

Содержание

Об авторах	15
Отзывы о книге	16
Рецензии на 1-е издание	19
Предисловие	25
Вступление	29
Кто мы такие?	29
О чем эта книга?	32
Сделайте паузу	34
Часть 1. Осознанность и ОКР	35
Ваша история ОКР	36
Глава 1. Мозг, разум и Вы	39
Базовая концепция осознанности	40
Обратимся к гигантской статуе Будды среди комнаты	41
Оставаться в настоящем	43
Мысли — это мысли, а не угрозы	45
Мысли как слова	46
Чувства — это чувства, а не факты	48
Ощущения — это просто ощущения, а не позыв к действию	50
Прожектор	50
Прорванная плотина	57
Наблюдать и записывать — работа беззаботного охранника	59
Медитация — практика осознанности	61
Осознанность момента	71
Составить график	73

Глава 2. Осознанность и когнитивная терапия	75
Когнитивная терапия	76
Коррекция когнитивных искажений	77
Дневник автоматических мыслей	92
Глава 3. Осознанность и поведенческая терапия	95
Вы не выбираете, что происходит внутри	97
Экспозиция с предотвращением реакции	98
Привыкание	98
Привыкаем к тому, что неопределенность не опасна	100
Экспозиция <i>in vivo</i>	105
Иерархия компульсий	107
Воображаемая экспозиция	113
Сценарии принятия	118
Экспозиция в среде постоянного соприкосновения	120
Интероцептивная экспозиция	121
Глава 4. Осознанность и компульсии	123
Распространенные компульсии	124
Избегание	124
Компульсии, связанные с личной гигиеной	126
Уборка помещения	131
Проверки	133
Самокопание	137
Анализ гипотетических сценариев	138
Мысленные репетиции	140
Рационализация	141
Поиски утешения	142
Нейтрализация мыслей	145
Нагромождение воспоминаний	146

8 Содержание

Обсессии гипертрофированного контроля	148
Компульсии симметрии/порядка/ выстраивания и выравнивания	149
Компульсии повторения	150
Компульсивное погружение	151
Самобичевание и самокритика	152
Компульсивные молитвы	153
Счет про себя	154
Осознанность при компульсиях	155
Возьмите паузу	156
Часть 2. Осознанность и КПТ при конкретных обсессиях	157
Глава 5. Принятие, понимание, поступки	159
Принятие	159
Понимание	162
Поступки	163
Категоризация обсессий	164
Глава 6. ОКР, связанное со страхом загрязнения	167
Инструменты принятия при ОКР, связанном со страхом загрязнения	170
Советы по медитации при ОКР, связанном со страхом загрязнения	172
Инструменты понимания при ОКР, связанном со страхом загрязнения	173
Инструменты поступков при ОКР, связанном со страхом загрязнения	177
Подбираемся ближе к страху	177
Экспозиция in vivo при ОКР, связанном со страхом загрязнения	178

Выйти без чувства чистоты	180
Воображаемая экспозиция при ОКР, связанном со страхом загрязнения	180
Глава 7. ОКР со склонностью к гиперответственности/проверкам	183
Инструменты принятия при ОКР со склонностью к гиперответственности/проверкам	185
Советы по медитации при ОКР, со склонностью к гиперответственности/проверкам	187
Инструменты понимания при ОКР со склонностью к гиперответственности/проверкам	188
Инструменты поступков при ОКР со склонностью к гиперответственности и проверкам	191
Экспозиция <i>in vivo</i> при ОКР со склонностью к гиперответственности и проверкам	191
Воображаемая экспозиция при ОКР со склонностью к гиперответственности и проверкам	192
Глава 8. ОКР, связанное с симметрией и порядком	195
Инструменты принятия при ОКР, связанном с симметрией и порядком	197
Советы по медитации при ОКР, связанном с симметрией и порядком	199
Инструменты понимания при ОКР, связанном с симметрией и порядком	200
Инструменты поступков при ОКР, связанном с симметрией и порядком	202
Экспозиция <i>in vivo</i> при ОКР, связанном с симметрией и порядком	202
Воображаемая экспозиция при ОКР, связанном с симметрией и порядком	204

Глава 9. ОКР, связанное со страхом причинения вреда	207
Инструменты принятия при ОКР, связанном со страхом причинения вреда	210
Эти мысли нормальны	211
Советы по медитации при ОКР, связанном со страхом причинения вреда	213
Инструменты понимания при ОКР, связанном со страхом причинения вреда	214
Инструменты поступков при ОКР, связанном со страхом причинения вреда	218
Экспозиция <i>in vivo</i> при ОКР, связанном со страхом причинения вреда	218
Наращиваем обороты	221
Воображаемая экспозиция при ОКР, связанном со страхом причинения вреда	222
А что, если это превратит меня в чудовище?	223
Глава 10. ОКР, связанное с сексуальной ориентацией (оно же ОКР-СО или ОКР-Г)	225
Что такое влечение?	228
Инструменты принятия при ОКР-СО	230
Советы по медитации при ОКР-СО	231
Инструменты понимания при ОКР-СО	232
Инструменты поступков при ОКР-СО	235
Экспозиция <i>in vivo</i> при ОКР-СО	236
Воображаемая экспозиция при ОКР-СО	237
Глава 11. ОКР, связанное с педофилией (оно же ОКР-П)	241
Инструменты принятия при ОКР-П	244
Вы заметили, что заметили ребенка	245

Советы по медитации при ОКР-П	247
Инструменты понимания при ОКР-П	247
Инструменты поступков при ОКР-П	250
Экспозиция <i>in vivo</i> при ОКР-П	251
Воображаемая экспозиция при ОКР-П	252
Глава 12. ОКР, связанное с личными отношениями (оно же ОКР-ЛО)	255
“Ты моя единственная любовь”	257
Инструменты принятия при ОКР-ЛО	258
Искренняя любовь и компульсивная любовь	260
Советы по медитации при ОКР, связанном с личными отношениями	262
Инструменты понимания при ОКР-ЛО	263
Инструменты поступков при ОКР-ЛО	267
Как объяснить партнеру, что у вас ОКР-ЛО	268
Экспозиция <i>in vivo</i> при ОКР-ЛО	269
Воображаемая экспозиция при ОКР-ЛО	271
Глава 13. ОКР, связанное с нравственностью (религиозные и моральные obsessions)	273
Религиозные obsessions	273
Моральные obsessions	277
Инструменты принятия при ОКР, связанном с нравственностью	279
Советы по медитации при ОКР, связанном с нравственностью	281
Инструменты понимания при ОКР, связанном с нравственностью	282
Инструменты поступков при ОКР, связанном с нравственностью	286

12 Содержание

Экспозиция <i>in vivo</i> при ОКР, связанном с нравственностью	286
Воображаемая экспозиция при ОКР, связанном с нравственностью	288

Глава 14. ОКР, связанное с гиперосознанностью/ сенсомоторное ОКР 291

Инструменты принятия при ОКР, связанном с гиперосознанностью	294
Советы по медитации при ОКР, связанном с гиперосознанностью	295
Инструменты понимания при ОКР, связанном с гиперосознанностью	296
Инструменты поступков при ОКР, связанном с гиперосознанностью	299
Экспозиция <i>in vivo</i> при ОКР, связанном с гиперосознанностью	299
Воображаемая экспозиция при ОКР, связанном с гиперосознанностью	301

Глава 15. ОКР, связанное с эмоциональным/ мысленным заражением 305

Инструменты принятия при ОКР, связанном с эмоциональным/мысленным заражением	308
Советы по медитации при ОКР, связанном с эмоциональным мысленным заражением	309
Инструменты понимания при ОКР, связанном с эмоциональным/мысленным заражением	310
Инструменты поступков при ОКР, связанном с эмоциональным/мысленным заражением	313
Экспозиция <i>in vivo</i> при ОКР, связанном с эмоциональным/мысленным заражением	313

Воображаемая экспозиция при ОКР, связанном с эмоциональным/мысленным заражением	314
Глава 16. Экзистенциальное ОКР	317
Пару слов о понятии “Я” и об отсутствии “Я”	319
Инструменты принятия при экзистенциальном ОКР	321
Советы по медитации при экзистенциальном ОКР	321
Инструменты понимания при экзистенциальном ОКР	322
Инструменты поступков при экзистенциальном ОКР	325
Экспозиция <i>in vivo</i> при экзистенциальном ОКР	325
Воображаемая экспозиция при экзистенциальном ОКР	326
Глава 17. Обсессии, связанные с реальными событиями, ложными воспоминаниями и застревающими мыслями	329
Обсессии, связанные с реальными событиями	329
Обсессии, связанные с ложными воспоминаниями	331
Обсессии, связанные с застревающими мыслями	332
Инструменты принятия при обсессиях, связанных с реальными событиями, ложными воспоминаниями и застревающими мыслями	334
Советы по медитации при обсессиях, связанных с реальными событиями, ложными воспоминаниями и застревающими мыслями	335
Инструменты понимания при обсессиях, связанных с реальными событиями, ложными воспоминаниями и застревающими мыслями	336
Инструменты поступков при обсессиях, связанных с реальными событиями, ложными воспоминаниями и застревающими мыслями	339
Экспозиция <i>in vivo</i> при ОКР, связанном с реальными событиями, ложными воспоминаниями и застревающими мыслями	339

Воображаемая экспозиция при ОКР, связанном с реальными событиями, ложными воспоминаниями и застревающими мыслями	340
Часть 3. Осознанность, ОКР и Вы	343
Глава 18. Как перестать молчать об ОКР?	345
Что видят окружающие?	345
Кому стоит рассказать?	347
Если вы расскажете окружающим о своем ОКР, вот какие преимущества и недостатки это может за собой повлечь	348
“Какой вид ОКР у тебя?”	349
Как объяснить свои мысли?	350
Как понять ОКР?	352
Глава 19. Как не сбиться с пути осознанности?	355
Собственно стресс	356
Гормональные изменения у женщин с ОКР	358
Дезадаптивные копинг-стратегии	360
Другие стрессоры	362
Срыв или рецидив?	363
Срыв — это не рецидив	363
Глава 20. Как обратиться за помощью?	367
С чего начать?	368
О чем стоит спросить?	369
Когда нужно бежать?	370
Дополнительная практика осознанности	370
Возьмите долгую паузу	371
Литература	373

ГЛАВА 3

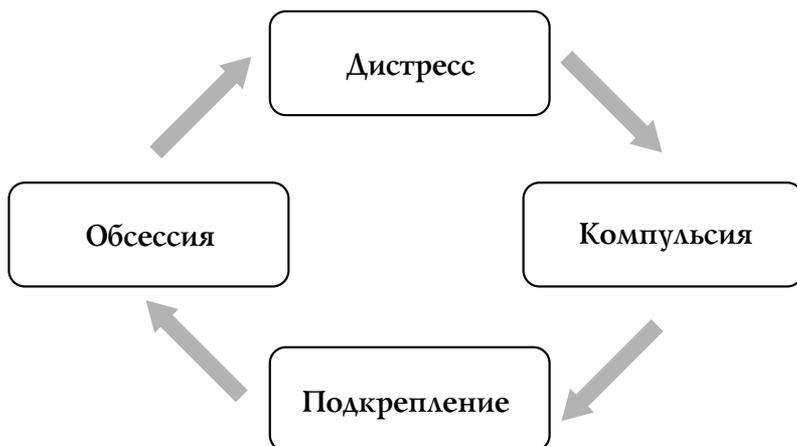
Осознанность и поведенческая терапия

Наверняка, вы уже когда-то слышали о Павлове и о его знаменитом эксперименте с собаками, где животному каждый раз давали еду после того, как звонил колокольчик. У обычных собак слюна инстинктивно выделяется, когда они видят еду, но на каком-то этапе этого эксперимента слюна у собаки Павлова начала выделяться просто по звонку колокольчика, даже если еды не было в поле ее зрения. Это явление принято называть *приобретенным условным рефлексом*. Такой рефлекс вырабатывается во время процесса, известного как *Павловское обусловливание* или классическое обусловливание [Clark, 2004]. Принцип действия такого обусловливания построен на том, что реакция слюноотделения у собаки становится прочно связанной с неким стимулом (например, со звуком колокольчика). При ОКР наблюдается похожая ситуация, когда наше ощущение ужаса и дистресс становится для нас условной рефлекторной реакцией на стимул в виде неприятных навязчивых мыслей. Как у обычной собаки слюна инстинктивно не выделяется в ответ на звук колокольчика, точно так же и у обычного человека подобные мысли не вызывают инстинктивное чувство тревоги. Человек, страдающий ОКР, со временем невольно *учится* (через механизм классического обусловливания) реагировать дистрессом на мысли, которые подавляющему большинству других людей кажутся совершенно безобидными.

Концепцию обусловливания углубил и развил психолог Б.Ф. Скиннер, исследования которого показали, что люди склонны менять свое поведения в зависимости от внешних последствий и поощрений. Это привело к возникновению теории так называемого *“оперантного*

кондиционирования” [Staddon and Cerutti, 2003]. Когда человек с ОКР совершает компульсивный ритуал, ему удается хотя бы частично снизить градус дистресса. Вот только в этом замкнутом цикле временное облегчение, которое дарит нам выполненный ритуал, приводит лишь к новым компульсиям, поскольку люди по своей природе склонны повторять поведение, которое когда-то помогло им избавиться от дискомфорта. Этот процесс называется “отрицательное подкрепление”. Когда мы каким-то образом избавляемся от отрицательного стимула — в нашем случае это чувство тревоги, отвращения и так далее — наш мозг получает убедительный сигнал о том, что в следующий раз при таких же обстоятельствах действия, которые помогли нам справиться с болезненными переживаниями, необходимо повторить.

Таким образом, хотя компульсивное поведение действительно помогает временно справляться с негативными переживаниями в виде тревоги и дискомфорта, этим мнимым облегчением ОКР заманивает вас в ловушку бесконечного цикла отрицательного подкрепления. Ваша триггерная мысль (обсессия) вызывает дистресс, и вы испытываете потребность выполнить ритуал (компульсию) для того, чтобы избавиться от дистресса. Ритуал приносит вам временное облегчение и, тем самым, “подкрепляет” ваше компульсивное поведение, заставляя вас выполнять еще больше ритуалов в следующий раз, когда появится тревога. Этот замкнутый круг называется “обсессивно-компульсивный цикл”.



ВЫ НЕ ВЫБИРАЕТЕ, ЧТО ПРОИСХОДИТ ВНУТРИ

Вы — это не ваш мозг. Ваш мозг — это орган, часть вашего организма, которая выполняет в нем много разных функций, в том числе, генерирует мысли. Порывшись в закромах вашего мозга, вы можете вытащить наружу разные мысли. То, насколько хорошо вы умеете это делать, характеризует степень вашего интеллектуального развития. Но вы не производите эти мысли. Вы просто *подбираете* то, что завалялось на складе у вашего серого вещества. Вы никак не влияете ни на то, какие мысли вырабатывает ваш мозг, ни на то, какие из них попадают на экран радара вашего разума. Пытаясь контролировать свои мысли, осуждать свои мысли или подавлять свои мысли, вы просто-напросто совершаете очередной компульсивный внутренний ритуал. От вас зависит только то, что вы делаете с вашими мыслями, а не то, какие мысли приходят к вам в голову.

То же самое справедливо и по отношению к чувствам. Бывает так, что вы чувствуете радость, причем иногда без каких-либо видимых на то причин. Вам просто вдруг стало радостно. Бывает так, что вы чувствуете страх, причем этот страх совсем не обязательно связан с какими-то важными событиями в вашей жизни. Можно ли сделать наши эмоции более стабильными и научиться лучше их регулировать? Конечно. Можно ли мы сделать так, чтобы наши эмоции не определяли наше поведение? Можно и нужно. Но если бы все было настолько радужно и мы могли просто распоряжаться своими чувствами по собственному усмотрению, все люди в мире всегда оставались бы веселыми и счастливыми, а, как мы знаем, в реальной жизни так не бывает.

Физические ощущения, позывы, импульсы — все эти крохотные фрагменты информации тоже приходят и уходят исключительно по собственной воле. Их роль в вашей жизни сводится только к тому, как вы на них реагируете. Если вы реагируете на них искаженным когнитивным анализом или компульсивным ритуальным поведением, то этим вы лишь подчеркиваете, насколько большое

значение они для вас имеют. Помните, что единственная вещь в вашей жизни, которую вы целиком и полностью контролируете, это ваше поведение.

ЭКСПОЗИЦИЯ С ПРЕДОТВРАЩЕНИЕМ РЕАКЦИИ

Подход к лечению ОКР, основанный на поведенческой терапии, называется “экспозиция с предотвращением реакции” (ЭПР). ЭПР предполагает необходимость “систематически, многократно и продолжительно помещать себя в ситуации, которые провоцируют обсессивные страхи, воздерживаясь при этом от компульсивного поведения” [Abramowitz, 2006]. Вкратце, от вас требуется осознанно и целенаправленно посмотреть в лицо своему страху как в буквальной, физической форме (к примеру, прикоснуться к какому-то предмету, который кажется вам неприятными), так и в теоретической форме (например, представить себе ситуацию которая вас пугает), одновременно пытаясь сопротивляться своим компульсивным реакциям.

Экспозиция с предотвращением реакции наглядно показывает вашему разуму, как правильно обрабатывать ложную информацию о вещах, которые вас пугают. Если вы хотите избавиться от obsessions, связанных с теми или иными страхами, вам нужно перестать реагировать на мысли и чувства, связанные с этими страхами, так, как если бы они совсем ничего для вас не значили. Для этого вам понадобятся терпение и практика. Вам придется лоб в лоб столкнуться с мыслями, идеями и/или чувствами, которых вы боитесь (это называется “экспозицией”), и при этом *предотвращать* привычные компульсивные реакции, направленные на то, чтобы обезвредить, подавить или иным образом нейтрализовать то, что подсовывает вам ваш мозг.

Привыкание

Когда мы впервые решаем попытаться изменить нашу поведенческую реакцию на нежелательные мысли, поначалу этот процесс

сопровождается для нас, мягко говоря, выраженным дискомфортом. Но рано или поздно наш разум начинается приспосабливаться к этой новой связке “стимул-реакция” за счет механизма, который называется “*привыкание*”. Отказавшись от компульсивной и избегающей модели поведения, мы разрываем цикл отрицательного подкрепления, и со временем наш разум постепенно привыкает к идее о том, что вы *можете* выдерживать присутствие нежелательных мыслей. В конечном итоге, мысль, которая раньше была для вас *триггером*, перестает вызывать столь бурную реакцию. Фактически, каждый раз, когда вы смотрите в лицо своему страху, не прячась при этом за вашими ритуалами, ваш мозг действует по привычному сценарию и на полную громкость включает сирену в виде страха, тревоги, отвращения и других негативных переживаний. Вдруг вы усилием воли перестаете реагировать на этот сигнал! Чем чаще и больше вы игнорируете эту сирену, тем тише и тише она звучит, и в конечном итоге *спокойное отношение* к триггеру становится для вас новой *привычкой*. Когда в работе вашего мозга начнут происходить первые положительные изменения в результате ЭПР, вы очень быстро усвоите, что если немного подождать и не выполнять компульсивные ритуалы, ваш дистресс просто-напросто проходит сам собой.

В классических психотерапевтических подходах к лечению ОКР подобное привыкание традиционно является единственной целью терапии. И действительно, нет лучшей награды за наши мучения и титанические усилия, потраченные на то, чтобы постепенно приучить себя соприкасаться со своими страхами, чем смотреть, как они медленно отступают и испаряются под нашим напором. Эта модель здесь работает достаточно просто. Вы начинаете с чего—то, что пугает вас меньше всего, и побеждаете этот страх. Потом вы переходите к следующей ситуации, которая пугает вас чуточку больше, и преодолеваете ее тоже. Вот так, шаг за шагом, вы постепенно двигаетесь вперед. Тем не менее, у стратегий борьбы с ОКР, основанных исключительно на таком поведенческом подходе, есть сразу два важных недостатка. Во-первых, страх — это неотъемлемый элемент человеческой природы, поэтому от него практически невозможно

избавиться раз и навсегда. Часто страх лишь на время отступает, а потом возвращается с новой силой, как лесной пожар, который вспыхивает от углей не до конца затушенного костра. Возможно, вы и сами уже замечали, как ваши собственные навязчивые страхи то стихают, то снова возвращаются, как им вздумается. Во-вторых — и это более принципиальный момент — сосредоточившись на одном только стремлении избавиться от страха, тревоги, отвращения и других форм дистресса, мы невольно подыгрываем нашему ОКР, как бы лишняя раз убеждая себя в том, что мы не должны никогда испытывать эти чувства, а значит, от них нужно поскорее бежать, как только они появляются. Принцип осознанности же советует нам не убегать от наших негативных переживаний, а научиться уживаться с ними, в то же время не позволяя им вставать на пути между нами и тем, что нам дорого. Так что, помимо привыкания, к которому, несомненно, стоит стремиться (ведь научиться испытывать меньше дистресса в присутствии одного и того же триггера — это уже само по себе отличный результат), ЭПР открывает для вас еще одну ценную возможность — возможность использовать принцип осознанности для того, чтобы непоколебимо смотреть в лицо своим негативным переживаниям и делать осознанный выбор в пользу свободы от компульсий.

Привыкаем к тому, что неопределенность не опасна

Эволюция буквально превратила человека в ходячий детектор угроз. Пожалуй, это самая большая проблема, которая мешает нам до конца принять принцип осознанности. Наша природа научила нас за версту чують опасность, но совсем забыла научить нас наслаждаться настоящим моментом. Сформировавшиеся в процессе эволюции первобытные инстинкты нашептывают нам, что если мы слишком зазеваемся, смакуя с трудом добытую еду, из темноты придут хищники, которые сожрут нас живьем. За счет этого мы очень быстро запоминаем любые источники угрозы, но очень *медленно* привыкаем к мысли о том, что что-то может быть для нас безопасным. Задача

экспозиционной терапии не заключается в том, чтобы *доказать* вам, что вы в безопасности. Во-первых, вы просто не сможете переспорить свое ОКР — расстройство всегда найдет встречные аргументы в пользу существования угрозы, — а во-вторых, для безопасности нужна определенность, которой иногда просто-напросто не существует. Вместо этого, терапия пытается научить нас тому, что неизвестность не всегда является опасной. Когда вы сталкиваетесь со своим триггером, ОКР переносит вас в некое воображаемое место, которое на каком-то этапе становится для вас *невыносимо страшным*. Каждый раз, когда вы оказываетесь в этом месте, вы готовы выполнить любые ритуалы, лишь бы как можно скорее оттуда убежать. Когда вы проходите экспозицию, вы осознанно смотрите в лицо своему страху, а не внезапно оказываетесь в его власти беспомощным и неподготовленным, как это бывает в кошмарном сне. Вы целенаправленно отправляетесь в это пугающее место и намеренно противостоите своим импульсам (предотвращение реакции), чтобы сформировать другие ассоциативные связи с этим триггером, *кроме невыносимого страха*. Таким образом вы учитесь, что столкновение с объектом, который вас пугает, далеко не всегда приводит к плохим или опасным последствиям [Tolin, 2019]. Иными словами, реагируя на свои страхи непривычным, альтернативным способом, вы показываете себе, что от страхов не обязательно бежать, и заодно формируете в своем сознании менее пугающие ассоциации с триггерными стимулами. Эти новые ассоциации фактически не позволят вам (выражаясь научным языком, ингибируют вашу склонность) думать, что вы не можете справиться с вашим триггером. В основу этой концепции, которая называется “*ингибиторное научение*”, легли исследования Мишель Краске и ее коллег [Michelle Craske et al., 2014]. Согласно этой теории главная задача ЭПР заключается в том, чтобы разрушить привычную связь “триггер — угроза — реакция”, которой активно пользуется ваше ОКР, и сформировать новую связь “триггер — *альтернативная реакция*”. Чем лучше мы усвоим эту новую связь, тем проще нам будет осознанно реагировать на наши триггеры и сопротивляться импульсам. Итак, какие же существуют способы для того, чтобы эффективно сформировать эти новые связи, и как это все запомнить?

Джонатан Абрамовиц (*Jonathan Abramowitz*) в своей книге *The Inhibitory Learning Approach to Exposure and Response Prevention* (Взгляд на экспозицию с предотвращением реакции с позиции ингибиторного научения, 2018) выделяет пять ключевых элементов данного подхода: переносимость тревоги, опровержение ожиданий, удивление, объединение атрибутов страха и разнообразие. Эти пять элементов можно легко запомнить по простой фразе — акрониму: “Постоянно Отвечать Уверенностью и Отвагой на Риск”.

П (ПОСТОЯННО) — ПЕРЕНОСИМОСТЬ ТРЕВОГИ

Для того чтобы сеанс ЭПР был эффективным, вам необходимо посмотреть в лицо своему страху и сосредоточиться на том, чтобы терпеть связанный с пугающей ситуацией дистресс (то есть, чувство тревоги, отвращения, любые другие негативные эмоции, которые вызывает у вас триггер). В психотерапевтической модели, построенной на чистом привыкании, во время каждой экспозиции необходимо ждать, пока чувство тревоги существенно не ослабнет или не пройдет полностью. Мы будем использовать более простую схему. Все, что от вас требуется, это *не убежать* от своего дискомфорта, а осознанно за ним наблюдать. Если тревога начинает ослабевать — замечательно. Если нет — тоже ничего страшного. Вы просто перейдете к следующему упражнению *с чувством* тревоги и вынесете из этого опыта еще более ценный урок: тревога не парализует вас. Подумайте сами. Когда мы пытаемся делать что-то страшное и разрешаем себе чувствовать этот страх, не попрекая себя за это, в конечном итоге, у нас получается гораздо лучше, чем когда мы пытаемся делать что-то страшное, убеждая себя в том, что все в порядке, и мы совсем не боимся.

О (ОТВЕЧАТЬ) — ОПРОВЕРЖЕНИЕ ОЖИДАНИЙ

Если мы ожидаем, что некий объект является для нас источником угрозы, мы закономерно пытаемся избежать этого объекта. Если мы сталкиваемся с этим объектом, и на поверку он оказывается не таким уж и опасным, наши ожидания опровергаются.

Когда мы поместили себя в триггерную ситуацию (провели экспозицию), будучи свято уверенными в том, что теперь с нами обязательно случится что-то плохое, если только мы не выполним ритуал, а потом устояли перед компульсией и обнаружили, что на самом деле ничего страшного (или невыносимого) не произошло, мы *разрушили* свое ожидание. Иными словами, мы получили какой-то новый опыт, который противоречит тому, в чем нас пытается убедить ОКР. Исследования показывают, что чем больше будет диссонанс между ожиданием и реальным опытом, тем сильнее будет эффект терапии [Deacon et al., 2013]. А как называется то чувство, которое мы испытываем, когда наша реальность категорически противоречит всем нашим ожиданиям?

У (УВЕРЕННОСТЬЮ) — УДИВЛЕНИЕ

Вдруг обнаружить, что вы только что успешно пережили нечто, раньше казавшееся нам совершенно невыносимым, это, мягко говоря, неожиданно! Если вы спланируете свою экспозицию таким образом, чтобы вероятность такого удивительного открытия была для вас как можно выше, вложенные вами силы и время окупятся в тройном размере. Кстати, именно поэтому перед экспозицией так важно намеренно не применять навыки когнитивной терапии, которые вы почерпнули из прошлой главы, и не убеждать себя в том, что ничего страшного на самом деле не произойдет. Мы хотим, чтобы вы действительно удивились, когда успешно справитесь с пугающей ситуацией! Более того, когда мы преодолеваем неожиданные приступы тревоги и продолжаем действовать согласно намеченному плану, мы параллельно узнаем для себя, что мы намного лучше умеем справляться с трудностями, чем нам изначально казалось. Эта концепция успешно работает и помогает нам лучше справляться с расстройством даже в тех очень редких случаях, когда наши страхи действительно находят себе подтверждение. Это может быть разный опыт. Например, у вас ОКР, связанное с боязнью испачкаться, усилием воли вы стали реже мыть руки, чаще контактировать с предметами, на которых обитают микробы, и действительно подхватили какую-то легкую инфекцию. Или,

к примеру, у вас ОКР, связанное с самоповреждениями, вы наткнулись в газете на статью о человеке, который что-то сделал с собой без видимых на то причин, и теперь вы знаете, что такие вещи иногда случаются в реальной жизни. Любой подобный опыт мгновенно и внезапно повышает градус интенсивности вашего страха, но если вы продолжите практиковать ЭПР, то скоро усвоите, что подобные нежелательные события происходят крайне редко, а вы умеете с ними справляться, что лишь дополнительно укрепляет эффект усвоения новых моделей поведения, которого мы пытаемся достичь [Krompinger et al., 2019].

О (И ОТВАГОЙ) — ОБЪЕДИНЕНИЕ АТТРИБУТОВ СТРАХА

Быть осознанным значит обращать внимание, обращать внимание значит замечать, что именно вы делаете в настоящий момент. Как именно вы понимаете, что вам сейчас страшно? Ваш мозг использует многочисленные атрибуты страха, которые помогают ему распознать потенциально пугающую ситуацию. Первый атрибут страха — это собственно сам объект, которого вы боитесь. Например, для человека с ОКР, связанное с микробами и грязью, объектом страха является ручка двери общественного туалета, а триггером — необходимость к ним прикоснуться. Следующим атрибутом будут страшные истории, которые неизменно возникают в этот момент у вас в голове *“Другие люди до меня могли прикоснуться к этой ручке своими грязными руками. Теперь их микробы у меня на руках!”*. Еще один атрибут — это физическое ощущение страха в вашем теле: одышка, учащенное сердцебиение. ЭПР лучше всего работает тогда, когда ваша экспозиция объединяет в себя все эти атрибуты, чтобы вы могли научиться справляться со всем пугающим опытом в целом.

Р (НА РИСК) — РАЗНООБРАЗИЕ

Цель нашей терапии заключается не в том, чтобы вы узнали, что ваш мир не рухнул после того, как вы прикоснулись к одной конкретной ручке на одной конкретной двери или представили себе одну конкретную пугающую мысленную ситуацию. Вместо

этого, мы хотим, чтобы вы научились обобщать полученный опыт и осознали, что вы свободны попадать в разные ситуации, думать разные мысли, испытывать разные чувства и при этом можете со всем этим справиться. Лучший способ эффективно обобщить свой опыт ЭПР — это прибегнуть к разнообразию. Иными словами, когда будете планировать свои экспозиции, планируйте их так, чтобы максимально разнообразить контекст и стиль контакта со своим страхом. Вы можете проводить экспозицию в разных местах (к примеру, подержаться за разные ручки разных дверей в разных зданиях). Кроме того, можно использовать разные стили экспозиции, о которых мы более подробно поговорим ниже.

А теперь, когда вы уже примерно понимаете, как работает ЭПР, и как сделать этот вид терапии наиболее эффективным, давайте подумаем о том, каким же образом можно спланировать и провести свою экспозицию.

Экспозиция *in vivo*

Экспозиция in vivo предполагает, что вы попытаетесь посмотреть в лицо своему страху в реальной жизни, непосредственно контактируя с предметами, которых вы боитесь. Проще говоря, главная задача вашей ЭПР заключается в том, чтобы решительным усилием воли перестать бесконечно бегать от ОКР и, наконец-то, сойтись с ним на ринге один на один.

Ваш разум прочно усвоил, что за Obsessive Compulsive Disorder всегда следует компульсия. Он тщательно все просчитал и вывел эту причинно-следственную связь, наблюдая за вашим поведением. Но если вам удастся наглядно продемонстрировать ему, что на самом деле вы вполне способны выстоять против своих страхов, столкнувшись с ними лицом к лицу, и *не прятаться* при этом за привычными ритуалами, вашему разуму все-таки придется признать, что компульсии — это не вопрос жизни и смерти, а *свободный выбор*, который вы делаете. А если компульсия — это просто ваш выбор, то в таком случае вполне логично предположить, что предшествующая ей Obsessive Compulsive Disorder также не обладает той непомерной важностью,

которой вы ее автоматически наделяете. А *это значит*, что ваши навязчивые мысли, вполне возможно, и вовсе не заслуживают никакой поведенческой реакции, не говоря уж о компульсивных ритуалах.

Может быть, до прочтения этой книги вы уже неоднократно видели различные телешоу об ОКР, где под маркой ЭПР людей заставляют делать откровенно омерзительные, опасные и глупые вещи одновременно. Так вот, это не имеет ничего общего с ЭПР. В то время как экспозиция в какой-то мере действительно призвана испытать вас на прочность, идея этой терапии заключается совершенно не в том, чтобы зашвырнуть вас прямиком на глубину и смотреть, как вы отчаянно барахтаетесь, пока ваш психотерапевт стоит на берегу и кричит: “Давай, плыви!”. Если уж выбирать метафору, то это скорее похоже на силовую тренировку, только для вашего мозга. Представим на секундочку, что вы решили накачать мышцы своего тела с нуля и в первый раз в жизни пришли в спортзал. Вряд ли вам придет в голову сразу же хвататься за стокилограммовую штангу. А если вы все-таки попытаетесь ее поднять, вы просто-напросто надорвете себе спину и уже точно никогда больше не переступите порог спортзала. Кроме того, нет совершенно никакого смысла в том, чтобы во время ЭПР тратить свое время и силы на красивые, но бесполезные жесты и пустую бравладу. Даже если в свой первый поход в спортзал вы ценой огромного усилия умудрились поднять над головой десятикилограммовую гирию, не стоит тешить себя иллюзиями о том, что это надрывное движение мгновенно сделало вас обладателем стальных бицепсов. Как и в случае с бодибилдингом, ваша ЭПР должна начинаться со сложных, но выполнимых целей, а когда со временем цель перестает казаться такой уж сложной, вы берете гантели потяжелее. По мере того, как вы постепенно становитесь сильнее, можно начинать пробовать новые упражнения разной степени сложности. Продолжая эту метафору со спортзалом, на всякий случай напомним вам, что если все время качать одни только бицепсы, пусть даже и регулярно увеличивая вес гантелей, вы укрепите лишь малую часть руки. Для того, чтобы получить

красивое и сильное тело , вам придется делать сразу несколько разных упражнений, каждое из которых будет заставлять работать свою конкретную мышцу.

Иерархия компульсий

Первое, что нужно сделать перед тем, как приступить к ЭПР, это разобраться, с чем именно мы сражаемся. Вам нужно составить список страхов, с которыми вы будете себя сталкивать, и ритуалов, которые вы будете предотвращать. В второй части этой книги вы сможете найти несколько конкретных примеров навязчивых мыслей, которые иногда включают в свои списки другие люди. Пока что просто записывайте все подряд, не озадачиваясь тем, чтобы расставить obsessions и ритуалы в правильном порядке; этим мы еще займемся позже. Внимательно прочитайте инструкцию ниже, а потом используйте свободные строки на этой странице, чтобы составить персональный список своих мысленных врагов.

1. Перечислите все компульсивные действия, которые вы совершаете. Сюда относятся любые физические или мысленные ритуалы, к которым вы прибегаете для того, что привести себя в чувство после того, как столкнулись с obsession. Этот пункт также включает в себя любое повседневное поведение, которое из-за вашего ОКР приобретает чрезмерный, гипертрофированный характер, а также любые способы, которыми вы пытаетесь успокаивать себя в связи со своими obsessions (например, постоянно спрашиваете окружающих о своих obsessions, сознаетесь в “преступных” мыслях, ходите на сайты в Интернете, связанные с вашими навязчивыми страхами, и так далее).
2. Перечислите все вещи, которых вы пытаетесь избегать из-за своих obsessions. Это могут быть какие-то повседневные предметы, которые все время так или иначе находятся в поле вашего зрения, так что вам приходится прикладывать

повышать уровень сложности упражнения по мере того, как у вас постепенно вырабатывается привыкание к триггерам, а можете задержаться подольше на одном месте, а потом перепрыгнуть сразу через несколько ступенек иерархии, когда почувствуете в себе достаточно сил и желания для такого рывка. Более того, структура иерархии очень часто расшатывается и рушится после того, как вы хотя бы раз успешно справились с присутствием триггера, который ранее казался вам просто невыносимым. Таким образом, время от времени перепрыгивая через ступеньки иерархии и делая свои экспозиции чуточку более разнообразными, вы показываете своему мозгу, что умеете не только последовательно справляться со сложными, но выполнимыми задачами, но временами еще и к собственному удивлению можете решительным рывком преодолеть трудности, ранее казавшиеся вам буквально непобедимыми.

Самое главное, все время помните, что все те вещи, с которыми вы сталкиваете себя во время экспозиции, будь то мысленные образы или реальные осязаемые предметы, это всего лишь *обычные вещи*. Вполне возможно, что эти вещи как таковые пугают вас куда меньше, чем вам кажется. Скорее всего, вы боитесь не столько этих вещей, сколько неприятных *чувств и эмоций*, которые у вас с ними ассоциируются. Подумайте сами, чем меньше внутренней боли вы чувствуете в присутствии триггера, тем меньше усилий вы прикладываете к тому, чтобы его избегать. Для того чтобы экспозиция принесла желаемый результат, выбранный вами триггер должен вызывать у вас именно те пугающие чувства и эмоции, которых вы в повседневной жизни так старательно пытаетесь избежать. Вам нужно вызвать у себя эти чувства намеренно, своими целенаправленными действиями.

Цель данного упражнения заключается вовсе не в том, чтобы заставить вас полюбить те вещи, с которыми вы будете соприкасаться. Впрочем, мы бы не стали до конца исключать вероятность того, что на каком-то этапе вы внезапно откроете для себя все прелести того, что раньше вызывало у вас панический страх (к примеру, превратитесь в заядлого любителя фильмов ужасов). Ключевая идея принципа осознанности заключается в том, чтобы сознательно

“проживать” любой жизненный опыт, каким бы сложным он для вас не был, а не ударяться в бега каждый раз, когда на горизонте начинает маячить что-нибудь неприятное. Это не только дарит вам свободу от автоматических реакций, но и постепенно приучает ваш разум смотреть на триггеры не как на объекты страха, а как на *обычные вещи*. Раз за разом повторяя это упражнение, вы рано или поздно заметите как все эти вещи-триггеры постепенно начинают возвращаться на свои положенные места во Вселенной. Сегодня ручка двери общественного туалета — это радиоактивное биооружие, кишашее гнойными бактериями *E. coli*. Но если вы будете упорно, раз за разом, заставлять себя прикоснуться к этой злосчастной ручке, со временем она снова превратится в обычную ручку двери общественного туалета. Да, никто не знает, что именно живет на этой ручке, но теперь, когда терапия научила вас лучше справляться с неизвестностью, вы можете позволить себе больше ее не бояться. Иными словами, посредством ЭПР мы пытаемся отвоевать у ОКР право быть осознанными и видеть вещи вокруг нас такими, какими они *действительно являются*, а не такими, какими рисует их себе наш страх.

Теперь, когда у вас уже есть хотя бы примерная базовая иерархия ваших триггеров, настало время придумать себе для каждой компульсии задание или несколько заданий на экспозицию. Начните с самого первого ритуала в вашем списке. Например, вы компульсивно моете руки по пять раз после каждого посещения туалета. В такой ситуации есть несколько способов посмотреть в лицо страху тех чудовищных последствий, которые, как вам кажется, непременно наступят, если вы не выполните ритуал. К примеру, вы можете помыть руки не пять раз, а четыре. Вы можете уменьшить количество мыла, продолжительность каждого мытья рук или частоту выполнения этого ритуала. Если ваша компульсия заключается в том, чтобы всеми силами избегать образов, связанных с насилием, подумайте о тех сценах насилия, с которыми вы теоретически сможете справиться — посмотрите выпуск новостей или трейлер нового фильма ужасов. Придумайте несколько идей для экспозиции и запишите их напротив соответствующих

Воображаемая экспозиция

Возможно, вы сейчас думаете: *“А что делать, если больше всего я боюсь совершить недопустимый поступок с непоправимыми последствиями для общества или для меня лично? Я не могу посмотреть в глаза страху, если мой главный страх — это причинить вред окружающим или сделать что-то, после чего я уже никогда не буду прежним!”*.

Для того чтобы провести экспозицию с идеями, а не с предметами, придется применить более творческий подход. Именно здесь роль принципа осознанности в лечении ОКР раскрывается во всей красе. Для того чтобы провести экспозицию внутри нашего собственного разума, нам придется составить воображаемую карту мысленных тропинок, ведущих в самое логово страха, чтобы потом пройти по ним и встретиться лицом к лицу с ужасом. Этот процесс называется *воображаемая экспозиция* или *“написание нарратива”*. Написанием нарратива данную технику принято называть потому, что нам с вами фактически придется составить рассказ или сценарий, в котором мы подробно опишем, как все ваши навязчивые страхи воплотились в реальность. В этом воображаемом сценарии экспозиции вы будете писать все, что вызывает у вас дискомфорт. Вы попытаетесь добровольно впустить в свой разум худшие мысли из худших, вместо того, чтобы бесконечно бегать от них кругами. С каждым новым написанным предложением вы будете все выше и выше поднимать уровень внутренней тревоги, удерживая его на пиковой точке.

Принцип осознанности подразумевает необходимость признать, что прямо сейчас, в данную минуту, эти мысли действительно наполняют собой ваше сознание. Во время воображаемой экспозиции вместо того чтобы компульсивно отрицать эти мысли или избегать всего, что с ними связано, вы буквально вручаете своему ОКР мегафон и позволите этим мыслям кричать у вас в голове на полную громкость. Давайте представим, что ваши незваные навязчивые мысли — это поезд, а ваш разум — это железнодорожное плотно. Своими компульсиями вы безрезультатно пытаетесь

остановить состав, тем самым причиняя себе еще большие страдания. Во время воображаемой экспозиции поезд на полной скорости проносится по прямой, специально расчищенной для него колее и скрывается за горизонтом.

Воображаемая экспозиция, как правило, начинается с фундаментального признания того, что вы действительно совершили что-то плохое, что сейчас вы воплощение всего того, что вы считаете элементарно недопустимым, и что в будущем вы обязательно совершите все те ужасающие действия, которые для вас невыносимы.

Ниже приведены несколько типичных примеров:

- Эти навязчивые мысли никогда меня не оставят.
- Да, я именно такой человек.
- Я непременно совершу непростительный поступок.
- Я сделал ужасную вещь.

Попытайтесь целенаправленным усилием воли заставить свой разум отыскать квинтэссенцию всего того, чего вы боитесь, и представьте, что это уже случилось. Насколько бы ужасающим не было преступление, в нереальности которого вы компульсивно убеждаете себя своими мысленными ритуалами, “сознайтесь” в нем и запишите его на бумаге. Стоит сразу предупредить, что это упражнение может стать для вас очень сильным триггером, поэтому не стоит ругать себя, если вы поймете, что еще не готовы перенести эти слова на бумагу. Постарайтесь осознанно отдавать себе отчет в том, что сейчас вы проводите экспозицию, и позвольте себе испытывать все те чувства, которые порождает у вас внутри этот опыт.

Если вы решили принять этот вызов сейчас, значит в поле выше вы уже написали несколько самых жутких и отвратительных вещей, которые только смогли отыскать в самых дальних закоулках вашего разума. Наверняка, ваше ОКР сейчас уже всю набирает обороты и настойчиво подстрекает вас попытаться проанализировать и мысленно переварить то, что вы только что написали. Обычно, когда ваше ОКР открывает рот, вы тут же пытаетесь заткнуть его, выполняя один из ритуалов. На этот раз вы позволите ему говорить, говорить и говорить, сколько ему вздумается (экспозиция), а сами будете сопротивляться желанию утешить себя или скрыться от пугающих мыслей (предотвращение реакции). Итак, если вы готовы, заставьте ваш разум открыть следующую жуткую дверь в этой мысленной комнате страха. Что вы будете делать дальше теперь, когда все ваши кошмары стали реальностью?

Теперь, когда я все-таки в этом признался, мне придется....

Наверняка, на этом этапе вы уже чувствуете себя, мягко говоря, не в своей тарелке. Если вам совсем тяжело, не стоит выкладывать на полную и расписывать полноценный экспозиционный сценарий прямо сейчас, потому что во второй части мы еще вернемся к этому упражнению, только для конкретных типов obsessions. Прямой сейчас мы лишь пытаемся набросать смутные очертания того, чему вам придется научиться, поэтому на данном этапе не стоит относиться к этому упражнению слишком серьезно. Если вы чувствуете, что вам нужно передохнуть, сделайте перерыв и вернитесь к этому позже. Если вы готовы продолжать, предположим,

что выше вы уже написали о том, как совершили некий непростительный поступок. Теперь подумайте, что произойдет дальше?

Как на вас повлияет осознание того, что вы все-таки сделали то, чего больше всего боялись?

Как ваши действия повлияют на окружающих? Что они будут делать сейчас, когда ваши страхи сбылись?

Как вы будете отвечать на их реакцию?

Каким человеком теперь вас считают окружающие?

Какое наказание вы понесете за содеянное? Буквальное? Духовное? Эмоциональное?

На каком этапе вы больше не сможете все это выносить?

Что случится тогда?

Практикуя воображаемую экспозицию, вы, словно, добровольно и осознанно позволяете ОКР себя растоптать и уничтожить. Фактически, таким образом вы учитесь держать удар. Но держать удар — это не то же самое, что драться с ОКР. Вы не пытаетесь бить в ответ. Вы просто выходите на ринг и позволяете ОКР дубасить вас, как боксерскую грушу. Вот только рано или поздно у ОКР закончатся силы, и оно свалится на пол, а вы всегда останетесь стоять на ногах, как бы больно вам при этом ни было. Пема Чодрон [*Pema Chödrön*, 1991, p. 105] приводит метафору, где учителя постоянно сбивают с ног штормовые волны, а он раз за разом встает, невзирая на то, что на него уже катится новая волна: “Волны все накатывают и накатывают, но каждый раз, когда они сбивают вас с ног, вы упорно встаете и идите дальше. Проходит время, и вы замечаете, что волны становятся все слабее и слабее”. В вашем поединке от усталости и изнеможения, в конечном итоге, падает именно ОКР. А вы остаетесь стоять. Ваш разум разрывается от боли, он, словно, весь избит и изранен, но вы по-прежнему держитесь на ногах. Такова наша реальность, на которой и строится весь принцип осознанности: мысли не могут вас убить.

Как и в случае с любой другой экспозицией, вам придется повторить этот опыт несколько раз, чтобы выработать привычку. Есть два способа, которыми можно повторять воображаемую экспозицию. Первый из них заключается в том, чтобы каждый день переписывать свой рассказ заново. Выделите по двадцать-тридцать минут в день на то, чтобы мысленно входить в это логово страха и давать полную свободу своим навязчивым мыслям, воздерживаясь при этом от ритуалов. Сюжет рассказа может меняться каждый раз по мере того, как вы изобретаете все новые и новые способы вызвать в себе это чувство страха, но сама его структура должна всегда следовать базовому формату выше. Помните, что главная цель упражнения — это позволить себе испытывать все неприятные чувства. Ведь именно этих чувств вы так усердно избегаете, а не отдельных навязчивых мыслей, которые их вызывают. Ваша задача заключается в том, чтобы научиться перестать выдавать на эти чувства гипертрофированную реакцию.

Еще одна возможная стратегия — это написать один действительно жуткий сценарий и перечитывать его по несколько раз подряд до тех пор, пока у вас не разовьется привыкание к связанному с ним дискомфорту. Вы можете начитать свой рассказ на диктофон и каждый день по много раз проигрывать запись. Единственный недостаток такого подхода к воображаемой экспозиции заключается в том, что, перечитывая сценарии или переслушивая диктофонные записи, вы можете подсознательно попытаться мысленно “отгородиться” от их содержания. Это очень контрпродуктивно. Для того чтобы экспозиция сработала, как надо, вам необходимо оставаться осознанным и максимально “прочувствовать” материал. Именно это создает внутреннее напряжение и тревогу во время экспозиции. Если вы будете отвлекаться и позволите своему разуму блуждать где-то вдалеке, никакого эффекта не будет.

СЦЕНАРИИ ПРИНЯТИЯ

Если вы нашли в себе достаточно мужества для того, чтобы ввести себя в то психологическое состояние, которое несет в себе воображаемая экспозиция, то в прошлой главе вы уже, наверняка, достаточно глубоко окунулись в недра своего ОКР. Если вы хотите немного отдохнуть от написания нарративов или нуждаетесь в капельке дополнительной мотивации, чтобы и дальше сопротивляться компульсиям, в этом вам помогут *сценарии принятия*. Сценарий принятия скорее похож на ежедневное самовнушение, только без компульсивных попыток успокоить себя тем, что все обязательно будет хорошо. Вкратце, вы записываете на листке бумаги все те факты, которые вам необходимо принять, чтобы победить ОКР. В то время как многие экспозиционные сценарии начинаются со фразы “У меня нет ОКР. На самом деле со мной все намного хуже!”, сценарии принятия, наоборот, начинаются с наиболее важного элемента осознанности, который помогает бороться с расстройством.

У меня ОКР. Потому что у меня ОКР, мне приходится иметь дело с Obsessive Compulsive Disorder.

My main obsessions — это (перечислите вкратце несколько своих основных obsessions):

On these obsessions I react compulsively. My main compulsions — это (перечислите парочку ваших основных compulsions):

I accept the fact that I will never have certainty in my obsessions. The only thing I can be sure of is that if I continue to do compulsions, I will stay a slave to my OCD.

Теперь подумайте о том, что вам хотелось бы сделать, но вы не можете позволить себе этого из-за ОКР. Это может быть все, что угодно, от возможности воспользоваться общественным туалетом, когда вам это необходимо, до желания завести нормальные и здоровые отношения.

I deserve the right to:

I am ready to accept unpleasant thoughts and feelings that will inevitably appear to me when I do this. But I will not allow my OCD to abuse me. I have a long and difficult road ahead, but I am a normal, full-fledged person, and I deserve my happiness.

В то время как сценарий принятия тоже несет в себе элемент поведенческой экспозиции, потому что вы смотрите в глаза своему страху неопределенности, связанному с навязчивыми мыслями, главная задача данного упражнения заключается в том, чтобы выработать у себя осозанный, некомппульсивный подход к жизни. Вы можете перечитывать свой сценарий принятия один-два раза в день, просто чтобы напомнить себе, в каком направлении нужно двигаться.

ЭКСПОЗИЦИЯ В СРЕДЕ ПОСТОЯННОГО СОПРИКОСНОВЕНИЯ

Экспозиция в среде постоянного соприкосновения — это не отдельное упражнение, а постоянное напоминание о ваших триггерах. Задача этого вида экспозиции — настолько приучить себя к постоянному присутствию триггера, чтобы впредь он вообще перестал вызывать у вас дискомфорт. Среда постоянного соприкосновения отрезает для вас все пути к побегу и лишает вас возможности выполнить ритуал, который в данную минуту кажется вам эффективным.

Хороший способ создать для себя подобные условия — это, к примеру, поставить на рабочий стол своего компьютера картинку, которая напоминает вам о навязчивом страхе. Можно написать разные фразы, слова, числа и так далее, которые ассоциируются у вас с вашими obsссиями, на стикерах для заметок и развесить их по всему дому. Если к вам должны прийти гости, и вы не хотите, чтобы они об этом знали, уберите бумажки перед их приходом, а потом развесьте их обратно, как только гости уйдут.

Носите одежду, которая напоминает вам о вашей obsссии. По пути на работу выбирайте маршруты, которые напоминают вам о вашей obsссии. Поставьте себя в такие условия, где буквально невозможно избежать вещей, напоминающих о вашей obsссии. Таким образом, у вас постепенно получится сломить свое внутреннее сопротивление присутствию нежелательных мыслей и со временем просто осознанно принять факт их существования.

Само собой разумеется, по началу все эти напоминания будут вас, мягко говоря, расстраивать, но со временем вы вообще перестанете обращать на них внимание. Вы видите триггер, испытываете острое желание выполнить ритуал, но рано или поздно у вас не остается иного выбора, кроме как сдаться и отказаться от компульсии, потому что, куда бы вы не пошли, через пару минут вы снова нарветесь на новое напоминание о триггере. Как только вы привыкните не реагировать на триггеры, ваш образ мышления постепенно начнет меняться с компульсивного на осознанный.

ИНТЕРОЦЕПТИВНАЯ ЭКСПОЗИЦИЯ

Еще одна техника ЭПР заключается в том, чтобы попытаться воссоздать телесные ощущения или внутренние состояния, которых вы боитесь. Это могут быть те чувства, которые вы испытываете при встрече с триггером, или некие ощущения в вашем теле, которые уже сами по себе являются для вас триггером. К примеру, ОКР говорит вам, что если у вас закружится голова, вы можете потерять контроль и совершить что-нибудь недопустимое. Провести экспозицию для триггера в виде чувства головокружения запросто можно, покрутившись на компьютерном стуле с закрытыми глазами, а потом резко остановившись. Или к примеру, ОКР говорит, что если вы вспотеете, и у вас собьется дыхание, люди вокруг решат, что вы представляете угрозу для окружающих. Провести экспозицию можно, тепло одевшись и несколько минут побегав на месте! Все эти экспозиции можно проводить и в качестве самостоятельных упражнений, но лучше всего они работают в сочетании с другими видами контакта с предметом страха. Например, сначала можно вызвать в себе телесные ощущения, которые ассоциируются у вас со страхом, а потом провести экспозицию *in vivo* (помните, выше мы уже говорили о том, что нужно объединить атрибуты страха).

Итак, в предыдущих главах мы уже рассмотрели несколько способов как эффективно справляться с проблемой компульсивных

реакций на навязчивые мысли при ОКР, и обсудили, как бороться с ритуалами, используя техники когнитивной терапии, поведенческой терапии и осознанности. Теперь настало время поговорить о разных типах компульсий, которые встречаются при ОКР, и разобраться с парочкой хитрых нюансов, которые помогут правильно идентифицировать свои ритуалы и сопротивляться желанию их выполнить.