

Шэрон
Бегли

НЕ МОГУ ОСТАНОВИТЬСЯ

Откуда берутся
навязчивые
состояния
и как от них
избавиться



Шэрон Бегли

Не могу остановиться: Откуда берутся навязчивые состояния и как от них избавиться

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28323606

*Не могу остановиться: Откуда берутся навязчивые состояния и как от них избавиться / Шэрон Бегли: Альпина нон-фикшн; Москва; 2018
ISBN 978-5-9614-5092-7*

Аннотация

О навязчивых состояниях современный человек знает не понаслышке. Как часто мы буквально не можем остановиться, лихорадочно проверяя сообщения в смартфоне, пытаюсь пройти уровень в видеоигре или покупая вещи, хотя их уже некуда девать. Но где грань между нормой и патологией, и главное, когда целеустремленность и одержимость – путь к творчеству и успеху, а когда – бесплодная и опасная трата усилий и времени? В книге автор рассказывает об истории изучения вопроса, о том, чем навязчивое поведение отличается от зависимости и как работает «компульсивный мозг». Актуальность проблемы, беседы с ведущими специалистами по навязчивому поведению, судьбы реальных пациентов делают эту книгу в равной мере содержательной и увлекательной.

Содержание

Введение	8
«Безумцы», которых мы заслуживаем	12
Возможно, все мы слегка ненормальные?	26
Глава 1	29
Терминологический экскурс	32
Сопутствующие сложности	46
Конец ознакомительного фрагмента.	55

Шэрон Бегли

Не могу остановиться:

Откуда берутся

навязчивые состояния

и как от них избавиться

ШЭРОН БЕГЛИ

Не могу остановиться

Откуда берутся навязчивые состояния
и как от них избавиться

Перевод с английского

АНО
АЛЬПИНА НОН-ФИКШН

Москва
2018

Переводчик *Наталья Кияченко*
Научный редактор *Яков Кочетков*
Редактор *Ксения Чистопольская*
Руководитель проекта *Д. Петушкова*
Корректоры *М. Савина, М. Миловидова*
Компьютерная верстка *А. Фоминов*
Дизайн обложки *Ю. Буга*
Иллюстрация на обложке *Ikon Images / Alamy Stock Photo*

© 2017 by Sharon Begley

First Simon & Schuster hardcover edition February 2017.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО

«Альпина нон-фикшн», 2018

Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок

до 6 лет (ст. 146 УК РФ).

* * *

Введение

Джон Мильтон писал «Потерянный рай», преследуя «скромную» цель – «оправдать перед людьми пути Господни». Работа над эпической поэмой продолжалась с 1658 по 1667 г., и большую часть этого времени автор был слеп. Каждое утро к нему по очереди приходил кто-то из близких – одна из трех дочерей, иногда племянник – и записывал под диктовку следующие 10 000 стихотворных строк о грехопадении человечества. Эти строки Мильтон шлифовал всю ночь и до рассвета держал в памяти. (На картине Михая Мункачи «Слепой Мильтон, диктующий поэму "Потерянный рай" дочерям» (1877), украшающей главное здание Нью-Йоркской публичной библиотеки, изображены Мэри, Дебора и Анна за столом напротив отца, готовые помочь одному из шедевров западной литературы появиться на свет.) В те дни, когда стенографистка запаздывала, сообщает анонимный биограф, поэт «сетовал, что ему не вмоготу дождаться дойки». Смысл этой сельскохозяйственной метафоры очевиден: словно корова, которую тяготит скопившееся молоко, Мильтон испытывал физическую потребность освободиться от обременяющих память стихов и не ведал покоя, пока они не лягут на бумагу.

У Хемингуэя потребность писать, судя по всему, проистекала из того же источника. С присущим ему лакониз-

мом, вдохновлявшим участников многочисленных конкурсов подражателей, он сформулировал это на свой лад: «Мне дерьмово, когда я не пишу».

Сочинения обоих порождены не только и не столько творческим импульсом, гением, не имеющим других способов самовыражения, кроме литературного текста. За ними стоит что-то еще – глубинное, темное и мучительное. Оба были *вынуждены* писать, обречены изливать слова на бумагу, чтобы терзающая их физическая боль оставалась переносимой. Впрочем, эта одержимость творчеством отнюдь не была для них изнурительной или даже разрушительной, а, напротив, принесла им литературное бессмертие. Нам это тоже пошло на пользу: поколения читателей обретают душевный покой в поэтическом повествовании о грехопадении и грядущем воскрешении человечества или вдохновляются самопожертвованием Роберта Джордана, останавливающего наступление франкистов.

Поведение людей вызывается великим множеством мотивов – от базовых влечений к пище и сексу до более сложных потребностей в повышении собственной значимости, заботе о репутации, альтруизме, сострадании, в таких проявлениях, как зависть, гнев, чувство долга, да и просто стремление к удовольствию. Однако ничто из этого не объясняет навязчивых состояний, при которых мы словно бы вынуждены – а то и обречены – вести себя определенным образом. Навязчивость, или компульсия, порождается настолько отчаянной,

настоятельной, мучительной нуждой, что превращает человека в перегретый паровой котел: это напряжение, которое жизненно необходимо немедленно сбросить. Компульсия – это предохранительный клапан, выход для тревожности, аналог аварийной арматуры, защищающей трубопровод от разрыва при замерзании жидкости. Однако навязчивые состояния, хотя и дают облегчение, сами по себе очень некомфортны, и какая-то часть нашего существа страстно желает от них освободиться, тогда как другая столь же отчаянно этого боится.

Мы лихорадочно проверяем сообщения в смартфоне, едва окажемся в зоне доступа, лихорадочно пытаемся пройти уровень в видеоигре, безостановочно покупаем барахло, хотя его уже некуда класть и все предыдущие приобретения вызывают лишь разочарование... Мы не в состоянии от этого удержаться, поскольку, если этого не делаем, то испытываем беспокойство, вынуждавшее Мильтона механически твердить сложенные в уме строфы, а Хемингуэя – чувствовать себя дерьмово.

Термин «компульсивное поведение»¹ точно характеризует это состояние. Мы считаем «компульсивным», или навязчивым, поведение человека, который читает, пишет твиты, ворует, наводит чистоту, наблюдает за птицами, лжет, ведет блог, делает покупки, проверяет ленту в Facebook, постит фотографии в Instagram, ест или отправляет сообщения

¹ От лат. *compello* – «принуждаю». – *Прим. пер.*

не просто часто, но с лихорадочностью, свидетельствующей, что он собой не владеет. По тому же принципу мы называем навязчивыми книги, причины и мотивы наших поступков, ТВ-шоу, мысли, споры, рекламу, мелодрамы, выступления политиков, которые создают что-то вроде черной дыры для нашего самоконтроля.

Их воздействие настолько мощно, что при попытке ему противостоять или отказаться от его источника мы испытываем тревожную дрожь (или что похлеще), унять которую возможно лишь одним способом – уступив принуждению. *Навязанное* действие диктуется внешним давлением или даже силой, зачастую против нашей воли. *Навязчивое* поведение порождается неодолимым влечением или неотложной нуждой, которые не утрачивают своей власти при столкновении с сознательными намерениями, желаниями и даже глубинными устремлениями. Наши компульсии порождаются болью настолько мучительной, что мы пойдем на любые крайности, лишь бы ее облегчить.

«Безумцы», которых мы заслуживаем

Британский историк Рой Портер (1946–2002) в эссе 1991 г. «Разум, помешательство и Французская революция» (Reason, Madness, and the French Revolution) заметил, что «каждая эпоха получает безумцев, которых заслуживает». С 1947 г., когда увидела свет поэма У. Х. Одена «Век тревоги», наша эпоха определяется страхами – экзистенциальными и бытовыми, социальными и личными. Оден писал под непосредственным впечатлением от трагедии Хиросимы и Нагасаки, однако в XXI в. источники тревоги далеко не исчерпываются угрозой ядерного армагеддона.

К ней прибавилось глобальное потепление и другие факторы, разрушающие окружающую среду. В этом отношении человечество, уподобив себя божеству, заместило «стихию» в понятии «стихийное бедствие» и само порождает наводнения, лесные пожары, ураганы, засухи и даже неуклонное повышение уровня океана. Прибавился терроризм, угрожающий в любой момент превратить в кровавый ад безоблачное сентябрьское небо или любое самое обычное место: зону регистрации в аэропорту, скоростное шоссе, концертный зал, финишную прямую марафона. Порождает тревогу и безудержное технологическое развитие, за которым человеческий разум попросту не успевает, утопая в каждодневных дилеммах – от мелкотравчатых (*где мне зарегистриро-*

ваться – в Snapchat или в WhatsApp, или в обоих, или...) до жизненно важных (в каком онкоцентре, у какого врача и по какой методике лечить маму?) Ежеминутно проверяя свою популярность в сети и какое количество лайков собрал умный пост в Facebook, мы рискуем пробудить в себе жгучую тревогу и превратиться в ходячий вулкан, где клокочет лава в поисках самого доступного выхода на поверхность. Каких-то два поколения назад родителей не одолевали мысли об устройстве отпрысков в «правильный» детский сад, а подростков и молодежь, едва окончившую школу, не сводил с ума вопрос – еще недавно тривиальный, – на какую именно летнюю подработку устроиться или в какой внеучебной деятельности участвовать. И принятие решения о покупке до появления Google Shopping и FareCompare не сопровождалось мучительными раздумьями: «Вдруг я найду то же самое, только лучше и дешевле, на следующей странице или на другом сайте?» Стоит ли удивляться, что иные покупатели одержимо просматривают сотни пар ботинок в интернет-магазинах, прежде чем взяться за кредитку.

Одни тревоги затрагивают лишь тонкую прослойку американского общества, другие распространены повсеместно. Для тех, кто пережил или хотя бы наблюдал столь мощные обрушения экономики, как финансовый кризис 2008–2009 гг. или многократные волны сокращений, прокатывающиеся по американскому рынку труда с начала 1980-х гг., работа и устойчивое финансовое положение, не говоря уже

о стабильном карьерном росте, превратились в нечто иллюзорное, преходящее, оставшееся в прошлом. Пожизненная занятость, будь то на конвейере или в офисе, ныне такой же анахронизм, как таксофон. Нестабильность – неотъемлемое свойство глобального капитализма XXI в. – проникает во все сферы нашего существования, и, кажется, сама жизнь выходит из-под контроля. Можно играть по правилам, вести себя ответственно и все равно остаться без работы, без пары и без самореализации. Мыслимо ли сознать это и не испытывать беспокойства?

Неудивительно, что к 2015 г. от тревожности страдало больше студентов американских университетов, чем от депрессии, долгое время являвшейся самым распространенным душевным недугом в этой среде. Естественно и то, что тревожность одолевает и взрослых. По данным Национального института психического здоровья, в любой 12-месячный период 18,1 % совершеннолетних американцев испытывают достаточно серьезный психологический дискомфорт, чтобы его можно было квалифицировать как патологию, тогда как в глубокой депрессии находятся 6,9 % взрослых. Сервис Google Ngram Viewer, оценивающий частотность употребления слов в англоязычных текстах, свидетельствует, что с 1930 г. до рубежа тысячелетий слово «компульсивный» стало употребляться в восемь раз чаще.

Это позволяет логически продолжить изречение Портера: «Если каждая эпоха получает "безумцев", которых заслужи-

вает, значит, наша эпоха тревожности – это время "безумцев", задыхающихся в мертвой хватке компульсии».

Дело в том, что растущий массив научных данных свидетельствует: навязчивые состояния являются реакцией на тревожность. Одолеваемые тревожностью, мы хватаемся за любое действие, дарующее нам облегчение благодаря хотя бы иллюзорному контролю над происходящим. Мы не в состоянии помешать частной инвестиционной компании повесить на фирму, где работаем, такой долг, что ей придется уволить половину персонала, а партнеру по онлайн-овому флирту – ценить нас не больше песчинки в куче песка. Не в силах запретить китайским электростанциям сжигать столько угля, что возникающий парниковый эффект превращает небольшой шторм в ураган, разносящий наш город в щепки, или перевозящему споры сибирской язвы фанатику из Карачи сесть на самолет до Нью-Йорка. Поэтому мы делаем, что можем, и контролируем, что можем: маниакально наводим чистоту или проверяем почту, скопидомничаем или делаем покупки, бродим по интернету или стираем пальцы об игровой джойстик. Мы хватаемся за навязчивость как за соломинку, потому что лишь навязчивым поведением можем настолько облегчить тревожность, чтобы сохранить дееспособность. Могущественные социальные и экономические силы кажутся нам столь же неуправляемыми, что и морские волны, неподвластные – как свидетельствует легенда о Кнуде Могучем – даже королям. Перед лицом этих сил мы цеп-

ляемся за что угодно, лишь бы вновь почувствовать, что от нас что-то зависит. Комппульсивность сродни скольжению со срывом в занос: парадоксально, поначалу страшно, но в итоге (по крайней мере, для некоторых) эффективно.

При выраженных компульсиях наблюдается нелепое, иррациональное, жалкое и даже саморазрушительное поведение, являющееся, однако, реакцией на тревожность настолько сильную, что иначе она была бы невыносимой и парализовала бы всякую жизнедеятельность. Согласно новому, формирующемуся пониманию этого состояния, даже самые дикие внешние проявления навязчивости представляют собой адаптивное поведение, прагматичное и свойственное человеческой природе. Компульсия – наше биологическое благословение и вместе с тем проклятие, придающее человеку видимость безумца (по крайней мере, чудака), но облегчающее внутреннее бремя.

Рассмотрим компульсивные занятия спортом, свойственные почти половине лиц с расстройствами пищевого поведения. В конце концов, что может быть естественнее чувства, что уж собственное тело должно быть под полным нашим контролем?

Кэрри Арнольд² была в этом убеждена. Первокурсница-перфекционистка, она начала регулярно заниматься

² Все люди, описанные в этой книге, реальны и не являются собирательными или вымышленными образами. Те из них, кто назван по имени и фамилии, выведены под своими подлинными именами. Если опрошенный желал сохранить анонимность, я указывала только имя (реальное или псевдоним). – *Прим. авт.*

спортом не только для того, чтобы быть в форме, но и, по собственному признанию, из-за «одуряющей» учебной нагрузки и первой в жизни разлуки с родным домом. Как только тревога усиливалась, она «натягивала кроссовки и неслась в тренажерный зал». Впрочем, тренировочный режим поначалу не был изматывающим: четыре или пять раз в неделю по полчаса.

Однако через несколько месяцев разумные нагрузки превратились в запредельные. «Я стала тренироваться поздно вечером и совсем перестала выходить на люди, – вспоминает она. – И все это ради того, чтобы снять стресс». Ежедневно по четыре часа, несмотря на полную учебную занятость, в спортзале, ставшем для нее вторым домом, она выбивалась из сил на степпере и выжимала максимум из велотренажера. Ночной сон свелся к четырем часам в сутки.

Кэрри заметила, что тренировки гасят волны тревоги, грозившие ее захлестнуть. Без ежедневных посещений спортзала ей становилось не по себе. К концу первого курса компульсия вышла из-под контроля. Кэрри получала в день больше тренировочной нагрузки, чем рекомендовано большинству людей на неделю, и так исхудала, что мать, впервые увидев ее на каникулах, заметила, что та похожа на скелет. «Я чувствовала, что обязана сжечь столько-то калорий или сделать столько-то приседаний, и, если сжигала меньше или кто-то мешал мне доделать упражнение, меня это совершенно выбивало из колеи, – продолжает Кэрри, описавшая свою

одержимость фитнесом в изданной в 2004 г. книге³. – Мне обязательно нужно было заниматься на определенном тренажере, иначе я выходила из себя». Врачи потребовали резко снизить физические нагрузки, однако «я просто не могла остановиться». Навязчивая потребность шагать на степпере была сродни сильнейшему зуду, облегчить который позволяло лишь движение – интенсивное, на износ, маниакальное движение.

Окончив университет, Кэрри ухватилась за тренировки, как утопающий за спасательный круг. Она просыпалась среди ночи с настоятельной потребностью в упражнениях и делала приседания в ванной или бегала до рассвета, миля за милей. «Ужасающая тревога выливалась в неотвязное «нужно потренироваться», – рассказывает она. – Спорт стал для меня средством управления собственной жизнью. Чем хуже я себя чувствовала, тем больше должна была пробежать. Все мое существование было этому подчинено. У меня не было ни друзей, ни общения. Лишь одно имело значение – сколько калорий я сожгла, сколько шагов сделала или миль пробежала». Она пыталась сбавить обороты, но «всякий раз оказывалась на полу, дрожа и всхлипывая. Уровень тревоги зашкаливал, и казалось, снизить его могут только тренировки».

³ «Бег на самоуничтожение: дневник излечившейся от анорексии» (Running on Empty: A Diary of Anorexia and Recovery). – Прим. пер.

В начале работы над этой книгой компульсии, изменяющие течение всей жизни, казались мне чем-то чужеродным и даже пугающим. Неодолимая потребность снова и снова мыть руки, проводить столько времени за видеоиграми, что сводит пальцы, покупать и покупать, доводя себя до разорения... Однако, изучая этот вопрос и опрашивая больных, я выяснила два обстоятельства.

Во-первых, оказалось, что компульсивное поведение «ненормальных», на первый взгляд, людей никоим образом не является иррациональным. Наоборот, их навязчивые состояния – это объяснимая реакция на экзистенциальную тревогу, которая в противном случае сгрызла бы их изнутри. Это не «психи» и далеко не всегда психологически надломленные люди. Они справляются с ситуацией, держатся на плаву и едва ли были бы более дееспособными, если бы позволили тревоге взять над собой верх. Слушая особенно тронувшую меня исповедь человека с синдромом патологического накопительства, я думала: «Если бы мне пришлось все это пережить, мой дом тоже ломился бы от барахла, ставшего единственным барьером между мной и бездонным отчаянием». Испытывать навязчивую потребность в чем-то – еще не значит сойти с ума.

Второе мое озарение: люди с крайними проявлениями

навязчивого поведения кажутся исключениями, но тревога, толкающая их к крайностям, универсальна. Умеренные и экстремальные проявления компульсии имеют одну и ту же причину. Снимать тревожность активными действиями — наш глубокий и древний инстинкт. Осознание этого изменило мое отношение к себе самой и к окружающим. Поступки, представлявшие бессмысленными, эгоистичными, манипулятивными или вредными, оказались обоснованной реакцией на страх и беспокойство. Слабовыраженная навязчивость у людей, которым далеко до психиатрического диагноза, порождается теми же страхами, что и сильная. Все компульсии выполняют одну задачу, но ослабить глубинную и острую тревогу удастся лишь маргинальным, подчас саморазрушительным навязчивым поведением, а тревожность средней силы вынуждает нас разве что не расставаться с телефоном, организовывать стирку по особым, только нам понятным правилам и строго определенным образом раскладывать предметы на столе.

* * *

Проявления навязчивого поведения настолько причудливы и разнообразны, что превосходят любую фантазию.

Несколько лет назад внимание врачей психиатрической клиники в Амстердаме привлек 65-летний мужчина, испытывавший непреодолимую потребность насвистывать карна-

важные песни. Его жена обратилась в клинику в состоянии, «близком к отчаянию, поскольку почти 16 лет была вынуждена слушать свист на мотив одной и той же песенки», – сообщалось в статье голландских психиатров в журнале *BMC Psychiatry* за 2012 г. «Это продолжалось по 5–8 часов ежедневно» и даже больше, если пациент чувствовал усталость. Господина Э., как называли его врачи, лечили антидепрессантом кломипрамином, сократившим продолжительность художественного свиста до 3–4 часов в день, но ценой неприемлемых побочных эффектов. Придя к нему домой, психиатры «сразу же стали свидетелями четкого и безупречно чистого насвистывания одной песни, повторяющегося почти без перерыва». Врачи заподозрили обсессивно-компульсивное расстройство, но господин Э. заверил их, что никаких навязчивых мыслей за его неконтролируемым свистом не стоит. Однако «просьбы перестать свистеть вызывали у него раздражение и тревогу».

Если возможно неодолимое желание свистеть, почему не быть неодолимому желанию копать? Британский «человек-крот» Уильям Литтл испытывал неконтролируемую потребность выкапывать под своим домом в Восточном Лондоне глубокие извилистые туннели. Дом он унаследовал от родителей, а 20-метровые туннели, уходящие на глубину до 8 метров, вырыл сам. «Сначала я попробовал выкопать винный погреб, затем увеличил его вдвое», – рассказал он журналистам незадолго до смерти в 2010 г. После того как мест-

ные власти, опасаясь обрушения, выселили Литтла, из туннелей было убрано 33 тонны мусора, в том числе три автомобиля и лодка.

Когда узнаешь о подобных крайних нарушениях поведения, поневоле думаешь, что компульсивность – удел немногих, что это психическое расстройство, которое лично тебе не угрожает. Но статистика утверждает обратное. Целых 16 % совершеннолетних американцев (38 млн человек) совершают компульсивные покупки, заявили ученые Стэнфордского университета, проанализировав данные за 2006 г. Патологическое накопительство наблюдается у 2–4 % населения (до 9 млн человек). В любой 12-месячный период 1 % американцев страдает обсессивно-компульсивным расстройством (ОКР, неврозом навязчивых состояний) – «королем» тревожных расстройств.

Еще больше тех, кто испытывает не настолько тяжелые навязчивые состояния, чтобы диагностировать у них психическое расстройство. Некоторые компульсии – это адаптивное поведение в чистом виде, помогающее более эффективно и результативно жить или работать (во всяком случае, так мы это объясняем самим себе). Вряд ли кто-нибудь из ваших знакомых безостановочно насвистывает карнавальные песенки, роет туннели под домом или бежит на компьютерную томографию. Но вы наверняка знаете многих, кто не может не схватиться за смартфон, едва проснувшись. Один влиятельный литагент потребовал смартфон сразу, как толь-

ко очнулся после операции на открытом сердце. Компульсивное поведение порой принимает безобидные формы, и никто, кроме самых близких и наблюдательных, его не заметит.

Возможно, вам знакомы люди вроде Эми, старшекурсницы, изучающей нейронауки, и организатора группы поддержки для людей с различными видами компульсивного поведения. Мы с ней встретились в кафе. Подъезжая, я не задержала взгляда на молодой женщине, стоявшей на углу 73-й улицы. Эта брюнетка с роскошной гривой никак не могла быть человеком, согласившимся поведать мне о навязчивом стремлении избавиться от своих волос.

Однако именно она неуверенно обратилась ко мне:

– Вы Шэрон?

– Эми?

За едой Эми рассказала, что начала выдергивать у себя волосы в двенадцать лет. «Так я справлялась с тревожностью», – пояснила она. В частности, с необходимостью блестяще учиться и прорваться в одну из лучших нью-йоркских старших школ с научной специализацией. Проплешины пришлось прикрывать шапочками. Десять лет она избегала плавания, поскольку головой дело не ограничивалось, руки и ноги Эми тоже ощипывала, и в результате волос у нее на теле было не больше, чем у змеи. Трихотилломания – влечение к выдергиванию собственных волос, столь навязчивое, что больной может облысеть – превратила ее в посмешище, но в

то же время стала подспорьем, облегчая неотступную тревогу. «Тревога неотделима от меня, – рассказывала Эми. – Она копится и копится, наконец, я выдергиваю волосок и, ах, какое же это облегчение! Снова чувствуешь себя нормально, словно вернулся на твердую землю с верхней ступени стресса».

В ее группе поддержки для страдающих трихотилломанией состоит офицер полиции, который когда-то увлекался гольфом, но был вынужден от него отказаться. «Всякий раз, глядя на свои руки, сжимавшие клюшку, он должен был выдернуть волос с запястья и тыльной стороны кисти», – объяснила Эми. Другого участника, раввина, одолевает вина – не за то, что он рвет у себя волосы, а за то, что работает (выдергивание волос тоже считается работой) в шаббат, день отдохновения от трудов, когда правоверный иудей самое большее щелкнет выключателем.

Изучать крайности человеческого поведения очень увлекательно (хотя бы потому, что понимаешь, как тебе самому повезло), но оказалось, что в примерах тяжелой компульсии всякий раз угадываются знакомые черты – собственные, родственников, друзей и коллег. Пусть мы сами не впадаем в такие крайности, но они помогают нам увидеть обширную зону нормы в спектре человеческого поведения, в которую вписывается большинство. За годы исследований и опросов в ходе работы над этой книгой я осознала, сколь многие наши поступки, даже не доходящие до патологии и психиат-

рического диагноза, диктуются не стремлением к радости и не любопытством, не чувством долга и даже не эго, а необходимостью справиться с тревогой. Один копит старые книги и газеты, потому что без них чувствует себя незащищенным, словно стены спальни вдруг испарились. Другой с головой уходит в работу, чтобы отвлечься от мучительного предчувствия бедствий, угрожающих ему самому, близким или всему миру. Третий требует от бакалейщика хирургической точности при нарезке колбасы, строго соблюдает схему развешивания полотенец или пытается превратить работу по дому в хореографически выверенное действие, достойное самого Джорджа Баланчина.

Возможно, все мы слегка ненормальные?

Всецело отдаваясь чему бы то ни было, рискуешь начать воспринимать мир через призму своего опыта и повсюду находить его подтверждения. Например, усматривать признаки патологии в поведении, прежде казавшемся нормальным. Закончив беседовать с людьми для этой книги, я всякий раз, оказываясь в лифте с коллегами, сжимающими смартфоны (как будто невозможно пережить несколько секунд пути из отдела новостей на 19-м этаже в кафетерий на 16-м, не проверив почту), думала: вот она, *компульсия*. Собственное решение автостопом добираться на работу после урагана Сэнди в октябре 2012 г. (когда встал весь общественный транспорт) тоже предстало симптомом не самой слабой одержимости. Библиотека, собранная мужем, стала вызывать подозрения в патологическом накопительстве, тем более что мои собственные представления об идеальной субботе выражаются фразой: «Давай-ка избавимся от части этих старых книг!» (Может быть, от захватывающего 1966-страничного фолианта «Экология и биология полевых культур», неоткрывавшегося несколько десятилетий?) Тревога (не забыть бы о деловом письме!), тревога (что будет, если я задержу проект?) и снова тревога (мне страшно расстаться с частью своего прошлого...) – всюду одна тревога!

Иными словами, многие наши поступки, на беду или на счастье, имеют те же корни, что и патологические компульсии. Стоит взглянуть на поведение, собственное и окружающих, с этой точки зрения, и становится понятным многое из того, что казалось необъяснимым, озадачивающим, саморазрушительным или попросту идиотским. (*Обязательно поднимать шум до небес из-за того, как я загружаю посудомоечную машину? Почему она не приступит к работе, пока все не переложит на столе? Он действительно не может не стащить красный бант с рождественского венка, который соседи каждый год вывешивают перед домом?*) Главное, что я поняла: компульсивное поведение само по себе не является психическим расстройством. Оно может принимать болезненные формы, и люди, попавшие в тиски тяжелого навязчивого состояния, жестоко страдают и нуждаются в постановке диагноза и лечении. Но очень многие «компульсии» — это проявления самых обычных психологических особенностей, таких как потребность в любви и социальных связях, в активной роли и собственной значимости.

Вероятно, многие из нас говорили себе, что смогут избавиться от компульсий, как только захотят. Сумеют обойтись без смартфона большую часть дня, не съесть в один присест упаковку помадных лепешек или хладнокровно пройти мимо объявления «Громадные скидки» в витрине любимого магазина, не дрогнув ни единым мускулом. Но внутренний голосок всякий раз шепчет: «В самом деле?» Узнав, что тво-

рится в голове и в жизни людей с навязчивыми состояниями, мы не только избавимся от неоправданного чувства превосходства, которое нередко испытываем при виде крайностей чужого поведения. Мы еще и поймем, как много в нас общего.

Глава 1

Что такое компульсия

Лет тридцать назад любые чрезмерности в поведении стали называть аддикциями, или зависимостями. Этим термином обозначается чрезвычайно сильная потребность в определенных действиях или занятиях, будь то шопинг – «я шоппоголик!» – рукоделие, йога, работа, медитация, обогащение (бывает и аддикция к богатству, как утверждается в одноименной – *Wealth Addiction* – книге 1980 г.). Это может быть даже игра с кубиком Рубика, названным в статье в *New York Times* за 1981 г. «изобретением, вызывающим зависимость». Однажды нейробиологи обнаружили, что нейронные сети, «отвечающие» за никотиновую, опиатную и прочие виды наркотической зависимости, активизируются, к примеру, у страстного любителя шоколада – и социологические теории любительского уровня полились как из рога изобилия. Все мы моментально оказались жертвами аддикций: к электронной почте и работе, игре *Angry Birds* и записям в Facebook... Буквально все, чему некоторые люди предаются с излишним пылом, стало считаться аддикцией. Единственное серьезное препятствие на пути этой тенденции наука выставила в 2013 г., заявив, что никакое поведение не является зависимостью в строгом понимании этого термина. Весной того го-

да Американская ассоциация психиатров опубликовала действующую редакцию «Диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам» (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM) – библии врачей-психиатров, где впервые была признана одна-единственная поведенческая аддикция – игромания.

Для игромании было сделано исключение, поскольку она отвечала трем критериям, десятилетиями являвшимся определяющими характеристиками аддикции. Первый критерий: поведение (или вещество) доставляет огромное удовольствие, по крайней мере поначалу, зависимость начинает формироваться с первого опыта знакомства или применения. Второй: продолжающееся зависимое поведение вызывает привыкание, требуя все большей «дозы» для получения прежнего наслаждения. Наконец, третий критерий: отказ от зависимого поведения провоцирует мучительные проявления синдрома отмены сродни ломке героиновых наркоманов, пытающихся «соскочить».

По этим критериям «аддикции» к электронным «наркотикам» XXI в. таковыми не являются, в том числе и на субъективном уровне, поскольку отсутствует определяющее качество – наслаждение. По крайней мере на мой взгляд, навязчивая проверка ящика входящей корреспонденции сопровождается ощущениями, гораздо больше напоминающими давление, которое испытывает человек с обсессивно-компульсивным расстройством, бросающий мыть руки или

выравнивать картину на стене, либо способный идти по тротуару, лишь наступая на каждую четвертую трещину в асфальте (потому что иначе умрет его мать). По ощущениям это вовсе не желанное, а обязательное действие – действие, облегчающее тревогу. *(Вдруг пришло письмо того самого, неуловимого и долгожданного клиента, который наконец решил обратиться к нам, но уйдет к конкуренту, если я не отвечу в течение пяти секунд?)* Такие действия редко доставляют удовольствие.

Это компульсии, а не аддикции.

В чем заключается разница? В быту эти два термина зачастую используются как синонимы (компульсивный шопинг может называться шоппоголией по аналогии с алкогольной зависимостью), еще и с добавлением характеристики «импульсивный» для большего эффекта. Однако эта книга посвящена компульсиям, а не аддикциям, поэтому позвольте мне объяснить, какой смысл вкладывают в эти понятия специалисты.

К примеру, «озадачивающий», «беспокоящий», «разочаровывающий» и «до крайности удручающий» – далеко не одно и то же.

Терминологический экскурс

Я не брошу тень на моих великодушных и терпеливых собеседников, если признаюсь, что их ответы не убедили меня в вескости научных основ понимания компульсивности. «Ну, поведенческие аддикции обусловлены нейронами и гормонами, – туманно начал один из них. – Компульсивное поведение имеет психологическую природу, но управляет им физиологический механизм». Не странно ли? Эту путаницу ярко, хотя и непреднамеренно, отразили авторы одной статьи 2008 г., измыслившие нечто под названием «импульсивно-компульсивное сексуальное поведение», которое объявили «одним из типов зависимого поведения». Трехликий феномен: поведение, одновременно являющееся импульсивным, компульсивным и зависимым!

Судя по всему, границы между понятиями компульсивного, зависимого и импульсивного поведения не менее подвижны, чем модные тренды, а их взаимозаменяемость фактически закреплена во множестве текстов Американской психиатрической ассоциации (АРА), в частности в «Диагностическом и статистическом руководстве». Десятки лет очередные его издания использовали эти слова как синонимы в определениях различных синдромов, в том числе нарушений пищевого поведения и тревожных расстройств. Даже не были четко очерчены границы обсессивно-компульсивного

расстройства – казалось бы, очевидно компульсивного нарушения хотя бы в силу названия. Но нет, в первых изданиях руководства утверждалось, что оно характеризуется повторяющимися и стойкими *импульсами* к совершению того или иного действия. Когда эксперты АРА начали работать над пятым изданием, то дали патологическому пользованию интернетом и патологическому шопингу рабочие названия «К-И интернет-пользование» и «К-И шопинг», где аббревиатура «К-И» обозначала «компульсивно-импульсивный». Они полагали, что чрезмерно выраженное поведение имеет признаки обоих нарушений: импульсивность является непосредственной причиной, а компульсивная потребность обеспечивает повторяемость.

Чтобы понять, насколько размытой была классификация, рассмотрим пример трихотилломании – проблему Эми, с которой мы познакомились в предисловии. В издании DSM за 1987 г. (редакция III-R) она была отнесена к группе нарушений импульсивного контроля наряду, например, с клептоманией, пироманией и синдромом эпизодического нарушения контроля. Здесь проявлялось общепринятое понимание импульсивности как склонности к «неожиданным необдуманным поступкам с неспособностью предвидеть или оценить их негативные последствия» – такое определение дал психиатр Йельского университета Марк Потенца при нашем разговоре в его приемной в Нью-Хейвене (Коннектикут). Однако в редакции 1994 г., DSM-IV, добавляется два диагности-

ческих критерия трихотилломании: «растущее внутреннее напряжение непосредственно перед выдергиванием волоса или при попытке удержаться от этого действия» и «удовольствие, удовлетворение или облегчение при выдергивании волоса». И то и другое характерно для компульсии. Тем не менее трихотилломания относилась к расстройствам контроля над импульсами до 2013 г., когда вышло руководство DSM-5 (в том году произошел переход от римских цифр в нумерации редакций к арабским), где трихотилломания оказалась в конце главы, посвященной обсессивно-компульсивному расстройству, в качестве «сопутствующего расстройства». Причем DSM-5 уже не требует, чтобы выдергиванию волос предшествовало напряжение с последующим облегчением, однако помещает трихотилломанию в главу о расстройстве, отличительными признаками которого является именно тревога, провоцирующая действие, которое ее снимает.

Блуждание трихотилломании в дебрях психиатрических диагнозов – ничто в сравнении с «приключениями» патологической игровой зависимости. В 1994 г. DSM помещает *компульсивную* игроманию (курсив мой. – Авт.) в категорию «Расстройства контроля над импульсами, не классифицированные в других рубриках», где собрана всякая всячина, наряду с клептоманией, пироманией и прочим. Здесь опять-таки отражено представление, что человек может принять импульсивное решение сделать ставку, а затем вследствие действия некоего малопонятного механизма скатиться к навяз-

чивой игре на тотализаторе. В 2013 г. игромания также стала единой в трех лицах: ранее названная компульсивной и отнесенная к категории импульсивных нарушений, она стала первым расстройством поведения, классифицированным как аддикция.

По крайней мере новая классификация была обоснованной, поскольку исходила из традиционного, сложившегося в контексте наркомании понимания аддикции, объединяющего три элемента (первоначальный гедонистический кайф, провоцирующий острое влечение к определенному веществу или в данном случае опыту; привыкание; синдром отмены). Начать с того, что игроманы испытывают столь же мощную тягу к игре, что и наркоманы к героину. Столь субъективное переживание, как влечение, разумеется, трудно оценить количественно, но результаты ряда экспериментов свидетельствуют: мозговые механизмы, лежащие в основе зависимости от игры, частично совпадают с теми, что поддерживают зависимость от алкоголя, никотина, болеутоляющих и наркотических веществ. Когда игроманы смотрят видеозапись игры в кости, рулетку и прочее из арсенала казино, у них в лобных долях головного мозга и в лимбической системе активируются практически те же области, что и у кокаиновых, просматривающих видео с людьми, нюхающими кокс. Кроме того, у них развивается привыкание к игре, аналогичное привыканию алкоголиков к выпивке и наркоманов к наркотику. Чтобы получить от игры прежний кайф, им

приходится делать все более крупные ставки. Наконец, игроки испытывают психологическую ломку, когда пытаются «завязать» или хотя бы играть меньше, – совершенно как наркозависимые. Влечение, привыкание, ломка: патологическая склонность к азартным играм квалифицируется как аддикция.

Особенно характерно смешение *зависимости* и *навязчивости*, поскольку оба слова используются не только в медицине, но и в обиходной речи. Это подметил Том Стаффорд, британский специалист в области когнитивных наук из Шеффилдского университета, изучающий компульсивную игру в видеоигры. «Многие люди злоупотребляют термином "зависимость", говоря о своей спортивной зависимости, пристрастии к шопингу или iPhone, – объяснил он. – Отсутствует четкая грань между зависимостью, например, от алкоголя, и действиями, которые просто очень привлекают некоторых людей, но я склонен характеризовать их поведение как компульсивное».

К путанице приводит не только расхожее словоупотребление. «Среди ученых наблюдается серьезное противостояние по вопросу о том, чем аддикции похожи и чем не похожи на компульсивное поведение», – заметил в беседе со мной Джеймс Ханселл, профессор, клинический психолог Университета им. Джорджа Вашингтона и один из авторов известного учебника по патопсихологии. Затем он задумался, словно подбирая аккуратную формулировку: «Это незре-

льный подход – пытаться дать определение, что есть компульсия и что есть аддикция»⁴.

Многие исследователи чувствуют, что не только классификация, но и понимание гипертрофированного поведения «не имеют под собой надежной основы», по словам психолога Кэролайн Родригес, с которой мы разговаривали в ее кабинете в Медицинском центре Колумбийского университета. «Термины, которыми мы пользуемся: аддикция, компульсия и контроль над импульсами – теперь понимаются иначе», – заметила она. Можно ли получить кайф от совершения компульсивного действия? Родригес мысленно перебирает список пациентов и отвечает: «Судя по их рассказам, они не испытывают наслаждения. Лишь снижение тревоги». Снятие тревожности, возможно, и приятно, но такое удовольствие принципиально отличается от связанного с той или иной зависимостью. С совершением навязчивого действия страх и тоска отступают – это все равно что взболтать бутылку газировки и сорвать крышку, чтобы пена могла перелиться через край. Люди с навязчивым влечением испытывают зуд как от занозы – отравляющей разум ментальной занозы, которую необходимо вытащить. Родригес рассказала, что один из ее пациентов «имеет навязчивые мысли в связи с именем "Джеймс". Оно вызывает такую тревогу, что если он хотя бы увидит это имя, например в газете, то должен написать "Эд-

⁴ Вскоре после этого разговора, в 2013 г., Ханселл внезапно скончался в возрасте 57 лет.

врд", чтобы перечеркнуть впечатление, и закапать "Визин", смывая воздействие, оказанное "Джеймсом" на его глаза». После паузы Родригес добавила: «Такие люди по-настоящему страдают».

К счастью, все больше специалистов начинает работать над вопросом четкого разграничения между аддикциями, компульсиями и нарушениями контроля импульсов. И не только из стремления к порядку, чтобы верно классифицировать поведение пациентов. Есть и практический стимул: если врач не знает, чем является поведение, разрушающее вашу жизнь: компульсией, аддикцией или следствием неумения совладать со своими импульсами, то он не сможет подобрать эффективное лечение. Программа помощи в первом случае совершенно не похожа на терапию во втором, которая, в свою очередь, не годится для третьего. «Чтобы назначить верное лечение, нужно понимать, что происходит с человеком», – подчеркнул Потенца.

В итоге сложилась следующая трехчастная классификация.

Аддикция начинается с удовольствия, которому сопутствует тяга к опасности: делать ставки или пить – *приятно*, но также рискованно (вы рискуете потерять взятые в долг деньги или выставить себя идиотом). Вам нравится ощущение выигрыша или опьянения. Будущий зависимый затягивается сигаретой и чувствует, что доза никотина стимулирует его физически или умственно. Постепенно, однако, при-

нимаемое вещество или совершаемое действие перестает доставлять удовольствие, причем не только в прежней дозировке, но и в запредельно высокой, что является характерным признаком аддикции. Курильщики со стажем жалуются, что и сорок третья сигарета за день не дает того наслаждения, как когда-то третья. То, что прежде приносило кайф, уже не действует, вынуждая наркозависимого снова и снова увеличивать дозу, а игромана – повышать ставки. Хотя «отдача» неуклонно снижается, отказ от аддиктивного действия оборачивается тяжелыми психологическими, а зачастую и физиологическими проявлениями абстинентного синдрома, например похмельной дрожью, раздражительностью или угрюмостью. Удовольствие, привыкание, синдром отмены – вот три кита аддикции.

Импульсивное поведение характеризуется действиями, которые человек совершает спонтанно, порой не успев подумать, в стремлении к удовольствию и немедленному вознаграждению. Здесь присутствует элемент азарта в расчете на эмоциональную отдачу от риска (*А круто будет нырнуть ласточкой с этого обрыва!*). Пиромания и kleптомания – классические примеры импульсивного поведения, поскольку их суть заключается в поиске удовольствия и эмоционального подъема. Вследствие этого импульсивность может стать первым шагом к поведенческой или наркотической зависимости. Некий стимул провоцирует реакцию, причем путь от стимула к реакции не затрагивает ни когнитивной, ни да-

же эмоциональной области мозга, во всяком случае, на сознательном уровне. Настоятельная потребность передается от самого примитивного нервного центра головного мозга в двигательную зону его коры (*Присвой эту чудесную кушетку, которую кто-то оставил на тротуаре! Умыкни пирожное с витрины – смотри, какая вишенка!*), практически не задерживаясь в областях, управляющих более высокоорганизованными когнитивными функциями (*Черт возьми, зачем тебе эта кушетка? Ее даже поставить некуда, и ты прекрасно знаешь, что после будешь казниться!*). Действие совершается рефлексивно. Подобно аддикциям, импульсивное поведение «окрашено гедонизмом», как объяснил Джефф Шимански, исполнительный директор Международного фонда изучения обсессивно-компульсивного расстройства (International OCD Foundation, IOCDF), с которым мы встретились в 2013 г. во время ежегодного собрания организации: «Вот что за этим стоит. "Я украл и вышел сухим из воды", "Я устроил пожар, и вон какая поднялась суматоха, сколько съехалось пожарных машин", "Я сделал ставку и сорвал куш". Причина вовсе не в стремлении избавиться от тревожности». Мы уступаем импульсам, поскольку рассчитываем на вознаграждение в виде удовольствия, наслаждения или восторга. Импульсы заставляют нас хватать калорийный кекс, хотя мы были *уверены*, что идем в кафетерий всего лишь выпить чашечку черного кофе. Подобно зависимому поведению, импульсивное искушает нас чем-то при-

ятным. Импульсивное поведение может перейти в расстройство контроля над импульсами, если снова и снова уступать своим прихотям со всеми их пагубными последствиями.

Смысл компульсивного поведения, в отличие от зависимо-го и импульсивного, – исключительно в том, чтобы избежать нежелательных последствий. Они порождены тревогой и не приносят радости. Эти повторяющиеся действия мы совершаем с целью унять страх, вызываемый возможностью негативного исхода. Но сам по себе этот поступок зачастую неприятен – во всяком случае, не доставляет удовольствия, особенно после множества повторов. Попросту говоря, тревога воплощается в мысли: *«Если я этого не сделаю, случится нечто ужасное»*. Если не проверять ежеминутно электронную почту, я не узнаю о новом письме в тот же миг, как оно придет, и не смогу вовремя ответить на срочный вызов или поручение начальника, а может, просто буду мучиться неизвестностью. Если не отслеживать, на какие сайты ходит партнер, нельзя быть уверенным, что мне он не изменяет. Если хоть на йоту отклониться от порядка развешивания вещей в гардеробе, весь дом погрузится в хаос. Если не заниматься шопингом, это будет означать, что сегодня я не могу себе позволить красивые вещи, а завтра стану нищим бродягой. Если я перестану ревностно хранить любую памятную безделушку и поддамся уговорам близких очистить дом от хлама, то буду чувствовать себя уязвимым, буквально голым, ведь самые светлые мои воспоминания превратятся в мусор.

В основе любой компульсии лежит потребность избежать того, что причиняет боль или вызывает страх. «Компульсивными являются действия, совершаемые с целью облегчения переполняющей человека тревоги», – пояснил Шимански, который, прежде чем возглавить в 2008 г. IOCDF, был лечащим врачом в Институте обсессивно-компульсивных расстройств при психиатрической больнице Маклина. По его словам, в отличие от аддикций с их тягой к риску, «компульсивное поведение направлено на избегание риска», оно порождается стремлением уклониться от опасности и совершается ради снижения тревожности, вызываемой мыслями об этой опасности. *Я должен это сделать, чтобы ослабить страх и тревогу.* Источник компульсии находится в нейронной сети, отвечающей за обнаружение угроз. Эта сеть, получив от зрительной зоны коры головного мозга информацию о незнакомце, виднеющемся в темном проеме двери в пустынном переулке, по которому вы идете совсем одни, кричит: *«Опасность!»* «Вот что такое тревога, – объяснил Шимански. – Это ощущение, что вокруг не все благополучно и что вам, возможно, что-то угрожает. И вы буквально раздавлены пониманием того, что готовы на все, лишь бы избежать угрозы».

Вскоре после беседы с Шимански я отправилась в Бронкс, чтобы встретиться с Саймоном Рего, психологом медицинского центра Монтефиоре, специализирующимся в области обсессивно-компульсивных расстройств. «Если действие со-

вершается с целью снизить стресс, уменьшить тревогу или предотвратить катастрофу, которая в противном случае кажется неизбежной, оно является компульсивным, — сказал он. — Компульсивное действие совершается до тех пор, пока человек не почувствует, что "все в норме". Компульсия порождает ощущение, что, если этого не делать, произойдет нечто ужасное. Избавление от стресса может быть приятным — если вы считаете, что биться головой о каменную стену приятно, — но это удовольствие совершенно иного рода, чем доставляемое аддиктивным поведением».

Итак, компульсивными являются поступки, совершаемые ради снижения тревожности. Особенно наглядно это проявляется в обсессивно-компульсивном расстройстве, в котором компульсии предшествует обсессия, навязчивая идея — вызывающая тревогу мысль, от которой невозможно избавиться. Это может быть мысль о том, что у вас грязные руки — и вы их компульсивно моете — или что вы забыли выключить духовку (и вам приходится многократно возвращаться и проверять), а может, убеждение, что нельзя наступать на трещины в асфальте, иначе в семье случится трагедия, и, чтобы этого избежать, вы при каждом шаге внимательно следите, куда ставите ногу.

Примерам саморазрушительных ритуалов, соблюдаемых жертвами обсессивно-компульсивного расстройства с целью ослабить тревогу, нет числа. Натан, с которым я общалась в Бруклине, извинился, что не принял душ перед моим прихо-

дом. Он объяснил, что, принимая душ, чувствует неодолимое желание тщательнейшим образом отмыть каждый миллиметр кожи, ничего не пропустив. Это длится часами, так что он неизбежно опоздал бы к назначенному времени. И это меньшее из зол. Зимой Натан тратит на свое бесконечное омовение горячую воду всего дома и рискует получить переохлаждение, поскольку не может остановиться, даже когда поток становится ледяным.

Свой экскурс в классификацию я завершила следующим выводом. Компульсия отличается от аддикции тем, что толчком к ней служит стремление уменьшить тревогу, а не получить удовольствие. Кроме того, объем компульсивных действий не приходится наращивать для достижения прежнего эффекта, как это имеет место в случае аддикции. Компульсивность – это вынужденное поведение, эмоциональным стимулом которого является физически ощущаемое беспокойство, чувство угнетенности и даже дурное предчувствие, усиливающееся, если вы пытаетесь с ним бороться. «Компульсивное действие – это форма самолечения, – сказал Джеймс Ханселл. – Оно призвано облегчить или нейтрализовать болезненные переживания. В его основе лежит тревожность». Компульсивное поведение помогает держать боль под контролем. Это своеобразное самовнушение: *«Теперь все хорошо. Я проверил почту в лифте – через пятнадцать секунд после того, как проверял ее в офисе. Какое облегчение! Хотя, подождите-ка, вдруг уже пришло новое*

письмо?» Компulsive действия становятся привычными именно потому, что они эффективны. Страх отстать от жизни, не прочитав сообщение, едва оно будет получено, ослабевает, если вы compulsively проверяете свой ящик. Поэтому вы и продолжаете это делать.

Сопутствующие сложности

Едва я уверилась, что выстроила стройную систему, психолог Делаверского университета Скотт Каплан, изучающий зависимость от онлайн-овых игр и интернета, предупредил меня: «Помните, "аддикция" и "компульсия" – просто слова, придуманные людьми. Не факт, что они в точности описывают реальность».

Вот одно из отклонений от идеальной схемы: аддикция может превратиться в компульсию в моем понимании этого нарушения. Со временем аддиктивное поведение, начавшееся с погони за азартом и удовольствием и диктуемое непреодолимой страстью к риску и выигрышу, может трансформироваться, так что единственной его целью станет ослабление тревоги, взвинченности и эмоционального упадка вследствие привыкания и синдрома отмены. Тогда употребление наркотических веществ или совершение аддиктивных действий становится компульсивным, хотя единственный выигрыш сравним с удовольствием, которое испытываешь, перестав бить себя молотком по голове. При серьезных аддикциях, по словам психолога Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе Николь Проуз, «состояние довольства превращается в свою противоположность, в неудовлетворенность, и вы принимаете наркотик или совершаете аддиктивное действие, чтобы сгладить негативный аффект. Вы этого

не хотите, но вынуждены так поступать, чтобы вернуться к норме, эмоциональной и психологической». Бывшая аддикция переходит в компульсию.

Еще одна накладка: поведение, у одного человека являющееся компульсивным, может быть следствием нарушения контроля над импульсами у другого и аддикции у третьего. Один шопоголик опустошает прилавки, поскольку не может совладать со своими импульсами – не может устоять против соблазна заехать по дороге домой на магазинную парковку, чтобы «просто взглянуть одним глазком, нет ли скидки на что-нибудь полезное», и скупить все. В другом случае такое же поведение оказывается компульсивным: если не покупать, тревога усиливается до непереносимой, а покупка ее снимает.

Компульсивные занятия спортом показывают, как трудно уложить сложное и неоднозначное человеческое поведение в строгие рамки умозрительной схемы. Исследования чрезмерных тренировок начались в 1970-х гг., когда США охватило повальное увлечение бегом трусцой, и ученым пришлось поломать голову, чтобы понять, что именно они изучают. Некоторые считали этот феномен «спортивной аддикцией», другие – «облигатными тренировками», «компульсивными тренировками» и даже пользовались благообразным обозначением «приверженность спорту», приводя в качестве объяснения состоятельность характера, огромное желание хорошо выглядеть и чувствовать себя или стремле-

ние преодолевать трудности⁵.

Терминологическая многоголосица свидетельствовала, что ученые не знают, с чем имеют дело: с аддикцией (мотивацией которой является удовольствие), с компульсией (движимой страхом, от которого спасает только спорт) или с чем-то третьим. В 2002 г. обзор 88 исследований по этой теме, опубликованных за предшествующие 29 лет, выявил общие проблемы: «Непоследовательность в использовании или отсутствие контрольных групп, противоречивые критерии оценки зависимости от тренировок и / или несостоятельные или неподходящие параметры этой зависимости» (по заключению ученых Флоридского университета, приведенному в журнале *Psychology of Sport and Exercise*). Иными словами, попытки изучать перетренированность имели настолько шаткую методологическую основу, что фактически не представляли научной ценности.

Однако проблемные исследования, в ходе которых людям предлагалось объяснить, почему они тренируются, создали по крайней мере фундамент классификации, выработанной практическим путем. Оказалось, что причиной самоистязания физическими упражнениями могут быть самые разные психологические проблемы. Одним людям важно чувствовать, что они управляют своей судьбой хотя бы отчасти – в

⁵ Перетренированность, как ее ни называй, значительно менее распространена, чем может показаться при взгляде на переполненные спортзалы. Даже среди физически активных людей, из числа которых обычно набираются респонденты для исследований, чрезмерно тренируются около 3 %.

том, что касается физической формы и физиологии. Другими движет стремление возвыситься над естественными физическими потребностями («отдых — для слабаков») или силой воли одолеть низменные желания (например, позволить себе предаться лени). Третьи, упражняющиеся ради лучшей формы, начинают удлинять и учащать пробежки, поскольку получают от этого удовольствие, — это гедонистическая модель аддикции. Четвертые жаждут вознаграждения извне, например медалей или поклонения болельщиков. Ни в одном из этих случаев, однако, поклоннику тренировок не кажется, что у него взорвется мозг, если потренироваться не удастся.

Напротив, компульсивные спортсмены занимаются по внутренним причинам, чтобы выровнять настроение или прийти в норму. Тренировки для них — главное в жизни. Это единственный способ облегчить невыносимый гнет тревоги, от которой они страдают, когда не имеют возможности потренироваться. Изначально мотивом для таких людей могло быть стремление обрести форму, но постепенно выяснилось, что спорт не столько источник радости, сколько отдушина для сброса напряжения, которую ничем нельзя заменить. «Мы знаем, что мотивы заняться спортом бывают разные, — сказал Дэниел Саймонс Даунс, кинезиолог Университета штата Пенсильвания, разработавший шкалу оценки спортивной зависимости для врачей и неспециалистов. — Есть также множество причин выхода за пределы разумного,

и избавление от непереносимой тревоги – одно из вероятных объяснений». Это относится к компульсивным людям, таким как Кэрри Арнольд.

Разумеется, между аддикцией и компульсией нет четкой границы, поскольку невозможность заниматься желанным делом, доставляющим огромную радость, также может стать источником беспокойства. Важно, однако, что аддикция *порождается* радостью и удовольствием, а компульсия – тревогой. Компульсивные любители спорта испытывают «более сильную тревогу в отсутствии упражнений, чем бегуны, свободные от внутреннего принуждения», – утверждается в обзоре 2002 г. Они чувствуют себя в лучшем случае не в своей тарелке, пропустив тренировку. Их целью, в соответствии с сутью любой компульсии, является «ослабление отрицательных эмоций», как сказано в исследовании группы английских ученых из Университета Лафборо во главе с Кэролайн Мейер, опубликованном в 2011 г. в *International Journal of Eating Disorders*: «Отличительный признак компульсивных тренировок – это угнетенное состояние духа, например ощущение беспокойства, депрессии и вины при воздержании от упражнений».

Из-за чего это происходит? Психологические и личностные черты, формирующие предрасположенность к «развитию компульсивности в отношении физических упражнений», по словам Мейер, – это перфекционизм и другие элементы обсессивно-компульсивного расстройства личности.

Особенно характерно для компульсивных спортсменов намного более болезненное в сравнении с окружающими отношение к своим ошибкам, чрезвычайно высокие личные критерии успеха и нравственности и хроническое чувство вины за свои поступки. Все это проявления крайней добросовестности, отличающей людей с мягкими формами компульсии⁶.

«Перфекционизм оказался одним из самых надежных прогностических факторов компульсивных тренировок», — сообщила Мейер. Неизбежное несоответствие идеалу порождает тревогу, с которой способны справиться только упражнения. В результате развивается компульсия, вынуждающая любителя спорта тренироваться на износ.

* * *

Человек с молотком видит вокруг только гвозди. Журналист, захваченный научной и феноменологической проблематикой компульсии, за каждым действием окружающих усматривает тревожность, а любую странность в поведении считает проявлением компульсивности. При оценке распространенности различных форм компульсий я опиралась на самые надежные доступные мне данные, обычно из таких источников, как Национальный институт психического здо-

⁶ Мягкие формы компульсии типичны для обсессивно-компульсивного расстройства личности, которое само по себе зачастую развивается вследствие перфекционизма. Я расскажу об этом в главе 2.

ровья. Однако вопрос о том, как трактовать наблюдающееся разрастание списка психиатрических диагнозов, неоднозначен хотя бы по той причине, что психиатры и прочие специалисты упорно проталкивают мысль, что наше общество поражено массовой эпидемией недиагностированных психических отклонений. Вследствие этого давления миллионы людей уверовали, что больны, и обращаются к врачам за подтверждением. Размыванием диагностических критериев, возможно, объясняется и повышение частоты заболеваемости психическими расстройствами. С годами психиатры сокращали промежуток времени, в течение которого у вас должны наблюдаться определенные симптомы, чтобы диагностировать заболевание, – скажем, с шести месяцев до трех, – или от девяти обязательных симптомов переходили к шести. «Эпидемия», о которой трубят отрасль психического здоровья, – это результат «изменения традиций диагностики», по убеждению психиатра Аллена Фрэнсиса, возглавлявшего специальную группу по разработке DSM – IV. «Это не значит, что увеличилось число психически больных, изменилось представление о том, что считать болезнью». Следует также помнить, что у психических нарушений нет объективных биомаркеров, выявляемых сканированием мозга, анализом крови и другими методами. Психиатры и психологи ставят диагноз практически только на основании того, как пациенты описывают свое самочувствие. Нетрудно найти в этих описаниях совпадения с тем или иным диагнозом

из DSM, тем более что специалисты, разрабатывающие эти критерии, скорее, боятся упустить болезнь, чем навесить ярлык «психа» на нормального человека. Пожалуй, можно сказать, что все мы психически больны в той мере, в какой считаем себя больными.

При общении с людьми, страдающими от тяжелых компульсий, у меня часто возникало ощущение сродни тому, что испытываешь, глядя на солнечный свет, настолько яркий, что он застилает свет планет и звезд. Хотя я понимала, что крайне выраженная компульсивность, разрушающая судьбы, отношения и карьеру, порождена отчаянной потребностью держать тревожность под контролем, мне было трудно относиться к ней как к гипертрофированной форме обычных человеческих причуд. Это поведение было слишком обескураживающим, слишком режущим глаз. Однако звезды светят днем точно так же, как и ночью, и мягкие проявления компульсивного поведения окружают нас везде и всюду. Присмотревшись к самим себе, мы, вероятно, тоже их обнаружим. Очень многое из того, что мы делаем, хорошее или дурное, проистекает из того же источника, что и компульсии. Стоит взглянуть на свое и чужое поведение в этом свете, и многое из того, что казалось необъяснимым, становится понятным. Главное, что поняла я: компульсивное поведение необязательно свидетельствует о психическом расстройстве. Когда это происходит, несчастные больные нуждаются в диагностике и профессиональной помощи. Но очень

многие компульсии являются проявлением совершенно нормальных психологических потребностей – в душевном покое и контроле над собственной жизнью, в социальных связях и личной значимости. Если это психическое отклонение... Что ж, тогда все мы безумны!

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.