

*Алессандро
Бартолетти*

Грязные
и скверные
мысли

табуированные

обсессии



контрастные навязчивости
и как от них избавиться

Алессандро Бартолетти
Грязные и скверные мысли.
Контрастные навязчивости
и как от них избавиться
Серия «Современные
методы в психотерапии»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=54343211

*Грязные и скверные мысли. Контрастные навязчивости и как от них
избавиться:*
ISBN 978-5-00144-133-5

Аннотация

Книга доктора Бартолетти одна из немногих, изданных на русском языке, в которой очень подробно разбирается проблема контрастных навязчивых мыслей, составной части обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР). Человека, страдающего от него, могут преследовать мысли, которые для него совершенно чуждые, они ему неприятные, ему не свойственные. Но он никак не может от них избавиться. Более того, такие люди совершенно не понимают того, что с ними происходит.

В книге даётся обширная классификация контрастных навязчивых мыслей. Рассматриваются различные техники

и практические упражнения из арсенала Краткосрочной Стратегической терапии для работы с Obsessive Compulsive Disorder. Приводится очень много демонстрационного материала, представлены описания клинических случаев, что даёт возможность увидеть проблему ОКР не только с теоретической, но и с практической точки зрения.

Книга рассчитана не только на специалистов, но и на широкого читателя, так как разъясняет широкой публике суть контрастных навязчивостей и отвечает на простые, но очень важные вопросы: "Что это за расстройство?", "Почему это возникло именно у меня?", "Когда нужно начинать беспокоиться?", "Способен ли я совершить то, о чём мне говорят мои мысли?" и т. п.

Содержание

| | |
|---|----|
| От научного редактора | 6 |
| Предисловие | 11 |
| Введение | 13 |
| Чертёнок в голове | 13 |
| В плену скверных мыслей | 15 |
| 1 | 19 |
| 1.1. Убийство, нанесение увечий, самоубийство (подвиды: детоубийство, женоубийство, отцеубийство) | 19 |
| 1.2. Изнасилование, растление, инцест и педофилия | 29 |
| 1.3. Вынужденная гомосексуальность | 40 |
| 1.4. Одержимость демонами, религиозные ритуалы, богохульство | 46 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 48 |

Алессандро Бартолетти
Грязные и скверные мысли
Контрастные навязчивости
и как от них избавиться

Майе и её жизнерадостным мыслям

© 2021, ООО «И-трейд»

От научного редактора

Обсессивно-компульсивное расстройство – ранее считавшееся вариантом тревожного невроза, а в последних редакциях классификаторов психических нарушений выделяемое в самостоятельное болезненное состояние психики – частый гость не только психиатрических клиник, но и кабинетов психологов-консультантов и психотерапевтов. По статистике около 3 % людей из общей популяции на том или ином этапе своей жизни сталкиваются с длительными и тягостными переживаниями, связанными с навязчивыми мыслями и навязчивыми действиями.

Но если в стационар поступают, в первую очередь, пациенты с тяжёлыми, множественными и наплывающими обсессиями, сложными, разнообразными двигательными компульсиями и вычурными ритуалами, то к психологам чаще всего обращаются люди с "моно-симптомом". И наш собственный опыт, как и результаты научных исследований, свидетельствуют, что преимущественно это навязчивые мысли контрастного содержания, то есть такие мысли, которые контрастируют, входят в конфликт с устойчивыми ценностями и личностными убеждениями человека. Верующий человек не может отвязаться от встающих перед мысленным взором "картинок" богохульных действий, которые он мог бы совершить. Любящая мать представляет, как совершает

со своим новорождённым ребёнком ужасные вещи, проявляет к нему насилие и т. д. Читателю, незнакомому с подобными явлениями душевной жизни, будет нетрудно понять, как чувствуют себя такие люди, какими тяжелыми переживаниями окрашена жизнь пациентов с навязчивыми состояниями контрастного содержания.

История психотерапия обсессивно-компульсивного расстройства начинается с работ Зигмунда Фрейда (см. случаи "Человека с крысами" и "Человека с волками"¹), но по настоящему революционным шагом в психологическом лечении навязчивых состояний можно считать разработанную в середине XX века Хобартом Моурером двухфазную модель обсессивно-компульсивного расстройства. Эта модель, основанная на учении об условных рефлексах, легла в основу т. н. "экспозиционных методов" психотерапии, которые, согласно самым последним исследованиями²), являются наиболее эффективными в комплексном лечении навязчивых состояний. Но вот в чём проблема: различные варианты и форматы психотерапии, базирующиеся на методе экспозиции, показывают свою эффективность только при работе с двигательными навязчивостями (например, мытьём рук) и двигательными ритуалами (например, перепроверками). Поведенческий те-

¹ Фрейд З. Собрание сочинений в 26 томах. Том 4. Навязчивые состояния. Человек-крыса. Человек-волк. СПб.: ВЕИП, 2007.

² Ponniah K. et al. An update on the efficacy of psychological therapies in the treatment of obsessive-compulsive disorder in adults // J. Obsessive Compuls. Relat. Disord. 2013. Apr 1; 2(2): 207–218

рапевт уменьшает компульсии и ритуалы, а вслед за этим обсессии теряют свою актуальность и яркость. Так происходит излечение. Но при обсессивном варианте обсессивно-компульсивного расстройства, то есть в случаях, когда нет компульсий, как это часто бывает у пациентов с контрастными навязчивостями, метод экспозиции не работает. Он не работает, потому что нет "компульсивных входных ворот", через которые терапевт может войти и начать интервенции.

Достижения когнитивно-бихевиоральной терапии "второй волны" (Аарон Бек, Джудит Бек, Дэвид Кларк) сводятся к унификации и упрощению протокола лечения обсессивно-компульсивного расстройства. Однако проблема психотерапии "чистых" обсессий (включая контрастные) решена не была. Представители "третьей волны" предлагают работать с принятием и переосмыслением навязчивых мыслей, используя техники осознанности (mindfulness).

Исследования³) показывают эффективность этого подхода. Но очевидно, что техники медитации только снижают "накал" обсессий, но не убирают их совсем, в связи с отсутствием содержательной психологической работы с симптомами.

И вот, наконец, в переводе на русский язык выходит книга итальянского психотерапевта Алессандро Бартолетти, по-

³ Selchen S. et al. Mindfulness-Based Cognitive Therapy for OCD: Stand-Alone and Post-CBT Augmentation Approaches // International Journal of Cognitive Therapy, volume 11, 2018, pages 58–79.

священная работе с навязчивыми мыслями контрастного содержания. Прежде всего, надо сказать, что на русском языке очень мало профессиональной литературы, посвящённой обсессивно-компульсивному расстройству. В основном, можно встретить только описания подходов, описанных выше⁴). Бартолетти – представитель такого направления как стратегическая психотерапия, которое хорошо знакомо отечественным специалистам⁵). Автор этих строк до начала работы с книгой "Грязные и скверные мысли" в качестве научного редактора был знаком со стратегической психотерапией весьма поверхностно. Однако переводчики издания в личных беседах и на психотерапевтических интервизиях рекомендовали мне попробовать техники, приведённые в книге, для работы с моими собственными клиентами и пациентами. И действительно, эти техники не только облегчили состояние всех, кому они были рекомендованы, но и в ряде случаев переломили ход терапии, выведя её на новый уровень. Во многом, как кажется, это связано с самим подходом, разработанным основателем стратегической психотерапии Полом Вацлавиком. Подходом, базирующимся на спонтанности, парадоксе и игре. Эти составляющие сами по себе "размягчают" и "растворяют" жёсткие и ригидные структу-

⁴ Фoa Э., Франклин М. Обсессивно-компульсивное расстройство // Клиническое руководство по психическим расстройствам / Под ред. Д.Барлоу. 3-е изд. СПб.: Питер, 2008. С.313–391.

⁵ Нардонэ Д., Вацлавик П. Искусство быстрых изменений. стратегическая терапия. М.: «Психотерапия», 2006 Краткосрочная

ры obsессий и компульсий (кстати, в противовес "холодным" экспериментам экспозиционной терапии).

Важно отметить две особенности книги. Во-первых, она конечно же будет полезна специалистам помогающих профессий в области психического здоровья, прежде всего психологам-консультантам и психотерапевтам, вне зависимости от их теоретической ориентации. Во-вторых, и это немало важно, книга не является академическим изданием – руководством для специалистов узкого профиля – и будет полезна самим пациентам в качестве издания для самопомощи.

Книги, которую вы держите в руках, не было бы, если бы не команда переводчиков и редакторов. Слова благодарности переводчику Синице Павлу Павловичу и издательству "1000Бестселлеров".

Илья Валерьевич Плужников

Кандидат психологических наук, доцент

Заведующий кафедрой нейро- и патопсихологии взрослых факультета клинической психологии Московского института психоанализа

Старший научный сотрудник отдела юношеской психиатрии Научного центра психического здоровья Москва, 2 апреля, 2020 г.

Предисловие

Если вас в первую очередь интересуют механизмы устойчивого существования навязчивых табуированных мыслей (контрастных навязчивостей) и как краткосрочная стратегическая терапия может помочь избавиться от них, то сразу же приступайте к чтению Главы 3 *«Краткосрочная стратегическая терапия контрастных навязчивостей, навязчивых табуированных мыслей»*.

Если вы человек более романтического склада и хотели бы разобраться в теме благодаря историям людей, которые справились с навязчивостями, то приступайте к чтению Главы 4 *«Истории (неслучившегося) сумасшествия»*.

Если вы боитесь, что где-то в глубине вашей психики психоаналитические бессознательные силы приведут вас к острому аффективному припадку, что, в свою очередь, подтвердит наличие у вас чего-то скрытого и извращённого, то немедленно открывайте Главу 2 *«Факты и мифы о скверных мыслях»*.

Если вы рациональны, склонны всё систематизировать, у вас есть обсессивные черты (возможно даже, что вы мой коллега – психолог или психотерапевт), и вы хотите начать со списка наиболее распространённых контрастных навязчивых мыслей, то начинайте с Главы 1 *«Типология скверных мыслей»*.

Если вы уже закончили читать книгу, и она вам не понравилась...

Попробую следующие написать лучше (к вашему сожалению!).

Если вы закончили читать книгу и думаете, что можете оказывать *платную* помощь людям, страдающим от описанных в книге проблем, не будучи ни психологом, ни психотерапевтом, то вы, вероятно, совершаете противоправные действия, подпадающие под статью 348 Уголовного кодекса Италии.

Если же книга вам понравилась, помогла вам лучше справляться с навязчивыми мыслями, но не удаётся разобратсья с ними до конца – обратитесь за помощью к специалисту: *от этих грязных и скверных мыслей стоит избавиться полностью.*

Введение

Чертёнок в голове

В начале второго тысячелетия крестоносцы, возвращавшиеся из первых крестовых походов на Святую Землю, рассказывали о страшной секте людей, обитавших в недоступных скалах, секте *Ассасинов*. Вооружённые длинными и острыми ножами с позолотой, адепты спускались с гор, чтобы убивать своих врагов: они были неуправляемы, одержимы и беспощадны... так как находились под воздействием гашиша. Отсюда и слово *ассасин* (*hashashin*).

Легенда эта, возможно, несколько приукрашенная крестоносцами, напоминает нам о нашем самом страшном кошмаре – что мы, *потеряв рассудок и способность контролировать собственные действия*, можем совершить что-то ужасное, невысказанное, недостойное, что-то, что противоречит нашим базовым ценностям и принципам.

В действительности же, речь «всего лишь» о навязчивостях (обсессиях): о мыслях, образах и сомнениях, которые овладевают нами. Существует множество различных обсессий. Некоторые из них «нейтральны», поскольку хоть и заставляют нас страдать, но не угрожают нашим базовым ценностям и моральным принципам. Другие же имеют *сквер-*

ный, грязный характер. Это навязчивости, которых и врагу не пожелаешь, поскольку они представляют всё то, о чём бы *никогда в жизни* не хотелось думать и тем более никогда бы не хотелось совершить. Это навязчивые страхи о насилии, похоти, безнравственности... Будто бы злобный чертёнок поселился в голове и подстрекает свою жертву на совершение ужасного. И неслучайно в Средние века навязчивости считали признаком одержимости, а на картинах таких людей изображали с сумасшедшим взглядом, выпученными глазами и с вылезающими изо рта существами. Это те самые чертёны, что поселились в голове.

В плену скверных мыслей

Быть одержимым (навязчивостями), означает находиться "в плену" у тех самых вышеупомянутых чертят⁶. Все разновидности навязчивостей можно разделить на две большие группы: группа мыслей о *чистоте и идеальном*, и группа мыслей о *скверном, грязном*. К первой группе относятся различные навязчивые страхи *грязи*, *обсессии по поводу порядка, идеальности (патологический перфекционизм), симметрии, патологические сомнения (необходимость принимать самые правильные решения)*. Такие обсессии этически "нейтральны".

Во вторую группу входят *навязчивые табуированные мысли, желания и образы* – то, что запрещено этическими нормами! Если навязчивость возникла на основе табуированных мыслей, то содержание таких обсессий сильнее дестабилизирует состояние человека. В Англии их называют *bad thoughts* – плохие мысли (Baer, 2011). Психологи могут их называть *навязчивыми мыслями (обсессиями) контрастного содержания (контрастными навязчивыми мыслями)*. Речь идёт о мыслях, образах, произвольных и нежелательных импульсах, которые *полностью противоречат* тому, что мы бы хотели, что мы любим, нашему характеру и нашей

⁶ Лат.: *obsidere* – *осаждают* (итал.: *assediare*). Отсюда *обсессиивный* – тот, кого осаждают собственные мысли.

личности, *противоречат* нашим ценностям, *противоречат* нашим моральным и этическим принципам! Мысли столь скверные и грязные, что никогда не хотелось бы иметь их⁷.

Давайте быстро пробежимся по списку подобных obsессий:

- страх убить близких людей (супруга, детей, родителей, невинного незнакомца), часто с использованием колюще-режущих предметов;

- страх совершить неосторожный поступок против себя или других: среди наиболее распространённых вариантов страх совершить самоубийство против собственной воли, бросившись с высоты, или, например, спровоцировать ДТП, в котором пострадают близкие люди или невинные участники;

- страх произвольно нанести ущерб или даже убить собственных детей, особенно если они новорождённые. Часто подобные навязчивости мучают женщин, страдающих *послеродовой депрессией*;

- навязчивое сомнение о совершении наезда на человека или животное;

- богохульные мысли или образы (например, оскорбления и остроты), бесконечно повторяемые молитвы и литании, страх и беспокойство в отношении собственной религиозно-

⁷ Переживания, которые противоположны, расходятся, противоречат чувству собственной идентичности или ценностям и желаниям, называются эго-дистонными: что-то не принадлежащее нашей идентичности, то, что мы не считаем частью себя.

сти (например, страх божественных наказаний или одержимости дьяволом);

- страх изменения сексуальные предпочтений и ориентации в сторону, противоречащую сознательным желаниям человека. Часто люди гетеросексуальной ориентации беспокоятся и сомневаются, что они их ориентация поменялась на гомосексуальную, и наоборот;

- мысли и образы сексуального насилия над женщинами (например, нанесение увечий, домогательство);

- страх сказать или сделать что-то постыдное на людях;

- инцестуозные мысли в отношении детей и родственников, как, например, страх совершить поступок сексуального характера или, даже заниматься сексом с кем-либо из родных;

- страх совершить или иметь педофильные побуждения, например, совершать насильственные действия сексуального характера в отношении несовершеннолетних;

- страх серьёзного психического заболевания, например, шизофрении, биполярного расстройства, депрессии, пограничного расстройства личности;

- страх смерти, страх ужасного и бессмысленного существования.

Список можно продолжать и дальше, но, как нам кажется, для первого раза достаточно. Как вы уже могли заметить, первое, что присуще всем видам описанных obsessions, – это чувство *страха*. Не столь очевидно, но есть и другое харак-

терное чувство, всегда присутствующее при этих навязчивостях – *огромное чувство вины*, которое гложет человека из-за таких мыслей.

Часто у людей, страдающих от подобных грязных мыслей, диагностируют ОКР, *обсессивно-компульсивное расстройство* (АРА, 2013). Это, безусловно, верно с научной точки зрения. Правда, люди на обывательском уровне могут подумывать, будто страдающие такими обсессиями обязательно совершают ритуальные поступки или действия заметным для других способом. Надо отметить, что при таких навязчивых табуированных мыслях, "компульсивная" часть может осуществляться полностью на ментальном уровне.

Как будет понятно позже, существует огромное количество «внутренних», «скрытых» ритуалов: от мысленных повторений спасительной "мантры" до попыток изгнать того, кто тобой овладел. Внутренние компульсии часто невидимы для других, но от этого, не доставляют меньше страданий.

Навязчивые мысли, связанные с насилием, действиями сексуального, аморального, нежелательного характера – это трагедия для человека. Всё как в сюжете знаменитого романа Р. Стивенсона «Доктор Джекил и мистер Хайд»: одна часть страдает от нежеланных, неприемлемых, грязных образов, а другая часть ей бесконечно подсовывает их как зацикленное видео или поцарапанную пластинку. Своего рода современная средневековая пытка.

1

Типология скверных мыслей

1.1. Убийство, нанесение увечий, самоубийство (подвиды: детоубийство, женоубийство, отцеубийство)

Худших везде большинство
Биант Приенский

Страх совершить убийство является самым жестоким среди "скверных и грязных" навязчивостей. Впрочем, если существует какая-то особая деятельность, которая отличает вид *Homo Sapiens*, то это, безусловно, *убийство себе подобных и других живых существ*. Существуют археологические находки, возрастом около 430 тыс. лет назад (Sala *et al.*, 2015), которые являются самыми древними доказательствами убийства человеком себе подобного. Есть много доказательств того, что уже в доисторическую эпоху (задолго до изобретения письменности, в интервале от 70.000 до 6.000 лет назад) кочевые племена охотников-собирателей,

были способны уничтожать друг друга. В живых не оставляли даже детей и женщин⁸. Некоторые учёные даже пробовали оценить относительное количество умерших насильственной смертью в таких первобытных сообществах. Неудивительно, что процент смертей вследствие насилия оказался близким к современным значениям: около 5 % людей погибло благодаря... своим ближним⁹ (Harari, 2018, с. 81–84).

С учётом проделанного эволюцией пути, не удивительно, что одна из распространённых навязчивостей приобрела форму мыслей об *убийстве, нанесении увечий, пыток живых существ* (Baer, 2001; Storch, Lewin, 2016, с. 106–108).

⁸ Речь идёт не только о массовых убийствах. Наши с вами предки ответственны за самые массовые истребления животных. Постепенно, с распространением на все континенты, человек истребил большую часть крупных млекопитающих. При этом за годы эволюции эти виды сумели выжить и в ледниковый период, и пережить крупные природные катаклизмы (Harari, 2018). Примером может служить *австралийская мегафауна*. Её представители прекратили существовать 45.000 лет назад, на полное их исчезновение ушло 5.000 лет параллельно с увеличением численности наших сородичей на этом континенте. Подобный сценарий повторялся на всех континентах: все животные, не исчезнувшие в ходе естественного отбора, исчезали, точнее, истреблялись при контакте с человеком. Стереть с лица земли могут не только астероиды и планетарные катаклизмы: человеческий вид в некотором роде является одной из самых смертоносных катастроф.

⁹ Возможно, что размышления о способах и методах умерщвления и нанесения увечий живому может являться частью генетической программы. Некоторые специалисты даже предполагают, что у человеческого вида существуют специальные зоны в головном мозге, ответственные за *проработку схемы убийства как способа адаптации и решения проблем*. Например, для устранения конкурентов в брачный период, для решения проблем социального статуса, для управления стрессом, для решения проблем нехватки пищи (Buss, 2005).

В действительности человек может совершить убийство различными, даже самыми невероятными способами. В противоположность этому, при навязчивостях о *совершении непреднамеренного убийства* фантазия человека сильно ограничена. Пугающие образы при таких навязчивостях часто носят околобытовой характер. Другими словами, трудно страдать от навязчивых образов, в которых *вы входите в ресторан, полный людей с катанами (пер. – длинный японский меч), и вы разделяетесь с ними, отрубая головы и руки, как это делалось в "Убить Билла".* Всё значительно проще, обычно мучаются мыслями о том, что *однажды, будучи на кухне, в аффективном припадке человек перестает резать хлеб и вонзает нож в горло своему близкому.*

Не мучаются от экстраординарного, всё обходится более простыми вещами. Именно поэтому пугающие фантазии могут приобретать следующие формы:

- страх убить или нанести увечья колюще-режущими или тупыми предметами;
- страх столкнуть кого-нибудь с платформы под поезд;
- страх утопить кого-либо или задушить его подушкой, пластиковым пакетом, кабелем, шнуром и т. п.;
- страх задушить кого-нибудь голыми руками;
- страх нанести повреждение пальцами, ногтями или кулаками;
- страх наехать на пешеходов, убить их или покалечить при передвижении на автомобиле.

Список можно продолжать долго. Никого не мучают навязчивые мысли, в которых он теряет контроль и убивает, орудуя рапирой, саблей, или расстреливая всех из полуавтоматической штурмовой винтовки российского производства. Всё намного прозаичней: людям страшно потерять контроль и начать орудовать обыденными, бытовыми объектами. По этой причине самые популярные оружия и средства убийства в навязчивых мыслях – это ножи, домашняя утварь, ремни, одежда и аксессуары, подушки, вода, огонь, транспортные средства.

Обычность, отсутствие экстраординарности характеризует и *предполагаемые цели* агрессивного припадка – боятся, что это будут близкие люди. Более того, обычно боятся за членов семьи: за детей, родителей, родственников – за самых любимых, насилие в отношении которых вызвало бы невыносимое и бесконечно болезненное чувство вины. Это позволяет заниматься женоубийству, отцеубийству и детоубийству первые строчки этого причудливого хит-парада obses-сий.

К тому же в такой стране, как Италия не могло и быть по-другому: семья в итальянской культуре имеет огромное значение. Неслучайно итальянские криминальные хроники посвящены не *серийным убийствам*, явлению, более распространённому в англосаксонской культуре, а *массовому семейному убийству* (*family mass murder*). В этом итальянцы

преуспели!¹⁰

К сожалению, итальянские хроники каждый день пестрят новостями об очередном убийстве женщины или семейном насилии. Именно на основе такой информации в СМИ обсессии касательно партнёра или родственников являются самыми распространёнными. Речь идёт не только о страхе мужчины непреднамеренно убить любимую женщину, обсессии об убийстве мужа или партнёра могут мучить и женщин.

Как человек реагирует на эти навязчивые мысли, столь скверные и грязные? Самая распространённая реакция – избегание. Человек старается находиться как можно дальше и от потенциальных орудий убийства, и от потенциальных жертв преступления. Избегание спасает от «соблазна». Он пытается не думать, не представлять и прогонять эти ужасные образы. Ну и в конце концов, человек ищет помощи.

¹⁰ Наша коллега Кьяра Камерани хорошо описала сложившуюся ситуацию: "Убийство семьи является наиболее распространённым типом множественного убийства в Италии. Возможно, в связи с важностью, которую придают семье в Италии. Часто у людей можно обнаружить глубокую депрессию или острый страх в ожидании разорения, обусловленного объективными обстоятельствами различной степени тяжести, например, увольнением или банкротством. Ситуация кажется настолько безвыходной, что смерть начинает казаться единственным выходом. Таким образом, убийство всех членов семьи носит, в каком-то смысле, "согратательный" характер. Расправившись с членами семьи, убийца избавляет их от страданий и стыда, ну а после кончает жизнь самоубийством. Впрочем, мотивом преступления может быть и желание наказания за причинённые страдания, разрыв отношений, обиду, измену. В таких случаях убийцами бывают преимущественно мужчины в возрасте от 30 до 55 лет."

Например, он может поделиться с другими своими переживаниями, чтобы его убедили, что «никто не способен совершить подобного поступка». Конечно же, всё это никоим образом не приводит к решению создавшейся проблемы.

Особенно болезненна тема *фобии инфантицида* (прим. пер. – *infaticide* – страх детоубийства) или агрессии по отношению к детям. С учётом присущей малышам незащитности, нежности, способности вызывать в других желание тискать их, нянчиться, защищать их, такие навязчивости вызывают отвращение и огромное чувство вины. *Навязчивый страх убить ребёнка* часто преследует матерей новорождённых, особенно если это первенец. Ну а если без шуток, то по сравнению с этим мало что ещё может доставить столько страданий. Это легко понять любому родителю, но и люди без детей легко осознают трагичность положения.

Страх инфантицида часто может сопутствовать сильному психофизическому стрессу. По оценкам, у 3–6% матерей во время или после беременности развивается депрессия (отсюда и выражение "*послеродовая депрессия*"). Такая депрессия часто сопровождается мыслями о способности нанести увечья или убить ребёнка (Wisner и др., 1999). Если учесть, что за последний год в Италии было около 500 тыс. родов, то становятся очевидными масштабы явления. Частота, с которой материнство приводит к появлению навязчивого страха убить своего ребёнка, на самом деле ещё выше, как показывают другие исследования. Цифры часто занижены в связи

со стыдом и нежеланием матерей говорить о столь скверных мыслях.

Навязчивые мысли о непредумышленном убийстве собственного малыша часто принимают следующие формы: заколоть новорождённого, задушить его, утопить, скинуть вниз по лестнице, с балкона или под поезд, засунуть его в стиральную машинку или микроволновку; также женщину могут преследовать образы ребёнка в гробике, ужасные картины, где собака или другое животное разрывает малыша, где машина переезжает его и т. д. С точки зрения эволюции, такие мысли и образы в конце беременности и после родов могут быть гарантией безопасности новорождённого. Навязчивость, с которой мать воображает возможные опасности (страх причинить вред малышу самой или же внешняя опасность), позволяет ей быть всегда наготове. В общем, чем больше навязчивостей, тем выше безопасность малыша, тем больше шанс, что он выживет... но какой ценой это даётся матери!

Самая распространённая реакция мам, страдающих такими навязчивостями – «самолишение материнских прав». Другими словами, они стараются как можно меньше оставаться наедине с малышом, стараются быть в компании кого-либо (бабушки, других родственников), делегируют папе, нянечке и бабушкам выполнять «рискованные» действия (сменить бельё, помыть его и т. п.), избегают «опасных» ситуаций и объектов, часто просят уверить их, что они не мо-

гут совершить, или хотя бы не совершили того, что является содержанием навязчивости.

Навязчивости могут продолжаться и после того, как закончился период младенчества. С развитием ребёнка развиваются и obsessions, всегда со страхом потери контроля и нанесения вреда ребёнку. Решения, на которые могут пойти такие женщины, отражают глубину их страданий. Например, женщина может принять решение больше не беременеть, поскольку ещё раз погрузиться в эти ужасы она уже не сможет. «В страхе убить тебя... не буду рожать тебя».

Стоит подчеркнуть, что подобные мысли могут преследовать не только матерей, но и всех взрослых, которые так или иначе ухаживают и заботятся о детях: в первую очередь бабушки, нянечки, тётки и дяди, и, конечно, отцы. Для последних страх обычно проявляется в опасениях нанести ущерб или ранить ребёнка своими *грубыми действиями*.

Навязчивости могут быть, наоборот, связаны с незнакомцами: типичной является идея столкнуть кого-либо с платформы на рельсы, вниз по лестнице, вытолкнуть из окна. Незнакомцев, кстати, о таких мыслях лучше не оповещать.

Одна из наиболее распространённых obsessions относится к идее потерять контроль над транспортным средством и совершить *непредумышленный наезд*: «Что это за шум сейчас был? Может я наехал на кого?». В таких случаях человек боится не осознать, что он совершил ДТП, и поэтому начинает прибегать к проверкам: часто смотрит в зеркало заднего ви-

да, проезжает маршрут в обратном направлении, чтобы убедиться в отсутствии жертв, или даже осматривает кузов автомобиля на предмет наличия следов происшествия (кровь, мясо, вмятины, царапины).

Часто боятся напасть на животных, особенно домашних – кошек или собак... на гориллу наброситься уже сложнее. Такие навязчивости могут принимать форму страха *аффективного припадка*, в котором человек голыми руками или какими-либо предметами калечит или убивает животное. В этом случае о своих страхах тоже лучше помалкивать, вдруг поблизости околачиваются защитники прав животных.

Ну и на десерт – *фобия самоубийства*. Википедия нас в первую очередь информирует о том, что в древнем Риме самоубийство считалось высшей степенью проявления индивидуальной свободы. Правда, страдающие такой obsессией ни за что бы не хотели совершить подобный акт свободного волеизъявления.

Преступление против собственной жизни – как говорили во Франции до 18 века – это навязчивость, сильнее всего связанная со страхом потерять контроль над своими действиями и сознанием. И снова obsессия приобретает обыденный, не экстраординарный характер: боятся потерять управление автомобилем и врезаться в стену или столб, съехать в кювет; представляют, как бросаются с моста, с акведука, с лестницы, с крыши здания. Всё это происходит неосознанно, поневоле, в припадке сумасшествия, который нас сподвигает на

совершение чего-то ужасного, чего бы мы осознанно ни за что не совершили бы. При этом страхе реакции у людей всё те же – стараются избегать «опасных» мест и ситуаций из страха совершить самоубийство.

Возможно, самый распространённый вариант страха самоубийства – выброситься из окна или с балкона. Мы с коллегами его в шутку прозвали *навязчивостью адвокатов*. В этой профессии это «популярный» способ сводить счёты с жизнью. У представителей этой профессии может сформироваться идея, что они могут потерять контроль и против собственной воли могут выброситься из окна. Это неудивительно для профессии с высоким уровнем стресса и требованиями к навыкам когнитивного контроля. Не самая удачная стратегия ограничения количества специалистов на рынке.

1.2. Изнасилование, растление, инцест и педофилия

*Секс грязный, только если им заниматься
правильно
Woody Allen*

Сексуальность давно стала для цивилизованного человека главным табу. Половой инстинкт, будь мы обезьянами бо-нобу, способствовал бы миру и процветанию. Но для *Homo sapiens* половой инстинкт, напротив, приобрёл двоякое значение: горькая радость. С одной стороны, это источник нашего существования (как в эволюционном, так и в гедонистическом смысле), с другой – по различным историческим и культурным причинам стал чем-то запретным, постыдным, грешным. Теперь должно быть очевидно, почему часть навязчивых табуированных мыслей обязательно относится к сексу и всему, что имеет к нему отношение (Storch, Lewin, 2016, с. 48–52).

Несмотря на присущую таким obsessions амбивалентность, важно понимать, как они соотносятся с культурным и религиозным контекстом человека. Например, одно из наиболее древних табу – это запрет на инцест. Но степень неприемлемости разнится в зависимости от культуры: инцест между совершеннолетними родственниками совершенно лега-

лен в одних странах (среди которых Франция, Испания, Турция, Тайвань), а наказывается и строго преследуется в других (например, в Малайзии, нарушившие запрет сначала подвергаются публичной порке, после чего отбывают в неволе срок от 6 до 20 лет).

Сейчас мы сосредоточимся на самых распространённых obsessions сексуального характера. Содержание большинства из них, но не всех, является уголовно наказуемым деянием, что только усиливает навязчивый страх.

Начнём с тех, содержание которых не является уголовно наказуемым. Наиболее распространённой формой неприличных obsessions являются образы, в которых человек вовлечён в *неприемлемую* сексуальную активность с другими. Неприемлемость может быть обусловлена различными причинами. Возможно, речь идёт о незнакомых людях, а думать о сексе с незнакомцами – неприлично! Возможно, речь идёт о знакомых и близких, но желать секса с людьми семейными, связанными обязательствами – нехорошо! Возможно, содержание навязчивых мыслей касается постоянного или непостоянного партнёра, с которым мы регулярно уже занимаемся сексом, но образы эти содержат неприемлемые или извращённые формы сексуальной активности, которые могут быть слишком откровенными, «мерзкими», «грязными» или... «неестественными»! Настал конец благопристойным obsessions.

Теперь коснёмся уголовно наказуемого. Самые жестокие

фантазии – это наказание и агрессия в сексуальной сфере. Распространённые варианты: сексуальное посягательство, вовлечение в сексуальную активность с возможным причинением боли и/или увечий (сексуальный садизм), фантазии о сексуальном наказании партнёра, насильственный секс со знакомыми и незнакомыми людьми. Такие фантазии являются отвратительны человеку и вызывают чувство вины, и не стоит их путать с импульсами и побуждениями. Стоит напомнить, что человек с навязчивостью, в отличие от реального насильника, переживает эти мысли как навязчивые, вторгающиеся, как нечто, от чего бы он хотел освободиться.

Многие сексуальные obsессии основаны на страхе потери контроля и последующего неподобающего поведения, которое подпадает под категорию сексуальных домогательств. Часто боятся потерять контроль и начать фиксировать взгляд на интимных частях тела: ягодицах, грудях, области гениталий и т. п.

В спортивных раздевалках и душевых комнатах мужчины обычно спонтанно смотрят на половые члены других, а женщины – на груди. У некоторых людей в связи с этим появляется страх «настойчивой» фиксации взгляда на зоне гениталий. Это вынуждает человека сознательно контролировать взгляд и избегать смотреть на эрогенные зоны.

Фиксация взгляда на груди, ягодицах, области гениталий, без сомнений, является предосудительным действием и действительно может быть воспринято как домогательство. В

некоторых культурах, например, в Соединённых Штатах, в других странах с англо-протестантской этикой, подобное поведение считается в высшей степени неприемлемым и часто бывает источником чувства вины. В других культурах, в итальянской в частности и в латинской в целом, в культурах ма-но-шовинистского толка, такие взгляды вполне себе приемлемы и даже приветствуются, поскольку считаются частью культуры. Такое разделение присутствует и в более мелком масштабе: в некоторых профессиях и религиозной сфере это достойно порицания – сюда относятся священники, учителя, медики. В других же сферах деятельности подобное поведение является частью профессионального контекста – мир моды, шоу-бизнес, танцы. В целом такие взгляды всё-таки считаются неуместными и оскорбляющими, в связи с чем часто становятся содержанием навязчивых мыслей.

Самая недопустимая разновидность сексуальной активности – *инцест*. Запрет на кровосмешение является одним из самых древних табу в истории человечества. Ещё около века назад, вторгаясь в область антропологии, Зигмунд Фрейд пишет книгу "*Тотем и табу*" (1913), в которой указывает, что во всех примитивных сообществах, изученных антропологами, принадлежность к клану или семье (тотему) означала запрет (табу) на кровосмешение. Часто навязчивости инцестуозного содержания проявляются образами, где человек находится в любовных отношениях с кровным родственником, что не может не вызывать неловкости, стыда, отвраще-

ния. Но инцест необязательно ограничен связями с кровными родственниками – в некоторых культурах инцестом могут считаться связи с членами расширенной семьи: с родителем супруга, зятем или невесткой, тётёй/дядей партнёра и т. п. Как говорил Протагор, *человек есть мера всех вещей*, по этому границы допустимого определяются множеством социальных и личностных факторов. Хотя есть вещи, которые однозначно попадают в категорию запретного и аморального: идея переспать со своей матерью считалась ужасной уже в античные времена. Так Эдип, узнав, что он непреднамеренно убил своего отца Лая и женился на своей матери Иокасте, ослепил себя, чтобы не видеть жестокой реальности. Недопустим такой поступок и для современного человека.

Другая популярная obsессия касается «животного» секса. Речь идёт не об энергичном и страстном сексе двух людей, а о совокуплении с собаками, кошками, любыми другими домашними и сельскохозяйственными животными.

Сильнее всего человека мучают навязчивости *педофильного содержания* (Vguse и др., 2018). Но сначала давайте познакомимся с клинико-криминологической классификацией настоящей педофилии.

В клинико-юридической сфере различают *педофильное расстройство* и *педофильное сексуальное влечение*. Педофильным расстройством является то, что большинство неспециалистов понимает под педофилией, то есть *совращение детей препубертаного возраста* (обычно младше 13

лет). Такие действия по праву подлежат уголовному наказанию. *Педофильный сексуальный интерес* – это сексуальное влечение к детям, которое, однако, не реализуется в виде каких-либо реальных действий в отношении несовершеннолетних. Подобное явление не является уголовно преследуемым (хотя в фильме «Особое мнение»¹¹ оно бы уже попало в категорию преступлений). Другими словами, если индивид осознаёт наличие педофильных влечений, не испытывает по этому поводу чувства вины, стыда или тревоги, при этом никогда не предпринимал никаких действий на почве этих влечений, способен их контролировать свои действия, то можно говорить, что есть *педофильное сексуальное влечение*, но *педофильное расстройство отсутствует*. В некотором смысле, общество готово терпеть такие особенности влечения и готово не наказывать людей за такие фантазии и желания, лишь бы их не выставляли напоказ.

Навязчивости педофильного содержания, к счастью, не являются ни тем, ни другим: это не импульсы, это не желания, это не интерес, это не влечения – это именно *навязчивые мысли*.

¹¹ Многие, возможно, вспомнят смелый приключенческо-фантастический фильм «Особое мнение» ("Minority Report") в главной роли с Томом Крузом. Его персонаж возглавляет специальный отряд полиции, созданный для предотвращения насильственных преступлений (убийств, изнасилований и т. п.) до их фактического совершения. Арест правонарушителей в фильме возможен благодаря технологиям чтения мыслей и намерений. Если бы такие отделы существовали в действительности, то они бы наводили ужас на людей, страдающих педофильными obsессиями.

В таблице ниже приведены отличительные характеристики *педофильного расстройства* (а также *педофильного сексуального влечения*) и *навязчивых мыслей педофильного содержания*. Таким образом, разница между реальным педофилом и человеком, страдающим от obsessions педофильного содержания, выражается в следующем:

| Педофилия | Педофильная obsессия |
|---|---|
| <i>Испытывает сексуальное влечение к детям</i> | <i>Страх испытать влечение к детям</i> |
| <i>Предпочитает находиться с детьми, любит быть с ними в близком контакте</i> | <i>Исключает, избегает прямого контакта с детьми</i> |
| <i>Домогается детей с целью получения сексуального контакта</i> | <i>При невозможности избежать контакта с детьми старается свести взаимодействие с ними к минимуму</i> |
| <i>Переживание сексуального удовлетворения при половом контакте с детьми</i> | <i>Переживание экстремального отращения от одной идеи сексуального контакта с детьми</i> |

Источник (с модификациями): Bruce и др., 2018.

Obsессии педофильного содержания выражаются в стра-

хе испытать сексуальное влечение к детям (в том числе и к своим) и совершить в отношении них уголовно наказуемые действия сексуального характера, умышленно или непредумышленно. Страх проявляется мыслями и образами, где дети участвуют в чём-то сексуальном, как следствие, человек постоянно боится, что он реализует что-то из этих образов или мыслей.

Разница между действиями действительно педофильного характера и Obsessive Compulsive Disorder (ОCD) подобного содержания ясна и очевидна. При навязчивостях человек испытывает отвращение от одной только идеи сексуального сближения с ребёнком. Педофил, к сожалению, старается сблизиться и установить прямой контакт с детьми. При навязчивостях человек находится в бесконечной борьбе с этими мыслями, старается прогнать эти образы. Педофил же испытывает удовлетворение и возбуждение, когда воображает подобное.

При таких навязчивых мыслях человек начинает страдать от огромного чувства вины, дискомфорта и стыда. Попытка обратиться к специалисту вызывает такой стыд, что не позволяет даже человеку рассказать о том, что его мучает. Часто такие Obsessive Compulsive Disorder остаются незамеченными со стороны специалистов, с одной стороны, из-за стыда человека поделиться этим, с другой стороны, из-за неадекватной подготовки специалистов в диагностике таких проблем. Специалисты только в последнее время начали обсуждать навязчивости такого типа.

Может показаться, что такие навязчивости преследуют только мужчин. И в действительности, мужчины страдают ими чаще. Среди obsessions, которыми страдают мужчины, тема педофилии одна из самых распространённых. Но не стоит думать, что женщины свободны от таких проблем. Страх совратить ребёнка, как это ни странно, распространён и среди женщин. Это не должно удивлять, если учесть природную женскую способность ухаживать за детьми. Именно материнский инстинкт может послужить почвой для развития навязчивостей с педофильным содержанием.

Для избавления от навязчивостей могут использоваться различные мысленные ритуалы. Например, могут использовать мысленную «мантру», которую повторяют про себя для того, чтобы прогнать скверные образы. Могут пытаться заменить «грязные» мысли и образы на «чистые» – на образ взрослого члена семьи или на что угодно другое, лишь бы не педофильные фантазии. Нередко люди проводят целые дни, задаваясь вопросом, *способны ли они совершить* или, что ещё хуже, *не совершили ли они* (бессознательно, непредумышленно) чего неуместного. Во втором случае сомнению могут подвергаться даже простые действия по смене подгузника: «А не касалась/касался ли я интимных зон как-то слишком сексуально?», «Не слишком ли я засматривалась/засматривался на вагину новорождённой?»

Ещё один способ, к которому часто прибегают – *проверить свои ощущения*, чтобы понять *действительно ли де-*

ти вызывают влечение. Делается это просто: нужно прислушаться к собственным ощущениям в области гениталий в момент, когда рядом находятся дети, или когда голову опять заполонили педофильные образы. «Проверка ощущений» распространена в таких случаях намного шире, чем может показаться. Как мы увидим позже, такая проверка является катализатором для навязчивости, поскольку лишь усиливает сомнения и замешательство: концентрация внимания на самой чувствительной зоне тела гарантированно *создаст там ощущения.*

Подозрения в способности совершить нехорошее в отношении детей, как и в случае страха убить их, изувечить, заставляют человека избегать взаимодействия с детьми. Если по семейным обстоятельствам или в связи с прямой просьбой о помощи возникает «угроза» нахождения рядом с ребёнком или даже прямой контакт с ним (отвезти или забрать из школы, проводить в кружок, побыть дома и т. п.), то человек с такой проблемой постарается самоустраниться, аргументируя это чем угодно. Если же избежать прямого контакта с ребёнком не выходит, то можно «спасаться» благодаря неопровержимым доказательствам. Для этого, например, человек может делать фото себя с ребёнком (это будет доказательством того, что ничего неприличного за данный промежуток времени не было совершено), или даже скрупулёзно вести дневник всех своих действий. Цель у этих действий одна – избавиться от любых сомнений о возможно со-

вершённых незаконных действиях.

Когда все попытки слежки за собой терпят неудачу, то прибегают к крайней мере – человек с obsessions обращается за помощью к другим и просит следить за ним. Так начинается бесконечный обстрел вопросами: «Ты точно уверен, что вот я это делал?», «По-твоему, я мог бы совершить...?», «А где я был в это время?», «Можно за меня это сделать?» и так далее. Изнурительнейшая пытка несчастных близких в виде бесконечных вопросов и сомнений заканчивается одним – ничем. Страх только усиливается и человека начинает поглощать ещё более страшная obsession – навязчивая идея того, что он ненормальный.

1.3. Вынужденная гомосексуальность

*Женщин обезоружить комплиментом
невозможно, мужчин – легко: в этом разница между
ними.*

Оскар Уайльд

Навязчивые идеи, связанные с гомосексуальностью, являются формой *обсессивно-компульсивного расстройства, сфокусированного на сексуальной ориентации (OCD-OS)*. Говорить о такой форме ОКР начали только недавно, отчасти из-за ослабления табу, отчасти из-за неосведомлённости. Человека мучает страх *случайно сменить свою сексуальную ориентацию*. Механизм работает в обоих направлениях: гетеросексуальный индивид боится стать гомосексуальным и, наоборот, гомосексуальный индивид опасается стать гетеросексуалом. Причина, по которой оба варианта попадают в категорию «гомосексуальных» навязчивостей, – страх собственной гомосексуальности является более распространённым.

«Оборотной стороной» этой проблемы является то, что в прошлом эту тему старались не обсуждать. Для ясности воспользуемся неологизмом: *гомо-обсессиво-фобия*, то есть фобия навязчивости гомосексуального содержания. Подобные навязчивости могли интерпретироваться по-разному: возможно у тебя проблемы в принятии собственной сексуаль-

ной ориентации, или, что ещё хуже, так проявляется твоя вытесненная гомосексуальность¹². В результате тему обходили стороной как специалисты в области психического здоровья, так и ЛГБТ+ сообщество.

Другая причина путаницы – видимая схожесть переживаний при гомосексуальных obsссиях и переживаний человека в определённый момента его жизни – камин-аута (coming out)¹³ – открытого предъявления своей гомосексуальной ориентации, важного шага в психологическом и социальном плане. Принятие собственной гомосексуальности – нелёгкий шаг в обществе, которому ещё далеко до полной толерантности. За редкими исключениями, практически во всех культурах, в разные исторические периоды индивидов гомосексуальной ориентации преследовали или насмеялись над ними. Для принятия собственной гомосексуальности человеку необходимо в первую очередь разобраться со своими, усвоенными из культуры стереотипами, которые окрашивают неканоническую ориентацию в негативные то-

¹² Существует стереотип, что за гомофобией скрывается страх принятия собственной гомосексуальности. Это предрассудок, который сам себя поддерживает, предрассудок в кубе, не имеющий ничего общего с реальностью. В действительности, гомофобия это всего лишь форма нетерпимости, презрения или ненависти к людям с ориентацией, отличной от канонической гетеросексуальной.

¹³ Прим. пер. – Каминг-аут (другие варианты написания – камин-аут, каминг аут и каминáут, от англ. coming out – «раскрытие», «выход») – процесс открытого и добровольного признания человеком своей принадлежности к сексуальному или гендерному меньшинству, либо результат такого процесса.

на. Ведь не случайно говорят о *гетеросексизме*¹⁴ и *интернализированной гомофобии*. Помимо возможных трудностей с самим собой в плане принятия собственной ориентации, индивид должен открыться (совершить камин-аут) перед другими, то есть быть готовым объявить окружающим о своей ориентации.

Любопытно, что страдающие obsессиями гомосексуального содержания на приёме у специалиста сразу же объявляют, что не имеют ничего против индивидов гомосексуальной ориентации и что не являются гомофобами. У этих людей борьба происходит внутри, это война с сомнением. Первое, что характеризует человека с навязчивым страхом *стать* гомосексуалом (а, значит, и поменять свои сексуальные предпочтения), – это отсутствие в прошлом каких-либо сомнений в собственной ориентации. По иронии судьбы, страдающие от ОКР сексуальной ориентации, обладают ясной уверенностью в отношении собственных сексуальных предпочтений. Человек как раз мучается сомнением, страхом, что его предпочтения поменяются или уже поменялись: это сомнение в *способности непреднамеренно* сменить сексуальную ориентацию; сомнение *иметь бессознательные сексуальные желания* в отношении людей такого же пола; это опасения, что другие *ошибочно посчитают, что он стал геем*.

¹⁴ Прим. пер.: Гетеросексизм – система взглядов и убеждений, основанная на идеях о гетеронормативности и предполагающая гетеросексуальность единственно естественной и морально и социально приемлемой формой сексуальности человека.

Нужно понимать, что подобные сомнения выглядят странными и иррациональными неспроста, поскольку это характерно для обсессивно-компульсивных сомнений. Они всегда носят необычный, маловероятный, в некотором смысле «креативный» характер, всегда выглядят для стороннего наблюдателя малопонятными. Несколько примеров ОКР сомнений: «А если я зайду сейчас в ванную и подхвачу ВИЧ?», «А вдруг я не закрыл машину и не поставил на ручник?», «А вдруг я не закрыл кран в ванной или газовый на кухне и затопил этажи ниже, или даже здание взорвалось?». Список можно продолжать бесконечно.

Червячок сомнения – «А вдруг я стал или могу стать геем...?» – приводит к ряду ментальных и поведенческих процессов, которые можно разбить на несколько категорий: 1) «полицейские допросы» самого себя или других в целях избавления от сомнений; 2) «магические» ритуалы для купирования страха или вытеснения табуированных мыслей; 3) псевдо-гомофобные избегания.

В первую категорию попадают все те внутренние копания (руминации) – повторяющиеся, настойчивые и навязчивые, – направленные на то, чтобы *раз и навсегда* понять, стали ли вы гомосексуалом или нет. Например:

- пытаться понять, если вы действительно чувствуете влечение к мужчинам;
- проверять себя на предмет приятных ощущений в эrogenных зонах в присутствии мужчин;

- постоянно пробовать смотреть изображения, видео, изображающих мужчин гомосексуальной ориентации или даже занимающихся сексом;
- просить других убеждать в адекватности собственной сексуальной ориентации.

Во вторую категорию входят все те ментальные ритуалы, направленные на защиту собственной ориентации и на предотвращение, почти «магическое», возможностей сменить её. Примеры:

- повторение про себя мысленных формул типа «Я не гей, мне нравятся девушки»;
- замена мысленных образов «неподобающего характера» на образы с однозначной гетеросексуальной ориентацией (женская грудь, влагалище или гетеросексуальный коитус);
- перебор воспоминаний о сексуальном опыте с женщинами (для аннуляции сомнений и гомосексуальных образов).

В третью категорию попадают различные типы избеганий, которые по сути являются проявлениями *псевдо-гомофобией*. Псевдо, поскольку это фобические избегания, обусловленные навязчивым страхом. Во избежание недоразумений, поясним это на примере: обвинять подобных людей в гомофобии равносильно обвинению человека с фобией пауков в «арахнофашизме»¹⁵. Приведём примеры избеганий:

- поддерживать выражено маскулинный образ;

¹⁵ Прим. пер. – Арахно- (греч. arachnē паук, паутина) составная часть сложных слов, означающая: 1) «относящийся к паукам»; 2) «паутиноподобный».

- избегание контакта (конечно и физического) с гомосексуалистами (геями, лесбиянками, транссексуалами);
- избегание мест, где потенциально можно встретиться с людьми гомосексуальной ориентации;
- избегание фильмов, песен, символов и образов, имеющих то или иное отношение к гомосексуальной тематике.

Не стоит думать, что навязчивость ограничивается парочкой неприятных мыслей, к сожалению, она может сильно портить жизнь человека. Ещё раз напоминаем, что пусть и менее распространена, но такая obsессия может мучить и человека с чёткой гомосексуальной ориентацией. В этом случае его преследует навязчивый страх стать гетеросексуалом, что вызывает очевидный ужас.

В этом случае можно сказать, что никакие гендерные предрассудки не сравнятся со страхом потерять удовольствие от секса.

1.4. Одержимость демонами, религиозные ритуалы, богохульство

*Если бы я избавился от своих демонов, я потерял бы ангелов-хранителей.
Теннесси Уильямс*

Именно при такой разновидности скверных мыслей наш вышеупомянутый чертёнок чувствует себя как в своей тарелке. Первые описания обсессивно-компульсивного расстройства основаны на случаях навязчивостей именно религиозного типа. В наши дни, в связи с секуляризацией¹⁶ общества, религиозные практики и ритуалы уже не носят столь строгий характер. Благодаря этому религиозный ОКР уже не занимает первое место по частоте распространённости. Однако, оно всё ещё представляет значительную часть в выборке обсессивно-компульсивных расстройств (Huppert, 2007). В странах Запада навязчивости на религиозные темы составляют от 10 до 33 % в общей выборке таких расстройств (*удивительно!*). В странах Ближнего Востока и арабского мира процент варьируется от 40 до 60 %.

Прежде чем продолжить, нужно понять одну любопытную

¹⁶ *Прим. пер.* – Секуляриза́ция (от лат. *saecularis* – светский) – в социологии процесс снижения роли религии в жизни общества; переход от общества, регулируемого преимущественно религиозной традицией, к светской модели общественного устройства на основе рациональных (внерелигиозных) норм.

вещь. Кажется само собой разумеющимся, что религиозные obsessions могут беспокоить только людей верующих, набожных. Но ключевым фактором здесь выступает не наличие веры в бога, а личностная черта, которую можно обозначить как *чрезмерную моральную педантичность*. В англоязычной литературе моральной педантичностью называют чрезмерную совесть (*excessive conscientiousness*), которая часто ассоциируется с obsessивно-компульсивными расстройствами религиозного содержания (Storch, Lewin, 2016, с. 77–79). В итальянском языке *моральная педантичность*

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.