

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

Перевод Саши Кучиной

МИО

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

*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

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

# 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. Переядание, зависимости, игромания и компульсивное сексуальное поведение .....	247
Глава 8. Четыре шага и традиционные подходы к поведенческой терапии .....	254
Глава 9. ОКР и лекарства .....	261
<b>ЧАСТЬ III. Краткое руководство по самостоятельному применению четырех шагов</b> .....	265
ПРИЛОЖЕНИЕ. Опросник Гамбургского университета 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 немало важно, 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.