

Содержание

Благодарности	12
Об авторах	17
Предисловие	18
Введение	20
От авторов	22
Джон Хершфилд	22
Шала Найсли	23
Об этой книге	24
Ждем ваших отзывов!	26
Часть 1. Осознанность и самосострадание в терапии ОКР	27
Глава 1. Осознанность	29
Важность осознания ОКР	29
Что такое осознанность?	30
Пример проявления осознанности при ОКР	30
Возвращаясь назад	31
Образное сравнение с компьютером	32
Расположение на разумном расстоянии от экрана	33
Развитие навыка осознанности на практике	34
Упражнения по медитации	34
Трезвая оценка ожиданий	41
На данный момент	42
Глава 2. Самосострадание	43
Роль самосострадания в противостоянии ОКР	43
ОКР считает вас особенным, в плохом понимании	44
ОКР требует совершенства	45
ОКР говорит в оскорбительном тоне	46

Ось зла	46
Исцеляющая сила самосострадания	47
Взаимопонимание и сочувствие	47
Определение сострадания	48
Три основные составляющие самосострадания	49
Осознанное восприятие чувств	49
Чувство общей человечности	51
Доброта к себе	53
Декларация о самосострадании	55
Правильное использование самосострадания и избегание ловушек ОКР	56
Самосострадание — это не ритуал	56
Самосострадание не для делегирования компульсий	57
Самосострадание не избавляет от навязчивой идеи	58
Итоговые замечания	59
Часть 2. Навыки ведения полноценной жизни	61
Глава 3. Каждодневное совершенствование навыков осознанности и самосострадания	63
Одновременное проявление осознанности и ERP	63
Осознанность — это ERP	64
ERP — это осознанность	64
Больше, чем дыхание: каждодневная медитация при ОКР	66
Звуковая медитация	67
Вкусная и обонятельная медитация	68
Медитация хождения	69
Погружение и расслабление	70
Упражнение на заземление	70
Прогрессивная миорелаксация	71
Тренировка навыка самосострадания: каждодневные упражнения	75
Преодолеть ОКР — настоящий подвиг	75
Составьте разрешительное письмо	76
Обходитесь помягче со своим ОКР	77
Внимательность к мелочам	77
Декларация о самосострадании	78

Не забывайте, что ваш мозг работает по-другому	78
Осознанное восприятие ОКР	79
Будьте своим менеджером	80
Создайте правила, не связанные с ОКР	80
Делайте то, ради чего пришли, в месте, в которое собирались	81
Используйте вещи по назначению	83
Это для других людей	84
Расправьте плечи	85
Давай, ты сможешь!	86
Не торопитесь	87
Обязательно испытайте судьбу	89
Соединяя все вместе	90
Глава 4. ERP-упражнения для преодоления ОКР	91
Новое понимание радости	91
Что значит погрузиться в дискомфорт	92
Как выбрать большее благо	97
Вы уже пребываете в неопределенности	98
Резюме: ощущение радости	100
Давайте сыграем!	100
“Может или не может”	101
“Четыре вопроса”: изменение условий договора	102
Вооружаемся сценариями ERP	104
“Открой ворота”	106
“Грязная охота”	108
“Прогуляемся, ОКР!” или “Спорт, спорт, спорт”	109
“Горячие новости” или “Броские заголовки”	110
“На полпути”	111
Это сложнее, чем кажется, но вы сильнее, чем думаете	112
Итоговые замечания	113
Часть 3. Долгосрочное противостояние ОКР	115
Глава 5. Овладение ОКР	117
Хроническое не значит смертельное	117
Жизнь с ОКР — это отношения	118

Вы — это не только ОКР	118
Оценка уровня осознанности и самосострадания	119
Поддержка: что это такое?	121
Сочувственное поощрение	121
Что нужно знать оказывающим поддержку	122
Как избежать ошибок поддержки	123
Осознанный и самосострадательный образ жизни	124
Развивайте способность возврата в настоящее	124
Обратите внимание на себя	125
Итоговые замечания	126
Глава 6. Профилактика рецидивов	127
Инструменты распознавания рецидивов	127
Как распознать обострение: ДИЧ	128
Осознанное наблюдение за признаками рецидива	129
Пять шагов по преодолению кризиса	130
Первая ступенька: оценка ситуации	131
Вторая ступенька: принятие своего положения	131
Третья ступенька: получение поддержки	132
Четвертая ступенька: самое сложное из посильного	132
Пятая ступенька: не оглядывайтесь назад	133
Придерживаясь общего курса	133
Глава 7. Среда обитания ОКР	135
ОКР и семейные отношения	135
Проживание в семье	135
Обучение близких поддержке	136
Новые, старые и сложные отношения с психотерапевтами	137
Роль психотерапевта	138
Когда обращаться за помощью и записываться на прием	139
Радостная жизнь и медикаментозное лечение	140
Оценка побочных эффектов	141
Осознанность и самосострадание: проводники в мире лекарственных препаратов	143
Двоюродный брат ОКР: подавленное состояние	145
Самосострадание как ответ на подавленное состояние	146

10 Содержание

Поступайте наоборот, как в случае ОКР	146
Попросите о помощи	147
Другие факторы, влияющие на ОКР	148
Стресс	148
Сон	149
Злоупотребление психотропными веществами	150
Мастерство каждодневных свершений	151
Список литературы	153

ГЛАВА 6

Профилактика рецидивов

Имея ОКР, важно понимать разницу между обострением и *рецидивом*. *Обострение* происходит при временном проявлении симптомов ОКР и обычно проявляется в форме *случайной вспышки*. Во время такой вспышки возникают блуждающие обсессии, которые пытаются привязаться к событиям вашей жизни и вызывают одну или несколько компульсий. Рецидивом называется длительное проявление симптомов, интенсивность которых не ниже той, что регистрировалась в последнем ОКР-кризисе.

Эта глава посвящена преимущественно рецидивам, а не вспышкам заболевания, поскольку последние рано или поздно возникают у каждого, страдающего ОКР. Они — нормальная практика. Таким образом ОКР напоминает о себе. Профилактика направлена на то, чтобы сделать обострения не очень частыми, как можно более короткими и не сильно тягостными. Тем не менее, основная ее цель даже не в этом, а в том, чтобы *не дать* обострению *перейти* в рецидив. Несмотря ни на что, рецидивы все же будут случаться. Путь выздоровления тернист и долг. С этим нужно смириться и принять как должное.

Инструменты распознавания рецидивов

Для быстрого восстановления нужно уметь распознавать обострения заболевания. Несколько незамеченных вспышек быстро превращаются в серию обострений, а затем внезапно вызывают полномасштабный рецидив. За исключением случаев произвольного обострения, вспышки происходят через равномерные интервалы в течение продолжительного времени. Для предупреждения таких вспышек постарайтесь распознать их как можно раньше, чтобы успеть напомнить ОКР о своих стойких намерениях радоваться жизни (не имея ничего против того, чтобы время от времени оно напоминало о себе, не претендуя на главенствующую роль).

Как распознать обострение: ДИЧ

Существует простой способ распознавания вспышек расстройства. Он основан на отслеживании продолжительности, интенсивности и частоты симптомов ОКР [Abramowitz, Deacon, and Whiteside, 2011]. Для более простого запоминания мы называем его ДИЧ (Длительность, Интенсивность, Частота). Этот инструмент профилактики рецидивов позволяет вовремя понять, когда нужно обращаться к ERP-терапии, чтобы переломить ситуацию в свою сторону. Давайте последовательно рассмотрим каждую из трех составляющих предложенной методики.

Длительность

Длительность определяется, как промежуток времени, на протяжении которого обсессия блуждает в вашей голове. Если это мимолетная мысль (“Выключил ли я полив газона сегодня утром?”), которая пропадает через несколько секунд или минут, то она в расчет не берется. Подобные мимолетные мысли посещают страдающих ОКР с завидной регулярностью и не причиняют заметного вреда. На самом деле, у обычных людей такие мысли возникают не менее часто. Но если навязчивая идея появляется и прочно закрепляется в сознании, завладевая им не менее получаса — будоражит вас целый час, несколько часов или даже весь день (или дольше), то это устойчивый сигнал об обострении. В частности, если мысль о поливе газона отвлекает вас от важного рабочего собрания, и вы задаетесь вопросом, не нужно ли позвонить своему соседу-пенсионеру, чтобы тот сходил и проверил, действительно ли все в порядке, то это верный признак того, что навязчивая мысль длится слишком долго, и вы, скорее всего, подвержены очередному обострению.

Интенсивность

Интенсивность определяет то, сколько беспокойства или дискомфорта доставляет вам навязчивая идея, всплыв в вашем сознании. Если, увидев, как мимо вашего рабочего стола проходит одна из коллег, в вашей голове возникает мысль “А ведь я могу схватить этот канцелярский нож и причинить вред ей”, и эта мысль вызывает всего лишь небольшое раздражение, то не обращайтесь на нее внимание. Это повседневное проявление ОКР — улыбнитесь и возвращайтесь к работе. Но если вы одновременно чувствуете сильнейший прилив адреналина и ощущаете наихудшие симптомы тревоги — ваше лицо сильно багровеет, живот вживается внутрь и вас может стошнить, то такая навязчивая мысль является предвестником самого настоящего кризиса.

Настолько интенсивное проявление беспокойства или дискомфорта означает, что ОКР все еще оказывает на вас сильное воздействие. Если как можно быстрее не предпринять превентивных мер, обратившись к ERP-терапии, то очень скоро можно очутиться в немилосердных объятьях ОКР.

Частота

Частота показывает, насколько часто навязчивая идея появляется в вашей голове. Представьте, что каждое утро читаете газету, и время от времени слышите на настойчивый голос вашего ОКР: “Ты действительно понял, что только что прочитал?”. При этом не отвлекаетесь на него и продолжаете читать, переходя к следующему разделу. Все в порядке. Это ОКР, как обычно проверяет вас на крепость. Но если ОКР начнет задавать вам вопросы каждый день, постоянно усиливая угрозы (“Что если ты проголосуешь на выборах не за того человека, поскольку не разбираешься в сути изучаемого вопроса, а этот человек, когда станет президентом, поднимет налоги, и ты будешь работать за копейки, а все потому, что ничего не понял из прочитанного!”), то это знак о том, что вы стремительно окунаетесь в темные воды ОКР.

Будьте настороже, когда заметите, что ОКР часто вмешивается в ваши дела на протяжении одного дня: “Что это ты только что переехал, шишку или соседскую собаку? Ты же не собираешься оставить эту картину висеть криво, не так ли? Фу, как некрасиво! Как думаешь, это ты обидел Лизу, когда спросил о ее матери — в конце обеда она выглядела расстроенной! На этом коврике уже была складка или это сделал я? Что если кто-то споткнется об нее и упадет, а я буду нести ответственность?”. Частый поток несвязанных навязчивых мыслей в течение короткого периода — это еще один признак обострения, и пришло время решительных действий, чтобы напомнить ОКР, кто тут главный.

Осознанное наблюдение за признаками рецидива

Эффективнее всего подсчитывать продолжительность, интенсивность и частоту ваших навязчивых идей, воспользовавшись навыком осознанности. Вы, конечно, можете регистрировать их, записывая на листе бумаги или отслеживая с помощью приложения в телефоне, но не забывайте о том, что приверженность к полному контролю или отслеживанию любых событий также может спровоцировать осложнения. В вашем случае более важно осознанно наблюдать за действиями ОКР: как часто оно комментирует события

или ваши действия, какова длительность таких комментариев и насколько настойчиво проявляются его требования. В телевизионных шоу можно часто видеть, как доблестные работники спецслужб прослушивают “болтовню” людей, уличенных в противоправной или шпионской деятельности. Вам нужно научиться отслеживать поведение вашего ОКР подобным образом. Как только заметите, что длительность, интенсивность или частота навязчивых мыслей заметно увеличились, переходите в режим ERP. Заметив два или тем более три признака эскалации, немедленно приступайте к терапии!

Здесь под “отслеживанием” подразумевается способность подмечать малейшие изменения в поведении ОКР, что особенно важно на ранних стадиях выздоровления. Очень часто люди, которые идут на поправку, через какое-то время начинают чувствовать себя настолько хорошо, что просто оказываются верить в то, что ОКР способно побеспокоить их снова. Но время от времени это будет происходить. Будьте настороже! Мы не хотим, чтобы вы чувствовали себя уязвимыми в ожидании следующего всплеска — это полностью противоречит принципу устремления к радостной жизни!

Практикуйтесь в осознанном наблюдении за расстройством, делайте умственные заметки, сравнивайте результаты ERP-сеансов и скажите себе: “Эй, я просто внимательно слежу за расстройством. Я знаю, что ОКР будет пытаться воздействовать на меня в произвольный момент времени, но у меня есть навыки и все необходимые инструменты для восстановления, чтобы справиться с расстройством, как только оно проявится. Я не хочу волноваться из-за этого, потому что тогда я буду вести себя так, как хочет ОКР. Я всегда готов, ОКР! Возвращайся, когда захочешь. Я просто прислушиваюсь к твоей болтовне, чтобы успеть приготовить тебе ERP-подарок по случаю возвращения”. Будьте уверены, когда расстройство вернется, вы сможете дать ему достойный отпор.

Пять шагов по преодолению кризиса

Что ж, до настоящего момента вы делали все правильно. Принимали лекарства согласно предписаниям, посещали своего терапевта, совершенствовали техники КПТ, отслеживали разницу в результатах ERP, увеличили частоту упражнений по медитации, больше занимались спортом, следили за питанием, общались с группой поддержки и дочитали книгу до этой страницы. Но все равно потерпели неудачу! Вы лежите на полу в позе эмбриона, которо-

го то и дело мысленно пинает ОКР, хотя ему самому это чертовски надоело. Как же быть? Как подняться с пола, чувствуя себя абсолютно опустошенным?

Когда ОКР в первый раз изрубило вашу жизнь на мелкие куски и преподнесло на блюдечке с голубой каемочкой, вы искренне не понимали, чем заслужили такое отношение к себе. Возможно, вы даже не знали, что у вас ОКР. Вы просто думали, что сходите с ума. Теперь же, провалившись в темную яму рецидива, вы можете решить начать все с самого начала, но для этого вам понадобится потерять память. Подождите, тогда вы *не будете* знать, что у вас ОКР! Совершенно верно! Именно поэтому вам не нужно начинать восстановление с самого начала. Не позволяйте ОКР отрицать всю проделанную вами работу и обнулять все полученные навыки только потому, что вы находитесь в трудном положении. Вы проделали большую работу в самые трудные для вас времена и обязательно вернетесь на вершину славы. Рецидив можно сравнить с пребыванием на дне глубокого, темного колодца. К счастью, такой колодец снабжен лестницей, которая имеет пять не подвластных времени ступенек, по которым вы обязательно выкарабкаетесь наверх.

Первая ступенька: оценка ситуации

Самокритика может стать серьезным препятствием на пути к выходу из ямы рецидива ОКР. Все возникшие вопросы (“Как я снова оказался здесь?”, “В чем моя ошибка?”, “Почему это продолжает происходить?”) можно свести к одному банальному: “Что со мной не так?”. Отталкиваться нужно именно от него. С вами все в порядке. У вас ОКР, а ОКР — это подлое и коварное расстройство, которое время от времени подводит вас. Прежде чем вы сможете лучше овладеть инструментами, которые будут удерживать вас в тонусе, вы должны отбросить в сторону самокритику и включить самосострадание.

Выкапывание себя из ямы, в которую вас загнало ОКР, заключается не только в разоблачении. Первое, на что вам нужно обратить внимание, — как вы относитесь к себе. Если вы сосредоточены на ненависти к себе и самобичевании, то не сможете сконцентрировать усилия на предстоящем подъеме.

Вторая ступенька: принятие своего положения

В части 1 этой книги мы говорили о том, что первый шаг к самосостраданию — это осознанность. Поэтому, как только вы стряхнете грязь наваждения со своих плеч, оглянитесь и осознанно примите положение, в которое вас занесла судьба. Многие часто путают принятие текущего положения с разрешением происходить плохим вещам. На самом деле принятие положения вы-

ступает инициатором изменений. Если вы видите, что потеряли физическую форму и располнели, то не будете стремиться во что бы то ни стало втиснуть свой зад в штаны меньшего размера. Поступив так, вы получите еще больше самокритики и почувствуете сильное желание убежать... за очередной порцией мороженого. С другой стороны, если вы купите брюки подходящего размера, которые действительно хорошо смотрятся на вас, то начнете относиться к себе намного лучше. Это в целом более здоровое решение. То же самое касается и ОКР. Если вы будете отрицать, что вам стало трудно, то просто не сможете не наказывать себя. Но если вы примете все таким, какое оно есть, то ваше внимание освободится, чтобы сосредоточиться на возврате к прежнему, более здоровому состоянию.

Третья ступенька: получение поддержки

Теперь, когда вы перешли в режим самосострадания и признали, что с вашим ОКР все плохо, пришло время призвать войска и вызывать поддержку. Вы не одиноки, и не должны чувствовать, что одиноки. Если вы все еще не готовы к переговорам один на один, то начните с обращения в одну из онлайн-групп поддержки. У вас может быть знакомый из службы поддержки, который помнит вас достаточно хорошо, чтобы узнать, когда вы отзоветесь. Обычно такие люди хорошо запоминают таких, как вы, чтобы знать, что вы уже выходили из кризиса раньше. И, конечно же, обратитесь к своему терапевту, если он у вас есть. Суть не в том, чтобы послушать, что вещает терапевт (вы это и так знаете), и почувствовать себя плохо из-за этого. Речь идет о том, чтобы получить уверенность в преодолении ситуации.

Четвертая ступенька: самое сложное из посильного

Трудные времена во взаимодействии с ОКР далеко не всегда означают самые тяжелые экспозиции. Всегда хорошо встретиться с ОКР лицом к лицу, но, вылезая из ямы рецидива, вам придется работать над тем, над чем, как вам кажется, вы готовы работать. Например, если вы боретесь с навязчивыми идеями загрязнения и чувствуете, что вас переполняют все мыслимые позывы к наведению чистоты вокруг, то, скорее всего, не сможете, прикоснувшись к самой грязной вещи, которую найдете в квартире, продолжить сопротивляться навязчивым порывам. Тем не менее, взяв себя в руки, вы точно используете только одну упаковку мыла вместо пяти, как того требует ОКР.

На этом этапе важно почувствовать вкус победы. Но слишком высоко поднятая планка требований — и вот вы снова летите в яму самокритики, проклиная и называя себя неудачником. Выполняйте экспозицию согласно своему текущему уровню возможностей; вам должно быть сложно, но не настолько, чтобы дать ОКР второй шанс.

Пятая ступенька: не оглядывайтесь назад

Персонаж Дона Дрейпера в сериале *Безумцы* блестяще отреагировал на просьбу переосмыслить прошлое: “Я двигаюсь в одном направлении”. Как только вы обретете возможность задействовать инструменты осознанности и ERP, сосредоточьтесь на том, чтобы вернуть все, что ОКР украло у вас с момента последней битвы. Если вы позволите стыду, вызванному рецидивом, отбросить вас назад, сосредоточившись на “Не могу поверить, что снова позволил себе такое”, то результат будет более, чем предсказуемым. Что случилось, то случилось, и у вас есть силы, чтобы преодолеть его последствия. Если хотите, можете вести учет — считать всплески расстройства своими неудачами, но мы не рекомендовали бы вам делать этого. Лучше поздравьте себя с извлечением уроков из каждой неудачи на своем тернистом пути.

Придерживаясь общего курса

У вас будут случаться обострения, и если их не остановить, то они, к сожалению, могут стать рецидивами. Отслеживая ситуацию по разнице результатов ERP-терапии, вы легко определите, когда ожидать от ОКР активных боевых действий: обычно оно только проверяет вас на крепость и будоражит ваше внимание, но в случае рецидива — бьет на поражение, медленно, но верно принуждая к компульсиям, чтобы развернуться на полную мощь. Осознанно воспринимая поведение вашего ОКР, вы научитесь правильно выбирать политику противодействия: позволить ему остаться или занять более жесткую позицию (например, сыграть в ERP-игру). Однако даже самые продуманные планы могут быть разрушены! Иногда, независимо от того, насколько усердно вы работали над собой, ОКР будет одерживать верх. Чтобы побыстрее вернуться в нужное русло, как можно лучше сосредоточьтесь на самосострадании, принятии, поддержке и практике управляемых экспозиций.