

АВТОРЫ БЕСТСЕЛЛЕРОВ ПО ПСИХОЛОГИИ

Павел Федоренко • Илья Качай

Как справиться
с тревогой,
беспокойством
и навязчивостями

БЕЗ ТАБЛЕТОК И ПСИХОЛОГОВ



НОВЫЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРАКТИКИ

Умный тренинг, меняющий жизнь



Умный тренинг, меняющий жизнь

Павел Федоренко

**Как справиться с тревогой,
беспокойством и навязчивостями.
Без таблеток и психологов.
Новые эффективные практики**

«Издательство АСТ»

2023

УДК 616.85
ББК 56.12

Федоренко П. А.

Как справиться с тревогой, беспокойством и навязчивостями.
Без таблеток и психологов. Новые эффективные практики /
П. А. Федоренко — «Издательство АСТ», 2023 — (Умный
тренинг, меняющий жизнь)

ISBN 978-5-17-156139-0

Забыли, когда в последний раз действительно радовались жизни и засыпали без тревожных мыслей «А вдруг... А если... И что будет...»? Сводите себя и близких с ума бесконечной раздражительностью, страхами и тревогами? Счастливой такую жизнь точно не назовешь... Значит, нужно брать себя в руки и действовать, иначе так и проведете лучшие годы в истериках, переживаниях и страданиях по поводу и без. Новые эффективные практики, разработанные настоящими клиническими психологами, имеющие огромную доказательную базу, можно использовать самостоятельно. Весь секрет в регулярности и тщательном соблюдении рекомендаций. Не ждите мгновенного результата, запаситесь терпением, но состояние спокойствия, равновесия и гармонии, которое вы обретете, стоит потраченного времени и сил. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 616.85

ББК 56.12

ISBN 978-5-17-156139-0

© Федоренко П. А., 2023
© Издательство АСТ, 2023

Содержание

Предисловие	6
Часть I	8
Глава 1	8
Глава 2	11
Глава 3	15
Глава 4	17
Глава 5	21
Глава 6	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Павел Федоренко, Илья Качай
Как справиться с тревогой, беспокойством
и навязчивостями. Без таблеток и
психологов. Новые эффективные практики

© Федоренко П., 2023

© Качай И., 2023

© Федоренко М., Печкунов А., 2023

© ООО «Издательство АСТ», 2023

* * *

Предисловие

Данная книга – полноценное практическое руководство по изменению бесполезных привычек мышления и неадаптивных стратегий поведения, способствующих формированию и поддержанию навязчивых мыслей и действий (обсессивно-компульсивного расстройства) и общей фоновой тревоги по самым разным поводам (так называемого генерализованного тревожного расстройства, или синдрома общей тревожности). Обширный и доступно изложенный теоретический материал об этих эмоциональных расстройствах дополняется последовательно представленными эффективными практическими упражнениями, техниками, тактиками, методиками и приемами. Отдельная часть книги посвящена стратегиям предотвращения рецидивов (повторного возвращения симптомов).

Методологическим фундаментом настоящей работы предстают ключевые постулаты и принципы когнитивной терапии Аарона Бека, рационально-эмоционально-поведенческой терапии Альберта Эллиса, а также краткосрочной стратегической терапии Джорджио Нардонэ, которые являются, образно говоря, тремя китами современной когнитивно-поведенческой психотерапии. На основе концептуального синтеза методов трех этих психотерапевтических направлений в данной книге раскрываются как специфика, так и способы изменения бесполезных мыслей и непродуктивных моделей поведения, которые лишь подпитывают различные невротические состояния.

Необходимо отметить, что данную книгу можно представить как своего рода содержательное продолжение одной из предыдущих работ авторов – «Поменяй себя! Психосоматика беспокойств, стрессов и депрессий. Практическое руководство по быстрому избавлению», в которой полноценно раскрываются практические техники и упражнения по изменению искаженных мыслей и иррациональных верований, создающих избыточные стрессовые эмоции и ведущие к неадаптивному поведению. Действительно, рассмотренные в вышеуказанной работе теоретические и практические принципы в рамках настоящей книги раскрываются с новой стороны, поскольку адаптируются применительно к конкретным эмоциональным проблемам. Таким образом, внимательно изучив книгу, которую сейчас держите в руках или читаете в электронном формате, вы получите огромный объем ценной информации о природе различных невротических состояний, а самое главное – освоите эффективные практические инструменты для изменения бесполезных мыслей и неадаптивных действий, порождающих и поддерживающих эти расстройства.

Уникальность настоящей работы состоит в том, что она будет полезна и для вдумчивого читателя, желающего обрести свободу от беспокоящих его эмоциональных проблем, и для специалистов (психологов, психотерапевтов, психиатров и студентов, осваивающих эти профессии), и для родственников и близких тех людей, которые столкнулись с описываемыми в книге сложностями. Названия подглавок и упражнений, которые актуальны для родных и близких тех, кто сейчас страдает от описываемых в книге невротических состояний, отмечены двумя звездочками (**), хотя им также полезно ознакомиться и с остальным материалом. Если же вы открыли эту книгу, потому что сами хотите преодолеть ту или иную эмоциональную проблему, то позвольте порекомендовать вам не спешить охватить и воплотить в жизнь все и сразу – именно такой подход и стал одной из причин вашего нынешнего состояния.

Вдумчиво читайте книгу и перечитывайте те фрагменты, которые непонятны вам с первого раза. Если во время чтения книги вы столкнетесь с материалом, который станет триггером для вашей тревоги или других негативных эмоций, вы можете сразу же применять описанные здесь техники для проработки своих переживаний. Мы старались преподнести теоретический и практический материал ясно, четко и доступно и сопроводить его наглядными примерами. Действительно, данная книга содержит большое количество поясняющих схем и таблиц, кото-

рые пригодятся вам в том числе и для самостоятельной практической работы. Какие-то техники и упражнения окажутся более эффективными, а какие-то будут выглядеть менее понятными. Это вполне естественно, ведь универсального способа избавления от эмоциональных проблем, который подходил бы всем людям, не существует.

Как не существует и волшебной таблетки, приняв которую, вы в одночасье почувствуете себя лучше. Если хотите преодолеть беспокоящее вас эмоциональное расстройство, придется систематически и регулярно практиковаться. Не верьте на слово, что представленные в этой книге техники эффективны (хотя они действительно эффективны). Проверяйте это на собственном опыте, ведь опытное знание – самое ценное и самое полезное. Одно дело – просто прочитать умную книжку и «головой все понять», и совсем другое – опробовать предлагаемые методики, что называется, на своей шкуре.

При создании данной книги авторы использовали огромное количество трудов и материалов таких ярких зарубежных и отечественных представителей когнитивно-поведенческой и краткосрочной стратегической терапии, как А. Бартолетти, Дж. Батлер, А. Бек, Дж. Бек, Дж. Беннетт-Леви, Д. Бернс, Р. Бранч, В. Брим, Дж. Брэнтли, Я. ван Никерк, П. Вацлавик, Д. Вестбрук, Н. А. Власов, Дж. Вуд, С. Геддес, К. Гермер, С. Гиллихан, С. Гранет, Р. Гринберг, Д. Гринбергер, Д. Добсон, К. Добсон, К. Дойл, М. Дэвис, М. Дюга, Д. Кларк, У. Кнаус, Д. В. Ковпак, Т. Корбой, К. Коуи, Р. Лихи, Т. Лихнер, М. Маккей, М. М. Манухин, М. Мацца, Н. Моррисон, Дж. Мэннинг, Ш. Найсли, Дж. Нардонэ, К. Нефф, К. Падески, А. Палмер, А. Поллард, Кл. Портелли, В. Ю. Разуваев, С. Рего, М. Ри, Н. Риджуэй, М. Робишо, В. Г. Ромек, Е. А. Ромек, Х. Руф, П. Салковскис, Д. Сандерс, К. Свит, М. Сейф, Э. Сильвер, М. Скин, Л. Смит, Л. Сокол, К. Спрингер, Д. Толин, Р. Уиллсон, С. Уинстон, А. Уэлс, П. Фаннинг, С. Фейдер, М. Феннелл, Э. Фoa, М. Фокс, Э. Хакманн, Э. Харви, Дж. Хершфилд, Ф. Чаллакомбе, Ч. Эллиотт, А. Эллис, Г. Эмери, Э. Эшельман, Э. Ядин и других. Авторы бережно отнеслись к научно-практическим разработкам вышеперечисленных представителей современной психотерапии и, конечно же, отразили в работе собственный терапевтический и практический опыт.

Вне всякого сомнения, никакая книга не сможет заменить работу с квалифицированным психотерапевтом, поскольку грамотный и опытный специалист, скорее всего, поможет вам увидеть и исправить ошибки в мышлении и поведении, которых вы не замечаете, но из-за которых страдаете, и подвести вас к открытиям и осознаниям, активное претворение которых в жизнь позволит вам устранить ограничивающие вашу жизнь трудности. При всем при этом стоит заметить, что нередки и такие случаи, когда вдумчивое и настойчивое претворение в жизнь описанных в книгах по самопомощи техник (при условии, что эти техники эффективны и применяются правильно) приводит к более качественному результату, нежели работа со специалистом. В любом случае эта книга действительно поможет вам сэкономить весьма существенную сумму, если вы читаете ее до обращения к психотерапевту или будете читать ее параллельно с работой с когнитивно-поведенческим терапевтом. Никуда не спешите, но и не откладывайте работу в долгий ящик. Двигайтесь в своем темпе, и тогда у вас все обязательно получится.

Приятного чтения, интересных открытий и продуктивной работы!

Часть I

Навязчивые состояния

Глава 1

Природа навязчивостей

Определение обсессивно-компульсивного расстройства

Обсессивно-компульсивное расстройство можно охарактеризовать как **взаимосвязанную совокупность навязчивых мыслей (обсессий) и навязчивых действий (компульсий)**. *Обсессии* – это повторяющиеся, назойливые, вторгающиеся (интрузивные), нежелательные мысли, образы, импульсы, которые захватывают сознание человека, трактуются им как чужеродные, неприятные и опасные и сопровождаются эмоциями тревоги, вины, стыда или отвращения и весьма сильными позывами к совершению определенных ритуальных действий (компульсий) для облегчения состояния. В свою очередь, *компульсии* – это повторяющиеся физические или ментальные ритуальные действия, которые человек совершает с целью нейтрализации навязчивых мыслей, образов и представлений (и их «возможных» плохих последствий), а также для избавления от эмоционального дискомфорта, сопровождающего обсессии. Люди с навязчивостями довольно часто разделяют *верование о тождественности мыслей и действий*, полагая, что нежелательные и неконтролируемые мысли приведут к каким-то нежелательным и неконтролируемым действиям или как-либо негативно повлияют на реальность, если не контролировать, не подавлять и не блокировать эти навязчивые мысли за счет ментальных (внутренних) или поведенческих (внешних) ритуальных действий или если не избегать триггерных ситуаций, провоцирующих возникновение этих нежелательных и назойливых мыслей.

Парадоксальный эффект и негативное подкрепление

Однако попытки блокировать навязчивые мысли с помощью ритуальных действий или определенных контрмыслей, как и избегание связанных с обсессиями ситуаций, приносят лишь временное облегчение, но в долгосрочной перспективе поддерживают и усиливают эти навязчивые мысли и образы, поскольку такие попытки сами являются продолжением навязчивостей. Действительно, «спасительные» действия, которые приводят к временному ослаблению эмоционального дискомфорта, заставляют человека продолжать осуществлять ритуалы, поскольку являются негативным подкреплением: совершение действий, уменьшающих дискомфорт и вызывающих облегчение, увеличивает вероятность выполнения этих действий в дальнейшем. Однако навязчивые действия, выполняемые в ответ на появление навязчивых мыслей, только подтверждают «опасность» обсессий, вынуждая человека прибегать ко все более частому и длительному совершению ритуальных действий. При этом сами эти навязчивые действия со временем становятся все более изощренными и вычурными.

Пытаясь «защититься» от обсессий и связанных с ними воображаемых негативных последствий, а также стремясь ослабить сопровождающие эти мысли тревогу и дискомфорт, человек вырабатывает привычку совершать

компульсивные действия, которые только усиливают навязчивые мысли, из-за чего игра затягивается.

Типичные obsессии

Obsессии рознятся по своему тематическому содержанию, но наиболее частыми темами obsессий являются агрессия, сексуальность, религия, психическое здоровье, беспорядок, несовершенство, заражение, загрязнение и сомнения:

- «Сейчас я нанесу вред себе или маме!»
- «Я сейчас выпрыгну из окна!»
- «А что если я невольно кому-то навредил?»
- «Лучше бы мой ребенок умер!»
- «Я могу чем-то заразиться!»
- «Грязь, микробы или химические вещества могут оказаться в еде!»
- «Сейчас я поцелую своего друга!»
- «А вдруг я сорвусь и изнасилую свою сестру?»
- «Я, наверное, педофил/гей/лесбиянка/трансгендер!»
- «Бог накажет меня!»
- «Я люблю/ненавижу инвалидов/изуродованные тела!»
- «Я не сдержусь и выругаюсь в церкви!»
- «А что если я сейчас скажу что-то неуместное?»
- «Мне нужно определенным образом расставить вещи!»
- «А вдруг я пропустил какую-то ошибку?»
- «Я точно что-то недоделал!»
- «Я не закрыл дверь/не выключил плиту/не перекрыл газ!» и т. д.

Типичные компульсии

Компульсии, нацеленные на нейтрализацию obsессий, предотвращение «потенциальных» негативных последствий этих мыслей и ослабление эмоционального дискомфорта, могут иметь как поведенческий (физический), так и когнитивный (ментальный) характер:

- избыточное мытье рук/стирка одежды;
- частые измерения пульса/давления/уровня кислорода в крови;
- многократная перепроверка бытовой техники/дверных замков;
- подсчитывание предметов и действий (шагов, ступенек, машин, столовых приборов);
- повторение в голове определенных фраз, образов или чисел;
- поддержание симметричности и наведение порядка;
- накопительство вещей, не имеющих реальной ценности (еды, газет и т. д.);
- чрезмерная дотошность при выполнении работы;
- составление различных списков (перечней дел, покупок и т. д.);
- частая потребность обращаться к высшим силам, молиться или исповедоваться;
- привычка постоянно извиняться;
- частый поиск поддержки, утешений и заверений со стороны близких;
- просьбы родных и близких подтвердить факт совершения того или иного действия;
- попытки убедить себя в том, что «все будет хорошо» и «ничего плохого не случится»;
- попытки отвлечься, не думать о навязчивой мысли или заменить ее позитивной;
- попытки найти логические доказательства того, что навязчивые мысли безопасны;
- попытки бить себя по щекам, ругать и критиковать себя за наличие навязчивых мыслей.

Чистое «О» и грязное «К»

Некоторые исследователи заявляют о существовании так называемого обсессивного вида обсессивно-компульсивного расстройства, говоря иначе, расстройства, характеризующегося наличием одних обсессий без последующих компульсивных действий (так называемые «чистые обсессии», или «чистое „О”»). Безусловно, во многих случаях обсессии, условно говоря, доминируют над компульсиями, однако если компульсии не проявляются физически (внешне), это еще не значит, что их не существует на уровне мыслей (так называемые когнитивные ритуалы). Посему говорить о существовании такой формы расстройства, в рамках которой присутствуют сугубо одни обсессии (без сопутствующих им компульсий), затруднительно и даже нецелесообразно.

Ритуалы будут практически всегда в том или ином виде присутствовать при навязчивых мыслях, ведь с помощью этих действий человек пытается хотя бы на какое-то время облегчить свое эмоциональное состояние или устранить потенциальную «угрозу», описываемую обсессиями, и тем самым избежать эмоциональных страданий.

Как пишут психологи В. Ю. Разуваев и М. М. Манухин, «чистое „О” точно такое же ОКР, при котором есть другое навязчивое, отличное от компульсивных действий поведение, но оно обязательно есть».

Глава 2

Особенности мышления и поведения людей с навязчивыми состояниями

Ловушки навязчивых мыслей

Люди с навязчивостями полагают, что есть некое «правильное» состояние разума, в котором нет места нежелательным мыслям, образам и побуждениям: «У меня не должно быть таких мыслей, поскольку они неприемлемы и означают нечто ужасное». Но если человек расценивает свои навязчивые мысли как запрещенные, он тем самым лишь усиливает свой страх по поводу того, что они могут снова у него появиться, потому как невольно фокусирует свое внимание на том, есть ли у него в голове нежелательные мысли и образы, сканируя собственное сознание, что естественным образом повышает частоту обнаружения этих мыслей, ведь невозможно не думать ни о чем.

Попав на крючок навязчивой мысли, человек оказывается настолько захвачен этим ярким отторгающим внутренним представлением или образом, что просто не может понять, где заканчивается его obsессия и начинается непосредственно он сам.

Люди с навязчивостями также часто переживают о том, что не могут контролировать свои навязчивые мысли, которые без спроса вторгаются в сознание, а неспособность подавить навязчивые мысли, в свою очередь, усиливает тревогу и подкрепляет ощущение, будто разум вышел из-под контроля, что может приводить к возникновению страха утраты контроля и крайне неприятным симптомам дереализации (ощущение отчужденности от реальности) и деперсонализации (ощущение отчужденности от самого себя).

Навязчивая атака сознания

Люди, страдающие обсессивно-компульсивным расстройством, понимают беспочвенность и нелогичность навязчивых идей, что и отличает их от сумасшедших, однако не могут справиться с иррациональным страхом, что навязчивости однажды так или иначе воплотятся в реальности, если не заблокировать их, не совершать компульсивных действий или не избегать определенных ситуаций, ведь эти мысли выглядят очень убедительными и правдоподобными. Людям кажется, что сознание словно атакует их, и поэтому они пытаются защититься от него, стараясь подавить эти мысли и избегая провоцирующих их объектов и ситуаций. Но избегание действий, которые могли бы показать необоснованность навязчивых мыслей (скажем, избегание резки продуктов ножом при страхе нанести вред), усиливает эти мысли. Навязчивые состояния также подпитываются верой в то, что выполнение ритуалов приведет к исчезновению этих молниеносно атакующих противных мыслей, что в действительности приводит к прямо противоположному эффекту.

Иллюзия безопасности

Необходимо понимать, что человек начинает прибегать к ритуалам не осознанно, а потому, что буквально «чувствует» «необходимость» их выполнения для избавления от крайне выраженного эмоционального дискомфорта и достаточно болезненных переживаний, ведь

отказ от выполнения ритуала сопровождается усилением тревоги (вплоть до приступа панической атаки). Однако постоянное совершение ритуалов дает мозгу сигнал не о том, что человек «спасен» и теперь находится в полной безопасности, а о том, что опасность существует и что она значительно больше, чем человеку казалось до совершения компульсивных действий. После выполнения ритуалов люди часто испытывают вторичные эмоции подавленности, вины и стыда из-за самокритичных мыслей о том, что они, прибегнув к ритуалу, в очередной раз усилили свои навязчивые мысли, вместо того чтобы заняться чем-то важным и полезным для себя («Я не должен был поддаваться этому импульсу!», «Я безвольный слабак!» и т. д.).

Злая ирония навязчивостей

Кроме этого, у человека, чувствующего себя вынужденным выполнять компульсивные ритуалы, со временем накапливается все больше внутреннего напряжения, усталости и раздражения, в связи с чем он может все чаще делегировать те или иные действия окружающим, избегать пользоваться определенными вещами или предметами – вплоть до полной социальной самоизоляции, утраты контактов с родными и близкими и ведения образа жизни домашнего затворника.

Злая ирония обсессивно-компульсивного расстройства как раз и заключается в том, что люди пытаются предотвратить воображаемую катастрофу, в то время как главные страдания вызываются попыткой ее предотвратить с помощью компульсивных действий.

Игра затягивается еще и из-за того, что навязчивые действия, призванные облегчить эмоциональный дискомфорт, сопровождающий обсецию, далеко не каждый раз приводят к желаемому результату, что сильнее подстегивает человека к более усердному выполнению ритуалов и усложнению и удлинению этих компульсивных действий. Более того, отсутствие наступления предсказываемых человеком негативных последствий в случае выполнения компульсивных ритуалов связывается им именно с ритуалами, что только подкрепляет привычку прибегать к этим навязчивым действиям, которые, в свою очередь, всякий раз напоминают человеку о существовании навязчивых мыслей.

Неудержимая одержимость

В результате человек может затрачивать на выполнение каждый раз не срабатывающих ритуалов такое количество сил и времени, что его обычное функционирование в разных сферах жизни может существенно нарушиться, а качество самой жизни – значительно ухудшиться, ведь навязчивые мысли и действия могут подавлять всякую не связанную с ними активность. Помимо этого, озабоченность навязчивыми мыслями и заикленность на навязчивых действиях нередко доставляют существенный дискомфорт родным и близким человека. Так, человек может быть настолько «одержим» страхом заражения, что его компульсивная дезинфекция квартиры химическими средствами может стать настоящей угрозой для здоровья близких, в то время как при педофильных обсециях человек может избегать общения даже со своими детьми, что, конечно, негативно сказывается на качестве его отношений с близкими. В этом отношении родные и близкие человека с обсессивно-компульсивным расстройством могут нуждаться в неменьшей помощи, чем он сам, поскольку устают от необходимости подстраивать свою жизнь под ритуалы, правила поведения и иные «странности» человека с навязчивостями.

Здоровая логика, доведенная до крайности

Как замечает американский психотерапевт Р. Лихи, люди с навязчивостями на самом деле рассуждают логично и последовательно, хоть и преувеличивают потенциальные угрозы, вследствие чего возникающие неудобства перевешивают, казалось бы, полезное стремление к осторожности и безопасности. Действительно, если принимать во внимание эволюционную теорию, то, скажем, частое мытье рук или дезинфекция уменьшают риск заражения, накопление не совсем нужных, на первый взгляд, вещей увеличивает шансы на выживание, а стремление все контролировать может позволить избежать роковой ошибки. Иными словами, обсессивно-компульсивное расстройство имеет собственную логику, исходящую из стремления контролировать внутреннюю и внешнюю реальность, однако если контроль становится избыточным, то здоровая логика доводится до крайности, что проявляется в превращении адаптивного мышления и поведения в ритуализированное: «Я должен все контролировать, чтобы не случилось ничего плохого». Однако стоит заметить, что компульсивное поведение в своей основе может иметь не только тревогу, но стремление к удовольствию, как происходит, например, при трихотилломании и дерматилломании, о которых мы еще поговорим.

Переживания и опасения людей с навязчивостями

Нередко люди стыдятся своих навязчивостей и не обращаются за квалифицированной помощью, из-за чего ощущают себя одинокими, беспомощными и покинутыми. К тому же родные и близкие не могут понять их переживаний и опасений. В этой связи люди, страдающие навязчивостями, зачастую вынуждены носить «маску», под которой скрывают свои переживания и страдания, чтобы хотя бы внешне создавать ощущение спокойствия и благополучия. Многие люди с обсессивно-компульсивным расстройством боятся того, что если кто-то узнает об их мыслях, то их могут посчитать сумасшедшими, упрятать в «дурку», лишиться родительских прав или возбудить против них уголовное дело. Даже на приеме у специалиста люди могут бояться говорить о своих навязчивых мыслях из-за представлений о том, что одно упоминание этих мыслей может негативно повлиять на реальность или привести к каким-то ужасным последствиям в будущем (в том числе далеком). Как отмечают Н. Моррисон и Д. Вестбрук, «некоторым пациентам с ОКР трудно описать свои страхи, потому что они стали адептами в избегании провокационных ситуаций и/или быстрой нейтрализации расстраивающих мыслей, поэтому страхи никогда не становятся сознательными».

И снова переживания и опасения

Некоторые люди, страдающие от данного расстройства, не осознают в полной мере, от чего они мучаются, и связывают тягостные мысли и образы со своими плохими чертами. После сильных наплывов навязчивых мыслей и образов люди испытывают крайне гнетущее чувство вины, в связи с чем нередко просят близких подтвердить, что эти мысли нормальные и что они сами – хорошие люди, несмотря на наличие таких скверных мыслей. Самое интересное, что такой поиск заверений может даже усилить вину, особенно если в ответ на эти заверения близкий реагирует негативно (тревожно, подавленно, зло). Нередки и такие случаи, когда человек, страдающий от навязчивостей, боится того, что последствия его навязчивых мыслей «догонят» его спустя много лет или даже наступят в загробной жизни: «Если я буду допускать эти абсурдные мысли, то через пять лет у меня разовьется шизофрения или я буду гореть в аду после смерти». Если человек живет с обсессивно-компульсивным расстройством много лет,

то он настолько долго и часто выполняет ритуальные действия, что зачастую перестает понимать, какое количество тех или иных действий является нормой, как другие люди действуют в этих ситуациях, и даже не может вспомнить, как он вел себя до того, как у него развилось это расстройство.

Когнитивные искажения, поддерживающие навязчивости

Причиной появления и последующего закрепления obsessions являются автоматические дисфункциональные мысли, произрастающие из следующих когнитивных искажений¹:

- **избирательная фильтрация:** «У меня снова появилась эта мысль! Да что ж такое-то!»;
- **поляризация:** «У меня должны быть либо позитивные мысли, либо никаких вообще!»;
- **сверхообобщение:** «Я ничего не могу делать нормально из-за своих навязчивых мыслей!»;
- **преувеличение:** «Мои навязчивые мысли невероятно прилипчивые и приставучие!»;
- **предсказание негативного будущего:** «Я всю жизнь буду бороться с навязчивостями!»;
- **катастрофизация:** «Если я не справлюсь с навязчивостями быстро, это будет ужасно!»;
- **низкая переносимость фрустрации:** «Иметь эти навязчивые мысли невыносимо!»;
- **глобальная оценка (обесценивание):** «Если у меня есть такие мысли, то я неадекватен!»;
- **чтение мыслей:** «У других людей никогда не возникает подобных грязных мыслей!»;
- **персонализация:** «Я ответствен за возникновение плохих мыслей в своей голове!»;
- **болезненное сравнение:** «Другие люди с навязчивостями более спокойны, чем я!»;
- **долженствование:** «У меня не должно возникать таких мерзких навязчивых мыслей!»;
- **перфекционизм:** «Все мысли в моей голове должны быть идеально упорядочены!»;
- **эмоциональная аргументация:** «Если я испытываю тревогу, значит мои мысли опасны!»;
- **магическое мышление:** «Если я буду продолжать так думать, то привлеку неприятности».

¹ Более подробно когнитивные искажения описываются в книге «**Как изменить мышление, принять себя и стать счастливым. Когнитивно-поведенческая терапия**» (П. А. Федоренко, И. С. Качай. М.: Изд-во АСТ, 2021. 336 с.).

Глава 3

Причины навязчивых состояний

Сигнал организма о помощи

Главной причиной навязчивых мыслей и действий является избыточный уровень тревоги, а также гиперконтроль – стремление человека избыточно контролировать себя, других людей и мир в целом.

Стратегия гиперконтроля внутреннего и внешнего мира утомляет мозг, которому проще сосредоточиться на одной яркой и неприятной навязчивой мысли, чем контролировать то, что невозможно контролировать, – таков его защитный механизм.

Навязчивые состояния также выступают следствием требований человека по отношению к себе и созданного на основе этих требований идеального образа себя: «Я должен быть лучшим», «Я должен быть правильным», «Я должен быть хорошим» и многих других. Пытаясь соответствовать своим требованиям и чужим ожиданиям, человек вынужден избыточно себя контролировать и жить не так, как хочет, а так (как ему кажется), как от него хотят другие, что ведет к подавлению его истинных эмоций, желаний и потребностей. Таким образом, в основе навязчивых состояний лежит страх потерять контроль, который в действительности является желанием его потерять, чтобы, наконец, стать самим собой, ведь человек устает от тирании своих требований и предполагаемых чужих ожиданий, в связи с чем навязчивости можно рассматривать как сигнал организма о помощи: «Так больше жить нельзя!», «Если ты не хотел слышать меня раньше, то теперь я подаю тебе более яркий сигнал!»

Факторы, провоцирующие навязчивые мысли

Если говорить более поверхностно, то среди факторов, увеличивающих вероятность возникновения или возвращения навязчивых мыслей (и, соответственно, действий), можно выделить следующие триггерные обстоятельства:

- утренние или вечерние часы (после пробуждения или перед отходом ко сну);
- усталость или недостаток сна;
- острый или хронический стресс и дистресс;
- физические и/или психологические перегрузки;
- подавленное эмоциональное состояние;
- повышенная тревожность и/или раздражительность;
- переживание противоречивых эмоций;
- переживание трагического или очень радостного события;
- нахождение в ситуациях неопределенности или повышенного риска;
- период борьбы с органической (соматической) болезнью;
- периоды одиночества;
- предменструальный синдром (у женщин);
- злоупотребление кофеиносодержащими и тонизирующими напитками;
- употребление наркотических веществ;
- некорректно назначенные лекарства (например, стероиды или лекарства от астмы);
- похмельный синдром;

- чувство голода;
- информация о катастрофах в СМИ и др.

Глава 4

Причины превращения навязчивостей в расстройство

Специфическая интерпретация навязчивых мыслей

По статистике, такие же навязчивые мысли, как и у людей с обсессивно-компульсивным расстройством, периодически возникают у 90 % людей и могут появиться у абсолютно любого человека, поэтому странные и даже отвратительные идеи и фантазии являются нормой, а не патологией. Большинство людей не придают навязчивым мыслям чрезмерного значения, воспринимают их как ничего не значащий фоновый шум, не пытаются с ними бороться и зачастую даже не помнят об этих мыслях. Непосредственно навязчивыми и застревающими эти мысли становятся тогда, когда человек наделяет их статусом значимых, трактует их как «опасные», «пророческие», «значимые» или «разоблачающие» и в этой связи начинает бороться с ними с помощью ментальных и поведенческих ритуалов или вовсе избегать встречи с ними или с любыми ассоциирующимися с ними ситуациями. Главная причина страданий и неприятных ощущений, связанных с навязчивыми мыслями, заключается не в них самих, а в их специфической интерпретации как неуместных или опасных и в стремлении контролировать, прогнать, подавить, оттолкнуть, остановить, отдалить, рационально оспорить эти мысли, не думать о них или отвлечься от них (такие стратегии только усиливают чувство опасности и увеличивают частоту появления навязчивых мыслей).

Критерии обсессивно-компульсивного расстройства

Иными словами, большая часть страданий человека с навязчивыми мыслями вызывается не ими самими, а реакцией человека на них, которая и создает основной дискомфорт и превращает навязчивости в проблему и обсессивно-компульсивное расстройство. Действительно, как замечают психотерапевты С. Уинстон и М. Сейф, «худшая часть каждой навязчивой мысли – это не сама мысль, а... внутренний комментарий, следующий за ней». В этой связи абсолютно любые мысли, образы и ощущения могут стать навязчивыми, поскольку любой человек может заикнуться на любых вещах. Навязчивости становятся проблемой, а также начинают соответствовать диагностическим критериям обсессивно-компульсивного расстройства, когда мешают человеку жить полноценной жизнью, присутствуют больше часа в день на протяжении как минимум двух недель и сопровождаются сильным напряжением при попытке не выполнять те или иные ритуальные действия.

Четыре главные причины превращения навязчивостей в проблему

Если более подробно рассматривать причины, по которым навязчивые мысли становятся проблемой, можно выделить четыре основных фактора:

- **слияние мыслей и действий** – идея о том, что мысль о каком-то событии или действии повышает вероятность осуществления этого события или действия (или является тем же самым, что действие): «Если я могу представить, что причиняю вред, то я точно это сделаю!»;
- **высокая личностная значимость** – идея о том, что нежелательная мысль, приходящая в сознание, является отражением плохости человека или его характера: «Если у меня возникают богохульные мысли, значит я – ужасный человек!»;

- **ошибочная ответственность** – идея о том, что появление мысли о нежелательном событии делает человека ответственным за появление этого события или его предотвращение: «Если я не перемою руки еще пять раз, то заболею и сам буду в этом виноват!»;
- **необходимость действий** – идея о том, что человек должен совершать ритуалы до тех пор, пока не почувствует, что этого достаточно, или пока навязчивые мысли и дискомфорт не ослабнут: «Я должен расставлять эти книги по порядку до тех пор, пока не успокоюсь».

Порочный круг навязчивых состояний

Человек с обсессивно-компульсивным расстройством может достаточно долгое время блуждать в порочном круге навязчивых состояний (рис. 1).



Рис. 1. Порочный круг навязчивых состояний

Порочный круг навязчивых действий

В силу того что компульсии далеко не всегда приводят к ослаблению обсессии и эмоционального дискомфорта, человек начинает выполнять ритуалы все чаще, а сами ритуалы со временем лишь усложняются и удлиняются, что заводит человека в порочный круг навязчивых действий (рис. 2).



Рис. 2. Порочный круг навязчивых действий

Физиологические механизмы поддержания навязчивостей

В основе навязчивостей лежит более сильное чувство, чем в основе тех действий, которые человек использует, пытаясь их контролировать и бороться с ними. Но более сильное чувство притягивает к себе более слабое, поэтому попытки контроля и борьбы усиливают навязчивости, ведь они представляют собой более слабые очаги возбуждения, отдающие энергию сильному, доминирующему очагу, с которым конкурируют. Если проще, большой очаг возбуждения в виде навязчивой мысли (например, сойти с ума, нанести вред, заболеть болезнью и т. п.) притягивает к себе маленькие очаги возбуждения в виде попыток отвлечения, избегания, контроля или борьбы. В итоге большой очаг возбуждения укрупняется, говоря иначе, навязчивая мысль усиливается. Однако, если убрать отвлечения, избегания и попытки борьбы и контроля, то доминанта (большой очаг возбуждения) начнет постепенно уменьшаться, поскольку не будет находить подкрепления (рис. 3).

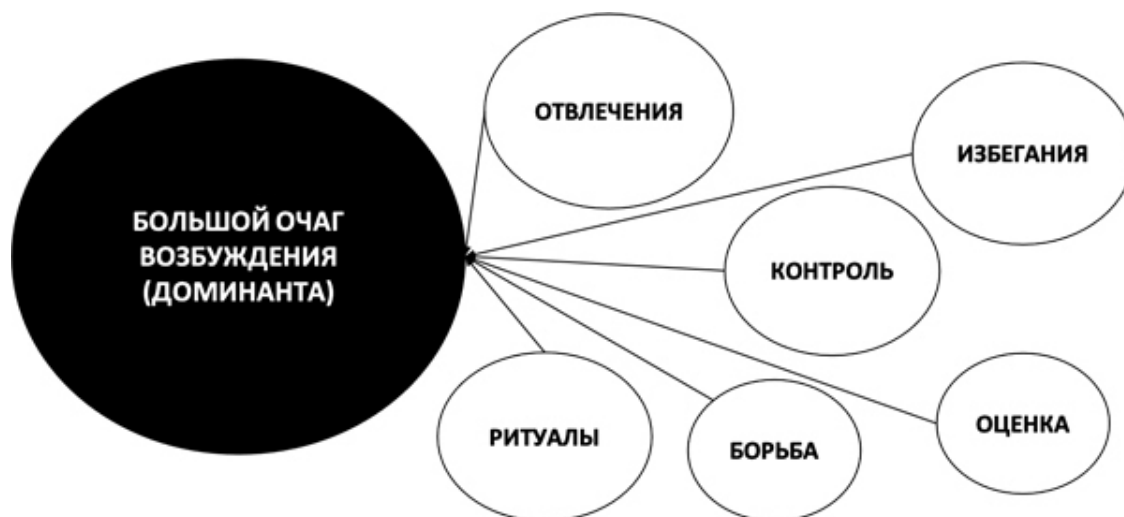


Рис. 3. Физиологические механизмы поддержания навязчивостей

Базовый страх при навязчивых состояниях

В основе обсессивно-компульсивного расстройства лежит так называемый базовый страх, который можно обнаружить путем письменного анализа навязчивых мыслей, действий и избегаемых триггеров². Базовый страх отражает закономерности в опасениях, возникающих в случае возможного прекращения выполнения навязчивых действий в ответ на появление обсессий.

Базовый страх – это страх негативных последствий, которые, как кажется человеку, могут произойти в случае отказа от совершения ритуалов.

Базовый страх можно выявить, если проанализировать воображаемые неблагоприятные последствия, которые больше всего пугают человека в его навязчивых мыслях в случае отказа от выполнения «спасительных» ритуальных действий. Выявление базового страха осуществляется по такой формуле: «Если при столкновении с триггерной ситуацией я не смогу выпол-

² Письменные техники по работе с навязчивостями будут рассмотрены далее в этой части книги.

нить компульсивное, защитное или избегающее действие, то наступят определенные неблагоприятные последствия».

Три типа базового страха при навязчивостях

А. Поллард выделяет три типа базового страха при навязчивых состояниях, которые в адаптированном виде можно представить таким образом:

- **страх катастрофических событий** – страх конкретных трагических событий в ближайшем будущем: «Если я буду резать овощи ножом (*триггер*) и при этом не буду повторять позитивные фразы (*ритуал*), то я соврусь и зарежу своего мужа (*последствие* – *базовый страх*)»;

- **страх непереносимости неопределенности** – страх не вынести неопределенность неоднозначных вопросов и событий: «Если я проеду мимо пешехода (*триггер*) и не вернусь назад, чтобы проверить, не сбил ли я его (*ритуал*), то просто не вынесу этих сомнений, которые будут длиться вечно (*последствие* – *базовый страх*)»;

- **страх непереносимости эмоций** – страх не вынести эмоции и ощущения, сопровождающие навязчивые мысли: «Если при выходе из дома (*триггер*) я не сфотографирую бытовые приборы, чтобы убедиться, что я их выключил (*ритуал*), то не смогу вынести усилившейся тревоги (*последствие* – *базовый страх*)».

Глава 5

Специфика магического мышления

Мысли – это всего лишь мысли

Одним из важнейших пунктов при работе с навязчивостями является развенчание мифа о том, что мысли материальны. Не вызовет сомнений тот факт, что любая материальная вещь прежде своего появления на свет была идеей, говоря иначе, мыслью какого-то человека: например, возникновению двигателя предшествовала идея его изобретателя. Но чтобы идея двигателя превратилась в конкретный двигатель, который можно потрогать руками, необходимо действие его изобретателя, ведь без его действий двигатель так бы и остался всего-навсего идеей, поэтому ни одна мысль не может материализоваться без непосредственного желания и действия человека. Если человек обычной комплекции будет постоянно представлять, что у него накаченное тело, но при этом беспрестанно вкушать сладости, ничего не изменится. Но если человек, желая обрести красивое тело, будет совершать действия в виде, например, занятий в тренажерном зале, то его тело, конечно, станет более сильным.

Сама по себе мысль нематериальна и может «материализоваться» только при наличии сопутствующего действия: простая визуализация вне действий не приведет к результату, поскольку мысль – всего лишь мысль, а не факт реальности.

Магический способ контролирования реальности

Довольно часто люди, страдающие от навязчивых состояний, обладают так называемым магическим мышлением, которое является не только когнитивным искажением, но и компенсаторной стратегией, которая может задействоваться, когда обычных форм контроля человеку кажется недостаточно. Действительно, если у человека есть, например, требования к соблюдению «идеального» порядка, то ему приходится либо постоянно его поддерживать, что оказывается весьма утомительным и даже выматывающим, либо «подключать» магическое мышление. Те же obsessions и compulsions являются попыткой контролировать мир при помощи магического мышления. Неспроста психологи В. Ю. Разуваев и М. М. Манухин пишут о том, что если человек «в одной реальности столкнулся с невозможностью ее контроля, то он создает себе еще одну, в которой он может этот контроль осуществить и тем самым приспособиться к действительности». Как замечает врач-психотерапевт Д. В. Ковпак, магическое мышление при обсессивно-компульсивном расстройстве играет роль своеобразного клея, который позволяет человеку «склеивать» и связывать несочетаемые друг с другом явления.

Глава 6

Мифы и факты о навязчивых мыслях

15 мифов и фактов о навязчивых мыслях

Ниже приводятся 15 довольно часто встречающихся мифов по поводу навязчивых мыслей, вера в которые только подкрепляет и усиливает обсессии, а также дается краткое разоблачение каждого мифа.

Миф № 1. «Навязчивые мысли можно и нужно контролировать»

Человек способен целенаправленно фокусироваться на тех или иных мыслях, однако не в его силах контролировать появление мыслей. Равным образом человек не может заставить себя перестать думать. Большинство мыслей человека не произвольные, а автоматические, иными словами, возникают без его сознательного контроля и желания.

Миф № 2. «Навязчивые мысли – это отражение подлинной сущности личности»

Навязчивые мысли являются следствием гиперконтроля, а не отражением истинной, «темной» стороны личности. Это психоаналитический миф. Человек – это не его бессознательное и не его сознание; человек – тот, кто осознает (или не осознает) свои мысли, которые у всех людей иногда бывают странными и мерзкими.

Миф № 3. «Навязчивые мысли говорят о характере»

Характер проявляется только в поведении человека и в его образе жизни. Характер выражается в принимаемых человеком решениях, а не в его произвольных мыслях. Если бы мысли говорили о характере, то почти каждого человека можно было бы с уверенностью называть странным, сумасшедшим или аморальным.

Миф № 4. «В навязчивых мыслях проявляются скрытые желания человека»

Странные и отвратительные мысли – просто мысли, а не проявление истинных бессознательных желаний человека. Мысль не тождественна желанию. Если человек продолжает о чем-то думать, это говорит о том, что он продолжает об этом думать, а не о том, что он обязательно хочет того, о чем мыслит.

Миф № 5. «Навязчивые мысли могут привести к действию»

Навязчивые мысли являются следствием избыточного, а отнюдь не недостаточного контроля. Только недостаток контроля может вести к совершению необдуманных и импульсивных поступков. Человек с навязчивостями не может поступить против своей воли. Будущее не является воплощением того, о чем человек думал раньше.

Миф № 6. «Навязчивые мысли – предупреждения и знаки от бессознательного, к которым лучше прислушаться»

Навязчивые мысли – часть огромного мыслительного потока, большая часть которого ежедневно повторяется в головах всех людей. Среди этого потока – большое количество «когнитивного мусора», на который не стоит обращать никакого внимания. А миф про знаки бессознательного никем не доказан и никак не проверен.

Миф № 7. «Грязные навязчивые мысли равнозначны плохому поступку»

Этот миф – проявление магического мышления и ошибки, которая называется «слияние мыслей и действий». Если у человека есть скверные навязчивые мысли, это не означает, что он уже совершил скверный поступок. Действие – это действие, а мысль – это мысль. Никто не судит человека только за его мысли. Судят за действия.

Миф № 8. «Чем больше я думаю, тем выше вероятность, что это случится»

Этот миф – еще одно проявление магического мышления и слияния мыслей и действий. К тому же люди часто предвзято фокусируются только на той информации, которая подтверждает их опасения, и игнорируют неоправдавшиеся предсказания. Мысли никак не влияют на наступление негативных или позитивных событий.

Миф № 9. «Чем больше я думаю, тем ниже вероятность, что это случится»

Это диаметрально противоположное верование, которое, естественно, тоже является проявлением магического мышления и ошибки слияния мыслей и действий. Не существует никакого магического интервала времени, в течение которого нужно как-то думать, чтобы убрать или снизить вероятность какого-либо события.

Миф № 10. «Навязчивые мысли возникают только у психически больных людей»

Скверные и мерзкие навязчивые мысли периодически возникают у всех людей. Такие мысли могут появиться у абсолютно любого человека, поэтому они являются нормой, а не психической аномалией. Здравомыслие человека определяется действиями, а не мыслями.

Миф № 11. «Если мысли повторяются, они говорят о чем-то важном и заслуживают особого внимания»

Все наоборот: сама трактовка определенных мыслей как значимых и делает их навязчивыми. А исходящие из этой трактовки стратегии борьбы, контроля и избегания, применяемые по отношению к этим мыслям, только усиливают их. Если же маркировка каких-то мыслей как важных отсутствует, то они просто приходят и уходят, как и любые другие мысли.

Миф № 12. «Навязчивые мысли могут привести к сумасшествию и совершению нежелательных действий в припадке»

Навязчивый страх сойти с ума – показатель психического здоровья. А публикуемые в СМИ материалы о людях, которые «в аффективном припадке» совершили что-то преступное («Ничто не предвещало...»), упускают из виду историю развития этого состояния или игнорируют факт злого умысла. Приступов внезапного сумасшествия не бывает.

Миф № 13. «Чтобы избавиться от навязчивых мыслей, нужно найти их причину»

Поиски причин навязчивых состояний, как правило, только ухудшают самочувствие и погружают в депрессию. Помимо этого, даже точное знание причин появления навязчивостей в прошлом не поможет начать работу над их преодолением в настоящем.

Миф № 14. «Чтобы избавиться от навязчивых мыслей, нужно отвлекаться или мыслить позитивно»

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.