

Спіраль тривоги

Ця книга про стосунки і тривогу. Насправді вона більшою мірою присвячена вашим відносинам з тривогою, ніж спрямуванню вас до більш плідних стосунків. Через природні вади, виховання або поєднання обох цих чинників ваш тривожний мозок вирішив, що стосунки, відданість і любов можуть бути небезпечними. Він вирішив, що єдиний спосіб виключити ризик, присутній у любові до іншої людини, — застерігати вас про всі можливі негаразди в стосунках із нею 24 години на добу, 7 днів на тиждень, 365 днів на рік (у тривоги не буває відпусток). Тож коли ви проводите багато годин поспіль, сперечаючись із собою про те, чи достатньо кохаєте свого партнера, чи достатньо він кохає вас, чи робите ви найбільшу помилку в житті, довіряючи себе йому, ваша тривога виграє — вона оберігає вас, плачучи вашу відокремленість. І хоча часом буває спокусливо не ходити навкруги, а поговорити про єднання безпосередньо із своїм партнером, спочатку потрібно зрозуміти тривогу. А почати потрібно з того самого, з чого починає будь-який сімейний психотерапевт, котрий спеціалізується на сварках, — з прояснення динаміки змін не тільки у ваших стосунках з партнером у реальному житті, а й у стосунках з тривогою. Оскільки ви ведете битву з тривогою, усі способи, за допомогою яких ви намагаєтеся розв'язати проблему, — вислизнути від тривоги або уникнути її, — утримують вас від того, чого ви прагнете понад усе: кохати й бути коханою.

Я знаю: якщо ви взяли до рук цю книгу, то, ймовірно, прагнете відчувти глибший зв'язок зі своїм партнером. Ви хочете відчувти більше любові, задоволеності, потягу і бажання й здогадуєтеся, що у вас на шляху стоїть тривога. Можливо, ви вже намагалися розв'язати ці нагальні питання самостійно і провели багато годин, місяців або навіть років у спробах укласти мир із болючим голосом у своїй голові,

котрий сіє безперервні сумніви і страхи: “А що, як?..” Зазвичай тоді, коли людина починає шукати в Інтернеті інформацію за запитом “тривога у стосунках” або “ОКР у стосунках”, вона опиняється на прийомі в моєму кабінеті і вже усвідомила, що вся ця боротьба й пошуки рішення не дали того, чого вона прагнула, — тривога нікуди не поділась. Насправді такі люди, подібно до вас, часом відчують себе ще більш розгубленими та сповненими сумнівів, ніж раніше!

Зрозумійте мене правильно, я повністю усвідомлюю, що вам хочеться бути захищеним. Але тривога не передбачає мирного співіснування. Радше вона ставить море запитань і засипає вас шквалом сумнівів та протиріч, що суперечать дружнім відносинам й унеможливають їх. В пошуках полегшення ви намагаєтеся розв’язати болючі питання та якнайшвидше відповісти на них. Щоправда, спроба розв’язати постійні сумніви — не сама ефективна стратегія: вона породжує нові труднощі, а тривога залишається цілою та неушкодженою.

Зачекайте, хіба ми не збираємося з’ясувати, чи насправді ви любите свого партнера? Чи по-справжньому він кохає вас? З’ясувати, чи правильний вибір ви робите в своєму житті?

Саме так! Прагнення визначеності породжує ще більшу невизначеність.

Подібно до того, як тугіше стягується зашморг, чимдуж ви пручаєтесь, рішення полягає у прийнятті відсутності відповідей на ваші питання. Як би заплутано і парадоксально це не виглядало, та це дійсно так. Коли боротьба і спроби позбутися тривоги не спрацьовують, потрібно спробувати щось геть інше. Зараз ви запитаєте: “Але як мені рухатися вперед, не маючи відповідей на життєво важливі питання?” Я розумію ваші побоювання. Важко відмовитись від пошуку відповідей, коли думки безперервно торують шлях у вашій голові — жахливі, болючі й такі жорстокі. Складно уникнути пастки, намагаючись розв’язати породжені тривогою проблеми, яким немає кінця і краю та які супроводжуються болісними відчуттями, нудотою, запамороченням та призводять до відстороненням від сьогодення. Тривога робить все, аби тільки її почули. Вона дуже підступна і справжній майстер у привертанні уваги. Вона точно знає, що сказати, щоб викликати реакцію, і пробуджує наскрізне відчуття невідкладності. Не дивно, що ви так довго боролися з нею! Це дуже болісний досвід. Як і у випадку

з пасткою для пальців, єдиний спосіб вивільнитися — розчинитися в тому почутті, якого ви так довго намагалися уникнути, і дозволити тривозі послабити свою хватку. Потоваришувати з настирливим голосом у своїй голові й звільнити простір для дискомфорту, який він заподіює, та відмовитися від боротьби.

Це надскладне завдання, але досягнення перемир'я може видатися трохи легшою справою, якщо згадати, що тривога — не прокляття, послане кимось, щоб зруйнувати наше життя. Насправді тривогу відчують всі без винятку люди, яких ви знаєте, але роблять це у різний спосіб і різною мірою. Кожна знайома вам людина час від часу чує в своїй голові голос, який настирливо шепоче щось на кшталт: “Що станеться, якщо випроводити цю людину додому просто зараз?” або “Ти роздивлявся попку малюка, коли міняв підгузок. Ти що, збоченець?” Різниця в тому, що у більшості людей ці думки з'являються і зникають, як випадкові хмаринки в ясному небі, а застрягають лише у вкрай тривожному або сповненому нав'язливих станів розумі. Вони замикаються самі на собі, і якщо залишити їх без уваги, можуть повністю зруйнувати ваше життя і стосунки.

У тривоги різні прояви.

- Хаотичні думки.
- Пришвидшене серцебиття.
- Здавленість у грудях.
- Часте, поверхнєве дихання.
- Запаморочення свідомості;
- Дискомфорт у животі.
- Відчуття неминучої небезпеки або загибелі.

Хоча тривога завдає незручностей, сама по собі вона не становить небезпеки. Насправді нам потрібна тривога, і, якщо можна було б якимось чином змахнути чарівною паличкою і позбутися її, ви б наряд-чи прожили без неї надто довго.

Якнайкраще це твердженні ілюструє дивовижний випадок із “безстрашною жінкою”. У 1994 р. група дослідників виявила С. М., 50-річну жінку, яка була нездатна відчувати страх. У неї було діагностовано хворобу Урбаха — Віте, вкрай рідкісний стан, який призводить до від-

кладення в мозку кальцію. В її випадку ці відкладення сформувалися в мигдалеподібному тілі — тій самій частині мозку, що відповідає за відчуття загрози і відтворення фізіологічної реакції страху. Вони виявили, що, хоча С. М. могла почувати радість, печаль, гнів і розчарування, вона не відчувала страх і взагалі не мала тривоги! І хоча в свої найгірші дні ви будете прагнути цього найбільше в світі, багато подій у житті С. М. вказують на те, що нездатність визначати загрозу робить людину особливо вразливою до небезпеки. Приміром, С. М. зазначала, що не відчуває ані найменшого страху, тримаючи в руках отруйних павуків або змій, хоча спочатку згадувала, що вони їй не подобаються. Вона розповіла, що їй багато разів погрожували вогнепальною і холодною зброєю, коли вона намагалася пізнати особисті кордони інших, незнайомих їй людей [Yong, 2010]. Дослідник, що вивчав поведінку С. М. в Університеті Айови, зазначав, що вона постійно повертається до тих ситуацій, яких слід було уникати. Це доводить важливість функцій мигдалеподібного тіла у збереженні нашого життя. Без нього ми б не знали, як уберегти себе від небезпек; страх має еволюційну природу, а мигдалеподібне тіло — ключ до його відтворення і збереження [Adolphs et al., 1994].

Ні, в тривозі немає абсолютно нічого поганого! Насправді, як зазначили дослідники, тривога дуже цінна з погляду еволюції — звісно, доки ви відчуваєте її належною мірою і доки викликана нею настороженість пропорційна рівню загрози, з якою ви маєте справу. Сама по собі тривога не є проблемою. Лише тоді, коли небажані, але прийнятні результати починають здаватися нам небезпекою найвищого ступеню, ми починаємо підходити до того, що називаємо тривожним розладом; коли природний і здоровий сигнал лиха в нашому мозку, той, що тримає нас подалі від незнайомих та отруйних змій, стає настільки гучним, раціональним та безперестанним, що загрожує цілковитим паралічем. Хвороба Урбаха — Віте повністю блокувала механізм мигдалеподібного тіла С. М., що відповідає за відчуття страху. А яка роль мигдалеподібного тіла у вашому досвіді тривоги?

Нейробіологія тривожних розладів

Часом, як і у випадку з тривожними розладами, корисна адаптація призводить до непередбачуваних, загрозливих наслідків, викликаючи такі стани, як панічний розлад, генералізований тривожний розлад, обсесивно-компульсивний розлад і посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Кожен з них провокується надмірною активністю в скупченні нейронів, яке за формою нагадує мигдаль, і тому ми називаємо його *мигдалеподібним тілом*. Розташоване в центральній частині мозку, в його найдавнішій і найпримітивнішій ділянці, мигдалеподібне тіло отримує дані від наших органів чуття (очей, вух, носа та пальців) і обробляє їх поза нашої свідомості. При правильному функціонуванні мигдалеподібне тіло оцінює оточення і вирішує, запускати реакцію загрози (бий, тікай або завмири) чи дати мозку сигнал: “Усе нормально, продовжуй займайся своїми справами, тут нема нічого, варто уваги!” Робота мигдалеподібного тіла активується, коли ми чуємо шелест у кущах і перемикаємо на нього свою увагу, або бачимо незнайомця, що наближається до нас уночі, і відчуваємо, як серце починає все швидше битися в грудях від небезпеки, що насувається. В той час як С. М. стала нерозважливо-безстрашною завдяки хворобі, що відключила її мигдалеподібне тіло, люди з тривожними розладами перебувають на протилежному кінці спектра. Їх мигдалеподібне тіло стає надто чутливим до загроз, посилюючи або спотворюючи відчуття небезпеки, коли вона не така вже й велика.

В ідеалі нам хотілося б відчувати реакцію на загрозу належною мірою, точно визначати різницю між реальною небезпекою (не тільки у стосунках, а й в інших сферах життя) і страхами, що змушують нас постійно триматись напоготові. Чому в деяких людей мигдалеподібне тіло гіперактивне, а інші розглядають небезпеку виключно раціонально? Подібно до багатьох інших речей у світі психології, справа в суміші генетики та виховання, природи та розвитку. Ставтеся до цього так: якщо вам здається, що знаходитесь на найвищому рівні спектра тривоги або підпадаєте під визначення тривожного розладу, імовіріше всього, у вашій сімейній лінії існує ген тривоги. Можливо, у вашого батька виникали недиагностовані панічні стани або тітка мала обсесивно-компульсивний розлад. Дослідження вказують на те, що

тривожні розлади добре успадковуються [Nestadt, Grados, & Samuels, 2010], але не лякайтесь цього, оскільки лікування майже завжди призводить до позитивних змін. Це означає, що, незважаючи на виразну спустошливість тривоги, дотримуючись належного лікування і проявляючи готовність змінюватись, більшість людей з часом починають почуватися краще. І ви теж можете досягти цього.

Детально про те, як виховання впливає на тривогу, ми поговоримо у наступній главі. А поки що прийміть до уваги, що до надмірної чутливості мигдалеподібного тіла також може призвести оточення, і найбільше це залежить від того, наскільки безпечно (чи небезпечно) ви почувалися в дитинстві, та від того, як наші батьки справлялися з власними страхами і тривогами. І, хоча у кожного з нас нейробіологічні функції розвиваються унікальним чином, хороша новина полягає в тому, що існує стратегія лікування, яка дозволяє заспокоїти надчутливе мигдалеподібне тіло. Далі ви познайомитесь із нею, і вона допоможе вам в цьому — знизити тривогу за допомогою методів, що змінюють ставлення до дискомфорту. І яким би складним завданням це не здавалось для книжки із самодопомоги, зцілення надчутливого мигдалеподібного тіла цілком можливе. Насправді численні дослідження, присвячені використанню КПТ і терапії експозиції та запобігання реакції (ЕЗР) для лікування тривожних розладів і ОКР, свідчать про те, що подібне втручання дійсно може скоригувати гіперактивність мигдалеподібного тіла. Все вірно! Можна перекроїти свій мозок, просто змінивши поведінку: достатньо застосовувати інструменти і техніки, описані в наступних главах. І я говорю не про роки інтенсивної психотерапії, оскільки ті самі дослідження виявили, що зміни в мозку починають відбуватися *вже за два тижні* після початку застосування експозиційної терапії, і ці позитивні результати зберігаються ще довго після її закінчення [Goossens et al., 2007].

Хвилююча новина, чи не так? Ви нарешті зможете опанувати професію нейрохірурга, про що так мріяли ваші батьки! Звісно, я жартую, але, як психотерапевт, який щодня застосовує з клієнтами ЕЗР, я знаю, як вона працює. Я бачила результати на власні очі. І хоча не варто мріяти про те, що повністю подолаєте ОКР і тривогу в стосунках за кілька тижнів (щойно згадані дослідження з ЕЗР стосувались багатогодинних щоденних експозицій протягом тривалого

періоду часу), ви здатні прийти до нової реальності. Змінюючи поведінку, можна переналаштувати свій мозок і подивитись на світ та стосунки більш чітким поглядом.

Тривожність у стосунках чи ОКР у стосунках?

Трохи пізніше ми покажемо, як зміна поведінки заспокоює надчутливе мигдалеподібне тіло, але спочатку давайте визначимося із термінологією. Ви вже помітили, що я одночасно звертаюсь до понять *тривожність у стосунках* та *ОКР у стосунках*. Яка між ними різниця? Це залежить від того, яке із визначень краще описує пережитий вами досвід і ваше відношення до діагнозу ОКР. Причиною, через яку психотерапевт може наполягати на тому, що у вас скоріше тривожність у стосунках, ніж ОКР, може бути ступінь прояву симптомів або рівень порушень, з якими ви стикаєтесь щоденно: тривожність у стосунках співвідносять із найнижчою, а ОКР — із найвищою частиною спектра тривоги у відносинах. Я особисто знайома з психотерапевтами, які вважають за краще пояснювати те, що відбувається, тривожністю у стосунках, оскільки не вірять у діагнози або ярлики. Можливо, ви також вважаєте, що ліпше користуватися терміном “тривожність у стосунках”, щоб пояснити свою поведінку іншим, не заглиблюючись в опис нюансів постійних страждань від ОКР та підкреслити відсутність у вас цього діагнозу чи повністю відсторонитись від нього.

Проте не має особливого значення, яким терміном ви будете користуватись, вибудовуючи міцніші стосунки і налагоджуючи зв'язок із партнером. Обсесивні стани супроводжують і тривожність, і ОКР у стосунках, так само як і компульсивну поведінку. Обидва спричиняють незадоволеність стосунками і сприяють поглибленню сорому і депресії, якщо залишити їх без уваги, та можуть виявитися руйнівними для вашого життя. Хороша новина в тому, що лікування тривожності та ОКР у стосунках однакове, і хоча в цій книжці я розглядатиму стратегії крізь призму ОКР, все, що ви дізнаєтеся, може буде застосоване незалежно від того, наскільки точно описують ваш досвід слова “тривожність у стосунках” та “ОКР у стосунках”. Прагнучи зрозуміти, чи відповідає ваш стан формальному діагнозу ОКР, вам варто проконсультуватись з фахівцем у сфері психічного здоров'я, який

спеціалізується на лікуванні ОКР і тривожних розладів. Ресурси, де ви зможете отримати належну допомогу, наведені наприкінці книги.

Досі ми говорили про те, що спричиняє тривогу, та визначальну роль центру страху у вашому мозку — мигдалеподібного тіла. Але що саме означає “страждати від ОКР” і як розуміння складових частин цього тривожного розладу може наблизити вас до омріяних стосунків і зв’язків?

Визначення obsесивно-компульсивного розладу

Найчастіше тривога, з якою я зустрічаюся у своєму кабінеті, вже досягла такого рівня серйозності, що вказує на діагноз ОКР — психіатричний стан, що характеризується повторюваними, нав’язливими й гнітючими думками, образами та імпульсами, які називають *obsесіями*. Obsесії спричиняють такий рівень тривоги та дискомфорту, що зумовлює *компульсії* — дії, спрямовані на їх нейтралізацію, приміром миття рук, чи уявну поведінку, яскравим прикладом якої є румінація [American Psychiatric Association, 2013]. Життя з ОКР схоже на щоденне прослуховування набридливої радіопередачі, яка нескінченно довго лунає у вашій голові, цілодобово відтворюючи найгірші страхи, — і ви не в змозі вимкнути її. Вона застерігає вас про фатальні помилки, яких ви припускаєтесь, можете зробити або не можете уникнути, — це не лише звучить дуже болісно, а й завдає неймовірних страждань. Варто зауважити, що ВООЗ відносить тривожні розлади, включно з ОКР, до шостого за величиною фактору нефатальної втрати здоров’я [World Health Organization, 2017].

ОКР стає нестерпним, особливо якщо не лікувати його, і виглядає це наступним чином.

Мозок. А що, як ти сказав “я тебе кохаю”, маючи на увазі зовсім не це, і насправді ти брехун та обманщик?

Ви. В точку. Гарне зауваження, мозку... Чи справді я мав на увазі те, що сказав? Я так думав, але зараз не зовсім упевнений в цьому. Це погано, вірно? Я повинен зважати на це?

Мозок. Так, дуже погано! У нас велика проблема! Якщо не з’ясувати це, то закінчиш своє життя самотнім і жалюгідним!

Ви. Нічого собі! Відсутність кохання — мій найгірший страх!
Я маю знати відповідь, інакше як мені продовжувати стосунки?

Мозок. Правильно, і ти не почуватимешся добре, доки не дізнаєшся це. До роботи!

І ви мчитеся вперед! Міркуєте, порівнюєте, шукаєте в Інтернеті, робите все можливе, щоб спробувати знайти відповідь на запитання: чи справді ви мали на увазі те, що сказали, і що значить той факт, що ви не впевнені в цьому стовідсотково. Ці настирливі, сповнені сумнівів думки “а що, як” ви чуєте увесь день. А є ще й інші: про правильність ваших стосунків, справжність почуттів та те, як іншим, на ваш превеликий подив, вдалося в усьому цьому розібратися. Це obsesії, і коли вони з’являються, то справді стають для вас питанням життя і смерті. Більшість людей знайомі з ОКР завдяки його описам у ЗМІ, де він подається у вигляді компульсивного прагнення до порядку або організації, але насправді цей розлад охоплює набагато більше, ніж стремління підтримувати чистоту навколо себе. Дивовижно, але темою нав’язливих думок за ОКР може стати все що завгодно, хоча зазвичай вони пов’язані із вашими найсильнішими переживаннями. Все вірно! ОКР повідомляє вас про те, що ви не в змозі ігнорувати. Частіше всього він фокусується на ваших найбільших страхах і втратах — тих, що не дають заснути протягом ночі. Він зосереджується на тих речах, що, якби вони дійсно трапилися, призвели б до відторгнення або відсторонення та довічного болю і страждань (саме так стверджує ОКР).

Частіше за все ОКР стосується наступних тем та сфер життя.

- **Стосунки.** Переживання, викликані неправильним розвитком стосунків, або тим, що ви насправді не любите свого партнера або він по-справжньому не любить вас.
- **Сексуальна орієнтація.** Страх дотримання “неправильної” сексуальної орієнтації або заперечення своєї справжньої сексуальної орієнтації (раніше відомий як гомосексуальний ОКР).
- **Заподіяння шкоди.** Виклик заподіяння шкоди іншим — в минулому або сьогодні, чи страх нашкодити собі або вчинити суїцид.

- **Страх педофільії.** Переживання, пов'язані із заподіянням сексуального насильства дітям, страх того, що вас приваблюють діти і ви проявите це в діях.
- **Екзистенційні переживання.** Страх перед життям після смерті чи надмірна заклопотаність ним та природою існування людини в цілому або викликана іншими філософськими чи екзистенційними пошуками.
- **Прагнення до досконалості або надмірна моральність.** Надмірна турбота про моральну праведність і доброту, часто викликана релігійними почуттями або страхом вічного прокляття.
- **Післяпологові переживання.** Побоювання навмисного або ненавмисного заподіяння шкоди своїй дитині, що часто виникають у молодих матерів.
- **Втрата здоров'я.** Постійний страх розвитку невиліковної хвороби, незважаючи на невизначенність або відсутність симптомів (також відомий як іпохондрія).

Багато в чому ОКР схожий на батьків, що надмірно опікуються своїми дітьми. Він надто старанно оберігає нас від загроз, постійно тиснучи і пригнічуючи намагання іти на ризики. Але, перш ніж співставляти власний досвід із наведеним у попередньому списку і почати карати себе за неналежну поведінку, важливо зрозуміти, що люди не обирають ОКР добровільно, а його виникнення не зумовлене їхніми вчинками чи життєвими рішеннями. Якими б похмурими чи дратівливими не були ваші думки та наскільки порочною людиною ви б себе не вважали в свої найгірші дні, не варто тримати себе за погану людину тільки через нав'язливі переконання. Насправді всередині ви можете бути набагато кращим за дійсно небезпечну людину, здатну до насильницьких дій або свідомого спричинення шкоди іншим! Так відбувається, тому що нав'язливі думки за ОКР ("А що, як я задушу свою дитину?") вважаються *егодистонічними*: вони суперечать справжнім цінностям людини, її діям і дійсним бажанням. Приміром, малоімовірно, що схильна до вбивства людина коли-небудь опиниться на терапії та почне обговорювати свої жорстокі бажання, оскільки не вирізняє їх як неналежні або нав'язливі, і певною мірою їй ніколи не поставлять діагноз ОКР. Подібним чином, навряд

чи можна вважати проявами ОКР токсичні стосунки, сповнені ворожості і неповаги. Сумніви в нездорових стосунках цілком природні і відносяться до *егосинтонічного* способу сприйняття.

Тож варто зазначити, що хоча ця книжка присвячена одній із особливих форм obsесивно-компульсивного розладу, у DSM-V, офіційному довіднику діагнозів, до якого звертаються професіонали у сфері психічного здоров'я, оцінюючи той чи інший випадок, немає окремого запису “ОКР у стосунках”. А все тому, що за своєю суттю всі види ОКР, незалежно від проявів та направленості, — різні мазки одного й того самого стану. Всі вони відносяться до єдиного obsесивно-компульсивного спектру, сукупності симптомів, що характеризуються постійними сумнівами, підвищеною тривожністю і дотриманням компульсивної поведінки в спробі полегшити страждання.

Спільне походження також пояснює, чому деякі люди, починаючи з однієї форми розладу, з часом отримують ще й іншу. Наприклад, мені часто траплялись клієнти, які страждали на ОКР у стосунках, але водночас дуже хворобливо ставились до питань моралі. Наприклад, один із них щиро непокоївся своїми переживаннями (“Я жахлива людина, раз у мене такі думки?”), а потім занурювався у компульсивну молитву, щоб нейтралізувати свій страх. В інші моменти свого життя він переживав нав'язливі думки, пов'язані зі своєю сексуальною орієнтацією, можливістю заподіяння шкоди, недотримання моральних норм тощо. Розлад може приводити до різних станів, мати спільні прояви, з'являться або зникати водночас, а його тривалість і вплив зазвичай залежать від того, скільки енергії й уваги ми приділяємо своїм думкам та наскільки компульсивно поведимося, коли вони виникають у нас в голові. Згадайте, що ви робили, коли у вашому розумі востаннє виникла нав'язлива думка. Боролися з нею? Намагалися вирішити проблему або знайти “правильну” відповідь? Чи пішли абсолютно неприпустимим шляхом — дозволили цій думці існувати, не приділяючи особливої уваги?

Варто визначитись з тим, які стратегії завдають проблем, а на яких потрібно зосередитися, щоб виправити ситуацію. Переймаючись гіпотетичними страшилками, що безконтрольно виникають у вашій голові, ми робимо все можливе, щоб позбавитись від нав'язливих думок. Моделі поведінки, спрямовані на те, щоб відчути себе краще

і знайти відповідь, називають *компульсіями*. Шквал цілодобових страшилок неминуче призводить до дискомфорту та завдає нездоланного болю, і ми інстинктивно намагаємося сховатись або протидіяти йому, щоб захистити себе від нападок. Тож цілком природно, що ви проводите багато годин, шукаючи в Інтернеті відповідь на питання, як виглядає справжнє кохання, або нескінченно розпитуючи близьких та рідних: “Як ти вважаєш, мої думки нормальні? Я жахлива людина, якщо замислююся над цим?”

Розрізняють чотири види компульсивної поведінки.

- 1. Явні компульсії.** Очевидні, зовнішні компульсії, за якими більшість людей розпізнає ОКР у себе та оточуючих. Явні компульсії — ритуали або моделі поведінки, що повторюються багато разів, поки ви не відчуєте, що *далі так жити не можна*. Найбільш поширені наступні прояви.
 - ✓ Миття рук.
 - ✓ Перевірка дверей.
 - ✓ Компульсивне наведення порядку.
 - ✓ Постукування/дотики.
- 2. Компульсії уникнення.** Поведінка, якої ви дотримуєтесь, щоб уникнути тригера, що викликає тривогу. Найбільш поширені наступні прояви.
 - ✓ Відмова від близьких відносин через страх появи небажаних думок або відсутність відчуття *достатності*.
 - ✓ Уникнення висловлювань відданості партнеру через страх ввести його в оману, коли ви стовідсотково не впевнені.
 - ✓ Відсторонення від людей, які здаються привабливими, через страх піддатися імпульсивним почуттям.
 - ✓ Уникнення перегляду фільмів та прослуховування пісень про кохання і романтичні почуття.
- 3. Компульсії пошуку підтверджень.** Здійснюються щоразу, коли ви, намагаючись полегшити свій стан, шукаєте підтвердження своїх думок або відповідей на них. Найбільш поширені наступні прояви.

- ✓ Надмірний пошук в Інтернеті опису виявлених у себе проблем та симптомів.
 - ✓ Часте обговорення з іншими ваших стосунків.
 - ✓ Уявне зізнання про привабливість інших або в думках, які видаються вам неправильними або вказують на невірність.
 - ✓ Відстеження та оцінка фізичних реакцій під час сексу на ознаки того, що ви відчуваєте належні почуття до партнера.
- 4. Ментальні компульсії або уявне розв'язання проблем.** Найскладніші для визначення та відокремлення компульсії. Вирізняються надмірним обмірковуванням проблем та переконань. Найбільш поширені наступні прояви.
- ✓ Уявна оцінка “правильності” ваших стосунків.
 - ✓ Спроба уявного визначення того, чи підходить вам партнер; перегляд всіх “за” і “проти”.
 - ✓ Вдаваний перегляд ситуації з метою побачити дії або вчинки, що підтверджують або спростовують ваші стосунки із партнером.

Ознайомившись із найпоширенішими формами obsesій і компульсій, проаналізуйте свою поведінку і визначте власні вади. Візьміть блокнот із ручкою та опишіть нав'язливі думки, які здаються вам найбільш гнітючими просто зараз, а також компульсії, яких ви дотримуетесь, щоб уникнути страждань чи полегшити стан, викликаний цими obsesіями, — всі випадки, коли ви намагалися позбутися сумнівів і дискомфорту. Зробіть це, перш ніж ми рушимо далі, щоб точно зрозуміти, як компульсивні моделі поведінки, яких ви дотримуетесь у своєму житті, посилюють тривогу або захоплюють вас у її тенета.

Вправа

Візьміть чистий аркуш паперу і опишіть на одному його боці нав'язливі думки типу “а що, як”, котрі завдають вам найбільшого клопоту просто зараз, а на іншому — перерахуйте відповідні компульсії, до яких ви звертаєтесь в спробі уникнути або знизити тривогу, викликану цими obsesіями. Вкажіть поведінку, якої дотримуетесь, щоб подолати страждання: уникаєте важких думок, шукаєте їм підтвердження чи переживаєте в уяві?

Як компульсивна поведінка підсилює тривогу

У середині ХХ століття відомий дослідник Б.Ф. Скіннер провів серію експериментів, спрямованих на підтвердження навчання, що зараз відоме як *оперантне обумовлення* — принцип, якого у наші дні дотримуються в багатьох сферах життя. У своїх дослідженнях він саджав лабораторних щурів до спеціальної лабораторної клітки (ящика Скіннера), оснащеної різними пристроями. Наприклад, у ній був важіль, натискання якого призводило до подачі у годівницю порції ласощів, а також кнопка, що подавала на підлогу електричний струм, котрий завдавав щуру незначного, але відчутного шоку, коли той пробігав по ній. На початку експерименту Скіннер саджав до клітки голодного щура і спостерігав, наскільки швидко той визначав, що для отримання бажаного (ласощів) необхідно натиснути важіль. Дослідник помітив, що щур навчається набагато швидше, коли отримує підкріплення або підкріплювальний агент має вищу цінність. Так був відкритий принцип, який в подальшому було названо *позитивним підкріпленням*.

Згодом Скіннер використав цю ж саму клітку для демонстрації протилежного принципу *негативного підкріплення*. Він замінив важіль, що подавав ласощі, іншим важелем — вимикання електричного струму, який подавався на підлогу клітки. Скіннер виміряв час, за який щур діставався до протилежному боку клітки, де знаходився важіль, який потрібно було натиснути, щоб уникнути електричного шоку. Звичайно, щур був найвищою мірою вмотивований покласти край своїм стражданням, тому швидко з'ясовував, що для отримання належного результату необхідно добігти до важеля та натиснути на нього. Часто він продовжував натискати на важіль знову і знову — навіть після вимкнення струму. Іноді щур починав бігти до важеля за найменших ознак увімкнення електричної підлоги! Лабораторні щури виявились вкрай нетерплячими до дискомфорту.

Незважаючи на негуманне ставлення до тварин, експерименти Скіннера пояснюють фундаментальну природу навчання, зрозумілу більшості із нас на інтуїтивному рівні. Вони доводять, що поведінка, яка супроводжується приємним підкріпленням, буде повторюватись, а уникнення болю — це потужний мотивуючий чинник в поведінці (не тільки щурів, а й людей). Окрім іншого, це пояснює, чому ми втя-

гуємося в компульсії. Подібно до щурів з експерименту Скіннера, ми дотримуємось компульсивної поведінки, щоб позбавитись тривоги та відчути полегшення, і з великою імовірністю будемо звертатись до неї наступного разу. Досить швидко ми приходимо до того, що єдиний спосіб відключити “електричну підлогу” нав’язливих думок і переконань — уникнути їх або знайти їм підтвердження: тиснути на той важіль, що дозволяє позбавитись дискомфорту.

Звісно, поведінка людей набагато складніша, ніж щурів, тому кожен з нас приходиться до компульсивних дій окремим шляхом. Однак принцип підкріплення й уникнення болю справедливий у всіх без виключення випадках. Але на відміну від лабораторних щурів ми здатні розпізнавати свої інстинкти і підніматися над ними — вести тривалу гру, що приводить нас до набагато більшої нагороди, ніж миттєве полегшення чи задоволення, — звільнення від розладу.

Модель підкріплення ОКР наведена на рис. 1.1.

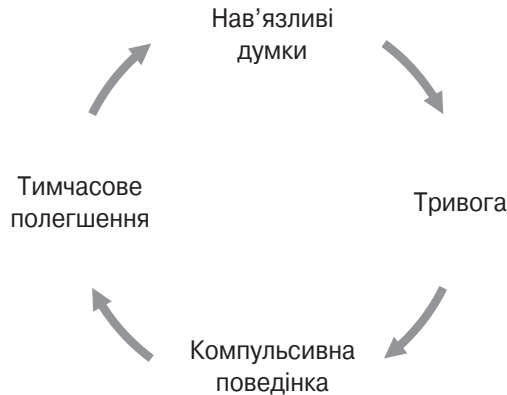


Рис. 1.1. Обсесивно-компульсивний цикл

Уявімо, що вас переслідує нав’язлива думка, щось на кшталт: “Мій партнер вдається до безглузких реплік під час бесіди з нашими друзями і не вловлює літературних відсилань. А що, як він не мого інтелектуального рівня і нашої розмові завжди бракуватиме змістовності?” Або ще простіша: “Ми несумісні”. Те, що такі думки породжують багато сумнівів, цілком природно, адже ви кохаєте свого партнера і відчайдушно бажаєте відчувати радість від свого і його вибору.

Можливо, ви думаєте, що у вас не повинно бути таких думок, або вірите, що справжня любов вимагає абсолютної сумісності. Хоч би якою була причина, ви переймаєтесь тривогою і інстинктивно намагаєтесь щонайшвидше позбутися її — зробити все можливе, щоб уникнути негативних стимулів, які збуджують вашу нервову систему.

І ви знову й знову потайки вивчаєте словниковий запас і рівень філософських знань свого партнера за вечерею цього вечора. Розпитування — форма пошуку підтвердження, яка на початку знайомства не викликає відрази. Насправді розпитування партнера приносить тимчасове полегшення, якщо він відповідає належним чином на більшість ваших підступних запитань, доводячи, що не такий неосвічений, як ви собі уявляли в тривожних думках! Ви заспокоюєтесь і навіть відчуваєте полегшення, і наступної години або наприкінці вечора ваша тривога нарешті зникає. *Усе стало на свої місця!* Або ви так вважаєте, оскільки глибоко в сплетеннях нейронів ваш мозок утворює дуже шкідливу асоціацію. Він починає думати, що аби розібратись із тривогою, потрібно дотримуватись вже відомого порядку дій! Достатньо натиснути на важіль ще кілька сотень разів. Тож наступного разу, коли тривога виникає знову, ви дотримуетесь тієї ж компульсивної поведінки. За винятком того, що цього разу нав'язливе питання “Ти впевнена, що він досить розумний?” починає турбувати вас трохи раніше — не через 20, а через 15 хв від початку зустрічі, і супроводжується новим занепокоєнням на кшталт: “Ти неприпустимо часто виправдовуєшся. І взагалі, як ти можеш думати подібним чином про того, кого, як ти запевняєш, безмежно кохаєш?”

Так ви приходите до компульсій! Ви добровільно просовуєте голову в зашморг, що буде дедалі більше затягуватись. Так, компульсії надають тимчасове полегшення, але створюють величезні проблеми в довгостроковій перспективі. Адже залучаючись до будь-якої компульсивної поведінки, ми подаємо своєму мозку два дуже небезпечних сигнали.

1. Піддаючись тривожній думці, ми підтверджуємо і легітимізуємо її. Ваш мозок думає: “Він відреагував, коли я висловила цю думку, отже ця думка важлива і цінна для нього. Я продовжу висловлювати її!”

2. Відмовляючись переносити тривогу, спровоковану нав'язливою думкою або переживанням, ми підкріплюємо свою нездатність впоратися з болем. Ми зміцнюємось в помилковому переконанні, що не в змозі впоратися з можливим результатом, який нас лякає, оскільки недостатньо сильні для цього.

Що більше ми стверджуємось у побоюваннях свого мозку і позбавляємось здатності впоратися з ними, то більш сильною, потужною і всеохоплюючою стає наша тривога. А чим сильніша тривога, тим складніше з нею впоратися і тим більша імовірність того, що ми будемо звертатись до компульсій, щоб уникнути її. З часом порочне коло розширюється все більше, і ми застрягаємо в ньому, подібно до батьків, які знову і знову дають своїй збудженій дитині цукерку, аби заспокоїти, хоча й бачать, що її поведінка все більше виходить з-під контролю.

Х'юстоне, у нас проблема. Але ми знаємо рішення. У главі 2 ви познайомитесь із цільовими інструментами та стратегіями, що дозволяють перетерпіти дискомфорт і уникнути підкріплення тривожних переконань. На даний момент вам потрібно вивчити кілька загальних правил.

1. Думки неможливо контролювати.
2. Ви ніколи не зможете контролювати почуття, які супроводжують ці думки.
3. Ви можете контролювати єдину річ — свою реакцію на думки та почуття.

На щастя, цього достатньо. Як тільки ви перестанете безумовно підкріплювати свої переконання, що живлять тривогу, ваше ОКР почне зникати. А коли відійдете від компульсій, ваш мозок нарешті зрозуміє, що повідомлення, які він надсилає для перевірки “правильності” стосунків та достовірності почуттів, не такі вже й важливі! Не дивлячись на те, що в теорії позбавлення від тривоги виглядає простою задачею, на практиці вона вирішується вкрай складно. А все тому, що на шляху подолання тривоги вам необхідно подолати неймовірно сильні власні інстинкти, звички і, звісно ж, найважливішу перепону до свободи — страх припуститися помилки. І навіть

не сумнівайтесь, тривога буде нагадувати про себе на кожному етапі вашого лікування — переконуватиме, благатиме і навіть вимагатиме, щоб ви дослухалися тільки до неї. *Будьте обережними! Ви припуститесь найбільшої помилки в житті, якщо повірите їй!* Вам доведеться вислуховувати безліч докорів сумління і все одно йти вперед.

ОКР у стосунках і споріднена душа

Робота з усіма формами ОКР вимагає однакової наснаги і неймовірної хоробрості, тож навіщо писати цілу книжку, присвячену виключно ОКР у стосунках? Тому що, спеціалізуючись на лікуванні тривожних розладів понад 10 років, я зрозуміла, що для успішного подолання ОКР у стосунках не достатньо позбавитись тільки компульсивних моделей поведінки. Найпотужніший підхід до лікування тривожності та ОКР у стосунках вимагає перевизначення очікувань від стосунків та вимог до них, що передбачає не лише переоцінку власної тривоги, а й очікувань від кохання та партнерства. Ми живемо в час, коли романтичні почуття та пошуки спорідненої душі набули сакрального значення, та здебільшого вважаємо, що закоханість підніме нас над буденністю повсякденного життя. Наразі нас вже не влаштовує “просто гарне” життя чи історія кохання. Ми жадаємо їх голлівудських версій і не погоджуємось на менше! Як влучно вказував юнганський філософ Роберт Джонсон: “Романтичне кохання — найбільша та найвизначніша енергетична система західної душі. У нашій культурі вона замінила релігію в тому, що стосується пошуку чоловіками та жінками цілісності, свободи, сенсу життя та задоволення” [Johnson, 1983].

Занадто важка ноша для однієї людини, чи не так? Будь моїм коханим, другом, рятівником, емоційною підтримкою, розумово рівним мені — *усім цим одразу*. Міф про обранця настільки поширений, що його просто неможливо ігнорувати, вдаючись до найдієвішого підходу в розумінні та лікуванні ОКР у стосунках, якщо, звичайно, хочете зцілитися. Знизивши очікування від партнерства, ви позбавитесь напруги у відносинах, і у тривоги залишиться набагато менше причин для нагадування про себе. У наступній главі ми дослідимо походження міфу про обранця і покажемо, яким чином він підкріплює ОКР

у стосунках. Ми спробуємо зрозуміти, чому ОКР найсильніше проявляється у романтичних стосунках, а також приймемо виклик одного з найбільш гнітючих його побоювань: “Як мені зрозуміти, що це дійсно тривога, а не відмова до відносин?”

Перш ніж зануритися у вивчення ОКР у стосунках, необхідно дослідити власну obsесивно-компульсивну поведінку у стосунках [Doron et al., 2012]. Наступний тест не слугує заміною обстеження у терапевта; офіційний діагноз може поставити тільки кваліфікований фахівець у сфері психічного здоров'я. Використовуйте його лише для підтвердження того, що вам і так добре відомо. Високі оцінки вказують на те, що ваші постійні сумніви можуть виявитися не просто побоюваннями.

ОПИТУВАЛЬНИК ОБЕСЕСИВНО-КОМПУЛЬСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У СТОСУНКАХ

Вкажіть, чи поділяєте ви наступні твердження за шкалою від 0 до 4.

	Ні 0	Трохи 1	Частково 2	Переважно 3	Так 4
1	Мене переслідує думка, що насправді я не кохаю свого партнера				
2	Мені легко позбутися сумнівів у своєму партнерові				
3	Я постійно сумніваюся у стосунках із партнером				
4	Мені складно позбутися сумнівів у тому, чи кохає мене партнер				
5	Я постійно перевіряю свої стосунки і вимагаю підтвердження їх "правильності"				
6	Я постійно намагаюсь пересвідчитись, що партнер дійсно кохає мене				
7	Я відчуваю потребу у постійному нагадуванні собі, чому кохаю свого партнера				
8	Я знаю напевне, що партнер кохає мене				
9	Мене страшенно турбують думки про те, що в моїх стосунках щось "не так"				
10	Я постійно сумніваюся у тому, що кохаю партнера				
11	Я постійно запитую партнера, чи дійсно він кохає мене				
12	Я часто шукаю підтвердження того, що мої стосунки "правильні"				
13	Мене не перестає турбувати думка, що насправді партнер не хоче бути зі мною				
14	Я відчуваю потребу постійно перевіряти, як сильно я кохаю свого партнера				