

ДОКТОР ФИЛОСОФИИ

ЧАД ЛЕЖЕН

# КАК ПРЕОДОЛЕТЬ НАВЯЗЧИВЫЕ МЫСЛИ С ПОМОЩЬЮ ТЕРАПИИ ПРИНЯТИЯ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ

ЧИСТОЕ  
ОБСЕССИВНО-КОМПУЛЬСИВНОЕ  
РАССТРОЙСТВО



Чад Лежен

**Как преодолеть навязчивые  
мысли с помощью терапии  
принятия и ответственности.  
Чистое обсессивно-  
компульсивное расстройство**

ИГ "Весь"

2023

УДК 159.9  
ББК 88

## **Лежен Ч.**

Как преодолеть навязчивые мысли с помощью терапии принятия и ответственности. Чистое обсессивно-компульсивное расстройство / Ч. Лежен — ИГ "Весь", 2023

ISBN 978-5-9573-5006-4

Многие из нас после выхода из дома возвращаются, чтобы перепроверить, выключен ли утюг, или не наступают на швы на плитке, проходя по улице, боясь, что случится нечто ужасное... Это и многое другое – навязчивые мысли. Если такие идеи не покидают вашу голову, это признак чистого обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР). «Чистое О» отличается от обычного ОКР тем, что в нем не выражена явно физическая составляющая. Такое ОКР – в большей степени про обсессии (навязчивые идеи), чем про компульсии (повторяющиеся действия и ритуалы). Человек с «чистым О» не использует ритуалы к ритуалам, чтобы избежать навязчивых мыслей, но нежелательные образы и идеи в голове при этом сохраняются. И бороться с ними бывает так же трудно, как и при обычном ОКР. Автор книги предлагает свои методы борьбы с «чистым О» – при помощи терапии принятия и ответственности. Зачастую психологические методы борьбы с ОКР, к которым мы прибегаем, наоборот делают нежелательные мысли более сильными. Все потому, что мы сосредоточены на своих навязчивых идеях и постоянно размышляем о том, как с ними справиться. Эта книга противостоит такому подходу. Чад Лежен учит не заикливаться на нежелательных мыслях, принять их и расслабиться, насколько это возможно. Шаг за шагом книга учит вас делать это с помощью творческих упражнений и психологических практик. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.9

ББК 88

ISBN 978-5-9573-5006-4

© Лежен Ч., 2023  
© ИГ "Весь", 2023

## Содержание

Введение. «Чистое О» и навязчивые мысли	8
Обсессивно-компульсивное расстройство и «чистое О»	11
Лечение ОКР	13
Об этой книге	15
Часть первая. Как мысли становятся навязчивыми	16
Глава 1. В кустах что-то есть!	16
Краткая история страха	16
Язык и страдание	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# Чад Лежен

## Как преодолеть навязчивые мысли с помощью терапии принятия и ответственности.

### Чистое обсессивно-компульсивное

Опубликовано с согласия New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609.

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

Chad LeJeune

“Pure O” OCD: Letting Go of Obsessive Thoughts with Acceptance and Commitment Therapy

© 2023 by Chad LeJeune

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. АО «Издательская группа «Весь», 2023

\* \* \*

Эта книга – о том, как мысли могут стать источником страданий. В ней мы встретим людей, которые боятся своих размышлений и противостоят им. Мы рассмотрим пять навыков, которые помогут осознать борьбу и освободиться от нее, и это позволит в полной мере жить настоящим моментом и двигаться вперед.

*Чад Лежен*

Сотни исследований показывают, что процессы терапии принятия и ответственности полезны не только если вы боретесь с психическим расстройством, таким как депрессия, но и если вы хотите снизить тревожность, улучшить свои отношения, выработать привычку заниматься физическими упражнениями, привить себе здоровое отношение к еде, лучше справляться с болью и другими проблемами со здоровьем или изменить этот мир к лучшему. *«Ежедневный журнал АСТ: освободитесь и живите полной жизнью благодаря терапии принятия и ответственности»*

*Дайана Хилл, Дебби Соренсен*

*Дорогой Читатель!*



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа — свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождает смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,  
Владелец Издательской группы «Весь»  
Пётр Лисовский



## Введение. «Чистое О» и навязчивые мысли

Мы постоянно размышляем, находимся в своих мыслях. Даже во сне ум генерирует этот непрекращающийся поток. Образы и размышления, надежды и сожаления, страхи и фантазии, объяснения и оправдания – все это особенности того обширного внутреннего ландшафта, которым является сознание. Мышление позволило нашему виду развиваться. Мысли позволяют предвидеть и планировать будущее, а также извлекать уроки из прошлого. Мысли позволяют сориентироваться не только в том, где мы находимся, но и в том, кто мы есть. С их помощью мы организуем и структурируем многогранный опыт, сплетая воедино нити прожитых мгновений и рассказывая о нашем путешествии.

Мысли всегда с нами. Но, хоть мы и рассчитываем на помощь, они способны также угнетать и обманывать. Наши помыслы позволяют предчувствовать то, что ждет или не ждет нас в будущем, сожалеть и размышлять о том, что таится в прошлом. Они ведут окольными, коварными путями и дезориентируют в пространстве. В их рабстве мы лишаем себя подлинного опыта и попадаем в ловушку паутины повествования, которая ограничивает наше путешествие. Эта книга – о том, как мысли становятся источником страданий. В ней мы встретим людей, которые боятся своих размышлений и противостоят им. Мы рассмотрим пять навыков, которые помогут осознать борьбу и освободиться от нее, и это позволит в полной мере жить настоящим моментом и двигаться вперед с более четким пониманием цели.

### *Куртка*

Энтони обычно не тратил много денег на одежду, но эта куртка ему очень понравилась. Она была замшевой и, несмотря на красивую стеганую подкладку, не слишком тяжелой и громоздкой. Конечно, цена оказалась высокой, но такую вещь можно носить почти круглый год. К тому же она отлично сидела. Именно цена куртки и то, что она настолько ему понравилась, добавили особого трагизма произошедшему инциденту.

Это случилось, когда он надел куртку во второй раз. Энтони и его девушка Лиза только что отужинали в модном ресторане недалеко от дома. В вечер пятницы зал был полон. Когда Энтони последовал за Лизой к двери, они на мгновение застряли в узком проходе. Поскольку на улице было холодно, толпа ждала свободных столиков в дверях. Администратор рассаживала большую компанию и преградила Лизе путь. Одновременно с этим пожилой джентльмен и его жена направились к выходу прямо за спиной Энтони, и мужчина стал практически дышать ему в затылок. Конечно, это случилось именно в тот самый момент, когда уйти в сторону было невозможно. Старик чихнул. И не один раз, а два. Не было никакой возможности узнать, прикрыл ли он рот. Энтони не видел происходящего, но ощутил чихание спиной. Ему даже показалось, что на кожу затылка упала капля. Он задержал дыхание и протиснулся сквозь узкий проход, чтобы наконец выбраться с Лизой наружу.

Первое, что сделал Энтони, как только они оказались на тротуаре, – взглянул на чихнувшего старика. Он не хотел кого-либо обидеть, дискриминировать пожилых или что-то в этом роде, но тот мужчина выглядел неприятно. Особенное внимание Энтони обратил на выпуклый нос, из которого торчали волосы. Старик шел по тротуару и вытирал нос платком. Энтони с растущим отвращением наблюдал, как старик засовывал помятый носовой платок в карман.

Так как он просто стоял на месте, Лиза настороженно спросила: «Что не так?» Энтони глубоко вздохнул, наклонился ближе к Лизе и слегка поморщился. Он старался, чтобы его голос звучал тихо и сдержанно: «Этот мужчина только что чихнул на меня». Лиза сочувственно

посмотрела на него и натянуто улыбнулась. «Можешь взглянуть на мою куртку сзади и проверить, есть ли там что-нибудь?» – попросил Энтони.

Они подошли ближе к уличному фонарю, и Лиза внимательно осмотрела куртку. Она сказала: «Я ничего не вижу, – и ободряюще похлопала Энтони по руке. – Думаю, все в порядке». «Ты уверена? Не видишь маленьких точек?» – несмотря на холод, Энтони осторожно снял куртку и поднес ее к свету. «А это что? Это похоже на... капельку?» Лиза изо всех сил старалась его успокоить, но для Энтони вечер был испорчен. Вернувшись домой, он положил куртку на стул в углу своей спальни, отдельно от остальной одежды.

К тому моменту пятнышко, которое, как ему казалось, он видел ранее, будто бы испарилось, но он знал, что оно было там. Через несколько дней ему удалось перевесить куртку в шкаф, но в крайний левый угол, чтобы ее задняя часть касалась стенки и не соприкасалась с другой одеждой. Дотрагиваясь до куртки, он видел только выпуклый нос с торчащими из него волосами. Он вспомнил, как мокрый носовой платок отправился в карман старика, и по его спине пробежал холодок.

На следующей неделе похолодало, а на работе устроили праздничную вечеринку. Было бы неплохо надеть куртку, но Энтони не смог. Куртка была покрыта старческими соплями. Он задавался вопросом, можно ли отдать ее в химчистку, но по опыту знал, что это, вероятно, не будет иметь никакого значения. То, что было на этой куртке, неподвластно ни одной чистке. Как в случае с другими предметами одежды, этой красивой дорогой куртке суждено было провести месяцы, а то и годы в глубине шкафа. В конце концов ее выбросят, отправят в комиссионный магазин или даже в секонд-хенд для бедных. Очень жаль... Энтони действительно очень нравилась эта куртка.

### *Социопат*

Софи всегда была очень близка со своими родителями. Может быть, потому что она была единственным ребенком. Или потому что они оба были такими классными. После колледжа Софи на год приехала домой, чтобы не тратить деньги, пока она ищет первую серьезную работу. В какой-то момент Софи поняла, что ей очень нравится жить с родителями. У нее было много друзей, но она также наслаждалась временем, проведенным дома с мамой и папой.

Именно поэтому, когда Софи переехала в свое жилье, она была удивлена, что больше не скучает по ним. Конечно, она жила в том же городе и даже в той же части города, что и ее родители, но видела их не так часто, как раньше. Девушке очень нравилась работа, она обзавелась новыми замечательными друзьями и часто ходила на свидания. Софи звонила родителям несколько раз в неделю и почти каждые выходные приезжала в гости. Они даже планировали совместный отдых. И все же ее удивляло, как мало она о них думала. Во время учебы в колледже она тосковала по дому и часто говорила с родителями по телефону. Сейчас Софи казалось, что она отдаляется. Девушка пыталась понять, в чем причина. Может, с ней что-то не так? Любит ли она вообще своих родителей?

Всякий раз, когда Софи задумывалась об этом, ей становилось не по себе. Иногда она чувствовала себя виноватой, и слезы наворачивались на глаза. Тогда она звонила или писала родителям просто для того, чтобы сказать, что любит их. Но потом ловила себя на мысли: «Откуда мне знать, что я люблю своих родителей? Может быть, я просто считаю, что должна так чувствовать, и убеждаю себя в этом?» Эта мысль серьезно ее пугала.

Иногда Софи думала о смерти родителей, воображала, что они оба погибли в результате несчастного случая, представляла их похороны. Она видела своих родителей в гробах и понимала, что никогда больше не сможет с ними поговорить. Представляя это, она грустила, но все же испытывала сомнения: «Если бы я действительно любила своих родителей, разве мысль об их смерти не заставила бы меня плакать?» Попытка довести себя до слез, рисуя подобные

образы, оказалась безуспешной. Она даже попробовала слушать грустную музыку в процессе. Ничего.

Затем однажды ночью Софи представила следующую картину: она спокойно стоит над могилами родителей. Шел дождь, все ее родственники находились рядом под черными зонтами и рыдали. Софи просто смотрела в свой телефон. Насколько бы удручающим ни был этот момент, она не могла выкинуть его из головы. Именно тогда она догадалась, в чем причина: может быть, она социопат! При этой мысли сердце Софи забилось быстрее, и она покрылась холодным потом. Слезы выступили на ее глазах, но она яростно замотала головой: «О боже, пожалуйста... нет! Я не хочу ненавидеть людей!» Может, это неправда, просто мысль... У нее как будто проснулись какие-то чувства, но что, если она просто притворялась перед самой собой? Что, если она была настолько правильным социопатом, что даже одурачила себя?! Как ей узнать наверняка?

### *Силки разума*

У Лу была хорошая жизнь. Он преуспел в работе, любил жену, был отцом восьмилетнего Адама. Лу больше всего на свете хотел быть хорошим папой. Он много трудился в течение недели, но всегда находил время на видеоигры с Адамом или чтение книги перед сном. По выходным они часто ходили на пляж только вдвоем, купались в море или строили замысловатые замки из песка, разговаривая обо всем на свете. Адам любил науку и природу и хотел стать морским биологом.

Лу чувствовал такую близость с сыном и так остро осознавал, насколько особенным является для него проведенное вместе время, что ненавидел думать о взрослении Адама. Он мог представить, что, возможно, достигнув подросткового возраста, он не захочет так бывать с отцом. Это была очень болезненная мысль для Лу, но как только она появилась, было трудно не думать об этом. Она часто крутилась у него в голове именно в моменты приятного совместного времяпрепровождения с Адамом.

Он размышлял о том, что Адам, скорее всего, станет более общительным, когда перейдет в среднюю школу. Возможно, у него даже появится лучший друг. Имея приятелей своего возраста, с которыми можно поиграть в видеоигры и пообщаться, Адам неизбежно отдалится от Лу. Конечно, в старших классах они не будут так близки, как сейчас. Иногда по ночам, возвращаясь домой с работы, Лу погружался в эти мысли и плакал. Тяжелее всего было смотреть рекламу или слащавую телепередачу о каком-то ребенке, поступающем в колледж: покрытый зеленью кампус, родители, разгружающие фургон, подросток, неловко общающийся со сверстниками... А затем слезливое прощание. Лу приходилось либо переключать канал, либо выходить из комнаты.

Лу пытался остановить эти болезненные мысли, но они продолжали возникать. Через какое-то время ему начало казаться, что они всегда были там, на краю его разума, в ожидании своего часа. И поскольку встреча с Адамом была спусковым крючком, иногда он ловил себя на том, что задерживается в офисе, откладывая возвращение домой. Если под вечер Лу начинал чувствовать уязвимость, он, несмотря на протесты Адама, мог неожиданно оборвать рутинную подготовку ко сну в виде чтения или видеоигры. По выходным стало меньше поездок на пляж. Близость, которую он ранее ощущал во время совместных игр с сыном, только усиливала мысли об их неизбежном отдалении друг от друга. Лу был подавлен и растерян. Что случилось с его хорошей жизнью?

## Обсессивно-компульсивное расстройство и «чистое О»

Энтони, Софи и Лу – лишь часть из тех собирательных образов, которые вы встретите в этой книге. Они были смоделированы по образцу моих пациентов. Это очень разные люди, объединенные общей чертой: они изо всех сил пытаются контролировать мысли, которые причиняют им расстройство или беспокойство. Как ни парадоксально, страх перед этими размышлениями и попытки избавиться от них или контролировать на самом деле их подпитывают. Этот цикл тревожности вокруг мыслей, которые способствуют их преумножению, представляет собой *навязчивое состояние*.

Наши одержимые герои поняли, какие действия дают им временное облегчение от компульсивных идей. Энтони не надевает «зараженную» куртку, Софи звонит родителям, чтобы признаться в любви, Лу избегает проводить время со своим сыном – особенно болезненная ситуация. Подобные попытки спастись от тревожных и навязчивых мыслей называются *компульсиями*. Они представляют собой шаги, которые вынуждены предпринимать беспокойные люди, чтобы избавиться от этого состояния. Это может быть простой рефлекс избегания или более сложные поведенческие либо психические ритуалы. К сожалению, спасение, которое люди обретают, носит временный характер. Более того, облегчение, которое приносят такие ритуалы, усиливает компульсии и в определенной степени вызывает эффект привыкания к избегающему или успокаивающему поведению. Когда эта модель повторяется, угнетает человека и мешает его повседневной жизни, можно сказать, что идет борьба с *обсессивно-компульсивным расстройством* (ОКР). Это простой индикатор, используемый для описания моделей чувств (тревоги), мыслей (навязчивых идей, или obsessions) и поведения (компульсий), которые благодаря частому проявлению заслужили внимание и исследование учеными-бихевиористами.

Когда мы говорим об ОКР, большинство людей думает о страхе заражения, или гермафобии, часто сопровождающейся навязчивым намыванием и уборкой. Также связанный с этим образ – человек, который, чтобы справиться с тревогой, участвует в суеверных ритуалах, таких как подсчет или упорядочивание предметов. Хороший пример распространенного случая обсессивно-компульсивного расстройства продемонстрировал Джек Николсон в фильме «Лучше не бывает». В этой картине прекрасно раскрыта тема борьбы героя с обсессивно-компульсивным расстройством и чего она стоила с точки зрения изоляции и скомпрометированных ценностей.

Возможно, это наиболее известный образ человека с ОКР, но суть в том, что оно может принимать бесконечное разнообразие форм. Множество людей с обсессивно-компульсивным расстройством борются с obsessions, которые абсолютно не связаны с загрязнением или чистотой, и поддаются более сложным компульсиям, чем мытье или упорядочивание предметов. В большинстве случаев навязчивые идеи буквально невидимы и принимают форму избегания или мыслительных ритуалов, придающих уверенность.

Например, может показаться, что беспокойство Энтони по поводу ситуации с мужчиной, чихнувшим на его куртку, раскрывает страх перед микробами, но если присмотреться внимательнее, то мы увидим, что это совсем не так. Мысли и образы, которых опасается Энтони и которые привязались к его куртке, больше связаны с чиханием самим по себе, а также с тем, как выглядел нос пожилого джентльмена и носовой платок, который он использовал. Энтони тревожат не микробы или страх болезни, а «неприятный» фактор прожитого опыта и мысль о «соплях старика», с которыми теперь ассоциируется куртка. Это пример так называемого *эмоционального заражения*. Энтони не удосужился почистить куртку. Кажется, он знает, что проникновение произошло больше на эмоциональном уровне, чем на физическом. В данном случае компульсивным действием будет не чистка, а изолирование куртки от другой одежды

и отказ повторно ее надевать. Избегание может быть слабовыраженным и более трудноразличимым, чем очевидные навязчивые мысли, такие как стирка или уборка.

Если компульсия основана на мыслях или познаниях, она невидима. Когда тревога Софи побудила ее позвонить родителям и выразить свою любовь, это был очевидный ритуал. Фантазии об их смерти и похоронах, пускай тайные и основанные на размышлениях, тоже были частью ритуала. Как и телефонные звонки, данный когнитивный ритуал был попыткой обрести спокойствие и избавиться от навязчивого страха при мысли о том, что она *на самом деле* не любит своих родителей. Возможно, Софи не воспринимала его как ритуальное действие, и, если бы она проконсультировалась с терапевтом, это предположение могло подтвердиться. Более того, для Софи и Лу, чьи навязчивые мысли связаны с их чувствами к близким, разговор с терапевтом об этих переживаниях, их детальное и непрерывное изучение и обретение душевного спокойствия сами по себе могут стать компульсивным ритуалом. Эта ситуация способна привести к годам расплаты за «явную одержимость» общением с благонамеренным терапевтом. Как и любая навязчивая привычка, временное облегчение вызывает лишь зависимое поведение, но не сильно снижает тревожность, связанную с навязчивыми, неизбежно возвращающимися мыслями.

Большинству людей, страдающих ОКР, терапевты ставят неверный диагноз, поскольку их обсессии не соответствуют стереотипу гермафобии либо навязчивые идеи неочевидны. Специалисты, обученные когнитивно-поведенческой терапии или терапии принятия и ответственности – лежащей в основе данной книги, к чему мы вскоре вернемся, – как правило, лучше знакомы со всем спектром форм, которые может принимать ОКР. Если у человека есть обсессии, однако компульсии или признаки расстройства выражены неярко, некоторые терапевты используют неофициальный термин «чистое О», подчеркивая тот факт, что назойливые идеи являются доминирующим симптомом. В этих случаях важно понимать, что навязчивые мысли также практически всегда присутствуют. Они могут включать в себя искусное избегание триггеров, обнадеживающие ритуалы, основанные на мыслях, расспросы друзей и семьи в попытке завоевать уверенность, даже просто «признание» мыслей через обсуждение их с окружающими. Хотя данные действия дают лишь временное облегчение, в гораздо большей степени они являются частью проблемы, а не решения. Когнитивные ритуалы имеют тенденцию повторяться снова и снова, чаще все более изощренными способами, поскольку неопределенность, которой они противодействуют, нельзя полностью устранить. Потраченное время и энергия могут стать огромной тратой личных ресурсов, которые лучше было бы направить на деятельность, отношения и другие занятия, повышающие ценность жизни. Постоянные просьбы об утешении и признании или обсуждение навязчивых мыслей с другими перекладывает это бремя на близких и может серьезно сказаться на отношениях. В конце концов, привычка избегать людей и ситуаций, которые провоцируют назойливые идеи, может стать самой коварной и дорогостоящей одержимостью из всех.

## Лечение ОКР

За последнее десятилетие произошел значительный прогресс в лечении обсессивно-компульсивного расстройства, в частности за счет экспозиционной терапии (ЭТ). Она направлена на выявление даже едва заметных или вовсе невидимых компульсий и требует от клиентов намеренного погружения в свои мысли и блокировку неконтролируемого избегания или других моделей поведения, которые помогают облегчить состояние. Со временем это приводит к уменьшению беспокойства и «угасанию» навязчивых действий. Экспозиционная терапия – эффективный подход к лечению, полностью совместимый с идеями, изложенными в этой книге. Делая акцент на изменении в поведении, она часто является частью когнитивно-поведенческой терапии ОКР, которая также направлена на трансформацию, или реструктуризацию, искажений мыслей, вызванных тревогой. Специалисты, практикующие терапию принятия и ответственности, также склонны ставить экспозиционный метод в центр лечения ОКР, хотя основной упор делают на развитие иного набора навыков, которые больше сосредоточены на изменении отношения к искаженным мыслям, а не на преобразовании самих мыслей.

Вполне логично, что клинические исследования, посвященные ОКР, сосредоточены на «предотвращении реакции». Бесконтрольная, поведенческая часть обсессивно-компульсивного расстройства часто наиболее очевидна для стороннего наблюдателя, а также легче всего отслеживается и поддается измерениям. Эмпирические исследования требуют измеримых результатов для демонстрации эффективности лечения. Этот важный момент привел к тому, что терапевты стали больше обращаться к методам лечения, подкрепленным опытом. Тем не менее данная книга в большей степени фокусируется на *мыслительной* части ОКР, в частности на такой разновидности, как «чистое О». Мы обсудим компульсивное поведение, включая избегание, ментальные ритуалы, поиск уверенности и навязчивый контроль. Однако, на мой взгляд, секрет избавления от ОКР – не только в предотвращении одержимого состояния, но и в фактическом изменении вашего отношения к навязчивым мыслям. Если вы научитесь меньше бороться со своими мыслями, это поможет приглушить одержимость, что, в свою очередь, сократит количество компульсий. Здесь важен еще один элемент, который зачастую отсутствует в лечении, сфокусированном исключительно на экспозиционной терапии, – чем заменить компульсивное поведение. Если мои решения продиктованы не тревожным состоянием и навязчивыми идеями, как я буду решать, что делать или как действовать? Ключевое место в обсуждении займет выявление ваших *ценностей* и выбор поступков в соответствии с ними. Сосредоточиваясь на том, что мы ценим, и претворяя это в жизнь, мы часто предпринимаем действия, которые противоречат навязчивым состояниям. Перед вами книга, которая в большей степени раскрывает тему компульсий и отвечает на вопрос «В чем ценность того, что вы делаете?», чем рассказывает о том, как «прекратить это».

Изменение *связей* между собой и своими мыслями, а также повышение осознанности и *приверженности* действиям, соответствующим ценностям, являются ключевыми компонентами терапии принятия и ответственности. Эта терапевтическая модель, разрабатываемая в течение последних тридцати лет психологом Стивеном С. Хейсом и его коллегами, доказала свою эффективность при лечении широкого спектра эмоциональных и поведенческих проблем. ТПО оставила неизгладимое впечатление в начале моей клинической карьеры и сформировала мое понимание не только в части обсессивно-компульсивного расстройства. Я работал с доктором Хейсом в начале 1990-х годов, когда подход ТПО находился в зачаточном состоянии (в то время у него даже не было названия). Помимо модели лечения, данная терапия представляет собой особый способ мышления. Она помогает более детально изучить наше восприятие мира с помощью следующих вопросов:

Как мысли соотносятся с реальностью?

В чем разница между вами и вашим опытом?

Как мы решаем, каким образом поступить в определенный момент?

Требуется много терпения, чтобы ответить на подобные вопросы, но это как раз те вопросы, которые может задать себе человек, борющийся с ОКР.

Центральным понятием ТПО является так называемое *когнитивное слияние*. Продолжив читать эту книгу, вы досконально изучите данный термин. *Когнитивное слияние* описывает неспособность тревожной части мозга провести четкое различие между мыслью и реальностью, на которую эта мысль ссылается (ее *референтом*). Другими словами, идея становится *навязчивой*, «смешиваясь» с соответствующими реалиями в нашем восприятии. Когда это происходит, мы воспринимаем *идею*, например, «соплей старика» (мысль) и *реальных* соплей (референт) как одно и то же. Либо мы задумываемся о фактическом отсутствии любви к своим родителям. Или сама возможность отдаления от любимого ребенка, которая, как и прочие вероятности, существует только как мысль, давит на нас тяжестью действительной утраты. В интеллектуальном плане может быть совершенно ясно, что эти мысли не то же самое, что реальность, на которую они ссылаются, однако на *эмпирическом* уровне они одинаковы. Это и есть когнитивное слияние. Назойливые идеи, которые возникают как следствие, занимают центральное место в этой книге.

Когнитивное слияние может вызвать *страх* своих мыслей. Фактически это описание ОКР, и я считаю, что ТПО идеально подходит для лечения всех форм расстройства, особенно «чистого О». Попытки контролировать или избегать определенные мысли связаны с тем, что когнитивное слияние заставило разум воспринимать их как угрозы. Принятие и прекращение этого процесса являются ключом к изменению связи между вами и вашими навязчивыми мыслями.

## Об этой книге

Первая часть книги посвящена навязчивым мыслям. Почему они становятся «прилипчивыми», как это происходит и последствия происходящего важны не только для обсессий, но и для всех форм борьбы с нашими идеями. Более полное понимание концепции когнитивного слияния может помочь определить его в моменте, конкретизировать и наблюдать за ним. Это создает пространство между *вами* и вашим *опытом*, необходимое для того, чтобы изменить отношение к мыслям и отказаться от борьбы с ними. Данное пространство также дает возможность для возникновения противоположного процесса – *когнитивного разделения*. В этом случае мысли становятся более *независимыми* от своих референтов или менее назойливыми. Если это происходит, мы воспринимаем идею «соплей» или «загрязнения» как нечто отдельное и отличное от реальности и полностью не связанное с курткой (вы можете *подумать*, что это сопля, но это... не они).

Вторая часть книги посвящена тому, как с помощью разделения сделать идеи менее назойливыми. В этом разделе представлены пять навыков, или шагов, для того, чтобы освободить себя и свое мышление от навязчивого состояния: *маркировать (Labeling)* слияние мыслей; *освободиться (Letting go)* от борьбы за контроль над мыслями; *принять (Accepting)* мысли как мысли; *осознать (Mindful)* настоящий момент и действовать с чувством *цели (Purpose)*, руководствуясь своими ценностями, а не беспокойством или навязчивыми действиями. Эти пять техник отражены в аббревиатуре LLAMP. С шестой по десятую главу мы знакомимся с каждым навыком по отдельности, а также с конкретными инструментами и упражнениями, которые способствуют их развитию. Последняя глава книги посвящена совместному применению пяти техник с целью отказа от когнитивного слияния, борьбы и навязчивых действий, вызванных страхом, и последующему переходу к настоящему моменту и действиям, основанному на ваших ценностях. Это может касаться чего-либо банального вроде ношения куртки в холодный день или более важного, к примеру смены карьеры. Также может подразумеваться возврат к старым интересам или развитие новых навыков. Возможно, риски возрастут или вам потребуется проводить больше времени с семьей. Велика вероятность, что меньше времени будет уходить на борьбу с собственными мыслями, мытье рук или расправление коврика.

## Часть первая. Как мысли становятся навязчивыми

### Глава 1. В кустах что-то есть!

Мы привыкли воспринимать тревожность как проблему, которую нужно решить. Как терапевт, специализирующийся на *лечении* тревоги, должен признать, что само мое существование поддерживает эту парадигму. Новые пациенты звонят с жалобами на «беспокойство». Из этого явно вытекает, что тревога сама по себе является проблемой. Первым делом я стараюсь обратить внимание каждого нового пациента на то, что все испытывают тревогу. Не только люди, но и животные запрограммированы на это. Мало того, беспокойство само по себе не представляет опасности, а наоборот, имеет решающее значение для нашего выживания – как отдельных индивидуумов, так и вида в целом. Иногда пациенты реагируют на это нормально. В других случаях ответ будет примерно таким: «Ну, да... Но вы понимаете, о чем я!» Позвольте мне начать с того, что в первой главе я поделюсь своими реальными знаниями. Довольно часто, вопреки нашим желаниям, тревога может усиливаться. Попытки снизить уровень тревожности могут привести к ее обострению, а попытки смягчить или избежать ее – к еще большему количеству очень серьезных проблем. Тем не менее важно начать с того, что у всех есть и всегда будет присутствовать чувство тревоги. «Мне тревожно» – это как будто сказать: «Мое сердце бьется» или «Я часто дышу» (между прочим, эти две фразы я также слышу от множества новых пациентов).

#### Краткая история страха

История тревожности начинается с того, что случилось... в кустах. Ведь большую часть времени, проведенной на этой планете, человек был окружен кустами, деревьями или валунами. Проблема с этими в остальном безобидными особенностями ландшафта заключалась в том, что они служили укрытием для других, более крупных животных, которые могли легко причинить вред нашим мягким, незащищенным телам. Поэтому на протяжении тысячелетий организм разрабатывал сложную систему, позволяющую предвидеть, подготовиться и отреагировать на все, что угрожает нашему благополучию. Это и есть известная формула древнейшего рефлекса: «*бей или беги*». Она – ключ как к выживанию, так и к способности бороться. Однако приводит это не только к достижениям, но и к страданиям.

Итак, представьте. Вы идете по лесу, погружившись в собственные мысли, как вдруг чувствуете: *что-то* пробирается через кусты. Вы видите и слышите, как шевелятся листья, но еще не знаете почему. Назревает беспокойство. Тревога – это совсем не лев, тигр или медведь, который преследует вас, они только животные. И в момент погони тревожности места нет. Вы бежите. Тревога возникает непосредственно перед преследованием, а также пока вас *не* перестали преследовать. *Вот* в чем проблема.

Беспокойство – это то, что побуждает к бегству или борьбе за свою жизнь. И неважно, кто сидит в кустах – лев, тигр, медведь или милый маленький кролик, который просто хочет с вами подружиться. Если вокруг много пушистиков, тревога будет сопровождать вас большую часть времени. Кроме того, если вы достаточно быстро бегаєте, возможно, вы не встретите ни одного из них, не говоря уже о том, чтобы подружиться. Беспокойство – это реакция, которая защищает вас как от угроз, так и от возможностей, но и те и другие находятся в кустах. Простое понимание того, как работает реакция «бей или беги», помогает выбрать нужные действия. Я предпочитаю разделять их на изменения ниже шеи и изменения выше шеи.

### *Реакция «бей или беги» ниже шеи*

Если говорить о механике реакции, то основная цель борьбы или бегства состоит в том, чтобы направить как можно больше крови в крупные мышцы спины, рук и ног. Это мышцы, участвующие в обоих процессах. Сердце начинает биться быстрее, а давление повышается, из-за чего может быть жарко и некомфортно. Прилив крови приводит к большему напряжению в этих мышцах, а это, свою очередь, может вызвать дрожь, мышечные спазмы и болевые ощущения. Мы начинаем дышать чаще и выше, доставляя больше кислорода к этим мышцам, что в конечном итоге может вызвать головокружение или обморок. Отток крови от мелких мышц головы, рук и ног имеет дополнительное преимущество, так как это снижает вероятность кровотечения при укусах или царапинах в уязвимых местах, что также может стать причиной странного покалывания кожи головы, рук или ног. Мы можем начать потеть для того, чтобы остыть и сделать тело более скользким и трудным для поимки, из-за чего одежда намокает, если мы одеты. Кроме того (поскольку последнее, что вы хотите сделать, если вас преследует животное, это справить нужду), процессы в пищеварительной системе полностью прекращаются, возникает ощущение сухости во рту и «бабочек» в животе.

Как только произошли все эти изменения, вы готовы. Теперь вы можете бежать намного быстрее и сопротивляться гораздо сильнее, чем до того, как началась борьба или бегство. Но при этом, к сожалению, вы в смятении. Все физические изменения приносят определенный дискомфорт, который сам по себе может быть спусковым крючком для большего беспокойства. Если в кустах действительно сидит лев, тигр или медведь, это не проблема. В этом первобытном сценарии реакция «бей или беги» хоть и интенсивна, но недолговечна. Этого достаточно, чтобы вы могли отбиться от атакующего хищника и убежать в безопасное место. Или нет. В лучшем варианте сценария, как только вы взобрались на вершину дерева и осознали, что находитесь в безопасности, все системы постепенно возвращаются в нормальное состояние. Большинство из нас называет это *облегчением*. Биологи называют это *парасимпатической реакцией*, противоположной реакции «бей или беги». Она включает в себя вздохи, плач, смех и в конечном итоге зевание и сон. Все это помогает телу вернуться к исходному состоянию.

Однако, поскольку реакция «бей или беги» срабатывает не только непосредственно перед началом погони, но и тогда, когда мы *думаем*, что вот-вот начнется преследование, возбужденное состояние может сопровождать нас длительное время. Подобное хроническое чрезмерное возбуждение может привести к мышечной и головной боли, высокому давлению, расстройству желудка, проявлению симптомов раздраженного кишечника и бесчисленному множеству других недугов. Если внимательнее присмотреться к происходящему, то мы увидим, что отклик «бей или беги» зачастую является не столько реакцией на льва, тигра или медведя, сколько на *мысль*: «Вот черт! Это лев, тигр или медведь!» или даже на *идею*: «А что, если это и правда будет лев, тигр или медведь?»

Технически процесс немного сложнее. Сенсорная информация поступает непосредственно в миндалевидное тело, которое является мозговым центром борьбы или бегства. Миндалевидное тело может реагировать на этот стимул напрямую, без того, что мы обычно называем *мыслью*. Вот почему мы можем испугаться объекта, летящего к нам, прежде чем осознаем, что это такое. Однако миндалевидное тело также может откликнуться на мысли и истории, генерируемые более сложной, мыслящей частью мозга (корой). Именно это и происходит, когда мы внезапно осознаём, что что-то пошло не так, когда представляем себе, что что-то может разладиться в будущем, или даже когда мы вспоминаем неудачные моменты в прошлом. Когда дело доходит до обсессивно-компульсивного расстройства, миндалевидное тело может научиться полноценно запускать реакцию «бей или беги» на что-то простое, например на слово или изображение.

Будет ли данная реакция вызвана нашим мышлением и в какой степени, зависит от двух вещей:

*Содержание* наших мыслей.

Наше *отношение* к их содержанию.

Это подводит нас к тому, что я люблю называть реакцией «бей или беги» выше шеи.

### ***Реакция «бей или беги» выше шеи***

Реакция «бей или беги» влияет на работу мозга. Это вызывает сдвиг в нашем восприятии мира, в мыслях об этом восприятии и в отношении к мыслям об этом. Когда что-то происходит в кустах, мы становимся *сверхбдительными*. Другими словами, мы лучше осведомлены об определенной сенсорной информации, которая может сигнализировать об опасности. Слух становится острее, но только в отношении определенных звуков, говорящих об угрозе. Зрение становится более сфокусированным, но только на области прямо перед нами. Фактически мы теряем определенную область периферийного зрения. Все это приводит к тому, что мы называем *предубеждением об угрозе*, или тенденцией воспринимать вещи более опасными, чем они есть на самом деле. Подобное предвзятое отношение к угрозе касается не только того, на чем мы сосредоточиваем взгляд или внимание в окружающей среде, но и тех выводов, которые были сделаны на основе этой информации.

Предубеждение об угрозе влияет на *содержание* мыслей, поскольку с большей вероятностью мы интерпретируем нейтральную информацию как угрожающую. Причина в том, что в сценарии «В кустах что-то есть!» ценность выживания заключается в предположении, что существует угроза. Из этого следует, что вы, скорее всего, убежите. Нахождение среди кустов, полных хищников, принесло пользу и выработало умение приспособливаться, и в первобытном лесу действительно стоило быть предельно осторожными. Но в современном мире это далеко не всегда так. Часто тревога может быть причиной бегства не только от угроз, но и от преимуществ и возможностей. На самом деле современная жизнь зачастую вознаграждает за определенный риск: за попытку устроиться на лучшую работу, инвестировать в фондовый рынок или пригласить кого-то на свидание.

В процессе борьбы или бегства меняется не только *содержание* мыслей, но происходит также *контекстуальный* или *относительный* сдвиг в том, как мы их проживаем. В состоянии тревожности мысли часто воспринимаются как нечто большее, чем просто мысли. Другими словами, мы реагируем на *мысль* о льве, тигре или медведе так же, как реагировали бы на *настоящего* зверя. Это и есть когнитивное слияние, а значит, идея о льве, выходящем из кустов, и реальный лев в этом же месте *сливаются* в нашем переживании. Миндалевидное тело и организм реагируют на *мысли* так же, как на связанную с ними *реальность*. Это приводит к еще большему беспокойству и беготне, и не важно, существует лев или нет.

Подобно реакции «бей или беги» предвзятое отношение к угрозе и когнитивное слияние развились у нашего вида из-за понимания важности выживания. Человек, который не испытывает предвзятость к угрозе (так называемый оптимист) всегда предполагает, что в кустах – милый маленький кролик, его новый друг. Хотя подобный тип мышления и мог быть способом обзавестись широким кругом друзей в лице кроликов, но в конечном итоге он подарил вкусный, приправленный оптимизмом обед удачливому льву, тигру или медведю. То же самое можно сказать про просветленного первобытного человека, который полностью осознал свои мысли. Наблюдение за мыслью о льве или тигре, но с ожиданием дополнительной информации может сработать в 99 % случаев. Но в конце концов... еще один обед, хотя на этот раз осознанный. В итоге бегство при возникновении даже мысли о льве, тигре или медведе имеет смысл для выживания, даже если в 99 % случаев это всего лишь кролик. Ведь именно неоптимистичные, непроницательные, напуганные люди постоянно убегали от кроликов и выжили,

чтобы передать нам свои гены. Благодаря беспокойным предкам мы не только пессимисты, но и мастера когнитивного слияния. Чем больше мы испытываем тревогу, тем больше вероятность того, что мы не только будем ожидать негативных последствий, но и реагировать на наши *мысли* о них так же, как мы реагировали бы на *реальность*, к которой относятся эти мысли.

## Язык и страдание

В то время как реакция «бей или беги» – это то, что объединяет нас с другими животными, на когнитивное слияние, по всей видимости, способны только люди. Чтобы возникла способность к когнитивному слиянию, должно было развиться умение познавать. Мышление в человеческом стиле – неотъемлемая часть нашей уникальной языковой способности. *Идеи* могут восприниматься как внутренний язык и иметь любую форму – слов, понятий или изображений. В устной или письменной речи мысли являются символическими, аналоговыми представлениями внешнего мира. Мышление, как и язык, – это карта, указывающая на другую территорию. Когнитивное слияние – пример того, что ученый-семантик Альфред Коржибски (1933) называл ошибочным принятием «карты за территорию». Еще более лаконично он выразился так: «Слово не имеет значения».

Наша способность к языку позволяет решать весьма непростые задачи, заранее планировать и делиться сложными идеями друг с другом. Эта особенность также делает человека единственным существом, которое может быть в безопасности, в сухости, отдохнувшим и сытым, но при этом совершенно несчастным. Дело в том, что язык позволяет делать *суждения*. До его появления у нас был просто опыт, а после возникновения языка мы стали сравнивать эти знания с другими переживаниями, даже воображаемыми, и видеть, что нам их не хватает. Мы также можем судить о прошлом и будущем. Язык дает возможность пережить не только плохой эпизод, но и плохой день, ужасный год или неудачную жизнь. Речь (и мышление) – это одновременно дар и проклятие. Это не просто суждения, это также память и ожидания. Даже имея то, что мы считаем «хорошим» опытом, мы способны легко вернуться к боли из прошлого или ожидать, что приятные воспоминания превратятся во что-то скверное. И это не новая идея – люди обнаружили двойное воздействие языка очень давно.

## Адам, Ева и Стив

Будучи студентом, я впервые познакомился с ТПО на серии ретритов выходного дня, которые Стив Хейс устраивал у себя дома. Эти выходные запомнились мне как интеллектуально захватывающие, эмоционально насыщенные и чрезвычайно веселые. Они включали в себя совместные обеды, песнопения и аспирантов в спальнях мешках по всему полу. Маленькая деталь, которая осталась со мной с самого первого ретрита, – это обрамленная гравюра из дерева, висящая на стене в гостиной Стива. На ней изображалась история Адама и Евы: простые фольклорные образы первозданных людей, змея и дерева. Она произвела на меня впечатление, поскольку, казалось, не соответствовала обстановке и событию. Имея опыт работы в воскресной школе и Библейском лагере, я увидел в этой работе историю о власти и послушании, произвольных правилах и весьма несоразмерном наказании. Лишь некоторое время спустя мне довелось услышать более поведенческую и лингвистическую интерпретацию Стива этой первобытной истории об истоках человеческого опыта (Хейс, Стросал и Уилсон, 1999).

Как вы помните, Адам и Ева были вполне довольны своим садом, первоначальным раем. Они существовали в полной гармонии с окружающей средой. Как и животные вокруг, первозданные люди были нагими и свободными от стыда или вины. Затем они съели какой-то дурной плод, и все внезапно переменилось. Адам и Ева огляделись вокруг и почувствовали вину.

Они обратили внимание на свою наготу и испытали стыд. С тех пор дела пошли под откос. Рай был потерян.

Для Стива ключом к пониманию этой истории является точное название дерева, на котором произрастает запретный плод. Если вы давно не читали оригинал, то это было «древо познания добра и зла». Другими словами, дерево с плодами, которые позволяют нам оценивать вещи либо как хорошие, либо как плохие. С лингвистической, семантической и психологической точек зрения это история о том, что произошло, когда люди развили способность к оценочной речи и мышлению. Она представляет собой «переход» из неподвзвешанной, сиюминутной гармонии с опытом в осуждающую, сожалеющую, предвосхищающую, противоречивую борьбу, которая так хорошо нам знакома. Для меня это был совершенно другой способ толкования истории, который имел множество последствий для наших человеческих проявлений. В этом заключается психолингвистическое прочтение Бытия или, как мне нравится думать, истории Адама, Евы и Стива.

## **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.