ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие 9

Часть I
НАВЯЗЧИВЫЕ СОСТОЯНИЯ

Глава 1
Природа навязчивостей 14
Глава 2
Особенности мышления и поведения людей
с навязчивыми состояниями. 19
Глава 3
Причины навязчивых состояний 26
Глава 4
Причины превращения навязчивостей в расстройство 28
Глава 5
Специфика магического мышления. 34
Глава 6
Мифы и факты о навязчивых мыслях 36
Глава 7
Факторы, поддерживающие навязчивости:
предпринятые попытки решения проблемы. 40
Глава 8
Факторы, поддерживающие навязчивости:
компульсии и избегания. 42
Глава 9
Факторы, поддерживающие навязчивости:
борьба и контроль. 46
Глава 10
Факторы, поддерживающие навязчивости: поиск заверений
и обсуждение навязчивостей 53

Глава 11
Факторы, поддерживающие навязчивости: самопроверки и ретроградные проверки 66
Глава 12
Факторы, поддерживающие навязчивости: вовлечение окружающих и превентивные меры 68
Глава 13
Факторы, поддерживающие навязчивости: рациональные объяснения и внутренние дискуссии 69
Глава 14
Факторы, поддерживающие навязчивости: резюме 73
Глава 15
Классификация обсессий 75
Глава 16
Насильственные обсессии 80
Глава 17
Сексуализированные обсессии 84
Глава 18
Псевдогомофобные обсессии 90
Глава 19
Религиозные обсессии 94
Глава 20
Морализаторские обсессии 100
Глава 21
Экзистенциальные обсессии 103
Глава 22
Любовные обсессии 107
Глава 23
Психохондрические обсессии 111
Глава 24
Обсессии о ментальном заражении 114
Глава 25
Физиологические обсессии 117
Глава 26
Обсессии о физическом загрязнении и заражении 119
Глава 27
Обсессии о беспорядке, асимметрии и несовершенстве 126

Глава 28
Перфекционистские обсессии-сомнения 129
Глава 29
Генерализованные тревожные обсессии 132
Глава 30
«Магические» обсессии 136
Глава 31
Сенсомоторные обсессии 138
Глава 32
Эмоциональные обсессии 141
Глава 33
Обсессии «закона подлости» 143
Глава 34
Абсурдные обсессии 145
Глава 35
Классификация компульсий 147
Глава 36
Компульсивные механизмы при трихотилломании
и дерматилломании 150
Глава 37
Компульсивное накопительство 152
Глава 38
Компульсивная мастурбация 155
Глава 39
Таблица навязчивостей 157
Глава 40
Таблица избеганий 161
Глава 41
Упражнение «Цунами» 174
Глава 42
Таблица поведенческих экспериментов при навязчивостях . . . 177
Глава 43
Таблица выгод и издержек ритуалов 181
Глава 44
Ключи к свободе от навязчивых мыслей 182
Глава 45
Ключи к свободе от навязчивых действий 192

Часть II
ЧРЕЗМЕРНОЕ БЕСПОКОЙСТВО

Глава 46
Природа беспокойства 196
Глава 47
Первое измерение беспокойства:
стратегия предотвращения катастроф. 203
Глава 48
Второе измерение беспокойства:
способ получения определенности. 206
Глава 49
Таблица выгод и издержек принятия неопределенности 214
Глава 50
Опрос других людей о способах совладания
с неопределенностью 216
Глава 51
Таблица диспутирования иррациональных верований
о неопределенности 217
Глава 52
Таблица поведенческих экспериментов
для иррациональных верований о неопределенности. 219
Глава 53
Третье измерение беспокойства: когнитивное бегство
от тревоги. 224
Глава 54
Таблица диспутирования эмоциональной аргументации. 228
Глава 55
Измерения чрезмерного беспокойства: резюме. 230
Глава 56
Беспокойство из-за беспокойства. 232
Глава 57
Таблица диспутирования негативных верований
о беспокойстве 236
Глава 58
Таблица диспутирования позитивных верований
о беспокойстве 239

Глава 59
Таблица поведенческих экспериментов
для иррациональных верований о беспокойстве 243
Глава 60
Заблуждения и факты о беспокойстве 248
Глава 61
Факторы, поддерживающие беспокойство:
борьба и контроль. 250
Глава 62
Факторы, поддерживающие беспокойство:
защитное и избегающее поведение. 254
Глава 63
Факторы, поддерживающие беспокойство:
прокрастинация и спешка (суета) 255
Глава 64
Факторы, поддерживающие беспокойство:
поиск заверений и обсуждение беспокойств 256
Глава 65
Факторы, поддерживающие беспокойство: навязчивые
перепроверки и избыточный поиск информации. 265
Глава 66
Факторы, поддерживающие беспокойство:
превентивные меры и избыточная самостоятельность. 266
Глава 67
Факторы, поддерживающие беспокойство: вовлечение
окружающих и неполные обязательства 267
Глава 68
Факторы, поддерживающие беспокойство:
составление списков и импульсивные решения 268
Глава 69
Факторы, поддерживающие беспокойство:
рациональные объяснения и внутренние дискуссии. 269
Глава 70
Факторы, поддерживающие беспокойство: резюме 274
Глава 71
Продуктивное и непродуктивное беспокойство 276
Глава 72
Таблица прошлых беспокойств 280

Глава 73
Таблица текущих беспокойств 282
Глава 74
Худший, лучший и вероятный сценарии 286
Глава 75
Когнитивный континуум 288
Глава 76
Круговая диаграмма ответственности 290
Глава 77
Упражнение «Цунами» 293
Глава 78
Ключи к свободе от беспокойства 308
Глава 79
«Заповеди» беспокоящихся людей 317

Часть III
ПРОФИЛАКТИКА РЕЦИДИВОВ

Глава 80
Предотвращение возвращения расстройства 322
Глава 81
Когнитивная подготовка к возможным ухудшениям 327
Глава 82
План преодоления рецидива 331

Послесловие 335

ПРЕДИСЛОВИЕ

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

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

Необходимо отметить, что данную книгу можно представить как своего рода содержательное продолжение одной из предыдущих работ авторов — «Поменяй себя! Психосоматика беспокойств, стрессов и депрессий. Практическое руководство по быстрому избавлению», в которой полноценно раскрываются практические техники и упражнения по изменению искаженных мыслей и иррациональных верований, создающих избыточные стрессовые эмоции и ведущих к неадаптивному поведению. Действительно, рассмотренные в вышеуказанной работе теоретические и практические принципы в рамках настоящей книги раскрываются с новой

стороны, поскольку адаптируются применительно к конкретным эмоциональным проблемам. Таким образом, внимательно изучив книгу, которую сейчас держите в руках или читаете в электронном формате, вы получите огромный объем ценной информации о природе различных невротических состояний, а самое главное — освоите эффективные практические инструменты для изменения бесполезных мыслей и неадаптивных действий, порождающих и поддерживающих эти расстройства.

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

Вдумчиво читайте книгу и перечитывайте те фрагменты, которые непонятны вам с первого раза. Если во время чтения книги вы столкнетесь с материалом, который станет триггером для вашей тревоги или других негативных эмоций, вы можете сразу же применять описанные здесь техники для проработки своих переживаний. Мы старались преподнести теоретический и практический материал ясно, четко и доступно и сопроводить его наглядными примерами. Действительно, данная книга содержит большое количество поясняющих схем и таблиц, которые пригодятся вам в том числе и для самостоятельной практической работы. Какие-то техники и упражнения окажутся более эффективными, а какие-то будут выглядеть менее понятными. Это вполне естественно, ведь универсального способа избавления от эмоциональных проблем, который подходил бы всем людям, не существует.

Как не существует и волшебной таблетки, приняв которую, вы в одночасье почувствуете себя лучше. Если хотите преодолеть беспокоящее вас эмоциональное расстройство, придется

систематически и регулярно практиковаться. Не верьте на слово, что представленные в этой книге техники эффективны (хотя они действительно эффективны). Проверяйте это на собственном опыте, ведь опытное знание — самое ценное и самое полезное. Одно дело — просто прочитать умную книжку и «головой все понять», и совсем другое — опробовать предлагаемые методики, что называется, на своей шкуре.

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

Вне всякого сомнения, никакая книга не сможет заменить работу с квалифицированным психотерапевтом, поскольку грамотный и опытный специалист, скорее всего, поможет вам увидеть и исправить ошибки в мышлении и поведении, которых вы не замечаете, но из-за которых страдаете, и подвести вас к открытиям и осознаниям, активное претворение которых в жизнь позволит вам устранить ограничивающие вашу жизнь трудности. При всем при этом стоит заметить, что нередки и такие случаи, когда вдумчивое и настойчивое претворение в жизнь описанных в книгах по самопомощи техник (при условии, что эти техники

эффективны и применяются правильно) приводит к более качественному результату, нежели работа со специалистом. В любом случае эта книга действительно поможет вам сэкономить весьма существенную сумму, если вы прочитаете ее до обращения к психотерапевту или будете читать ее параллельно с работой с когнитивно-поведенческим терапевтом. Никуда не спешите, но и не откладывайте работу в долгий ящик. Двигайтесь в своем темпе, и тогда у вас все обязательно получится.

Приятного чтения, интересных открытий и продуктивной работы!

Часть I

НАВЯЗЧИВЫЕ СОСТОЯНИЯ

Глава 1
ПРИРОДА НАВЯЗЧИВОСТЕЙ

Определение обсессивно-компульсивного расстройства

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

Парадоксальный эффект и негативное подкрепление

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

Пытаясь «защититься» от обсессий и связанных с ними воображаемых негативных последствий, а также стремясь ослабить сопровождающие эти мысли тревогу и дискомфорт, человек вырабатывает привычку совершать компульсивные действия, которые только усиливают навязчивые мысли, из-за чего игра затягивается.

Типичные обсессии

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

- «Сейчас я нанесу вред себе или маме!»
- «Я сейчас выпрыгну из окна!»