

# Вступ

---

---

Отримавши ступінь магістра з психології, я продовжив навчання і потім здобув ступінь магістра соціальної роботи. Я знав, що хотів побудувати кар'єру психотерапевта, але, крім цього, я не мав жодних конкретних міркувань щодо спеціальності. Все змінилося в 1982 р., коли мене прийняли на роботу як соціального працівника у великий будинок для людей похилого віку в Сан-Франциско. По роботі я мав справу з психологічними потребами резидентів, що вимагало від мене спілкування з сотнями людей. Якось мене попросили відвідати 91-річну жінку, яка не пускала нікого до себе в кімнату протягом кількох місяців (винятком були кілька візитів лікарів та медсестер). Попередній соціальний працівник за кілька років бачив її лише кілька разів. Тепер була моя черга.

На перший стукіт у двері вона не відреагувала. Так само, як і на наступні. Не можу згадати, скільки разів я йшов, так і не побачивши її. Але одного разу двері відчинилися. Мені сказали, що у жінки діагностували obsesивно-компульсивний розлад (ОКР), і хоча у мене було певне уявлення про нього, я все одно не був готовий до побаченого. Вона і все в її кімнаті було вкрите тканиною або паперовими рушниками. Старенька відчинила двері, тримаючи в руках серветку, і запросила мене сісти в крісло, застелене рушниками. Все її житло та всі предмети в ньому (подушки, ковдри, книжкові полиці, підвіконня, телевізор та радіо), а також її тіло — все було вкрите рушниками.

Ми досить непогано порозумілися. Я відвідував її щотижня, і вона розповідала мені історії зі свого життя. Я не мав на меті проводити з нею сеанси психотерапії і сумніваюся, що вона б на це погодилася. Я навіть не впевнений, чи обговорювали ми її ОКР, вона просто сказала, що таким чином захищається від мікробів. Жінка застерегла мене, щоб я не торкався всього поспіль у цьому закладі, оскільки він просто кишить усіма видами мікробів. В її уяві життя в будинку для людей похилого віку було сповнене загроз і небезпек.

Це був мій перший досвід спілкування з людиною з ОКР. Я був настільки захоплений її історіями та поведінкою, що використав цей

випадок для доповіді перед каліфорнійською комісією поведінкових наук під час іспиту на отримання ліцензії. Я вивчив усе, що міг, про ОКР і пізніше став членом Міжнародного фонду ОКР, який тоді називався Фондом обсессивно-компульсивного розладу. Невдовзі я став одним із співзасновників у раді директорів організації ОКР у Сан-Франциско, дочірній організації міжнародного фонду. Разом із зростанням компетентності у питаннях ОКР, я зрозумів, що хочу викладати, і став по всій країні проводити семінари з роботи з ОКР та тілесним дисморфічним розладом. Я викладав на багатьох курсах підвищення кваліфікації по всій країні, включаючи університети та приватні компанії. Я виступав з безліччю доповідей на щорічних конференціях Міжнародного фонду ОКР та розробив сертифіковану програму роботи з тривожним розладом для Університету Каліфорнії в Берклі. На сьогоднішній день я підготував кілька тисяч фахівців у лікуванні ОКР, тілесного дисморфічного та тривожного розладу.

Протягом 27 років я працював у відділі психіатрії та охорони психічного здоров'я Медичного центру у Пало-Альто. Під час роботи там я по-справжньому став фахівцем. Протягом близько 20 років я проводив групову та індивідуальну терапію пацієнтів. Одночасно я займався приватною практикою. У 2008 р. я відкрив клініку лікування ОКР і тілесно дисморфічного розладу в Північній Каліфорнії. Сьогодні я займаюся виключно приватною практикою, у 90% випадків працюючи або з ОКР, або з тілесним дисморфічним розладом.

Коли я вперше замислився над написанням книги про ОКР, я почав цікавитися, який можу запропонувати новий погляд на проблему, що не розглядався в інших книгах. Я подумав: можливо, книга, повністю сфокусована на лікуванні, стане правильним рішенням. Я розумів, що слід також надати базовий опис ОКР, хоча мені не хотілося надто багато уваги приділяти цьому, оскільки книга розрахована насамперед на людей з ОКР — на тих, хто найкраще знайомий із цим розладом. Тому в книзі я більше фокусуюсь на тому, як працювати з проблемами, що найбільше провокують розлад. У ній ви знайдете вступну розповідь про сутність розладу, потім — детальний аналіз методів лікування. Більша частина книги присвячена терапії методом експозиції та запобігання ритуалам (ЕЗР), золотому стандарту в лікуванні ОКР. Далі ми розглянемо інші методи лікування, які з роками також увійшли до списку методів лікування ОКР. Вони включають когнітивну терапію,

терапію прийняття і відповідальності (АСТ), а також практики медитації та усвідомленості. Оскільки книга є робочим зошитом, вам необхідно буде трудитись. У вас буде можливість попрацювати зі своїми обсесями та компульсіями. Разом ми складемо ефективний довгостроковий план дій щодо набуття контролю над вашим ОКР.

Насамкінець, перш ніж перейти до глави 1, хочу сказати, що ви не самотні в цьому. І, як я говорю своїм пацієнтам, лікування ОКР передбачає командну роботу. Ми з вами працюватимемо разом, щоб подолати розлад. Я знаю, що велику частину роботи доведеться виконати вам, але з вами будуть мої настанови протягом усього шляху. Хочу, щоб ви знали: ми проходимо цей шлях разом.

## Звернення до читача

Як ви дізнаєтеся з цієї книги, ОКР проявляється по-різному. Ви, ймовірно, вже знайомі з деякими його формами, але ви також, найвірогідніше, відкриєте кілька нових для себе. Одні з них здадуться вам досить дурними, тоді як інші — лякаючими. До останньої категорії відносяться обсесії, що пов'язані із заподіянням шкоди собі чи іншим, а також стосуються нав'язливих думок сексуального характеру, таких як розтління малолітніх. Це все прояви ОКР. Більшості людей такі поширені форми розладу, як компульсивне миття рук і повторна перевірка входних дверей, здаються безглуздими. Те саме справедливо і для складніших проявів, про які ви дізнаєтеся з цієї книги. Вони також позбавлені сенсу.

Я завжди говорю з приводу всіх форм ОКР: обсесії та компульсії не мають нічого спільного з характером самої людини. Вони просто є проявами розладу, хоча мені чудово відомо про те, що сексуальні обсесії та заподіяння шкоди є найбільш проблемними. І все одно це лише симптоми ОКР, не більш значущі, ніж будь-які інші. Отже, якщо вас шокує те, що ви прочитаете, будь ласка, врахуйте: все це складові однієї й тієї ж проблеми.

У книзі будуть детально розглянуті вправи терапії методом експозиції та запобігання ритуалам, оскільки це є основним методом лікування ОКР. Читачеві важливо розуміти, що, наражаючись на вплив лякаючих думок, він робить важливу частину роботи, мета якої — досягти стану, в якому ці думки втрачають свою владу над вами. Ніхто не може

гарантувати, що ці думки підуть повністю, тому замість цього фокус повинен бути спрямований на те, як навчитися з ними жити і прийти до стану, в якому ви контролюєте їх більше, ніж вони вас.

Я часто рекомендую своїм клієнтам різні книги, але іноді вони говорять мені, що бояться їх читати, оскільки не хочуть читати про людей, які також страждають на ОКР, про їхні obsesії і компульсії. Хоча ця книга задумана як посібник із освоєння інструментів, необхідних для подолання розладу, деяка інформація може спровокувати у вас неприємні почуття. Це природно та цілком очікувано. Працюйте з книгою в тому темпі, який є комфортним для вас, але прочитайте її всю. Якщо якісь речі, описані в книзі, будуть для вас тригером неприємних почуттів, використовуйте це як ще одну можливість для експозиційної терапії. Якщо у вас виникне спокуса пропустити якусь частину книги, яка здається вам особливо важкою, прийміть це як знак, що саме цьому вам слід приділити особливу увагу. Уникнення є однією з основних стратегій адаптації людей з ОКР. Це також одна з найменш ефективних стратегій, у чому ви, я впевнений, переконаєтесь самі. Будь ласка, продовжуйте читання та виконуйте вправи. Якщо ви впораєтесь, для вас це стане дуже корисним досвідом, який незабаром дасть свої плоди.