

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Об авторах</b>	<b>15</b>
<b>Отзывы о книге</b>	<b>16</b>
<b>Благодарности</b>	<b>21</b>
<b>Предисловие</b>	<b>23</b>
<b>Вступление. Свободная и полноценная жизнь вопреки ОКР</b>	<b>27</b>
Начало пути	29
У меня правда ОКР?	29
Как избавиться от ОКР	30
Я всегда буду заикливаться на этих мыслях?	31
Мне стоит принимать лекарства?	31
Что такое экспозиция с предотвращением реакции	32
Каким образом мне поможет эта книга?	34
Что такое терапия принятия и ответственности	34
У меня получится довести терапию до конца?	35
Упражнение. Попросить о помощи	36
Набираемся терпения	37
Планируем время для занятий	37
Что еще мне понадобится	38
Упражнение. Планируем расписание занятий	40
Что я узнаю из книги?	41
Размышление. Конец страдания	42
<b>Глава 1. Что такое обсессивно-компульсивное расстройство</b>	<b>45</b>
Что такое ОКР	47
Кто страдает от ОКР	48
Триггеры	49
Навязчивые неприятные мысли и позывы	50
Размышление. Какие обсессии вас мучают	52
Стратегии избегания	53
Размышление. Какие стратегии избегания вы используете	55

Что вызывает ОКР	57
Биологические факторы риска	58
Факторы внешней среды	58
Подтипы ОКР	59
Размышление. Имя для ОКР	60
Обсессии, связанные со страхом загрязнения	61
Проверьте себя. Триггеры и компульсии, связанные со страхом загрязнения	62
Потеря контроля	63
Проверьте себя. Триггеры и компульсии, связанные со страхом потери контроля	64
ОКР, связанное со страхом причинения вреда	65
Проверьте себя. Триггеры и компульсии, связанные со страхом причинения вреда	66
Перфекционизм	67
Проверьте себя. Триггеры и компульсии, связанные с перфекционизмом	68
ОКР, связанное с сексуальной ориентацией	69
Проверьте себя. Триггеры и компульсии, связанные с сексуальной ориентацией	70
ОКР, связанное с гендерной идентичностью (гендерным самовыражением)	71
Проверьте себя. Триггеры и компульсии, связанные с гендерной идентичностью (гендерным самовыражением)	72
ОКР, связанное с нравственностью	73
Проверьте себя. Триггеры и компульсии, связанные с нравственностью	74
ОКР, связанное с личными отношениями	75
Проверьте себя. Триггеры и компульсии, связанные с личными отношениями	76
Ваше ОКР	77
Размышление. Что говорит ОКР	78
Размышление. Как вы отвечаете ОКР	79
Домашнее задание. Как ОКР повлияло на вашу жизнь	81
<b>Глава 2. Время прояснить ценности</b>	<b>83</b>
Потеря связи с важными сторонами жизни	83
Визуализация. Вы больше чем ОКР	84

Зов сердца	85
Размышление. Ценности как путеводная звезда	87
Упражнение. Пасьянс личностных ценностей	89
Ценности и поведение	95
Размышление. Поведение, основанное на ценностях	96
Размышление. Как ОКР мешает вам жить в соответствии с ценностями	98
Визуализация. Как выглядят ваши ценности	100
Размышление. Ваши ценности — ваш проводник	101
Размышление. Что напоминает вам о вашей самооценности	102
Взрачиваем в себе смелость	103
Смелость — это выбор	104
Размышление. Позиция смелого человека	105
Ответственные действия	105
Домашнее задание. Приверженность ценностям	105
<b>Глава 3. Пора отпустить контроль</b>	<b>107</b>
Попытки контролировать неподвластное	108
Размышление. Разберемся с повесткой контроля	110
Цена контроля	112
Размышление. Подумаем о том, что значит “отпустить”	114
Упражнение. Отпускаем контроль	114
Размышление. Ловим себя на стремлении к контролю	116
Миф о контроле	117
Размышление. Что значит для вас “счастье”	119
Процесс длиною в жизнь	120
Домашнее задание. Ведение дневника ОКР	121
<b>Глава 4. Принятие</b>	<b>127</b>
Визуализация. Понимаем философию принятия	128
Этапы принятия	128
Размышление. Готовность принять свой опыт	130
Век живи — век учись	130
Домашнее задание. Сбавить темп	131
<b>Глава 5. Осознанность</b>	<b>133</b>
Размышление. Поймать себя на бездумных моментах	134

Внимательная осознанность	<b>135</b>
Упражнение. Замечаем происходящее	<b>136</b>
Упражнение. Осознание своего опыта	<b>137</b>
Возвращаем себя в настоящее	<b>138</b>
Упражнение. Что помогает вам оставаться в настоящем	<b>139</b>
Упражнение. Внимательная осознанность и пять органов чувств	<b>140</b>
Ловим себя на критике	<b>142</b>
Размышление. Что говорит критикующий разум?	<b>142</b>
Упражнение. Наблюдаем и описываем	<b>143</b>
Осознанность и ОКР	<b>144</b>
Повседневная практика осознанности	<b>145</b>
Медитации с ведущим	<b>145</b>
Осознанные бытовые дела	<b>145</b>
Пообещайте себе регулярно практиковаться	<b>146</b>
Запланируйте график тренировок	<b>146</b>
<b>Глава 6. В капкане мыслей</b>	<b>149</b>
Шаг в капкан	<b>149</b>
Размышление. В капкане мыслей	<b>151</b>
Навязчивые мысли	<b>152</b>
Основополагающие убеждения	<b>153</b>
Размышление. Каковы ваши основополагающие убеждения	<b>153</b>
Осуждающий разум	<b>154</b>
Размышление. Что говорит критикующий разум	<b>154</b>
Слияние мысли и действия	<b>154</b>
Размышление. Каким образом ваш разум пытается приравнять мысли и позывы к действиям	<b>155</b>
Иллюзия контроля	<b>155</b>
Размышление. На какие уловки идет разум, чтобы заставить вас поверить в то, что все под контролем	<b>156</b>
Гипертрофированное чувство ответственности	<b>156</b>
Размышление. За что вы несете ответственность, если верить уловкам разума	<b>157</b>
Страх неопределенности	<b>157</b>
Размышление. Что разум говорит о неопределенности и вашей способности с ней справиться	<b>157</b>

Гипертрофированное восприятие угроз	158
Размышление. Каким образом разум переоценивает угрозы	158
Непереносимость дистресса	158
Размышление. С какими переживаниями, по мнению разума, вы не в состоянии справиться	159
Чрезмерная генерализация	159
Размышление. Как проявляется склонность разума к чрезмерной генерализации	160
Черно-белое мышление	160
Размышление. Какие “черно-белые” мысли бывают у вас	160
Персонализация	161
Размышление. Какие события в жизни вы принимаете слишком близко к сердцу	161
Чтение мыслей	161
Размышление. В каких ситуациях разум начинает играть в медиума	162
Установки формата “Я должен” и “Они обязаны”	162
Размышление. Каким мыслям, которые начинаются словами “Я должен” и “Они обязаны”, вы верите	162
Рискованная затея	163
Визуализация. Представить свои похороны	163
Избегающее поведение	166
Компульсии	166
Размышление. К каким компульсиям вы прибегаете, угодив в мысленный капкан	167
Защитные стратегии	168
Размышление. Какие защитные стратегии вы используете	169
Ситуационное избегание	170
Размышление. Каких ситуаций вы привыкли избегать	170
Избегание страха	171
Размышление. Как вы отвлекаетесь или разбираетесь в своих страхах	171
Соматическое избегание	172
Размышление. Каких физических ощущений вы боитесь и избегаете	172
Эмоциональное избегание	173
Размышление. Каких эмоций вы избегаете, оказавшись в капкане мыслей	174

Гипертрофированная бдительность	175
Размышление. Как вы проявляете гипертрофированную бдительность	175
Перфекционизм	176
Размышление. У вас бывают перфекционистские мысли?	177
Обвинения	178
Размышление. Вы обвиняете себя или окружающих?	179
Повторяющееся негативное мышление	179
Размышление. К каким типам повторяющегося негативного мышления вы склонны	181
Домашнее задание. Учимся замечать капкан	181
<b>Глава 7. Освобождение из капкана мыслей и свободный выбор</b>	<b>183</b>
Осознать, что вы в капкане	183
Размышление. Осознать, что вы в капкане	184
Научиться спрыгивать с крючка	185
Замечаем мысли. Облака в небе	185
Размышление: “Я замечаю мысль о том, что...”	186
Взять паузу и свериться со своими ценностями	189
Повторение. Пять главных ценностей	189
Сделать ответственный выбор в пользу поведения, основанного на ценностях	190
Упражнение. Ответственный выбор в пользу поведения, основанного на ценностях	190
Домашнее задание. Что происходит, когда вы спрыгиваете с крючка	191
<b>Глава 8. Ростки самосострадания</b>	<b>193</b>
Разница между виной и стыдом	195
Размышление. Стыд или вина	195
Стыд и ОКР	195
Размышление. Когда вы испытываете чувство стыда	196
Что такое самосострадание	196
Что дает самосострадание	197
Как работает самосострадание	198

Три компонента самосострадания	199
Осознанность	199
Доброта к себе	199
Упражнение. Проявить доброту к себе при контакте с триггером	200
Упражнение. Выяснить свои потребности	201
Упражнение. Техника успокаивающих касаний	202
Общечеловеческая составляющая	203
Практика самосострадания	205
Упражнение. Формулируем фразы самосострадания	205
Упражнение. Этап в неопределенность и самосострадание	206
Самосострадание как стратегия избегания	207
Размышление. Мониторинг избегания	208
Самосострадание в повседневной жизни	208
Домашнее задание. Практика самосострадания в повседневной жизни	209
<b>Глава 9. Знакомство с базовым страхом</b>	<b>211</b>
Ищем закономерности ОКР	212
Анализ дневника ОКР. Триггеры	213
Базовые страхи	213
Страх катастрофических событий	213
Страх неопределенности	215
Страх неспособности справиться с чувствами	217
Ваши базовые страхи	219
Анализ дневника ОКР. Ваш главный страх	219
Анализ триггеров. Составление таблицы базовых страхов	219
Компульсии	221
Анализ дневника ОКР. Компульсии	221
Составление сценариев	221
Короткий сценарий	222
Упражнение. Составление короткого сценария	223
Длинный сценарий	223
Упражнение. Написание длинного сценария	225
Следующие действия	226

<b>Глава 10. Подготовка к дерзкому рывку</b>	<b>227</b>
Экспозиция с предотвращением реакции на базе принятия	227
Связь между упражнениями на экспозицию и ценностями	229
Курс на жизненные ценности	229
Размышление. Ваш опыт ЭПР	231
Учимся включаться и проживать ситуацию	231
Размышление. Когда вам приходилось терпеть, стиснув зубы?	232
Типы экспозиций	232
Планирование упражнений на экспозицию	234
Этап 1. Запишите свои триггеры	235
Этап 2. Придумайте упражнения на экспозицию	235
Этап 3. Сверьтесь со своими ценностями	235
Этап 4. Оцените свой уровень готовности	236
Этап 5. Отрефлексируйте свой опыт	236
<b>Глава 11. Боевая стойка и смелый шаг</b>	<b>243</b>
Формальная практика	243
Этап 1. Выделите время на упражнения	243
Размышление. Понять свои барьеры	244
Этап 2. Выберите упражнения для практики	244
Этап 3. Заполните рабочую карточку упражнения на экспозицию	245
1. Дайте упражнению на экспозицию название	246
2. Составьте план экспозиции	246
3. Составьте план предотвращения реакции	246
4. Определите свои ценности	247
5. Определите свой базовый страх	247
6. Определите свои ожидания	248
7. Составьте свой сценарий	249
8. Выполните упражнение на экспозицию	249
Советы для упражнений на экспозицию	252
9. Что на самом деле произошло	253
10. Проанализируйте свои ожидания	253
11. Что вы почерпнули из этого	253
Этап 4. Разбор полетов	254
Домашнее задание. Поиски мотивации для дальнейших тренировок	255



Ситуативные упражнения на экспозицию	255
Продвигаемся по списку экспозиций	258
Размышление. Оцените свою готовность	259
Как не забросить экспозиции	259
Домашнее задание. Запланируйте свою формальную практику	260
Рабочая карточка упражнения на экспозицию	260
<b>Глава 12. Жизнь в соответствии с ценностями</b>	<b>265</b>
Ежедневная проверка связи	265
Структурированный дневник	266
Принятие любых чувств	267
Учимся жить в настоящем	267
Ваше сообщество	268
Сделайте своим приоритетом себя!	269
<b>Приложение. Примеры упражнений на экспозицию</b>	<b>271</b>
ОКР, связанное с личными отношениями	271
Перфекционизм	272
ОКР, связанное со страхом микробов и грязи	273
ОКР, связанное с сексуальной ориентацией	273
ОКР, связанное с “чувством неправильности”	274
ОКР, связанное со страхом причинения вреда	274
ОКР, связанное с нравственностью (моральные и религиозные obsессии)	275
ОКР, связанное с педофилией	275
ОКР, связанное со здоровьем	276
<b>Список литературы</b>	<b>279</b>