

ДЖЕФФРИ ШВАРЦ

# ОКР

## ПОД КОНТРОЛЕМ

Эту книгу  
читал  
Леонардо  
Ди Каприо,  
готовясь  
к съемкам  
в «Авиаторе»

КПТ-программа  
для снижения  
симптомов  
обсессивно-  
компульсивного  
расстройства

КАК ВЫЙТИ ИЗ СУМРАКА  
НАВЯЗЧИВЫХ МЫСЛЕЙ  
К ЯСНОСТИ В СВОЕЙ ЖИЗНИ

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

Перевод Саши Кулиш

МИФ

Эту книгу хорошо дополняют

**Все мои ментальные демоны**

Яо Найлинь

**Почему мне плохо, когда все вроде хорошо**

Андерс Хансен

**Эмоциональный интеллект**

Дэниел Гоулман

**Гормоны счастья**

Лоретта Бройнинг

**Эмоциональные триггеры**

Дэвид Ричо

Jeffrey Schwartz

# Brain Lock

Free Yourself from  
Obsessive-Compulsive Behavior.  
Twentieth Anniversary Edition

HARPER  PERENNIAL

NEW YORK • LONDON • TORONTO • SYDNEY • NEW DELHI • AUCKLAND

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

*Ментальная терапия*

Джеффри Шварц

# ОКР под контролем

Как выйти из сумрака  
навязчивых мыслей к ясности  
в своей жизни

Перевод с английского  
Саши Кучиной

МОСКВА  
МИФ  
2025

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

УДК 159.923.2  
ББК 88.352  
ШЗЗ

*На русском языке публикуется впервые*

**Шварц, Джеффри**  
ШЗЗ ОКР под контролем. Как выйти из сумрака навязчивых мыслей к ясности в своей жизни / Джеффри Шварц ; пер. с англ. С. Кучиной. — Москва : МИФ, 2025. — 288 с. — (Ментальная терапия).

ISBN 978-5-00250-061-1

Если вы сталкиваетесь с навязчивыми мыслями и действиями, которые мешают вашей жизни, книга доктора Джеффри Шварца может стать важным шагом к восстановлению внутреннего спокойствия. В ней автор объясняет причины возникновения ОКР и предлагает эффективную методику из четырех шагов, которая поможет изменить вашу реакцию на навязчивые побуждения и облегчить симптомы расстройства. Методика основана на когнитивно-поведенческой терапии и будет также полезна при борьбе с зависимостями и любым нежелательным поведением. Она успешно применяется в ведущих психологических центрах мира более 20 лет.

Книга подготовлена в информационных целях. Перед применением приведенных рекомендаций обязательно проконсультируйтесь с врачом.

УДК 159.923.2  
ББК 88.352

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00250-061-1

© Copyright © 1994, 2016 by Jeffrey M. Schwartz, MD. Published by arrangement with Harper Perennial, an imprint of HarperCollins Publishers

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «МИФ», 2025

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

# Содержание

|  |     |
|--|-----|
| Вступление .....   | 9   |
| Предисловие к юбилейному изданию .....   | 11  |
| Введение. Обсессии, компульсии и метод «Четыре шага» .....   | 23  |
| <b>ЧАСТЬ I. Четыре шага</b> .....  | 49  |
| Глава 1. Шаг 1. Переименование. «Это не я — это мое ОКР» .....   | 51  |
| Глава 2. Шаг 2. Переосмысление. Выводим мозг из тупика .....   | 89  |
| Глава 3. Шаг 3. Перефокусировка. Одного желания мало .....   | 122 |
| Глава 4. Шаг 4. Переоценка. Уроки ОКР .....  | 151 |
| <b>ЧАСТЬ II. Применение четырех шагов в жизни</b> .....  | 173 |
| Глава 5. Четыре шага и личная свобода .....  | 175 |
| Глава 6. ОКР как семейное заболевание .....  | 182 |
| Глава 7. Четыре шага и другие расстройства.<br>Переядание, зависимости, игромания<br>и компульсивное сексуальное поведение ..... | 247 |
| Глава 8. Четыре шага и традиционные подходы<br>к поведенческой терапии .....   | 254 |
| Глава 9. ОКР и лекарства .....   | 261 |
| <b>ЧАСТЬ III. Краткое руководство<br/>по самостоятельному применению четырех шагов</b> .....                                     | 265 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ. Опросник Гамбургского университета<br>для выявления обсессий и компульсий .....                                      | 282 |
| Об авторе .....  | 285 |

## Вступление

Однажды вечером в 1947 году Говард Хьюз обедал с актрисой Джейн Грир в ночном клубе Ciro's на бульваре Сансет в Лос-Анджелесе. В какой-то момент он извинился и отошел в уборную. К удивлению Грир, он провел там целых полтора часа. А когда наконец вернулся, то поразил ее тем, что был мокрым с головы до ног.

— Что с тобой случилось? — спросила она.

— Ну, — ответил Хьюз, — я запачкал кетчупом рубашку и брюки, поэтому пришлось выстирать их в раковине.

Потом он попытался высушить одежду, развесив ее на стенке туалетной кабинки. А когда снова оделся, то не смог выйти из уборной. «Я не хотел прикасаться к дверной ручке. Пришлось ждать, пока кто-нибудь войдет».

Если верить Питеру Брауну, соавтору Пэт Броски по книге Howard Hughes: The Untold Story («Говард Хьюз. Нерассказанная история»), Джейн Грир больше ни разу не ходила с ним на свидания.

Говард Хьюз и правда был эксцентричной личностью, но не безумцем. Он страдал от обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР) в классической тяжелой форме. К концу жизни, в 1976 году, болезнь окончательно измотала его. Последние дни он провел в полной изоляции на верхнем этаже отеля Princess в Акапулько, запершись в практически стерильном номере, который был больше похож на больничную палату.

Темные шторы на всех окнах не давали солнечному свету проникнуть в помещение: Хьюз боялся, что иначе внутрь могут попасть микробы. Еду ему приносили помощники, чьи руки были обернуты в салфетки, а порции взвешивали и нарезали определенным образом.

Ходили слухи, что его состояние было вызвано наркотиками, сифилисом или деменцией. На самом деле столь странное поведение — это симптомы серьезной формы ОКР.

К сожалению, во времена Говарда Хьюза от ОКР не было лечения. Пройдет еще десяток лет, прежде чем это расстройство свяжут с активностью головного мозга.

Я часто привожу случай Говарда Хьюза в качестве примера, чтобы мои пациенты поняли: ОКР — ненасытный монстр. Чем больше вы поддаетесь ему, тем более голодным он становится. Даже Хьюз со всем своим богатством и целой свитой слуг, готовых исполнять все причудливые ритуалы, которые диктовало ему ОКР, не смог откупиться от этой болезни. В конце концов неадекватные сигналы мозга довели его.

Если вы тоже страдаете ОКР, — неважно, так ли тяжел ваш случай или нет, — эта книга поможет вам сразиться с расстройством и победить его. ОКР — коварный враг, но человек с сильной волей и мотивацией способен с ним справиться.

Вы узнаете много нового о своем мозге и о том, как его лучше контролировать. Вы познакомитесь с историями смелых людей, которые, применив метод «Четыре шага», научились справляться с пугающим чувством ступора, к которому приводит ОКР. Эффективность этого метода подтверждена множеством людей, которые изменили работу своего мозга, и я дам рекомендации таким образом, чтобы вы сразу же смогли перейти к практике.

В фильме «Авиатор» 2004 года Леонардо Ди Каприо исполнил роль Говарда Хьюза. Доктор Джеффри Шварц был его консультантом и обучал актера, как достоверно изобразить на экране манеры и привычки человека, который страдает ОКР. Ди Каприо признался, что также прочитал книгу, чтобы «понять, как работали шестеренки в мозге Хьюза».



# Предисловие к юбилейному изданию

Главная концепция книги состоит в том, что люди с ОКР могут победить свое заболевание с помощью поведенческой терапии, которая буквально меняет их мозг и прошла испытание временем. Сегодня, спустя двадцать лет после первого издания книги, она считается классической работой в истории нейронауки.

Говоря научным языком, речь в ней идет о нейропластичности — процессе, который приводит к изменениям структуры, химии и функций головного мозга в ответ на перемены в окружающей среде. Нейропластичность в сочетании с методом, который описывается в данной книге, помогла тысячам людей с ОКР изменить работу мозга.

Снимки показали, что при наличии ОКР мозг буквально взрывается от активности, которая выражается в неприятных и неверных сигналах. Исследования последних двух десятилетий показали: если поместить эти неприятные чувства в верный контекст и назвать своим именем (то есть симптомами заболевания), можно научиться реагировать на них по-другому и в итоге отрегулировать структуры эмоциональной части мозга. А ведь именно они играют ключевую роль в реакции на стимулы, которые провоцирует ОКР.

Подход к лечению, который впервые появился в этой работе, теперь признан стандартной методикой работы с ОКР. Двадцать лет спустя я продолжаю исследования в этой области, чтобы помочь всем, кто страдает ОКР. Также я занимаюсь дальнейшим развитием метода «Четыре шага», чтобы помочь жить более продуктивно и тем, у кого нет конкретного диагноза. Этот метод показал себя очень эффективным, например, для развития

лидерских способностей с помощью концепции Мудрого сторонника, о которой вы больше узнаете на страницах этой книги.

Это новое предисловие служит для уточнения и разъяснения четырех шагов самотерапии: переименования, переосмысления, перефокусировки и переоценки. После переименования пациенты с ОКР начинают называть беспокоящие мысли и побуждения их истинными именами — обсессиями и компульсиями. После переосмысления они осознают, что навязчивые мысли не пропадут, потому что это симптомы болезни, ОКР. После перефокусировки они учатся переключаться с раздражающих сигналов мозга на конструктивное и приятное поведение. А после переоценки учатся игнорировать эти сигналы и воспринимать их как ничего не значащие раздражители.

Пациенты, которые применили этот метод, рассказывали мне свои — исполненные боли и мужества — истории из жизни до четырех шагов. К счастью, многие из них — со счастливым концом. Поделившись своими проблемами, эти пациенты позволили обрести надежду другим страдающим ОКР людям.

Анна, которая разрешила использовать в книге ее историю, была подвержена суицидальным мыслям. Годами она жила одержимая идеей, что муж ей изменяет. Она постоянно бомбардировала его вопросами: когда он в последний раз встречался с бывшей подружкой? когда смотрел на фотографии девушек в журналах?

Сегодня Анна — мать двух взрослых дочерей, ее брак длится уже двадцать пять лет, но выздоровевшей она себя не считает (это невозможно). Однако теперь Анна обладает инструментами, которые позволяют ей справляться с заболеванием. Что немаловажно, муж ее поддерживает. «Если я чувствую побуждение и задаю мужу вопрос, он может ответить: “Это спрашивает твое ОКР”. Заболевание нуждается в подпитке, а муж понимает, что это нездорово, и отказывается ему потакать». Зная, что справляться с ОКР ей придется на протяжении всей жизни и в этом помогут именно четыре шага, Анна периодически посылает мне весточку.

Рид — актер, которого ОКР довело до парализующего ужаса перед сценой, и он почти пятнадцать лет на нее не выходил. Это был не просто мандраж, а ужас, паника и постоянная мысль «я все сделал отвратительно». На прослушиваниях Риду казалось, что все видят, как фальшиво он играет.

Практикуя четыре шага, Рид смог уменьшить страх перед сценой и изменить свой подход к прослушиваниям: «Раньше я ходил на них, чтобы получить работу. Я нуждался в принятии, чтобы победить низкую самооценку. А теперь я хожу на прослушивания, чтобы полностью отдаться роли, понимая при этом, что режиссеру это может понравиться. А может и не понравиться. Мне не нужно ничего из себя строить. И быть идеальным — тоже».

Он научился отделять свою личность от болезни и теперь видит себя обычным человеком, столкнувшимся с проблемой. Теперь для него это не страшнее, чем сидеть за рулем машины, которая периодически барахлит. По словам Рида, без этого знания попытка отделить болезнь от реальности выглядела как поиски белого медведя в снежную бурю.

Рид не менее успешно применил четыре шага, чтобы бросить курить. Так же, как люди с ОКР поддаются компульсиям, чтобы избежать боли, которую приносят обсессии, он курил, чтобы избежать боли от некурения. Поэтому он переименовал свою тягу: «Это не я, это привычка к никотину, химическая зависимость». Далее Рид использовал переосмысление: «Почему меня это беспокоит? Потому что это старая привычка, которую я когда-то связывал с удовольствием». Затем он перефокусировался на здоровье и пришел к переоценке: «Без сигарет мне будет гораздо лучше».

В семейной паре Джейка и Кэрри оба супруга страдают ОКР. Кэрри, у которой были необоснованные опасения по поводу собственной агрессии, первой обратилась за помощью. Джейк долгие годы отрицал наличие проблемы, несмотря на то что жена видела у него симптомы ОКР. Его обсессия заключалась в том, что Кэрри якобы больше не любила его, потому что не реагировала бурно на каждое объятие или поцелуй. А потом он

прочитал мою книгу и узнал себя на ее страницах. Джейк сказал: «Я всегда думал, что эти люди (с компульсиями и Obsessive Compulsive Disorder) не в себе, а я-то был нормальным».

Такое отрицание встречается нередко. ОКР — хитрое расстройство, которое хочет, чтобы вы считали свои Obsessive Compulsive Disorder и компульсии вполне реальными, забыв о том, что это химическая нестыковка в вашем головном мозге.

Когда ОКР бушевало в полную силу, Джейк по сорок-пятьдесят раз в день устраивал Кэрри проверки. Она, в силу занятости на работе и с детьми, частенько его отталкивала: то посуду надо помыть, то детей собрать. После тридцати лет брака Кэрри уверяла мужа: ему не о чем беспокоиться, она его любит. Но Джейку этого было мало. Он целыми днями сетовал, что в будущем его ничего не ждет, что их любовь умерла. Дошло до того, что Кэрри призналась, что не может с ним больше жить и хочет развестись.

Сегодня они снова счастливы в браке. Если Кэрри говорит, что занята, Джейк это принимает. «Я чувствую, как меня начинают беспокоить разные мысли, и переименовываю их, приговаривая: “Ничего, это ОКР”. И живу дальше. Останавливаю поток навязчивых и неверных мыслей».

Джейк работает инженером на полную ставку и подрабатывает учителем. Он считает, что постоянная занятость помогает ему с перефокусировкой: «Когда я общаюсь с людьми, мысли как бы сами собой блокируются и я могу перевести дух».

Это прекрасно. Ведь просто попытаться думать о хорошем — плохая стратегия. Например, тот, кто боится смерти, может попытаться перефокусироваться на то, что здоров и бояться ему нечего. Что в этом плохого? А то, что подобная мысль может легко превратиться в избегание, в попытку оттолкнуть мысль о смерти, которая и вызывает симптомы ОКР. Стараться нейтрализовать Obsessive Compulsive Disorder мысль — значит поддаваться компульсии.

Ваш Мудрый сторонник распознает Obsessive Compulsive Disorder и расскажет вам об этом, тогда вы примете эту мысль и сосредоточитесь на хорошем поведении.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

