

ДЖЕФФРИ ШВАРЦ

ОКР

ПОД КОНТРОЛЕМ

Эту книгу
читал
Леонардо
Ди Каприо,
готовясь
к съемкам
в «Авиаторе»

КПТ-программа
для снижения
симптомов
обсессивно-
компульсивного
расстройства

КАК ВЫЙТИ ИЗ СУМРАКА
НАВЯЗЧИВЫХ МЫСЛЕЙ
К ЯСНОСТИ В СВОЕЙ ЖИЗНИ

Перевод Саши Кучиной

МИО

МИФ Психология

Джеффри Шварц

**ОКР под контролем. Как
выйти из сумрака навязчивых
мыслей к ясности в своей жизни**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

1994, 2016

УДК 159.923.2
ББК 88.352

Шварц Д.

ОКР под контролем. Как выйти из сумрака навязчивых мыслей к ясности в своей жизни / Д. Шварц — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 1994, 2016 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00-250061-1

Если вы сталкиваетесь с навязчивыми мыслями и действиями, которые мешают вашей жизни, книга доктора Джеффри Шварца может стать важным шагом к восстановлению внутреннего спокойствия. В ней автор объясняет причины возникновения ОКР и предлагает эффективную методику из четырех шагов, которая поможет изменить вашу реакцию на навязчивые побуждения и облегчить симптомы расстройства. Методика основана на когнитивно-поведенческой терапии и будет также полезна при борьбе с зависимостями и любым нежелательным поведением. Она успешно применяется в ведущих психологических центрах мира более 20 лет. Книга подготовлена в информационных целях. Перед применением приведенных рекомендаций обязательно проконсультируйтесь с врачом.

УДК 159.923.2
ББК 88.352

ISBN 978-5-00-250061-1

© Шварц Д., 1994, 2016
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 1994, 2016

Содержание

Вступление	6
Предисловие к юбилейному изданию	7
Введение. Обсессии, компульсии и метод «Четыре шага»	13
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Джеффри Шварц

ОКР под контролем. Как выйти из сумрака навязчивых мыслей к ясности в своей жизни

Книга не пропагандирует употребление алкоголя, наркотических или любых других запрещенных средств. Согласно закону РФ приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка наркотических средств, а также культивирование психотропных растений являются уголовным преступлением.

Употребление алкоголя, наркотических или любых других запрещенных веществ вредит вашему здоровью.

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Copyright © 1994, 2016 by Jeffrey M. Schwartz, MD. Published by arrangement with Harper Perennial, an imprint of HarperCollins Publishers

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «МИФ», 2026

* * *

Вступление

Однажды вечером в 1947 году Говард Хьюз обедал с актрисой Джейн Грир в ночном клубе Ciro's на бульваре Сансет в Лос-Анджелесе. В какой-то момент он извинился и отошел в уборную. К удивлению Грир, он провел там целых полтора часа. А когда наконец вернулся, то поразил ее тем, что был мокрым с головы до ног.

– Что с тобой случилось? – спросила она.

– Ну, – ответил Хьюз, – я запачкал кетчупом рубашку и брюки, поэтому пришлось выстирать их в раковине.

Потом он попытался высушить одежду, развесив ее на стенке туалетной кабинки. А когда снова оделся, то не смог выйти из уборной. «Я не хотел прикасаться к дверной ручке. Пришлось ждать, пока кто-нибудь войдет».

Если верить Питеру Брауну, соавтору Пэт Броски по книге Howard Hughes: The Untold Story («Говард Хьюз. Нерассказанная история»), Джейн Грир больше ни разу не ходила с ним на свидания.

Говард Хьюз и правда был эксцентричной личностью, но не безумцем. Он страдал от обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР) в классической тяжелой форме. К концу жизни, в 1976 году, болезнь окончательно измотала его. Последние дни он провел в полной изоляции на верхнем этаже отеля Princess в Акапулько, запершись в практически стерильном номере, который был больше похож на больничную палату.

Темные шторы на всех окнах не давали солнечному свету проникнуть в помещение: Хьюз боялся, что иначе внутрь могут попасть микробы. Еду ему приносили помощники, чьи руки были обернуты в салфетки, а порции взвешивали и нарезали определенным образом.

Ходили слухи, что его состояние было вызвано медикаментами, сифилисом или деменцией. На самом деле столь странное поведение – это симптомы серьезной формы ОКР.

К сожалению, во времена Говарда Хьюза от ОКР не было лечения. Пройдет еще десяток лет, прежде чем это расстройство свяжут с активностью головного мозга.

Я часто привожу случай Говарда Хьюза в качестве примера, чтобы мои пациенты поняли: ОКР – ненасытный монстр. Чем больше вы поддаетесь ему, тем более голодным он становится. Даже Хьюз со всем своим богатством и целой свитой слуг, готовых исполнять все причудливые ритуалы, которые диктовало ему ОКР, не смог откупиться от этой болезни. В конце концов неадекватные сигналы мозга довели его.

Если вы тоже страдаете ОКР, – неважно, так ли тяжел ваш случай или нет, – эта книга поможет вам сразиться с расстройством и победить его. ОКР – коварный враг, но человек с сильной волей и мотивацией способен с ним справиться.

Вы узнаете много нового о своем мозге и о том, как его лучше контролировать. Вы познакомитесь с историями смелых людей, которые, применив метод «Четыре шага», научились справляться с пугающим чувством ступора, к которому приводит ОКР. Эффективность этого метода подтверждена множеством людей, которые изменили работу своего мозга, и я дам рекомендации таким образом, чтобы вы сразу же смогли перейти к практике.

В фильме «Авиатор» 2004 года Леонардо Ди Каприо исполнил роль Говарда Хьюза. Доктор Джеффри Шварц был его консультантом и обучал актера, как достоверно изобразить на экране манеры и привычки человека, который страдает ОКР. Ди Каприо признался, что также прочитал книгу, чтобы «понять, как работали шестеренки в мозге Хьюза».

Предисловие к юбилейному изданию

Главная концепция книги состоит в том, что люди с ОКР могут победить свое заболевание с помощью поведенческой терапии, которая буквально меняет их мозг и прошла испытание временем. Сегодня, спустя двадцать лет после первого издания книги, она считается классической работой в истории нейронауки.

Говоря научным языком, речь в ней идет о нейропластичности – процессе, который приводит к изменениям структуры, химии и функций головного мозга в ответ на перемены в окружающей среде. Нейропластичность в сочетании с методом, который описывается в данной книге, помогла тысячам людей с ОКР изменить работу мозга.

Снимки показали, что при наличии ОКР мозг буквально взрывается от активности, которая выражается в неприятных и неверных сигналах. Исследования последних двух десятилетий показали: если поместить эти неприятные чувства в верный контекст и назвать своим именем (то есть симптомами заболевания), можно научиться реагировать на них по-другому и в итоге отрегулировать структуры эмоциональной части мозга. А ведь именно они играют ключевую роль в реакции на стимулы, которые провоцирует ОКР.

Подход к лечению, который впервые появился в этой работе, теперь признан стандартной методикой работы с ОКР. Двадцать лет спустя я продолжаю исследования в этой области, чтобы помочь всем, кто страдает ОКР. Также я занимаюсь дальнейшим развитием метода «Четыре шага», чтобы помочь жить более продуктивно и тем, у кого нет конкретного диагноза. Этот метод показал себя очень эффективным, например, для развития лидерских способностей с помощью концепции Мудрого сторонника, о которой вы больше узнаете на страницах этой книги.

Это новое предисловие служит для уточнения и разъяснения четырех шагов самотерапии: переименования, переосмысления, перефокусировки и переоценки. После переименования пациенты с ОКР начинают называть беспокоящие мысли и побуждения их истинными именами – Obsessions и Compulsions. После переосмысления они осознают, что навязчивые мысли не пропадут, потому что это симптомы болезни, ОКР. После перефокусировки они учатся переключаться с раздражающих сигналов мозга на конструктивное и приятное поведение. А после переоценки учатся игнорировать эти сигналы и воспринимать их как ничего не значащие раздражители.

Пациенты, которые применили этот метод, рассказывали мне свои – исполненные боли и мужества – истории из жизни до четырех шагов. К счастью, многие из них – со счастливым концом. Поделившись своими проблемами, эти пациенты позволили обрести надежду другим страдающим ОКР людям.

Анна, которая разрешила использовать в книге ее историю, была подвержена суицидальным мыслям. Годами она жила одержимая идеей, что муж ей изменяет. Она постоянно бомбардировала его вопросами: когда он в последний раз встречался с бывшей подругой? когда смотрел на фотографии девушек в журналах?

Сегодня Анна – мать двух взрослых дочерей, ее брак длится уже двадцать пять лет, но выздоровевшей она себя не считает (это невозможно). Однако теперь Анна обладает инструментами, которые позволяют ей справляться с заболеванием. Что немаловажно, муж ее поддерживает. «Если я чувствую побуждение и задаю мужу вопрос, он может ответить: “Это спрашивает твое ОКР”. Заболевание нуждается в подпитке, а муж понимает, что это нездорово, и отказывается ему потакать». Зная, что справляться с ОКР ей придется на протяжении всей жизни и в этом помогут именно четыре шага, Анна периодически посылает мне восточку.

Рид – актер, которого ОКР довело до парализующего ужаса перед сценой, и он почти пятнадцать лет на нее не выходил. Это был не просто мандраж, а ужас, паника и постоянная

мысль «я все сделал отвратительно». На прослушиваниях Риду казалось, что все видят, как фальшиво он играет.

Практикуя четыре шага, Рид смог уменьшить страх перед сценой и изменить свой подход к прослушиваниям: «Раньше я ходил на них, чтобы получить работу. Я нуждался в принятии, чтобы победить низкую самооценку. А теперь я хожу на прослушивания, чтобы полностью отдаться роли, понимая при этом, что режиссеру это может понравиться. А может и не понравиться. Мне не нужно ничего из себя строить. И быть идеальным – тоже».

Он научился отделять свою личность от болезни и теперь видит себя обычным человеком, столкнувшимся с проблемой. Теперь для него это не страшнее, чем сидеть за рулем машины, которая периодически барахлит. По словам Рида, без этого знания попытка отделить болезнь от реальности выглядела как поиски белого медведя в снежную бурю.

Рид не менее успешно применил четыре шага, чтобы бросить курить. Так же, как люди с ОКР поддаются компульсиям, чтобы избежать боли, которую приносят обсессии, он курил, чтобы избежать боли от некурения. Поэтому он переименовал свою тягу: «Это не я, это привычка к никотину, химическая зависимость». Далее Рид использовал переосмысление: «Почему меня это беспокоит? Потому что это старая привычка, которую я когда-то связывал с удовольствием». Затем он перефокусировался на здоровье и пришел к переоценке: «Без сигарет мне будет гораздо лучше».

В семейной паре Джейк и Кэрри оба супруга страдают ОКР. Кэрри, у которой были необоснованные опасения по поводу собственной агрессии, первой обратилась за помощью. Джейк долгие годы отрицал наличие проблемы, несмотря на то что жена видела у него симптомы ОКР. Его обсессия заключалась в том, что Кэрри якобы больше не любила его, потому что не реагировала бурно на каждое объятие или поцелуй. А потом он прочитал мою книгу и узнал себя на ее страницах. Джейк сказал: «Я всегда думал, что эти люди (с компульсиями и обсессиями) не в себе, а я-то был нормальным».

Такое отрицание встречается нередко. ОКР – хитрое расстройство, которое хочет, чтобы вы считали свои обсессии и компульсии вполне реальными, забыв о том, что это химическая нестыковка в вашем головном мозге.

Когда ОКР бушевало в полную силу, Джейк по сорок-пятьдесят раз в день устраивал Кэрри проверки. Она, в силу занятости на работе и с детьми, частенько его отталкивала: то посуду надо помыть, то детей собрать. После тридцати лет брака Кэрри уверяла мужа: ему не о чем беспокоиться, она его любит. Но Джейку этого было мало. Он целыми днями сетовал, что в будущем его ничего не ждет, что их любовь умерла. Дошло до того, что Кэрри призналась, что не может с ним больше жить и хочет развестись.

Сегодня они снова счастливы в браке. Если Кэрри говорит, что занята, Джейк это принимает. «Я чувствую, как меня начинают беспокоить разные мысли, и переименовываю их, приговаривая: “Ничего, это ОКР”. И живу дальше. Останавливаю поток навязчивых и неверных мыслей».

Джейк работает инженером на полную ставку и подрабатывает учителем. Он считает, что постоянная занятость помогает ему с перефокусировкой: «Когда я общаюсь с людьми, мысли как бы сами собой блокируются и я могу перевести дух».

Это прекрасно. Ведь просто попытаться думать о хорошем – плохая стратегия. Например, тот, кто боится смерти, может попытаться перефокусироваться на то, что здоров и бояться ему нечего. Что в этом плохого? А то, что подобная мысль может легко превратиться в избегание, в попытку оттолкнуть мысль о смерти, которая и вызывает симптомы ОКР. Стараться нейтрализовать обсессивную мысль – значит поддаваться компульсии.

Ваш Мудрый сторонник распознает обессию и расскажет вам об этом, тогда вы примете эту мысль и сосредоточитесь на хорошем поведении.

В последние годы мы уделяем повышенное внимание Беспристрастному наблюдателю и слушаем его. Этот термин впервые появился в данной книге. Беспристрастный наблюдатель – это как бы личность внутри вас. Благодаря самотерапии пациенты учатся смотреть на себя со стороны и наблюдать собственные мысли. Как выразилась Анна, «это дистанцирование от собственного мозга, я постоянно так делаю».

Осознанность – это действие, а не просто состояние ума или способ существования. Вы не просто наблюдаете за своими мыслями – вы оцениваете свой выбор и действия, открываете разум мыслям, разбираетесь в них и потом решаете, что с ними делать дальше.

Для Рида Беспристрастный наблюдатель стал ключевым помощником в разделении личности и расстройства: он буквально смог вернуть себе себя, осознав, что «с ним не происходило ничего такого, из-за чего он мог стать другим; ОКР – это не он, это всего лишь иллюзия, которая была у него о себе».

Благодаря четырем шагам, по его словам, мы учимся распознавать не только то, как нас обманывает ОКР, но и как мы сами себя обманываем, цепляясь за ложное самовосприятие. «Я пришел из-за ОКР и остался, чтобы практиковать осознанность».

Считая себя полным неудачником, Рид на пятнадцать лет бросил актерскую карьеру. Благодаря четырем шагам он набрался достаточно уверенности, чтобы вернуться к ней. Он не полностью освободился от симптомов ОКР, включая накопительство, но изменил свое отношение к болезни: «Сейчас это не мое ОКР. Это просто ОКР. Я вычленил заболевание из своей личности и разбираюсь с ним, как с механической неполадкой».

Теперь я часто прибегаю к термину «Мудрый сторонник», который впервые появился в книге 2012 года *You are not your brain* («Вы – это не ваш мозг»), которую мы написали в соавторстве с доктором Ребеккой Глэддинг. Мудрый сторонник – это еще один вариант Беспристрастного наблюдателя, но с ним вы можете общаться и буквально вовлекать его во внутренний диалог. Мудрый сторонник – это ваш внутренний, исполненный любви проводник, который искренне заботится о вас и всегда остается на вашей стороне. Он способен видеть ситуацию в целом и знает, что проблема в вашем мозге, а не в вас. Он знает, что вы думаете и чувствуете, и напоминает, что ложные послания от мозга – это не вы, а ОКР. Мудрый сторонник направляет и поддерживает в рациональных решениях, которые основываются на ваших долгосрочных интересах.

В этом суть четырех шагов. Этот метод помогает разбираться со сложными ситуациями и воспринимать их как временные порождения вашего рассудка. «Перепрошивка» мозга позволяет отделять дурные мысли, побуждения и чувства как проявления ОКР и понимать, что именно доставляет вам боль.

Благодаря совместной работе Мудрого сторонника и Беспристрастного наблюдателя вы научите свое тело и мозг работать не против вас, а заодно с вами. Вы переименуете мысли (шаг первый) и переосмыслите их (шаг второй). Переименование дает ответ на вопрос: «Что меня беспокоит?» Всего лишь симптомы ОКР, ложные послания от мозга. Переосмысление расскажет вам, почему эти мысли не пропадают. Вы вспомните, что жуткая тревожность – это проявление особенностей вашего мозга.

Мудрый сторонник поможет вам перефокусироваться (шаг третий) на здоровое поведение вместо удовлетворения навязчивых побуждений. Со временем чем меньше внимания вы будете уделять неприятным ощущениям и действиям, тем слабее будут нейронные связи с ними. Так что вы действительно измените работу вашего мозга. Это и есть нейропластичность.

Переименование поначалу будет требовать от вас осознанных усилий (вам нужно будет говорить себе, что это просто obsессия или компульсия), однако чем чаще вы будете этим заниматься, тем быстрее процесс автоматизируется. Регулярная практика первых трех шагов – переименование, переосмысление и перефокусировка – приведет к четвертому шагу, пере-

оценке, осознанию того, что мысли и компульсии, которые вызывает ОКР, бессмысленны. К этому моменту ваш Беспристрастный наблюдатель станет сильнее, а Мудрого сторонника вы узнаете лучше.

Не так давно мы добавили к четвертому шагу подкатегорию – так называемую перефокусировку со звездочкой, или прогрессивную осознанность. То есть столкновение с тем, что вызывает симптомы. Если вас беспокоит грязь, вы можете перефокусироваться на работу в саду. Безусловно, это вызовет у вас тревогу, но за счет перефокусировки вы будете знать об этом заранее и сможете сосредоточиться на конструктивной деятельности, которая отвлечет вас и изменит работу мозга.

Осознанность более естественна и менее пассивна, чем предотвращение воздействия и реакции, когда пациента заставляют столкнуться с тем, что вызывает всплеск симптомов ОКР, но при этом велят просто не поддаваться компульсии. Она позволяет больным с ОКР по-настоящему понять, что с ними происходит, и осознать, что реагировать на симптомы необязательно. Можно просто применить перефокусировку вместе с прогрессивной осознанностью.

Рид называет этот шаг боем с чудовищем. Кэрри предпочитает говорить, что не отдает оружие врагу.

Мы продолжаем узнавать от наших пациентов, как они применяют четыре шага в жизни и сами становятся фактически терапевтами-любителями. В первом издании этой книги мы не касались важного вопроса, а именно применения четырех шагов на рабочем месте. В таких условиях главная цель – помочь выполнить то, что в силах пациента, и не поддаваться ОКР. Вместо того чтобы сдаться на волю болезни и потерять работоспособность, вы можете сказать себе: «Ладно, сейчас я не могу заняться таблицей, зато подготовлюсь к встрече, которая будет на этой неделе». Рабочие задачи становятся частью перефокусировки.

Мэтт, чьей компульсией была постоянная перепроверка, однажды работал на компанию, которая занималась доставкой медицинских расходных материалов. Он готовил документы для клиентов. Умом Мэтт понимал, что все делает правильно, но при этом постоянно думал о том, что совершил ошибку. Он говорил: «В голове постоянно крутились панические мысли вроде: “А отправил ли я этому клиенту кислород?”»

Сейчас Мэтту 45 лет. Впервые он столкнулся с компульсивной перепроверкой, когда был подростком и жил в Великобритании, тогда он очень переживал из-за вступительных экзаменов в университет. Даже после того, как из-за болезни ему пришлось уйти из колледжа, он почти никому о ней не рассказывал, надеясь, что она просто исчезнет. Четверть века назад психические расстройства были в Британии запретной темой. Терапевт не смог поставить ему верный диагноз.

После переезда в Штаты Мэтт посетил врача, который посоветовал ему прочесть мою книгу. Знакомство с четырьмя шагами стало для него глотком свежего воздуха. У Мэтта по-прежнему бывают обсессивные мысли, порой он по два-три раза проверяет дверные замки и выключатели, но считает, что вполне успешно держит ОКР под контролем.

Если навязчивые мысли мешают ему на нынешней работе (теперь он занимается медицинским страхованием), Мэтт перефокусируется на конкретную задачу. Он говорит: «Когда у меня появляются такие мысли, я переименовываю их и перефокусируюсь на свою работу. Работа для меня терапевтична. Со временем это стало получаться само собой».

Некоторые пациенты с ОКР также борются с алкоголизмом. У четырех шагов и Двенадцатишаговой программы Общества анонимных алкоголиков есть общие черты. Те, кто страдает от обоих заболеваний, ощущают свое бессилие перед побуждениями. Алкоголики порой думают: «Я не хочу делать даже глоток, потому что не смогу остановиться».

Так же происходит и у людей с ОКР. Они знают, что, стоит только поддаться Obsессии и компульсии, с крючка уже не сорвешься. И как иронично заметил один пациент с ОКР, «ни у кого нет классных историй о выходных с нашей болячкой». С помощью терапии мы помогаем людям с ОКР по-настоящему отделять себя от болезни.

Роджер, кинорежиссер и алкоголик в завязке с ОКР, пережил циклы зависимости, которые вызывали оба заболевания. По его словам, с ОКР ему приходилось совершать компульсивные действия, чтобы не сойти с ума. У него возникало ощущение, что в теле стало тесно. Люди на встречах анонимных алкоголиков часто описывают нечто подобное. Поддаться компульсии или выпить – это действия, которые работают как спускные клапаны и при этом являются деструктивным поведением. Роджер говорит: «С ОКР, как и с алкоголем, чем чаще ты совершаешь компульсивные действия, тем хуже становится. Только от выпивки я получал хоть какую-то иллюзию облегчения, а от компульсивных действий – никакого».

Obsессии и компульсии появились у него в детстве. Он помнит, как пытался пройти по лежавшему на газоне шлангу, потому что был уверен: если упадет с него, случится что-то ужасное. Лежа в постели, он бесконечно считал узоры на обоях.

Во взрослом возрасте у Роджера развились Obsессии, которые были связаны со страхом причинить вред другим людям. Согласно одной из них, он был уверен, что врежется в кого-нибудь, если сядет за руль. Поначалу он даже звонил в полицию и спрашивал, не было ли в его районе ДТП. Потом он стал по несколько раз проезжать одним маршрутом. Когда дорога стала занимать у него по восемь часов в день, Роджер на несколько лет отказался от вождения.

Момент осознания в борьбе с ОКР произошел тогда, когда он увидел снимки своего мозга. «Я просто изводил сам себя, а тут вдруг понял, что на самом деле происходило». Роджер осознал, что болен.

Он по-прежнему порой повторяет свои маршруты, но зачастую тратит на это не более пяти минут. Роджер научился перефокусироваться, – возможно, за счет того, что съезжал на обочину и давал мозгу несколько минут, чтобы «остыть». А еще он стал переоценивать ощущение, что что-то идет не так, и смог понять, что на самом деле это ложное чувство, которое является симптомом ОКР.

Роджер осознал, что Obsессия, связанная с вождением, означала полное его недоверие к своим ощущениям. Если в машине были пассажиры, он обращался к ним за поддержкой. Если видел полицейскую машину, которая едет за ним, Роджер ощущал облегчение, ведь если бы он действительно кого-то сбил, его бы обязательно остановили. «В общем, за мной присматривала полиция. Я понял, что наделил копов ролью Беспристрастного наблюдателя».

С тех пор он проехал почти 250 000 километров, осознанно применяя четыре шага, и установил в машине электронных Беспристрастных наблюдателей в форме переднего и заднего видеорегистраторов. «Так я могу перефокусироваться, напомнив себе, что позднее смогу посмотреть запись. Это неидеальное решение, что-то вроде тренировочных колес, немедицинский костыль». Цель Роджера – усилить внутреннего Беспристрастного наблюдателя и избавиться от камер.

Перефокусировка – это не избегание. Разница велика и очень важна. Когда человек избегает каких-то мест, общества или ситуаций, которые вызывают у него симптомы ОКР, заболевание прогрессирует. Избегание само по себе становится компульсией. Вы ничем не сможете убрать чувства, которые вызывает ОКР, но благодаря перефокусировке вы научитесь искать обходные пути. Вы будете делать что-то полезное, напоминая себе: «Это всего лишь ОКР». Благодаря Беспристрастному наблюдателю или Мудрому стороннику вы сможете выбрать то поведение, которое пойдет вам на пользу. Секрет в том, чтобы принять простую истину: дурная мысль является всего лишь препятствием, которое можно преодолеть.

Занимаясь лечением психических расстройств, одним из которых является ОКР, врачи часто думают: «Это химия. И лечить ее необходимо препаратами». Конечно, лекарства – чаще

всего блокаторы захвата серотонина – могут облегчить начало терапии и снизить интенсивность и частоту компульсий, но мы считаем такой подход чересчур пассивным. Добавьте активный компонент (осознание, что это просто ОКР) – и вы сможете постепенно снизить дозу лекарств. Пациенты, которые применяют четыре шага, дорожат своей активной ролью в лечении.

Люди часто связывают ОКР с его самыми популярными симптомами, например накопительством или компульсивным мытьем рук, но мы регулярно видим пациентов с другими проявлениями заболевания. Один из них не мог покупать фрукты в супермаркете, потому что представлял, что они все отравлены. Он также боялся, что листок бумаги, который лежит рядом с телефонным проводом, может загореться, и десятки людей погибнут в пожаре.

Больные с ОКР часто говорят, что многие годы пытались скрывать симптомы заболевания. Несмотря на то что жизнь с компульсиями все еще ощущается многими как нечто постыдное, стыдиться болезни больше не нужно. Двадцать лет назад ОКР часто не могли установить и порой принимали за шизофрению. Диагностированное ОКР и понимание того, что его причина кроется в химическом дисбалансе головного мозга, становятся для пациентов огромным облегчением.

Сегодня и медицинское сообщество, и общество в целом обладают знаниями об ОКР. Голливуд сыграл в этом немаловажную роль – вспомните только Леонардо Ди Каприо в образе Говарда Хьюза в «Авиаторе» и то, как он особым образом раскладывал еду на тарелке или превращал свое жилище в стерильную зону.

Многие из симптомов ОКР сегодня настолько хорошо известны, что люди, у которых нет этого расстройства, порой говорят: «А, да, у меня то же самое». Но как заметил один из моих пациентов: «Если вы думаете, что у вас ОКР, скорее всего, его нет». Невероятные боль и страдания, причиной которых является ОКР, – это не то, чем реальный пациент стал бы хвастаться. Безусловно, именно боль, которую причиняет расстройство, привела к тому, что многие пациенты видят в этом заболевании возможность для духовного роста – после того как распознали его и научились с ним справляться.

Мэтт говорит: «ОКР на самом деле делает меня лучше. Из-за того что приходится испытывать, ты начинаешь больше ценить хорошее».

Анна считает: «Я стала сильнее от уроков, которые мне преподнесло ОКР. Я значительно глубже, чем другие люди, осознаю свои мысли и эмоции. И поэтому у меня высокая эмпатия». Она добавляет: «Если бы у меня был выбор, я бы предпочла не иметь ОКР. Но ты нарабатываешь невероятную умственную силу за счет того, что приходится выполнять упражнения и оценивать свои мысли осознанно и беспристрастно. На самом деле эти навыки в целом очень полезны в жизни».

Пациенты спрашивают меня: «ОКР сведет меня с ума?» Ответ «нет», пока вы прибегаете к помощи Мудрого сторонника, который напоминает вам, что бесполезные странные мысли – это всего лишь ложные послания мозга. Это не значит, что ваше расстройство исчезнет. Но вы можете научиться с ним жить.

Ваша идентичность не строится на ОКР. Ваш мозг просто играет с вами в жестокую игру.

Доктор Джеффри Шварц и Беве́рли Бейетт. Лос-Анджелес, штат Калифорния. Сентябрь 2016 года

Введение. Обсессии, компульсии и метод «Четыре шага»

У каждого из нас есть свои особенности и привычки, без которых мы были бы лучше. Нам всем хочется уметь себя контролировать. Но когда мысли лихорадочно крутятся в голове и становятся настолько сильными и навязчивыми, что подавляют волю, когда привычки превращаются в утомительные ритуалы, которые должны избавить нас от всепоглощающей тревоги и ужаса, речь идет о чем-то значительно более серьезном, чем личные особенности.

ЭТО ОБСЕССИВНО-КОМПУЛЬСИВНОЕ РАССТРОЙСТВО (ОКР)

Жертвы ОКР ведут себя нелепо и порой разрушительно для самих себя, чтобы избежать какой-то воображаемой катастрофы. Но никакой реальной связи между их поведением и тем, чего они так боятся, не существует. Например, человек может принимать душ по сорок раз в день, чтобы в его семье точно никто не умер. Другой идет на немыслимые уловки, чтобы не столкнуться с какими-нибудь определенными числами, и тем самым предотвратить смертельную авиакатастрофу. В отличие от компульсивных покупателей или игроков в азартные игры, люди с ОКР не получают удовольствия от тех ритуалов, к которым прибегают. Эти ритуалы вызывают у них огромную боль.

ОКР связано с биохимическим дисбалансом в головном мозге, который, как мы теперь знаем, можно весьма эффективно лечить. Также наши исследования показали, что метод само-лечения «Четыре шага», о котором вы узнаете из этой книги, позволяет людям с ОКР изменить химию их собственного мозга. Более того, этот метод можно эффективно применять для того, чтобы начать контролировать широкий спектр менее серьезных, но тоже неприятных и раздражающих компульсивных привычек и действий. (Если вы думаете, что у вас ОКР, воспользуйтесь опросником Гамбургского университета в конце книги для оценки обсессивно-компульсивных синдромов. Если вы так не думаете, то техники, с которыми вы познакомитесь в этой книге, помогут вам справиться с другими видами навязчивого и раздражающего поведения.)

Говоря простым языком, ОКР – это расстройство, определяемое двумя группами симптомов: обсессиями и компульсиями. Некогда ОКР считалось редким заболеванием, но на самом деле каждый сорок первый человек на земле страдает от него. Для Америки, например, это более чем пять миллионов людей. Чаще всего дебют расстройства приходится на юность и молодость. ОКР встречается чаще, чем астма или диабет. Это выматывающее заболевание, которое создает хаос в жизни своего носителя и его близких. Зависимость от повторяющихся ритуалов (например, мытья, уборки, счета или перепроверки) доставляет проблемы на работе, приводит к семейным кризисам и сложностям в общении. Члены семьи могут терять терпение и злиться, спрашивая: «Почему ты просто не прекратишь?!» Или же могут, напротив, присоединиться к исполнению нелепых ритуалов, чтобы выкроить хотя бы час спокойной жизни (и это очень плохая идея).

ЧТО ТАКОЕ ОБСЕССИИ?

Обсессии – это навязчивые, ненужные и напрягающие мысли и умственные образы. Термин «*обсессия*» имеет латинское происхождение от слова, значение которого «осаждать». Именно так и действует обсессивная мысль: она буквально осаждает вас и раздражает до чертиков. Вы молитесь, чтобы она ушла, но этого не происходит. Или происходит ненадолго, и вы не в состоянии ее контролировать. Подобные мысли всегда тревожат и напрягают. В отличие от

других неприятных мыслей, они не пропадают, а, напротив, продолжают осаждать ваш разум снова и снова против вашей воли. Эти мысли в буквальном смысле невыносимы.

Например, вы увидели красивую женщину и не можете выбросить ее из головы. Это не обсессия. Это *зацикливание*, в котором нет ничего плохого, в целом это даже нормально и порой приятно. Если бы маркетинговый отдел компании Calvin Klein знал истинное значения слова «обсессия», то духи с подобным названием никто бы не выпустил на рынок¹.

ПОЛУЧЕНИЕ (ЛОЖНОГО) ПОСЛАНИЯ

Поскольку обсессии не исчезают, их невероятно сложно игнорировать. Сложно, но не невозможно. ОКР связано с биохимическим дисбалансом в головном мозге. Мы называем этот дисбаланс ступором, потому что четыре ключевых структуры мозга как бы замыкаются друг на друге, из-за чего мозг начинает отправлять ложные послания, которые человек воспринимает как истинные.

Один из главных центров мозга, который занимается проведением сигналов, состоит из двух структур – *хвостатого ядра* и *скорлупы*. Их можно сравнить с коробкой передач в автомобиле. Хвостатое ядро работает как трансмиссия для фронтальной, или мыслящей, части мозга. Объединяясь со скорлупой, которая является автоматической трансмиссией для той части мозга, которая контролирует движения тела, хвостатое ядро осуществляет невероятно эффективную координацию мыслей и движений во время нашей ежедневной деятельности. Однако у человека с ОКР хвостатое ядро неправильно переключает передачи, и послания из фронтальной части мозга оказываются застопоренными. Другими словами, автоматическую трансмиссию мозга «глушит». Рычаг переключения передач как бы застревает и не может переключиться на следующую мысль.

Когда мозг оказывается в ступоре, он может сказать вам: «Тебе надо снова помыть руки», и вы делаете это, несмотря на то что для подобного действия нет реальных причин. Или же мозг скажет: «Лучше проверь замок еще раз», и вы будете проверять снова и снова, не в силах избавиться от противного ощущения, что дверь *может быть* не заперта. Или же ощутите невероятный порыв пересчитать предметы или пересчитать слова без всякой на то причины.

Применяя методы поведенческой терапии, вы можете изменить свою реакцию на подобные мысли и побуждения и таким образом даже изменить работу своего мозга. Использование подобных техник позволяет автоматической трансмиссии в мозговой коробке передач работать более гладко, а значит, со временем навязчивые побуждения ослабеют. Одна из пациенток в Калифорнийском университете, Дотти, узнав, что ее проблемы вызваны биохимическим дисбалансом в головном мозге, немедленно взяла на вооружение фразу: «**Это не я – это мое ОКР**». Для большинства больных с ОКР само это осознание уже является огромным облегчением.

Мытье, перепроверка и другие ритуалы ОКР каждый день требуют от больных огромных временных затрат и очень сильно понижают качество их жизни. Люди с ОКР порой боятся, что сходят с ума, – они понимают, что их поведение ненормально. Безусловно, подобные ритуалы ощущаются как нечто несвойственное их личности и тому, как они себя представляют. Однако до знакомства с методом «Четыре шага» пациенты не способны остановить себя и продолжают реагировать на ложные сигналы мозга.

¹ Речь об аромате Obsession от Calvin Klein. *Прим. ред.*

ЧТО ТАКОЕ КОМПУЛЬСИИ?

Компульсии – это поведение, которое практикуют люди с ОКР в бесплодной попытке избавиться от страхов и тревог, причиняемых obsessions. Несмотря на то что человек с ОКР обычно распознает побуждение помыслить, повторить какие-то числа, что-то перепроверить или потрогать как бессмысленное и нелепое, ощущения, которые оно вызывает, настолько сильны, что *невооруженный мозг* буквально тонет под их грузом. В итоге больной поддается компульсивному поведению. К сожалению, это влечет за собой застревание в порочном круге: после секундного облегчения человек сталкивается с тем, что obsessive мысли и ощущения крепнут и начинают требовать от него все больше. В итоге все заканчивается ловушкой из obsessions и порой достаточно стыдного компульсивного ритуала в довесок. Неудивительно, что многие люди, страдающие ОКР, считают себя проклятыми и могут испытывать суицидальные порывы к тому моменту, когда обращаются за профессиональной помощью.

Список наиболее распространенных симптомов ОКР

Obsessions

Obsessions, связанные с грязью и заражением

- Безосновательный страх смертельного заболевания.
- Излишнее беспокойство из-за грязи, микробов (включая страх заражения окружающих), а также загрязнителей окружающей среды, например бытовой химии.
- Чувство отвращения из-за телесных отходов и выделений.

Obsessions, связанные с собственным телом

- Ненормальное беспокойство по поводу липкости или пота.

Obsessive потребность в порядке или симметрии

- Изматывающая потребность в расстановке предметов в определенном порядке.
- Ненормальное беспокойство по поводу опрятности собственного внешнего вида или окружающей среды.

Obsessions, связанные с накопительством и сбережением

- Накопление бесполезного мусора, например старых газет или предметов, которые извлекли из мусорного ведра.
- Неспособность от чего-либо избавиться, потому что это может однажды пригодиться, страх потерять что-либо или выбросить по ошибке.

Obsessions, связанные с сексом

- Навязчивые сексуальные фантазии, которые кажутся неприемлемыми.

Повторяющиеся ритуалы

- Повторяющаяся рутинная деятельность без логических причин.
- Повторение снова и снова одних и тех же вопросов.
- Перечитывание или переписывание слов или фраз.

Бессмысленные сомнения

- Необоснованные страхи, что не получится выполнить некую рутинную задачу, например оплатить счет или подписать документ.

Религиозные обсессии

- Причиняющие беспокойство богохульственные мысли.
- Излишнее беспокойство по поводу морали, добра и зла.

Обсессии, связанные с агрессией

- Страх стать причиной какой-либо ужасной трагедии, например пожара.
- Повторяющиеся образы, связанные с насилием.
- Страх исполнить фантазию о насилии, например зарезать или застрелить кого-нибудь.
- Иррациональный страх причинить кому-то боль, например сбить кого-нибудь автомобилем.

Суеверные страхи

- Вера в то, что определенные цифры или цвета счастливые или несчастливые.

Компульсии

Компульсии, связанные с уборкой и мытьем

- Излишне ритуализированное мытье рук, прием душа или ванны, чистка зубов.
- Непроходящее ощущение, что предметы обихода, например тарелки, чем-то заражены или не могут быть достаточно хорошо вымыты, чтобы стать по-настоящему чистыми.

Компульсии, связанные с тем, чтобы все было «как надо»

- Потребность в симметрии и строгом порядке в окружающей среде, например: необходимость расставлять банки с запасами в алфавитном порядке, развешивать вещи в шкафу в одной и той же последовательности каждый день или надевать определенную одежду только в конкретные дни.
- Необходимость делать что-то до тех пор, пока все не станет «как надо».

Компульсии, связанные с накопительством и коллекционированием

- Внимательное изучение мусорного ведра в поисках «ценностей», которые могли быть выброшены.
- Собираительство бесполезных предметов.

Компульсии, связанные с перепроверкой

- Повторяющаяся проверка, закрыты ли двери и выключены ли приборы.
- Проверка, чтобы убедиться, что никому не причинен вред, например бесконечная езда по кварталу, чтобы выяснить, что никого не сбил.
- Проверка и перепроверка ошибок, например при ведении бюджета.
- Проверки, связанные с телесными обсессиями, например постоянный поиск у себя признаков смертельного заболевания.

Другие компульсии

- Патологическая медлительность при выполнении даже самых рутинных задач.
- Ритуалы, связанные с морганием или долгим взглядом.
- Постоянные переспрашивания, чтобы в чем-то убедиться.
- Поведение, основанное на суевериях, например: регламентированные ритуалы отхода ко сну, чтобы «изгнать» зло, или потребность не наступать на трещины на тротуаре.
- Ощущение страха, если не выполнено некое произвольное действие.
- Неутолимая потребность рассказать, спросить или признаться в чем-либо.

- Повторяющаяся потребность трогать или поглаживать определенные объекты, постукивать по ним.
- Компульсии, связанные со счетом, например пересчитывание панелей в окнах или рекламных щитов на шоссе.
- Мысленные ритуалы, например: повторение про себя молитвы в попытке заставить дурные мысли исчезнуть.
- Постоянное составление списков.

ЧЕТЫРЕ ШАГА

За последние годы в лечении ОКР был достигнут большой прогресс. Больше двадцати лет исследований поведенческих терапевтов были посвящены эффективности техники под названием *предотвращение воздействия и реакции*. Использование этого метода включает в себя постоянное воздействие стимула, который порождает симптомы ОКР и вызывает обсессии и компульсии. Например, больного заставляют прикоснуться к сиденью унитаза или другому объекту, который кажется ему зараженным. Затем терапевт обозначает продолжительные отрезки времени, на протяжении которых пациент соглашается не поддаваться компульсивному поведению. Эти периоды, в свою очередь, вызывают невероятную тревогу, которая длится час или больше и требует значительной помощи со стороны врача. По мере прохождения терапии интенсивность тревоги снижается, и в конце концов больной обретает больше контроля над симптомами ОКР.

В медицинском колледже Калифорнийского университета мы разработали простые методы КПТ, чтобы поддерживать и делать этот процесс более эффективным. Мы называем этот метод «Четыре шага». Техника не требует дорогостоящей профессиональной терапии или применения лекарств и направлена на обучение людей распознаванию связи между симптомами ОКР и биохимическим дисбалансом в головном мозге. Метод можно использовать и прибегая к профессиональной помощи, и без нее.

Впервые в истории психиатрии и психотерапии мы обладаем научными свидетельствами того, что когнитивно-поведенческая терапия сама по себе способна привести к химическим изменениям в головном мозге больных с ОКР. Мы продемонстрировали, что за счет изменений в поведении вы можете вывести мозг из ступора, изменить его химию и почувствовать облегчение от ужасных симптомов ОКР. В результате вы обретете *большой самоконтроль, что приведет к повышению самооценки*. Как говорится, знание – сила. Существует огромная разница между тем, как обсессивная мысль или побуждение влияют на тренированный и нетренированный головной мозг. Применяя знания, полученные в процессе изучения четырех шагов, вы не только обретете мощное оружие для борьбы с нежелательными мыслями и побуждениями, но и станете сильнее в куда более широком смысле. Вы сделаете огромный шаг к усилению своих способностей по достижению целей и улучшите качество жизни. Ваш разум станет сильнее, стабильнее, спокойнее и мощнее.

Если люди с ОКР на это способны, вполне вероятно, что это сработает и для других расстройств разной степени силы. Таких как:

- неконтролируемое переизбыток или употребление алкоголя;
- обкусывание ногтей;
- выдергивание волос;
- компульсивный шопинг и азартные игры;
- импульсивное сексуальное поведение;
- заикленность на отношениях, собственных представлениях о себе и самооценке.

Четыре шага можно использовать для контроля над практически любыми мыслями и поведением, от которых вам хотелось бы избавиться.

Метод «Четыре шага» – это способ организации ваших умственных и поведенческих реакций. Вместо того чтобы действовать подобно марионетке, импульсивно или рефлексивно, когда на вас наваливаются нежелательные мысли или побуждения, вы сможете натренировать себя реагировать на них действиями, которые сфокусированы на достижении целей.

Мы называем эти шаги «четыре П».

Шаг 1 – переименование.

Шаг 2 – переосмысление.

Шаг 3 – перефокусировка.

Шаг 4 – переоценка.

На *шаге 1* вы называете навязчивую мысль или побуждение поддаться компульсивному поведению его истинным именем, то есть обсессивной мыслью или компульсивным побуждением. Выполняя этот шаг, вы учитесь четко распознавать реальную ситуацию и не позволяете неприятным чувствам, связанным с ОКР, сбивать вас с толку. Вы развиваете способность четко видеть разницу между ОКР и реальностью. Вместо того чтобы говорить: «Мне нужно снова помыть руки, хотя я знаю, что это абсолютно бессмысленно», вы начинаете озвучивать реальное положение дел: «У меня компульсивный порыв. Меня беспокоит эта компульсия. Меня преследует эта обсессивная мысль».

И у вас возникает вопрос: «*Почему* это продолжает меня беспокоить?»

На *шаге 2* вы отвечаете на этот вопрос. Вы говорите: «Меня это беспокоит, потому что у меня ОКР. Это симптомы расстройства. Мои обсессии и компульсии связаны с биохимическим дисбалансом в мозге». Как только вы осознаете этот факт, вопрос меняется на: «Что я могу с этим сделать?»

На *шаге 3* вы переключаете внимание на более конструктивное поведение. Отказываясь поддаваться обсессиям и компульсиям (продолжая помнить о том, что это ложные сигналы), вы учитесь игнорировать их или искать обходные пути, перефокусируя свое внимание на другое поведение или более полезные и позитивные поступки. Я называю это *переключением передач*. Поступая иначе и более конструктивно, вы буквально чините коробку передач у себя в голове. Как только вы начнете уверенно выполнять перефокусировку, следующий шаг уже не доставит вам проблем.

На *шаге 4* вы переоцениваете свои мысли и побуждения, когда они возникают. Вы учитесь обесценивать ненужные обсессивные мысли и компульсивные побуждения в ту же секунду, когда они появляются. И навязчивые симптомы ОКР начинаете видеть как бесполезный мусор, чем они и являются.

Четыре шага работают в комплексе. Сначала вы **переименовываете**: тренируетесь различать реальное и нереальное, отказываетесь поддаваться навязчивым деструктивным мыслям и побуждениям. Затем вы **переосмысляете**: осознаете, что эти мысли и побуждения всего лишь ментальный белый шум, ложные сигналы, которые посылает мозг. Следом вы **перефокусируетесь**: учитесь реагировать на эти ложные сигналы по-новому, более конструктивно и обходите их, сосредоточивая свое внимание на более логичном поведении из того, что вам доступно в конкретный момент. Пожалуй, здесь придется потрудиться больше всего: именно на этом этапе вы меняете химию своего мозга. Прилагая много усилий к перефокусировке, вы начинаете по-настоящему менять работу мозга. Наконец, вы доходите до истинной жемчины метода «Четыре шага», до **переоценки**, когда весь процесс становится ровным и эффективным, а желание реагировать на вредные мысли и побуждения успешно вами подавляется. К этому моменту вы научитесь воспринимать их как нечто бессмысленное, а потом обсессии и компульсии станут в значительно меньшей степени влиять на вас. Все будет работать очень

быстро, и практически машинальной станет следующая реакция: «Это просто бессмысленная obsессия. Это ложный сигнал. Я сосредоточу свое внимание на чем-нибудь другом». В этот момент автоматическая трансмиссия вашего мозга начинает снова работать без сбоев.

Когда пациенты применяют четыре шага на ежедневной основе, происходят сразу два позитивных события. Во-первых, они обретают больший контроль над собственной реакцией на мысли и чувства, что, в свою очередь, делает их жизнь более счастливой и здоровой. Во-вторых, изменив поведенческие реакции, пациенты исправляют сбой в биохимии мозга, который изначально стал причиной сильных проявлений ОКР. Поскольку наука доказала, что химия мозга при этом серьезном психиатрическом расстройстве действительно меняется, вполне реально, что любой человек может изменить работу мозга, иначе реагируя на другое поведение и вредные привычки с помощью четырех шагов. В результате интенсивность и навязчивость такого нежелательного поведения и привычек снизятся, а значит, их будет проще победить.

ЧТО ОКР, А ЧТО НЕТ?

Из-за схожести названий многие путают термин *обсессивно-компульсивное расстройство* с куда менее тяжелым *обсессивно-компульсивным расстройством личности* (ОКРЛ). В чем их различие? Говоря простым языком, когда ваши obsессии и компульсии протекают настолько тяжело, что значительно снижают вашу работоспособность, это ОКР. В ОКРЛ obsессии и компульсии скорее являются пусть и неприятными, но особенностями личности. Например, человек с ОКРЛ может хранить определенную вещь, потому что уверен, что однажды она ему понадобится. Больной с ОКР компульсивно заставляет бесполезным мусором каждый квадратный метр жилища, прекрасно зная, что он ему никогда не понадобится. Люди с ОКРЛ «не видят леса за деревьями». Обычно они составляют списки и так привязываются к деталям, что попросту не видят общей картины. Их стремление к совершенству в итоге не позволяет им заниматься делами. ОКРЛ – классический случай, когда лучшее – враг хорошего. Люди с ОКРЛ часто портят то, что уже достаточно хорошо, стремясь достичь совершенства в каждой детали. Они обычно не гибки и не способны на компромисс. С их точки зрения, если хочешь, чтобы что-то было сделано хорошо, ты должен сделать это сам. Они не хотят делегировать. Любопытно, что такой тип личности в два раза чаще встречается у мужчин, в то время как ОКР распространено у обоих полов примерно одинаково.

Еще одним кардинальным различием между ОКР и ОКРЛ является то, что люди с ОКРЛ, несмотря на то что обычно упрямы, ригидны и ставят свои идеи во главу угла, *на самом деле не хотят ничего менять*. Они либо не знают о том, что их поведение доставляет неудобства окружающим, либо их это не волнует. Пациент с ОКР бесконечно моется, даже если это доставляет ему сильный дискомфорт и не приносит удовольствия. Человек с ОКРЛ *наслаждается* мытьем и уборкой и думает: «Если бы все убиралось столько же, сколько я, все было бы прекрасно. Проблема в том, что мои родные – грязнули». Человек с ОКРЛ может ждать момента, когда пойдет домой и разложит все карандаши на столе в идеальном порядке. Больной с ОКР боится этого, понимая, что снова поддается ложному сообщению мозга и будет пылесосить в двадцатый раз. В отличие от людей с ОКРЛ, пациенты с ОКР понимают, насколько неадекватно их поведение, стыдятся его и отчаянно жаждут изменений. Приведу слова двух человек, которые страдают ОКР: «Мой мозг превратился в неописуемый ад, откуда я не могу сбежать» и «Хорошо, что окна в больнице были зарешечены, иначе я бы шагнул с подоконника».

Эта книга в основном посвящена людям с ОКР. Большинство историй, которые здесь приведены, рассказывают об их борьбе с расстройством. Но люди с менее тяжелыми проблемами тоже могут вдохновиться тем, что написано на этих страницах, и обучиться методу самопомощи, который можно применить к самым разным видам нежелательного поведения. Те, кто поделился со мной своими историями, справились с болезнью. Метод, который они использо-

вали, может с выгодой для себя применить любой человек. Эта книга написана для тех, кто хочет изменить свое поведение и ищет инструменты, которые помогут в этом.

ОКР – «ДЬЯВОЛЬСКОЕ» РАССТРОЙСТВО

«Делаешь – проклят. Не делаешь – тоже». Именно так люди с ОКР ощущают себя до того, как обучатся четырем шагам для борьбы с выматывающими симптомами. Они испытывают побуждения делать то, что в итоге ведет их к еще меньшему контролю над своей жизнью. Следом за потерей контроля появляется сниженная способность управлять своими реакциями на деструктивные мысли, которые становятся все мощнее и мощнее со временем. Поэтому, если больные поддаются компульсивному поведению, они прокляты – в том смысле, что болезненные ощущения становятся только хуже. В то же время без достаточной тренировки своего разума они не обладают навыками, которые нужны для изменения биохимического дисбаланса в головном мозге через конструктивные действия. Более того, без знания четырех шагов эти люди испытывают очень неприятные и тревожные мысли каждый раз, когда пытаются не поддаваться компульсиям. И таким образом оказываются заперты в ловушке, которая описывается второй частью этого выражения: не делаешь – тоже проклят.

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.