



## ВВЕДЕНИЕ «Чистое 0» И НАВЯЗЧИВЫЕ МЫСЛИ

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

Мысли всегда с нами. Но, хоть мы и рассчитываем на помощь, они способны также угнетать и обманывать.



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



## Куртка

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

Это случилось, когда он надел куртку во второй раз. Энтони и его девушка Лиза только что отужинали в модном ресторане недалеко от дома. В вечер пятницы зал был полон. Когда Энтони последовал за Лизой к двери, они на мгновение застряли в узком проходе. Поскольку на улице было холодно, толпа ждала свободных столиков в дверях. Администратор рассаживала большую компанию и преградила Лизе путь. Одновременно с этим пожилой джентльмен и его жена направились к выходу прямо за спиной Энтони, и мужчина стал практически дышать



ему в затылок. Конечно, это случилось именно в тот самый момент, когда уйти в сторону было невозможно. Старик чихнул. И не один раз, а два. Не было никакой возможности узнать, прикрыл ли он рот. Энтони не видел происходящего, но ощутил чихание спиной. Ему даже показалось, что на кожу затылка упала капля. Он задержал дыхание и протиснулся сквозь узкий проход, чтобы наконец выбраться с Лизой наружу.

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

Так как он просто стоял на месте, Лиза настороженно спросила: «Что не так?» Энтони глубоко вздохнул, наклонился ближе к Лизе и слегка поморщился. Он старался, чтобы его голос звучал тихо и сдержанно: «Этот мужчина только что чихнул на меня». Лиза сочувственно посмотрела на него и натянуто улыбнулась. «Можешь взглянуть на мою куртку сзади и проверить, есть ли там что-нибудь?» — попросил Энтони.

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



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

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



## Социопат

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



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

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

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



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



## Силки разума

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

Лу чувствовал такую близость с сыном и так остро осознавал, насколько особенным является для него проведенное вместе время, что ненавидел думать о взрослении Адама. Он мог представить, что, возможно, достигнув подросткового возраста, он не захочет так бывать с отцом. Это была очень болезненная мысль для



Лу, но как только она появилась, было трудно не думать об этом. Она часто крутилась у него в голове именно в моменты приятного совместного времяпрепровождения с Адамом.

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

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



## Обсессивно-компульсивное расстройство и «чистое О»

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

Наши одержимые герои поняли, какие действия дают им временное облегчение от компульсивных идей. Энтони не надевает «зараженную» куртку, Софи звонит родителям, чтобы признаться в любви, Лу избегает проводить время со своим сыном — особенно болезненная ситуация. Подобные попытки спастись от тревожных и навязчивых мыслей называются *компульсиями*. Они представляют собой шаги, которые вынуждены предпринимать беспокойные люди, чтобы избавиться от этого состояния. Это может быть простой рефлекс избегания или более сложные поведенческие либо психические ритуалы. К сожалению, спасение, которое люди обретают, носит временный характер. Более того, облегчение, которое приносят такие ритуалы, усиливает компульсии и в определенной степени вызывает эффект привыкания к избегающему или успокаивающему поведению. Когда эта модель повторяется, угнетает человека и мешает его





повседневной жизни, можно сказать, что идет борьба с *обсессивно-компульсивным расстройством* (ОКР). Это простой индикатор, используемый для описания моделей чувств (тревоги), мыслей (навязчивых идей, или obsessions) и поведения (компульсий), которые благодаря частому проявлению заслужили внимание и исследование учеными-бихевиористами.

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

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

Например, может показаться, что беспокойство Энтони по поводу ситуации с мужчиной, чихнувшим на его куртку, раскрывает страх перед микробами, но если присмотреться внимательнее, то мы увидим, что это совсем не так. Мысли и образы, которых опасается Энтони



и которые привязались к его куртке, больше связаны с чиханием самим по себе, а также с тем, как выглядел нос пожилого джентльмена и носовой платок, который он использовал. Энтони тревожат не микробы или страх болезни, а «неприятный» фактор прожитого опыта и мысль о «соплях старика», с которыми теперь ассоциируется куртка. Это пример так называемого *эмоционального заражения*. Энтони не удосужился почистить куртку. Кажется, он знает, что проникновение произошло больше на эмоциональном уровне, чем на физическом. В данном случае компульсивным действием будет не чистка, а изолирование куртки от другой одежды и отказ повторно ее надевать. Избегание может быть слабовыраженным и более трудноразличимым, чем очевидные навязчивые мысли, такие как стирка или уборка.

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



облегчение вызывает лишь зависимое поведение, но не сильно снижает тревожность, связанную с навязчивыми, неизбежно возвращающимися мыслями.

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



В конце концов, привычка избегать людей и ситуаций, которые провоцируют назойливые идеи, может стать самой коварной и дорогостоящей одержимостью из всех.



## Лечение ОКР

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

Вполне логично, что клинические исследования, посвященные ОКР, сосредоточены на «предотвращении реакции». Бесконтрольная, поведенческая часть



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

Изменение *связей* между собой и своими мыслями, а также повышение осознанности и *приверженности* действиям, соответствующим ценностям, являются



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

- Как мысли соотносятся с реальностью?
- В чем разница между вами и вашим опытом?
- Как мы решаем, каким образом поступить в определенный момент?

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

Центральным понятием ТПО является так называемое *когнитивное слияние*. Продолжив читать эту книгу, вы досконально изучите данный термин. *Когнитивное слияние* описывает неспособность тревожной части мозга провести четкое различие между мыслью и реальностью, на которую эта мысль ссылается (ее *референтом*). Другими словами, идея становится *навязчивой*, «смешиваясь» с соответствующими реалиями в нашем восприятии. Когда это происходит, мы воспринимаем *идею*, например, «соплей старика» (мысль) и *реальных* соплей (референт) как одно и то же. Либо мы задумываемся о фактическом



отсутствию любви к своим родителям. Или сама возможность отдаления от любимого ребенка, которая, как и прочие вероятности, существует только как мысль, давит на нас тяжестью действительной утраты. В интеллектуальном плане может быть совершенно ясно, что эти мысли не то же самое, что реальность, на которую они ссылаются, однако на *эмпирическом* уровне они одинаковы. Это и есть когнитивное слияние. Назойливые идеи, которые возникают как следствие, занимают центральное место в этой книге.

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

## Об этой книге



Первая часть книги посвящена навязчивым мыслям. Почему они становятся «прилипчивыми», как это происходит и последствия происходящего важны не только для obsessions, но и для всех форм борьбы с нашими идеями. Более полное понимание концепции когнитивного слияния может помочь определить его в моменте, конкретизировать и наблюдать за ним. Это создает пространство между *вами* и вашим *опытом*, необходимое для того, чтобы изменить отношение к мыслям и отказаться от борьбы



с ними. Данное пространство также дает возможность для возникновения противоположного процесса — *когнитивного разделения*. В этом случае мысли становятся более *независимыми* от своих референтов или менее *назойливыми*. Если это происходит, мы воспринимаем идею «соплей» или «загрязнения» как нечто отдельное и отличное от реальности и полностью не связанное с курткой (вы можете *подумать*, что это сопля, но это... не они).

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