

Д-р Джефри Шуорц  
Бевърли Байет

---

## ОБСЕБЕН МОЗЪК

Освободи се от обесивно-компулсивните  
разстройства

София, 2012

Преводът е направен по изданието:

**Jeffrey M. Schwartz, M.D.**

**with Beverly Beyette**

**BRAIN LOCK**

**Free Yo yourself from Obsessive-Compulsive Behavior**

A Four-Step Self-Treatment Method

to Change Your Brain Chemistry

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Harper Perennial, 1997

© Людмила Андреева, превод, 2012

© Издателство „Изток-Запад“, 2012

ISBN 978-619-152-081-7

Д-Р ОЖЕФРИ ШУОРЦ  
БЕВЪРЛИ БАЎЕТ

# ОБСЕБЕН МОЗЪК

---

ОСВОБОДИ СЕ ОТ  
ОБСЕСИВНО-  
КОМПУЛСИВНИТЕ  
РАЗСТРОЙСТВА

Превод от английски  
*Людмила Андреева*



*Книгата се посвещава на моя дядо  
Хари Уейнстейн*

и на

*Махаси Саядо  
за неговия фундаментален принос  
за практикуването на  
осъзнатостта през този век*

# Съдържание

Признателност .....	8
Предговор.....	9
Въведение. Обсесии, компулсии и терапевтичният метод на четирите стъпки .....	11

## Част I ЧЕТИРИТЕ СТЬПКИ

Стъпка 1. Преназови .....	41
Стъпка 2. Припиши .....	79
Стъпка 3. Префокусирай .....	113
Стъпка 4. Преоцени .....	141

## Част II ПРИЛАГАНЕ НА ЧЕТИРИТЕ СТЬПКИ В ЖИВОТА ВИ

5. Четирите стъпки и личната свобода .....	165
6. ОКР като фамилно разстройство.....	171

7.	
Четири стъпки и други психични разстройства .....	233
8.	
Четири стъпки и традиционните подходи към поведенческата терапия .....	241
9.	
ОКР и лекарствено лечение .....	249
10.	
Скринингов въпросник на Хамбургския университет за обесии и компулсии .....	253
11.	
Дневник на самонасочваната терапия с четири стъпки на пациент с ОКР .....	257

**Част III**  
**РЪКОВОДСТВО**  
**ЗА САМОНАСОЧВАНА ТЕРАПИЯ**  
**ПО МЕТОДА НА ЧЕТИРИТЕ СТЬПКИ / 259**

Имената и някои от външните обстоятелства на ситуацията, в която се намират описаните в книгата пациенти, са променени, за да се запази тяхната поверителност. Всички симптоми и терапевтични усилия са описани така, както реално са се случили.

**Част III от тази книга е Наръчник за самонасочваща терапия, който съдържа практическо обобщение на Метода на четирите стъпки. Той може да се чете независимо от останалата част от книгата и може да се обръщате към него по всяко време за конкретни насоки.**

## Признателност

Тази книга нямаше да е написана без усилията на многото пациенти, които ми помогнаха да науча Метода с четирите стъпки. Без щедрата подкрепа на семейството на Чарлз и Лийла Хилтън научната работа, на която се базира книгата, нямаше да има завършен вид. Джесика Клайн и Стив Уосърман ме насърчиха да напиша тази книга и ме запознаха с издателя, Джудит Ригън, която още от самото начало прозря потенциалните последици на описаната тук работа. Кристин Джъска ми помогна да подготвя ръкописа. Джули Шърман си спечели специални благодарности заради приноса си. Уил Уестън много ми помогна с художествените произведения, а А. Лори – с фотографията.

Изследователската група по обесивно-компулсивно разстройство към Медицинския център на Калифорнийския университет в Лос Анджелис създаде превъзходна среда за провеждането на тези изследвания. Бевърли Байет положи невероятни усилия тази книга да е стойностна и полезна за максимален брой хора. Айвър Хенд щедро ми отдели от времето си и много помогна. Ян Яблонски, Марти Уакс и Дейв Ричмънд, както и много други, допринесоха с полезни коментари. Пам и Рой Норман ми осигуриха така необходимата морална подкрепа на финалния етап от подготовката. Джеймс К. Уилсън и Дон Джефрис ме насърчиха да изследвам някои от по-широките потенциални приложения на този метод.

Истината е, че общо взето, човек има нужда от голяма помощ за написването на книга за самотерапията. Благодаря на всички, които я осигуриха.



## Предговор

Една вечер през 1947 г. Хауърд Хюс вечерял с актрисата Джейн Гриър в ресторант на Сънсет Булевард в Западен Холивуд. По някое време той се извинил и отишъл до тоалетната. За огромна изненада на Гриър, Хюс се забавил час и половина. Когато най-накрая се появил, тя с изумление видяла, че е вир-вода от главата до петите.

„Какво, за Бога, се е случило с теб?“ – попитала тя. „Разлях малко кетчуп на ризата и панталона си и трябваше да ги изпера в мивката“ – отговорил той. След това ги закачил да изсъхнат на стената в една от тоалетните кабинни. След като ги облякъл отново обаче, обяснил той: „Не можех да изляза от тоалетната, защото не бях в състояние да пипна дръжката на вратата. Трябваше да изчакам някой да влезе.“

Според Питър Х. Браун, съавтор с Пат Броуск на книгата *Howard Hughes: The Untold Story* („Хауърд Хюс: неразказаната история“), Джейн Гриър никога повече не излязла с Хюс.

Хауърд Хюс определено бил ексцентрик, но не и откачен. Той страдал от класически и тежък случай на obsesивно-компулсивно разстройство (ОКР). Към края на живота си през 1976 г. той вече бил смазан от болестта. Прекарал последните си дни в изолация в апартаментата си на последния етаж на хотел „Принцеса“ в Акапулко, където се затворил в стерилна, почти болнична среда, ужасен от микробите. Тежки завеси на всеки прозорец не допусkali слънчевата светлина: слънцето – смятал той – може да пренесе микробите, от които се ужасявал. Прислужници с маски на лицата и с ръкавици му носели храна, която трябвало да бъде прецизно нарязана и измерена.

Според слуховете той живял толкова затворено заради злоупотреба с психоактивни вещества, сифилис или пък терминална деменция. Всъщност странното му поведение лесно може да се разбере като симптоми на тежък случай на ОКР.

За съжаление по времето на Хауърд Хюс е нямало лечение за ОКР. Трябвало да измине още едно десетилетие, преди болестта да се идентифицира като органично мозъчно разстройство.

Често цитирам случая на Хауърд Хюс, за да помогна на пациентите си да разберат, че тази болест, ОКР, е ненаситно чудовище. Колкото повече му се поддаваш, толкова по-гладно става то. Дори Хюс с всичките си милиони и свита от прислужници, изпълняващи чудатите ритуали, диктувани от ОКР, не е могъл да се откупи. В крайна сметка фалшивите послания, идващи от мозъка му, го премазали.

Ако сте едни от мнозината, които страдат от обесивно-компулсивно разстройство (ОКР), независимо дали е в лека форма, или толкова тежка като при Хауърд Хюс, тази книга ще ви покаже как да се борите и да го победите. ОКР е упорит враг, но волеви-ят, мотивиран човек може да го преодолее.

Междувременно ще научите много за мозъка си и как можете да го контролирате по-добре. Ще прочетете историите на смели хора, които чрез прилагането на Метода на четирите стъпки са се научили как да преодоляват причиненото от ОКР ужасяващо чувство за „обсебен мозък“. Този метод, за който е научно доказано, че дава възможност на хората да променят собственото си мозъчно функциониране, ще бъде описан така, че лесно да можете да го приложите и сами.

## Въведение

# Обсесии, компулсии и терапевтичният метод на четирите стъпки

Всички ние си имаме своите малки чудатости – навици и поведение, – за които знаем, че е по-добре да ги нямаме. На всички ни се иска да имаме по-силен самоконтрол. Когато обаче излязат от контрол, ставайки толкова интензивни и натрапчиви, че превземат съзнанието ни против волята ни, когато навиците се превърнат във всепоглъщащи ритуали, които изпълняваме, за да се отървем от завладяващите ни чувства на страх и ужас, се случва нещо по-сериозно.

### ТОВА Е ОБСЕСИВНО-КОМПУЛСИВНО РАЗСТРОЙСТВО (ОКР)

Жертвите на ОКР са ангажирани със странни и саморазрушителни поведения, за да предотвратят някаква въображаема катастрофа. Няма обаче никаква реалистична връзка между действията им и катастрофата, от която толкова се страхуват. Например те може да се къпят 40 пъти дневно, за да си „гарантират“, че няма да има смърт в семейството им. Или да направят и невъзможното, за да избегнат определени числа, за да „предотвратят“ самолетна катастрофа. За разлика от компулсивните пазаруващи или комарджии, хората с ОКР не извличат никакво удоволствие от изпълнението на своите ритуали. Напротив, те ги намират за крино болезнени.

Почти сигурно е, че ОКР е свързано с биохимичен дисбаланс в мозъка, за който днес знаем, че може много ефективно да се ле-

кува без лекарства. Също така знаем, че самотерапевтичният метод на четирите стъпки, който ще научите от тази книга, дава на хората с ОКР възможността да променят собствената си мозъчна химия. Нещо повече: този метод може да се прилага ефективно за поемането на контрола върху широк спектър от по-малко сериозни, но смущаващи и дразнещи натрапливи навици и поведения. (Ако мислите, че може да имате ОКР, Скрининговият въпросник на Хамбургския университет за обесии и компулсии на стр. 253 може да ви помогне да откриете дали е така. Ако нямате ОКР, техниките, които ще научите от тази книга, ще ви помогнат да преодолеете други притеснителни и досадни навици и поведения.)

Дефинирано просто, ОКР е доживотно разстройство, идентифицирано чрез две общи групи симптоми: **обесии**<sup>1</sup> и **компулсии**<sup>2</sup>. Смятана някога за любопитна и рядка болест, в действителност то засяга един на всеки четиридесет човека в общата популация, или повече от пет милиона американци. Разстройство, което обикновено започва в юношеството или ранната младост, ОКР е по-често срещано от астмата или диабета. Това е опустошителна болест, която често създава хаос в живота на жертвите си и на тези, които ги обичат. Свърхангажираността с повтарящи се поведения, например миене, чистене, броене или проверяване, предизвиква неприятности в работата и води до семейни кавги и трудности в социалното взаимодействие. Членовете на семейството стават нетърпеливи и гневни: „Защо просто не спреш!“ Или пък може да подпомагат или поощряват изпълняването на глупавите ритуали, за да си осигурят едновременно спокойствие (много лоша идея).

## КАКВО СА НАТРАПЛИВОСТИТЕ?

**Обесии** са натрапливи, нежелани, дистресиращи мисли и образи. Думата *обесия* (*obsession*) произхожда от латинската дума

---

<sup>1</sup> Обесия: натраплива свърхангажираност с нежелана мисъл или чувство, придружавана от тревожност. – Б.пр.

<sup>2</sup> Непреодолим импулс да се извърши някакво действие независимо от неговата рационалност. – Б.пр.

за „обсаждам“. Обсесивната мисъл е точно това – мисъл, която ви е обсадила и ви дразни до смърт. Молите се да се махне, но тя не желае – или поне не за дълго по какъв да е контролируем начин. Тези мисли винаги предизвикват дистрес и тревожност. За разлика от други неприятни мисли те не избледняват, а продължават да нахлуват в съзнанието ви отново и отново против волята ви. В действителност тези мисли са ви противни.

Да речем, че се виждате с красива жена и не можете да я забравите. Това не е обсеция. Това е „руминация“: предъвкване – нещо, което не е неуместно, а напълно нормално и дори приятно. Ако отделът по маркетинг на „Калвин Клайн“ наистина разбираше правилно думата „обсеция“, парфюмът щеше да бъде наречен „Руминация“.

## ПОЛУЧАВАНЕТО НА (ГРЕШНИЯ) СИГНАЛ

Тъй като тези обсеции не си отиват, е изключително трудно да се пренебрегнат – трудно, но не и невъзможно. Днес знаем, че ОКР е свързано с биохимичен проблем в мозъка. Нарекохме го „Обсебен мозък“, защото четири ключови структури на мозъка се заключват заедно и мозъкът започва да подава фалшиви сигнали, които човекът не може лесно да разпознае като такива. Един от основните преработващи сигналите центрове в мозъка, изграден от две структури, наречени каудално ядро и *путамен*, би могъл да се оприличи на скоростната кутия на автомобила. Каудалното ядро работи като автоматична предавка за предния (мислещия) дял на мозъка. Работейки заедно с *путамен*, който е автоматичната предавка за частта от мозъка, контролираща телесните движения, *ядрото позволява изключително ефективната координация на мисленето и движението във всекидневните дейности*. При човек с ОКР обаче, каудалното ядро не превключва правилно скоростите и сигналите от предния дял на мозъка остават загнездени там. С други думи, в автоматичната скоростна кутия на мозъка има дефект. Мозъкът „не може да превключи“ към следващата мисъл.

Когато забуксува, мозъкът може да ви каже: „Трябва да измиеш ръцете си отново!“ – и вие ще ги измиете, въпреки че

няма реална причина да го правите. Или ще ви каже: „Я по-добре провери пак дали е заключено“ – и вие ще проверявате отново и отново, неспособни да се отърсите от гризящото ви чувство, че вратата *може* да е незалучена. Непреодолимият подтик да броите нещата или да препрочитате думите може да се появи без никаква видима причина.

Прилагайки техниките на поведенческата терапия, можете да промените начина, по който реагирате на тези мисли и импулси, и **физически да промените начина на работа на мозъка си**. Използването на тези техники в действителност смазва автоматичната скоростна кутия на мозъка, помагайки ѝ да превключва по-гладко, така че с течение на времето натрапливите импулси намаляват. Една от пациентките ни в Калифорнийския университет в Лос Анджелес, Доти, незабавно светна и измисли прилепчивата фраза: „Не съм аз, моето ОКР е“, когато ѝ казахме, че проблемът е причинен от биохимичен дисбаланс на мозъка. За повечето хора с ОКР дори само осъзнаването на това носи голямо облекчение.

Миенето, проверяването и другите ОКР ритуали отнемат часове всеки ден и вгорчават живота на хората с ОКР. Те дори се страхуват, че полудяват, защото знаят, че поведението им не е нормално. Всъщност това, което правят, в повечето случаи е чуждо на личността и на Аз-образа им. Въпреки това, докато не научат самотерапевтичния метод на четирите стъпки, те не са способни да спрат да реагират на фалшивите аларми от мозъка.

## СПИСЪК НА ПО-РАЗПРОСТРАНЕНИ СИМПТОМИ НА ОКР

### ОБСЕСИИ

#### *Обсесии с мръсотия и замърсяване*

- ❖ Неоснователни страхове от заразяване с ужасна болест.
- ❖ Свърхангажираност с мръсотия; микроби (включително страх от разпространяването на микроби към околните); замърсители на околната среда, например домакинските почистващи препарати.
- ❖ Чувство на отвращение от телесните отпадъци и секреции.
- ❖ Обсесии със собственото тяло.
- ❖ Анормални притеснения от лепкави вещества или утайки.

#### *Наатраплива потребност от ред или симетрия*

- ❖ Смазваща потребност от подреждане на вещи „просто така“.
- ❖ Анормална загриженост за собствения спретнат външен вид или за подредеността на средата.

#### *Обсесии с трупане или спестяване*

- ❖ Трупане на непотребни боклуци, например стари вестници или вещи, изровени от боклукчийските кофи.
- ❖ Неспособност да се изхвърли нещо, защото „някой ден може да потрябва“, страх от загуба на нещо или изхвърлянето му погрешка.

#### *Обсесии със сексуално съдържание*

- ❖ Сексуални мисли, които човекът смята за неуместни и неприемливи.

#### *Повтарящи се ритуали*

- ❖ Повтаряне на рутинни дейности без логическа причина.
- ❖ Повтаряне на въпроси отново и отново.
- ❖ Препрочитане или пренаписване на думи или фрази.

### ***Безсмислени съмнения***

- ◆ Неоснователни съмнения, че рутинна задача не е била свършена, например плащането на ипотеката или подписването на чек.

### ***Религиозни обесии (скрупульозност)***

- ◆ Притесняващи богохулни или светотатски мисли.
- ◆ Прекомерни притеснения за нравствеността и доброто или злото.

### ***Обесии с агресивно съдържание***

- ◆ Страх, че е причинена ужасна трагедия, например фатален пожар.
- ◆ Многократни натрапващи се образи на насилие.
- ◆ Страх от отреагиране на мисъл за насилие, например промушване с нож или застрелване на някого.
- ◆ Ирационален страх, че някой е бил наранен, например страх, че човекът е сгазил някого, докато е шофирал.

### ***Суеверни страхове***

- ◆ Убеждението, че определени числа или цветове са „на късмет“ или „носят нещастие“.

## **КОМПУЛСИИ**

### ***Компулсивно миене и чистене***

- ◆ Прекомерно, ритуализирано миене на ръцете, къпане или миене на зъбите.
- ◆ Непоклатимо убеждение, че домакински вещи, например чинии, са замърсени или не могат да бъдат достатъчно измити, за да са „истински чисти“.

### ***Компулсии нещата да са „точно както трябва“***

- ◆ Потребността от симетрия и пълен ред в средата, например потребността от подреждане на консервите в килера в азбучен ред, от закачване на дрехите в гардероба в точно определен ред всеки ден или от носене на определени дрехи в дадени дни.



- ☿ Потребността да се продължава с правенето на нещо, докато се направи „точно както трябва“.

### ***Компулсии с трупане или събиране***

- ☿ Щателно инспектиране на боклука да не би да е изхвърлено нещо „ценно“.
- ☿ Събиране на безполезни вещи.

### ***Компулсии за проверяване***

- ☿ Многократно проверяване дали вратата е заключена или дали електрически уред е изключен.
- ☿ Проверяване дали някой не е наранен, например обикаляне с колата отново и отново в квартала, за да се провери дали не е прегазен някой.
- ☿ Многократно проверяване за грешки, например когато се прави балансът на чековата книжка.
- ☿ Проверяване, свързано с телесни обсесии, например многократно проверяване за признаци на катастрофална болест.

### ***Други компулсии***

- ☿ Дори най-рутинните действия се изпълняват патологично бавно.
- ☿ Ритуали на премигване или взирание.
- ☿ Искане на уверения отново и отново.
- ☿ Поведения, базирани на суеверни убеждения, например фиксирани ритуали преди лягане, за да се „държи настрана“ злото, или потребността да не се стъпва върху фугите между плочките на тротоара.
- ☿ Изпитване на ужас, ако не се изпълни някакъв произволен акт.
- ☿ Смазваща потребност да се каже нещо на някого, да се пита или да се признае нещо.
- ☿ Потребността многократно да се докосват, почукват или трият дадени вещи.
- ☿ Компулсии за броене, например броене на крилата на прозорците или на билбордовете покрай магистралите.
- ☿ Умствени ритуали, например многократно повтаряне наум на молитви с цел прогонване на някаква лоша мисъл.
- ☿ Прекомерно правене на списъци.

## Що е компулсия?

**Компулсиите** са действията, които хората с ОКР изпълняват в безуспешен опит да пропъдят страховете и тревожността, причинени от обсеиите им. Въпреки че човекът с ОКР обикновено осъзнава, че импулсът да се мие, да проверява или да докосва неща и да повтаря числа е смехотворен и безсмислен, чувството е толкова силно, че *необученото съзнание* е напълно обсебено и човекът с ОКР отстъпва и изпълнява компулсивното действие. За съжаление изпълнението на абсурдното поведение обикновено задейства порочен кръг: то носи моментно облекчение, но колкото повече се изпълнява, толкова по-силни, по-настоятелни и по-упорити стават обсеивните мисли и чувства. Накрая засегнатият човек се оказва както с обсеия, така и с често поставящ го в неудобно положение компулсивен ритуал. Не е изненадващо, че много хора с ОКР започват да възприемат себе си като обречени и дори имат мисли за самоубийство по времето, когато решават да потърсят професионална помощ. Освен това дългогодишната традиционна психотерапия може единствено да ги е объркала още повече.

## ЧЕТИРИТЕ СЪПКИ

През последните години е постигнат огромен напредък в терапията на това разстройство. Повече от две десетилетия изследвания, правени от поведенчески терапевти, документират ефективността на техника, наречена *съприкосновение и предотвратяване на реакцията*. Използването на тази техника включва системно излагане на стимулите, които предизвикват симптомите на ОКР, например карането на пациент с ОКР да докосва седалката на тоалетната чиния или други обекти, за които се страхува, че са заразени и затова са причина за обсеиите и компулсиите. Терапевтът след това налага продължителни периоди, през които пациентът се съгласява да не реагира с компулсивни поведения. Тези периоди на свой ред предизвикват огромна тревожност, която продължава час или повече и изисква значителна помощ от обучен терапевт. С напредването на терапията интензивността на тревожността намалява и пациентът постига много по-силен контрол върху симптомите на ОКР.

Във Висшето училище по медицина на Калифорнийския университет в Лос Анджелис, където изучаваме ОКР повече от едно десетилетие, сме разработили проста самонасочена когнитивно-поведенческа терапия, за да допълним и да засилим този процес. Нарекохме я Самотерапевтичен метод на четирите стъпки. Това е техника, която не изисква скъпа професионална терапия или използването на лекарствени медикаменти. Като учим хората да разпознават връзката между симптомите на ОКР и биохимичния дисбаланс в мозъка, успяхме да разработим този метод, чрез който много ефективно лекуваме пациенти с ОКР единствено чрез поведенческа терапия. В тази книга ще ви науча как на практика може да станете свой собствен поведенчески терапевт, като практикувате четирите стъпки. Този метод може да се използва със или без професионален терапевт. Ще се научите да държите настрана импулсите и да пренасочвате съзнанието си към други, по-конструктивни поведения.

За пръв път в историята на което и да е психично разстройство или психотерапевтична техника **ние разполагаме с научни доказателства, че когнитивно-поведенческата терапия самостоятелно предизвиква химически промени в мозъка на хората с ОКР.** Демонстрирали сме, че като промените поведението си, можете да се освободите от обсебеността, да промените мозъчната химия и да получите облекчение на ужасните симптоми на ОКР. Крайният резултат: *засилен самоконтрол, водещ до повишена самооценка.* Казват, че знанието е сила. Има огромна разлика между влиянието на натрапливата мисъл или импулс върху обученото и върху необученото съзнание. Ползвайки знанието, което ще придобиете от научаването на четирите стъпки, вие не само ще разполагате с могъщо оръжие в битката си срещу нежеланите мисли и импулси, но и ще се самоовластите в много по-широк смисъл. Ще направите огромна стъпка към засилване на способността си да постигате целите си и да повишавате качеството на всекидневния си живот. Ще развиете по-силно, по-стабилно, по-прозорливо, по-спокойно и мощно съзнание.

Ако хората с ОКР са в състояние да го направят, е много вероятно и онези с други проблеми с различна степен на сериозност също да са способни на това. Другите разстройства включват:

- ♣ неконтролируемо ядене или пиене;
- ♣ гризане на ноктите;
- ♣ скубане на косата;
- ♣ компулсивно купуване или хазартно поведение;
- ♣ злоупотреба с психоактивни вещества;
- ♣ импулсивно сексуално поведение;
- ♣ прекомерно предъвкване на взаимоотношенията, Аз-образа и самооценката.

Четири стъпки могат да се използват, за да ви помогнат да контролирате почти всяка натраплива мисъл или поведение, за които решите, че трябва да промените.

Самотерапевтичният метод на четирите стъпки е начин за организиране на собствените умствени и поведенчески реакции на вътрешните мисловни процеси. Вместо просто да действате импулсивно или рефлекторно като кукла на конците, когато в съзнанието ви нахлуят нежелани мисли или импулси, можете да се научите да реагирате по целенасочен начин и да откажете те да ви изваждат от релси.

Наричаме тези стъпки четирите П-та:

### **Стъпка 1: ПРЕНАЗОВИ**

### **Стъпка 2: ПРИПИШИ НА НОВО**

### **Стъпка 3: ПРЕФОКУСИРАЙ**

### **Стъпка 4: ПРЕОЦЕНИ**

На *Стъпка 1: Преназови*, наричат натрапливата мисъл или импулс да изпълните обезпокоително компулсивно поведение точно такава, каквато е: натраплива мисъл или компулсивен импулс. На тази стъпка се учите ясно да осъзнавате реалността на ситуацията и да не се поддавате на „номерата“ на неприятните чувства, предизвиквани от симптомите на ОКР. Развивате способността ясно да виждате разликата между онова, което е ОКР, и това, което е реално. Вместо да си казвате: „Ще ми се отново да

си измения ръцете, макар да знам, че в това няма никакъв смисъл“, започвате да си повтаряте: „В момента изпитвам компулсивен импулс. Това, което се върти в съзнанието ми, е компулсия. Завладяла ме е натраплива мисъл.“

Тогавя възниква въпросът: „Защо това продължава да ме безпокои?“

На *Стъпка 2: Припиши*, отговаряте на този въпрос. Казвате си: „Продължава да ме безпокои, защото имам психично разстройство, наречено ОКР. Преживявам симптомите на болестно състояние. Моите обсесии и компулсии са свързани с биохимичен дисбаланс в мозъка ми.“ След като осъзнаете този факт, започвате да се питате: „Какво мога да направя?“

На *Стъпка 3: Префокусирай*, насочвате вниманието си към по-конструктивно поведение. Като отказвате да приемете обсесиите и компулсиите така, както изглеждат, като не забравяте, че те не са това, което изглеждат, а са фалшиви сигнали, можете да се научите да ги пренебрегвате или да ги заобикаляте чрез Префокусиране на вниманието си върху друго поведение и върху правенето на нещо полезно и положително. Наричам това *превключване на скоростите*. Като изпълнявате алтернативно, разумно поведение, наистина можете да поправите скоростната кутия в мозъка си. След като се научите как последователно да се Префокусирате, бързо ще стигнете до следващата стъпка.

На *Стъпка 4: Преоцени*, преоценявате тези мисли и импулси, когато се появят. Ще се научите да обезценявате нежеланите натрапливи мисли и компулсивните импулси в момента, в който нахлуят в съзнанието ви. Ще започнете да възприемате натрапливите симптоми на ОКР като безполезен боклук, какъвто те наистина са.

Четири стъпки работят заедно. Първо, **ПРЕНАЗОВАВАТЕ**: научавате се да идентифицирате кое е реално и кое не е и отказвате да сте подведени от натрапливите деструктивни мисли и импулси. Второ, **ПРИПИСВАТЕ**: разбирате, че тези мисли и импулси са просто умствен шум, фалшиви сигнали, изпращани от мозъка ви. Трето, **ПРЕФОКУСИРАТЕ СЕ**: научавате се да реагирате на тези фалшиви сигнали по нов и много по-конструктивен начин, заобикаляйки ги чрез префокусиране в максимална степен на вниманието върху по-конструктивно поведение. Именно тук вършите най-усилената работа и на тази стъпка се осъществява

вява промяната в мозъчната химия. Като полагате усилието за Префокусиране, вие всъщност по изключително здрав и пълноценен начин променяте модалността, в която работи мозъкът ви. И накрая: истинската красота на метода на четирите стъпки се вижда на етапа на **ПРЕОЦЕНЯВАНЕТО**, когато целият процес стане гладък и ефикасен, а желанието да се действа въз основа на нежеланите мисли и импулси е било преодоляно в значителна степен. Ще сте се научили да гледате на тези притесняващи ви мисли и импулси като на нещо без никаква стойност и следователно вашите обсесии и компулсии ще ви въздействат в много по-малка степен. Нещата бързо си идват на местата и това води до почти автоматичната реакция: „Това е просто една безсмислена натрапливост. То е фалшив сигнал. Ще фокусирам вниманието си върху нещо друго.“ На този етап автоматичната скоростна кутия в мозъка ви започва отново да работи нормално.

След като се научите редовно да изпълнявате четирите стъпки, стават две много положителни неща. Първо, хората придобиват по-силен контрол върху поведенческите реакции на мислите и чувствата си, което на свой ред прави всекидневния им живот по-щастлив и по-здрав. Второ, като коригират поведенческите си реакции, хората променят дефектната мозъчна химия, която им е причинила силен дискомфорт заради симптомите на ОКР. Тъй като научно е демонстрирано, че мозъчната химия в това тежко психично разстройство се променя чрез практикуването на четирите стъпки, е вероятно чрез тях човек да може да промени мозъчната си химия и като модифицира реакциите си на редица други поведения и лоши навици. Резултатът може да е намаляване на интензивността и натрапливостта на тези нежелани навици и поведения, а това ги прави по-лесни за разчупване.

## КАКВО Е И НЕ Е ОКР?

Поради приликата в имената хората са склонни да бъркат термина *обсесивно-компулсивно разстройство* с не толкова инвалидизиращото *обсесивно-компулсивно личностово разстройство*. Какво ги разграничава? Казано просто, когато вашите обсесии и компулсии са достатъчно сериозни, за да предизвикат съществено функционално нарушение, имате *обсесивно-компулсивно*

разстройство (ОКР). При обсесивно-компулсивното личностово разстройство (ОКАР) тези „обсесии“ и „компулсии“ са по-скоро като лични чудатости или индивидуални особености, колкото и да са неприятни. Например човек с ОКАР категорично отказва да се раздели с някаква вещ, защото вярва, че някой ден може да му е нужна. Човек с ОКР компулсия за трупане може да запълни всеки сантиметър у дома с безполезен боклук, за който знае, че никога няма да му потрябва. Хората с ОКАР обикновено имат трудности да „видят гората заради дърветата“. Те в повечето случаи съставят списъци и така се вторачват в детайлите, че никога не успяват да видят отвъд тях голямата картина. Търсенето на съвършенство пречи на свършването на нещата. ОКАР е класически случай на „най-доброто“ като „враг на доброто“. В стремежа си да направят всичко „съвършено до последния детайл“ хората с ОКАР са склонни да объркват неща, които са си съвсем наред. Често те са напълно лишени от гъвкавост и са неспособни да правят компромиси. Според тях, ако е нужно работата да се направи както трябва, задължително трябва да се направи така, както я вършат те. Не желаят да делегират. Интересно е, че този личностов тип е два пъти по-често срещан при мъжете, докато при ОКР няма полови разлики.

Другата съществена разлика между ОКР и ОКАР е, че макар хората с ОКАР да са ригидни, упорити и да позволяват на идеите си да управляват живота им, *те нямат истинско желание да се променят. Те или не осъзнават, че поведението им дразни околните, или просто това не ги интересува.* Човекът с ОКР се мие безспир, въпреки че това му причинява силна болка и не му носи удоволствие. Човекът с ОКАР *се наслаждава* на миенето и чистенето и мисли: „Ако всеки чистеше колкото мен, всичко щеше да е наред. Проблемът е, че семейството ми е сбирщина от мърлячи.“ Жената с ОКАР очаква с нетърпение да се прибере у дома вечер, за да подреди всичките си моливи на бюрото като малки войници. Жената с ОКР се ужасява да се прибере у дома, знаейки, че ще отстъпи пред фалшивия сигнал, който ѝ казва да изчисти 20 пъти с прахосмукачката. За разлика от хората с ОКАР тези с ОКР осъзнават колко неуместно е поведението им, срамуват се, чувстват се неловко и в най-истинския смисъл на думата отчаяно желаят да го променят. По думите на двама пациенти с ОКР: „Мозъкът ми се е превърнал в неописуем

ад, от който не мога да се измъкна“ и „Добре, че прозорците в болницата бяха занитени, защото бях готов да изляза навън по прекия начин“.

Тази книга е предимно за хората с ОКР. Повечето разкази са за тяхната борба за преодоляване на болестта. Милиони с малко инвалидизиращи проблеми могат да намерят вдъхновение от тези истории и да се научат на метод за самотерапия, който да се прилага към широк спектър от притесняващи поведения. Споделите личните си истории са хора, които преодоляха разстройството си. Използваният от тях метод може да се научи и да е от полза за почти всекиго. Тази книга е за всички, които искат да променят поведението си и търсят инструментите, които да им помогнат да го направят.

### ОКР: „ДЯВОЛСКОТО“ РАЗСТРОЙСТВО

„Проклет да си, ако го направиш. Проклет да си, ако не го направиш.“ Точно така се чувстват хората с ОКР, преди да научат четирите стъпки за борба срещу завладяващите му симптоми. Те имат импулси да правят неща, които ги карат да действат по начин, който единствено намалява контрола върху живота им. Със загубата на контрол идва отслабената способност да управляват реакциите си на тези разрушителни импулси, които в течение на времето стават все по-силни и интензивни. Следователно, ако изпълнят компулсивно действие, са прокълнати в смисъл, че болезнените чувства се влошават все повече. Същевременно без правилното трениране на съзнанието (Четирите стъпки) те не разполагат с уменията, от които се нуждаят, за да променят разстроената си мозъчна химия чрез конструктивно действие. Нещо повече: преди да научат четирите стъпки, когато не действат въз основа на компулсивните си импулси, започват да се чувстват много некомфортно и се изпълват с тревожност. Следователно те са в капана на втората част на дилемата: „Проклет да си, ако не го направиш.“





### *Хајге ге! Избирај!*

ОКР е дяволът с вилата, опряна в гърба им. Той знае, че има надмощие. Ако хората с ОКР го слушат и изпълняват глупавите ритуали, които демонът ОКР им заповядва да правят, наистина ще са прокълнати, защото в крайна сметка това ще доведе само до още по-силни импулси да изпълняват все повече ритуали. Животът им ще се превърне в истински ад. Ако обаче пренебрегнат ужасните импулси на дявола ОКР, ако откажат да изпълнят компулсията сега, демонът ще се възползва от възможността да ги промушва отново и отново с вилата, причинявайки им огромна болка.

Има обаче и друг избор – трета врата, за която дяволът никога няма да им каже и която в действителност се опитва да крие от тях. Избирайки да минат през тази врата, те могат да го надхитрят. Зад нея е програмата с четири стъпки за самонасочена поведенческа терапия, която ще им помогне да променят мозъка си, да преодолеят тези дяволски импулси и да се освободят от обсесивно-компулсивното поведение.

## ТАКИВА, КАКВИТО БЯХМЕ: ШЕСТ КЛИНИЧНИ ИСТОРИИ<sup>1</sup>

Това са историите на някои, които преминаха през третата врата – хора, които са били напълно смазани от ОКР, когато ги срещнахме за пръв път, но успяха да победят дявола. Описаните от тях симптоми не са редки и озадачаващи: те са изключително често срещани симптоми на това разстройство.

### ДЖАК

Джак, 46-годишен застрахователен инспектор, миел ръцете си поне по петдесет пъти дневно и по сто и повече пъти в лошите дни. В кожата му бил проникнал толкова много сапун, че можел да се разпени дори при навлажняване. Знаел, че ръцете му не са мръсни, точно както знаел, че всичко, до което се докосне, не се замърсява по някакъв магически начин. Ако има някакво масово замърсяване – разсъждавал той: „Хората щяха да измират като мухи.“ Той обаче просто не можел да преодолее *чувството*, че ръцете му са мръсни, така че се миел постоянно и се притеснявал: „Наистина ли измих ръцете си? Както трябва ли ги измих?“ Ръцете му били толкова зачервени и ожуглени, че между пръстите му имало големи рани. Всяка капка вода върху кожата му боляла, сякаш се сипва сол в отворена рана. Джак обаче продължавал да се мие. Не можел да се спре. Това било неговата ужасна тайна, която се мъчел да прикрива с маневри, на които би се възхитил и таен агент.

### БАРБАРА

Барбара, 33-годишна абсолвентка с отличен успех от престижен университет от „Бръшляновата лига“, знаела, че няма достатъчно високи постижения, след като работи в агенция за временна работа. Тя беше интелигентна и ерудирана, но бе изтомчена от натрапливи мисли, които ѝ нареждаха да проверява и да препроверява нещата. Беше ли изключила електрическия уред? Заключила ли е вратата? Често тръгвала рано за работа, защото знаела, че ще трябва да се върне вкъщи един или

<sup>1</sup> Алюзия с филма на Сидни Полак *The Way We Were* („Такива, каквито бяхме“) от 1973 г. с участието на Робърт Редфорди Барбара Стрейзънд. – Б.пр.

два пъти, за да провери. В един наистина лош ден пъкнала кафе-машината и ютията в раницата си и ги взела на работното си място. Била засрамена: „Ако започнеш да правиш тези неща – казала си Барбара, – ще загубиш и малкото самоуважение, което ти е останало.“ Затова разработила нови стратегии за справяне с неспирните си нелогични мисли: преди да тръгне за работа всеки ден слагала кафе-машината върху хладилника, далече от всички електрически контакти, и си казвала на висок глас и с много ирония: „Довиждане, г-н Кафе!“ Беше измислила мнемоника, за да си спомня, че я е изключила. Освен това притискала щепсела на ютията върху дланта си, за да остави дълбоки белези, които да може да вижда и след 30 минути, за да се увери, че я е изключила.

## **БРАЯН**

Браян, 46-годишен търговец на коли, лежал буден в леглото всяка нощ, слухтейки за вой на сирени. Ако чуел и пожарна, и полицейска кола, знаел, че наблизно има пътно-транспортно произшествие. Независимо от часа той ставал и шофирал из квартала, докато открие мястото на катастрофата. След като полицаите си тръгнат, Браян вземал кофа с вода, четка и сода бикарбонат от колата, за да започне да търка асфалта. Налагало се. Вследствие на сблъсъка може да се е разляла киселина от акумулаторите и Браян, който трябвало да кара по същите улици всеки ден, изпитвал патологичен страх от замърсяване с киселина. След като свърши с търкането – можело да е и в 3 часа през нощта – Браян се връщал у дома, къпел се, слагал гуменките си в найлонова торбичка и я изхвърлял на боклука. Купувал гуменките на разпродажба: по 12 и повече чифта наведнъж, защото знаел, че ще ги носи само една нощ.

## **ДОТИ**

Доти, на 52 г., воювала с обесии от 5-годишна. Една от тях била страх от всяко число, съдържащо цифрата пет или шест. Ако, докато шофирала с приятелка, забележела кола с регистрационен номер, съдържащ пет или шест, трябвало да спре и да чака, докато покрай тях мине кола с „щастлив“ номер. „Можем да седим с часове“ – спомняше си тя. Просто знаела, че ако не го направи, нещо ужасно ще сполети майка ѝ. Кога-

то самата тя станала майка, обсеиите ѝ се прехвърлили към сина ѝ и станали още по-ексцентрични. „Бяха очите – разказа тя. – Изведнъж ми хрумна, че ако правя всичко както трябва, очите на сина ми, а и моите, ще са наред.“ Нито Доти, нито синът ѝ имали проблеми с очите, но въпреки това тя не можела да понесе присъствието на хора с офталмологични проблеми. „Дори само дума „офталмолог“ предизвиквала много лоши мисли. „Не можех да стъпя там, където беше минал някой с проблеми със зрението. Трябваше да изхвърлям обувките си.“ Когато поговорихме с Доти, видях, че беше написала четири пъти на дланта си думата *зрение*. Тя обясни, че докато гледала телевизия следобеда, имала лоши мисли за очите и се опитала да ги изличи.

## ЛАРА

Лара описва обсеиите си така: „Те разкъсват душата ми. Една нищо и никаква мисъл, и обсеиите експлодират като мълния, чудовище, което е неконтролируемо.“ Ножовете превръщали живота ѝ в ад. „Може да е нож за масло, но когато го взема, исках да промуша някого, особено някой близък човек. Беше ужасно. Господи, никога не бих наранила никого! Най-страшното за мен беше, когато имах тези обсеии към съпруга си.“

## РОБЪРТА

Робърта можело да мине с колата си по неравност или дупка по пътя и изведнъж да изпадне в паника, представяйки си, че е блъснала някого. Веднъж излизала от паркинга на търговски център и забелязала найлонов чувал. „В следващия миг нещо ми каза, че е труп. Спрях и започнах да го фиксирам с поглед, знаейки, че е просто найлонов чувал. Страхът и паниката обаче ме завладяха. Обиколих около него, за да го огледам отново...“ Където и да ходила, тя се взирала в огледалото за обратно виждане със свит стомах. Това встрани от пътя просто вестник ли беше? Или беше труп? Ужасена да шофира, Робърта станала затворник в собствения си дом.