

Ш Е В А Р А Д Ж А И

ОБСЕССИВНО-  
КОМПУЛЬСИВНОЕ  
РАССТРОЙСТВО  
В ОТНОШЕНИЯХ



основанное на КПТ руководство по преодолению  
навязчивых сомнений, беспокойства и страха  
перед обязательствами в романтических отношениях



ВСЬ

Шева Раджаи

**Обсессивно-компульсивное  
расстройство в отношениях:  
основанное на КПТ руководство  
по преодолению навязчивых  
сомнений, беспокойства и  
страха перед обязательствами  
в романтических отношениях**

ИГ "Весь"

2022

УДК 159.9  
ББК 88.9

### **Раджаи Ш.**

Обсессивно-компульсивное расстройство в отношениях:  
основанное на КПТ руководство по преодолению навязчивых  
сомнений, беспокойства и страха перед обязательствами в  
романтических отношениях / Ш. Раджаи — ИГ "Весь", 2022

ISBN 978-5-9573-3979-3

Обсессивно-компульсивное расстройство в отношениях выражается в навязчивых сомнениях: любите ли вы вашего партнера и любит ли он вас, насколько вы совместимы и, конечно, тот ли он Единственный. Вы не можете прервать поток этих мыслей, изводите своего избранника постоянными проверками, недоверием и мучаете себя. ОКР может помешать вам обрести близость и любовь, которых вы заслуживаете. Тревога может сделать вас изолированными и одинокими в бесконечных поисках совершенного человека. С помощью проверенных психологических методик (когнитивно-поведенческой терапии, терапии принятия и ответственности, экспозиции и предотвращения реакций) вы сможете научиться мирному сосуществованию с навязчивыми мыслями и чувствами. Ведь автор уверен, что борьба с ОКР приведет только к ухудшению вашего положения, чем больше вы будете пытаться подавить навязчивые мысли, тем больше власти над вами они получат. По методике, представленной в книге, вы шаг за шагом трансформируете свое мышление и придете к более здоровому пониманию, что такое счастливые отношения. Встретитесь со своими страхами и обнаружите, что можете справиться с ними. Постепенная внутренняя работа приведет к уверенности в собственных силах, глубинному исцелению и позволит построить надежные и крепкие отношения, полные понимания и удовольствия от близости с другим человеком.

УДК 159.9  
ББК 88.9

ISBN 978-5-9573-3979-3

© Раджаи Ш., 2022

© ИГ "Весь", 2022

## Содержание

Введение	9
Часть I. Миф о том Единственном	14
Глава 1. Тревожная спираль	14
Нейробиология тревожных расстройств	16
Понимание обсессивно-компульсивного расстройства	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Шева Раджаи**  
**Обсессивно-компульсивное расстройство**  
**в отношениях: основанное на**  
**КПТ руководство по преодолению**  
**навязчивых сомнений, беспокойства**  
**и страха перед обязательствами**  
**в романтических отношениях**

*Посвящается Дж. М. Р., без тени сомнения*

**Sheva Rajae**  
**Relationship OCD: A CBT-Based Guide to Move Beyond Obsessive Doubt, Anxiety, and Fear of Commitment in Romantic Relationships**

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

© 2022 by Sheva Rajae

© Перевод на русский язык, издание на русском языке. ОАО «Издательская группа «Весь», 2022

**Дорогой читатель!**



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

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

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

*Искренне Ваш,  
Владелец Издательской группы «Весь»  
Пётр Лисовский*



\* \* \*

Шева Раджаи написала важную книгу, заполняющую зияющую дыру в теме обсессивно-компульсивных расстройств (ОКР) в отношениях. Любому человеку с навязчивыми состояниями относительно того, «тот ли это Единственный» или нет, эта книга предоставляет информацию и инструменты, помогающие обрести больше покоя, свободы и любви.

*Шерил Пол, автор книг «Мудрость тревоги» и «Сознательная невеста»*

Шева Раджаи развенчивает «миф о том Единственном», что отравляет жизнь людей с обсессивно-компульсивным расстройством в отношениях, знакомя читателя с современными исследованиями этиологии, сопровождения и лечения этого тревожного расстройства, причиняющего все больше проблем. Она обеспечивает тех, кто от него страдает, понятной инструкцией для противостояния собственной тревоге в интересах повышения удовлетворенности отношениями, дающей ощутимые, значимые и длительные результаты.

*Джейсон Л. Мистковицки, доктор психологии, член Академии когнитивно-поведенческой терапии, основатель, директор и лицензированный клинический психотерапевт организации «Партнеры в когнитивно-поведенческой терапии здоровья» в Лос-Анджелесе, Калифорния, доцент кафедры клинической психологии в Университете Калифорнии, Лос-Анджелес.*

Шева Раджаи мастерски препарирует «миф о том Единственном», приводя рекомендации о том, как жить в неопределенности мира, свободного от мифов. Она раскрывает ОКР в отношениях с той эмпатией и пониманием, которые возможно обрести лишь на собственном опыте. Эта книга разожжет

вашу тревогу, но одновременно научит вас контролировать пламя. И всем нам от этого станет лучше.

*Элисон Раскин, ведущая подкаста, адвокат в сфере психического здоровья и соавтор бестселлера «Я ненавижу всех, кроме тебя»*

Чтение книги «Обсессивно-компульсивное расстройство в отношениях» напоминает разговор с близким другом, сострадательным и опытным психотерапевтом, надежным исповедником и возлюбленным партнером одновременно. Раджаи соединяет нейронауку, философию и психологию, обращаясь к одному из самых сложных вопросов в нашей личной жизни. Любовь и сомнение, стыд и желание, страх и надежда – все это вы найдете в этой очень легкой для чтения книге и всегда – с полной чуткостью и экспертным уровнем знаний.

*Эли Р. Лебовиц, доцент «Центра исследований детства» в Йельском университете и автор книги «Освобождение от детской тревоги и обсессивно-компульсивного расстройства»*

Состояние ОКР имеет множество разновидностей, которые по-прежнему озадачивают пациентов, а также многих специалистов в области психического здоровья. Эта книга дает ценную информацию и руководство по работе с этой крайне часто недопонимаемой гранью ОКР. Многие люди, которые в противном случае получили бы неверный диагноз или оказались непонятыми, теперь обладают источником знаний для себя и других об этом иллюзорном состоянии.

*Стивен Филлипсон, доктор психологии, всемирно известный эксперт в лечении и понимании ОКР, владелец и клинический директор Центра когнитивно-поведенческой психотерапии в течение двадцати пяти лет*

Хорошо написанное, необычайно практическое пошаговое руководство по преодолению ОКР в отношениях. Шева решает сложную задачу соединения когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), терапии принятия и ответственности (ТПО) и экспозиционной терапии в одном цельном и легком в использовании подходе. Я настоятельно рекомендую эту книгу как тем, кто страдает от ОКР в отношениях, так и терапевтам, которые работают с такими людьми.

*Расс Харрис, автор книг «Ловушка счастья» и «Терапия принятия и ответственности простыми словами»*

## Введение



Ли́ла, тридцатилетний директор по маркетингу, выходит замуж всего через два месяца. И пока все, что она знает, – что она жутко боится сделать следующий шаг. Она нервно ерзает на синем диванчике в моем кабинете и размышляет вслух: «Честно ли будет встать перед ним и всей его семьей и сказать „да“, раз я испытываю все эти сомнения? Ну, я же должна быть уверена, правда?» Я сопротивляюсь грызущему меня побуждению вскочить с места и спасти ее от боли, которую она сейчас испытывает, – той боли, что я видела сотни раз до этого. Вместо этого я поудобнее усаживаюсь в кресле и жду, пока она продолжит: «Конечно, самое сложное в том, что он на самом деле удивительный. За всю мою жизнь никто не относился ко мне лучше! Мы все время смеемся, у нас общие ценности, мы действительно заботимся друг о друге. Он – тот самый партнер, о котором я могла только мечтать. Но я не всегда это *чувствую*, понимаете, что я имею в виду?»

Я точно знаю, что Ли́ла имеет в виду и, позвольте мне предугадать, вы тоже. Она вот-вот возьмет на себя одно из главных обязательств в своей жизни и хочет быть абсолютно уверена в том, что не совершает ошибку. Ей бы хотелось чувствовать это – что, как ей пообещали, она почувствует однажды, и это чувство подскажет ей, что она нашла того самого человека. Она хотела бы иметь доказательства того, что, доверясь этому человеку, она никогда не ощутит сожаления или обиды, не влюбится внезапно в кого-нибудь еще. Она жаждет уверенности в

том, что из всех миллионов вариантов в этом мире ее избранник будет удовлетворять ее, волновать ее, бросать ей вызов и любить ее, несмотря ни на что, до конца времен. Короче говоря, Лида спрашивает меня, как ей вообще идти дальше, если ее реальность не соответствует обещанной ей истории любви.

Всем нам известна эта история: она практически отпечатана в нас с самого рождения. Девушка встречает юношу (обычно речь только о разных полах), между ними вспыхивает чувство и несомненное влечение. Он тот человек, о котором она всегда мечтала, рыцарь в сияющих доспехах, что заберет ее боль и во всем будет дополнять ее – большего и пожелать нельзя. Она его родственная душа, женщина, которую он ждал всю свою жизнь, которая безусловно принимает его и точно знает, что ему нужно: ему даже не обязательно внешне выражать это. Вместе они живут в совершенной гармонии, не желая ничего и никого иного в жизни, потому что они есть друг у друга. Картину дополняют два совершенных ребенка и невероятно большой (но они могут себе это позволить) дом, и они старятся вместе, в уютном гнездышке, у очага своей любви. Юноша и девушка нашли «тех Единственных», нашли отражение своей души в другом человеке. Мы смотрим на них и думаем: «У этих двоих получилось! Им действительно повезло...»

Теперь представьте, как вам тысячи раз преподносили эту историю, которую мы будем называть «мифом о том Единственном». Слышали ли вы когда-нибудь, чтобы ее описывали вам как миф, что подразумевает определенную степень фантазии и вымысла? Более вероятно, что вы приняли ее как жизненный факт. Затем поразмышляйте о том, что вы выросли, ожидая той или иной версии этой истории в своих взрослых отношениях, и какое разочарование, вероятно, вы испытали, обнаружив, что найти именно такую любовь вовсе не так просто, как вы надеялись. Миф о том Единственном звучит так: «Если только найти того самого, нужного человека, вся твоя боль и страдания исчезнут, и с тех пор ты будешь жить счастливо. Тебе не понадобится слишком упорно работать над отношениями, поскольку все будет казаться естественным и простым! Ты поймешь, когда почувствуешь это, а если ты этого не почувствуешь, вероятно, ты себя успокаиваешь».

Но это неправда. И, хотя реальная любовь в каком-то смысле менее эффектна, она не менее достойна. Подлинный процесс любви к другому человеку требует готовности, терпения и большого тяжелого труда. Хорошие отношения трудно найти и еще труднее поддерживать, для их раскрытия требуются титанические усилия в уязвимости, терпении и альтруистичности – они не для слабых сердец, и уж точно это не то, что просто случается с нами. Чтобы любить полноценно, мы должны решиться снести наши стены и ослабить сопротивление, позволить другому человеку увидеть нас, увидеть целиком, даже те части себя, что «я не могу показать, они ужасны и не заслуживают любви». Подлинная любовь требует постоянной оценки и переоценки наших собственных блоков и несовершенств, преданности не только другому человеку, но и процессу бесконечного саморазвития. Миф о том Единственном говорит, что обретение нужного человека – надежный путь к пожизненной определенности и безопасности, и здоровые отношения, несомненно, дают нам это в некоторой степени. Но истина заключается в том, что подлинная любовь требует глубинной устойчивости к неопределенности; она требует значительного риска и готовности идти вперед даже тогда, когда вы не знаете, что вас ждет, и боитесь это обнаружить. Неудивительно, что Лида тревожится о своем выборе! Она вот-вот примет одно из самых важных и значительных решений в своей жизни, и ее тревожный мозг жаждет быть абсолютно уверенным в том, что она не совершает огромную ошибку.

Фраза «до конца жизни» может заставить струсить любого, и при встрече с самыми важными событиями нормально чувствовать опасение и тревогу. Но для Лилы, как, вероятно, и для вас, это необычные сомнения. И вопросы, которые она задает мне о правильности своих отношений, не новы; они возникали и ранее. На самом деле, Лида, вполне возможно, задавалась тем же самым вопросом в разных версиях сотни раз за последний месяц. Почти каждую

неделю Лиля приходит на сеансы с беспрестанными сомнениями о том, тот ли это партнер, истинна ли ее любовь. Неважно, сколько раз друзья и члены семьи успокаивали ее, неважно, сколько раз она решала, что любит своего жениха, мозг Лилы по-прежнему задает все тот же болезненный, въедливый вопрос: *«Что, если ты совершаешь самую большую ошибку в своей жизни?»* Суть того, что чувствует Лиля, универсальна: все мы хотим определенности. Но ее потребность в обретении этой определенности иная. Подобно вам, она начинает размышлять, являются ли ее сомнения чем-то большим, чем просто обычный стресс.

Кажутся ли вам знакомыми подобные мысли? Ну, знаете, те, что возникают будто бы из ниоткуда, сотни раз за день. *«Что, если это не тот человек? Действительно ли мы совместимы или я просто уговариваю себя?»* или даже *«Что, если все это ложь и я просто обманываю себя, считая, что это подлинная любовь?»* Сопровождаются ли эти мысли (сами по себе болезненные) мучительным беспокойством, от которого сводит живот, затуманенностью разума, паникой, а возможно, и отвращением к присутствию любимого? Если так, возможно, вы столкнулись с чем-то большим, нежели простой страх.

Вы обращаетесь к друзьям и членам семьи в надежде внести ясность, но они слышат ваши сомнения и делают вывод: *«Возможно, между вами нет химии»* или *«Просто это не твой человек. Ты поймешь это, когда почувствуешь»* – и подталкивают вас разорвать отношения и уйти. Но разрыв тоже не кажется вам верным! Вы застряли – вы не способны добиться большего в отношениях из-за своих навязчивых сомнений, но и уходить не хотите. Если вы решите покинуть этого человека или он решит покинуть вас, лучше вам не станет. На самом деле, вы, возможно, почувствуете, что настоящей ошибкой был этот уход. Да, отношения порой запутанны, а все разрывы тяжелы, но это другое ощущение. Временное облегчение, которое вы чувствуете, больше не слыша назойливых мыслей, заменяется новой тревогой: *«Неужели я позволил своей тревоге отнять у меня лучшее?»* Ошеломленные и обескураженные, вы со временем вступаете в другие отношения – только за тем, чтобы увидеть ту же модель поведения. *«Мне никто не подходит»*, – заключаете вы, а может, именно в этот момент поддаетесь искушению одной из самых изолирующих фраз в человеческом опыте: *«Я просто не предназначен(-а) для любви»*.

Конечно, не все расставания вызваны вашей тревогой и оставаться в по-настоящему токсичных отношениях бессмысленно. Никакие из методов, принципов и теорий в этой книге не разрабатывались для отношений, где доверие и уважение были подорваны или разрушены (если в ваших отношениях есть признаки словесного, физического или сексуального насилия, не читайте дальше. Вместо этого попробуйте поговорить со специалистом по психическому здоровью, поскольку сомнения относительно насилия, токсичности, пренебрежительного или неуважительного поведения – маркер психологической травмы, а не тревожного расстройства). Но что, если проблема – не в человеке рядом с вами и не в вашей связи? Что, если проблема в том, что вы переживаете разновидность обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР), известную как «ОКР в отношениях»: оно поражает сотни тысяч людей в год, и точнее его будет назвать тревожным образом мышления, а не хорошей причиной для ухода из отношений, полных любви?

ОКР в отношениях – проявление тревоги, признак которой – навязчивые сомнения относительно отношений: любите ли вы вашего партнера, любит ли он вас, насколько вы привязаны к своему партнеру, насколько вы совместимы и, конечно, тот ли он Единственный. Эти сомнения овладевают разумом, заставляя вас вести себя компульсивно, к примеру искать подтверждений, колебаться и отдаляться от партнера, чтобы избежать триггеров. Со временем эти навязчивые сомнения и компульсивное поведение могут стать причиной обид и разочарования в отношениях. Что еще хуже, без должного лечения тревога может помешать вам найти ту настоящую любовь, на которую вы надеялись. Она может сделать вас изолированным и одиноким в бесконечных поисках совершенного человека, того, который не будет пробуждать в вас страхи.

Тревога может вызывать дискомфорт, но ее признание и работа с ней – отправная точка для глубинного исцеления. И если у вас есть тревога или ОКР в отношениях, вы ни в коем случае не обречены всю жизнь испытывать боль и отсутствие любви – выход есть. Откуда я знаю, что исцеление возможно? Потому что годами ранее, до того, как я прошла обучение на психотерапевта, я была втянута в битву со своими собственными навязчивыми мыслями и охвачена тревогой, которой они сопровождалась. Помню, как первокурсницей Калифорнийского университета я сидела поздно ночью в комнате общежития, искренне страшась, что сойду с ума: меня настолько часто и мощно одолевали навязчивые мысли, что я гадала, смогу ли я когда-либо почувствовать себя нормальной с таким громким и ужасным мозгом, как мой. Тогда это была мысль: *«Что, если у меня будет рак и я вовремя этого не пойму?»* Но с тех юных лет мое ОКР переключалось на многие другие темы, включая отношения, и всегда с той же подспудной жаждой найти ответ. Я годами искала подтверждений, топила свою боль в избегании и ходила к разным психотерапевтам, ища магическое решение, которое избавит меня от всех проблем и успокоит ум.

Этого совершенного ответа так и не пришло, но я все же нашла покой.

Обретение умения справляться и жить с ОКР, включая ОКР в отношениях, было самым сложным, болезненным и одновременно прекрасным опытом в моей жизни. Это был мучительный труд, и на своем пути я совершила множество ошибок. Я ранила людей, которых любила. Бывали дни, когда я ощущала себя худшим человеком в мире, ужасным партнером и эгоистичным другом, – дни, когда я решительно чувствовала себя не заслуживающей любви. Бывали и иные дни, когда меня потрясло то, как мои переживания смиряют меня и делают человечнее, то, как страдание преображает меня к лучшему. Мои отношения с тревогой сложны, но после долгих лет работы я чувствую, что перешла на другую сторону. Что это значит? Это значит, что я живу с ОКР каждый день, но оно не контролирует мои действия и не определяет выбор. Тревога была со мной в тот день, когда я закончила свое обучение в университете, была тогда, когда я начала частную практику. Она стояла позади меня на алтаре несколько лет спустя, шепча мне что-то в ухо, пока я произносила свои обеты и смотрела в глаза невероятного человека, с которым решила разделить свою жизнь. Утром я открываю глаза – и почти всегда тревога уже бодря, ее глаза горят, хвост трубой, она жаждет начать день с новой кучей сомнений. Я знаю, что моя тревога никуда не уйдет – это часть моего существа. Но я научилась сосуществовать с ней, отводить ей место за своим столом, и она сидит там, но больше не вмешивается в качество моей жизни.

Став психотерапевтом, а затем сосредоточившись на лечении тревожных расстройств и ОКР, я была потрясена, как мало информации было доступно тем, кто идет по тому же одинокому пути, что и я. Была потрясена, насколько беспомощными чувствуют себя некоторые люди, хотя я знала и могла каждый день видеть, каким может быть возможное сознательное исцеление. За те десять лет, что я специализируюсь на работе с тревогой и ОКР, сотни людей приходили ко мне в отчаянной жажде найти ответ на вопрос, который кажется им главным: *«Мой партнер – тот Единственный?»* Суть в том, что я никогда не могу ответить своим клиентам на этот вопрос и никогда не смогу ответить на него вам. Жизнь полна вопросов, на которые нет ответа, а простые вопросы не работают! Вместо этого вам нужно разработать стратегию, что поможет вам в гораздо более длительной перспективе, чем одномоментный ответ. Вам нужно научиться переносить неопределенность в глубине человеческого существования и в сердце того, что значит любить. Истина в том, что, как бы упорно ваша тревога ни пыталась убедить вас в обратном, вам не нужно знать, тот ли Единственный ваш партнер, чтобы найти великую любовь. Не нужно знать все ответы, чтобы быть счастливым.

В этой книге я покажу вам, как создать значимые отношения без совершенных ответов. Я покажу вам, что вызывает тревогу в отношениях, помогу вам справиться с плохими мыслями

и развить образ мышления, имеющий первостепенное значение, – готовность встретиться с дискомфортом и сомнением. В этой книге я намереваюсь ответить на вопросы:

- Что такое тревога в отношениях и как она замыкает нас в петлю беспокойства?
- Какие инструменты и стратегии можно применить, чтобы лучше справляться с тревогой, развить близость и улучшить качество ваших отношений?
- Если нельзя полагаться на миф о том Единственном, тогда на какую любовную историю можно надеяться?

Любовь, к которой вы всегда стремились, возможна. Только она может быть совсем не похожа на ту историю, которую вам навязали. И чтобы обрести ее, нужно пройти через страх, разрушить стены и убрать ограждения. Ведь страх блокирует влечение. Он блокирует близость и блокирует связь. Страх блокирует любовь. Если вы хотите найти ту любовь, что ищете, вам придется отпустить страх и встретить неопределенность с распростертыми объятиями. Вам придется расстаться с мифом о том Единственном и полностью перестроить свои представления о том, на что похожа и как ощущается настоящая любовь – и я покажу вам как. Используя подтвержденные исследованиями методы из мира когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), мы начнем с борьбы с неправильными представлениями о любви, связи и о том, какими должны быть отношения. Затем мы используем терапию принятия и ответственности (ТПО), чтобы повысить вашу готовность чувствовать тревогу, одновременно двигаясь к ценностям, которых вы придерживаетесь, и к желанным отношениям. Наконец, я покажу вам, как управлять силой экспозиции и предотвращения реакций (ЭПР) для создания более здоровых отношений, более глубокой близости и, да, снижения тревожности.

Мне посчастливилось заниматься этой работой с тысячами клиентов и видеть, как они сеанс за сеансом приходят к долгосрочному росту. Я наблюдала, как клиенты испытывают трудности на этом пути и все же продолжают карабкаться, и имела честь идти позади них след в след на этом пути. Я испытывала особые эмоции (а если честно, плакала), получая известия от клиентов, которые рискнули создать жизнь, которую себе представили, и любовь, которой жаждали, даже спустя годы мучительных навязчивых мыслей и тревоги. Если вам кажется, что сражение с собственными мыслями, продиктованными ОКР в отношениях, и примирение с тревогой – тяжелый труд, позвольте сказать вам, что именно так и есть. На самом деле, возможно, это одна из самых трудных вещей, что вам приходилось делать. Но сам факт того, что вы здесь, означает, что есть кто-то или что-то, за что или кого стоит бороться: есть причина сразиться со страхами. В конце концов, ОКР проявляется отнюдь не в каждом отношении; оно высовывает голову в хороших, тех, что надолго овладевают вами, тех, над которыми действительно стоит поработать. И, хотя миф о том Единственном говорит, что для этого не требуется усилий, подлинная и долгосрочная любовь – та, что достойна преображения, – не дается легко.

Скорее вы придете к тому, что любовь, та любовь, что исцеляет и вдохновляет нас, – ежедневная привычка. Привычка поворачиваться лицом, когда хочется отвернуться, оставаться открытым, когда все, что вам хочется – убежать и спрятаться, верить, что все будет хорошо, даже если нет ясного пути впереди. Вы придете к тому, что любовь, по словам, что приписывает отношениям философ Эрих Фромм, «не то, что приходит естественно. Скорее она требует дисциплины, сосредоточения, терпения, веры и преодоления нарциссизма. Это не чувство, это практика».

Давайте начнем.

## Часть I. Миф о том Единственном

### Глава 1. Тревожная спираль



Это книга об отношениях и книга о тревоге. На самом деле, она в гораздо большей мере посвящена вашим отношениям с тревогой, чем тому, как направить вас к более плодотворным отношениям. Из-за природы, воспитания или соединения обоих этих факторов ваш тревожный мозг решил, что отношения, преданность и любовь опасны. Он решил, что единственный способ исключить риск, присутствующий в любви к другому человеку, – предостеречь вас обо всех возможных негативных сторонах 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, 365 дней в году (у тревоги не бывает отпусков). Так что, проводите ли вы часы, споря с собой о том, достаточно ли вы любите своего партнера, достаточно ли он вас любит, совершаете ли вы самую большую ошибку в жизни, вверяя себя ему, ваша тревога выигрывает – она оберегает вас, сохраняя вашу обособленность. И хотя порой бывает соблазнительно не ходить вокруг да около и поговорить о том, как ощутить больше единения со своим партнером в реальной жизни, сначала нужно понять тревогу. Нам нужно начать с того же, с чего начинается любой хороший семейный психотерапевт, работающий с ссорой, – с прояснения динамики, задействованной не только в ваших отношениях в реальной жизни, но и в отношениях с тревогой. Поскольку вы ведете битву с тревогой, все способы, с помощью которых вы пытаетесь решить проблему, – ускользнуть от

тревоги или избежать ее, – удерживают вас от того, чего вы больше всего жаждете: любить и быть любимым.

Я знаю: если вы взяли в руки эту книгу, то, вероятно, потому, что хотите ощутить более глубокую связь со своим партнером. Вы хотите ощутить больше любви, удовлетворенности, влечения и желания и догадываетесь, что у вас на пути стоит тревога. Возможно, вы уже пытались решить эти животрепещущие вопросы самостоятельно и провели многие часы, месяцы или даже годы, пытаясь заключить мир с болезненным голосом в своей голове, тем, что безостановочно извергает на вас сомнения и страхи на тему *«что, если»*. Обычно к тому времени, как человек начинает писать в Сети запросы «тревога в отношениях» или «ОКР в отношениях», он оказывается на приеме в моем кабинете и уже осознал, что вся эта борьба и поиски решения не дали того, чего он жаждал – тревога никуда не ушла. На самом деле, такие люди, подобно вам, порой ощущают себя еще более потерянными и полными сомнений, чем когда бы то ни было!

Не поймите меня неправильно, я полностью понимаю, почему вам хочется быть во всеоружии. Тревога не особенно-то облегчает мирное сосуществование. Скорее она преподносит тысячи вопросов и осыпает вас шквалом сомнений и метаний, делая возможность сложить оружие и жить дружно практически невозможной. Поэтому вы пытаетесь разрешить животрепещущие вопросы – или ответить на них – и найти облегчение. Правда, попытка разрешить хронические сомнения – самая неправильная стратегия: она создает вам трудности, а ваша тревога остается целой и невредимой.

*Погодите-ка, разве мы не собираемся выяснить, по-настоящему ли я люблю своего партнера? По-настоящему ли он любит меня? Выяснить, делаю ли я правильный выбор?*

Именно так! Стремление к определенности порождает еще большую неопределенность.

Подобно тому как игрушка в виде ловушки для пальцев сжимается туже, когда вы ее тянете, реальный ответ заключается в принятии того, что никакого ответа не существует. А если это звучит запутанно и парадоксально, то в этом как раз и суть. Борьба и попытки избавиться от тревоги не сработали, и настало время попробовать что-то совершенно иное. Сейчас вы, возможно, гадаете: *«Но как мне двигаться вперед, не зная ответа на эти важные вопросы?»* Я полностью понимаю ваши опасения. Тяжело не ждать ответов, когда мысли, прокладывающие себе путь в вашей голове, ужасны, болезненны и временами даже жестоки. Сложно не оказаться в западне, пытаясь разрешить вопросы, что преподносит тревога – тогда, когда они непрерывны и сопровождаются болезненными физическими ощущениями, скручивают живот, затуманивают разум и уводят вас от настоящего момента – когда они требуют, чтобы их услышали. Это самое коварное: ваша тревога – эксперт в привлечении внимания. Она точно знает, что сказать, чтобы вызвать реакцию, и пробуждает ужасающее чувство неотложности. Неудивительно, что вы так долго боролись с ней! Этот опыт поистине мучителен. Как и в случае с ловушкой для пальцев, единственный способ – раствориться в том чувстве, которого вы так долго пытались избегать, и позволить тревоге ослабить свою хватку, ослабить самостоятельно. Подружиться с назойливым голосом в своем уме и освободить пространство для дискомфорта, который он причиняет; отказаться от борьбы.

Это сложная задача, но заключение перемирия может показаться чуть более легким делом, если вспомнить, что тревога – не чье-то проклятие, посланное, чтобы разрушить нашу жизнь. На самом деле, люди, которых вы знаете, все без исключения испытывают тревогу – просто они испытывают ее в различной степени. У каждого человека, что вы знаете, есть мрачный, а иногда и запрещающий голос в голове, который шепчет что-то вроде: *«Что, если вытолкнуть этого человека на улицу прямо сейчас?»* или *«Ты смотрел на попку мальшиа, когда меняли подгузник. Ты извращенец?»* Разница в том, что у большинства людей эти мысли приходят и уходят, подобно случайным облачкам на обычно ясном небе, в то время как в крайне тревожном или полном навязчивых состояний уме они застревают. Они замыкаются в вечной петле

и, если оставить ее без внимания, могут полностью разрушить качество вашей жизни и отношения.

Тревога ощущается так:

- хаотичные мысли;
- учащение сердцебиения;
- сдавленность в груди;
- частое, поверхностное дыхание;
- затуманенность сознания;
- желудочно-кишечный дискомфорт;
- ощущение неминуемой опасности или гибели.

Хотя тревога причиняет неудобства, сама по себе она не представляет опасности. На самом деле, нам нужна тревога, и, если можно было бы каким-то образом взмахнуть волшебной палочкой и избавиться от нее, вероятно, вы протянули бы недолго.

Удивительный случай с «бесстрашной женщиной» иллюстрирует именно это. В 1994 году группа исследователей обнаружила С. М., женщину лет пятидесяти, которая, по-видимому, была неспособна ощущать страх. У нее была диагностирована болезнь Урбаха – Вите, крайне редкое состояние, которое приводит к отложению в мозге кальция. В ее случае эти отложения сформировались в миндалевидном теле, той самой части мозга, что отвечает за фиксирование угрозы и создание реакции страха в теле. Они обнаружили, что, хотя С. М. могла испытывать радость, печаль, гнев и разочарование, она не могла испытывать страх и вообще не чувствовала тревоги! И хотя в худшие дни это может показаться вам радостной реальностью, многие события в жизни С. М. показывают, что неспособность определять угрозу сделала ее особенно уязвимой к опасности. К примеру, С. М. отмечала, что не испытывает ни малейшего страха, держа в руках ядовитых пауков или змей, хотя изначально упоминала, что они ей не нравятся. Она рассказала, что много раз бывала на мушке, ей угрожали ножом, и она пыталась распознать соответствующие личные границы, зачастую сталкиваясь нос к носу с незнакомцами (Yong, 2010). Исследователь, изучающий С. М. в университете Айовы, отмечал, что ее поведение постоянно возвращало ее к тем самым ситуациям, которых следовало бы избегать – и это доказывает, насколько важно миндалевидное тело в сохранении нашей жизни. Без миндалевидного тела мы бы не знали, как уберечь себя от опасности; страх несет эволюционную ценность, а миндалевидное тело – ключ к сохранению этой ценности (Adolphs и др., 1994).

Нет, в тревоге нет совершенно ничего плохого! На самом деле, как отметили исследователи, тревога очень ценна с точки зрения эволюции – конечно, пока вы испытываете ее в должной мере, пока эта настороженность пропорциональна уровню угрозы, окружающей вас. Тревожность не проблема. Только тогда, когда нежеланные, но приемлемые результаты начинают казаться нам опасностью высшей степени, мы начинаем подходить к тому, что называем тревожным расстройством; когда естественный и здоровый сигнал бедствий в нашем мозге, тот, что держит нас подальше от незнакомцев и ядовитых змей, становится настолько громким, рациональным и непрерывным, что угрожает нам полным параличом. Болезнь Урбаха – Вите полностью отключила миндалевидное тело С. М., центр страха в ее мозге. Но какова конкретно роль миндалевидного тела в вашем собственном опыте тревоги?

## **Нейробиология тревожных расстройств**

Порой, как и в случае с тревожными расстройствами, полезная адаптация может зайти слишком далеко. А такие состояния, как паническое расстройство, генерализованное тревожное расстройство, обсессивно-компульсивное расстройство и посттравматическое стрессовое

расстройство (ПТСР), заключаются именно в этом – это результат чрезмерной активности в напоминающем по форме миндаля скопления нейронов, что мы называем *миндалевидным телом*. Расположенное у основания мозга, в его самой древней и примитивной области, миндалевидное тело получает данные от наших чувств (зрения, обоняния, осязания) и обрабатывает эту информацию вне сферы нашего сознания. При правильном функционировании миндалевидное тело сканирует окружение и решает, запускать ли реакцию угрозы (бей, беги или замри) или дать мозгу сигнал «все чисто, иди дальше, здесь не на что смотреть!» Именно миндалевидное тело запускается, когда мы слышим шелест в кустах и замечаем, что наш фокус сужается, или видим незнакомца, приближающегося к нам в ночи, и чувствуем, что сердце начинает биться быстрее от возможной надвигающейся опасности. И, хотя болезнь С. М. отключила ее миндалевидное тело и сделала ее безрассудно-бесстрашной, люди с тревожными расстройствами находятся на другом конце этого спектра. Миндалевидное тело становится слишком чутко настроенным на угрозы, оно создает или усугубляет вероятность опасности, когда она не так уже велика.

В идеале нам хотелось бы испытывать реакцию на угрозу в должной мере, точно определять разницу между реальной опасностью (будь то в отношениях или в иной сфере) и страхами, что заставляют нас быть начеку. Почему же тогда у некоторых людей миндалевидное тело гиперактивно, в то время как другие рассматривают опасность более рационально? Ответ, подобно многим другим вещам в мире психологии, заключается в смеси генетики и воспитания, природы и развития. Относитесь к этому так: если вам кажется, что вы находитесь на более высоком конце спектра тревоги или подпадаете под определение наличия тревожного расстройства, скорее всего, ген тревоги существует где-то в вашей семейной линии. Может, у вашего родителя были недиагностированные панические состояния или тетя страдала от обсессивно-компульсивного расстройства. Исследования показывают, что тревожные расстройства зачастую наследуются по линии семьи (Nestadt, Grados и Samuels, 2010), но пусть это вас не пугает, потому что прогноз лечения в высшей мере позитивен. Это означает, что, несмотря на то, насколько опустошительной кажется вам ваша тревога, при должном лечении и готовности меняться большинство людей начинают чувствовать себя лучше. Реально это и для вас.

Мы детально рассмотрим, как воспитание влияет на тревогу, в следующей главе. А пока просто знайте, что окружение также может привести к излишней чувствительности миндалевидного тела, и больше всего это зависит от того, насколько безопасно или небезопасно мы чувствовали себя детьми, и от того, как наши родители справлялись с собственными страхами и тревогами. И, хотя нейробиология каждого человека развивается уникальным образом, хорошая новость заключается в том, что существует стратегия лечения, цель которой – успокоение чувствительного миндалевидного тела. Работа, описываемая в книге, поможет вам именно в этом – сократить тревожность с помощью применения методов, которые изменят ваше отношение к дискомфорту. И, даже если это кажется довольно непростой и неподъемной задачей для книги по самопомощи, исцеление чувствительного миндалевидного тела вполне возможно. На самом деле, многочисленные исследования, посвященные использованию КПТ и терапии экспозиции и предотвращения реакции для лечения тревожных расстройств и ОКР, показали, что подобное вмешательство может на самом деле скорректировать гиперактивность миндалевидного тела. Все верно! Можно перекроить свой мозг, просто изменив поведение, всего-навсего применяя инструменты и техники из следующих глав. И я говорю не о годах интенсивной психотерапии, поскольку те же исследования обнаружили, что изменения в мозге начинают происходить *уже спустя две недели* после начала применения экспозиционной терапии, и эти позитивные результаты сохраняются еще долго после ее окончания (Goossens и др., 2007).

Волнующая новость, не так ли? Вы станете хирургом, как всегда мечтали ваши родители! Конечно, я шучу, но, как психотерапевт, ежедневно применяющий с клиентами ЭПР, я знаю, что это работает. Я видела результаты своими глазами. И хотя не стоит делать выводы, что вы

полностью преодолеете ОКР и тревогу в отношениях за несколько недель (только что упомянутые исследования по ЭПР подразумевали многочасовую ежедневную экспозицию в течение нескольких дней подряд), вы способны изменить свою реальность. Изменяя поведение, можно перенастроить мозг и увидеть мир и свои отношения более ясным взором.

### **Тревожность в отношениях или ОКР в отношениях?**

Чуть позже в этой главе мы детально обсудим, как изменение поведения может успокоить чувствительное миндалевидное тело, но сначала разберемся с важными случаями словоупотребления. Возможно, вы заметили, что я использую термины «тревожность в отношениях» и «ОКР в отношениях». Так в чем же разница? По сути, все сводится к тому, какое определение, по-вашему, лучше описывает ваш опыт, и то, предполагаете ли вы у себя диагноз ОКР. Причиной, по которой психотерапевт может сказать, что у вас скорее тревожность в отношениях, чем ОКР, может стать степень проявления симптомов или уровень нарушений, с которыми вы сталкиваетесь: тревожность в отношениях – менее тяжелый край спектра тревоги, а ОКР в отношениях – более тяжелая его часть. Я также знакома с психотерапевтами, которые предпочитают описывать происходящее как тревожность в отношениях, поскольку не верят в диагнозы или ярлыки. Возможно, вы сами предпочтете пользоваться термином «тревожность в отношениях», поскольку объяснить это другим, кажется, проще, чем пускаться в нюансы того, что значит страдать от ОКР, если вы на самом деле подпадаете под этот диагноз.

Но в целях выстраивания более крепких отношений и лучшей связи с партнером то, какой термин вы используете, по сути, не имеет значения. Обсессивные состояния сопровождают и тревогу, и ОКР в отношениях, равно как и компульсивные. Оба варианта вызывают неудовлетворенность отношениями и способствуют усугублению стыда и депрессии, если оставить их без внимания. Оба могут оказаться разрушительными для качества вашей жизни. Хорошая новость в том, что лечение тревожности и ОКР в отношениях одинаково, и, хотя в этой книге я буду рассматривать стратегии через призму ОКР, все, что вы узнаете, можно будет применять независимо от того, описывается ли ваш опыт вернее словами «тревожности в отношениях» или «ОКР в отношениях». Если вам любопытно понять, соответствует ли ваше состояние формальному диагнозу ОКР, вам стоит встретиться с профессионалом в области психического здоровья, который специализируется на лечении ОКР и тревожных расстройств. Я привожу ресурсы, где вы сможете получить должную помощь, в конце этой книги.

До сих пор мы говорили о сути того, чем является тревога, и ее роли в мощном центре страха в вашем мозгу – миндалевидном теле. Но что именно значит страдать от ОКР и как понимание составных частей этого тревожного расстройства приблизит вас к тем отношениям и связи, о которых вы всегда мечтали?

## **Понимание обсессивно-компульсивного расстройства**

## **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.