

Расщепление ассоциации

Рекомендации по снижению симптомов обсессивно-компульсивного расстройства



Штеффен Моритц, Лена Елинек & Рада Руссу

Контакт:

Проф. д.н. Штеффен Моритц & д. н. Лена Елинек
Клиника Психиатрии и Психотерапии при Университетской Клинике Гамбург-Эппендорф
Адрес: Мартиништрассе 52; 20246 Гамбург, Германия

VanHam Campus Verlag

Уважаемый читатель,

наша рабочая группа (РГ клинической нейропсихологии психиатрии при Университетской Клинике Гамбург-Эппендорф) занимается изучением и лечением обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР*). В последние годы мы разработали новую методику лечения (ассоциация расщепления) направленную на снижение симптомов заболевания. Мы предлагаем Вам опробовать эту технику на себе.

Несмотря на обоснованные надежды на наш метод, мы хотели бы предостеречь Вас от слишком больших ожиданий. В научном исследовании 30 пациентов с ОКР показали среднее снижение обсессивно-компульсивных симптомов на 26%, сила навязчивых мыслей (обсессий) снизилась на 25%. Спустя три недели после применения техники 33-42% участников, в зависимости от выбора критериев, показали снижение симптомов, как минимум, на 35%. Следовательно, техника «ассоциация расщепления» представляет собой перспективную стратегию лечения для *существенного числа* пациентов. В настоящее время мы стремимся ввести этот метод в одну из составляющих частей лечения психотерапией.

1. На кого именно направлен данный метод?

Данная техника предназначена для людей, страдающих постоянно *повторяющимися* навязчивыми и, как правило, неприятными мыслями. В данном случае подразумеваются мучительные, навязчивые мысли с конкретным содержанием, т.е. мысли, которые человек с ОКР может описать словами. Такие мысли могут быть, к примеру, личными переживаниями или серьезными опасениями при определенной ситуации. Классическим примером этой болезни считается страх загрязнения: у людей с ОКР, каждое соприкосновение с грязными, по его мнению, предметами, вызывает дискомфорт и, как следствие, навязчивые мысли.

Данная техника не предназначена для:

1. Людей с исключительно навязчивыми действиями (компульсии), не замечающих при этом абсолютно никаких навязчивых мыслей (обсессии). Компульсии могут представлять собой следующие ритуалы: мытьё (напр., чрезмерно тщательное мытьё тела), контроль (напр., чрезмерный контроль выключена ли плита или закрыта входная дверь), чрезмерная педантичность или накопительство. Итак, данная техника не предназначена для людей с преимущественным преобладанием компульсивных действий (навязчивыми ритуалами).
2. Людей, которые даже частично не признают преувеличенность таких мыслей. Люди убеждённые в том, что их мысли и действия абсолютно естественны и логичны, не получают результата при использовании данной техники.

Не расстраивайтесь и не отчаивайтесь, если данная техника Вам не поможет. На сегодняшний день существуют различные методы терапии для ОКР. Люди, столкнувшиеся с ОКР, могут поискать информацию в интернете о возможных вариантах лечения. При прогрессировании болезни немедленно обратитесь к психотерапевту.

*Обсессивно-компульсивное расстройство (от англ. obsession — «одержимость идеями» и англ. compulsion — «принуждение»). Согласно критериям МКБ-10, диагноз «обсессивно-компульсивное расстройство» устанавливается в случае, когда навязчивые идеи или навязчивые действия ощущаются как чрезмерные, нерациональные, назойливые и неуместные; когда от них тяжело отказаться; когда они приносят страдания, занимают много времени или мешают повседневной жизни. ОКР классифицируется как тревожное расстройство, поскольку навязчивые идеи человека, страдающего им, являются причиной сильной тревоги, а навязчивые действия направлены на их предотвращение или смягчение. Навязчивые идеи (обсессии) - стойкие мысли, идеи, импульсы или образы, которые являются повторяющимися, назойливыми и вызывают тревогу. Навязчивые действия (компульсии) - повторяющиеся и устойчивые поведенческие или мыслительные действия, которые человек вынужден выполнять, чтобы предотвратить или снизить степень тревоги.

2. Ассоциация

Наш подход базируется на ассоциативной психологии. Метод направлен на ослабление различных негативных связей (ассоциаций), вызванных мучительными, навязчивыми мыслями. Такие мысли могут развиваться от негативно-преувеличенной интерпретации мышления, вплоть до паники, переходящих в компульсии (напр., постоянное мытьё рук и умывание, повторение слов и т.д.)

Перед тем, как обратиться непосредственно к данной технике лечения, Вам необходимо ознакомиться с некоторыми особенностями действия ассоциаций. Эти разъяснения будут представлены в более упрощенной форме.

Мы просим Вас не перелистывать описанные ниже разделы, т.к. именно теория является важной основой для правильного использования данной техники.

Ассоциация - связь между отдельными содержаниями мышления (в дальнейшем это понятие будет использоваться как *когниция*). Такие когниции/содержания мышления могут быть воспоминания, слова, чувства или импульсы действий.

В коре больших полушарий головного мозга расположена нейронная сеть. На рисунке 1 изображен пример такой сети, состоящей, в данном примере, из обычных слов. Нейромедиаторы – это «посредники», необходимые для передачи информации от нейрона к нейрону. Сила, которая связывает мысли человека, отвечает за передачу мощности таких посредников.



Рисунок 1: прочно схематизированная сеть ассоциации. В данной схеме показана сеть слов, связанных между собой по смыслу или одинаковому звучанию. Чем чаще две когниции (в данном случае слова) используются или употребляются в одном контексте, тем крепче их связь друг с другом.

На рисунке 1 показана сеть переплетающихся друг с другом ассоциаций различных сортов фруктов, которые в свою очередь распространяются и на другие сети (напр., цвета). Данное изображение является лишь примером такой сети. Также возможны другие слова (напр., названия других фруктов) и ассоциации (напр., ассоциации между яблоком и зелёным цветом).

Такого рода сети появляются с помощью распространения и расширения ассоциаций. Т.е. первая когниция (в данном случае слово) стимулирует или оживляет следующую когницию, которая в свою очередь посылает импульсы к третьей и т.д. . Этот принцип можно легко продемонстрировать на примере стихотворения: когда мы учим стихотворение наизусть, мы заучиваем сначала определённые ассоциации, которые до этого были не столь важными (напр., рифма: в тот вечер возле нашего огня, увидели мы чёрного коня). Клеточные соединения соответственно укрепляются. Так, при проговаривании ключевого слова, следующее слово уже, так скажем, «разогрето» и крутится на языке.

Какими функциями обладают ассоциации:

Существуют общие ассоциации, свойственны большинству людей, а так же ассоциации, зависящие от личного опыта человека.

Несмотря на существующие, эволюционно-заложенные, ассоциации, присущие практически каждому и большинство ассоциаций приобретаются с личным опытом человека. Мы учим, например, что нельзя переходить дорогу на красный свет, что голубь - это птица, что стол в переводе на английский язык - это *table* и что нельзя прикасаться к раскалённой плите. В основном, мысли при ассоциациях возникают автоматически (напр., на «красный» свет «остановиться»). За исключением некоторых ассоциаций, заложенных в нашу память эволюционным путём¹, наша память является чистой, как лист бумаги. Поскольку большинство людей набираются подобного рода опыта, развиваясь в одних и тех же условиях и среде, у них появляются общие ассоциации, характерные для той или иной культуры. Например, если попросить человека назвать слова, которые ему при определенном слове спонтанно приходят на ум, то он спонтанно назовёт на слово черный - белый, на слово молоток - гвоздь. Но существует также ряд других вариантов, которые зависят от личного мировоззрения человека и могут изменяться в зависимости от среды, в которой он находится. К примеру, служащий банка спонтанно ассоциирует словосочетание «в банке» со словом *деньги*, хотя домохозяйка скорее скажет *варенье*. У людей, страдающих ОКР, очень часто проявляются индивидуальные и отчасти односторонние мысленные комбинации: например у человека с ОКР, у которого в голове крутится мысль, вызывающая страх зарезать собственных детей ножом, рисуются при виде обыкновенного кухонного ножа ужасающие картинки. Ему вряд ли придут в голову нейтральные ассоциации как *ложка* или *вилка*. Мысли, разрезать вкусный торт, ему также вряд ли спонтанно придут на ум. Такие нейтральные ассоциации могут действительно возникнуть в его сознании, но в основном они являются *рассеянными, мутными* и не столь сильными.

¹ Ещё с незапамятных времён, при виде змеи или другого объекта, связанного с опасностью, в коре головного мозга автоматически возбуждается инстинкт самосохранения. При помощи соединения нервных клеток и визуальной системы, стимулируется структура мозга под названием *миндалевидное тело*.

Мышлением можно управлять ... и, в свою очередь, нельзя.

Мысли приходят и уходят. Исследования показывают, что большинство мыслей исчезают сами по себе через несколько сотен миллисекунд. Они влекут за собой новые мысли по принципу домино. В примере ниже мы хотим Вам представить «распространение ассоциации». Ответьте на ниже поставленные вопросы как можно быстрее, не задумываясь:

- а. Какого обычно цвета платье у невесты?
- б. Какого цвета обычно холодильник?
- в. Какого цвета врачебный халат?
- г. Что пьёт корова?

Большинство людей, проходящих этот эксперимент, автоматически отвечают на последний вопрос-молоко, хотя точно знают, что корова пьёт воду. Если задать тот же вопрос без трёх предыдущих, то все ответят - вода. Этот феномен основывается на том, что смысловое содержание, которое ассоциируется с белым цветом, складывается предыдущими вопросами (также как и слово *молоко*). Оно как бы вертится у нас на языке. Ответ молоко на последний вопрос (что пьёт корова?) является преобладающей и доминантной ассоциацией. Это происходит потому, что слово *молоко*, благодаря ключевому слову *корова*, получает толчок и вследствие этого активизируется, тем самым приводя к ошибочному ответу (см. рисунок 2).

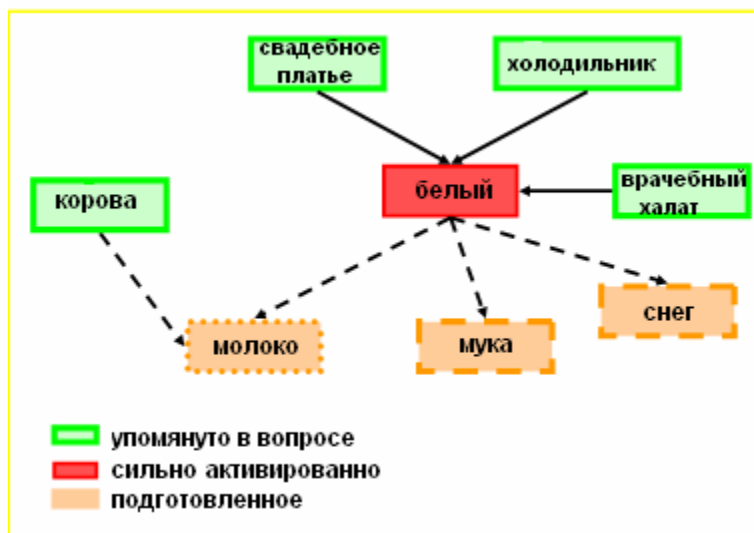


Рисунок 2

Если спросить людей какого цвета свадебное платье, холодильник или врачебный халат (обозначены зелёным), то у них сильно активизируется слово *белый* (обозначено красным). Это ведёт к тому, что также и другие слова, которые ассоциируются с белым цветом, автоматически активизируются (обозначены оранжевым). На поставленный вопрос «Что пьёт корова?», многие автоматически отвечают молоко, хотя знают при этом, что коровы пьют воду. Ответ молоко, как бы находится у нас на языке, потому, что белый цвет и корова являются ключевыми подсказками вследствие чего, неправильный ответ является доминантной ассоциацией.

Не имеет смысла и невозможно полностью контролировать поток наших мыслей. Может быть, при разговоре нам удаётся дать грубое направление движению собственного мышления или определить применение отдельных слов при общении. Но в основном поток наших мыслей неуправляем. Мыслям так же свойственна самостоятельность и они не всегда подчиняются нашей воле. Поэтому практически невозможно заранее планировать точный подбор слов или языковую мелодию. На данном этапе происходят процессы на подсознательном уровне, а именно: круги сильной ассоциации, которые выбирают мысли за нас самих. Эти круги ассоциации (напр., автоматическая последовательность элементов предложения: подлежащее, сказуемое, глагол и т.д.) возникают не магическим путём и не свойственны нам по природе, а, скорее, отражают наш личный опыт. Отчасти мы научились этому в школе. Таким образом, приобретённая информация укореняется в нас и мы больше не должны размышлять на каком месте стоит подлежащее, а на каком сказуемое.

Другие примеры, демонстрирующие слабость управления мыслями

Положительные: «мозговой штурм»; спонтанные шутки, которых человек сам от себя не ожидал; спонтанно использованное слово, о существовании которого в Вашем лексиконе Вы и не подозревали.

Отрицательные: например «black-out» во время контрольной работы.

Нейтральные: оговорки (напр., «нельзя есть с полным ртом» вместо «нельзя разговаривать с полным ртом»).

Если не концентрироваться на мыслях, то они исчезают в течение нескольких секунд сами по себе. Однако иногда мы не можем избавиться от собственных мыслей и они словно навязываются сами. Это относится и к навязчивым идеям. Но существуют также тревожные мысли, к примеру, вызванные беспокойством перед каким-либо испытанием (напр., экзаменом). Каждого человека посещают такие мысли. В основном люди не предают им особого внимания и значения, так, что эти мысли не укореняются и не приобретают власть над человеком. То, что поддерживает такие мысли, помимо ситуационных факторов (если я смотрю как раз гонку Формулы-1, мысли о моей сдаче на водительские права не такие негативные), активного размышления (напр., «...и почему я сейчас вообще об этом думаю?»), а также совершенно осознанное решение активно оберегать приятные и позитивные мысли (напр., прекрасные воспоминания об отпуске), играет важную роль в нашем сознании. Таким образом, ассоциации с одной стороны автоматические, с другой стороны, осознанны нами или управляемы обстоятельствами.

Связь двух идей может быть взаимоисключающей. Во многих случаях мысль А приведёт нас к мысли Б, или наоборот. В зависимости от опыта человека существуют важные исключения и, так называемые, «улицы с односторонним движением» (т.е. мысль А приведёт нас к мысли Б, но не наоборот). Особенно такое явление присуще общим терминам. Многие люди при слове *индюк* скажут, что общим термином является слово *птица*. При этом не все при слове *птица* сразу думают об *индюке*. Сначала думают о более распространённых птицах, например о голубе или о чайке. Такой процесс объясняется тем, что при слове *птица* у нас появляется больше значений, чем при слове *индюк*.

Имея навязчивые, мешающие или пугающие мысли, человек чаще всего склонен к односторонним ассоциациям. Человек с особенным страхом перед раковым заболеванием при слове *рак* будет думать почти исключительно о заболевании. Другие значения слова (напр., животное, знак зодиака или еда) вряд ли придут ему на ум. Человек знает об альтернативных значениях, но вследствие заболевания сила ассоциации значительно ослабла. Следовательно, негативные ассоциации впоследствии заболевания укоренились и притупляют альтернативные значения.

Расщепление ассоциации

Сила, с которой мысли А протекает к мысли Б (т.е. сила ассоциации), зависит в частности от количества связей мысли А. Исследования американского психолога Джона Р. Андерсона доказали этот феномен. Школьник, выучивший значение слова *window* (окно) на уроке английского языка, услышав или использовав это слово в речи, будет автоматически думать об окне (смотри рисунок 3а).



Рисунок 3а Изучение английского слова: *Window* (окно)

Сила ассоциации очень высока на этой фазе. Если ребёнок учит новые английские слова и набирается опыта с операционной системой *Microsoft Windows*, то эта связь не будет столь крепка. Тогда энергия ассоциации распространяется дальше от слова *window* к слову *окно*, а также и к следующим английским словам как *door* (дверь), *frame* (рама), к операционной системе *Windows* или даже к Биллу Гейтцу, его изобретателю (см. рисунок 3б). К более глубокому пониманию этого важного феномена мы вернёмся чуть позже, т.к. при навязчивых мыслях человек склонен к односторонним ассоциациям (напр., плита в доме ассоциируется лишь с пожаром; человек воспринимает объект – плита, скорее как вред, а не как пользу). Эффективное соединение этих принудительных мыслей с новыми мыслями полностью не искореняет старые ассоциации, но, по меньшей мере, ослабляет их. Другими словами: новая связь или укрепление более слабых ассоциаций ведут к тому, что энергия ассоциации распространяется и становится разносторонней.

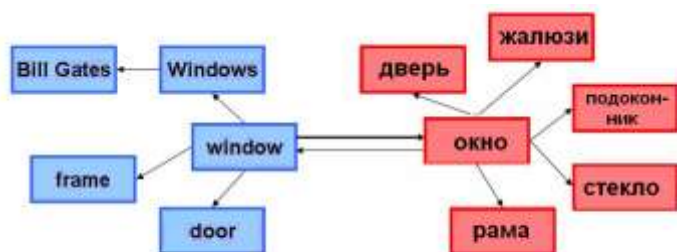


Рисунок 3б: Изучение новых английских слов

Примечание к рисункам 3а , 3б: Расщепление ассоциации (для обзора используется слово *window* – *окно*). В то время как вся сила ассоциации переходит от слова *window* к слову *окно* (рисунок 3а) и никаких следующих ассоциаций не существует, изучение новых английских слов ведёт к отчетливому ослаблению ассоциации от слова *окно*. На рисунке 3б энергия ассоциации распределяется и на другие слова: первоначальная ассоциация остаётся относительно сильной, однако, за счет изучения новых слов (рисунок 3б), не столь значительной. Перед тем, как слово *window* будет заучено наизусть, энергия ассоциации между словами *window* и *окно*, поначалу, будет слабой, т. к. на тот момент существовало множество других ассоциаций с другими когнициями (напр., дверь, рама и т.д.),

3. Навязчивые мысли... и нормально, и не нормально!

Ещё в 80е годы исследования канадского психолога Йозефа Рахмана показали, что многим людям, не страдающим ОКР, знакомы содержания большинства навязчивых мыслей. Мы также смогли доказать это, опросив 100 человек, не болеющих ОКР: к примеру, 53% респондентов подтвердили следующее выражение: «Прежде чем покинуть дом, я многократно проверяю, взял ли я ключи от входной двери» и 67% подтвердили «Прежде чем уехать в командировку, я многократно проверяю, выключил ли я приборы бытовой техники». Следующие примеры в таблице ниже.

Процент	Высказывания
42%	Для собственного внутреннего спокойствия я совершаю определенные ритуалы.
63%	Иногда я ощущаю сильную ярость и злость к любимым людям.
48%	Иногда я думаю об очень плохих вещах, совершенно не желая этого.
37%	Если я в спешке покидаю свой дом, то мысли иногда крутятся у меня.

Однако, в отличие от людей с ОКР, здоровые люди легко освобождаются от таких мыслей и становятся их заложниками, будь это из-за того, что мысли сами испаряются (многие мысли проходят самостоятельно, если не уделять им особое внимание) или умения успешно успокаивать себя логичными аргументами (напр., «...от одного чиха я не заболею» или «если входная дверь не закрыта, соседи увидят грабителей»).

Многим людям также не чуждо связывание принудительных мыслей с принудительными действиями: будь это совершение маленьких ритуалов в спорте, чтобы почувствовать «второе дыхание»; плюнуть 3 раза через левое плечо, если необходимо вернуться; постучать по дереву или несколько раз засовывать руку в карман, убеждаясь в том, что ключи от дома не забыты. Существует ряд и других примеров (см. таблицу сверху). При этом также и у здоровых людей появляется определенное беспокойство, если этим ритуалам что-то препятствует.

Между поведением при ОКР и нормальным поведением существует скорее количественное, чем качественное различие. Обсессии и компульсии являются более проникающими и намного сильнее отягощают социальную среду человека, чем выше описанные примеры.

4. Существующие формы лечения ОКР

Прежде чем перейти к подробному описанию данной формы лечения, давайте посмотрим уже существующие методы лечения этой болезни. Прежде всего необходимо отметить, что работа с психотерапевтом над болезнью ОКР приносит более успешные результаты. Существует также ряд полезной литературы, со всевозможными техниками для смягчения симптомов.

Экспозиция и предотвращение ритуалов (ЭПР)

С помощью терапевта разрабатывается план упражнений, в которых у пациента присутствуют симптомы ОКР (напр., содержание навязчивых мыслей). При этом пациенту необходимо отказаться от привычных для него навязчивых действий (компульсий): покидать дом, проверив при этом только один раз, закрыт ли замок; мыть руки только один раз вместо привычного количества раз; выкидывать, а не собирать ненужные вещи; только один раз смотреться в зеркало. Такие «экспозиции» производятся, как мысленно (это значит *sensu*), так и непосредственно в действии (это значит *in vivo*). Поначалу воздержание от принудительных действий, в большинстве случаев, ведёт к сильному страху, который со временем уменьшается. Также необходимо сообщить пациенту, что страхи, во-первых, преувеличены и не несут за собой никаких страшных последствий (напр., не будет ограбления или заражения страшной болезнью) и во-вторых, стихают самостоятельно и не усиливаются снова, как думают многие пациенты.

Конфронтация с obsессиями

Английский психолог Пауль Солковскис предложил ОКР-пациентам проговаривать свои навязчивые мысли и записывать их на диктофон (напр., «Я бы убил своих детей» или «Если я 10 раз не помою руки, то я могу заразиться смертельной болезнью»). После записи пациентам необходимо было прослушать эти высказывания. Целью таких операций является понимание и осознание того, что страх, вызванный этой мыслью, сам по себе снижается, и что такие мысли являются всего лишь мыслями и ничем больше.

Разъяснение о преувеличении навязчивых мыслей

Пациенту наглядно показывается преувеличение мыслей. К примеру, прежде чем куда-то уйти, контролировать многократно (около 10 раз), закрыта ли входная дверь. В таком случае контроль скорее привлечет внимание вора. Рассмотрим другой пример: частое мытьё рук. Риск кожных заболеваний возрастает в результате чрезмерной гигиены, которая разрушает естественный защитный слой кожи. В результате, люди с таким видом компульсий действительно вынуждены лечиться у дерматолога. Пациентам наглядно показывается маловероятность, преувеличенность и, отчасти, бессмысленность их опасений. Например, невозможно заразиться ВИЧ через рукопожатие. Бояться сбить машиной человека даже на пустой дороге - это ведь абсурд!

Различение между мыслью и действием

Очень важно объяснить пациенту, что существует огромная разница между навязчивыми мыслями и навязчивыми действиями. К примеру, среди населения в целом мысль о самоубийстве не является редкостью: примерно каждого пятого человека посещала мысль о самоубийстве, но далеко не каждый из них решает на такой поступок! Если бы действительно каждая мысль, такая как «Я его убью» или «Я бы его стукнул» перешла в действие, то численность населения была бы гораздо ниже или почти всё человечество сидело бы в тюрьме. Наши мысли совершенно свободны, но благодаря моральным принципам и контролю собственным импульсам, далеко не все наши помыслы автоматически переходят в действия. ОКР – пациент, испытывающий страх поранить людей, как правило, не приносит вреда обществу. Появление определенных мыслей убеждает этих людей в том, что они также могли бы осуществлять эти мысли в действия (ошибочный приём: «Если я об этом думаю, то я также способен это сделать»). Сегодня практически невозможно мыслить только позитивно, ведь современный человек сталкивается с насилием в окружающей его среде и в средствах массовой информации. Соответственно, большинство людей в анонимных опросах признаются в мыслях, которых стыдятся (напр., на тему насилия или сексуальности). В отличие от ОКР- пациентов, многие люди не переживают по поводу этих мыслей и ясно умеют различать между мыслью и действием.

5. Что именно усиливает обсессии?

Подавление мысли: как было описано выше, ассоциации лишь отчасти нами контролируемы. Мы не можем полностью предотвращать собственные мысли. Наоборот, если активно дать запрет мыслям, они станут ещё более интенсивными. Убедитесь в этом сами: пожалуйста, *не думайте* одну минуту о слоне.



Big 5 – Elephant" TheLizardQueen (4.2.2009)

Признайтесь: у Вас это не получилось! Возможно, Вы думали о слоне даже больше, чем обычно. При желании Вы можете изменить этот эксперимент. Попробуйте ещё раз и не думайте одну минуту о цифре *восемь* или о *Максиме Галкине*. Чем больше эмоционально содержание, тем сильнее эффект!



Eye of the tiger, quinn.anya (4.2.2009)

Попытка подавлять мысль и соответственно не думать о ней осознанно ведёт противоречивым образом к тому, что всё происходит в точности наоборот: мысль становится могущественнее! Подавление мысли используется многими людьми с ОКР, однако, это ведёт только к приросту принудительной мысли. Продуктивнее в этом случае не подавление этих отрицательных мыслей, а их внутреннее рассмотрение развития «на определенной дистанции» и без вмешательства. Как посетитель в зоопарке, который рассматривает опасное животное на безопасном расстоянии (над котлованом или через клетку). Мысли сами по себе успокаиваются и связанные с ними страхи проходят.

Размышление: зарождение «модели» болезни из биографии пациента - это важная составляющая часть психотерапии и является даже фундаментом для дальнейшего лечения. Таким образом, этот процесс должен обязательно сопровождаться психотерапевтом, поскольку без профессионального вмешательства в этой области многие мысли часто приводят в тупик.



"I'm thinking of..." , gutter (26.1.2009)

Размышления о обсессиях/компульсиях и о том, почему именно Вы попали в сеть этой болезни, являются совершенно бесплодными. Хуже того: они обычно показывают обратный эффект, вследствие чего навязчивые идеи и мысли только усиливаются. Кроме того нужно учитывать тот факт, что даже понять причины появления заболевания не достаточно: с болезнью нужно бороться именно здесь и сейчас.

Избегающее поведение и защитное поведение: Поведение избегания - это поведение, при котором пациент активно избегает потенциально опасные для него ситуации (отказ ездить на машине из-за страха, сбить человека; отказ от любого вида общественного транспорта из-за страха заразиться какой-либо болезнью; избавление от «опасных» предметов в квартире), а также ситуаций, вызывающих принудительные действия (компульсии) или навязчивые мысли (обсессии). Часто развивается что-то вроде опережающего послушания: избегаются ситуации, которые вызывают навязчивые мысли

или навязчивые действия. В самых экстремальных случаях люди с ОКР не покидают своё жильё.

Защитное поведение – это меры, которые используются для предотвращения вреда или его потенциального развития (напр., носить перчатки, чтобы предотвратить заражение всевозможными болезнями; амулеты счастья). Речь идёт о скрытой форме избегания: ситуация, вызывающая страх, полностью не избегается, но и не становится поводом для преувеличенного страха. Несмотря на то, что защитное поведение приводит к кратковременному облегчению, впоследствии интенсивность принудительных мыслей усиливается на длительный срок, создавая иллюзию эффективного уменьшения страха. Кроме того, защитное поведение не только создаёт внутреннюю тревожность в долгосрочной перспективе, оно ещё и усугубляет состояние человека, т.к. человек с ОКР не приобретает новый опыт, который можно получить лишь в преодолении критических ситуаций.

6. Расщепление ассоциации

В разработанной нами методике используется принцип работы ассоциаций или осознания описанных в разделе «расщепление ассоциации». Присоединение новых когнийций (содержаний мышления) к уже существующим или укрепление уже имеющихся старых ассоциаций ведут автоматически к одновременному ослаблению других ассоциаций, как было показано в примере изучения нового слова (*window*, см. рисунок 3). Другой важный аспект нашего метода – это тот факт, что сила когнициии А необязательно так велика по отношению к Б, как сила когнициии от Б к А! Говоря об обсессиях, речь идёт о крепких союзах ассоциаций, которые усиливаются в виде замкнутого круга.

Принудительные мысли разжигаются определенными ситуациями, которые сами по себе безвредны (событие: соприкосновение с пешеходом на улице → принудительная мысль: «я толкнул его»; событие: шум в машине → принудительная мысль: «я кого-то переехал»; событие: заметить надпись МР → принудительная мысль: «у меня рак»). Мысли тогда сильно ассоциативно связаны и могут взаимно возбуждаться. Что делает эти мысли такими сильными? Поскольку обсессии часто уступают компульсиям (навязчивых действий), а также избеганию поведения (смотри прежнюю часть), наступает кратковременное облегчение, а вместе с этим и понижается уровень страха, который в свою очередь, сопровождается «приобретённым» усилением обсессивно-компульсивной сети. Ассоциации становятся интенсивнее и субъективное восприятие угрожающей опасности укореняются (смотри рисунок 4а и 4 б).



Рисунок 4а: начало и поддержание обсессий и компульсий



Рисунок 4б
Из-за импульса (здесь: мужчина в красной футболке) автоматически возникают последующие мысли (здесь: красный цвет), которые вызывают новые ассоциации с отрицательным значением (здесь: ВИЧ, смерть, болезнь). Они ведут к негативным чувствам (здесь: страх и отвращение). Связь между навязчивой мыслью и навязчивым действием усиливается краткосрочным снятием негативным чувств (облегчение) на основе компульсий (здесь: мытье). Избегание поведения и защитное поведение также ведут к усилению связи.

На наш взгляд существуют следующие отличия между навязчивыми мыслями и другими ассоциациями:

1. Мысли обсессивно-компульсивной цепи сильно связаны друг с другом. Другие ассоциации, напротив, угасают или вовсе же не заложены. К примеру, *кровь* не только символизирует смерть и болезнь, а также может описывать цвет (у белоснежки: «губы такие же красные, как кровь») и является жизненно важным аспектом; *рак* - это не только заболевание, а также знак зодиака; *нож* может быть не только оружием, но и столовым прибором. Многозначные, связанные с другими различными мыслями, когниции, у людей с ОКР не связаны так сильно с другими когнициями; они обрабатываются только лишь в контексте с обсессиями и компульсиями.
2. Связи между нейтральной и навязчивой мыслью представляют собой «улицу с односторонним движением», которая, в своём роде, является помощником обсессиям и компульсиям.

Цепь ассоциации проходит только в одном направлении (улица с односторонним движением): пройти мимо больницы (нейтральное событие) вызывает страх подхватить инфекцию: «я могу заразиться» (навязчивая мысль). Этот процесс, однако, не проходит у ОКР-пациентов в обратном направлении (инфекция → больница → смерть!).

Вследствие того, что люди с ОКР почти не владеют альтернативными ассоциациями, их мышление вращается по кругу. Что ещё хуже: оно становится со временем настолько масштабным, что пациентам, по-видимому, не остаётся ничего другого, как находить себе небольшое облегчение в навязчивых действиях, в избегание поведения или защитном поведении. Поскольку это чувство облегчения длится недолго и в долгосрочной перспективе учащает появление obsessions, порочный круг со временем усиливается. Исследования, проведённые на протяжении нескольких лет, показывают, что без психотерапии навязчивые мысли усугубляют состояние болезни: всё больше появляется новых obsessions, ритуалов/компульсий. Навязчивые мысли становятся более интенсивными и в большинстве случаев это перетекает в постоянное ощущение страха, которое непрерывно овладевает мыслями человека.

7. Сокращение частоты obsessions расщеплением ассоциации

Предложенная нами техника тесно связана описанными выше объяснениями. Основой данной техники является расширение процессов когнитивного познания при навязчивом мышлении: строить новые ассоциации и соответственно укреплять имеющиеся, но слабо выраженные, нейтральные ассоциации. Одновременно нужно упустить те мысли, которые поддерживают работу obsessions. Не начинайте активное размышление, приводящее Вас в итоге в тупик («почему именно я?»); не пытайтесь также активно подавлять навязчивые мысли (чем больше Вы это будете делать, тем интенсивнее станет Ваша мысль; см. упражнение со слоном).

В соответствии с описанными выше теоретическими основами, этот принцип отражается на ОКР следующим образом (см. рисунок 5): существующие навязчивые и вызывающие страх ассоциации ослабляются при создании и укреплении нейтральных и положительных ассоциаций, которые способны тем самым изменить негативную оценку. Новые ассоциации, не связанные с негативными чувствами, автоматически ослабляют параллельные негативные чувства с отрицательными ассоциациями и таким образом смягчают стремление переходить к навязчивым действиям. Важно при этом не подавлять негативные мысли, т.к. они будут лишь усиливаться (см. выше). Этот же самый эффект может распространяться и на негативные чувства. Посмотрите на развитие событий (мыслей и чувств) другими глазами, будто в качестве постороннего человека, наблюдающего за происходящим со стороны: так, как Вы рассматриваете, например, бурю, наблюдая за ней сидя дома у окна, или тигра через клетку в зоопарке (см. выше).

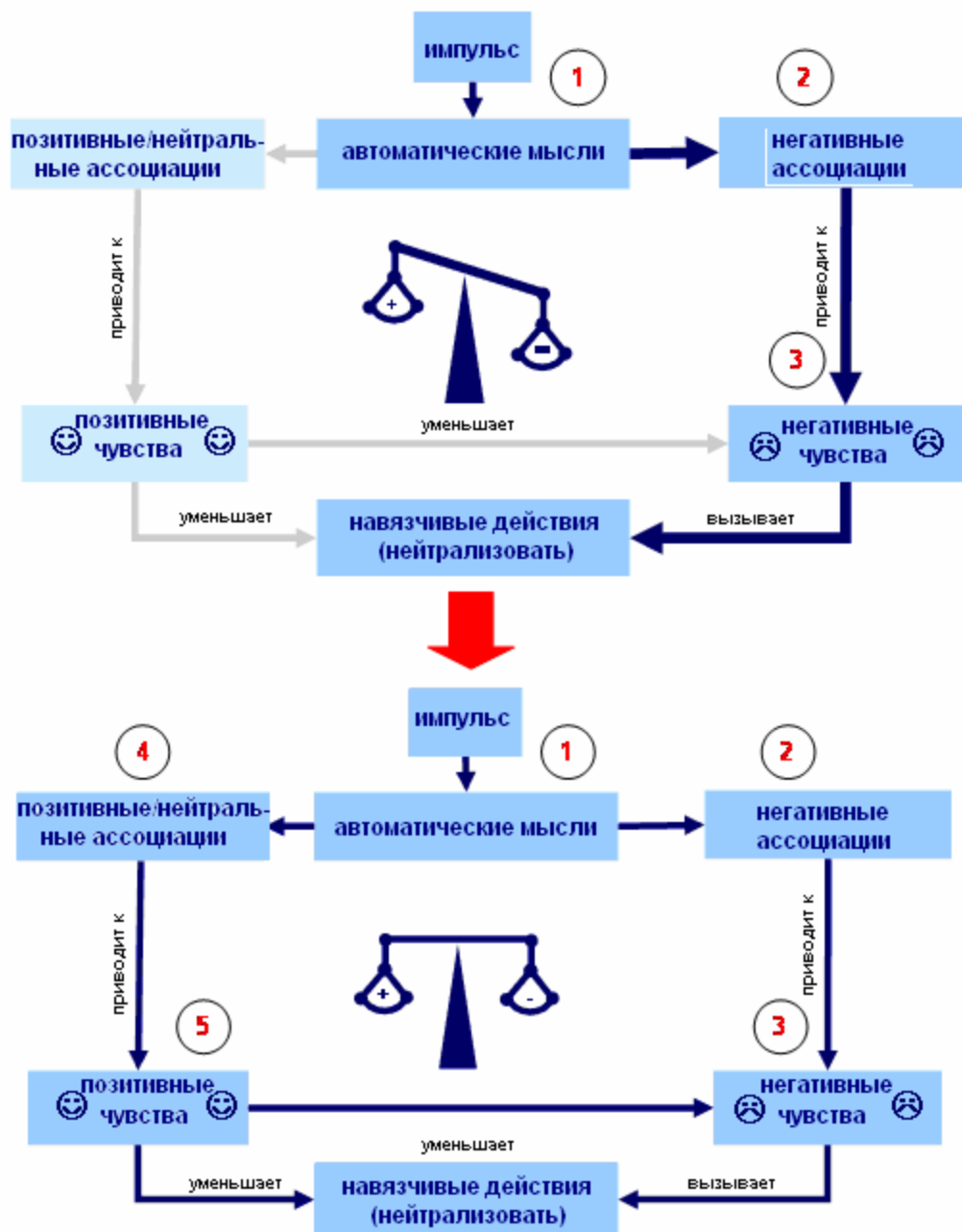


Рисунок 5а: изменение навязчивых мыслей (конкретный пример изображен на рисунке 5б)

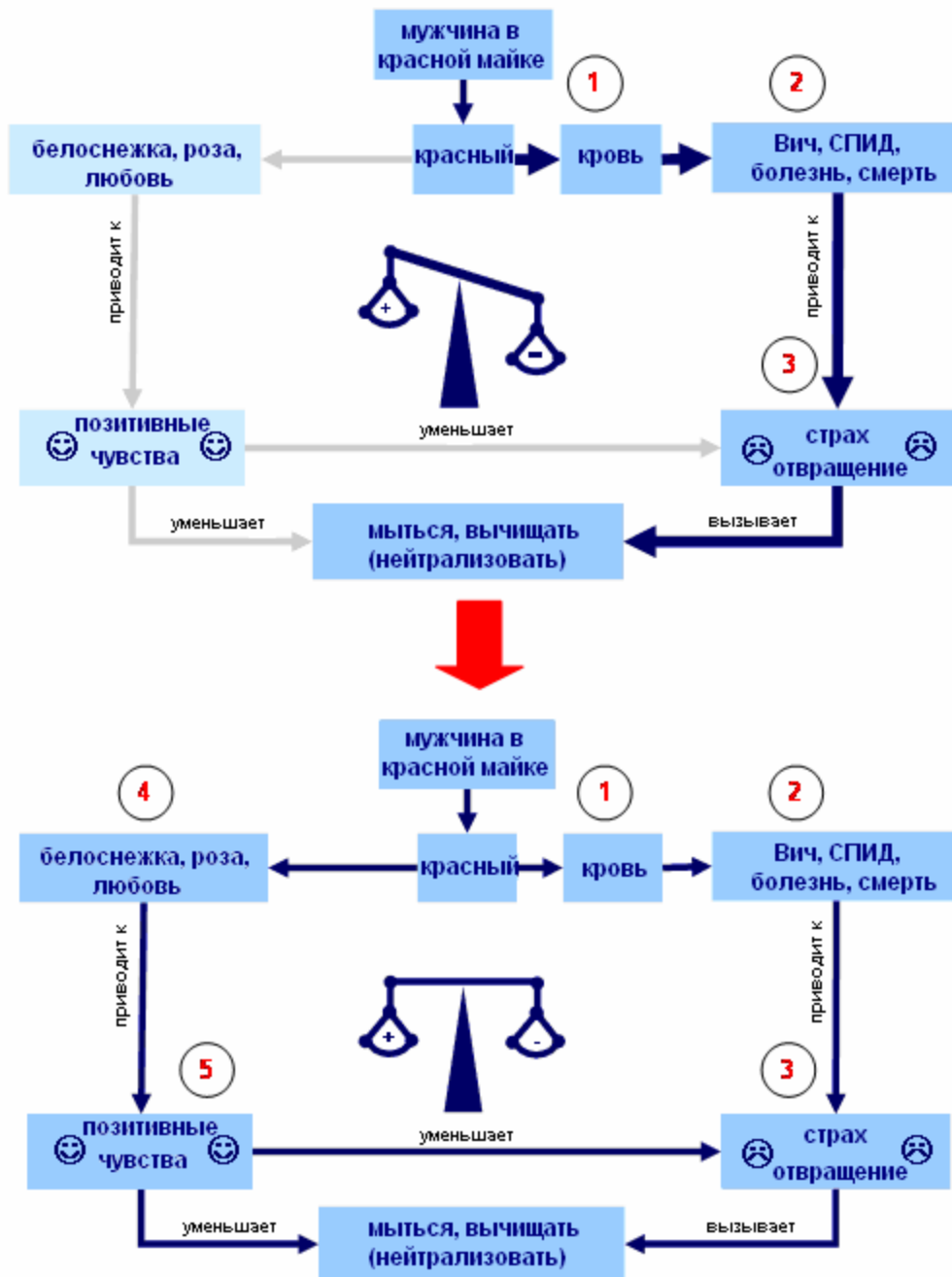


Рисунок 5б: Пример для изменения навязчивых мыслей

Появление нежелательных негативных мыслей и страхов является нормальным. Лишь оценка таких негативных мыслей отличает здоровых людей от людей с ОКР: при виде красной майки человек с ОКР автоматически думает по направлению, указанном по пути 2 (негативные ассоциации: СПИД, смерть), чем по направлению, указанном по пути 4 (положительные ассоциации: любовь, роза). Придумывая нейтральные или положительные ассоциации, негативные ассоциации, а тем самым и негативные мысли, будут ослабляться. Новые положительные или нейтральные ассоциации автоматически ослабляют негативные ассоциации и, тем самым, ослабевают позыв к выполнению навязчивых действий или поведения избегания. Важно: не пытайтесь подавлять негативные ассоциации, т.к. их подавление имеет скорее обратный эффект. То же самое и для негативных чувств: постарайтесь их рассматривать как-бы со стороны, как будто наблюдая за мимо проходящими тучами на небе.

Для того, чтобы разработать нейтральные или позитивные ассоциации, Вам необходимо сделать следующее:

1. Найдите спокойное место, где Вам не будут мешать. Вы должны делать эти упражнения в расслабленной для Вас обстановке, т.е. именно тогда, когда навязчивые мысли отсутствуют.

2. Запишите отдельные термины (представления), которые являются решающими составными частями Вашей болезни (так называемые «ядра Ваших obsессий»): слова или представления, которые служат для Вас постоянным поводом для беспокойств, переживаний и приводят к навязчивым мыслям (примеры из вышеупомянутых случаев: кровь, нож, дети, рак, автомобиль, авария, кража).

3. Выберите из этих компонентов минимум 2 понятия (термина).

4. Запишите как минимум 3 альтернативные ассоциации, которые одновременно:

- будут нейтральными и позитивными (т.е. при которых Вы не испытываете страх; ассоциации, которые *вытащат* Вас из сети навязчивых мыслей);
- будут нести за собой определённый смысл (слова, подходящие по рифме или которые имеют какое-то содержательное отношение; пример не подходящей ассоциации: «нож-лак для волос»)

Примеры: нож-ложка, нож-вилка, нож-стол, нож-рожь.

Многим пациентам легче и эффективней работать с изображениями. Если Вы умеете рисовать, Вы также можете это сделать в картинках. Или облегчите себе работу - поищите картинки в интернете (напр., <http://images.google.ru> (см. изображение ба и бб)).

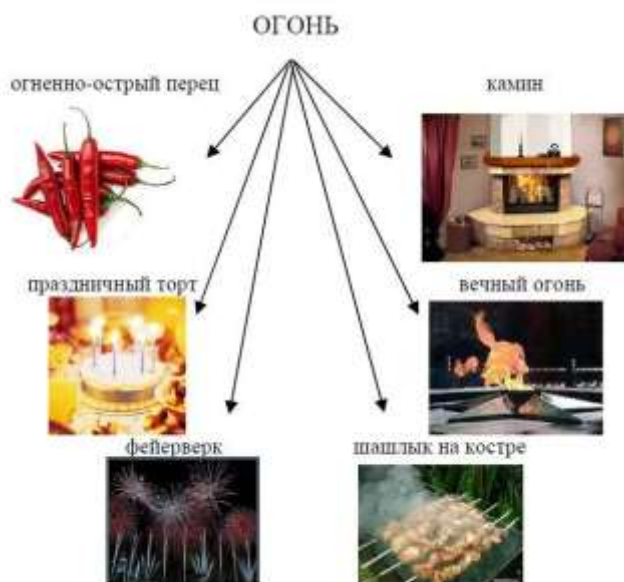


Рисунок ба: ассоциации к навязчивой мысли «ОГОНЬ»

Ассоциации (слова или картинки) могут иметь развлекательный характер. Вы можете выбрать также ассоциации, которые понимаете только Вы, т.е. которые лично для Вас имеют какой-либо смысл (напр., Ваше конкретное положительное воспоминание, о котором Вы давно забыли и не думали). Избегайте ассоциации, которые атакуют Ваши навязчивые мысли (напр. «Рак - я им не заболею»), т.к. в данном изречении нет никаких альтернативных значений. Вероятно, Вы заметите, что поначалу Вам будет очень тяжело даваться подборка нейтральные ассоциации. Это и показывает, насколько «заезжены» Ваши мысли. Если же Вы не можете придумать нейтральные или позитивные ассоциации, попросите о помощи близких Вам людей.

5. Внушите себе придуманную Вами ассоциацию. Проговорите ключевое слово Ваших навязчивых мыслей (напр., рак, нож, заражение, кровь) и сразу же представьте себе из выбранных Вами трёх ассоциаций одну. Как уже было отмечено, это могут быть как и слова, так и картинки. Тем самым укрепляются ключевые элементы Ваших obsessions новыми нейтральными или положительными представлениями (напр., нож-ложка, нож-вилка, нож-стол, нож-рожь). Выполняйте данное упражнение по несколько раз в день, в целом за день около 10 минут. Эта процедура не должна переходить к принуждению! Цель данной техники заключается в том, что при проработании навязчивых мыслей, новые ассоциации отнимают часть «ассоциативной энергии», т.е. сила навязчивые мысли тем самым ослабевает. Однако эти альтернативные каналы ассоциации должны быть «проложены», т.е. над ними надо работать. В данной технике присутствует ещё один важный момент - направление ассоциации: нож-ложка, нож-вилка, нож-стол, нож-рожь, а не наоборот!

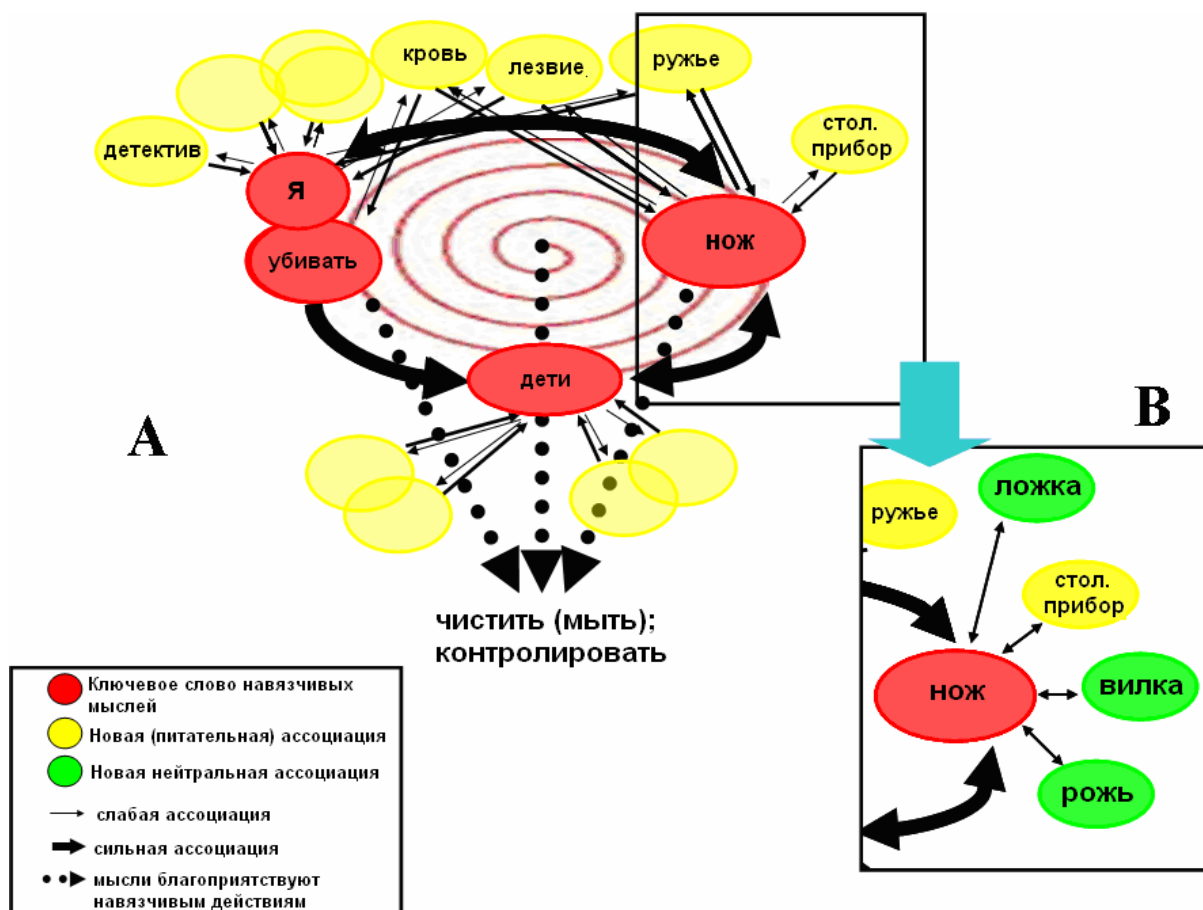
Попробуйте представлять себе эти новые или ранее не использовавшиеся вами ассоциации с участием нескольких органов чувств одновременно. Представьте себе информацию, по возможности и в изображениях и в звуке. Чем сильнее образуются эти новые ассоциации, тем больше вероятности того, что Ваши obsessions отступят и уйдут на второй план.

6. Итак, в ожидаемом случае принудительные мысли ослабляются. Продолжайте применять расщепления ассоциации до тех пор, пока мучительные мысли не потеряют свой контроль и свою силу над Вами. Это может быть не так просто вначале и для результата потребуется время и практика.

7. Проводите упражнения регулярно, несколько раз в день и именно тогда, когда у Вас нет навязчивых мыслей.

Используйте свою собственную *карту*, как в примере 7.

Внимание: при проявлении навязчивых мыслей не вытесняйте obsessions с помощью новых ассоциаций, т.е. не вставляйте на место навязчивого слова нейтральное. В противном случае новые ассоциации сливаются с навязчивыми мыслями и приобретают такой же негативный эффект.



Изображение 7а и 7б

Упрощенная схема мысли «Я мог бы убить собственных детей». В данной схеме навязчивые мысли выделены в красный цвет, нейтральные – в желтый цвет. Новые (нейтральные) ассоциации представлены зелёным цветом. Толщина стрелки символизирует силу потока ассоциации. Как Вы видите, когниции навязчивых мыслей тесно взаимосвязаны и возбуждают друг друга. Спираль навязчивых мыслей приводит в движение безвредные когниции (образы, слова, воспоминания). Навязчивые мысли начинают прогрессировать и развивают, таким образом, мощный импульс (показано на нисходящую вращающуюся спираль), от которого на первый взгляд никак не убежать. Люди с ОКР не знают, как избавиться от такого импульса и начинают, к примеру, избегать такие навязчивые мысли (напр., выкинув все ножи из квартиры) или выполняют компульсивные действия (напр., чтобы «нейтрализовать» мысли повторяют одну и ту же фразу много раз). И... именно в этом моменте используется данная техника: ассоциации выводят человека с ОКР из этого замкнутого круга (напр., приводя ассоциации слова *нож* со словом *вилка*, как указано в схеме), но такие нейтральные ассоциации не являются сильными, а скорее слабыми (см. иллюстрацию тонких стрелок).

К изображению 7б: Благодаря содействию новых ассоциаций, т.е. укреплению нейтральных или позитивных ассоциаций, энергия навязчивых мыслей спадет и тем самым уменьшается количество проведения ОКР-ритуалов. Поскольку обсессии включают в себя обычно несколько когниций, важно применять эту технику, соответственно, на нескольких возможных когнициях (в данном примере: *дети*, *нож* и т.д.)

8. Примеры применения

Будьте креативны! Представляйте себе ассоциативные слова или даже короткие предложения по возможности в картинках. Эта ссылка может вам помочь в поисках картинок: www.google.de/pictures ! Попробуйте не приводить аргументы и не находить объяснения навязчивым мыслям, а сконцентрируйтесь на создание новых, альтернативных значениях. Используйте рифмы, а также похожие (по смыслу) слова, которые являются нейтральными. Не бойтесь употреблять слова, которые Вас смешат, или которые позитивно на Вас влияют. Составьте несколько альтернативных ассоциаций к основным элементам своих obsessions, но старайтесь избегать таких цепочек, как: *бактерия-мэрия-выборы!* На изображениях 4 и 5 показаны примеры употребления данной техники. Используйте их как (теоретическую) основу для собственных ассоциаций.

Как показывает опыт, у многих пациентов возникают проблемы со спонтанным поиском нейтральных/позитивных ассоциаций. В таком случае обратитесь за помощью к близким Вам людям.

Будьте терпеливы! Вы не можете изменить своё мышление за один день. Это может произойти лишь постепенно, именно благодаря работе над этим!

Виды ОКР	Примеры obsessions	Ключевое слово	Упражнения
1. Контроль	Убить собственных детей ножом	нож кухня дети	Проговорит и представить: нож – вилка нож – ложка нож – рожь (в рифму) кухня – запах кухня – готовить кухня – вкусно дети – детское питание дети – детские сказки дети – в свете (в рифму)
2. Контроль	Контролировать замок, чтобы избежать взлома грабителями	замок грабители	замок – король замок – носок (в рифму) замок – ключ грабители – любители (в рифму) грабители – гр(и)б грабители – полиция
3. Мытьё	Во время прогулки по лесу я могу подхватить червей или клещей	лес червяк тело	лес – лужайка лес – противовес (в рифму) лес – кислород червяк – здоровяк (в рифму) червяк – рыбалка червяк – дождь тело – весело тело – телохранитель тело – красота

4. Контроль	Принуждения, убеждения, размышления, например, такие вопросы как «Откуда я это знаю?», «Откуда я это знаю, что мне лучше?» (при предыдущих размышлениях)	Форма вопроса [Данный пример является лишь одним из многих вариантов данной техники.]	Если появляются такие вопросы, атакуйте их такими вопросами, как: «Бесконечна ли наша Вселенная?»; «Кто застрелил Кеннеди?»; „Кто станет победителем в следующем матче по футболу?“
5. Агрессивные навязчивые мысли	Обсессии формулируются как угрозы / вымогательства, например, «Ты упадёшь в пропасть, если не сделаешь то-то и то-то ...»	Форма вопроса [Данный пример является лишь одним из многих вариантов данной техники.]	Не отвечайте (не возражайте) на такие угрозы, а вспомните, например, абсурдные цитаты из фильмов: «Если ты это сделаешь, то начнешь войну, которую не сможешь понять» (Цитата из фильма «Рэмбо 1»); «Фред, ты мой старший брат... и я тебя очень люблю, но никогда не иди против своей семьи из-за какой либо партии... Никогда!» (Цитата из фильма («Крёстный отец»)).
6. Мытьё	Микробы могут передаваться через поручни автобуса	микробы автобус бактерии	микробы – ростки микробы – потомки микробы – сугробы (в рифму) автобус – светофор автобус – автомобиль автобус – глобус (в рифму) бактерии – йогурт [существуют полезные бактерии] бактерия – парфюмерия (в рифму) бактерии – антибиотики [см. выше]
7. Контроль	Рассматривать и «думать» о синих и черных цветах вызывает страх навлечь беду	синий черный	синий – море синий – небо синий – банка сгущенки черный – трубочист черный – тёмное пиво черный – шоколад

9. Что Вам не следует делать?

Как уже было упомянуто выше, необходимо формировать нейтральные или позитивные ассоциации, чтобы понизить распространение навязчивых мыслей (например: «рак-гороскоп», а не «гороскоп-рак!»). Важно также помнить, что сформированные Вами ассоциации должны быть действительно нейтральными: например, разработанная Вами ассоциация «асбест» и «мусор», при навязчивых мыслях «асбест – удушье», может быть не совсем уместной! Важно также извлечь правильную навязчивую терминологию и придумывать к таким значениям ассоциации, которые действительно вызывают у Вас страх и беспокойство. Данная техника будет успешна лишь в том случае, если в центре внимания будет стоять работа над Вашими основными obsessions (по аналогии лечения компульсий методом *экспозиции и предотвращения ритуалов*).

Очень важно не использовать данную технику для нейтрализации Ваших навязчивых мыслей, т.е. при проявлении навязчивых мыслей обращайтесь внимание на то, чтобы не «нейтрализовать» навязчивые мысли с помощью новых ассоциаций (напр., не вставлять на место навязчивого слова нейтральное). В таком случае новые ассоциации приравниваются к навязчивым мыслям и придают такой же негативный эффект.

10. Приложение: дальнейшие примеры

