

Ник Трентън

**СПРИ ДА ПРЕМИСЛЯШ
ОТНОВО И ОТНОВО**

ДА СЕ ИЗБАВИМ ОТ НЕГАТИВНИТЕ МИСЛИ,
СТРЕСА И ТРЕВОЖНОСТТА

София, 2023

Преводът е направен по изданието:

Nick Trenton

STOP OVERTHINKING:

*23 Techniques to Relieve Stress, Stop Negative Spirals,
Declutter Your Mind, and Focus on the Present*

Copyright © 2021 by Nick Trenton

Bulgarian translation rights arranged with PKCS Mind, Inc. through

TLL Literary Agency

All rights reserved.

© Издателство „Изток-Запад“, 2023

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Марина Огнянова Симеонова, превод, 2023

© Деница Трифонова, оформление на корицата, 2023

ISBN 978-619-01-1290-7

— НИК ТРЕНТЪН —

СПРИ ДА ПРЕМИСЛЯШ ОТНОВО И ОТНОВО

Да се избавим от негативните мисли,
стреса и тревожността

Превод от английски
Марина Симеонова



СЪДЪРЖАНИЕ

Глава 1

ПРЕКАЛЕНОТО МИСЛЕНЕ НЕ Е ЗА ПРЕКАЛЕНО МИСЛЕНЕ /9

Причини за мисловния безпорядък и терзание	12
От вас?	13
От средата?.....	17
Тайната съставка: нашите мисловни модели	20
Последици от свръхмисленето.....	23
Физическите последици	24
Умствените и психологическите последици.....	24
По-широките социални последици и тези, отнасящи се до средата ..	25
Основни изводи.....	26

Глава 2

ФОРМУЛА ЗА ОСВОБОЖДАВАНЕ ОТ СТРЕСА И ОЩЕ НЕЩО /29

„Четири П“ в управлението на стреса	32
Дневници за стрес.....	37
Упражнение за заземяване 5-4-3-2-1.....	44
Наративна терапия и екстернализация.....	46
Основни изводи.....	50

Глава 3

УПРАВЛЯВАЙТЕ ВРЕМЕТО И ВХОДЯЩИТЕ ФАКТОРИ /53

Управление на стреса 101	53
Как да управлявате времето, енергията и входящите фактори	61
Методът на Алън за обработка на входящи фактори	61
Методът на Айзенхауер	63
Поставяне на SMART цели	69
Методът Канбан	71
Блокиране на време	74
Основни изводи	78

Глава 4

КАК ДА ПОСТИГАМЕ МИГНОВЕН ДЗЕН /79

Автогенна тренировка	80
Насочвани изображения и визуализация	84
Прогресивна мускулна релаксация	88
Отлагане на безпокойството	92
Основни изводи	97

Глава 5

ОБНОВЕТЕ МИСЛОВНИТЕ СИ МОДЕЛИ /99

Разниците когнитивните изкривявания	102
Моделът „Минали събития – поведение – последствия“ (МСПП)	105
Водете си дневник на дисфункционалните мисли	108
Отървете се от когнитивните изкривявания	111
Когнитивно реструктуриране	112
Поведенчески експерименти	116
Използвайте КПТ, за да изчистите вътрешния диалог	120

Самостоятелно писане на сценарии: насърчаване и засилване на положителния вътрешен диалог	121
Основни изводи.....	124

Глава 6

НОВООТКРИТИ НАГЛАСИ И РЕГУЛИРАНЕ НА ЕМОЦИИТЕ /127

Нагласа 1: Фокусирайте се върху това, което <i>можете</i> да контролирате, а не върху това, което <i>не можете</i>	128
Нагласа 2: Фокусирайте се върху това, което можете да <i>направите</i> , а не върху това, което не можете	130
Нагласа 3: Фокусирайте се върху това, което <i>имате</i> , а не върху това, което <i>нямате</i>	131
Нагласа 4: Фокусирайте се върху настоящето, а не върху миналото или бъдещето.....	133
Нагласа 5: Фокусирайте се върху това от какво <i>имате нужда</i> , а не какво <i>искате</i>	134
Регулиране на емоциите чрез противоположното действие	136
Няколко думи за размишляването	141
Основни изводи.....	146
 Обобщено ръководство	 149

Глава 1

ПРЕКАЛЕНОТО МИСЛЕНЕ НЕ Е ЗА ПРЕКАЛЕНО МИСЛЕНЕ

Представете си един млад мъж, да кажем, че се казва Джеймс. Джеймс е учтив, интелигентен и самоосъзнат – може би малко по-самоосъзнат от необходимото. Винаги се притеснява за нещо, днес например за някаква малка бенка, която е привлякла вниманието му. Прави проучване в интернет и все по-силно започва да се безпокои от възможните диагнози. После спира и се проверява: „Вероятно мисля твърде много“, казва си той.

Така че спира да се тревожи за здравето си и започва да се стресира за това как мисли за здравето си. Може би всъщност има нужда от малко терапия. Само че каква? Мислите препускат в ума му и скоро той вече води вътрешна дискусия върху всички възможности за консултиране, като спори със себе си, изпитва се, защитава се, разпитва се и предъква безкрайни спомени, предположения и страхове. Той спира и се проверява. Чуди се: „Това ли означава да си тревожен? Паникатака ли е това? Или може би имам шизофрения и все още не зная?“ Мисли си, че вероятно никой друг не се измъчва така безпричинно като него. Всъщност в момента, в който му хрумва тази мисъл, главата му сякаш се изпъхва с милиони спомени за това колко пъти хората са го критикували.

Тогава той слага недостатъците си под лупа и започва да превърта всеки от тях в ума си, да се чуди защо е такъв, измъчван от факта, че май не може просто да махне с ръка. След цял час терзания той осъзнава отчаян, че не е стигнал до решение относно

здравословния си проблем, незабавно се депресира и се губи в порой от отрицателни мисли за себе си, казвайки си, че винаги става така, че никога не може да се справи със себе си, че е твърде невротичен...

Уф! Трудно е да разпознаеш как започнаха всички тези терзания и безпокойство на ума само защото Джеймс забеляза странна точица на рамото си!

Всички живеем в силно напрегнат, свръхстимулиран, подчертано интелектуален свят. Прекаленото мислене прищпорва обикновените ни познавателни инстинкти. То започва тогава, когато мисловните ни процеси излязат извън контрол, и води до изтощение. Безкрайното анализиране на живота и самите нас обикновено се появява, без да искаме, не можем да го спрем и ни унищожавя. В обичайната си дейност мозъкът ни помага да решаваме проблеми и да разбираме нещата по-ясно, но прекаленото мислене прави обратното.

Независимо дали ще го наречете притеснение, безпокойство, стрес, размишление или дори обсебеност, качеството, което характеризира прекомерното мислене, е, че ви кара да се чувствате ужасно и не ви помага по никакъв начин. В класическия случай то често се засилва или се върти непрестанно в кръг, а мислите изглеждат натрапчиви.

Страдате ли от прекалено мислене? Понякога може да ни е трудно да осъзнаем, че това всъщност е проблемът, тъй като свръхмислещите доста сполучливо успяват да убедят себе си, че текущото им притеснение поглъща всичко... докато следващото всепоглъщащо притеснение не го замести. Натрапчивите мисли със сигурност могат да бъдат симптом и израз на други състояния на психичното здраве – като генерализирана тревожност или депресия, но истината е, че и без тези състояния пак може да мислим твърде много.

Прекаленото мислене е изключително вредна умствена дейност, независимо дали се изразява в анализиране, преценяване, наблюдаване, оценяване, контролиране или безпокойство – или всички заедно, както в случая на Джеймс!

Трябва да знаете, че прекаленото мислене е станало проблем за вас, ако:

- често улавяте, че сте ангажирани със собствените си мисли във всеки един момент;
- се заемате с метамислене, тоест мислите за мислите си;
- полагате усилия да контролирате или насочвате мислите си;
- сте разстроени или не харесвате спонтанните мисли и често чувствате, че някои мисли са нежелани;
- често усещате мисленето като борба между конкуриращи се импулси;
- често поставяте под въпрос, съмнявате се, анализирате или съдите мислите си;
- в случай на кризи често се обръщате към себе си и мислите си като източник на проблема;
- сте съсредоточени върху това да разберете мислите си и се ровите във вътрешната работа на ума ви;
- имате проблеми с вземането на решения и често се съмнявате дали сте взели правилното решение;
- има много неща, за които се притеснявате и тревожите;
- се улавяте, че многократно се отдавате на негативни мисловни модели;
- понякога чувствате, че не можете да спрете да се връщате към дадена мисъл отново и отново, дори когато тя е в миналото и вече нищо не може да се направи по въпроса.

Разбира се, някои от гореизброените качества безспорно са добри – не искаме ли всички да култивираме по-добра осъзнатост и внимание? Не е ли добре да поставяме под съмнение необмислените си реакции и да си задаваме важните въпроси, за да можем да вземаме по-добри решения? Същността на *сврѳх*мис-

ленето е в името – тоест, когато мислим за, над и *отвъд* това, което е полезно за нас.

Мисленето е прекрасен дар. Способността да отразяваме, анализираме и разследваме дори собствените си мисловни процеси е може би най-определящата характеристика на човешкия вид и причината за много от нашите успехи. Мисълта не е враг. Нашият мозък е изключително полезен инструмент, но когато мислим *твърде* много, ние само подронваме авторитета му.

Причини за мисловния безпорядък и терзание

Ако мозъкът е прекрасно, а мисленето – толкова полезно нещо, тогава защо толкова често и наистина така лесно хората се увеличат в прекалено мислене? В историята на човечеството хора (вероятно свръхмислещи) са предлагали своите теории: може би прекомерното мислене е лош навик или личностна черта, или психично заболяване, което може да бъде лекувано с хапчета. Всъщност причините, поради които човек започва да мисли твърде много, често могат да станат любима обсебваща тема за свръхмислещите. „*Защо, защо, защо съм такъв?*“

Ако сте избрали настоящата книга, навярно ви е познато притеснението от това как собственият ви мозък сякаш препуска заедно с вас. Но решенията *има* и съществуват начини да изплуваме от стреса и разрухата в по-чисти, по-спокойни води. Първото нещо, което трябва да се отбележи обаче, е основополагащо: **причините за прекаленото мислене и обектът му рядко съвпадат**. Какво означава това? В примера на Джеймс прекомерното мислене няма нищо общо с плашещата бенка на гърба му. Няма нищо общо с избора на правилния психолог или какво му е казал този човек преди двама и три години, или дали трябва да се чувства виновен, че е лош човек.

Всички тези мисли са *резултат* от свръхмислене. Когато сме хванати в този капан, може да изглежда, че самите ни мисли са проблемът. Казваме си: „Ако можех просто да оправя това нещо, което ме тормози, щях да се успокоя и всичко щеше да е

наред.“ Но разбира се, дори да разрешим този проблем, на негово място бързо ще се появи друг. Това е така, защото той никога не е бил причината за прекаленото мислене, а резултатът от него.

Много свръхмислещи са оставени на милостта на свръх-активния мозък точно защото не осъзнават какво всъщност се случва. Те отчаяно се стремят да разрешат „проблема“, без да осъзнават, че той всъщност е тяхната преценка за това какъв е проблемът. Така че е възможно да се вкопчим в някакво предполагаемо решение, да влеем енергията си в реализирането на това решение и накрая да осъзнаем, че сме точно толкова стресирани, колкото в началото.

Ако се надяваме да се справим успешно с прекомерното мислене, трябва да отстъпим крачка назад, вместо да се опитваме да разрешим проблема, вгълбявайки се в това да предъвкваме собствените си мисли. И до края на тази книга ще приемем, че когато говорим за *свръхмислене*, говорим за *безпокойство*. Хората могат да мислят прекалено много, без да имат официално диагностицирано тревожно разстройство. Но в следващите глави ще видим безпокойството като първопричина (*защо*), а свръхмисленето като ефект (*или как*). И така, откъде идва безпокойството?

От Вас?

Изследванията върху причините за тревожността продължават. Конкуриращи се теории допускат, че това е въпрос на тип личност или въпрос на биологично предразположение – нещо, което сте наследили от вашите също толкова тревожни родители. Тревожността често е придружавана от други разстройства – както психически (като депресия), така и физически (като синдром на раздразненото черво). Но също е установено, че при някои групи – например жените – тя се среща по-често и че елементи като диета, стресиращ начин на живот, минали травми и дори културата оказват влияние.

Маркът Е. Райхъл е невробиолог, въвел термина „мрежа за пасивен режим на работа“, който обхваща всичко, което мозъкът прави, когато не прави нищо конкретно. Когато нито една задача не доминира, мозъкът в крайна сметка започва да премисля своето място в света, да обработва и преработва социална информация и спомени в интерес на това да удължи живота си. Ето защо може да се каже, че мозъкът е еволюирал, за да оцелее, а не да бъде щастлив.

Идеята тук е, че умственият „престой“ се използва за допълнителна обработка – независимо дали има нещо за обработване, или не. Както заяви физикът Мичио Каку: „Човешкият мозък има сто милиарда неврони, всеки неврон е свързан с десет хиляди други неврона. На раменете ви седи най-сложният обект в познатата Вселена.“ И когато цялата тази процесорна мощ няма нищо по-добро за вършене, започва да размишлява!

Според проучване от 2010 г., публикувано от Килингсуърт и Гилбърт под заглавието „Блуждаещият ум е нещастен“, мозъкът в крайна сметка се безпокои еднакво за това какво се случва и какво *не* се случва. Нещо повече, тази дейност обикновено води до нещастие. Проучване от 2008 г. на Бройд и колектив, публикувано в *Преглед на неврологичното поведение*, установява, че хората, страдащи от тревожност и депресия, всъщност демонстрират по-усилена мозъчна дейност в пасивен режим (МДПР) в сравнение с други. Или трябва да тълкуваме това в смисъл, че тези с по-усилена МДПР са развили депресия?

Тревожим се за пари, за работа, за семейство и взаимоотношения, за това, че остаряваме, или за стресови житейски събития. И пак, дали тези неща са причинили безпокойство и свръхмислене, или са резултат от тях? В края на краищата много хора изпитват огромни финансови или семейни притеснения и не се тревожат, нито премислят толкова, а други са тревожни дори да няма външна причина за такава емоция.

За да се ориентираме в изобилието от изследвания, ще възприемем подхода, че всички тези теории имат своето място и че тревожността е *многофакторна* – че тя е смесица от различни

причини, които сами по себе си имат интересни начини на взаимодействие. Първата основна причина за безпокойството може да се дължи на „природния“ аспект на въпроса „природа срещу възпитание“. С други думи, макар да не го осъзнавате в момента, главната причина за безпокойство може да се сведе до вътрешни фактори на вашата индивидуалност.

Нека започнем с общото обяснение за безпокойството: генетиката. Истината е, че нито един експерт не е успял да установи с абсолютна точност *нищо една* генетична причина за това. Изследователите обаче са открили генетичен компонент. В проучване от 2019 г., публикувано в *Молекулярна психиатрия*, Първс и колектив твърдят, че хромозома 9 носи гени, свързани с развиването на тревожност. Но наличието на тези гени не означава непременно, че ще развием тревожност.

По-нататък е обяснено, че тревожните разстройства имат степен на наследственост от 26% – това означава, че 26% от променливата вероятност хората да развият тревожни разстройства се обясняват с генетиката. Сигурен съм, ще се съгласите, че това е доста малък дял – какво да кажем за останалите 74%? Те се свеждат до нашата среда, семейна история, минали преживявания и настоящ начин на живот. Такова изследване не е лесно, защото, като се замислим, има два начина за „наследяване“ на тревожността от родителите – единият е генетичен, но другият е в родителските грижи, които получаваме, нашите ранни преживявания, които ни формират, и т.н. Ето защо е трудно да се разграничат генетичните фактори от поведенческите.

Ако имаме родител с тревожно разстройство, възможността и ние да развием такова е по-голяма, но това все още е само въпрос на вероятност. Няма „гени на тревожност“, които ни обричат на предопределена съдба, от която никога да не можем да избягаме. Дори сега има доказателства, че с напредването на възрастта и промяната на средата нашите гени оказват още по-малко влияние върху нас. Ако са ни известни някакви специфични рискови фактори и предразположения, винаги можем да се

научим да овладяваме безпокойството и да го преработваме, за да живеем добре.

Днес епигенетиката ни казва, че гените са само част от историята. Ние се раждаме с ДНК, която по-късно може да се промени от нашия житейски опит и взаимодействия със средата. Някои гени могат да бъдат активирани или деактивирани от молекулярен процес, един от които е метилирането. Изследователите в областта на епигенетиката откриват не само че чрез метилиране житейският опит може да попречи на генетиката да се прояви, но и че този модел на метилиране всъщност може да се предава на поколенията.

Генетично ли се предава свръхмисленето? Да. *Но не само.* Животът все още оказва влияние върху онези 74%, което означава, че средата може да играе по-голяма роля. Гените си не можем да коригираме, но можем да направим много за всичко останало.

Освен генетиката, в нас има и други източници на безпокойство. Много от нас са станали свръхмислещи по навик, защото това ни създава илюзията, че правим нещо по проблема, за който мислим прекалено много. Така че, ако Джеймс е разтревожен за здравето си, естествено е, като мисли непрестанно за различните причини и решения, да изглежда така, сякаш се опитва да стигне до дъното на проблема. Но истината е, че свръхмисленето често не води доникъде, защото човек попада в капана да анализира, отхвърля и преразглежда различни възможности отново и отново. Това е като да начешете сърбеж, който просто няма да престане. Можем да се почешем, за да почувстваме моментно облекчение, но това няма да накара сърбежа да спре, независимо от това колко приятно ни става от чесането.

Друга причина, поради която е толкова трудно да избягаме от този порочен кръг, е, че безпокойството, причиняващо свръхмислене, работи по хитри и зловредни начини. То подхранва най-лошите ни страхове. Може би сте забелязали, че някои много специфични фактори задействат още повече мисленето ви. Например чувството за несигурност относно личните

ви способности, отношенията ви с определени хора, физическото или психическото ви здраве и т.н. И ако просто опитаме да потиснем мислите си, когато те бушуват, това често води до обратния резултат. Започваме да мислим *дори още повече* за това, което ни тревожи. Ситуацията може да изглежда безнадеждна, но по-нататък в книгата ще обсъдим някои упражнения, които помагат да излезем от този порочен кръг.

И накрая, ежедневните ни привички може да подхранват тревогите ни и неусетно, но сериозно да доведат до прекомерно мислене. Привидно безобидни навици – като често проверяване на социалните мрежи, неправилно или недостатъчно хранене, недостатъчно пиене на вода, обърнат режим на сън и т.н. – могат да изострят склонността ни да премисляме нещата прекалено. От всички фактори, които споменахме досега, този е най-лесният за контролиране. Следващият източник на безпокойство обаче не се подчинява толкова лесно на нашата воля.

От срегата?

Вашият генотип може да ви даде изключително светла кожа, която изгаря на слънце повече от тази на другите хора, но това дали наистина ще изгорите, не зависи от вашите гени – зависи от слънцето! По същия начин гените ни предразполагат по един или друг начин, но самият живот играе най-голяма роля в развитието и поддържането на тревожността. С други думи, генетично предразположение + ускоряващи стресови събития = свръхмислене.

Според класическата гледна точка психичните разстройства се крият само в човека, който ги има – например „химичен дисбаланс“ в мозъка. Но сега разбираме, че безпокойството и свързаните с него състояния на психичното здраве определено могат да възникнат от живота в изключително стресираща среда.

Стресът не е нещо лошо. *Евстресът*, или добрият стрес, е вид нормален ежедневен натиск, който ни вдъхновява, държи ни на крака и ни предизвиква да бъдем по-добри. Когато обаче

стресът е твърде голям, той има обратен ефект, изчерпва психическите ни ресурси и ни кара да се чувстваме неспособни да се справим. От другата страна на спектъра може да сме стресирани от пълната липса на стимулация. Известна като *хипострес*, тази форма на стрес се появява, когато нямаме достатъчен стимул от нашата среда. Това просто показва, че за да сме в идеална форма, не се нуждаем от среда без стрес, а от такава, която е най-подходяща за нашите нужди.

Стресът и безпокойството не са едно и също нещо. Психологът д-р Сара Еделман обяснява, че стресът е нещо в околната среда, външен натиск върху нас, докато тревожността е нашето вътрешно преживяване на този натиск. Всички ние реагираме по различен начин на едно и също стресиращо събитие, защото всеки от нас има различни вътрешни ресурси и прагове, и реакцията ни може да включва други емоции (като гняв или депресия) и физически симптоми (като безсъние, храносмилателни проблеми или липса на концентрация).

Да сме живи е стресиращо. Нормално е в нашето ежедневие да изпитваме натиск, предизвикателства или дискомфорт. Но ако те са **постоянни** и надделяват над способността ни да се справяме и да преуспяваме, може да се изтощим, депресираме или да развием тревожно разстройство. Реакцията на тялото „бий се или бягай“ е еволюирала, за да ни предпази – но идеята никога не е била да *пребиваваме* в повишено състояние на възбуда за неопределено време. Ако натоварим с хроничен стрес някого, който вече има биологична или психологическа предразположеност към свръхмислене, той със сигурност ще се почувства изтощен и смазан.

Напрежение на работното място, трудни деца, емоционално изтощителна връзка, постоянен стрес от забързания начин на живот, политиката, изменението на климата, фактът, че съседът от горния етаж непрекъснато вдига шум, липсата на сън, прекаляването с вредни храни, онова травмиращо нещо, което ни се случи миналата година, ниското банково салдо... Не е изненадващо, че много от нас са напълно смазани.

Изследователят Кенет Кендлър и неговият екип установяват, че както клиничната депресия, така и генерализираното тревожно разстройство са силно свързани с травматични житейски събития, настъпили през предходния месец – като тежка загуба, развод, злоупотреки, престъпления и дори бедност или расизъм. Няколко други проучвания (първото от които на Браун и Финкълхор, 1986) сочат, че един от най-големите предиктори за психични разстройства в зряла възраст е преживяна травма, малтретиране или пренебрегване в детството. През 2000 г. Кристине Хайм и колеги предположиха, че сексуалното насилие в детството изостря чувствителността на жените към стрес в зряла възраст, което означава, че тяхната физиологична реакция към стреса всъщност е повишена в сравнение с други хора.

Когато мислим за фактори на средата, обикновено се фокусираме върху основни събития или аспекти на нашите преживявания, които допринасят за свръхмисленето. Много от тях бяха споменати по-горе, но има и друг начин, по който факторите на средата ни влияят. Това е непосредствената среда, в която прекарваме значителна част от времето си – нашият дом и офис/работно пространство. Начинът, по който са създадени и ориентирани тези помещения, може да окаже огромно влияние върху чувството на тревожност.

Ако някога сте чували фразата „Изчисти си стаята!“ като съвет за справяне със стреса, това е точно поради тази причина. Безпорядъкът, независимо дали у дома, или на работа, обикновено е основателна причина за безпокойство, защото подсъзнателно действа като отражение на самите нас. Качеството на светлината, миризмите и шумовете, на които сме изложени, цветовете на стените и хората, които се намират в тези пространства заедно с нас, могат да причинят или намалят нивата на тревожност и стрес в зависимост от това как се управляват. Може да се изненадате колко силно влияние оказват върху нивата на тревожност доброто осветление, приятните аромати и стените в успокояващи цветове.

Така че не само генетичният компонент е отговорен – житейските събития и стресовите фактори в околната среда могат да ни направят по-уязвими към тревожност. За да се върнем към нашия по-ранен пример, дори човек да има гени за тъмна, устойчива на слънце кожа, ако многократно се излага на силно слънце, той все пак ще получи слънчево изгаряне.

Но да продължим нашата метафора още малко – представете си отново човека с бледа и склонна към изгаряне кожа. Той може да е бил прокълнат с „гени за слънчево изгаряне“, но също така може да направи съзнателен избор за поведението си (т.е. да ползва крем със слънцезащитен фактор 50). По този начин той съзнателно избира да смекчи въздействието на околната среда и да поеме контрола над живота си. Това ни води до поредния, трети аспект от развитието на стреса: нашето собствено поведение и нагласи.

Тайната съставка: нашите мисловни модели

Дебатът „природа срещу възпитание“ всъщност е решен: не е само едното, а двете – по-конкретно двете заедно. Дали ще изпитваме безпокойство, се свежда до *връзката* между:

- нашите уникални генетични и биологични характеристики и податливост;
- събитията, натискът и условията във външната среда.

Но всички ние се различаваме по това доколко желаем да изследваме тази връзка, да я разберем и да поемем съзнателен контрол над нея.

Последният и силно определящ фактор за тревожност е нашият уникален когнитивен стил, нашите мисловни рамки и поведението, което те провокират у нас. Вземайки тази книга на пример, вие сте позволили влияние върху живота ви, което не е точно природа или възпитание.

В допирните точки между природа и възпитание е историята, която разказваме за живота си, начинът, по който осмисля-

ме нещата, вътрешният ни диалог и усещането ни за собствена идентичност. Една стара поговорка гласи: „Не е важен товарът, а как го носиш.“ Дали ще възприемем дадено събитие като стресиращо и смазващо, се свежда до това как тълкуваме и разбираме това събитие и как активно се ангажираме с него, тоест какви решения вземаме.

Възможно е двама души да имат много различни оценки за един и същ сценарий – оценката е тази, която определя тяхното преживяване, не сценарият. Някои оценки на живота просто водят до по-стресиращи резултати. Ако например сте от хората, които имат външен локус на контрола (т.е. не усещате, че животът ви е наистина под ваш контрол, а като повлиян от късмет, случайност или други хора), тогава може да възприемете определена нова ситуация като заплахата, а не като вълнуващо предизвикателство. И след като веднъж си кажете, че това е заплахата, ще се държите така, сякаш е – и ще станете тревожни.

Помислете за това: сиамските котки притежават гени, които придават на козината им характерния цвят. Гените обаче могат да се изменят и да се изявяват в зависимост от околната среда, тъй като са чувствителни към температурата. Те са „включени“ в по-студените зони на тялото (кафявия връх на опашката, носа, ушите и краката) и „изключени“ в по-топлите зони. Ако отглеждате сиамско коте в студен климат, то ще бъде по-тъмнокафяво. В по-топъл климат козината ще бъде по-светла. Така две котки с еднакъв генетичен състав в крайна сметка получават различен фенотип, или физиологична експресия на тези гени.

Ако развъждач на сиамски котки реши да премести котките си в по-топъл климат, защото иска да имат по-светла козина, бихме могли да кажем, че полученият цвят не се дължи нито изцяло на гени, нито на околната среда. Всъщност цветът дори не е резултат от взаимодействието между двете, а от някаква трета променлива: познанията на развъждача за това как работи цветът при сиамските котки и неговите умишлени и целенасочени действия за постигане на желания резултат.

Вашите възприятия, гледни точки, себеусещане, миروглед и когнитивни модели – всички те оказват влияние върху интерпретацията на неутрални събития. Ние реагираме не на стреса, а на нашето възприятие. И тогава възприятията стават реални в света чрез действие, което в крайна сметка може да засили тези нагласи и светогледи.

В следващите глави няма да намерите съвети как да промените генетиката си (невъзможно) или как да се отървете от стреса в заобикалящата ви среда (малко по-възможно, но съвсем малко). По-скоро ще се съсредоточим върху всички неща, които сме в състояние да направим в момента, за да променим гледната си точка и да можем да овладяваме безпокойството и свръхмисленето.

„Причините“ за свръхмисленето често се крият в генетиката или в заобикалящата среда, но в крайна сметка индивидуалната оценка на свръхмислещите е тази, която обединява всичко по особено стресиращ начин. Какви са убежденията ни относно нашите вродени силни страни и умения, когато става въпрос за устояване на стреса? Как гледаме на света и предизвикателствата в него и доколко можем да влияем върху развитието на нещата? Какви са ежедневните ни навици? Как сме със самочувствието? Какво ще кажем за нашите граници? Всичко това са неща, които *можем* да променим.

По-нататък в тази книга ще разгледаме практически, конкретни примери за това как да включим когнитивно-поведенческата терапия в собствения си живот. С правилните методи можем да преформулираме гледната си точка и да променим поведението си, да престанем да мислим твърде много, а вместо това да използваме мозъка си за по-полезни неща. Ще видим как можем да поемем контрол и власт над нещата, да подхранваме не страха, а надеждата и ентузиазма, да ограничаваме стреса и да започнем да управляваме живота си, вместо той да управлява нас.

Преди да се потопим в това, нека помислим какво рискуваме, ако *не* предприемем мерки и не вземем благоденствието си в собствените си ръце.

Последици от свръхмисленето

Спомняте ли си Джеймс, за когото споменах по-рано? Надникнахме в мозъка му само за час-два, но представете си да сте Джеймс двацет и четири часа в денонощието, седем дни в седмицата, с мозък, който сякаш никога не се изключва. Може би вече знаете какво е усещането. И все пак повечето хора не смятат тревожността и премислянето за вредни по принцип – това са само някакви си мисли, нали?

Грешка – *безпокойството е физиологичен, умствен, психологически, социален и дори духовен феномен*. Няма аспект от живота, върху който тревожното свръхмислене да не влияе. Когато усетите заплахата, се активира оста хипоталамус-хипофиза-надбъбречна жлеза (ХХНЖ). Вашият мозък задейства каскада от невротрансмитери и хормони в тялото, които след това дават физическо отражение – това е класическата реакция на битка или бягство, която подготвя тялото за оцеляване при усетена заплахата.

Проучване на Карин и колектив (2020) описва как системата ХХНЖ – когато не е регулирана – може да стане причина за няколко свързани психиатрични състояния. При това, без да се споменават преките физиологични ефекти от продължителния стрес. От системна гледна точка стресът е сложен феномен, който обхваща всичко – от здравето и функцията на нашите ендокринни жлези и органи до адаптивното ни поведение, субективното ни усещане за нашето настроение и до по-широкия свят, от който сме част.

Иронията при Джеймс е, че тревожейки се за здравето си, той буквално му вреди. Като култивира почти постоянно състояние на стрес и свръхвъзбуда, той в края на краищата изпада в състояние на хроничен, нискостепенен страх. Оказва се, че бенката не е опасна, но нискостепенният страх, който безмълвно я придружава, започва да захранва други истински проблеми: лош сън, липса на концентрация, отслабена имунна система и т.н.

Така че не „всичко е в главата ни“ – всичко е в тялото ни, всичко е в поведението ни и всичко е в нашия свят!

Физическите последици – както дългосрочни, така и краткосрочни – включват:

Сърцебиене, главоболие, гадене, мускулно напрежение, умора, сухота в устата, усещане за замайване, учестено дишане, болки в мускулите, треперене и леки спазми, изпотяване, нарушено храносмилане, потискане на имунната система и проблеми с паметта. Вашето тяло е създадено да издържа на *кратки* моменти на остър стрес, но постоянният стрес (продължаващият стрес) може да започне да причинява хронични здравословни състояния: сърдечносъдови заболявания, безсъние, хормонален дисбаланс и т.н. Ако обичайните физически симптоми на стрес се удължат, е възможно да изпитвате последствията от тях до края на живота си.

Умствените и психологическите последици включват:

Изтощение и умора, усещане, че се намирате на ръба, нервност, раздразнителност, неспособност за концентрация, липса на мотивация, промени в либидото и апетита, кошмари, депресия, липса на контрол, апатия и т.н. Стресът може да засили негативните мисловни модели и вредния вътрешен диалог, да отслаби увереността ни и да убие мотивацията ни.

По-тревожното е, че с времето свръхмисленето може напълно да изкриви начина, по който възприемаме събитията, и да оформи личността ни така, че да не сме склонни да рискуваме, да се фокусираме върху по-негативни неща и да сме по-малко издръжливи. Ако постоянно сме настроени на вълните на *Stress FM*, ние всъщност не сме напълно осъзнати и не присъстваме в настоящия момент, затова не можем да усетим живота такъв, какъвто е. Понеже безмилостно се фокусираме върху това, което може да се обърка или вече се е объркало, ние пропускаме безброй възможности да изпитаем радост, благодарност, свързаност и съзидателност.

Това означава, че е по-малко вероятно да се сещаме за креативни решения на проблеми, да виждаме новите възможности и

да извлечаме полза от тях и наистина да оценяваме всички неща, които вървят добре в живота ни. Ако постоянно изпитваме дори и слаб страх и безпокойство, ще интерпретираме всяко ново събитие през този филтър, и то не каквото е, а такова, каквото се притесняваме, че може да бъде.

По-широките социални последици и тези, отнасящи се до средата, включват:

Разваляне на близки взаимоотношения, лошо представяне на работа, нетърпение и раздражителност към другите, социално отдръпване и придобиване на пристрастяващи или вредни навици. Човек, който е постоянно стресиран и тревожен, започва да губи всякакъв смисъл и радост от живота, спира да прави планове, не може да проявява милосърдие или състрадание към другите и губи хъс за живота. Когато нечий ум е твърде зает да драматизира, в него има много малко спонтанност, хумор или игривост, нали?

Както се вижда, физическите, умствените и аспектите на заобикалящата среда си взаимодействат, за да създадат едно цялостно усещане за преживяване на свръхмислене и безпокойство. Например, ако непрекъснато премисляме, тялото ни ще се препълни с кортизол и други хормони на стреса. Това може да е опасно и в действителност да ни накара да мислим още повече, като увеличи стреса и промени усещането ни за нас самите и за живота ни. Вследствие на това може да започнем да вземаме погрешни решения за себе си (да лягаме късно, да ядем вредни храни, да не допускаме хората до себе си) и така цикълът на стрес, в който се намираме, да се интензифицира. Може да се представяме по-зле на работа, като протакаме изпълнението на задачите и неизбежно си създаваме повече грижи, и т.н.

Стресът и натискът от средата са неутрални – те не са проблем, докато не ги прекараме през мисловните си модели и не решим, че са. Когато мислим прекалено много, нормалният житейски стрес може да се трансформира в нещо смазващо и негативно. Свръхмисленето ни вкарва в спирали

от безпокойство и подхранва лош навик, който има опустошително въздействие върху всяка област от живота, ума, тялото и душата ни.

Ако прекомерното мислене ни е навик, откакто се помним, може да сме повярвали, че това си е част от нашата личност по принцип. Но нека не униваме – промяната е възможна и всичко започва с това да осъзнаем ролята, която свръхмисленето играе в живота ни. Прекалено мислещите имат предимство пред другите: те обикновено са интелигентни, осъзнати и способни да предприемат полезни действия за себе си – само ако са в състояние да признаят, че свръхмисленето вече не работи за тях.

Всички имаме различни предразположения и нива на издръжливост. Всички сме изложени по различен начин на стрес в заобикалящата ни среда. Но най-голям контрол имаме върху това как оценяваме опита си и как продължаваме напред. Прекомерното мислене не е естествено състояние и не е необходимо. То е разрушително поведение, което можем реално да изберем да прекратим, ако искаме. Стресът е факт от живота, но свръхмисленето е по избор! С практика всеки може да обучи мозъка си да работи в негов интерес, да вижда нещата по различен начин и да устои на разяждащата сила на постоянната тревожност и стрес.

Основни изводи

- Какво точно е свръхмисленето? Свръхмисленето означава да анализирате, оценявате, размишлявате и да се тревожите прекалено за определени неща до степен, в която това започва да се отразява на психичното ви здраве, защото просто не можете да спрете.
- Има два основни източника на безпокойство, които водят до прекомерно мислене. Първият сме ние самите. За съжаление, някои от нас са просто генетично предразположени да бъдат по-тревожни от други. Генетиката обаче може да не е единственият фактор. Възможно е да станем хро-

нично свръхмислещи, тъй като това ни кара да се чувстваме така, сякаш по някакъв начин работим по проблема, за който мислим прекалено много. Тъй като свръхмисленето никога не престава, това не се случва, но все пак ни се струва, че постигаме някакъв напредък. Така се озоваваме в порочен кръг, от който трудно можем да се откъснем.

- Друга причина за безпокойство е заобикалящата ни среда. Тук има два аспекта. Първо, трябва да вземем предвид непосредствената среда, в която прекарваме най-много време – нашия дом и офис. Начинът, по който са проектирани тези пространства, може да окаже огромно влияние върху нивата ни на тревожност. Ако са разхвърляни, слабо осветени и шумни, това ще ни направи по-тревожни. Вторият аспект е по-широкият опит, който имаме в социално-културната сфера чрез взаимодействието ни със света. Ако сме станали обект на расизъм или сексизъм, това може да ни стресира и да доведе до повишена тревожност.
- Съществуват много негативни последици от свръхмисленето. Те включват физически, психически и дори социални вреди, които могат да се преобразуват в дългосрочни проблеми. Например сърцебиене, замаяност, чувство на умора, раздразнителност, нервност, главоболие, мускулно напрежение и други.