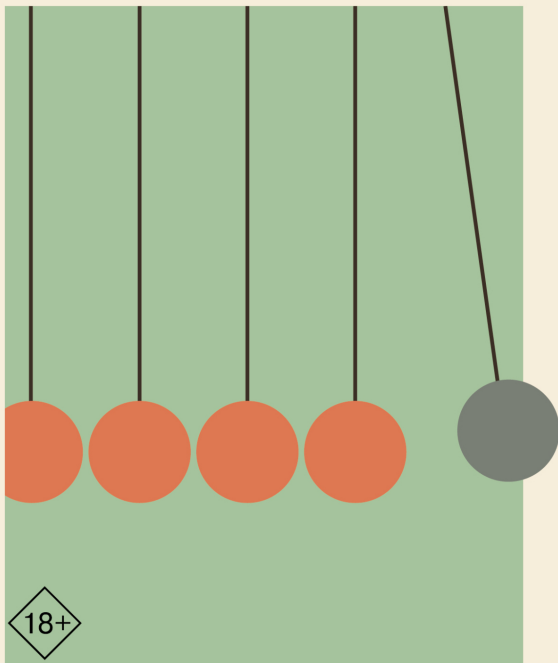




ОКР

как совладать
с навязчивыми мыслями

Джонатан
Абрамович

Джонатан Стюарт Абрамович

ОКР. Как совладать с

навязчивыми мыслями

Серия «Сеанс психологии (АСТ)»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72288625

ОКР. Как совладать с навязчивыми мыслями: АСТ; Москва; 2025

ISBN 978-5-17-171069-9

Аннотация

Практическое руководство по пониманию и преодолению обсессивно-компульсивного расстройства, написанное ведущим мировым экспертом.

Книга предлагает упражнения из когнитивно-поведенческой терапии и советы для близких, как поддержать пациента.

- «А вдруг я забыл выключить газ?»
- «А вдруг я заболею от прикосновения к дверной ручке?»
- «Почему в моей голове такие ужасные мысли? Я что, плохой человек?»

С этими и многими другими мыслями живут люди с ОКР – это состояние, которое захватывает разум и требует внимания и понимания.

Доктор Джонатан С. Абрамович – один из ведущих мировых экспертов по ОКР – делится исчерпывающей информацией об этом расстройстве.

Вы узнаете:

- Суть obsessions и compulsions, как они влияют на жизнь человека с этим расстройством.
- Как близкому окружению общаться с пациентом, не вовлекаясь в его навязчивые мысли и ритуалы.
- Как найти специалиста, как говорить о своем состоянии близким и как вернуть себе контроль над жизнью.

Каждая глава наполнена историями пациентов, а также таблицами, рекомендациями и упражнениями из когнитивно-поведенческой терапии.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Отзывы	8
Примечание автора	10
Благодарности	11
Предисловие	13
Кто я?	18
Как эта книга может помочь вам	21
О чем эта книга	25
Часть I. Разбираемся в ОКР	27
Глава 1. Что такое ОКР?	27
Мысли, эмоции и действия под влиянием ОКР	29
Каково это – страдать ОКР?	32
Что такое «навязчивые идеи»?	37
Как люди с ОКР справляются с obsссиями	41
Как ОКР начинает брать над нами верх	46
Как же все началось?	47
Глава 2. Как ОКР расставляет свои ловушки	51
Навязчивые страхи: ситуации одни, но реакции – разные	52
Навязчивые мысли бьют по самому больному месту	58
Почему навязчивые страхи не проявляют себя как мошенники, хотя являются ими	59

Замыкаем порочный круг ОКР	65
Глава 3. Как близкие втягиваются в ОКР	69
Вовлечение: когда окружающие способствуют развитию ОКР	70
Как вовлечение выглядит со стороны	72
Роль вовлечения в семье или отношениях	81
Вовлечение: с заботой, но безрезультатно	82
Каким же образом близкий вовлекает вас в его ОКР	88
Что начинает происходить в семье	91
Глава 4. Лечение, способное помочь вашему близкому – и всей семье	97
Что такое КПТ	97
Как КПТ может помочь при ОКР	99
Конец ознакомительного фрагмента.	109

**Джонатан Абрамович
ОКР. Как совладать с
навязчивыми мыслями.
Измените свою жизнь
к лучшему и помогите
любимому человеку**

Jonathan S. Abramowitz

*«The Family Guide to Getting Over OCD: Reclaim Your Life
and Help Your Loved One»*

Published by arrangement with The Guilford Press

Copyright © 2021 The Guilford Press
A Division of Guilford Publications, Inc.

© Шестакова А. В., перевод, 2025

© ООО «Издательство АСТ», 2025

* * *

*Посвящается всем семьям, преодолевшим ОКР
и поделившимся со мной своими испытаниями и*

победами

ОТЗЫВЫ

«Чтение этой книги можно сравнить с присутствием доктора Абрамовича в вашей жизни в роли семейного врача. Посредством теории и приведения множества примеров мы осознали, через что проходила наша дочь, и наладили с ней более здоровые отношения. Настоящие же изменения произошли, когда мы прекратили участвовать в ее навязчивых действиях. Следовать изложенным в этой книге советам было не всегда легко, но нам удалось укрепить уверенность ребенка в себе и снизить уровень напряжения в семье».

– *Лен Г., Уэйк-Форест, Северная Каролина*

«Если кто-то из членов вашей семьи страдает ОКР, эта замечательная книга даст вам как руководство к действию, так и надежду. Доктор Абрамовиц поможет вам понять, через что проходит ваш близкий человек, какие изменения принесет лечение и как вы можете его поддержать. Эта впечатляющая работа заполняет очевидный пробел в области знаний о данном расстройстве и будет полезна всем, кому небезразличен человек с ОКР».

– *Эрик Сторч, PhD, профессор и заместитель заведующего кафедрой психологии в Департаменте психиатрии и поведенческих наук колледжа Бэйлор*

«Эта превосходная работа изобилует замечательными примерами: стратегии описаны простым и понятным языком, которые вы можете применять, чтобы как поддержать любимого человека, так и снизить вероятность возникновения ОКР. Эта книга просто необходима каждому, у кого в семье есть взрослый или ребенок, страдающий ОКР».

– *Лиза Койн, PhD, Департамент психологии Гарвардской медицинской школы, руководитель Центра по борьбе с ОКР и тревожностью в Новой Англии*

«На сегодняшний день это наиболее полный семейный справочник по ОКР. Доктор Абрамовиц, один из ведущих специалистов в этой области, собрал все, что нужно знать про данное расстройство, в одной книге. Он сопровождает вас по каждому этапу лечения человека с ОКР».

– *Брэдли Риманн, PhD, главный медицинский директор Роджерского Центра поведенческой терапии*

Примечание автора

Семейные истории, отобранные мной в качестве иллюстративных примеров, основаны на реальных событиях, тщательно замаскированных в целях конфиденциальности. В книге я использую местоимения преимущественно мужского рода, говоря о каком-либо человеке. Этот выбор сделан из соображений наглядности и удобства, а не из неуважения к читателям.

Благодарности

Прежде всего я хотел бы поблагодарить все супружеские пары и семьи, с которыми работал на протяжении множества лет изучения и лечения ОКР. Вы вдохновляете меня продолжать упорно трудиться как на позиции врача, так и ученого, расширяя знания и распространяя информацию об этом заболевании с помощью книг, подобных этой.

Также хочу выразить искреннюю благодарность моим самым влиятельным преподавателям: Кэтлин Э. Харринг, Джоэлу Уэйду, Артуру Хаутсу, Эдне Фoa, Мартину Э. Франклину и Майклу Козаку. Вы научили меня ценить психологию как науку и замечать часто сбивающиеся с толку признаки и симптомы ОКР. Без вашего наставничества и мудрости у меня бы ничего не вышло. Мои коллеги Дональд Х. Бауком и Лилиан Реуман, которая также была моей аспиранткой, заслуживают благодарности и признания за то, что рассказали мне о многих изложенных в этой книге концепциях и стратегиях лечения ОКР.

Эта книга, безусловно, была бы невозможна без преданности, энтузиазма и мудрости сотрудников «Гилфорд-Пресс» Китти Мур и Криса Бентона, а также руководителя редакционного проекта Анны Брэккетт. Несмотря ни на что, вы поддерживали этот проект, направляли и подбадривали меня на протяжении всего пути. Я благодарен вам за то, что вы про-

никлись проблематикой ОКР и помогли мне найти свой голос как автору.

Напоследок: за время написания этой книги никто не был для меня важнее семьи. Я хотел бы поблагодарить родителей, чья любовь и поддержка сопровождают меня во всем, чем бы я ни занимался. Они – пример для подражания. Однако больше всего я хочу поблагодарить любящую и горячо поддерживающую меня жену Стейси и двух наших замечательных дочерей Эмили и Мириам, которые нескончаемо вдохновляют меня.

Предисловие

Наверняка вы читаете эту книгу, потому что подозреваете у кого-то из близких обсессивно-компульсивное расстройство, или ОКР. Вам, вероятно, не нравится часто видеть мужа (или жену) встревоженными, или же сына (или дочь), часто бывающего в одиночестве. Возможно, вы застали родственника за совершением странных или излишних ритуалов, а может, сами снова и снова отвечаете на одни и те же вопросы. Быть может, ваши отношения утратили радость и близость. Или же дела обстоят гораздо хуже: в вашем доме царят ежедневные ссоры и борьба за власть, угрозы насилия и селфхарма.

Вам не нужно объяснять, как жизнь с любимым человеком, страдающим ОКР, может привести к невыносимому напряжению в отношениях. Вы уже понимаете, что обсессии и компульсивные ритуалы безжалостны к дорогому вам человеку, требуют от него много усилий и приносят сплошные несчастья. Возможно, сейчас они отнимают все больше времени не только у страдающего ОКР, но и у всей семьи, и вы уже устали пытаться убедить партнера, ребенка, родителя, брата или сестру в том, что навязчивые идеи и страхи иррациональны, а проявление компульсий или следование стратегиям избегания чрезмерно и неразумно. Для вас очевидно, что логическое объяснение должно все исправить, но когда

этого не происходит, вы расстраиваетесь все больше, а попытки сопротивления приводят только к новым конфликтам в семье.

Со временем дела ухудшаются? Ваш близкий человек все больше и больше полагается на вашу помощь или же, наоборот, отказывается от нее? У вас есть разногласия с другими членами семьи по поводу исправления ситуации? Чувствуете ли вы *себя* во власти ОКР?

Я работал с множеством семей, которых затронуло ОКР, и я здесь, чтобы сказать вам: так не должно быть. Вы сможете все изменить. Вам больше не нужно «ходить на цыпочках». Вам больше не придется конфликтовать и беспокоиться о том, что чрезмерная тревога доведет вашего близкого.

Вам не нужно уговаривать его начать лечение; решение проблемы заключается в оказании поддержки, которая поможет вашему близкому обрести как уверенность в себе, так и навыки, необходимые для исцеления ОКР более здоровым способом, без необходимости полагаться на вас и окружающих. Конечно, для уменьшения симптомов ОКР, возможно, потребуются хороший психотерапевт и упорный труд, но если ваш близкий неохотно обращается к специалистам, существуют пути решения, следуя которым вы сможете снизить градус напряжения в доме, улучшить обстановку, сократить конфликтные ситуации и вернуть семейную жизнь в нормальное русло. Разве это не прекрасно?

Если вы состоите в тесных отношениях с человеком, стра-

дающим ОКР, – будь то член семьи, партнер, супруг или близкий друг, – я написал эту книгу для вас. Она поможет понять, с чем вы на самом деле сталкиваетесь, когда подозреваете у близкого ОКР. Это придаст вам уверенности и поможет отбросить стереотипы и ошибки в поведении, которые, вероятно, только мешали вам. Вы узнаете о динамике взаимоотношений при прогрессирующем ОКР и овладеете инструментами для избегания конфликтов и осознанной коммуникации. Практические советы помогут вам принять меры, чтобы поддержать дорогого человека и разорвать порочный круг, в который попадает ваш близкий, пока *вы* работаете сверх нужного. Все это создаст более благоприятные условия для стабильного состояния человека с ОКР и улучшения домашней обстановки.

Возможно, вы уже ознакомились с другими книгами, посвященными помощи людям с ОКР, или посещали психолога. А может быть, уже прошли некоторую подготовку по использованию методов когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), чтобы воздействовать на мыслительные, поведенческие и эмоциональные паттерны родственника. Но я готов поспорить, что вы держите в руках эту книгу, потому что ОКР все еще остается проблемой в семье. Как бы ни были эффективны эти стратегии, вы не можете заставить сына, дочь, супруга или родителя использовать их. Вот почему в этой книге сделан упор на изменение вашей эмоциональной реакции на проявления ОКР; фокус на адаптации своего по-

ведения поможет вам избежать патовых ситуаций, возникающих из-за попыток контролировать окружающих. Это действие заключается в проявлении понимания и эмпатии к любимому человеку, но в то же время в отказе участвовать в развитии симптомов ОКР. И конечно, это потребует терпения и упорного труда. Например, чтобы достичь стабильности в семье и стать человеком, в котором будут нуждаться, вам, возможно, придется установить ограничения, сковывающие человека с ОКР. Вот почему речь в этой книге пойдет о стратегиях, позволяющих разрядить обстановку в спорах, справиться со стрессом и перейти от чувства отчаяния, безнадежности и вины к гораздо более устойчивой позиции уверенности и оптимизма.

Все методы, с которыми вы познакомитесь в книге, протестированы в ходе клинических испытаний и экспериментов. Научный факт: при правильном использовании информации из этой книги семейная жизнь становится менее зависимой от ОКР, межличностные отношения приносят больше удовлетворения, а у вашего близкого с большей долей вероятности уменьшатся obsessions и количество совершаемых компульсий – даже если он не обратится за профессиональной помощью. А если ваш близкий все же прибегнет к лечению, у вас будут навыки, необходимые для того, чтобы сыграть эффективную роль и усилить его эффект. По сути, я отобрал наиболее современные стратегии, которые доказали свою полезность и эффективность в семейной терапии ОКР,

и адаптировал их в формате самопомощи для вас.

Кто я?

Я начал работать с обсессивно-компульсивным расстройством еще в 1990-х годах, учась в аспирантуре на кафедре клинической психологии Университета Мемфиса. Затем, будучи научным сотрудником Центра лечения и изучения тревожности Пенсильванского университета, я обрел замечательную возможность получать наставничество и проходить супервизию у ведущих психотерапевтов и исследователей ОКР, включая Эдну Фоа, Майкла Козака и Мартина Э. Франклина. В 2000 году я начал работать в клинике Мейо в городе Рочестер, штат Миннесота, и разработал программу по исследованию и лечению ОКР и тревожных расстройств со штатом преданных своему делу психологов и психиатров. Люди, страдающие ОКР, приезжали в Мейо со всех концов света, и я лично консультировал и лечил сотни пациентов; кроме того, обучал и курировал терапевтов, желавших научиться помогать людям с ОКР. За время работы в клинике я написал первые три книги об ОКР для практикующих специалистов, в которых описал все то, чему научился в ходе проведения исследований и клинических испытаний, а также прохождения тренингов.

Но только в 2006 году, когда начал работать в Университете Северной Каролины в Чапел-Хилле, я осознал, насколько ОКР влияет на отношения человека с членами семьи. Имен-

но тогда я начал сотрудничать с доктором Дональдом Х. Бауком – университетским коллегой и международно признанным экспертом в области межличностных отношений. Мы получили грант от Международного фонда по борьбе с ОКР (IOCDF) на разработку программы лечения для семей, страдающих обсессивно-компульсивным расстройством. Наша работа, которая продолжается по сей день, расширила мое понимание межличностных аспектов ОКР и дала возможность проводить новые увлекательные исследования. Но самое главное, я начал работать клиническим психологом на совершенно ином уровне. Если раньше я изредка привлекал членов семьи к работе над лечением человека с ОКР, то теперь считаю это необходимым. По моему мнению, ОКР – это «дело семейное»; в рамках терапии я учу членов семьи выполнять свою часть работы, чтобы должным образом поддерживать близкого, при этом сохраняя равновесие в семье.

Несмотря на трудности, я люблю свою работу. Я ценю истории людей с ОКР и их близких и приветствую желание понять, как семьи справляются с обсессиями и принуждениями к бессмысленным действиям. Для меня самое ценное – это помогать таким людям, как вы, учиться, применять те навыки, которые помогут вашему близкому человеку с ОКР, и снизить потребности, предъявляемые этим расстройством к членам семьи и другим значимым людям. При моем интересе, любви к работе и практическом опыте, который посчастливилось получить в роли психотерапевта и ученого, мне по-

казалось, написать книгу для людей, чьи отношения или семьи страдают от ОКР, – лучшее, что я могу сделать для всех, с кем не имею возможности работать очно.

Как эта книга может помочь вам

Благодаря многолетней работе с пациентами и семьями мне стало понятно, что люди, живущие с человеком, страдающим ОКР, нуждаются в навыках помощи и поддержке не меньше самого пациента. Дело вовсе не в том, что на вас отражаются ваши собственные проблемы или что обсессивно-компульсивное расстройство вашего близкого ваша вина, – это не так. Но, как вы узнаете из этой книги, если еще не поняли на собственном опыте, попытки напрямую изменить мысли и поведение близкого не сработают. На самом деле, это, скорее всего, вынудит человека защищаться еще больше и подольет масла в огонь. Поэтому вам важно осознать: только досконально ознакомившись с природой ОКР и изменив собственное поведение, вы сможете эффективно поддерживать близкого и избежать разочарований, возникающих при попытке противодействовать компульсиям, научиться чувствовать и действовать по-другому. Кроме того, когда вы научитесь более успешному взаимодействию с любимым человеком и разработаете стратегии по установлению границ и освобождению себя от необходимости сопротивляться или поддаваться ОКР, вы заметите, что ваш моральный дух и компетентность в данном вопросе укрепятся, как и у вашего близкого. В свою очередь, вы ощутите значительные изменения в отношениях.

Вот почему эта книга, в отличие от похожих на нее, сделает вас экспертом по ОКР и его влиянию на отдельных людей и их семьи. Кроме того, книга поможет вам преобразовать теоретические знания в значимые действия, чтобы повысить эффективность общения с близким и сократить число способов, которыми вы, возможно, сами не осознавая, провоцируете симптомы ОКР. Также вы улучшите самоконтроль, если сами страдаете ОКР, и устранили вред, причиненный семье и окружающим. Я не могу гарантировать, что работа будет легкой; на самом деле, некоторые мои выводы даже могут показаться противоречащими здравому смыслу. Но помните: иногда решения, которые кажутся наиболее разумными, с большой вероятностью не сработают; в конце концов, одна из причин, по которой вы начали читать эту книгу, – отсутствие пользы от других опробованных методов. Поэтому ваша задача – быть открытыми новым идеям и пробовать новое.

Эта книга – для самопомощи: она предназначена для самостоятельного пользования, но не заменяет работу с квалифицированным специалистом по психическому здоровью, если вы или ваша семья нуждаетесь в нем. Используйте эту книгу любым из способов:

- **Как дополнение к работе с психотерапевтом.**

Лечится ли ваш близкий человек от ОКР?
Рекомендовал ли вам родственник (или его психотерапевт) узнать больше об этом расстройстве?

Одна из причин написания этой книги – в наличии большого опыта практической работы, который семьи моих пациентов могли бы использовать в процессе лечения их близкими. Если же ваш близкий уже пробовал терапию, но без особого успеха, возможно, психотерапевт не являлся специалистом по ОКР. Или, возможно, просто не привык решать проблемы ОКР, поскольку это расстройство влияет не только на его клиента. Если ваш близкий уже работает со специалистом, возможно, вы захотите поделиться информацией из этой книги, чтобы помочь психотерапевту лучше понять, через что проходит ваша семья, и узнать о навыках самопомощи.

- **Если близкий не желает сотрудничать или отказывается от помощи.** Природа ОКР такова, что многие люди, им страдающие, поначалу сопротивляются помощи (как вы узнаете из главы 5). Но будьте уверены: близкий также хочет лучше справляться с проблемами, восстановить здоровые отношения с окружающими и стать счастливее и независимее. Эта книга поможет вам проложить шаги к его счастью и независимости. Вы можете удивиться, обнаружив, что ваш близкий становится все более склонным к оптимизму и позиции лидера. Более того, эти стратегии с большой долей вероятности подтолкнут к получению необходимой профессиональной помощи.

- **Если вам нужно больше эмоциональной поддержки.** Истории из этой книги – рассказы реальных людей и описание невыдуманых ситуаций

– помогут понять, что вы не одиноки в борьбе за исцеление близкого от ОКР. Семьи, которые я консультирую, часто стыдятся своего затруднительного положения, *несмотря на то, что они не виноваты в ОКР или в динамике взаимоотношений, развивающихся под воздействием расстройства*. Стыд и вина, будучи препятствиями на пути к преодолению трудностей, исчезают, когда ОКР на ваших глазах вторгается в жизни невинных людей.

Если дорогого вам человека есть ОКР и это влияет на вашу семью и отношения, но у вас нет возможности обратиться к специалисту, не говоря уже о психотерапевте со степенью подготовки и опытом, необходимыми для успешного решения сложных межличностных аспектов этой проблемы, я рад, что мне выдалась возможность рассказать вам об ОКР и помочь научиться оказывать ту поддержку, которая изменит ситуацию к лучшему. Если вы знакомитесь с книгой параллельно работе с психотерапевтом, я рад протянуть вам руку помощи. Если вы сами психотерапевт, у которого нет большого опыта работы с ОКР с точки зрения межличностных отношений, я надеюсь, что эта книга будет полезна в вашей работе.

О чем эта книга

Эта книга состоит из четырех частей. **Часть I, содержащая главы с 1 по 4, даст вам основу для понимания ОКР:** как именно это расстройство влияет на вашего близкого и динамику семейных отношений. Вы узнаете об эффективном лечении ОКР, которое является основой для стратегий, описанных в этой книге. **Главы части II (5, 6 и 7) подготовят вас к действиям, настроят на правильный лад и дадут понять, как правильно вести разговоры.** Затем, **в части III (главы 8–13), я шаг за шагом расскажу о программе лечения,** которая укрепит вашу уверенность в себе и компетентность, чтобы поддержать близкого. Вы разработаете план и тактично уведомите его об этом, установите разумные границы и уменьшите свою вовлеченность в симптоматику расстройства, одновременно выводя свое умение разрешать конфликты на новый уровень. Наконец, **главы 14 и 15 в части IV помогут подобрать наиболее подходящий вид профессиональной помощи для вашего близкого** (когда он будет по-настоящему к ней готов), а затем сыграть вспомогательную роль в дальнейшем лечении.

Чтобы помочь вам извлечь максимальную пользу из книги, я включил в нее множество примеров, иллюстрирующих симптомы ОКР и описанные мной техники помощи, а

также места для записей – используйте их для отслеживания необходимой информации. Я тщательно продумал последовательность глав, чтобы каждая новая основывалась на предыдущих. По этой причине я рекомендую читать их по порядку.

Итак, давайте начнем! Часть I открывает путь к обретению большей уверенности в способности поддержать близкого человека с ОКР, большей удовлетворенности отношениями с родными и большей оптимистичности в отношении семейной жизни.

Часть I. Разбираемся в ОКР

Глава 1. Что такое ОКР?

Я бы хотел сразу внести ясность: **ОКР** – это настоящее психическое расстройство, которое может мучить и изнурять тех, кто им страдает, не говоря уже о потрясениях и страданиях, которые оно приносит его родным. Это не выдумка вашего близкого: исследования показывают, что ОКР страдает 2–3% взрослых и 1–2% детей от общего населения планеты. Это примерно 1 человек на каждые 40–50, не считая миллионов других, страдающих обсессиями, которые не стопроцентно соответствуют диагностическим критериям. По статистике, обсессивно-компульсивное расстройство встречается чаще, чем биполярное, расстройства пищевого поведения и аутистического спектра.

Ваш близкий не просил, чтобы у него было ОКР; и при наличии выбора он бы не задумываясь избавился от этого недуга. Он может скрывать сожаление о том, что ОКР нагружает вашу семью или отношения. И даже если ваш близкий не признает свое состояние проблемным, он предпочел бы, чтобы жизнь была лучше – как для него, так и для вас. Можно сказать, что ОКР – это очень индивидуальный вид пыток... и никому не нравится им подвергаться.

Существует множество заблуждений об ОКР, и если вы им не страдаете, достаточно трудно понять, через что проходит человек во власти компульсий. Неудивительно, что многие люди с ОКР считают, что близкие «не понимают» их. Возможно, на ваши представления об ОКР повлияли средства массовой информации и культура. Бесчисленные фильмы, сериалы и книги пытались изобразить ОКР: Джек Николсон в роли Мелвина Адала («Лучше не бывает») или Тони Шалуб в образе Эдриана Монка («Детектив Монк»). Даже шекспировская леди Макбет навязчиво мыла руки. А список знаменитостей, страдающих ОКР, кажется, с каждым годом пополняется, будто этот диагноз «в порядке вещей».

Однако СМИ часто искажают информацию о нем. И вы, без сомнения, слышали, как люди говорят, что «помешаны» на уборке, наведении порядка и всем, что относится к категории «личные причуды». Но оперирование этим термином под влиянием моды унижает людей, страдающих этим расстройством: стоит ли удивляться, что об ОКР сложились искаженные впечатления?

Моя цель в этой главе – дать вам общее представление о том, что такое ОКР, о часто незамеченных мыслях и чувствах вашего близкого и о поведении, истоки которого вы, возможно, не понимаете. В следующей же главе я объясню неосознаваемые механизмы, которые заманивают в ловушку вашего близкого и часто в конечном счете запутывают и вас.

Мысли, эмоции и действия под влиянием ОКР

Лучший способ представить ОКР – это вообразить совокупность (1) нежелательных личных переживаний и (2) моделей поведения, направленных на попытки контролировать тревожность. Как видно из таблицы 1, под личными переживаниями подразумеваются бессмысленные и навязчивые мысли, идеи и образы, которые вторгаются в сознание человека, даже если он сопротивляется. Эти нежеланные концепции, которые часто провоцирует окружающая среда, вызывают тревогу, страх и неуверенность в том, что может произойти или уже произошло что-то плохое. Навязчивые идеи очень неприятны, назойливы и, как человеку кажется, требуют полного внимания и самоотдачи; и все же, как бы он ни старался избавиться от них, они не проходят. Обсессии могут быть связаны практически со всем, что беспокоит вашего близкого, но наиболее распространенные темы, как правило, – совершение ошибок, невезение, трагедии, причинение вреда здоровью и заражение. Также распространены навязчивые идеи, которые опираются на неприятные мысли о насилии, сексе, религии или морали. Наряду с тревожными мыслями человек может заметить физические изменения в своем организме: учащенное сердцебиение, мышечное напряжение или расстройство желудка – то, что относится к

реакции «бей или беги».

А теперь представьте, что бы вы чувствовали, если б не могли выбросить из головы пугающую мысль о том, что вот-вот произойдет что-то ужасное или уже произошло по вашей вине? Возможно, вы бы захотели сделать что угодно, чтобы предотвратить это бедствие или защитить от него себя и окружающих. Ваш близкий тоже горячо желает уменьшить страх, тревогу и неуверенность, связанные с Obsessive Compulsive Disorder; в конце концов, никому не нравятся тревожные мысли и чувства. *Ритуалы* (также называемые *компульсиями*) и стратегии избегания – это формы поведения для избавления от навязчивых идей, прививания себе чувства безопасности и уверенности, а также уменьшения тревоги. При ОКР практически любое поведение может стать компульсией, если направлено на уменьшение навязчивого страха, однако наиболее распространенные ритуалы – чрезмерное мытье и уборка, выходящий за рамки контроль, поиск поддержки и опоры, раскладывание и сортировка вещей, а также повторение изо дня в день нелогичных действий, таких как постукивание по стене или перешагивание через дверные проемы. Некоторые ритуалы проводятся исключительно в сознании человека, например чрезмерная молитва, анализ ситуаций и многочисленные «хорошие» мысли, заменяющие «плохие».

Два важных момента:

1. Obsessive Compulsive Disorder – нежелательные мысли, которые вызывают страх, неуверенность и дискомфорт.

2. Компульсии и стратегии избегания – попытки вашего близкого уменьшить страдания, связанные с навязчивыми мыслями.

Несмотря на то что повторяющиеся ритуалы и стратегии избегания иногда помогают контролировать или уменьшать навязчивые идеи в краткосрочной перспективе, в долгосрочной они, как правило, не срабатывают; поэтому ваш близкий замечает, что все чаще повторяет одни и те же действия и прокручивает однотипные мысли. Со временем эти паттерны становятся все более значимыми в жизни человека. Может быть так, что значительная часть дня уходит на борьбу с obsessions и выполнение ритуалов. Возможно, это мешает или отвлекает человека от других важных или ценных занятий, таких как домашние дела, присмотр и уход за детьми, работа, физические упражнения, отпуск, интимная близость или просто пребывание в настоящем моменте. И вполне возможно, что эта книга привела вас к тому, что эти компульсии занимают большую часть и вашей жизни тоже.

Нежеланный личный опыт	Определенное поведение в ответ на нежеланный личный опыт
• Навязчивые идеи: бессмысленные, навязчивые, нежелательные мысли, сомнения или образы, которые продолжают оседать в сознании, несмотря на попытки избавиться от них. • Тревога, страх и неуверенность, вызванные obsessions. • Ощущения в теле (учащенное сердцебиение, головокружение и т. д.), вызванные тревогой	• Компульсии, мини-ритуалы, определенный ход мыслей, стратегии избегания. • Обеспечение кратковременного избавления от нежелательных переживаний. • Закрепление привычек, которые отнимают время и мешают жить. • Члены семьи часто оказываются втянутыми в укоренение такого поведения

Таблица 1. Составляющие ОКР

Каково это – страдать ОКР?

То, на что похоже ОКР для одного человека, может сильно отличаться от его проявления у другого, как мы с вами убе-

димся из четырех историй ниже. В описанных симптомах вы, несомненно, заметите уже упоминавшиеся паттерны: повторяющиеся мучительные мысли о неотложной скрытой проблеме и о необходимости ее решения и восстановления чувства безопасности и уверенности. Мы проследим за развитием ОКР и выздоровлением этих четырех людей на протяжении всей книги. Возможно, вы отметите сходство между их историями и тем, через что проходите вы и ваш близкий с ОКР. Я буду использовать хронику их расстройства в качестве примера, чтобы показать вам, как применять различные навыки и рекомендации из книги.

Эдуардо: «ВСЕ ВОКРУГ ЗАРАЖЕНО!»

«В 12 лет я начал беспокоиться о “микробах в ванной” и постоянно мыть руки после посещения туалета. Я боялся заболеть, если не избавлюсь от всех микробов. Шли годы, дела становились хуже, и я принимал душ и переодевался при каждом пользовании ванной. Я даже начал думать, что микробы попадут на раковину, дверную ручку и другие места в доме, поэтому не мог удержаться от чистки этих мест. Я видел, что остальные члены семьи не так уж беспокоятся из-за микробов, – однажды мой отец не вымыл руки после туалета, – поэтому старался не трогать ничего из того, к чему прикасались они. Я не трогал пульт от телевизора, стулья, компьютерные клавиатуры и двери, пока не убеждался, что они тщательно вымыты. Сейчас мне 17 лет, и я

практически заперт в комнате, потому что боюсь, что дом полон микробов – они на членах семьи, гостях, посылках, продуктах, одежде. А еще я боюсь принесенных микробов из больницы, где работает отец. Я проделываю практически все существующие водные процедуры, и на то, чтобы принять душ и одеться, у меня уходит около двух часов каждый день. После этого я провожу весь день в комнате, выполняя школьные задания, играя в видеоигры и общаясь в чате с друзьями. Меня обучает на дому мама, которой пришлось уйти с работы».

**Ариэль: ПОЖАРЫ, НАВОДНЕНИЯ,
ОГРАБЛЕНИЯ (НИЧЕГО СЕБЕ!)**

«Мне 34 года, и меня преследуют навязчивые мысли о том, что я совершу ошибку и стану причиной катастроф. Что, если я не выключила утюг и случится пожар? Что, если устрою потоп, потому что не закрутила вплотную кран? Что, если кто-то вломится в дом, потому что я не заперла дверь? Что бы ни делала, я не могу выбросить эти ужасные мысли из головы. Поэтому снова и снова проверяю приборы, розетки, водопроводные краны и двери, чтобы убедиться, что все в порядке, и успокоиться. Из-за проверок я часто опаздываю, кроме того, это задерживает остальных членов семьи (мужа и двоих маленьких детей). Я провожу 20-минутную проверку при каждом выходе из дома. Просматриваю все по пять раз, параллельно считая каждую в уме. Порой, для

самопроверки, я записываю все на бумаге! Перед сном я должна знать, что двери заперты и все надежно выключено, поэтому все проверяю, а затем прошу мужа успокоить меня. Я учительница, и иногда на уроках меня посещают навязчивые мысли: что, если я сбила кого-то на машине по дороге в школу, но не заметила? Что, если я неправильно оценила работу ученика? Что, если забыла выключить утюг перед выходом из дома? Я даже придумываю причины, чтобы отпроситься с работы в середине дня, вернуться домой и проверить, все ли выключила и заперла».

Ксавье: ЗА ГРАНЬЮ ВЕРЫ

«Мне 30 лет, и я живу с родителями. Меня преследует мысль, что я случайно оскорбил Бога. Что, если я недостаточно ценю ту пищу, что Он дает? Что, если произносил Его имя всуе, не осознавая этого? Что, если не подам нравственного примера и подтолкну кого-то согрешить? Из-за этого страха я постоянно молюсь и прошу Бога о прощении. Молитвы должны произноситься идеально, без попыток отвлечься, иначе придется повторять их до тех пор, пока я не почувствую, что Бог их услышал. Я избегаю использования ненормативной лексики, пошлых шуток и просмотра фильмов, пропагандирующих гедонизм. Употребление алкоголя, секс или мастурбация также запрещены. Я постоянно анализирую свои действия в течение дня, чтобы убедиться, что Бог или другие люди не истолковали их как неподобающие

или аморальные. В конце концов, для успокоения я спрашиваю: “Пап, я сегодня рассказывал соседским ребятишкам какие-нибудь непристойные анекдоты?” В последнее время я думаю, что, когда был подростком, моя девушка могла забеременеть от меня. У нас не было секса, но однажды, во время поцелуев, у меня возникла эрекция. Мы были полностью одеты, но появилась глупая мысль, что она каким-то образом забеременела, а потом сделала аборт. Я часто разговариваю с родителями и священником об этом страхе, и они отвечают, что беспокоиться не о чем. И все же я чувствую, что не имею права рисковать, – боюсь, что окажусь в аду».

Линда: ХУДШИЕ МЫСЛИ В ХУДШИЕ МОМЕНТЫ

«ОКР у меня было с детства, но усугубилось с рождением моей внучки Эммы. Каждый раз, когда сын привозил ее ко мне, у меня возникали ужасные мысли о том, что я ненадлежащим образом прикасаюсь к ее гениталиям. Я пыталась думать о чем-нибудь другом, но эти жуткие мысли продолжали приходить в голову: может, я действительно латентная педофилка? Мой муж Николас уверяет, что это не так, но я не выношу этих мыслей. Поэтому начала избегать общения с внучкой. Ее больше к нам не привозят: Николас навещает ее в доме нашего сына за нас обоих. Мы убрали фотографии Эммы отовсюду, потому что они вызывают у меня навязчивые

мысли. Ситуация ухудшается с каждым днем. Мне приходится избегать всего, что хотя бы отдаленно намекает на сексуальность, например некоторых любимых телешоу, вроде “Танцев со звездами” и “Холостяка”. Когда такие мысли приходят в голову, я ловлю себя на попытке разобраться, действительно ли меня может привлечь ребенок. Николас говорит, что у него тоже иногда возникают подобные странные мысли и что это просто разум играет со мной злую шутку. Но что же это за бабушка такая, чтобы избегать внучку?!»

Что такое «навязчивые идеи»?

Как отмечалось выше, навязчивые идеи – это постоянные нежелательные мысли, сомнения или образы, которые человек находит странными, противоречащими его характеру, убеждениям или морали, и пытается игнорировать или отрицать, зачастую безуспешно. Кроме того, они заставляют внушают сильный страх, тревогу или вину.

Прежде чем вы прочтете о видах навязчивых идей, давайте разберемся, чем они не являются:

- Чрезмерный интерес к любимой песне, видеоигре, телешоу или даже развивающимся романтическим отношениям.
- Беспокойство, которое часто является признаком генерализованного тревожного расстройства (ГТР).

Беспокойство связано с реальными жизненными обстоятельствами, такими как работа и учеба, отношения с другими людьми, здоровье и финансы (например, «Что, если у моего престарелого отца случится инсульт, пока меня не будет в городе?»).

- Размышления – еще одна форма навязчивого негативного мышления. Размышления – признак депрессии и включают в себя повторяющиеся мысли о существующей проблеме или негативном событии, таком как плохая оценка или потеря работы, от которых, кажется, невозможно избавиться.

Типы навязчивых идей

Навязчивые идеи вашего близкого, скорее всего, входят в одну из следующих категорий:

- **Ответственность за совершенные ошибки и причиненный вред.** Некоторые люди с ОКР испытывают сильную тревогу; их преследуют мысли о том, что они были в чем-то неосторожны или же причинили кому-то вред. Они опасаются, что дадут ребенку неправильную дозу лекарства, или, как Ариэль, оставят незакрытой входную дверь, или спровоцируют пожар, не выключив электроприбор. Они могут заикливаться на идеальном выполнении действия, чтобы предотвратить трагедию, или верить, что определенные слова или цифры принесут несчастье

или вред.

- **Загрязнение или заражение чем-либо.**

Сильная тревога, отвращение или опасение по поводу заражения микробами, контакт с телесными жидкостями (например, кровью, слюной, мочой или спермой) или отходами жизнедеятельности, грязью, животными, определенными пищевыми продуктами или потенциально вредными химическими веществами, такими как пестициды, удобрения и асбест, – еще один распространенный тип одержимости. Возможно, ваш близкий боится посещать конкретные места или находиться рядом с «зараженными», по его мнению, людьми; кроме того, он может быть озабочен микробами в ваннных комнатах или же панически бояться подхватить заболевание, передающееся половым путем, и затем заразить им остальных.

- **Порядок и симметрия.** Чрезмерная озабоченность точностью, ровностью, балансом; потребность в том, чтобы все было расставлено «как надо». Может проявляться в виде боязни нечетных чисел или желании, чтобы книги или игрушки были расставлены определенным образом. Некоторые люди опасаются, что неправильное расположение вещей приведет к плачевным последствиям (например, если картина будет повешена неправильно, кто-то умрет).

- **Насилие и агрессия.** Порой у людей с ОКР обсессии принимают форму нежелательных мыслей или образов: обычно они панически боятся причинить

физический вред людям, животным или самим себе. У них также могут возникать мысли о том, что они эмоционально травмируют других, – это может быть страх оскорбить кого-либо наяву или даже в воображении. Важно помнить, что подобные мысли идут вразрез с истинными мотивами человека: ваш близкий может быть самым миролюбивым или социально сознательным человеком из всех, кого вы знаете. Стоит иметь в виду, что подобные навязчивые идеи могут вызывать слова, ассоциирующиеся с физическим или эмоциональным причинением вреда («убийство», «оружие» или оскорбительные выражения в адрес других), истории о трагических событиях или предметы, которые могут быть использованы для совершения насильственных действий.

● **Половое сношение.** Некоторые обсессии сосредоточены на сексуальных предпочтениях или общепризнанных табу в сфере секса, например растлении детей, инцесте, супружеской измене или зоофилии. Линда считает ужасной и неприемлемой даже мысль о растлении своей внучки, хотя не является педофилом. Она беспокоится, что подобные мысли – признак того, что с ней что-то не так или что она совершит преступление против ребенка. Обратите внимание: многие люди, страдающие подобными навязчивыми идеями, держат их в себе, так как зачастую боятся осуждения и непонимания.

● **Религия и мораль.** Ксавье часто думает, что совершал греховные, аморальные или святотатственные

поступки. Ваш близкий может бояться, что согрешил, впал в божью немилость и будет наказан; или же чувствует чрезмерную озабоченность тем, что правильно, а что нет, старается совершать только благонравные поступки. Специалисты называют подобные навязчивые идеи скрупулезностью – это латинское слово означает «видеть грех там, где его нет».

- **Другие типы навязчивых состояний.** У вашего близкого могут быть и другие виды obsessions, которые не вписываются стопроцентно в описанные выше категории. Возможно, периодически он сомневается, что у него более серьезная проблема, чем ОКР, – например, шизофрения. Или у него возникают навязчивые, беспокоящие мысли о личной жизни (например, «Действительно ли я влюблен в своего партнера?»). У некоторых людей бывают такие навязчивые идеи, при которых неразрешимые философские проблемы вызывают серьезные экзистенциальные страдания.

Как люди с ОКР справляются с obsessions

Человек с ОКР воспринимает навязчивые мысли как сигналы опасности, которые, в свою очередь, заставляют его прибегать к компульсиям и стратегии избегания, чтобы как можно скорее восстановить чувство безопасности. Люди с

ОКР верят, что произойдет что-то ужасное, если они не совершат определенные ритуалы. Поэтому они продолжают их воспроизводить, даже если такие ритуалы кажутся нерациональными, отнимают много времени и провоцируют семейные ссоры.

Эдуардо боялся, что если он не будет выполнять определенные водные процедуры, то заразится от микробов в ванной. Он избегал их предполагаемых источников, веря, что это уберет его от болезней. Обязательные проверки дома Ариэль являлись для нее способом подавить мучительный страх, что она ответственна в причинении вреда здоровью или за возможную катастрофу. Ксавье избегал порочных, по его мнению, действий и молился снова и снова из-за навязчивого страха согрешить и расстроить Бога. Линда чувствовала, что ей приходится прибегать к необычным стратегиям избегания, чтобы не допускать сексуализированных мыслей о внучке.

Вы, вероятно, осознаете, что подобное поведение излишне и нелогично. Но ваш близкий считает компульсии необходимыми – единственным выходом из кажущейся страшной ситуации. Именно этот конфликт – причина многих проблем в семейных отношениях. Вы можете пытаться продолжать «вразумить» любимого человека, в то время как он убежден, что соблюдение определенных ритуалов или избегание опасных ситуаций лучше, чем столкновение с угрозой лицом к лицу.

Типы ритуалов

Как и многие люди с ОКР, ваш близкий, вероятно, прибегает к различным стратегиям для борьбы с навязчивым страхом.

Компульсии. Зацикленные на повторении ненужных действий снова и снова люди подвержены компульсиям. Зачастую это затянутые по времени процедуры – та составляющая ОКР, которая больше всего мешает быту как вашего близкого, так и всей семьи. Компульсии делятся на следующие общие категории:

- чрезмерная проверка окружающей среды на предмет опасности (человек может совершать ее, чтобы убедиться, что не причинил никому вреда);
- чрезмерное мытье или уборка «до скрипа»;
- повторение определенных действий, таких как перечитывание, подсчет или прикосновение;
- расстановка предметов определенным образом.

Это наиболее часто встречаемые примеры – у вашего близкого вполне могут наблюдаться иные действия.

Мини-ритуалы. Ваш близкий также может придерживаться мини-ритуалов – едва уловимых или недолгих стратегий для контроля тревоги или борьбы с навязчивыми мыслями, – подобных этим:

- для избавления от навязчивых мыслей о том, что ее

лекарство выпадет из сумочки и нашедший его ребенок подумает, что это конфета, съест и отравится, ваша жена упаковывает таблетки сразу в три зип-пакета;

- во избежание заражения микробами при контакте с дверными ручками, поручнями и т. д. ваш сын вытирает руки о штаны или рубашку после прикосновения;

- для отвлечения от навязчивой мысли о совершении насилия над домашним питомцем ваш отец напевает любимую песню.

Мини-ритуалы могут не сразу распознаться как признаки ОКР, потому что проявляются в виде любого действия в ответ на навязчивый страх.

Мыслительные процессы. У вашего близкого могут быть компульсии исключительно в уме. Ксавье, например, повторял про себя фразу «Бог милосерден» 14 раз подряд (счастлирое число для Ксавье) всякий раз, когда у него возникала навязчивая мысль: «А что, если я люблю дьявола больше, чем Бога?» Этот мыслительный процесс «нейтрализовывал» одержимость дьяволом.

Много лет назад я работал с мужчиной, страдавшим навязчивыми мыслями о том, что из беспечности он фактически изменял жене – занимался сексом с другими женщинами, – не осознавая этого. Его сложный мыслительный ритуал заключался в анализе своих действий в конце дня, приводящем к убеждению, что он ей не изменял. Если бы этот процесс, который мог продолжаться часами, прервали или если бы пациент потерял ход мыслей, ему пришлось бы вспом-

нить все сначала – аж с утреннего пробуждения.

Мыслительные ритуалы относительно распространены среди страдающих обсессивно-компульсивным расстройством. И поскольку это мысли, а не поведение, ваш близкий может даже не осознавать, что это симптом ОКР, – да и психиатры тоже не всегда могут их отследить.

Ритуалы, направленные на обретение уверенности. Помимо постоянного мытья и уборки, Эдуардо обращался к специалистам по инфекционным заболеваниям в интернете, чтобы узнать больше о связанных с ними рисках. После ежедневных проверок Ариэль спрашивала у мужа, действительно ли выключила плиту и заперла входную дверь, – иногда по несколько раз, чтобы быть абсолютно уверенной в своих действиях, – и нуждалась в конкретных словах, например: «Да, я абсолютно уверен, что видел, как ты запирала дверь». Вашему близкому тоже требуется постоянное подтверждение, если он бомбардирует вас и других людей вопросами о том, хороший ли он человек, о результатах медицинских тестов или даже на сверхъестественные, экзистенциальные, философские или другие темы, на которые нельзя ответить однозначно, например, «Есть ли у меня свобода воли в отношении своих действий или они предопределены?» Он также может попытаться обрести уверенность, поделившись с вами навязчивыми мыслями. Вам может быть неприятно постоянно втягиваться в подобные навязчивые заверения, но вы в этом не одиноки. Это распространенный ритуал среди

страдающих ОКР, и в следующих главах вы познакомитесь с некоторыми стратегиями, позволяющими положить этому конец.

Как ОКР начинает брать над нами верх

Навязчивые страхи и ритуалы проявляются по-разному. Если поведение вашего близкого подпадает под основную симптоматику ОКР, он также может переживать приступы депрессии – ее диагностируют примерно у половины людей с ОКР, – испытывать смущение или стыд за obsessions и ритуалы, будто с ним «что-то не так», и пытаться скрыть эти симптомы от окружающих. Он может впадать в грусть, казаться себе никчемным или человеком с безнадежным будущим. Такое мышление серьезно мешает социальной жизни, работе, учебе и досугу. Несмотря на то что случаи самоубийств среди людей с ОКР редки, человек может иногда размышлять о том, что жизнь не стоит того, чтобы жить. К таким мыслям, конечно, не следует относиться как к пустякам.

Скорее всего, у вашего близкого признаки ОКР проявлялись еще до 25 лет. У многих людей расстройство развивается в позднем подростковом возрасте или около 20 лет, когда они становятся более независимыми и сталкиваются с большим объемом обязанностей, – возможно, по предыдущим историям вы заметили, что ответственность играет определенную роль в прогрессировании ОКР. Но также оно может

манифестировать в детстве (обычно не раньше четырех-пяти лет), в подростковом и даже в зрелом возрасте. Порой трудно точно определить, когда развивается ОКР, – симптомы проявляются постепенно; но иногда ОКР манифестирует внезапно в детстве, во время беременности матери, после родов или после какого-либо заболевания или травмирующего события. Если ваш близкий с ОКР взрослый, вполне вероятно, что он страдает от расстройства очень долгое время. Хорошая новость в том, что методы лечения ОКР, включая навыки поддержки, которым вы научитесь благодаря этой книге, очень эффективны и для их применения не требуется знать, когда или как развилось ОКР.

Как же все началось?

Очевидно, что никто не хотел бы страдать от ОКР, – так почему же некоторые люди сталкиваются с ним? Обсессии и компульсии вашего близкого – результат сложного сочетания биолого-химических процессов, способности к обучению и других обстоятельств. К сожалению, сейчас науке недостаточно известно об этих факторах, равно как и о том, каким образом они приводят к возникновению ОКР. Поэтому я настаиваю – не тратьте время на поиски причин. Описанные в этой книге стратегии для поддержки человека с ОКР требуют глубокого понимания проявления симптомов, но не механизма их возникновения. Мы, как специалисты

по данному расстройству, особенно хорошо понимаем эти симптомы. Тем не менее вот что известно о возможных причинах возникновения ОКР.

Ученые выдвигали многочисленные теории о том, что ОКР вызывают дисбаланс нейромедиаторов, изменения в структуре головного мозга и нарушения его функций, стрептококковые инфекции и генетика в целом, но ни одна из них не доказана. Кажется логичным, что склонности к ОКР могут быть приобретенными. Эдуардо, например, мог «научиться» бояться микробов, поскольку рос в семье, где ему часто говорили, что «микробы повсюду». Проблемы вашего близкого с ОКР также могли возникнуть после травмирующего события или жестокого обращения – это вынудило его задуматься о своей безопасности.

Другая возможная причина возникновения ОКР в том, что переживания вашего близкого в период формирования личности привели к чрезмерной озабоченности личной ответственностью. Когда Ариэль было 13 лет, ее мать серьезно болела несколько месяцев, и ей пришлось в одиночку заботиться о младшем брате, поскольку отец в основном работал вне дома. Вполне возможно, это событие подстегнуло Ариэль закрывать потребность в уверенности и контроле над происходящим. Точно так же учителя религиозной школы Ксавье были очень строги и неоднократно предупреждали о суровом наказании за безнравственное поведение – особенно по отношению к Богу. Ксавье рос, обеспокоенный тем,

что недостаточно строго соблюдал заповеди, – в результате начал молиться под принуждением и воспроизводить ритуалы, чтобы удостовериться, что ему суждено попасть в рай, а не в ад.

Наконец, могло совпасть так, что, по мнению вашего близкого, его мысли или поведение привели к негативному событию, заставив его бояться даже думать об этом. Однако, как и в случае с биохимическими реакциями, специалисты не могут доказать, что обсессивно-компульсивное расстройство исключительно приобретенное. Другими словами, мы не можем связать первопричину ОКР ни с одним из факторов. И вправду, многие люди с ОКР утверждают, что никогда не сталкивались с описанными выше ситуациями, а у тех, кто пережил подобный опыт, не развилось ОКР.

Чаще всего я слышу от родственников людей с ОКР: «Это я стал причиной ОКР у моего близкого?» В эту ловушку самообмана довольно легко попасть:

- *«Он мой сын, значит, я, должно быть, передал ему плохие гены»;*
- *«Это я вырастил свою дочь, наверное, был плохим родителем»;*
- *«Если бы я перестала успокаивать своего мужа, эта проблема давно бы исчезла».*

Как вы поняли, ОКР – результат стечения многих факторов и обстоятельств, неясный даже специалистам. ОКР у вашего близкого развилось не по вашей вине – и точка. Вы

не ответственны за чью-либо биологическую природу и не приносили намеренно в жизнь неприятные события. Аналогичным образом ОКР не вина вашего близкого, но в то же время он может видеть боль и страдания, которые причиняет семье, и винить в этом себя. Нет конкретного человека, события или биологического фактора, на которого можно свалить вину за возникновение ОКР. Выяснения, кто виноват, не только приводят к чувству вины и стыду, но и снижают возможность поддерживать человека с ОКР.

Итак, вопрос не «Я ли стал причиной развития ОКР?», а «Что я могу сделать, чтобы способствовать выздоровлению?». То, что в возникновении ОКР нет ничьей вины, не означает, что вы и ваш близкий человек не можете исправить ситуацию.

Глава 2. Как ОКР расставляет свои ловушки

ОКР можно сравнить с мошенником, который выживает за счет слабости людей, обманывая их и заставляя думать, что они получают выгоду или легкие деньги. Но в конце концов мошенник испаряется вместе с деньгами. Таким же образом ОКР внушает вашему близкому идею, что стратегии избегания и компульсии помогут избавиться от тревоги и obsessions. При навязчивой мысли о микробах, которая провоцирует страх заражения, мойтесь, убирайтесь и избегайте объектов потенциального заражения. При навязчивых сомнениях, которые внушают страх причинения вреда здоровью или совершения ошибки, проверьте еще раз, все ли в порядке, или уточните у домочадцев. На мгновение ваш близкий может почувствовать облегчение оттого, что навязчивые мысли и тревога отступили, но это ловушка – при воспроизведении ритуалов они всегда возвращаются.

Как в любой мошеннической афере, ОКР невозможно победить, играя по его правилам. Ваш близкий может продолжать проверять пространство на наличие опасности, мыться все чаще и проводить другие ритуалы для избавления от страхов, втянуть вас в свои компульсии; но, несмотря на это, тревога возвращается – с каждым разом все сильнее, принуждающая к ритуалам все усерднее.

Решение проблем заложено в нашей природе, поэтому человек прилагает все усилия, чтобы понять и устранить навязчивые мысли. Но ОКР не похоже на бытовые проблемы. Чем упорнее он пытается разобраться в obsessions и страхах, контролировать их или же бороться с ними, тем более масштабными и пугающими они становятся, что приводит к еще более ожесточенной борьбе за состояние покоя. Таким образом ОКР вовлекает вашего близкого – а заодно, возможно, и вас – в порочный круг.

Это не значит, что ОКР неуязвимо. Ваша главная задача – изменить правила игры.

Навязчивые страхи: ситуации одни, но реакции – разные

Вы когда-нибудь замечали, что вы и ваш близкий с ОКР можете оказаться в похожих жизненных ситуациях, но вы прекрасно с ними справляетесь, а ваш близкий заикливается на навязчивых мыслях и ритуалах? Психологи Аарон Бек и Альберт Эллис выдвинули теорию, что именно то, как мы думаем о событиях и ситуациях и интерпретируем их, а не сами события и ситуации, определяет эмоции, поведение и физиологические реакции. Именно определенные интерпретации приводят к соответствующим ощущениям и эмоциям. Крайне негативные оценочные убеждения о себе («я бесполезен, и меня нельзя любить») приводят к депрессии.

Если вы считаете, что не соответствуете достаточно высоким стандартам («мне следовало быть добрее к учителям»), вы погрузитесь в вину. Аналогичным образом, когда ваш близкий интерпретирует определенную ситуацию как угрожающую («садиться за руль 13-го числа месяца опасно, потому что это день невезения»), это приводит к тревоге и страху, избеганию или компульсивному поведению, а также, возможно, к мышечному напряжению или учащенному сердцебиению.

Мать Эдуардо не понимала его страха заразиться. В конце концов, в ванной она вспоминала о существовании микробов, но заверяла себя, что «ванные комнаты, как правило, безопасны, риск заболеть довольно низок». Но Эдуардо в ванной говорит себе другое: «Ванные комнаты опасны, потому что кишат микробами, от которых я могу заразиться».

Мать Эдуардо может воспользоваться уборной, быстро вымыть руки и перейти к другим делам, потому что считает ванную безопасной. Эдуардо же, напротив, – опасной. Таким образом, уровень его тревожности растет, а в голове проносятся все больше навязчивых мыслей о микробах и болезнях. Он пытается контролировать беспокойство при помощи мытья и стратегий избегания, но мы с вами уже знаем – это ловушка. Вместо того чтобы заниматься другими делами, он застревает в ванной, потому что возникают другие мысли: *что, если я не смыл всех микробов? Может, мне вымыть руки до локтей? А вдруг микробы распространятся в других*

местах дома? Больше компульсий. Больше избегания. Чем чаще Эдуардо совершает ритуалы и стратегии избегания, тем более уязвимым себя чувствует. В конце концов, он избегает контактов с миром, прячась в комнате, которую считает убежищем от вездесущих микробов. Отношение Эдуардо к посещению уборной приводит к навязчивому страху.

Триггер, запускающий выполнение ритуалов, может являться и просто мыслью. Осознаем мы или нет, но мозг постоянно занят принятием решений об интерпретации тех или иных мыслей, идей и образов в нашем сознании. Навязчивые мысли о внучке Линда воспринимала очень серьезно, считая, что они что-то значат и несут угрозу. Она говорила себе: «Что-то не так. У бабушки не может быть таких мыслей – только не о внучке! Что, если я педофилка? Это неприемлемо. Мне нужно удостовериться, что я никогда не буду так думать». У мужа Линды, Николаса, тоже иногда возникали странные сексуализированные мысли, как у всех нас, но он говорил себе: «Мой разум снова играет со мной злую шутку» – и успокаивался.

Вместо того чтобы воспринимать мысли как случайные, Линда погружалась в их анализ. И чем больше боролась с ними, избегала и искала утешения у других, тем чаще у нее возникали именно те мысли, которые она считала неприемлемыми, – и они как снежный ком доросли до полномасштабной навязчивой идеи. Вот так Линда и застряла в порочном круге ОКР.

Частые искажения при ОКР

Исследования показывают, что существуют определенные модели изначально ошибочных убеждений и неверных интерпретаций, которые заставляют людей с ОКР воспринимать ситуации и мысли как несущие опасность, что приводит к навязчивому страху.

- **Преувеличение угрозы.** Эдуардо переоценил опасность «микробов в ванной», а Ариэль – вероятность пожаров, наводнений и взломов. Если ваш близкий постоянно преувеличивает возможность угрозы, то даже не несущие смысла мысли о страшных последствиях покажутся еще реальнее, что приведет к беспокойству, избеганию и ритуалам.

- **Брать ответственность на себя.** При навязчивых мыслях о катастрофах, травмах или смертельных исходах Ариэль полагала, что несет ответственность за предотвращение этих событий, или убеждала себя, что они еще не произошли. Если ваш близкий чувствует себя единственным ответственным в страшных событиях, он может попасть в ловушку ОКР и постоянно проверять, искать утешения или предупреждать других о потенциальной опасности. Ариэль, например, проводила долгие ритуалы, проверяя дом, и просила мужа заверить ее, что все в порядке.

- **Преувеличивать значимость мыслей.**

Придает ли большое значение ваш близкий с ОКР бессмысленным навязчивым мыслям, которые противоречат его ценностям, и предполагает ли, что они выявляют глубоко укоренившуюся злую, грязную, извращенную или аморальную сторону ее характера? Именно так Линда отнеслась к нежелательным мыслям о растлении внучки. Интерпретируя их таким образом, человек может испытать сильную тревогу и страх. Однако это тоже искажение: навязчивые мысли вашего близкого почти наверняка не несут смысла. Тем не менее этот паттерн побуждает к выполнению ритуалов, направленных на «нейтрализацию» нежелательных мыслей и уменьшение навязчивого страха.

- **Путать мысли с действиями.** Иногда люди с ОКР считают, что:

- 1) размышления о негативном событии повышают вероятность его наступления;

- 2) мысли о том, чтобы сделать что-то плохое, — доказательство того, что они действительно на это способны.

Ксавье опасался, что его случайные мысли о безнравственных поступках воплотятся и приведут к божьему наказанию. Линда полагала, что воспроизводить в голове нежелательные сексуализированные мысли об Эмме так же постыдно, как и растлевать ее. Как и оценка мыслей как чрезмерно важных, путаница между ними и действиями приводит к тому, что ваш близкий ошибочно воспринимает

себя как сумасшедшего, плохого или опасного. Вы можете наблюдать беспокойство из-за таких убеждений и последующие ритуалы, призванные «все исправить» или же избавиться от нежелательных мыслей.

- **Необходимость контролировать мысли.**

Ксавье считал важным не размышлять на аморальные, по его мнению, темы, такие как секс и богохульство. Он полагал, что для контроля над собой ему нельзя допускать неподобающие мысли вообще. Даже мысль об оскорблении или пошлой шутке казалась неприемлемой. Верит ли ваш близкий, что может и должен уметь контролировать или отрицать нежелательные или расстраивающие его идеи? Или что он стал бы лучше, если бы проявил достаточно силы воли для контроля разума?

- **Нетерпимость к неопределенности.** Скорее всего, ваш близкий полагает, что у него должна быть стопроцентная гарантия безопасности, когда речь заходит о его навязчивых страхах. Проблема в том, что большинство навязчивых идей сосредоточены на ситуациях, в которых трудно получить неопровержимые гарантии. Это усиливает неуверенность и страх и может привести к чрезмерным мерам в попытке устранить сомнения. Эдуардо не видит микробов, поэтому не прикасается к предметам, застирывает одежду и часто убирается, чтобы убедиться в их устранении. Линда постоянно сомневается в том, кто она на самом деле и не совершит ли чего-нибудь ужасного – что, как мы понимаем, предсказать

невозможно, — поэтому чувство неопределенности вызывает у нее непреодолимый страх и побуждает избегать этого состояния и искать поддержки у других людей.

Навязчивые мысли бьют по самому больному месту

Подобно мошеннику, ОКР концентрирует obsessions и страхи на том, что человек ценит в жизни больше всего. Подумайте о ценностях вашего близкого: возможно, это здоровье и безопасность, забота о других, добродетель, мораль, искренность, чистоплотность или вера. Если человек, который вам дорог, ценит деликатность в общении и заботу о других, его навязчивые идеи, вероятно, упираются в страх ошибиться или понести ответственность за оскорбление. Если отличается чистоплотностью и хорошим здоровьем, obsessions связаны с микробами, загрязнением окружающей среды и риском заболеть. Навязчивые идеи о насилии и агрессии часто встречаются у чувствительных, заботливых и нежных людей. Obsessions о грехе и святотатстве возникают у религиозных людей. Навязчивые идеи о нежелательных сексуальных связях свойственны людям, которые считают себя высокоморальными или чья сексуальность играет важную роль в их восприятии себя как личности.

Почему навязчивые страхи не проявляют себя как мошенники, хотя являются ими

Триггерные ситуации, вызывающие ОКР, на самом деле неопасны, а нежелательные мысли, которые превратились в obsessions, – не более чем безобидное вторжение в ваши мысли. Однако ваш близкий продолжает воспринимать их как угрозу, паникует и тратит время и энергию на ритуалы. Но если навязчивые страхи редко (если вообще когда-либо) сбываются, почему он не осознает этого и не преодолеет фобии? Почему он ведет себя деструктивно? Потому что именно ритуалы и стратегии избегания – те самые вещи, которые якобы обеспечивают ему безопасность. Это мешает человеку осознать, что его навязчивые страхи иррациональны.

Давайте внимательнее посмотрим, как это работает.

Как компульсии все больше вызывают ОКР

Во-первых, ритуалы хоть и технически, но «срабатывают», потому что часто помогают снизить тревожность. Даже если это незначительное или временное снижение, мозг фиксирует повторяющиеся действия как нечто, что следует проделывать при похожей ситуации или мысли, вызывающей

тревогу. То есть ваш близкий следует ритуалам, потому что они уменьшают его страдания. Более того, с каждой триггерной ситуацией желание воспроизвести ритуалы усиливается. В некотором смысле ритуалы вызывают «зависимость», и ваш близкий может даже лгать или придумывать им оправдания, чтобы отстоять право их выполнять (отметим, что профессионалы не классифицируют ОКР как зависимость). Между тем ритуалы постепенно отнимают все больше времени и энергии и часто достигают точки, в которой серьезно вторгаются в быт и мешают выполнению важных и рутинных дел. Чем больше ритуалов выполняет человек, тем больше это напоминает ему о навязчивых страхах, поэтому все больше событий и повторяющихся мыслей провоцируют стремление к компульсиям... И порочный круг повторяется снова и снова.

Во-вторых, ритуалы мешают вашим близким осознавать, что обсессии на самом деле не сигнализируют о грядущей опасности. Допустим, ваш сын боится, что число шесть несчастливое, поэтому совершает определенные навязчивые ритуалы – стучит по дереву или читает молитву – при каждом столкновении с этим числом. При следовании этим ритуалам у него никогда не будет шанса узнать, что число шесть на самом деле безопасно. Когда не случается ничего страшного, он приписывает это своим ритуальным действиям и верит, что чудом избежал трагедии («без этого ритуала число шесть спровоцировало бы что-то ужасное»). Поскольку он

никогда не проверяет источники страхов, попытавшись отказаться от проведения ритуалов, число шесть остается для него пугающим, и он по-прежнему нуждается в компульсиях.

Возможно, ваш близкий с ОКР имеет ошибочные представления о переживании страха, неуверенности и obsessions. Например, ваш муж считает, что не может жить, пока в его голове крутятся мысли о педофилии. Или, например, ваша жена не справляется с сомнениями, попадет в рай или в ад после смерти. Или ваша дочь полагает, что, если не сладит с постоянной тревогой, она будет продолжаться вечно, выйдет из-под контроля и сведет ее с ума. За постоянными ритуалами ваш близкий не поймет, что страх, неуверенность и навязчивые мысли нормальны. Иными словами, повторение определенных действий для самоконтроля или отрицание obsessions мешают осознать, что эти переживания, хоть и неприятные, на самом деле временные и управляемые. Не нужно попадаться в ловушку идее, что мини-ритуалы и мыслительные процессы, протекающие быстро или незаметно, якобы менее важны, чем более длительные компульсии и ритуалы с определенным набором действий. Дело в том, что все действия вашего близкого в ответ на бессмысленные навязчивые мысли могут сыграть на руку развитию ОКР и сохранить порочный круг.

Как стратегии избегания усиливают ОКР

Избегание также кажется логичной стратегией решения проблем, связанных с навязчивым страхом. Любая, кто опасается, что общественные туалеты кишат микробами, будет избегать их посещения. Если человек считает, что мысли об убийстве людей с моральной точки зрения равносильны реальному преступлению, то для него разумно избегать фильмов и телепередач с эпизодами насилия, которые могут спровоцировать подобные мысли. Но эти страхи основаны на заведомо ложных моделях мышления. Ваш близкий переоценивает опасность, связанную с триггерными ситуациями и Obsessиями. Но, как и в случае с ритуалами, стратегия избегания играет важную роль в порочном круге ОКР.

С одной стороны, избегание вызывающей страх ситуации и успешное, пусть даже временное, избавление от Obsessий и тревоги приводит к вере в эффективность этого метода, и эта модель поведения укореняется. В результате паттерн поведения разрастается. Возможно, поначалу с этим можно справляться – несколько раз избежать ситуаций или раздражителей, – но со временем становится сложнее и жизнь замыкается в определенных ограничениях.

Эдуардо, который в конце концов оказался запертым в комнате, – прекрасный пример. Сначала он старался не прикасаться к определенным предметам в ванной, но вскоре об-

наружил, что это правило распространяется и на другие места в доме, и в конце концов оказался в заточении. Когда он начал бояться новых источников микробов, он снова и снова прибегал к стратегии избегания, потому что в других местах дома она, казалось, срабатывала. Такие игнорирования происходящего действительно могут показаться эффективными в борьбе с навязчивым страхом, но только временно – в долгосрочной же перспективе они сужают порочный круг ОКР.

Еще одна проблема, связанная с избеганием, – подобно ритуалам, оно лишает человека возможности осознать, что вызывающие страх ситуации, предметы, obsessions и тревога на самом деле неопасны. Если ваш близкий избегает сериалов или фильмов о серийных убийцах, у него никогда не будет шанса узнать, что:

- 1) они не превратят его в убийцу;
- 2) думать о серийных убийцах безвредно: вспомните о полицейских, следователях, психологах, юристах и даже актерах, вынужденных вживаться в роль целыми днями.

Аналогичный пример: если вы любой ценой избегаете общественных туалетов, у вас нет возможности проверить и узнать, что в целом они безвредны.

Иными словами, стратегия избегания мешает научиться менять ложные интерпретации и другие ошибочные образы мышления, которые приводят к навязчивому страху. Это не только поддерживает их, но и позволяет им процветать в со-

знании и укореняться в нем.

Почему тревожное состояние так трудно игнорировать

Основная цель ритуалов и стратегий избегания – контролировать и снижать чувство тревоги. Но почему же ваш близкий не может просто смириться с тревогой на некоторое время, пока она не пройдет сама? Оказывается, тревогу невозможно игнорировать – и это тоже ловушка ОКР.

Вспомните, что происходит с организмом при тревоге: сердце учащенно бьется, трудно дышать, вы покрываетесь холодным потом, а в голове проносятся ужасные мысли.

При беспокойстве ваш близкий с ОКР испытывает то же самое. Эти и другие интенсивные и неприятные ощущения овладевают телом. Это называется реакцией «бей или беги», потому что ее цель – защитить от опасности и подготовить организм к сопротивлению или бегству. Когда люди жили в дикой природе среди хищников, автоматическая реакция на появление опасности – например, приближающегося саблезубого тигра – была критически важна для самосохранения. Сегодня большинству из нас не нужна реакция «бей или беги», чтобы выжить, но она – один из наиболее примитивных механизмов в мозгу, на всякий случай. И когда ваш близкий ловит себя на навязчивой мысли и ощущает угрозу, это запускает врожденную реакцию тревоги, приводящую к непре-

одолимому желанию избавиться от беспокойства.

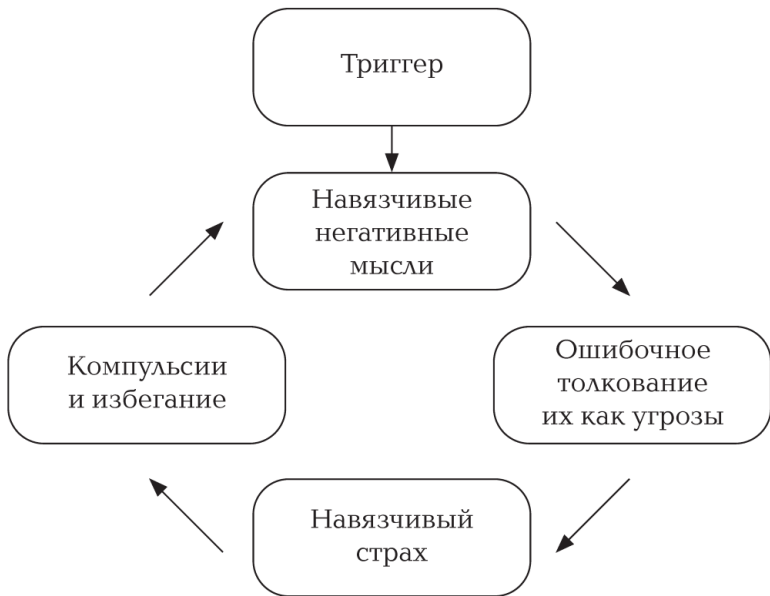
Каждый человек порой испытывает тревогу и страх, но люди с ОКР – особенно часто и сильно. Однако при всей интенсивности и длительности этих чувств реакция вашего близкого никому не вредит: помните, ее цель – защитить организм от опасности. На самом деле, эта реакция работает именно так, как задумано природой. Просто срабатывает в неподходящее время, например когда детектор дыма в доме срабатывает во время приготовления пищи. Детектор функционирует так, как должен, но выдает ложную тревогу. И помните, что люди с ОКР склонны к переоценке риска и угрозы. Таким образом, для вашего близкого возникает все больше нежелательных ситуаций и мыслей, кажущихся потенциально опасными и вызывающих ложную тревогу, что, в свою очередь, приводит к поиску безопасного пространства при помощи ритуалов и стратегий избегания.

Замыкаем порочный круг ОКР

ОКР заставляет человека думать, что что-то до ужаса неправильно, существуют строгие правила для решения проблемы и восстановления ощущения безопасности и что следует избегать возникновения триггерных ситуаций и выполнять ритуалы.

Иллюстрация ниже показывает, как дорогой вам человек попадает в ловушку самовоспроизводящегося порочного

круга. Цикл начинается с нежелательных негативных мыслей, спровоцированных чем-то из окружающей среды или пришедших в голову без очевидной причины. Но неправильная интерпретация этих ситуаций и мыслей как угрожающих приводит к озабоченности, которая, в свою очередь, провоцирует тревогу и навязчивый страх из-за того, что что-то происходит или может пойти «не так, как надо». Для борьбы с навязчивой тревогой человек прибегает к ритуалам и стратегиям избегания, которые кажутся ему эффективными способами. Но это не так. Ритуалы и стратегии избегания могут временно снизить тревогу и отвлечь от obsessions, но это заставляет вашего близкого совершать их все чаще и чаще.



Порочный круг ОКР

В итоге ритуалы и стратегии избегания мешают осознать, что триггерные ситуации, обсессии и ощущение тревоги не так опасны, как кажется. Таким образом, страх продолжает присутствовать в жизни человека. Казалось бы, ритуалов достаточно, но со временем они забирают все больше времени, энергии и ресурсов, не говоря уже об их негативном влиянии на функционирование семьи и взаимоотношения в ней.

Теперь у вас есть представление о том, как ОКР устанавливает правила и расставляет ловушки для дорогого вам че-

ловека. Однако есть вероятность, что и вы оказались в этой ловушке. Понимание механизма попадания в нее – ключ к тому, чтобы выпутаться, сохранить отношения и, возможно даже, помочь близкому выработать новые правила для избавления от ОКР. Мы вернемся к этому в следующей главе.

Глава 3. Как близкие втягиваются в ОКР

Наверняка вы читаете эту книгу, потому что так или иначе поведение вашего близкого с ОКР влияют на вас и других членов семьи. Это стандартное явление для пар или семей, в которых кто-то страдает ОКР, и психологи хорошо это понимают. Помните: для человека с ОКР окружающая среда полна триггеров, которые вызывают страх и тревожные обсессии о якобы страшных и необратимых угрозах. Человек срочно прибегает к стратегиям избегания и компульсивным ритуалам, чтобы снизить риск опасности. Именно его борьба за контроль над окружающей средой, как и наращивание безопасности, навязывается вам и другим членам семьи и втягивает вас в порочный круг ОКР.

Как это происходит? Почему вы и другие люди невольно втягиваетесь в расстройство другого человека? Во-первых, сложно смотреть, как кто-то, кто вам дорог, страдает. Вполне естественно защищать его от этих чувств или попытаться отговорить постоянно бояться. Но вы, вероятно, замечали, что, даже если это сперва и помогает справиться со стрессом, эти методы нерабочие в долгосрочной перспективе. В конце концов, ваш близкий снова заикливается на страхах и вынужден избегать общения, следовать ритуалам и просить утешения у окружающих. Очевидная неспособность че-

ловека следовать общепринятой логике может расстраивать и приводить к ссорам. Такие конфликты омрачают эмоциональный фон в семье, что усугубляет симптомы ОКР у вашего близкого.

Я проводил исследования этих моделей поведения в парах и семьях и видел, как по-разному они проявляются, в зависимости от видов навязчивых идей и компульсий. По-разному они проявляются и в конкретных моделях отношений. Например, если ваш близкий с ОКР – ребенок, вы будете реагировать иначе, чем если бы он был подростком или взрослым, особенно если бы это был ваш супруг или супруга.

В этой главе я помогу вам понять способы взаимодействия в межличностных отношениях, которые послужат основой для использования стратегий из следующих глав, чтобы вдумчиво вывести себя из порочного круга ОКР для приведения своей жизни в порядок и обеспечения более здоровой поддержки близкому.

Вовлечение: когда окружающие способствуют развитию ОКР

Когда что-то случается с любимым человеком – супругом, партнером, братом или сестрой, ребенком или родителем, – остальным домочадцам приходится приспосабливаться для дальнейшего функционирования семьи. Представьте ситуацию: если бы ваш сын сломал ногу, вы и остальные члены се-

мы могли бы сделать ему шаг навстречу, чтобы освободить от некоторых обязанностей по дому, пока он не может свободно передвигаться. Надеюсь, что ваша семья также поддержала бы его, чтобы он знал: его любят и о нем заботятся. Как правило, подобная временная перестройка в семье имеет смысл и является здоровым способом реагирования остальных родственников на проблему. Но если вы не будете бдительны, это может привести к непредвиденным негативным последствиям. Предположим, что для восстановления мышечной силы в ноге вашему сыну требуется физическая активность. Если члены семьи на первое время взяли на себя его обязанности по дому и продолжают выполнять их за него, он может потерять стимул вставать с кровати и добирать необходимый объем физической активности.

То же самое может произойти и с человеком с ОКР. Так или иначе, семья вносит коррективы, чтобы помочь справиться с навязчивыми страхами, стратегиями избегания и компульсиями. Счета оплачивает муж, поэтому его жена не беспокоится о том, что может ошибиться в расчетах. Мать отпрашивается с работы, чтобы отвезти взрослую дочь в парикмахерскую из-за навязчивого страха последней, что та собьет пешехода. Все уже готовы выйти из дома, но ждут, пока один из детей не выключит свет и не проверит, отключены ли электроприборы. Когда ваш близкий беспокоится и вы знаете, что поможет ему вернуться в норму, первое побуждение – вмешаться и сделать все, чтобы помочь ему спра-

виться с беспокойством. Возможно, это работающий способ показать человеку, что он вам небезразличен. В других случаях человек с ОКР чувствует себя настолько некомфортно, что дает другим понять, иногда даже требуя, что нужно сделать для снижения уровня его беспокойства.

Конечно, защищать кого-либо от ситуаций, на самом деле представляющих опасность, полезно и уместно. Но, как вы уже знаете, навязчивые страхи основаны на завышенных оценках угрозы. Изменить распорядок дня и привычки, чтобы защитить человека от навязчивого страха, как если бы угроза действительно существовала, – это вовлечение в ОКР вашего близкого. Подобная стратегия не только бессмысленна, но и может иметь негативные последствия.

Как вовлечение выглядит со стороны

Давайте рассмотрим модели адаптации родственников четырех человек с ОКР из первой главы. В семье адаптация под Эдуардо стала для его матери полноценной работой, но его сестра и отец также скорректировали свой распорядок дня:

Когда Эдуардо исполнилось 12 лет, его мать начала каждое утро убираться в туалете, потому что он боялся «туалетных микробов». А позже, с ростом его опасения распространения «туалетных микробов» по дому другими людьми, мать стала убираться везде, где мог оказаться Эдуардо. У его отца и сестры также были особые инструкции:

не прикасаться к определенным предметам, таким как пульт от телевизора или дверца холодильника, если они предварительно не продезинфицируют руки. Семья привыкла держать все в идеальной чистоте, включая автомобиль. Когда Эдуардо заметил, что отец и сестра иногда нарушают эти «правила», в поиске ощущения безопасности он начал прятаться в своей комнате. Это происходило все чаще и чаще, пока однажды он не отказался выходить. Его мать согласилась готовить ему еду и приносить в комнату; Эдуардо соглашался, только когда она дезинфицировала руки. Отец установил стационарный компьютер в комнате Эдуардо, чтобы ему было комфортно находиться там все время. Мать даже уволилась с работы, чтобы ежедневно убирать жилище и обучать Эдуардо на дому. Он впускал ее в комнату, только если она сначала принимала душ. Она каждый день стирала его одежду, убиралась в его комнате и заправляла его постель.

Ситуация Ариэль немного иная – она работающая женщина, которая живет с супругом Беном и двумя детьми:

Беспокойство Ариэль по поводу взломов, пожаров и наводнений началось вскоре после свадьбы с Беном и переезда в их новый дом. Но после рождения дочерей навязчивые идеи Ариэль перешли все границы. Ежевечерний ритуал ее и супруга заключался в отчете Бена о том, что он запер все двери и выключил все краны и электроприборы. Через какое-то время этого

стало недостаточно, и Ариэль заставила Бена ходить вместе с ней по дому для проверки. Бен понимал, что должен сопровождать Ариэль и даже вести записи, иначе Ариэль обеспокоится, что он что-то забыл, и придется проверять сначала. Время от времени, будучи на работе, Ариэль звонила посреди дня Бену и умоляла его сбежать домой, чтобы проверить, заперла ли она двери и выключила ли бытовую технику. Он подчинялся, потому что знал: это единственный способ успокоить Ариэль. После нескольких таких эпизодов пара спланировала распорядок дня таким образом, чтобы Бен уходил на работу последним. Таким образом, Ариэль не приходилось беспокоиться о том, что ей придется запирать дом и следить за тем, чтобы все было выключено.

Ксавье – взрослый, живущий с родителями. Вот как его отец и мать отнеслись к его симптомам ОКР, связанных с верой в Бога:

После двух лет учебы в университете Ксавье отчислился, работал в мебельном магазине и жил отдельно. Именно тогда он начал заикливаться на Боге и звонить родителям с вопросами наподобие «Достаточно ли я, по вашему мнению, верующий?» или «Как мне узнать, искренне ли я ценю Бога?». Отец каждый вечер подолгу разговаривал с ним по телефону, пытаясь заверить, что в его отношении к Богу все в порядке. Иногда тревога была настолько сильной, что Ксавье целыми днями читал Библию

или искал ответы на вопросы в интернете. В конце концов, он так часто пропускал работу и с таким трудом сосредоточивался на смене, что его уволили. Родители просили Ксавье начать лечение от ОКР, но он настаивал на отсутствии проблем с психикой. Родители решили: будет лучше, если Ксавье будет жить у них, – это было 10 лет назад, и с тех пор Ксавье полностью зависит от них. Они обеспечивают Ксавье всем необходимым и с удовольствием говорят о религии, грехе, вере и Боге. Ежедневные беседы, в ходе которых они заверяют Ксавье, что он не совершал греха, могут длиться по несколько часов. Формально Ксавье трудоустроен в хозяйственном магазине отца, но появляется на работе, только когда чувствует себя «в форме». Несмотря на то что это решение, похоже, устраивает всех, родители предпочли бы, чтобы Ксавье получил психиатрическую помощь, переехал на отдельную жилплощадь и стал независимым. Но когда они заводят об этом разговор, Ксавье сердится и говорит, что все в порядке.

Николас сыграл большую роль в развитии симптомов ОКР у своей жены Линды:

Линда и Николас счастливо женаты более 30 лет. Они были очень рады новости, что стали бабушкой и дедушкой. Когда у Линды впервые появились obsessions сексуализированного характера, они не сказали об этом сыну и невестке из-за смущения, поэтому Николас придумывал отговорки, почему Линда не может

навещать Эмму и почему ее нельзя к ним привозить. Николас с трудом наблюдал, как жена мучается от ужасных мыслей, поэтому с некоторой неохотой согласился с предложением Линды избегать любых упоминаний имени Эммы и убрать все ее фотографии из дома. С каждым появлением навязчивых мыслей у Линды он убеждал ее, что она не педофилка и что у него возникали дурацкие мысли сексуализированного толка на протяжении всей жизни, но он не придавал им никакого значения. Когда Линда настояла на том, чтобы воздержаться от просмотра любых телешоу или фильмов с намеками на секс и смотреть только то, что она считала «безопасным», Николас почувствовал, что все заходит слишком далеко, хотя никогда и не выказывал разочарования. Он пошел навстречу ее желаниям, чтобы защитить от навязчивых идей, даже если это означало пропуск его любимых телепередач.

В этой главе мы более подробно рассмотрим, что движет желанием вовлечься в ОКР и какие негативные последствия это несет. А пока рассмотрим три наиболее распространенных способа для борьбы с ОКР вашего близкого.

Вовлечение в ритуалы

В какой-то момент подавляющее большинство домохозяев человека с ОКР участвуют в ритуалах, помогающих их

близкому контролировать беспокойство или, наоборот, избегать его. Отец может помогать дочери справиться со страхом ошибиться, не единожды проверяя ее электронные письма перед отправкой. Жена – принимать душ перед сексом с мужем, потому что это снизит его страх подхватить инфекцию. Бен участвовал в ритуалах Ариэль с проверкой дома и подбадривал ее: иногда он проверял за нее, а иногда заверял, что она уже все проверила и беспокоиться не о чем.

Вы также вовлечены в ОКР близкого, если:

- отвозите его в домашний туалет, когда находитесь не в его пределах;
- отводите его в хозяйственный магазин, чтобы он получил инструкции от консультанта об использовании определенных химических веществ;
- предоставляете ему дополнительное время или предметы, необходимые для проведения компульсивных ритуалов.

Одна мать, которая когда-то была у меня в терапии, откладывала дела на несколько часов, пока ее сын выполнял долгие ритуалы постукивания по стенам и предметам перед выходом из дома. Некоторые родители запасаются мылом, моющими средствами или туалетной бумагой, чтобы их ребенок самостоятельно стирал или убирался. Предоставление взрослому человеку денег на бензин для компенсации расходов на ритуалы, связанные с вождением, также принадлежит к этой категории. Схожий способ вовлечения – оправдание

ритуалов близкого перед другими людьми: например, мать Эдуардо звонила в школу и говорила, что у него грипп, хотя именно из-за длительного мытья он часами торчал в ванной.

Я не перечислю все возможные способы вовлечения – они безграничны. Важно лишь знать, что вовлечение происходит, когда вы облегчаете человеку с ОКР выполнение ритуалов.

Вовлечение в стратегии избегания

Другая распространенная форма вовлечения – разрешение избегающего поведения члену семьи, в том числе помощь в этом (например, когда Бен согласился уходить из дома после Ариэль, чтобы она не чувствовала себя виноватой, если не запрет дом). Это может быть связано с тем, что человеку с ОКР легче избегать, чем встретиться с триггером лицом к лицу: например, когда Николас «прикрывал» Линду перед родственниками болезнью, хотя на самом деле она отстранилась от Эммы из-за навязчивых мыслей. Семейные пары также могут избегать определенных вещей, чтобы партнеру с ОКР не приходилось сталкиваться с триггерными ситуациями или obsessions. Пример этого явления – совместное избегание Линдой и Николасом определенных телепередач.

Вот несколько других примеров:

- Семья соглашается не ходить в конкретный

кинотеатр, потому что один из членов семьи боится, что сиденья в нем загрязнены.

- Муж соглашается прятать ножи и другие предметы, которые могут быть использованы в качестве оружия (например, молоток или бейсбольную битку), чтобы они не вызывали у супруги навязчивых мыслей о насилии.

- Мать застилает постель взрослому сыну и стирает его простыни и нижнее белье каждое утро, чтобы он не беспокоился о контакте с ними, — он опасается, что белье загрязнено в результате поллюций.

- Брат соглашается не пускать в дом друзей — его сестра с ОКР боится, что они занесут в дом микробы.

- Семья заканчивает прогулки пораньше или вовсе их отменяет, чтобы дочь избежала посещения общественных туалетов.

В одном из наиболее экстремальных примеров из моей практики муж сменил работу из-за того, что его жена с навязчивым страхом перед вирусом герпеса однажды увидела, как в магазин, где он работал, вошла женщина с герпесом на губе. Жена встревожилась, что муж «принесет герпес домой», если продолжит там работать.

Смена распорядка дня и привычек

К другому типу вовлечения в ОКР можно отнести ситуацию, когда семейный режим, расписание, планы и другие виды деятельности диктуются ОКР вашего близкого. Возь-

мом в качестве примера семью Эдуардо – его мать уволилась с работы, чтобы оставаться дома и заботиться о нем. Значит, его отец работал дольше и больше. Родители Эдуардо решили, что новый порядок вещей стоит того, чтобы свести беспокойство сына к минимуму.

Родители Ксавье тоже пошли ему навстречу, предоставив жилье. Они обеспечивали его всем необходимым и не ложились спать без беседы с ним о Боге. Кроме того, Ксавье продолжали платить зарплату и позволяли ему пропускать работу просто потому, что он «чувствовал себя не в своей тарелке». Это доставляло неудобства его отцу, с чем большинство работодателей не стали бы мириться. Ксавье также разрешалось не выполнять обязанности по дому, если он слишком тревожился. Если обычный распорядок дня в семье – привычки, сон, планы, обязанности по уходу за ребенком, учеба, домашние хлопоты, семейные прогулки, поездки или просто отдых – меняется или какой-то пункт из них отменяется из-за ОКР вашего близкого, то это можно назвать вовлечением.

Из-за навязчивых страхов Линда и Николас решили, что их любимые телепередачи запрещены к просмотру. Они ограничили просмотр телевизора «полезными» каналами – кулинарными и историческими. Другая семейная пара согласилась, что муж с ОКР будет спать в отдельной от жены комнате из-за тревожных навязчивых мыслей о том, что якобы импульсивно причинит ей вред во время сна. Каждый вечер она выполняла просьбу запереть его в комнате, чтобы он «не

сбежал и не натворил чего-нибудь ужасного» ночью. Семья, с которой я работал, питалась только в ресторанах, одобренных лечащим врачом, из-за страхов одного члена семьи перед пищевым отравлением. В конце концов, хотя родителям Ксавье нравилась их церковь, они согласились стать прихожанами другой из-за навязчивого страха сына, что оно недостаточно консервативно для Бога.

Роль вовлечения в семье или отношениях

Практика вовлечения настолько распространена, что вопрос состоит не в том, происходит ли это в вашей семье, а в том, как и в какой степени. Как вы помогаете близкому избежать беспокойства? Что делаете (или не делаете) всей семьей? Как члены семьи берут на себя домашние и рабочие обязанности человека с ОКР? Каким образом семья участвует в ритуалах?

Для многих семей проблема заключается в том, что вовлечение становится рутиной, и об этом стараются не думать. Другими словами, вы можете даже не осознавать вовлечения. И если ваша цель — покончить с этим, вам придется нелегко, если не будете видеть, как и когда это происходит. Вот почему в главе 8 я помогу вам проанализировать ситуацию в вашей семье или отношениях.

А пока подумайте о том, как вы (и окружающие) реагиру-

ете на симптомы ОКР у близкого. Что вы делаете для него? Что ему позволяется? Чего бы вы не стали делать или не допустили, если бы у него не было ОКР? Стали бы вы делать это для кого-то из членов семьи без ОКР? Если ответ отрицательный, то, скорее всего, происходит вовлечение. Спросите себя: предпочли бы вы прекратить такое поведение? В большинстве случаев вовлечение кажется чрезмерным или ненужным. Таким образом, даже если вы хотите отгородить от опасности близкого, но при этом чувствуете, что выходите за рамки допустимого, вполне вероятно, что вы используете стратегию вовлечения.

Вовлечение: с заботой, но безрезультатно

Разве не правильно убраться в комнате Эдуардо, если он так боится микробов? Разве Бен не должен помогать Ариэль осматривать дом, если это успокоит ее? Разве родители Ксавье не пример для подражания, если заботятся о сыне и оберегают его от чувства тревоги? Разве Николас не проявляет сострадание, защищая Линду от нежелательных сексуализированных мыслей? В конце концов, беспокойство может казаться невыносим для психики, а неопределенность — мучительной. Разве это не ужасно, когда в голове крутятся неприятные навязчивые мысли?

Нам не нравится видеть близких встревоженными или

подавленными, а тем более сталкивающимися с тем, что им представляется опасным. Поэтому желание защитить их вполне естественно, особенно если мы способны обеспечить им безопасность. По такой логике вовлечение – это хорошее решение. Помочь близкому с ОКР избежать или уменьшить тревожность можно словами «я люблю тебя» или «я беспокоюсь о тебе». Возможно, эти действия уже привычка, которой вы или ваша семья следуете, просто потому что вам не все равно. В остальных случаях человек с ОКР может подать вам сигнал о помощи в избавлении от obsessions и тревоги. Иногда его слова обретают требовательный или угрожающий оттенок, и вы знаете, что, если не поможете, на вас разозлятся. Но независимо от того, делается это из-за беспокойства или во избежание ссор и скандалов, вовлечение помогает облегчить страдания в данный момент. И в этом легко увидеть что-то хорошее.

Но, как следует из заголовка, несмотря на то, что вы руководствуетесь благими намерениями, вовлечение в итоге оборачивается против вас и близкого с ОКР. Давайте подробно рассмотрим, как это происходит.

Вовлечение только подливает масла в огонь. Согласно исследованиям, существует связь между вовлечением и более тяжелыми симптомами ОКР. Это характерно для детей, подростков и взрослых, живущих с родителями, а также для взрослых пар, в которых один из партнеров страдает ОКР. Вовлечение играет определенную роль в порочном

круге, механизм которого описан в главе 2. Неважно, выполняет ли ритуалы или стратегии ваш близкий в одиночку или при помощи других людей. Следование им и избегание триггерных ситуаций в моменте уменьшает тревогу, но в долгосрочной перспективе усиливает ОКР. **Это происходит потому, что вовлечение лишает вашего близкого возможности узнать, что:**

- катастрофические последствия, которых он боится, маловероятны;
- он может сам справиться с тревогой и нежелательными навязчивыми мыслями.

Чем больше члены семьи подстраиваются под близкого с ОКР, тем больше он полагает, что неспособен функционировать без постоянного вовлечения. Это формирует порочный круг: если вы постоянно действуете от имени близкого, решая за него сложные ситуации, у него не появится возможности и стимула научиться справляться с ними самостоятельно. Это снижает его уверенность в себе, и он будет чувствовать, что не может обойтись без помощи. Многие семьи застревают во взаимодействиях такого рода, нарастающих словно снежный ком месяцами и годами. Кроме того, вовлечение посылает ложное сообщение о том, что тревога и obsessions вредны и опасны и что для предотвращения катастрофы необходимо осторожничать и совершать ритуалы. Если окружающие стараются защитить вас от источника вашего страха, это только укрепит вашу веру в то, что опас-

ность и вправду существует.

Вовлечение снижает потребность в изменениях. Родители Эдуардо озадачились, когда он отказался от помощи психиатра. Разве ему не надоело бояться микробов, запираяться в комнате и так часто и старательно намыливаться в душе? Родители Ксавье тоже удивились тому, что он упорно не желал прибегнуть к помощи специалистов. Разве он не хотел преодолеть сомнения, стать более независимым и создать собственную семью?

Я консультировал многие пары и семьи, в которых человека с ОКР подталкивали к обращению за лечением те же домочадцы, которые подстраивались под их симптомы. Результат обычно предсказуем: человек с ОКР сопротивлялся – часто довольно упорно – и отказывался от помощи. Давайте подумаем, почему так происходит.

Когда не страдающие ОКР домочадцы меняют распорядок дня, чтобы приспособиться к проявлениям расстройства, человеку с ОКР становится легче с ним жить. Несмотря на то что Эдуардо страдал ОКР, его жизнь была вполне комфортной. Ему не нужно было ходить в школу, застилать постель, убираться в комнате, готовить еду или выполнять другие обязанности, характерные для многих его сверстников. Он весь день сидел в комнате, пока мать все делала по дому. Родители даже подарили ему компьютер и видеоигры! Избавляя Эдуардо от бремени ОКР, родители сами взяли на себя это бремя. Стоит ли удивляться, что он не горел жела-

нием обращаться к специалисту? Конечно, ситуация не идеальная, но, по его мнению, все вполне неплохо, — хотя, конечно, если спросить об этом его родителей, то нет! В семье Ксавье развивалась похожая ситуация: ему не нужно было беспокоиться о работе и других обязанностях — обо всем заботились его родители. ОКР стало их проблемой. Хотел ли Ксавье выйти из своей зоны комфорта?

Вы можете заметить, сколько сделали родители Эдуардо и Ксавье, чтобы оградить сыновей от дискомфорта. Но, несмотря на усердия, их разочаровало отсутствие у их сыновей мотивации обращаться к специалистам. Они не понимали, в чем дело: вовлечение, которое ограждало Эдуардо и Ксавье от чувства тревоги, в то же время не мотивировало их обратиться за помощью.

В том числе по этой причине я хотел бы помочь вам снизить степень вовлечения. Когда вы и другие домочадцы больше не защищаете близкого от страданий, спровоцированных ОКР, он сам может захотеть избавиться от них с помощью психиатра. В следующих главах я предложу вам практические рекомендации для изменения моделей взаимоотношений с близким. Не волнуйтесь: я не стремлюсь разрушить вашу близость. Конечно, вы вольны поддерживать члена семьи в тревоге, но я помогу вам делать это, не подстраиваясь под его симптомы.

Вовлечение вредит отношениям. Конечно, Бену не нравилось, что Ариэль так беспокоится о взломах и пожарах,

но как вы думаете, был ли он рад облегчать волнение Ариэль своими действиями? Ежевечерняя проверка дверей и бытовой техники – после того, как он давал Ариэль множество заверений в этом, – крайне раздражала его. Он все чаще выходил из себя и огрызался на Ариэль: «Что с тобой не так? Мы каждый вечер повторяем одно и то же! Когда ты наконец поймешь, что я тоже забочусь о нашей безопасности? Я не собираюсь оставлять двери незапертыми! Почему ты мне не доверяешь?»

Точно так же Николас хотел защитить Линду от сексуализированных мыслей об Эмме, но его раздражали жертвы, на которые он шел для ограждения ее от бессмысленных обсессий. Он чувствовал себя обделенным, когда друзья и их семьи вместе проводили время, делились историями и фотографиями внуков. И хотя Николас никогда не говорил об этом Линде, он был глубоко обижен на нее за то, что она вынуждала его пропускать радостный этап в жизни. Он не чувствовал к ней эмоциональной близости, и об интимной близости тоже не шло и речи.

Вспомните все то время и энергию, которые вы потратили на попытки защитить близкого от тревожности. Возможно, вы внесли относительно незначительные коррективы, а может, наоборот, приложили немало усилий, чтобы справиться с его ОКР. Но какое удовлетворение вы на самом деле получаете от осознания, сколько делаете для близкого? Насколько он ценит ваши усилия? Правда в том, что вовлечение –

это, как правило, «игра в одни ворота». Вы делаете всю тяжелую работу за человека и почти ничего не получаете взамен. И к сожалению, это верный путь к напряженным и несчастливым отношениям.

Каким же образом близкий вовлекает вас в его ОКР

Возможно, вы осознали бесполезность примирения и отказались подчиняться ритуалам близкого, а также от его просьб следовать навязанным правилам. Но это тоже может привести к конфликту.

Иногда по утрам Эдуардо ссорился с матерью в ванной, потому что она не вычищала унитаз и душевую кабину так, как хотел Эдуардо.

– Я сделала все, что могла, но мы здесь торчим уже почти час. Мне нужно приготовить завтрак для твоего отца и сестры, – пыталась объяснить мама.

– Нет! – кричал Эдуардо. – Как ты можешь вот так просто оставлять меня здесь, тварь?!

– Не разговаривай со мной так! И вообще, знаешь что?! Ты не единственный, кто живет в этом доме!

– Тебе на меня наплевать! Клянусь, если ты сейчас уйдешь отсюда, я выпью все свои таблетки и покончу с собой!

На этом моменте мать Эдуардо сдавалась. Она просто не могла смириться с мыслью, что ее сын

в отчаянии думает о самоубийстве. А что, если он действительно решится на это?! В конце концов она уступала требованиям Эдуардо каждый раз, когда он упоминал о намерении причинить себе вред.

Несмотря на то что дело не всегда доходит до таких крайностей, описанный диалог характерен для семей и пар, в которых кто-то страдает ОКР. Это еще одна причина, по которой так трудно перестать вовлекаться. Не проще ли уступить и приспособиться, чем мириться с истериками, запугиваниями и шантажом? Именно на это и рассчитывает ваш близкий, когда прибегает к угрозам. Далее я расскажу вам о стратегиях эффективного реагирования на подобное поведение и его нейтрализации.

Легко наблюдать за таким поведением и воспринимать его как контроль над ситуацией. И да, человек делает это, чтобы вы смирились с его ОКР. Но прежде чем двигаться дальше, важно взглянуть на это с точки зрения вашего близкого. По большей части эмоциональные всплески, угрозы или запугивание спровоцированы страхом, будто произойдет что-то ужасное, если вы не поможете с компульсиями или стратегиями избегания. Другими словами, он не просто пытается привлечь ваше внимание: ситуация кажется ему невыносимой или опасной, и он просто делает то, что, по его мнению, поможет ему себя обезопасить.

Исследования показывают, что матери, в отличие от отцов, братьев, сестер или супругов, чаще всего подвергают-

ся такого рода принуждению. Тем не менее любой член семьи рискует вовлечься, и я сталкивался с множеством способов, с помощью которых люди с ОКР – и молодые, и пожилые – пытаются убедить помочь с ритуалами или смириться с ними, игнорировать или прибегнуть к другим стратегиям снижения тревожности. Дети младшего возраста чаще всего закатывают истерики, в то время как дети постарше и взрослые используют более «творческие» подходы: запугивание угрозами применения насилия, фактическое применение силы или действий насильственного характера, словесные оскорбления или обвинения – например, «я тебе безразличен», – а также угрозы причинения себе вреда или же самоубийства.

Взрослые и дети старшего возраста также могут демонстрировать крайне раздражающее или деструктивное поведение за гранью разумного с целью принудить других к уступчивости. Ваш взрослый сын, страдающий навязчивым страхом грязного белья, перестает принимать душ и переодеваться – из-за чего запах его тела становится невыносимым, – до тех пор пока вы не согласитесь стирать его белье отдельно от белья остальных членов семьи. Ваша дочь-подросток в страхе пищевого отравления отказывается есть – ей не нравится, как вы моете посуду и столовые приборы. Ваш ребенок мешает вам спать, стуча в дверь спальни, пока вы не ответите на его вопросы, ответы на которые его утешат. Ваша партнерша или супруга воздерживается от секса

или других форм интимной близости из-за вашего нежелания удовлетворять ее навязчивую потребность организовать вещи определенным образом. Из следующих глав вы узнаете о здоровых и поддерживающих способах реагирования на поведение, вызванное страхом, чтобы не чувствовать принуждение к нежелательным действиям.

Что начинает происходить в семье

Наверное, нет смысла рассказывать, что жизнь с ОКР и стресс, связанный с выполнением его требований, могут превратить ваш дом из убежища в зону боевых действий. Многие семьи втянуты в бесконечные споры о том, как ОКР влияет на распорядок дня и взаимоотношения. А ОКР может отнимать столько времени или настолько ограничивать совместное времяпровождение, что возможности для приятного общения сокращаются. Даже если вы хорошо осведомлены о негативном влиянии ОКР на семью, важно более внимательно изучить способы влияния ОКР — это даст вам возможность измениться и повлиять на реалии. Ниже описаны вещи, возникающие при влиянии ОКР на отношения внутри семьи.

Пассивность. Вы не умеете постоять за себя. Мать Эдуардо, например, была пассивна, когда дело доходило до отказа помогать ему с избеганием микробов и ритуалами. Она знала, что ее уступчивость выходит за рамки сдерживания

подростков, но не знала, как отказать. Становясь пассивным, вы, вероятно, как и мать Эдуардо, чувствуете, что вами пользуются. Сын мог попросить все что угодно, и обычно она соглашалась. А если отказывалась, он повышал голос, обзывал и угрожал. Более того, Эдуардо не наказывали за неприемлемое поведение, поэтому у него не было стимулов контролировать свои истерики. Мать Эдуардо была шокирована, но у нее не было навыков внести изменения. Приводит ли пассивность к стрессу в вашей семье или отношениях?

Избегание. В контексте ОКР это модель общения, при которой вы отказываетесь от обмена мнениями, обсуждения сложных тем и решения проблем в отношениях. Возможно, вы избегаете конфликтов или склонны к нерешительности. А может, боретесь с желанием угодить другим. Проблема избегающего общения в том, что оно может вызывать ощущение, будто вы не получили желаемого, и такое положение дел вменяет вам вину. Когда ситуация достигает апогея, вы вскипаете от злости на близкого с ОКР. Возьмем, к примеру, мужа Линды – Николаса. Он предпочитал не говорить ей, как его расстраивало доминирование ОКР над их жизнями. Затем происходил какой-то инцидент, из-за чего он не мог больше сдерживаться и взрывался в припадке ярости.

Взаимозависимость. Это относится к отношениям, в которых один человек «нуждается» в другом, а тот, в свою очередь, – в том, чтобы в нем нуждались. К примеру, Ксавье, с одной стороны, «нужно было» жить с родителями –

они взяли на себя его обязанности и придали ему уверенности. Но с другой, его родители, особенно мать, также «нуждались» в Ксавье. Несмотря на то что она бы хотела, чтобы он был свободен от ОКР и жил самостоятельно, его мать испытывала некоторое удовлетворение своей ролью контролирующего родителя. Отчасти она была довольна тем, что каждый день часами подбадривала Ксавье, — благодаря таким разговорам мать чувствовала себя нужной. Проблема в том, что взаимозависимость, которая может возникать как между взрослыми, так и между взрослым и ребенком, трудно преодолима и часто приводит к депрессии, самообвинению, отрицанию наличия проблем и сопротивлению к переменам. В главе 7 вы узнаете, как наладить более здоровые, поддерживающие взаимоотношения для борьбы с ОКР.

Нескончаемые споры. На первый взгляд, если ваш близкий испытывает иррациональный страх, кажется логичным прибегать к доводам разума, чтобы помочь ему преодолеть сомнения. Скорее всего, вы уже проходили через это... и замечали, что этот способ не работает. Тем не менее из-за осознания бессмысленности навязчивых страхов и ритуалов человека чрезвычайно трудно удержаться от чтения нотаций, вступления в дебаты, споров о кажущейся нелогичности его беспокойства или требований, возможно во враждебной манере, чтобы он посмотрел на ситуацию вашими глазами и «прекратил это». Но вы не можете заставить близкого передумать — не из-за недостатка его стараний, а потому что

вам никогда не победить в этих спорах. У человека есть причины бояться, и они могут не соответствовать логике. Конечно, вас это глубоко расстраивает, но еще хуже, что в споре вы помогаете ему придумать еще больше причин настоять на своем и защитить иррациональные страхи и компульсивные ритуалы. Так что в лучшем случае споры с близким и настаивание на изменениях повышают уровень стресса в семье или отношениях. В худшем – усиливают ОКР.

Как вы помните, одна из навязчивых идей Ксавье в более юном возрасте – что его девушка Алисса могла забеременеть и сделать аборт без его ведома. Ксавье никогда не занимался сексом с Алиссой, но у него произошла эрекция, когда он был одет и целовал ее. Даже годы спустя Ксавье просил родителей заверить его, что беременности и аборта не было. Как вы можете представить, родители не удерживались от логичных рассуждений, которые раз и навсегда закрыли бы этот вопрос. Иногда они также критиковали Ксавье:

Отец: Ксавье, ты ведешь себя нелепо. Если вы оба были полностью одеты, вы не смогли бы заняться сексом. Что с тобой не так, почему ты не можешь этого понять?

Ксавье: Но, по-моему, у меня была эрекция. Что, если бы моя ширинка была растягнута и пенис торчал бы наружу?

Отец: А Алисса? Ее брюки и нижнее белье?

Ксавье: Кажется, я не могу точно вспомнить. Что, если мы были раздеты, а я забыл? Я должен это знать.

Отец: Еще раз. В твоих словах нет смысла. Этого не могло произойти. И ты бы помнил о сексе с ней. Я не верю, что ты боишься этого. Это звучит очень глупо.

Конечно, стратегия отца не убедила Ксавье. Более того, запустила в его голове новый виток obsessions, которые его беспокоили, – возможно, они с Алиссой разделись, а он забыл об этом. Вступая в споры с близким и приводя логичные доводы, вы усугубляете симптомы ОКР и повышаете общий уровень межличностного стресса.

Итак, что можно сделать вместо этого? Как изменить правила, которые диктует ОКР, чтобы высвободить семью из этой ловушки? Есть ли способ помочь освободить вашего близкого?

К счастью, множество научных доказательств – как и весомый опыт, накопленный специалистами в области психического здоровья, – доказывают, что определенные методы лечения очень эффективны при ОКР. К сожалению, как вы, возможно, знаете, люди с ОКР могут сопротивляться изменениям в жизни вследствие этих стратегий. Они могут отказываться обращаться за профессиональной помощью или отвергать стратегию использования методов самопомощи для вызволения из ловушки ОКР. Но вы все равно можете использовать принципы и стратегии, описанные в этих методах лечения, чтобы избавиться от механизмов вовлечения и семейных конфликтов. Мои наблюдения за годы практики и исследований показывают, что методы, о которых вы узнаете

из следующей главы, могут принести пользу не только вам, но и человеку с ОКР.

Глава 4. Лечение, способное помочь вашему близкому – и всей семье

Первые три главы книги помогали вам понять, как развивается ОКР, и эта теория подготавливает почву для понимания помощи преодоления этого расстройства. С осознанием, как обсессии и компульсии заманивают в ловушку человека – а в конечном счете и вас, – вам будет легче понять, как именно лечение поможет разорвать порочный круг. Вы удивитесь, но научно доказанное лечение, наиболее эффективное при ОКР, еще и наилучшим образом поможет вам качественно поддержать близкого. Это лечение – когнитивно-поведенческая терапия (КПТ).

Понимание принципа работы методов КПТ, их логического обоснования и роли других членов семьи в терапии – важный первый шаг на пути к снижению уровня тревоги, улучшению общения с близким и вашего отношения к нему, семье и самим себе. И даже если ваш близкий сейчас не проходит курс лечения от ОКР, использование КПТ в быту позволит перестать играть по правилам ОКР; в итоге ваш близкий может сам решиться на терапию.

Что такое КПТ

КПТ – подход к лечению, при котором терапевт и пациент

работают совместно для лучшего понимания проблемы и составления плана лечения, который включает в себя изучение и практику более осознанных способов мышления, поведения и совладания с жизнью. Вы можете воспринимать КПТ-терапевта как своего рода тренера или преподавателя. Такая терапия помогает пациентам стать психотерапевтами самим себе: они могут обучаться навыкам во время сеанса, а затем закреплять их «домашними заданиями».

КПТ включает в себя широкий спектр приемов и методик, основанных на принципе, согласно которому **психологические проблемы и расстройства в значительной степени проистекают из:**

- негативного и заведомо ошибочного мышления;
- усвоенных моделей проблемного поведения.

В частности, КПТ обучает пациента с ОКР распознавать навязчивые мысли (более подробно об их видах мы говорили в главе 2), заменять их более здоровыми моделями мышления и корректировать поведение (например, выполнение ритуалов), которое позволяет расстройству брать над человеком верх. Исследования последних десятилетий показывают, что КПТ уменьшает проявления симптомов ОКР на 60–70% примерно у 60–70% пациентов; более того, в долгосрочной перспективе наблюдаются улучшения.

Как КПТ может помочь при ОКР

Основные составляющие эффективной КПТ при ОКР – *экспозиция и предотвращение реагирования*. Экспозиция, или экспозиционная терапия, – это процесс осознанного противостояния триггерам и осознание, что в целом они безопасны и, следовательно, их не нужно избегать. Предотвращение реагирования же – это отказ от ритуалов и понимание, что следование им необязательно для предотвращения страшных последствий. **В 1960-х годах психолог Виктор Кэмпбелл Мейер разработал терапию, в ходе которой помогал пациентам с ОКР:**

- противостоять ситуациям и мыслям, вызывающим навязчивый страх;
- воздерживаться от выполнения ритуалов.

Например, Мейер помогал людям с навязчивым страхом заразиться намеренно прикасаться к предметам и поверхностям, провоцирующим страх заболеть, а затем воздерживаться от мытья и уборки, чтобы они продолжали чувствовать себя «зараженными».

Конечно, доктор Мейер понимал, что это вызовет у пациентов тревогу, но хотел, чтобы они осознали, что произойдет, если они долгое время подвергаются воздействию триггеров, не избавляясь от тревоги ритуалами. Как он и предполагал, тревога и obsessions пациентов не вышли из-под кон-

троля и не привели к каким-либо ужасным последствиям. **На самом деле после такой терапии пациенты почувствовали себя смелее, потому что узнали:**

- они могут мириться с тревожными мыслями и эмоциями в голове до тех пор, пока они в конечном счете не утихнут сами;
- их страхи преувеличены.

Скажем, пациенты с навязчивой идеей заразиться узнали, что вероятность такого исхода очень мала, – это помогло им избавиться от страхов перед микробами и болезнями. В результате они начали воспринимать соприкосновение с определенными поверхностями как безопасное. При повторении этого процесса ежедневно в течение нескольких месяцев их желание следовать компульсивным ритуалам исчезло, что дало им больше внутренних сил и уверенности для возвращения к нормальной жизни.

Вот уже более 50 лет исследователи и психотерапевты (включая меня и моих коллег) работали над усовершенствованием этой терапии и ее адаптацией для всех проявлений obsessions и ритуалов. Сегодня терапия предотвращения воздействия и реакции (ERP, или экспозиционная терапия ERP) доступна как в стандартном амбулаторном формате (обычно 16–20 еженедельных сеансов терапии), так и в интенсивном (15 сеансов по будням в течение 3 недель), а также в рамках программ частичной госпитализации и стационарного лечения. На базе ERP доступно множество

книг по саморазвитию, онлайн-программ и приложений для смартфонов (о плюсах и минусах таких подходов вы узнаете из главы 14). Кроме того, наряду с ERP могут использоваться когнитивные стратегии и ТПО (терапия принятия и ответственности).

Современные подходы КПТ к ОКР

КПТ при ОКР включает в себя методы, кратко описанные в таблице 2. В главе 15 я более подробно расскажу о порядке лечения на случай, если ваш близкий изъявил о его желании и вы хотите знать, чего вам ожидать. Здесь же кратко расскажу об этой методике – это поможет применить ее к работе с вашим близким и над вовлечением.

Метод	Цели и задачи
Ситуативная экспозиция	Потренируйтесь взаимодействовать с ситуациями и предметами, провоцирующими навязчивый страх, чтобы понять: они безопасны, а страх — управляем
Образная экспозиция	Потренируйтесь взаимодействовать с навязчивыми мыслями, образами, тревогой и неуверенностью, чтобы понять: эти переживания безопасны и терпимы
Предотвращение ответа	Практикуйте сопротивление, чтобы понять, что ритуалы не нужны для мнимой безопасности и борьбы со страхом
Когнитивные стратегии	Избавьтесь от стереотипов мышления, которые приводят к ложному толкованию навязчивых мыслей и переоценке угрозы
Т	И

Таблица 2. Краткое изложение эффективных методов КПТ для лечения ОКР

Экспозиция

Существует два типа экспозиций – ситуативная и образная. Первая служит для устранения навязчивых страхов во внешнем мире, вторая – для контроля над мыслями.

Ситуативная экспозиция. Как в профессиональной КПТ, так и в методах самопомощи один из первых шагов – составление списка ситуаций, объектов, мыслей и образов, которые провоцируют навязчивый страх у человека. Эта техника поможет справиться с внешними раздражителями, которых он избегает. Обычно на каждом сеансе предлагается новое задание по воздействию на ту или иную ситуацию из списка и терапевт совместно с вашим близким над ней работают. Ваш близкий будет практиковать каждый триггер самостоятельно, в качестве «домашнего задания», в перерывах между сеансами.

Для борьбы с триггером человеку необходимо оставаться в ситуации, вызывающей страх так долго, что он:

- поменяет ошибочные представления об опасности ситуации;
- сможет доказать себе, что тревога и страх

безопасны и поддаются контролю.

Осознание того, что тревога сама по себе не нечто такое, чего стоит бояться, – важная часть терапии, потому что помогает обрести уверенность в себе. Кроме того, тревога и страх, вероятно, закономерно снизятся, если такое воздействие на триггеры длится достаточно долго и повторяется снова и снова, – такой результат называется привыканием.

Большинство типов навязчивых идей хорошо поддаются ситуативной экспозиции. Например, воздействие на страх заражения напрямую связано с прикосновением к «загрязненным» предметам (мусорным бакам, деньгам или дверным ручкам), а также с посещением вызывающих этот страх мест (общественных туалетов). При навязчивой идее о ДТП, возникающей при езде рядом с пешеходами, полезно видеть, как вы проезжаете мимо людей на проезжей части. Аналогично при навязчивой идее совершения насилия и святотатства – воздействие на триггер может быть связано с просмотром хорроров или столкновением с несчастливыми числами, ножами, Библией или религиозными символами, которые вызывают тревогу.

Поразмышляйте, какие ситуативные экспозиции могли бы помочь Эдуардо преодолеть страх перед микробами в ванной. Если он прикоснется к предметам там и распространит «заражение» на свою комнату и вещи, он поймет, что эти микробы вряд ли вызовут у него заболевание. Точно так же вряд ли использование плиты и утюга по назначению в слу-

чае Ариэль приведет к тому, что дом сгорит дотла. Ксавье может пытаться молиться, отвлекаясь на предметы вокруг, или даже пропустить молитву или неправильно произнести одно-два слова. А еще он мог бы рассказать забавную, хоть и немного неуместную, шутку, которую недавно услышал. Линде было бы полезно смотреть те передачи, которых она избегала, взглянуть на фотографии Эммы, побывать у нее дома и пообщаться с ней. Более того, ей, вероятно, следует попрактиковаться в смене подгузника и купании Эммы.

Образная экспозиция. А что делать, если ваш близкий одержим страхом кого-то убить, попасть в ад или заразить других людей? Очевидно, что нецелесообразно и неэтично подвергать человека проигрыванию подобных вещей в реальной жизни. Вот тут-то на помощь и приходят экспозиционные упражнения, связанные с образами. Образная экспозиция подразумевает неоднократное проигрывание в голове мысленных образов, вызывающих навязчивый страх. Как и в случае с ситуативным воздействием, цель метода – в понимании, что такие мысли вовсе не опасны, какими бы неприятными ни казались. Прокручивание триггерных образов сперва вызывает тревогу, но при регулярном повторении приводит к привыканию. Вашему близкому необходимо столкнуться с навязчивой идеей лицом к лицу – он поймет, что тревога временная и управляемая. Мне приходит в голову аналогия с фильмом ужасов: в первый просмотр вы чувствуете напряжение и страх, а с пятидесятым просмотром

острота ощущений снизится.

Несмотря на то что Ариэль не стала бы устраивать пожар в доме ради терапии, она могла бы написать историю, в которой по ошибке оставила плиту включенной и, вернувшись с работы, обнаружила бы, что дом горит. Затем психотерапевт попросил бы ее выйти из дома на работу и попрактиковаться в перечитывании ее истории в течение дня, без попыток вернуться домой и удостовериться, что он цел. Ксавье мог бы представить, что Бог рассердился на него за непристойную шутку. Наконец, меняя Эмме подгузник, Линда могла бы сознательно подумать о прикосновении к интимным местам внучки. Цель метода заключается в том, чтобы ваш близкий стал более уверенным в себе, поняв, что, хотя эти мысли, образы и идеи беспокоят, это не признак реальной опасности — а всего лишь мыслительная жвачка.

Предотвращение ответа

Помимо провоцирования чувства тревоги, ситуативная и образная экспозиции вызывают сильное желание совершить ритуалы, но это лишь усугубляет порочный круг. Если бы Эдуардо сидел в семейном кресле и держал в руках пульт от телевизора, чтобы напрямую контактировать с микробами, а потом сразу после принял душ и переоделся, он бы не узнал, что кресло и пульт безопасны и что он может справиться с тревогой. Он может даже (ошибочно) приписать отсутствие

болезней следованию ритуалам и продолжать бояться этих предметов. Именно поэтому экспозиция должна сопровождаться профилактическими мерами, что означает сопротивление желанию выполнять ритуалы. Для Эдуардо это означало бы воздержание от принятия душа, уборки помещений и смены одежды. Для Ариэль – отказ от обхода дома и заверений в безопасности. Для Ксавье – воздержание от обращения к родителям за поддержкой.

Имейте в виду, что термин «предотвращение ответа» не совсем точен – в рамках КПТ мы никогда физически не препятствуем выполнять ритуалы. Терапевт, скорее, направляет человека с ОКР на принятие решения сопротивляться побуждению к компульсиям. И хотя цель – прекращение следования им, это не значит, что человек должен прекратить все сразу. Ритуалы можно нивелировать постепенно или же преобразовать их так, чтобы смазать их эффект от них, прежде чем окончательно от них отказаться. Терапевт и ваш близкий совместно разработают стратегию для предотвращения ответных мер; в свою очередь, ваш близкий будет сам следить за тем, точно ли придерживается плана, чтобы уделять внимание проблемным областям.

Когнитивные стратегии

Как вы уже знаете, мысли и убеждения играют важную роль в развитии ОКР. Эдуардо переоценил вероятность и се-

ррезность заражения микробами в ванной, а Ариэль – риск возникновения пожаров (кроме того, она чувствовала чрезмерную ответственность за то, чтобы они никогда не происходили). Ксавье верил, что не сможет вынести неуверенности в поведении и отношениях с Богом. Линда неправильно истолковала бессмысленные мысли сексуализированного характера и решила, что с ней что-то не так. Важность этих ошибочных представлений заключается в том, что ERP может быть дополнена когнитивными стратегиями – набором инструментов для распознавания и исправления тех искажений в мышлении, которые лежат в основе obsessions и compulsions.

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.