы научитесь контролировать поток, а потому, что перестанете считать себя автором всего, что приходит в голову.

Вы – не содержание своих мыслей. Вы – пространство, в

котором они возникают.

Представьте, что вы сидите на берегу реки и смотрите на проплывающие мимо бревна. Одни бревна маленькие, другие огромные, одни плывут быстро, другие застревают. Но вы – не бревна. Вы – тот, кто сидит на берегу. Вы можете наблюдать, можете выбрать какое-то бревно и рассмотреть его внимательнее, можете даже залезть на него и поплыть. Но если вы забыли, что вы – берег, и отождествились с бревном, вы утонете в первой же быстрине.

Автоматические мысли – эти бревна. Они несут нас, пока мы не замечаем их. Но стоит заметить – и мы снова оказываемся на берегу.

1.2 Источники: прошлое, травмы, установки, социальное программирование

Откуда берутся автоматические мысли? Они не падают с неба, хотя иногда кажется, что именно так и происходит. У каждой мысли, которая регулярно посещает вашу голову, есть биография.

Первое: прошлый опыт.

Если в детстве вас укусила собака, автоматическая мысль при виде любой дворняжки будет: «опасно». Если учительница математики унижала вас у доски, мысль «я тупой» будет возникать каждый раз, когда вы сталкиваетесь с чем-то сложным. Мозг – машина для выживания, его главная задача – не допустить повторения травмы. Поэтому он запоминает опасные ситуации и при малейшем намёке на них включает

сирену.

Проблема в том, что мозг не различает «реальная опасность» и «воспоминание об опасности». Ситуация похожа только отдалённо, а реакция уже включена на полную мощность.

Второе: установки, которые мы впитали.

«Будь скромным – не высовывайся». «Деньги – это грязь». «Все мужики – козлы». «Надо быть лучше всех». Эти фразы приходят к нам из семьи, из школы, из культуры. Мы даже не помним, когда впервые их услышали, – они стали частью внутреннего голоса, который комментирует каждое событие.

Установки работают как операционная система: вы их не видите, но через них проходит вся информация. Человек с установкой «мир опасен» будет интерпретировать любую новость как подтверждение опасности. Человек с установкой «я недостаточно хорош» найдёт подтверждения в каждом своём действии.

Третье: травмы – большие и малые.

Крупные травмы – смерть близкого, насилие, развод, увольнение – оставляют шрамы. После них в голове поселяются мысли-триггеры, которые могут просыпаться годами спустя.

Но есть и микротравмы – ежедневные уколы самооценки, которые мы даже не замечаем. Грубость в транспорте, игнорирование в чате, неудачная шутка, на которую никто не улыбнулся. Они накапливаются, и в какой-то момент автома-

тическая мысль «меня никто не уважает» возникает просто потому, что за день набралось достаточно подтверждений.

Четвёртое: социальное программирование.

Мы живём в информационной среде, которая постоянно говорит нам, что мы должны чувствовать. Реклама: «ты будешь счастлив, если купишь это». Соцсети: «посмотри, как идеально живут другие». Новости: «мир катится в пропасть, бойся».

Этот фон встраивается в автоматическое мышление незаметно. Вы не решаете тревожиться из-за новостей – тревога возникает сама, потому что так устроен контент, который вы потребляете.

Понимание источников не отменяет автоматические мысли, но даёт важное преимущество: вы перестаёте воспринимать их как свои. Когда приходит мысль «я ничтожество», вы можете спросить: «Это моя мысль или та, что я впитал от отца, который сам так о себе думал? Это реальность или социальный шаблон, который мне навязали?»

Вопрос уже лечит.

1.3 Симптомы: тревога, прокрастинация, раздражение, застывание

Как понять, что у вас включилось автоматическое мышление? По телу и эмоциям. Мысль невидима, но её последствия очевидны.

Тревога. Вдруг, без внешней причины, накатывает беспокойство. Сердце начинает биться быстрее, дыхание стано-

вится поверхностным, ладони потеют. Кажется, что что-то должно случиться. Что именно – непонятно, но точно плохое. Это классический симптом: где-то в фоновом режиме прокручивается автоматическая мысль о будущей угрозе.

Прокрастинация. Вы должны сделать что-то важное, но вместо этого листаете ленту, моете посуду, перекладываете бумажки на столе. Внутри – сопротивление, как будто вас держит невидимая сила. Это тоже работа автоматической мысли: «это слишком сложно», «у меня не получится», «лучше не начинать, чем провалиться». Вы не осознаёте эти мысли – вы просто не можете начать.

Раздражение. Мелочь выводит из себя. Кто-то громко дышит, сообщение не отправляется, упала ручка – и внутри взрыв. На самом деле раздражение копилось, и последняя капля просто запустила сброс. Автоматические мысли в этом случае обычно про несправедливость: «это не должно было случиться», «меня достали», «почему всё против меня».

Застывание. Вы смотрите в одну точку и не можете пошевелиться. Внутри пустота или тяжёлая тишина. Это состояние часто называют «ступором». Оно возникает, когда автоматические мысли достигают критической массы и мозг перегружается. Вместо того чтобы бежать или драться, он замирает – древний инстинкт, который у животных включается, когда хищник уже рядом.

Все эти состояния – не ваша слабость. Это симптомы. Как

температура – не болезнь, а признак того, что организм борется с инфекцией. Тревога, прокрастинация, раздражение, застывание – признаки того, что в вашей голове работает программа, которую вы не выбирали.

И с этим можно работать.

1.4 Фиксация: поймать мысль в моменте

Первый практический навык, который нам понадобится, – это фиксация. Умение заметить мысль до того, как она утащит вас в эмоцию.

Звучит просто, но на деле это самое сложное. Мысли текут так быстро и так естественно, что мы обычно замечаем их только постфактум, когда уже наорали на ребёнка или провалились в трёхчасовое лежание на диване.

Чтобы научиться фиксации, нужны три условия:

Первое: замедление. В течение дня несколько раз останавливайтесь и спрашивайте себя: «О чём я сейчас думаю?» Делайте это по будильнику, по случайному напоминанию, по сигналу – например, каждый раз, когда пьёте воду. Это тренирует мышцу внимания.

Второе: называние. Когда вы заметили мысль, дайте ей имя. Не «я тревожусь», а «я думаю, что завалю экзамен». Не «я злюсь», а «я думаю, что он меня намеренно провоцирует». Мысль – это всегда предложение, в нём есть подлежащее и сказуемое. Найдите их.

Третье: запись. Мысль, которую вы записали, теряет над вами власть. Потому что пока она в голове, она кажется неот-

делимой от вас. Когда она на бумаге, вы можете на неё посмотреть со стороны.

Формула фиксации проста: «Сейчас я думаю, что…»

Не «меня бесит этот разговор», а «сейчас я думаю, что этот разговор бессмысленный». Чувствуете разницу? В первом случае вы слились с эмоцией. Во втором – отделили мысль и можете с ней работать.

Попробуйте прямо сейчас. Закончите предложение: «Сейчас, читая эту книгу, я думаю, что…»

Что пришло? «Интересно», «скучно», «это очевидно», «надо бы проверить»? Любой вариант – правильный. Вы только что сделали первый шаг к управлению мышлением: заметили мысль.

1.5 Журнал автоматических мыслей: дата, время, ситуация, фраза

Теперь усложним задачу. Фиксация в моменте – это хорошо, но одной записи недостаточно. Нам нужно превратить хаос мыслей в структурированные данные, с которыми можно работать. Для этого существует журнал автоматических мыслей.

Это не дневник в привычном смысле. Вы не описываете там свои переживания и не жалуетесь на жизнь. Вы просто фиксируете факты: когда, где и какая мысль пришла.

Журнал состоит из четырёх колонок:

1. Дата и время. Когда это случилось? Точность важна, потому что позже вы сможете увидеть закономерности: тре-

вога чаще приходит по утрам, раздражение – после общения с определёнными людьми, прокрастинация – перед дедлайнами.

2. Ситуация. Где вы были, что делали, кто был рядом? Только факты, без интерпретаций. Не «меня достал начальник», а «начальник зашёл в кабинет и сказал, что надо переделать отчёт». Ситуация – это то, что мог бы заснять видеорегистратор.

3. Автоматическая мысль. Дословно, как услышали внутри. «Я всё делаю не так», «меня уволят», «он специально меня бесит». Важно писать именно ту фразу, которая прозвучала, даже если она кажется глупой или иррациональной. Цензура здесь только мешает.

4. Уровень веры (0–10). Насколько вы верите в эту мысль в момент её появления? 10 – абсолютная уверенность, 0 – полное сомнение. Эта оценка понадобится позже, когда мы начнём работать с искажениями.

Вот как это выглядит в реальности:

Дата Время Ситуация Мысль Вера (0-10)

12.03 8:15 Проснулся, посмотрел в телефон, увидел сообщение от начальника «Привет, как дела? Надо поговорить» «Меня уволят. Точно. Я знал, что это случится» 9

12.03 11:40 Сижу за рабочим столом, пытаюсь начать отчёт, но отвлекаюсь на соцсети «Я безнадёжен, у меня нет силы воли» 7

12.03 19:20 Жена спросила, почему я молчу за ужином

Ведение такого журнала в течение недели даст вам больше информации о себе, чем год психотерапии. Потому что вы увидите не интерпретации психолога, а сырой материал своей психики.

Упражнение на неделю.

Заведите блокнот или файл на телефоне. В течение следующих семи дней фиксируйте минимум три автоматические мысли в день. Не надо ловить все – это невозможно. Просто три. Лучше всего записывать сразу, как заметили. Если забыли – не страшно, запишите вечером по памяти.

В конце недели просмотрите журнал и ответьте на вопросы:

· Какие мысли повторяются?

· В каких ситуациях они возникают?

· В какое время дня вы наиболее уязвимы?

Вы только что начали собирать свой когнитивный дозиметр. Первый датчик установлен.

Глава 2. Шкала силы мысли: от 0 до 10

2.1 Оценка: насколько я верю в эту мысль?

Представьте, что вы зашли в комнату и почувствовали запах газа. Ваши действия? Вы начнёте искать источник, проверять плиту, открывать окна. Вы не скажете себе: «Какой сильный запах, наверное, так и должно быть». Запах газа –

это сигнал опасности, и вы на него реагируете.

Теперь представьте другую ситуацию: вы зашли в комнату, и вам показалось, что пахнет газом. Но вы не уверены. Может, показалось. Может, это соседи готовят. Может, просто устал нос.

В первом случае вы действуете немедленно. Во втором – проверяете.

С мыслями то же самое. Одни мысли мы встречаем с абсолютной верой: «это правда, сомнений нет». Другие вызывают сомнение: «может быть, а может, и нет». Проблема в том, что в потоке сознания все мысли звучат одинаково убедительно, если мы не включаем проверку.

Шкала силы мысли – это инструмент, который превращает смутное «я так чувствую» в измеримый показатель.

Как это работает.

Каждый раз, когда вы фиксируете автоматическую мысль, вы ставите ей оценку от 0 до 10 – насколько вы верите в неё прямо сейчас, в этот момент.

10 – это абсолютная уверенность. Вы готовы спорить, доказывать, ставить на кон жизнь. Мысль звучит как неоспоримый факт: «небо голубое», «вода мокрая», «я полный ноль».

0 – это полное неверие. Мысль кажется чужой, абсурдной, смешной. «Я – королева Англии» – 0. «Меня все ненавидят» в момент депрессии может быть 9, а в момент радости – 2.

Важно: оценка ставится в момент возникновения мысли, а не после анализа. Мы фиксируем сырую веру, без редакти-

рования. Если вам кажется, что мысль правдива на 9 – ставьте 9. Не снижайте оценку, потому что «так нельзя думать». Здесь нет правильных и неправильных цифр – есть только ваша честность.

Зачем это нужно?

Во-первых, цифра объективирует субъективное. Когда вы говорите «я тревожусь» – это расплывчато. Когда вы говорите «моя мысль о провале имеет силу 8» – это конкретика, с которой можно работать.

Во-вторых, позже мы будем сравнивать оценку «до» и «после» работы с мыслью. Увидим, насколько нам удалось снизить её влияние.

В-третьих, вы начнёте замечать, что вера в мысли колеблется. То, что утром казалось катастрофой, днём может выглядеть ерундой. Это знание само по себе лечит: если вера меняется, значит, мысль не абсолютна.

Упражнение.

Вернитесь к трём мыслям, которые вы записали за последний день. Поставьте каждой оценку веры сейчас, в эту минуту. Скорее всего, цифры будут ниже, чем в момент возникновения. Зафиксируйте этот факт: вера непостоянна.

2.2 Повторная оценка после анализа

Теперь самое интересное. После того как вы поработали с мыслью – проверили доказательства, нашли искажения, переформулировали, – вы снова ставите оценку.

Сколько осталось от первоначальной веры?

Цель этой работы – не «уничтожить» мысль до нуля. Цель – снизить её влияние до уровня, когда она перестаёт управлять вашими эмоциями и действиями.

Обычно хорошим результатом считается снижение на 3–4 балла. Если мысль была 9, а стала 5 – вы уже можете с ней жить. Если была 9, а стала 8 – работа не закончена.

Важно понимать: некоторые мысли никогда не уйдут в ноль. И не должны. Страх перед реальной опасностью – это нормально. Мысль «я могу попасть в аварию, если буду ехать пьяным» должна оставаться на 10 – она спасает жизнь. Мы работаем только с теми мыслями, которые мешают жить, а не помогают.

Техника повторной оценки.

После каждого анализа автоматической мысли задавайте себе вопрос: «Во что я верю сейчас? Насколько эта мысль кажется мне правдивой после того, как я её разобрал?»

Записывайте новую оценку рядом с первоначальной. Со временем у вас появится карта: какие мысли хорошо поддаются коррекции, какие – хуже, какие требуют многократной обработки.

Пример из практики.

Клиентка, назовём её Елена, боялась летать на самолётах. Её автоматическая мысль перед каждым полётом: «Самолёт разобьётся, я умру». Вера – 10. Абсолютная убеждённость.

Мы начали работать с доказательствами. Статистика авиакатастроф: шанс погибнуть в самолёте – 1 на 11 миллионов.

Вероятность умереть по дороге в аэропорт выше в сотни раз. Елена знала это умом, но внутри всё равно было 10.

Тогда мы пошли дальше. Я спросил: «Если бы вероятность была 1 на миллион, ты бы полетела?» – «Да». – «А если 1 на 10 миллионов?» – «Тем более». – «Так какая реальная цифра?» – «1 на 11 миллионов». – «То есть твоя вера в катастрофу не соответствует статистике?» – «Не соответствует».

После этого разговора Елена оценила свою мысль в 6. Не ноль, но уже не 10. С этим можно было лететь.

Повторная оценка показала: работа сработала. Вера снизилась, тревога уменьшилась. Не исчезла полностью – и это нормально. Достаточно, чтобы действовать.

2.3 Динамика: как меняется вера в мысль в течение дня?

Одно из самых важных открытий, которые вы сделаете с помощью когнитивного дозиметра: ваши мысли – это не статичные истины, а динамические процессы. Они меняются в зависимости от времени суток, уровня сахара в крови, качества сна, фазы менструального цикла, погоды за окном и тысячи других факторов.

Утренняя тревога.

Многие люди замечают, что утром мысли самые мрачные. Просыпаешься – и сразу накрывает. Есть биологическая причина: утром уровень кортизола (гормона стресса) естественным образом повышен – это нужно, чтобы проснуться. Но если к этому добавляются нерешённые проблемы, кортизол усиливает их восприятие.

Мысль, которая утром звучит как приговор («моя жизнь не имеет смысла»), к обеду может ослабнуть до уровня фонового шума, а вечером за дружеским ужином вообще исчезнуть.

Дневные колебания.

В течение дня вера в мысли может прыгать как сумасшедшая. Получили похвалу от начальника – мысль «я ничтожество» упала до 2. Увидели пост в соцсетях про успешного ровесника – подскочила до 8. Поговорили с другом, который поддержал – снова 4.

Это нормально. Это не значит, что мысли «истинны» или «ложны». Это значит, что они чувствительны к контексту.

Что даёт понимание динамики.

Когда вы видите, что вера колеблется, вы перестаёте относиться к мыслям как к абсолютным истинам. Если мысль может меняться в зависимости от времени суток или настроения – значит, она не отражает реальность, а отражает ваше состояние.

Представьте, что у вас есть прибор, который измеряет температуру. Если он показывает +20, а через час, без изменения внешних условий, – -10, вы не поверите ни первому, ни второму показанию. Вы скажете: «прибор сломался».

С мыслями так же. Если ваша самооценка скачет от 2 до 9 за один день – дело не в вас, а в «приборе» (автоматическом мышлении), который даёт сбои.

Упражнение «Замеры».

Выберите одну повторяющуюся мысль, которая вас беспокоит (например, «я недостаточно хорош»). В течение трёх дней замеряйте уровень веры в неё в разные моменты: сразу после пробуждения, в середине дня, вечером, после стресса, после отдыха.

Записывайте цифры. К концу третьего дня посмотрите на разброс. Скорее всего, он будет значительным. Спросите себя: «Если моя вера в эту мысль так сильно колеблется, может ли она быть объективной правдой?»

Ответ вы уже знаете.

2.4 Связь с эмоцией: чем сильнее вера – тем острее тревога

Теперь самое практическое применение шкалы. Мы можем проследить прямую зависимость: уровень веры в мысль = интенсивность эмоции.

Это не метафора, это физиология. Когда мозг верит в мысль на 10, он запускает полную боевую готовность: выбрасывает адреналин, кортизол, напрягает мышцы, учащает пульс. Вы в прямом смысле готовитесь к бою или бегству.

Когда вера падает до 5, организм получает сигнал: «угроза не подтвердилась, можно расслабиться». Эмоция ослабевает.

Когда вера падает до 2, вы можете думать о чём-то страшном, но не испытывать страха. Как при просмотре фильма ужасов: вы знаете, что это понарошку, и сердце не колотится.

Практический вывод.

Если вы хотите снизить тревогу, не надо бороться с эмоцией напрямую. Бесполезно говорить себе «успокойся», когда внутри шторм. Надо работать с мыслью, которая этот шторм вызвала.

Найдите автоматическую мысль. Оцените веру. Снизьте веру – и эмоция последует за ней автоматически.

Это как выключить сирену: не надо затыкать уши, надо нажать на кнопку.

Эксперимент.

В следующий раз, когда почувствуете сильную эмоцию (гнев, страх, обиду), остановитесь и задайте вопрос: «О чём я сейчас думаю? Какая мысль вызывает это чувство?»

Найдите мысль. Оцените веру от 0 до 10. А потом представьте, что эта мысль – не факт, а всего лишь гипотеза. Как изменится эмоция?

Скорее всего, она ослабнет ещё до того, как вы начнёте анализировать. Потому что сам акт отделения мысли от себя уже снижает её власть.

2.5 Техника «заморозки»: записать и отложить

Мы подошли к ключевому навыку, который понадобится во всей дальнейшей работе. Я называю его «заморозка».

Суть проста: когда приходит сильная автоматическая мысль, которая грозит утащить вас в эмоциональный водоворот, вы не вступаете с ней в диалог, не пытаетесь её подавить, не убегаете в отвлечение. Вы делаете одно простое действие: записываете и откладываете.

Это похоже на работу с замороженными продуктами. Если вы купили мясо и не собираетесь его готовить прямо сейчас, вы кладёте его в морозилку. Оно не испортится, не убежит, не начнёт само себя жарить. Оно просто ждёт своего часа.

С мыслями то же самое. Когда приходит мысль, которая вызывает бурю, у вас есть выбор: включиться в неё, начать прокручивать, додумывать, накручивать – и через пять минут оказаться в состоянии, из которого выходишь часами. Или: записать и отложить.

Как это делается.

Шаг первый: поймать момент. Вы чувствуете, что эмоция нарастает, сердце бьётся быстрее, дыхание сбивается, мысли начинают кружиться как снежный ком. Стоп.

Шаг второй: взять любой носитель – телефон, блокнот, салфетку. Записать мысль дословно. Не редактируя, не оценивая, не добавляя «я понимаю, что это глупо, но…». Просто факт: сейчас я думаю (то-то).

Шаг третий: поставить оценку веры от 0 до 10.

Шаг четвёртый: сказать себе (вслух или про себя): «Я заметил эту мысль. Я записал её. Сейчас я не буду с ней работать. Я вернусь к ней позже, когда буду в спокойном состоянии».

Шаг пятый: переключить внимание на что-то другое. На дыхание, на тело, на текущее дело. Мысль осталась в записи, она не исчезла, но она больше не крутится в голове.

Почему это работает.

Во-первых, запись выносит мысль из головы во внешний мир. Пока мысль в голове, она кажется неотделимой от вас. На бумаге она становится объектом, на который можно посмотреть со стороны.

Во-вторых, обещание вернуться позже успокаивает мозг. Самая большая проблема с автоматическими мыслями – это ощущение, что их надо срочно обработать, прямо сейчас, иначе случится катастрофа. «Заморозка» даёт разрешение отложить.

В-третьих, переключение внимания разрывает петлю накручивания. Вы не даёте мысли обрасти новыми мыслями, не кормите её энергией.

Что делать с замороженными мыслями.

Вечером, в спокойное время, вы открываете свои записи и работаете с ними – по тем техникам, которые будут дальше в книге. Вы анализируете, ищете доказательства, переформулируете.

И обнаруживаете: большинство мыслей, которые утром казались катастрофой, вечером выглядят смешными. А те, что остались серьёзными, получают адекватную оценку и перестают управлять вами.

Упражнение на неделю.

Каждый раз, когда чувствуете, что эмоция зашкаливает, делайте «заморозку». Просто записывайте мысль и откладывайте. Не анализируйте сразу, не пытайтесь успокоиться че-

рез размышления. Только запись и переключение.

К концу недели у вас соберётся коллекция «горячих мыслей». Это будет сырьё для следующего этапа.

Глава 3. Когнитивные искажения: типы и распознавание

3.1 Катастрофизация: «а вдруг всё рухнет?»

Есть люди, которые, увидев лужу на дороге, представляют всемирный потоп. Если у них заболела голова – сразу опухоль мозга. Если ребёнок задержался после школы – попал в аварию. Если начальник вызвал в кабинет – увольнение.

Это не потому, что они пессимисты. Это потому, что их мозг использует особый режим обработки информации, который в психологии называется катастрофизация.

Как это работает.

Случается событие. Оно может быть нейтральным, незначительным или даже позитивным. Но мозг мгновенно дорисовывает самый страшный сценарий и выдает его как реальность.

Схема такая:

Событие – Мысль о возможном негативе – Усиление до максимума – Эмоциональный взрыв

Например:

Начальник написал: «Загляни ко мне, когда будет время».

Автоматическая мысль: «Он хочет меня уволить. Точно. Я в последнее время плохо работал, он заметил. Меня вы-

гонят, я не найду работу, денег не будет, квартиру отберут, семья останется на улице».

Время от получения сообщения до мысли о бездомности – три секунды.

Чем это опасно.

Катастрофизация не просто портит настроение. Она парализует. Когда вы верите, что сейчас случится непоправимое, вы не можете действовать адекватно. Вы либо впадаете в панику и совершаете глупости, либо застываете и ничего не делаете.

Кроме того, катастрофизация истощает организм. Жить в режиме «всё пропало» каждый день – это как бежать марафон с максимальной скоростью. Рано или поздно силы кончатся.

Как распознать.

У катастрофизации есть слова-маркеры:

· «А вдруг…»
· «А что, если…»
· «Это конец»
· «Всё пропало»
· «Я этого не переживу»
· «Это катастрофа»

Если вы ловите себя на таких фразах – вы в катастрофизации.

Техника «Реалистичный сценарий».

Когда поймали себя на катастрофизации, сделайте следу-

ющее:

1. Запишите свой страшный сценарий. Доведите его до абсурда, если хотите – это помогает увидеть нелепость.

2. Запишите лучший сценарий (всё сложилось идеально).

3. Запишите наиболее вероятный сценарий – реалистичный, основанный на прошлом опыте и статистике.

4. Сравните. Обычно реалистичный сценарий находится где-то посередине и выглядит совсем не страшно.

Пример.

Клиент боялся лететь на самолёте. Его катастрофический сценарий: «Самолёт упадёт, я сгорю заживо». Лучший сценарий: «Полечу как король, стюардессы влюбятся, в аэропорту встретит президент». Реалистичный: «С вероятностью 99,99% я долчу нормально, может, немного потрясёт, почитаю книжку, выпью кофе и выйду в другом городе».

После этого упражнения страх снизился с 9 до 4. Катастрофа перестала быть единственной реальностью.

3.2 Фильтрация: видеть только плохое, игнорируя хорошее

Представьте, что вы смотрите на мир через грязное стекло. На стекле – большое чёрное пятно. Вы смотрите и видите только это пятно. Вы говорите: «какой ужасный вид, везде грязь». Но если отойти в сторону или протереть стекло, окажется, что за окном – прекрасный сад.

Это и есть фильтрация: вычленение из всего потока информации только негативных деталей и игнорирование по-

зитивных или нейтральных.

Как это работает.

Мозг эволюционно настроен искать угрозы. Для выживания в саванне это было полезно: кто замечал опасность, тот выживал. Кто любовался закатом, того съедали.

Но в современном мире этот механизм работает против нас. Мы продолжаем искать угрозы там, где их нет, и не замечаем того, что могло бы нас порадовать.

Примеры фильтрации.

Вы написали отчёт. Из десяти пунктов девять сделали идеально, а в одном нашли опечатку. Мысль: «я бездарь, всё испортил».

Вы провели день с семьёй. Было много хорошего: гуляли, смеялись, ели мороженое. Но в конце дня поссорились из-за пустяка. Мысль: «всё ужасно, отношения разваливаются».

Вам сделали комплимент, а потом покритиковали. Мысль: «меня всё время ругают», хотя похвала была.

Как распознать.

Признаки фильтрации:

· Вы не помните хорошего, только плохое

· На вопрос «как прошёл день?» отвечаете одной негативной деталью

· Чувствуете, что «всё плохо», но не можете объяснить, что именно

· Обесцениваете позитивные события («это не считается», «случайно получилось»)

Техника «Стеклоочиститель».

1. Возьмите ситуацию, которая вызывает у вас негатив.

2. Выпишите всё, что произошло – и плохое, и хорошее, и нейтральное. Только факты, без оценок.

3. Посчитайте: сколько позитивных фактов, сколько негативных?

4. Спросите себя: «На чём я сфокусировался? Что я отфильтровал?»

5. Переформулируйте: «Было и то, и другое. Я выбираю видеть целую картину».

Упражнение «Три хороших».

Каждый вечер записывайте три хороших события за день. Любых: вкусный кофе, улыбка прохожего, вовремя сделанное дело. Через две недели вы заметите, что фильтр ослаб. Мозг привыкнет искать хорошее, потому что вы даёте ему такую команду.

3.3 Чёрно-белое мышление: «всё или ничего», «успех или провал»

В детском саду мир простой: есть плохие и хорошие, добро и зло, свои и чужие. Взрослая жизнь сложнее, но многие продолжают мыслить по-детски.

Чёрно-белое мышление (его ещё называют дихотомическим) – это привычка делить всё на две категории без промежуточных оттенков.

Как это выглядит.

· Если я не идеален – значит, я ничтожество.

· Если он не со мной – значит, против меня.

· Если я не сделал всё идеально – я провалил дело.

· Если она мне не улыбнулась – она меня ненавидит.

· Если я не самый лучший – я неудачник.

Между «идеально» и «провал» есть огромное пространство: «нормально», «хорошо», «неплохо», «можно лучше», «достаточно», «сойдёт», «приемлемо». Но чёрно-белое мышление этого пространства не видит.

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.