

Шаг 1. Переименование. «Это не я — это мое ОКР»

Шаг 1. **Переименование** отвечает на вопрос: «**Что же такое эти беспокоящие навязчивые мысли?**» Важно помнить о том, что вы должны переименовать эти нежелательные мысли, побуждения и поведение. Вы должны **назвать их истинными именами: это обсессии и компульсии**. Вам нужно совершить осознанное усилие, чтобы почувствовать почву под ногами. Вы должны изо всех сил избегать ловушки мышления и перестать доверять мысли, будто желание что-то проверить, пересчитать или помыть является вашей реальной потребностью.

Ваши мысли и побуждения — это симптомы ОКР, то есть заболевания.

Обычно первая встреча с новым пациентом начинается со стыдливого признания: «Доктор, я знаю, это звучит безумно, но...» Больной описывает один или больше симптомов классического ОКР: компульсивное мытье или перепроверку, иррационально жестокие или богохульные мысли, ощущение надвигающейся катастрофы до тех пор, пока не будет соблюден какой-то нелепый ритуал.

Пациенты обычно понимают, что никто не должен иметь настолько странных мыслей. В итоге им неловко и стыдно. Их самооценка оказывается на нуле, а ОКР уже успело повлиять на работоспособность и порой даже испортить общение с семьей

и друзьями, от которых человек пытался скрыть свое шокирующее поведение.

ЭТО НЕ БЕЗУМИЕ, ЭТО МОЗГ В СТУПОРЕ

Во время лечения больному в первую очередь объясняют, что его диагноз — это просто ложные сигналы от головного мозга. Мы показываем снимки мозга людей с ОКР, которые доказывают, что эта болезнь напрямую связана с биохимическим дисбалансом, из-за которого передняя часть мозга буквально перегревается.

Грубо говоря, мозг пациента впал в ступор и теперь действует по одному и тому же порочному циклу. Чтобы выйти из этого ступора, требуется поведенческая терапия, и она начинается с переименования.

Переименование означает, что нужно назвать нежеланные мысли и побуждения по-настоящему — *обсессивными* мыслями и *компульсивными* порывами. Это не просто дискомфортное ощущение вроде «может, тут грязно», а раздражающая неустанная obsессия. Не просто беспокойство, из-за которого четвертый или пятый раз что-то проверяешь, а жестокий компульсивный порыв.

Это война, и наш враг — ОКР. Сражаясь с ним, важно помнить, что этот враг представляет собой на самом деле. Человек с ОКР обладает мощным оружием: знанием, что это не он, а его ОКР. И постоянно работает над тем, чтобы не путать свой голос с голосом расстройства.

«Прекрасно, — можете сказать вы — но ОКР ведь себе на уме и просто так не замолчит». На это я отвечу: «Замолчит однажды, но потребует время». Мольбы о том, чтобы ОКР оставило в покое, не работают немедленно — точно так же, как бессмысленные проклятия и ругань.

В случае с ОКР нужно сосредоточиться на правильном поведении, одновременно с этим стараясь меньше беспокоиться по

поводу мыслей и чувств, которые с ним связаны. Вот это станет по-настоящему отличной работой!

В то же время необходимо принять то, что вы изменить не можете, — по крайней мере, вы не сможете сделать это быстро. В первую очередь нужно принять, что такое простое действие, как переименование, не заставит ваше ОКР исчезнуть. Но когда вы увидите, что собой представляет враг, вы уменьшите его силу и сами станете сильнее.

Со временем вам станет все равно, пропали беспокойные мысли или нет, потому что вы уже не будете им подчиняться. Более того, чем меньшей важностью вы будете наделять свое ОКР, тем лучше сможете его контролировать и тем быстрее оно ослабеет. В то же время чем больше вы будете на нем сосредоточиваться, молясь и мечтая, чтобы расстройство пропало, тем напряженнее и навязчивее будут связанные с ним чувства.

ПРЕРЕКАЯСЬ С ОКР

Поскольку ОКР может быть невероятно умным противником с почти демонической способностью защищаться, оно изо всех сил попытается отрицать, что мозг посылает вам ложные сигналы. Вы можете сказать себе: «Самолет *не* упадет, если я не помою руки». Но ОКР откликнется: «Еще как упадет, и погибнет много людей». В этот момент нужно собраться, потому что *вы* знаете, кто на самом деле говорит правду.

Вы не имеете права слушать ОКР. Если вы будете сидеть и ждать, обрушится на вас ОКР или нет, вы лишь подвергнете себя большому страху и боли. Лучше скажите: «Ну что ж, давай. *Попытайся* заставить меня помыть руки еще раз».

После этого вам придется разбираться с возникшей неуверенностью: «Как я могу *точно* знать, что это не я, а мое ОКР?» Что ж, возможно, никаких метафизических гарантий отсутствия связи между мытьем рук и авиакатастрофой нет, но я *могу* гарантировать: если вы сдадитесь и все-таки помоете руки, все

станет только хуже, а ваше ОКР окрепнет. С другой стороны, после нескольких минут перефокусировки на другое поведение и отсутствия реакции на ОКР страх катастрофических последствий начнет уходить, и вы увидите, какими глупыми на самом деле являются компульсии.

Все очень просто: слушайте ОКР, и ваша жизнь разрушится, или боритесь, держась за знание о том, что через несколько минут вы будете все более и более уверены, что самолет не влетит в гору, а машина не врежется в стену просто потому, что вы не помыли руки или не подергали дверную ручку.

Чтобы добро победило зло, нужно приложить усилия.

ХИМИЮ НАДО ПРИСТРУНИТЬ

В Калифорнийском университете наши пациенты придумали творческие способы применения четырех шагов — переименования, переосмысления, перефокусировки и переоценки.

Чет, который с помощью поведенческой терапии взял свое ОКР под контроль и сейчас учится на дантиста, был одержим жестокими мыслями. Видя пожар, он думал, что устроил его. Услышав, что на другом конце города кого-то застрелили, он считал, что это его рук дело. Он постоянно думал: «Боже, друг, ты ужасный человек. Ты просто кошмарен». Он занимался работой, которую ненавидел, и постоянно жил в долг. Эти факторы лишь прибавляли ему стресса, в связи с чем симптомы ОКР ухудшались. К сожалению, это случается нередко.

Поначалу Чет работал с переименованием и говорил себе, что его жестокие мысли — это просто ОКР. ОКР не молчало: «А, так ты расстраиваешься? Почему? Может, потому, что ты реально готов это сделать?» Осознав, что ОКР — это биохимический дисбаланс в мозге, Чет придумал фразу для борьбы с ним: «Тут не о чем говорить, надо приструнить химию».

Предугадывание — важный момент для переименования, и Чет это прекрасно понял. Если он смотрел фильм, где были

сцены жестокости, то говорил себе: «Так, сейчас у меня появится обсессивная мысль». И когда это происходило, ему было чуть легче.

Борясь с ОКР, Чет использовал прагматический и философский подходы. К примеру, он всегда хотел быть сантиметров на десять выше, но знал, что от этой мысли не подрастет, поэтому привык жить с тем, что есть. Тот же принцип он применил и к ОКР: от его желаний болезнь никуда не денется, но можно научиться с ней жить.

Чет нашел еще один способ разобраться с ОКР: каждый раз, когда у него появлялась обсессивная мысль, он делал что-то приятное для своей девушки, — например, покупал ей цветы или готовил ужин. Если ОКР пыталось заставить его чувствовать себя несчастным, он немедленно осчастливил себя радостью своей девушки.

К тому же Чет был религиозным, поэтому обратился к Писанию за поддержкой и нашел утешение в словах: «Господь испытует все сердца и знает все движения мыслей». Чет применил их к себе так: «Господь испытывает мое сердце и знает, что происходит с моими мыслями. Я должен перестать раздражаться на себя из-за них».

Интересно отметить, что подобный случай произошел и несколько веков назад. Джон Беньян, британский писатель XVII века, автор книги «Путешествие пилигрима»*, страдал от того, что мы теперь называем ОКР. Поскольку Беньян был по-настоящему религиозным человеком (и даже получил срок за то, что проповедовал без разрешения), ему было невероятно тяжело жить с богохульными мыслями, которые вызывало ОКР. Он смог справиться со своей виной (так же, как и Чет сегодня) через убеждение, что Господь был бы расстроен тем, что он наказывает себя за ложные и бессмысленные мысли. И за это великолепное озарение я готов назвать Беньяна отцом когнитивно-поведенческой терапии ОКР.

* Беньян Дж. Путешествие пилигрима в Небесную страну. СПб. : Виссон, 2023.

БЕСПРИСТРАСТНЫЙ НАБЛЮДАТЕЛЬ

Обучаясь переименованию, недостаточно просто пожать плечами и сказать как робот: «Это не я — это мое ОКР». Необходима осознанность: вам потребуется волевым усилием принять то, что неприятное чувство вызвано ОКР, а потом переименовать его в симптом и ложный сигнал от мозга. Когда вас накрывает, нужно сказать себе: «Я не *думаю* и не *чувствую*, что у меня грязные руки. Это просто *обсессия*». «Я не чувствую *потребности* проверить замок. Я испытываю *компульсивный порыв* это сделать». Безусловно, побуждение от этого не исчезнет, но вы начнете активно противостоять сигналам вашего ОКР.

Из работ шотландского философа XVIII века Адама Смита мы можем взять для себя много полезного, — в частности, концепцию Беспристрастного осведомленного наблюдателя. У каждого из нас есть подобная субличность, которая обладает знанием обо всех обстоятельствах и наших чувствах и может взять на себя роль свидетеля. Рассматривая осознанность таким образом, мы сможем лучше научиться делать мысленные пометки вроде «это просто ОКР».

Во время переименования вы задействуете своего Беспристрастного наблюдателя, концепция которого является центральным элементом книги «Теория нравственных чувств»* Адама Смита. Он определил Беспристрастного наблюдателя как способность выйти за рамки своей личности и наблюдать за своими действиями. Древние буддисты назвали бы это осознанностью. Люди с ОКР обращаются к Беспристрастному наблюдателю в тот момент, когда как бы отступают на шаг и говорят себе: «Мой мозг просто посылает ложный сигнал. Если я изменю поведение, то смогу поменять работу мозга». Очень вдохновляюще видеть, как люди с ОКР переходят от суеверного восприятия своей болезни к глубокой осознанности, которая позволяет им преодолеть страхи и тревоги,

* Смит А. Теория нравственных чувств. М. : АСТ, 2022.

организовать свои реакции, переключить передачи и в итоге изменить поведение. Этот процесс является фундаментом для борьбы с ОКР.

Как только человек с ОКР обучается навыкам поведенческой терапии и решает изменить свою реакцию на навязчивую мысль, а не поддаваться патологическому поведению, срабатывает волевой ответ: «Я не буду мыть руки. Вместо этого я поиграю на скрипке». Но поначалу человек настолько переполнен страхом, что у него может возникнуть иная катастрофизирующая мысль, например: «Но тогда на моей скрипке останутся микробы».

Адам Смит понимал, что сохранять точку зрения Беспристрастного наблюдателя очень сложно и, по его собственным словам, требует серьезнейших усилий. Почему? Потому что сосредоточиться на полезном поведении, когда мозг бомбардирует раздражающими сомнениями и беспокойными вывертами мышления, очень непросто.

Конечно, само по себе постоянное повторение компульсивного поведения не менее утомительно. Но это утомление не приведет ни к чему хорошему. А вот когда в дело вступает Беспристрастный наблюдатель и действие совершается осознанно, мозг начинает функционировать иначе, что было доказано нашими исследованиями. И это — ключ к тому, чтобы вывести мозг из ступора.

КТО ЗДЕСЬ ГЛАВНЫЙ?

Безусловно, будут времена, когда боль окажется слишком сильной, а усилия — слишком выматывающими и вы все-таки поддадитесь компульсии. Воспринимайте это как небольшой шаг назад. Скажите себе, что в следующий раз все получится. Как говорит Джереми, больной ОКР: «Даже если вы терпите неудачу, это все равно победа: если вы не отступаете, если продолжаете осознанно бороться с вашим врагом — ОКР».

Анна, студентка философского факультета, описала, как использует переименование для борьбы с obsессией о том, что ее парень (а теперь супруг) ей неверен. Зная, что ее страх абсолютно беспочвен, она тем не менее забрасывала его вопросами о прошлых отношениях, о том, рассматривал ли он когда-нибудь порнографические журналы, что он пил и сколько, что ел и где был каждую минуту дня. Ее отчаянные допросы едва не привели к разрыву отношений.

Анна вспоминает: «Первым шагом в борьбе с ОКР было обучение переименованию мыслей и побуждений. Второй — их переосмысление. Во время лечения я пользовалась и тем и другим. На уровне рассудка я знала, что ОКР — это химическая проблема моего мозга, а мысли и ощущения, которые она вызывает, — это просто симптомы. Но одно дело понимать это, а другое — сказать себе посреди эпизода ОКР, что, в сущности, твои чувства не имеют смысла.

Самым раздражающим в ОКР является то, что при этом расстройстве ваши волнения, побуждения и obsессии начинают казаться самым важным, что только есть. Суметь отойти на шаг и держаться в качестве стороннего наблюдателя достаточно долго для того, чтобы понять, что это симптомы ОКР, отнюдь не так просто».

Пока Анна училась использовать переименование, ее парень, Гай, продолжал напоминать ей, что все obsессии — это просто ОКР. Но ему не всегда удавалось ее убедить. Со временем (и постоянно тренируясь) Анна стала, по собственным словам, хорошо отличать ОКР от того, что реально стоило тревоги или волнений. В итоге ей часто удается не покупаться на сигналы ОКР. Она больше не чувствует сильного стресса каждый раз, когда ею овладевают obsессивные мысли. Часто ей удается их распознать и сказать себе: «Знаешь, если ты из-за этого расстроишься, тебе будет плохо. Все это уже было не раз, и, если ты поддашься уловкам ОКР, ни к чему хорошему это не приведет». Таким образом у нее получается успокоиться и ощутить дистанцию между собой и расстройством. Анна отметила, что навязчивая мысль — или

по меньшей мере сильная тревога, которая ее сопровождает, — исчезает обычно в течение пятнадцати-тридцати минут.

Для Дотти, чьи обсессии были заиклены на том, что ее сын потеряет зрение, и которой удалось поверить в утверждение «это не я — это мое ОКР», переименование стало главным инструментом в борьбе с компульсиями. «Я не поддавалась, распознавала их и говорила: “Ничего, это просто мысль, и все”. В большинстве случаев это работает. Но иногда нет. Я считаю, что люди с ОКР не смогут от него окончательно избавиться до тех пор, пока кто-нибудь не придумает волшебное лекарство». Но, как вы сами узнаете из историй, которые мы приведем в этой книге, силу вашего рассудка, которую вы развиваете, борясь с ОКР, никакое волшебное лекарство не подарит.

Помешанный на мытье рук Джек искал это лекарство. «Такова Америка. Принимаешь таблетку — и твоя жизнь превращается в чудо. Ты новый человек, более агрессивный, или милый, или худой, или какой угодно». Но когда лекарства не помогли симптомам его ОКР ослабнуть, а побочные эффекты стали сильно беспокоить, Джек решил обратиться к КПТ. Для него первым шагом к переименованию стало распознавание абсурдности постоянного мытья рук. Ему нужно было убедить себя в том, что это нелогично. Когда он оставался дома, то почти постоянно мыл руки, но в других местах это не казалось таким уж важным. «Благодаря поведенческой терапии я начал думать: “Минуточку. Ты ходишь обедать в забегаловки и не моешь руки, потом ты держишь в руках деньги, и ничего плохого с тобой не происходит. И даже когда ты идешь в туалет, чтобы помыть руки, ты потом трогаешь ручку”». У Джека были достаточно чистые руки, у него просто было ОКР, и он начал использовать свой рациональный ум, чтобы справиться с расстройством.

Барбара, чьи мысли занимал мистер Кофе, рассказала, что ей больше всего помогла практика осознанности: «Сознательно заставляя себя обратить внимание на тот момент, когда я проверяла кофеварку, я смогла если не избавиться от компульсии, то хотя бы точно убедиться в том, что действительно все проверила.

А еще, в момент ужаса, что не выключила плиту, я научилась говорить себе: это не я — это мое ОКР. Это расстройство заставляет меня чувствовать неуверенность. Пусть мне *кажется*, что плита включена, я осознанно ее проверила и теперь должна спокойно уйти. Потихоньку тревожность утихнет, и через пятнадцать минут я уже буду чувствовать себя увереннее насчет того, что духовка выключена». Если у вас есть проблемы с компульсивной перепроверкой, обратите особое внимание на слова Барбары. Это прекрасный образчик того, как нужно выполнять перепроверку, постепенно готовясь изменить поведение в ответ на компульсивные побуждения.

Лара, у которой была пугающая obsессия из-за ножей, научилась говорить себе: «Лара, это просто obsессия. Это не настоящему. Ты боишься, потому что эта мысль кажется ужасной. Это болезнь, такая же, как и все остальные». Понимание того, что ОКР — это заболевание, а obsессии — это ложные сигналы, у которых нет реальной силы или значения, помогло ей уменьшить их напор. Obsессии *не управляют* вашей волей. Вы *всегда* можете их контролировать или как минимум менять свою реакцию на них.

Дженни некоторое время работала в Советском Союзе, и за это время у нее развилась obsессия, касающаяся радиоактивного загрязнения. Знание о том, что у нее биохимический дисбаланс в головном мозге, сняло груз с ее плеч. «Я всегда так злилась на себя. Как можно быть настолько сильной и успешной в самых разных сферах своей жизни и страдать от подобной проблемы? Я всегда считала себя полной неудачницей из-за того, что не могла справиться со своей психикой. У меня никогда не получалось разобраться с тем, что меня беспокоило, мне не помогали мантры, мозгоправы, вообще никто и ничто». А теперь, когда ОКР насаждает, Дженни говорит себе: «Я знаю, *что* это». И чаще всего это помогает ей двигаться дальше.

Роберта, которой казалось, что она непременно собьет кого-нибудь на машине, сказала: «У меня все еще есть нежелательные мысли, но теперь я могу их контролировать. Если я проезжаю

по ухабу, я говорю себе, что это просто ухаб. Мысль о том, что я кого-то сбила, — это ложный сигнал. Это ОКР, а не я! Я стараюсь не оглядываться и не проезжать еще раз тем же маршрутом. Я заставляю себя ехать вперед. И больше не боюсь садиться за руль. Я понимаю, что, если появится обсессивная мысль, я смогу с ней справиться. Когда я расстраиваюсь, то говорю вслух: “Это не я — это мое ОКР”. А потом добавляю: “Давай, Роберта, просто поезжай вперед”».

Джереми, начинающий сценарист, после восьми месяцев поведенческой терапии почти избавился от ОКР. Сегодня он говорит: «Я по-прежнему чувствую тревожность от свободы. Это больно, но такова цена за нормальную жизнь».

С самого детства Джереми донимали компульсии, связанные с перепроверкой и прикосновениями. Он безукоризненно выполнял все, чего требовало его ОКР, поскольку боялся, что иначе умрет член его семьи и Господь отправит его самого за это в ад. Дом превратился в камеру пыток из-за постоянных ритуалов. В юности Джереми начал искать отдушину в алкоголе и наркотиках. Побороть пагубные привычки ему помогло Общество анонимных алкоголиков, но после этого у Джереми появилась новая obsессия: он боялся, что в его еде есть алкоголь, даже когда речь шла о быстром перекусе. Никакой логикой тут и не пахло.

В спортзале ему казалось, что кто-то другой перед занятиями употребил наркотики или алкоголь и теперь они попадут в организм Джереми через штанги и гири. В общественном туалете его пугала мысль о том, что перед ним пьяницу могло стошнить в кабинке и теперь каким-то невероятным образом алкоголь переместится в Джереми. Он был абсолютно измотан, как умственно, так и морально, obsессиями и компульсиями. Когда Джереми впервые обратился за помощью в Калифорнийский университет, он сказал: «Я как будто Вьетнам прошел».

Во время лечения Джереми держал при себе маленький блокнот на пружинке, на котором написал: «Хвостатое ядро». Это та часть мозга, которая неправильно фильтрует сигналы от ОКР. Это было постоянным напоминанием, что у него проблемы

с головным мозгом, что у него есть ОКР. За счет этого Джереми мог более осознанно относиться к своим мыслям и побуждениям. «Как только у боли появилось имя, она как будто стала чуть меньше». Мысленные «зарубки» помогли его мозгу научиться лучше фильтровать сигналы.

Чуть раньше я упомянул дополнительный шаг переименования — предсказание. Вторым дополнительным шагом является принятие. Джереми стал применять оба. До лечения он боялся, что его подловят на каком-то ужасном воображаемом проступке и уволят с работы ночным сторожем. Благодаря терапии он смог сказать себе: «Ну и что. Никто не идеален. Пусть увольняют, найду новую работу. В самом худшем случае буду ходить в столовые для бедных. Кстати, Джордж Оруэлл написал об этом крутую книгу*». А если бы в его еду или питье действительно попал алкоголь, Джереми сказал бы: «Случайность. Я не нарочно». Без чувства вины. Без попытки себя пристыдить.

Освободившись от симптомов ОКР, Джереми пережил глубокую печаль, которая является нередкой в таких случаях. «Многие годы ОКР управляло моей жизнью. Да оно ею и было. Я ни о чем больше не думал. Мне грустно, что так сложилось». Но этот период вскоре завершился, и Джереми начал заполнять пустоту приятными занятиями, которые поднимали настроение.

ТЕРАПИЯ ДЕЙСТВИЕМ

Учиться преодолевать ОКР — все равно что учиться ездить на велосипеде. Один раз справившись, вы уже не разучитесь. Но легкость придет только с практикой. Вы будете падать, но после этого должны подниматься. Если сдадитесь, то не научитесь никогда. Тут на помощь придут лекарства. По статистике, вместе с поведенческой терапией медикаменты обеспечивают до восьмидесяти процентов успеха.

* Оруэлл Дж. Фунты лиха в Париже и Лондоне. М. : АСТ, 2024.

Большая часть тех, кому не помогло лечение, не смогли преодолеть первые неудачи и сдались. Важнее всего — не корить себя за то, что поддались компульсии, и не считать, что теперь точно не справитесь. Совершенно нормально ощущать усталость и измотанность или даже поддаваться компульсии, если вы не забудете себе сказать: «Это просто компульсия. В следующий раз я справлюсь».

Бездействие — ваш враг. Действие — ваш друг. А главный враг — скука. Если у вас есть какое-то дело, значительно более важное, чем бессмысленный ритуал, то используйте его как мотивацию. Люди, которым нечем заняться, могут не развить умственную и эмоциональную силу, которая нужна для того, чтобы перенастроить мозг на продуктивное поведение. Если у вас есть работа, вы можете лишиться ее, если еще раз вернетесь домой и проверите, заперли ли вы дверь, поэтому вы будете гораздо больше мотивированы наконец-то отойти от дома. А когда вы отойдете, то вступите на путь исцеления от ОКР. Дьявол найдет занятие праздным рукам. Если вы не можете работать, займитесь волонтерством. Главное — **быть занятым**. Обязательно занимайтесь чем-то полезным. Если вы полезны, у вас повышается самооценка и желание выздороветь, ведь вы нужны другим. А еще это отличное подспорье для перифокусировки.

Некоторые люди настолько погружены в депрессию, что не могут работать. Депрессия часто, пусть и не всегда, сопровождается ОКР. Если ваш режим сна кардинально изменился и вы часто просыпаетесь среди ночи; если вы плохо питаетесь и теряете вес; если у вас мало сил и серьезные суицидальные мысли — все это может указывать на тяжелую депрессию. В таком случае вам необходимо обратиться к специалисту.

Как вы уже знаете, поддавшись компульсии, вы получите лишь временное облегчение, за которым последует резкий рост навязчивости в мыслях и порывах. Это воистину порочный круг.

После лечения примерно тысячи людей с ОКР я нахожу совершенно потрясающей одну вещь. Людей продолжает шокировать

внутреннее ощущение того, что что-то пошло по ужасному сценарию (например, они забыли выключить духовку), вне зависимости от того, как часто в течение дня возникает эта навязчивая мысль. Они, к примеру, через некоторое время привыкли бы к электрошоку, но к навязчивым страхам и порывам, которые вызывает ОКР, привыкнуть не способны. Вот почему так важна осознанность. Первый шаг, переименование, помогает вам ее развить. Вы начинаете называть обсессии и компульсии своими именами.

ГЛАВНОЕ — ДЕРЖАТЬСЯ

После переименования многие пациенты спрашивают: «Какого черта меня все еще это беспокоит?» Потому что это проблема прошивки мозга. Сложность не в том, чтобы заставить ощущение уйти, а в том, чтобы *не поддаваться ему*. Эмоциональное понимание не заставит симптомы ОКР волшебным образом исчезнуть, но КПТ поможет вам управлять собственными страхами. Если вы продержитесь первые несколько недель, то обретете необходимые инструменты. Вы станете сильнее, чем ваше ОКР. Освоение терапевтических навыков — все равно что приобретение новых тренажеров для вашего мозга. Вы становитесь сильнее.

ОКР — хроническое заболевание. Сбежать от него невозможно, подкупить его нельзя, но вы *можете* с ним бороться.

Пациенты часто говорят мне: «О, если бы я только мог попросить кого-нибудь другого стирать мои вещи каждый раз, когда мне кажется, что их нужно выстирать». Они думают, что это поможет им разобраться с ОКР. Но они ошибаются. Помните Говарда Хьюза? Он поступал именно так. И вспомните, как он кончил. ОКР ненасытно. Вы не можете поддаться компульсии достаточное количество раз (или попросить кого-то сделать это за вас) и наконец-то добиться ощущения «все, хватит». Чем больше вы будете это делать, тем хуже вам будет. Поддаваясь ОКР, вы поддаетесь болезни. И становится только хуже!

В книге *«Говард Хьюз. Нерассказанная история»* Питер Х. Браун и Пэт Броски предоставляют множество доказательств тому, что обсессия Хьюза из-за микробов и заражения заставляла его действовать иррационально. Теперь мы знаем, что подобные действия лишь ухудшали его симптомы. Некоторое время Хьюз еженедельно приглашал своих друзей, мафиози Лаки Лучано и Багси Сигела, на ужин. Поскольку он был одержим идеей того, что гангстеры переносят микробы, он хранил в кабинете особый сервиз для таких случаев. Использовать его можно только один раз. Однажды Хьюз делил жилье в Лос-Анджелесе с Кэтрин Хепберн и Кэри Грантом. В какой-то вечер, обнаружив, что домработница бьет посуду, Хепберн сцепилась с Хьюзом: «Это глупость! Люди не способны так разносить микробы!» Хьюз ей не поверил. Более того, он ответил Хепберн: «Сомневаюсь, что женщина, которая принимает душ восемнадцать раз в день, может меня осуждать».

Вполне возможно, что Хепберн тоже страдала ОКР. Известно, что люди с ОКР часто тянутся друг к другу. Во-первых, жить становится легче, когда понимаешь, что не единственный слышишь внутренний голос, который спрашивает: «Почему я делаю всю эту нелепицу?» Люди с ОКР знают, что ведут себя немного странно. Поэтому мысль о том, что кто-то еще ведет себя так же, дарит облегчение.

В Калифорнийском университете мы создали первую в Штатах группу по поведенческой терапии ОКР. Эта группа собиралась еженедельно; люди с ОКР свободно рассказывали о своем самом удивительном поведении и мыслях и обменивались техниками, которые они придумали сами. Поначалу мы беспокоились, что эти встречи могут оказаться контрпродуктивными, поскольку в некоторых группах поддержки участники в какой-то момент начинали не слишком здоровое соревнование по самому сильному страданию от ОКР. Кроме того, несколько пациентов боялись, что из-за внушаемости они приобретут новые симптомы в довесок к уже существующим. Однако ни один из этих страхов не нашел подтверждения.

Одна из множества историй успеха членов этой группы — история Доминго, который когда-то был водопроводчиком, а теперь стал арт-дилером — самоучкой. Доминго поставили диагноз ОКР на родине, в Мексике, а в Калифорнийский университет на лечение он приехал, оказавшись на самом дне. В течение пятнадцати лет его симптомы включали в себя принятие душа пять и более раз в день, боязнь мытья, ритуалы, касающиеся проверки и питания, и — что было самым нелепым — обсессию, что из его ногтей растут бритвенные лезвия. Именно она привела к тому, что он перестал носить некоторую одежду, включая его любимую винтажную мотоциклетную куртку, так как боялся, что изрежет ее в клочья своими воображаемыми ногтями-лезвиями. «Я не могу касаться детей, — говорил он. — Они слишком нежные. Я играю со своей собакой, но не трогаю ее морду и глаза: боюсь, что порежу». Занимаясь любовью с женой, Доминго старался не прикасаться к ней и особенно к ее груди. Тогда он говорил: «Мне кажется, я порежу ее. Я продолжаю думать, что вместо ногтей у меня бритвы, у меня начинают трястись руки, напрягаются мышцы, я вынужден остановиться. Глазами вижу, что лезвий нет, но разум им не верит. И я спрашиваю жену, все ли нормально, не поранил ли я ее».

Благодаря терапии он выучил простую истину: «Нужно быть сильнее ОКР ментально и физически. Если это не так, расстройство сожрет вас заживо. Вы сляжете и сгниете как овощ». Большую часть времени, когда у него возникает компульсия помыться или что-то перепроверить, Доминго удается сказать себе: «Это не реальность. Ты должен остановиться. У тебя есть дела».

Доминго заставляет себя выбирать: «Буду я слушать ОКР или постираю белье? И я говорю себе, что мне будет очень больно, но я должен продолжать. Я закрываю глаза, делаю глубокий вдох и заставляю себя жить дальше — стараться изо всех сил».

Поскольку он способен достаточно четко видеть разницу между нормальным поведением и тем, которое вызывает

расстройство, Доминго удается прийти в себя, сосредоточившись на реальности. Он напоминает себе, что прекрасная женщина решила стать его женой и видит в нем что-то особенное. «Посмотри на все, чего ты добился, — говорит он себе. — Эта та реальность, за которую ты должен держаться. Ты должен остановить эту мысль немедленно. Ты обязан. Если ты этого не сделаешь, она захватит тебя. И что тогда?» Доминго знает, что, если поддастся мысли или компульсии, она превратится в его голове в заезженную пластинку, которая будет тратить его время и поглощать энергию. Он называет это мозговой петлей.

А еще он знает, что, даже если его ОКР никогда не удастся вылечить, у него теперь есть преимущество. «Раньше я не мог сосчитать компульсии. Одна уходила, и другая тут же занимала ее место. Теперь я знаю, сколько их. Раньше они летели на меня со всех сторон. Я постоянно был без сил. А теперь знаю, где они меня поджидают. Я готов. Я не слушаю ОКР, потому что понимаю: это фальшивка. Я легко отпускаю компульсии».

ПРИЗНАЙТЕСЬ АВТООТВЕТЧИКУ

Еще один постоянный участник ОКР-группы — Кристофер, увлеченный молодой католик, который более пяти лет сражается с вызванными ОКР богохульными мыслями. Расстройство Кристофера вошло в кризисную фазу во время паломничества в один храм, известный как место, где часто появлялся образ Девы Марии. Несмотря на то что Кристофер ехал за духовным обогащением, к его ужасу, однажды он обнаружил себя в церкви с мыслью: «Дева Мария — дрянь». Глубоко пристыженный и огорченный, он сорвался и заплакал. По возвращении домой эти богохульные мысли стали доводить его. Ему стало казаться, что святая вода — «поганая», Библия — «паршивая», а церкви — «помойки». На службе он представлял себе статуи святых в обнаженном виде. Его одержимый ОКР мозг превратил священников

в мошенников. Сам вид церкви заставлял его передергиваться от отвращения.

В отчаянии Кристофер лег в психиатрическую больницу, где ему поставили в качестве диагноза параноидальный психоз и одержимость демонами под вопросом. Прошло почти два года, прежде чем он узнал, что его реальная проблема в ОКР.

Кристофер — один из пациентов, которые стали использовать для переименования аудиозаписи. Эта простая и эффективная техника была разработана в Англии докторами Полом Салковским и Айзеком Марксом. Любой может воспользоваться этим способом в домашних условиях. Смысл в том, чтобы записать обсецию на любой удобный носитель, повторяя мысль снова и снова, скажем, в течение 45 минут, либо использовать программу для редактирования аудио, скопировав обсеивную фразу много раз в один файл.

Кристофер предлагает сначала записывать сложные обсеции на бумаге в форме короткой истории, воссоздавая сценарий, в котором наступают пугающие последствия. Например: «Если у вас религиозные обсеции, пусть в вас ударит молния и Господь отправит вас в преисподнюю. Если вы одержимы совершением преступления, пусть вас арестует полиция и вы остаток жизни проведете в тюрьме. Если вы боитесь грязи и микробов, представьте себе, что упали в лужу грязи или заболели смертельной болезнью и умерли. Самое главное — заставить обсецию выглядеть максимально глупо и нелепо». В начале 45-минутной сессии прослушивания подобные записи должны вызывать тревожность на уровне пяти-шести по шкале от одного до десяти.

Смысл использования таких зацикленных фраз заключается в том, чтобы довести тревожность до пика, после чего она исчезнет. Пациенту следует слушать запись пару раз в день в течение, скажем, недели. «Со временем, — обещает Кристофер, — вы доберетесь до точки, когда даже слушать записи не сможете, но не потому, что они вызывают тревожность, а потому, что вам невыносимо скучно. Так работает этот механизм». А еще, считает он, полезно вести учет уровня тревожности с 10–15-минутными

интервалами. Когда пройдет несколько дней и уровень упадет до нуля, нужно будет перезаписать «композицию» с учетом тех obsessions, которые провоцируют тревожность сильнее всего.

Кристофер предупреждает: «Не ожидайте, что после этих занятий у вас не будет obsessивных мыслей. Однако вам станет легче отпускать их, и со временем их интенсивность ослабнет».

До поведенческой терапии Кристофера доносили десятки obsessions, включая пугающие мысли о летающих ножах. «Раньше у меня бывали дикие приступы, когда приходилось хватать подушку и изо всех сил утыкаться в нее лицом, а потом кричать что есть мочи, бить подушку или диван, — настолько тяжело проявлялось ОКР. Это было ужасно». Сначала ему было сложно прорабатывать тревожность с помощью зацикленных фраз. «Бывали моменты, когда тревожность так сильно ощущалась в теле, что я чувствовал себя рожаящей женщиной, — настолько мне было больно. Я потел, как проклятый, руки и ноги колело. Теперь такого уже не случается».

«ДОРОГОЙ ДНЕВНИК...»

В качестве части когнитивно-поведенческой самотерапии я рекомендую пациентам вести дневник, в котором они отмечают свой прогресс. Кристофер, преданный этой идее, говорит: «Я обнаружил, что, когда мне удастся справиться с симптомом ОКР, он как будто хоронится где-то в глубинах моего разума. Конечно, цель именно в этом, но когда ты забываешь каждый симптом, то не можешь отследить прогресс. Без записей дорога к излечению будет казаться походом через пустыню в обратную сторону, когда вы сами рукой стираете следы. Как будто вы всегда на старте». Очень важно записывать свой прогресс и следить за тем, какие усилия вы прилагаете. Записи могут быть простыми и короткими. Они не должны быть сложными и витиеватыми.

Также при переименовании Кристофер прибегает к помощи Беспристрастного наблюдателя. Он предпочитает называть его

«мой рациональный ум». Например: «Мой рациональный ум говорит, что это неправда. Это нереально. Этого не существует. Я последую совету рационального ума». Важно делать мысленные заметки, а как вы называете процесс самонаблюдения — это ваше личное дело.

Думайте о Беспристрастном наблюдателе как об устройстве, которое помогает вам дистанцироваться от ОКР. Другими словами, создайте безопасную зону между вашим внутренним миром и нежелательными компульсивными порывами. Вместо того чтобы реагировать на них механически, бездумно, вы дадите себе возможность сделать альтернативный выбор. Как вы узнаете позднее, иметь разные варианты поведения про запас очень полезно, тогда вы будете вооружены в момент возникновения симптомов. Как сказал Доминго: «Фишка в том, что ОКР чертовски умно. Вам нужны собственные уловки, чтобы его победить».

Часто пациенты обнаруживают, что не успевают пропасть один симптом, как появляется новый и заменяет его. Однако новую Obsession всегда проще контролировать, чем ту, с которой вы долго боролись. Без лечения ОКР подчинит вас себе. Предвосхищайте симптомы, будьте готовы сразу бороться с ними, — и процесс пойдет гораздо легче.

ХЬЮЗ: ЧУДНЕЕ ЧУДНОГО

ОКР проявляет себя таким образом, что у слова «чудно́» появляется новый смысл. Вспомним вновь о Говарде Хьюзе. Он дошел до того, что придумал теорию, которую назвал «обратный поток микробов». Когда его близкий друг умер от осложнений после гепатита, Хьюз не смог заставить себя отправить цветы на похороны, потому что его разум, одержимый ОКР, боялся, что в таком случае микробы гепатита каким-то образом доберутся до него. Кроме того, компульсии Хьюза распространялись на посещение туалета. Однажды он провел на унитазе сорок два

часа, не в состоянии заставить себя поверить в то, что он уже сделал все, что нужно. Это нередкий симптом ОКР, я лечил много людей с такими проявлениями. Когда они готовы к исцелению, то обычно говорят: «Я лучше испачкаю штаны, чем просижу тут еще хоть минуту». Конечно, ничего подобного ни с кем из них не случилось.

Бессмысленные повторения были еще одним общим симптомом, от которого страдал Хьюз. Как пилот, летающий через страну, он однажды попросил ассистента до полета раздобыть ему прогноз погоды в Канзасе. И сделал он это не один раз. Несмотря на то что сразу же получил необходимую информацию для полета, Хьюз повторил просьбу 33 раза. Значит, всего он задал вопрос 34 раза? А потом отрицал, что делал это.

Беря у меня интервью для книги о Хьюзе, Питер Браун спросил: «Почему такой гениальный человек, как он, был не способен остановить себя?» Гениальность здесь ни при чем. Хьюз ощущал, что случится нечто ужасное, если он не повторит свой вопрос 33 раза. Возможно, в тот момент его катастрофическая мысль заключалась в том, что в противном случае самолет разобьется. Может быть, он собирался задать вопрос всего три раза — чтобы снизить вызванную ОКР тревожность, — однако сделал ударение не на тот слог или совершил какую-нибудь подобную оплошность, с его точки зрения, на третий раз и поэтому ощутил необходимость сделать это 33 раза. Если бы задать вопрос 33 раза ему показалось недостаточным, он задал бы этот вопрос 333 раза. Это типичные симптомы тяжелого ОКР. А тот факт, что Хьюз отрицал свои повторения, лишь подчеркивает, насколько стыдно ему было за собственную компульсию.

Тестируя самолет-амфибию, Хьюз настоял на том, чтобы 5116 раз сесть на беспокойную воду, несмотря на то что воздушное судно уже давно доказало свою крепость. Он просто повторял посадку снова и снова, и никто не мог его остановить. Когда об этой истории писали первые биографы Хьюза, то объясняли этот поступок его потребностью все контролировать. В то время жизнь его была беспокойной, он мало чем мог управлять,

включая собственный достаток. Частично это и правда может объяснить его поведение, но я полагаю, что ответ куда меньше связан с глубинными эмоциональными факторами и куда больше с ОКР, от которого Хьюз страдал.

ДЕЛО О ЛЕТАЮЩИХ СКРЕПКАХ

Джош обладал целым спектром нелепых симптомов ОКР. Одним из них был страх, что если он прикоснется к чьему-нибудь столу в офисе, то в чашку к этому человеку упадет скрепка. Мозг Джоша рисовал исход этой ситуации как то, что его коллега выпьет кофе и подавится. При этом он понимал, что существует один шанс из миллиона, что подобное случится, но избавиться от этой мысли не мог.

Затем у Джоша развилась obsессия, что, подъезжая к дому, он задел чью-то машину и оторвал деталь с капота. Потом он представлял себе, что водитель этого автомобиля окажется на шоссе, задетая часть отвалится и убьет шесть человек. В итоге Джош дошел до того, что запомнил номера всех машин, которые регулярно стояли на его улице, и каждый день проверял, чтобы с ними все было в порядке. При этом он постоянно страдал от переживаний из-за других автомобилей, которые мог задеть в течение дня и за которыми не мог уследить. Однажды он два часа пытался догнать машину, которую якобы задел.

В другой раз Джош полетел в Сент-Луис в командировку, потом отправился домой в Лос-Анджелес и тут же вернулся обратно в Сент-Луис*, чтобы найти машину, которую, как ему показалось, он там задел.

Джош знал, что его действия бессмысленны, но при этом упомянул — и это важно для изучения ОКР, — что иногда, занимаясь какой-то сложной проблемой на работе, он обнару-

* Расстояние между Лос-Анджелесем и Сент-Луисом составляет более 2000 км.

живал, что компульсии, какими неприятными бы они ни были, заставляли его отвлекаться. В очень стрессовых ситуациях он буквально предпочитал поддаться компульсии вместо того, чтобы думать о рабочих задачах. Таким же образом Говард Хьюз использовал компульсию в качестве передышки. Сначала его целью была посадка самолета, но вскоре он развил вокруг нее целый комплекс компульсивного поведения. Без поведенческой терапии, которая обучает вас противостоять компульсиям, порывы могут превратиться в бесконечный цикл. Вот что важно помнить: *если вы позволите своим эмоциям прятаться за ОКР-поведением, оно может быстро выйти из-под контроля.*

Джош, например, часто переживал откаты в лечении, по его собственному признанию, потому что расслаблялся, когда его ОКР-симптомы облегчались, скажем, на восемьдесят процентов. В итоге он несколько лет боролся с одними и теми же проявлениями ОКР, так толком и не управляя своим заболеванием и используя метод «Четыре шага» ровно в той степени, в какой он позволял ему относительно спокойно жить. А потом, в стрессовые моменты, его ОКР проявлялось со всей мощью. Джош осознал, что его мозг пытался натворить что-нибудь этакое каждый раз, когда он сам пытался держать его в нейтральном состоянии. Он буквально позволял ОКР поджидать нужного момента и не боролся с ним достаточно агрессивно.

Ему следовало сказать себе, что, подчиняясь компульсии, он всего лишь добивается того, что за ней появляется еще одна и в итоге не дает эффективно функционировать и снизить уровень стресса. Джошу требовалось мужество, чтобы вступить с ОКР в конфронтацию и разобраться с ним. В этом случае справедлива поговорка о том, что трус погибает тысячу раз еще до того, как умрет. Поэтому нужно смело сражаться со своим расстройством!

Теория Говарда Хьюза об «обратном потоке микробов» напоминает обсессию, описанную Дженни, женщиной чуть за тридцать, которая долгое время занимается проблемами экологии

и окружающей среды. Работая на правительственное агентство США в Москве, она столкнулась с obsессией, которая убеждала ее в распространении радиации и заражении предметов. Это произошло через несколько лет после чернобыльской катастрофы, поэтому, как и в случае большинства мыслей, которые вызваны ОКР, элемент логики в этой идее все-таки присутствовал. Однако ее дальнейшие мысли были абсолютно нелогичны. «Когда приезжали люди из Киева или Чернобыля, я беспокоилась, что радиация с них перекинется на мои вещи. Любые логичные рассуждения о физике радиации не помогали. Я просто боялась заражения».

На самом деле по-настоящему Дженни беспокоилась о том, что дальше заразит других. Она стала разделять одежду в шкафу и вешать отдельно ту, которую можно было надевать на встречи с друзьями. Эти вещи она никогда не носила при тех, кто бывал недалеко от Чернобыля. Некоторые книги и газеты она выбросила. «Я избавилась от абсолютно нормальных вещей, потому что считала, что они заражены. Я не хотела, чтобы кто-нибудь вытащил их из помойки, поэтому я рвала их на части, делая непригодными для использования». Дженни перестала звонить домой, потому что боялась, что радиация каким-то образом распространится через телефонную линию.

ОДИН КОПИТ, ДРУГОЙ ЧИСТИТ

В случае с формой и содержимым ОКР вполне возможно, что жизненный опыт конкретного пациента играет важную роль, особенно в том, что касается иррациональных страхов. Многие из тех, кого я лечу, верят в это. Дженни, например, задается вопросом, мог ли на нее повлиять фильм о бомбежке Хиросимы, который она видела по телевизору в 12 лет. Она до сих пор помнит свои впечатления: «Я не могла спать. Я думала об обгоревших руках, которые тянутся ко мне из-под подушки,

об обожженных лицах со слезающей кожей, которые смотрят на меня».

Первые связанные с ОКР мысли Дженни — ощущение, что она обязана говорить людям нечто неподобающее, — появились в раннем детстве. К подростковому возрасту ОКР превратилось в чудовище, которое буквально держало ее в плену. Ниже я приведу трогательную запись, которую Дженни сделала в дневнике в 18 лет.

«Ты ужасна... Просто ужасна. Все зашло слишком далеко. Нет никакого вдохновения, никакой пользы, одна лишь боль. Все остальное, все то прекрасное, что вокруг, просто притупляется. Ты тупая и ужасная. Но в чем моя вина? Возможно, в том, что я позволила тебе сделать это со мной? Я не контролировала себя. Ты взяла надо мной власть, страх меня поработил. Убери свои мерзкие пальцы из моей головы. Будь ты проклята. Будь ты проклята и на небесах, и в аду. Ненавижу. Ненавижу. Ненавижу. Я хочу быть свободной».

Воспользовавшись методом «Четыре шага» в сочетании с «Прозаком», чтобы поначалу было проще, Дженни смогла контролировать свое ОКР. Она больше не боится отправлять письма из-за безумной идеи о том, что они могут быть заражены. Она заставляет себя носить всю одежду, какая висит у нее в шкафу. Дженни говорит, что могла бы спокойно проехать мимо действующей АЭС или работать рядом с ядерным реактором. Не так давно, убираясь в своем кабинете в медицинском комплексе, Дженни нашла коробку, где лежали старые картонные разделители для лабораторных стекол. «У меня родилась идея, что они чем-то заражены. Но я принесла их к себе на стол и перетрогала все, приговаривая, что это бред, потому что патогены погибают за секунды. Это была не я. Это было мое ОКР». Дженни смогла избавиться от абсурдной идеи.

Как я писал ранее, ОКР связано с химическим дисбалансом в мозге. Мозг людей с ОКР использует слишком много энергии,

поскольку его «прошивка» функционирует неправильно. Это касается всего спектра пациентов с ОКР. Однако это расстройство проявляется в самых разных формах, у кого-то в более нелепых, у кого-то в более шокирующих. В моей группе поведенческой терапии пациенты порой сами смеются над собой. Но я уже давно понял: это заболевание настолько тяжелое, что ни один его симптом нельзя считать легким.

Я поделюсь с вами еще несколькими случаями наших пациентов из Калифорнийского университета.

ОЛИВИЯ

Оливия, домохозяйка средних лет, столкнулась с обсессией после землетрясения. Ей стало казаться, что вода в ее стиральной машине заражена. Она даже вообразила, что каким-то образом в нее попали стоки из туалета.

ЛИЗА

Лиза, лаборант рентген-кабинета, столкнулась с иррациональной боязнью свинца. Поскольку по работе она постоянно с ним взаимодействовала, это превратилось в ужасную проблему. Сначала она думала, что заражены ее руки, потом — ее обувь, затем — любое место, на которое она наступила. Лиза начала выделять чистые зоны у себя дома. Она предупреждала людей, что работает со свинцом, чтобы те могли отойти от нее подальше. Постоянное мытье превратилось для нее в поглощающую время компульсию.

ЛИНН

Линн, привлекательная студентка колледжа, столкнулась с обсессией из-за собственного лица. Ей казалось,

*что с ним постоянно что-то не так. У нее была телесная дисморфофобия**, которая может быть связана с ОКР. В итоге ей пришлось снизить освещение в квартире и закрыть зеркала бумагой. (Похожее расстройство, трихотилломания, или компульсивное вырывание волос, также может быть связано с ОКР.)

КАРЕН

Куда более типичен случай Карен, домохозяйки и бывшей помощницы стоматолога, которой недавно исполнилось пятьдесят. Карен страдает от патологического накопительства. Ее проблемы начались как безобидное хобби в первые годы брака, когда они с мужем, Робом, посещали гаражные распродажи, чтобы купить что-нибудь недорогое для домашней обстановки. Вскоре Карен начала приносить домой совершенно бесполезные вещи. Со временем каждая комната в их доме оказалась настолько забита хламом, что двери с трудом открывались. Даже ванна превратилась в контейнер для хлама. На плите лежало столько всего, что можно было использовать лишь одну конфорку. Через гостиную вел узкий проход между мусорными мешками и чем-то набитыми коробками. Если учесть, что среди всего этого барахла жили шестнадцать кошек и четыре собаки, дом вскоре начал буквально вонять.

Карен вспоминает: «Нам было стыдно приглашать гостей». В доме не было отопления, поскольку супруги боялись, что из-за накопившегося вокруг мусора включенный напольный обогреватель может стать причиной пожара. Стульев, на которых можно было сидеть, в жилище

* Дисморфофобия — психическое расстройство, при котором человек чрезмерно обеспокоен незначительным дефектом и/или особенностью своего тела.

было всего два. Когда что-то ломалось, Карен и Роб не вызывали мастера, потому что боялись, что, увидев их дом изнутри, тот направит на них санитарную службу. Они заколотили окна и позволили сорнякам вокруг дома разрастись, чтобы никто не смог увидеть, что происходит внутри. Роб жил в этом бардаке так долго, что сама ситуация перестала казаться ему странной. «Дом перестал быть для нас убежищем, — говорит Карен, — и стал тюрьмой. Мы были как парусник, ждущий попутного ветра, который никогда не придет».

Помощь ворвалась к ним в виде одной из бывших коллег Карен, которая без предупреждения пришла в гости. Карен была так унижена, что отказалась от гаражных распродаж, но тут же переключилась на книжные развалы. Теперь Робу пришлось сделать книжные полки, чтобы вместить все ее новые покупки. При этом Карен продолжала отказываться от профессиональной помощи, боясь, что ее положат в психиатрическую клинику. Наконец в отчаянии она все-таки дошла до психиатра. Тот посоветовал ей просто поставить у дома мусорный контейнер и все вычистить. Но Карен не собиралась этого делать. «Я так и представляла себе, что выбегаю во двор и с криками кидаюсь на помойку, откуда меня силой уносят санитары, — и все это на виду у соседей».

Наконец, после десяти лет накопительства, Карен присоединилась к Анонимному сообществу больных ОКР, которое обучало программе из двенадцати шагов по образу Общества анонимных алкоголиков. Там она познакомилась с человеком, который убедил ее начать долгий и тяжелый процесс очищения дома, на который могли уйти годы.

«Моя большая ошибка, — сказала Карен, — что я подумала, будто смогу сама решить свою проблему. Это была ложная гордость. Я не хотела, чтобы другие видели мой позор».



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

