

Алексей Щинников

Логика ОКР



Алексей Щинников

Логика ОКР

«Автор»

2026

Щинников А. Ю.

Логика ОКР / А. Ю. Щинников — «Автор», 2026

В книге «Логика ОКР» автор предлагает свой взгляд на обсессивно-компульсивное расстройство. Опираясь на личный опыт и логический анализ, он утверждает, что ОКР — это не болезнь, а логические ошибки мышления. Книга содержит понятные объяснения, которые помогают ослабить или совсем устранить ОКР. Полезно всем, кто желает разобраться в навязчивых состояниях с логической точки зрения.

© Щинников А. Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

О книге	5
Введение	6
Глава 1. Невидимая грань	7
Глава 2. Волшебство ранних лет	9
Глава 3. Когда сказка выходит из-под контроля	11
Глава 4. Рождение страха	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Алексей Щинников

Логика ОКР

О книге

Эта книга представляет собой личный опыт и взгляд автора на природу ОКР и **не является заменой квалифицированной медицинской, психотерапевтической или психиатрической помощи.**

Введение

Много лет сознательно занимаюсь одним необычным делом — отлавливаю и убираю у себя проявления ОКР. Любой найденный мысленный сбой становится для меня очередной задачей, требующей быстрого решения.

Детские годы были благодатной почвой для появления таких странных привычек, ведь рождались они прямо посреди весёлых дворовых игр.

Внутренний мир тогда легко наполнялся обманчивыми правилами. Странная привычка требовала поднять палец вверх, подражая древним римлянам, едва вдали показывалась машина скорой помощи. Считалось, что такой простой жест убережёт от болезни. Другой обряд возникал при случайном наступании на крышку канализационного колодца. Вслед за этим требовалось трижды обежать препятствие вокруг и поплевать через левое плечо, чтобы никто из близких людей не умер.

Избавление от первого глупого правила случилось, когда мне исполнилось всего двенадцать лет. Помню, как шёл по тротуару, услышал сирену, привычно вскинул палец вверх, но резко осёкся. Вдруг пришло ясное понимание нелепости происходящего, я рассмеялся внутри над собой и больше никогда так не поступал. С обрядом вокруг колодца удалось окончательно справиться только после двадцати лет.

Прошло много времени, сегодня мне уже пятьдесят лет. За плечами остались долгие годы изучения законов формальной логики и научного метода. Однако даже теперь, обладая солидным багажом знаний о правильном мышлении, продолжаю находить у себя скрытые следы ОКР. Коварные программы ума пытаются маскироваться под обычную осторожность, но логика помогает вовремя разоблачать их.

Постоянная практика самонаблюдения развила во мне способность отчётливо видеть проявления ОКР у окружающих людей. Разные степени душевного напряжения, навязчивые проверки и молчаливые обряды защиты видны мне в поведении коллег, знакомых или случайных прохожих.

Конечно, никогда не говорю им об этом прямо и не ставлю диагнозы. Просто твёрдо знаю, какая невидимая буря бушует прямо сейчас в их сознании. Именно об этой скрытой софистике ума, о механизмах самообмана и способах вернуть себе звание автора собственной жизни мы и поговорим в этой книге.

Я пришёл к выводу, что ОКР — это не болезнь и даже не расстройство, а всего лишь логические ошибки. Поэтому ОКР устраняется обычной тренировкой логического мышления.

Здесь я делюсь своим опытом и знаниями по работе над собой и обсессивно-компульсивным расстройством (ОКР).

Глава 1. Невидимая грань

Утро перед важным событием редко бывает спокойным. Человек собирается на сложный разговор с начальником или выходит из дома перед ответственным экзаменом. Вдруг дорогу неспешно переходит чёрная кошка. Сердце невольно ёкает. Рука сама тянется к пуголице, а через левое плечо трижды летит неслышное «тьфу-тьфу». Кажется, перед нами обычная житейская мелочь. Кто из знакомых не стучал костяшками пальцев по деревянному столу, чтобы не сглазить удачную сделку или предстоящий отпуск? Подобные мелкие привычки плотно вплетены в ткань нашей повседневности.

Люди склонны искать твёрдую опору в зыбком и переменчивом мире. Жизнь полна неожиданностей, и далеко не всегда события подчиняются нашим желаниям. Внезапная болезнь, отмена рейса, непредвиденная встреча меняют тщательно выверенные планы в мгновение ока.

Испуганный разум страстно желает обрести хотя бы крошечный островок предсказуемости. Именно поэтому студент берёт на экзамен исключительно «счастливую» ручку, а увлечённый болельщик сжимает кулаки на трибуне, словно его мышечное усилие способно помочь любимой команде забить гол. Такие поступки служат своеобразным душевным успокоительным. Выполнил нехитрое действие — и на сердце стало чуточку легче, появилась иллюзия управления происходящим.

Однако за этими безобидными странностями скрывается древний способ мышления. Тот самый механизм, который заставляет бабушку закрыть рукой рот зевающего внука (чтобы злой дух через открытый рот не вселился), способен разрастись до пугающих размеров.

Существует невидимая черта, за которой милая особенность характера оборачивается жестоким психологическим пленом. Переход происходит незаметно, и часто человек сам не может уловить миг, когда привычное действие перестало приносить успокоение и превратилось в суровую обязанность.

Представьте мужчину, который собирается на работу. Обычный горожанин выходит из квартиры, поворачивает ключ в замке, дёргает ручку и спокойно спускается по лестнице. Наш герой тоже запирает дверь. Но стоит ему сделать шаг на ступеньку ниже, как в голове вспыхивает тревожная мысль: «А вдруг замок не защёлкнулся? Вдруг воры проникнут внутрь, вынесут всё ценное, и семья останется на улице?». Мужчина возвращается. Дёргает металлическую ручку трижды. Уходит. Через пролёт тревога накачивается с новой силой, перехватывая дыхание и заставляя сердце биться чаще. Он снова бежит вверх. Теперь дверь нужно проверить ровно семь раз, причём с определённым чувством полного завершения. Если на шестом рывке он запнётся, отвлечётся на шум лифта или подумает о дурном, весь счёт обнуляется. В итоге несчастный опаздывает на час, стоит в подъезде, покрываясь холодным потом, и дёргает злощастную преграду в сотый раз, заливаясь слезами от собственного бессилия.

Врачебные справочники называют подобное поведение **обсессивно-компульсивным расстройством**, или коротко — **ОКР**. Звучит пугающе, словно суровый приговор. Люди часто боятся этого громоздкого названия, предпочитая скрывать свои мучения и втайне считая себя сумасшедшими. На самом деле под маской тяжёлого психического нарушения скрывается вовсе не безумие. Перед нами всего лишь грубые **логические ошибки мышления**. Испуганный рассудок получает неверные исходные данные и, пытаясь спастись от придуманной угрозы, начинает выстраивать строгие телесные или мысленные правила.

Работает этот мыслительный капкан предельно просто, но крайне жестоко. Сначала в сознание врывается пугающий образ. Например, заботливая мать режет хлеб кухонным ножом и вдруг очень живо представляет, как лезвие соскальзывает и ранит её ребёнка. От животного

ужаса холодеет внутри. Женщина обожает своего малыша и никогда не причинит ему вреда, однако сама яркость внезапной картинки сбивает ум с толку.

Вместо того чтобы распознать случайную игру воображения, ум совершает логическую ошибку: **приравнивает мимолётную мысль к настоящему намерению**.

Чтобы доказать себе собственную безопасность и предотвратить вымышленную беду, **человек придумывает защитный обряд**. Мать прячет все ножи в дальний ящик под замок и трижды моет руки обжигающей горячей водой с мылом.

Выполнение придуманного правила приносит краткое, пьянящее облегчение. Натянутые нервы расслабляются, тревога отступает. Прямо здесь разум совершает вторую грубейшую ошибку, связывая два совершенно случайных события крепкой цепью. Делается в корне неверный вывод: «Раз после мытья рук мне стало спокойно, значит, угроза была совершенно реальной, а моё действие только что спасло семью от трагедии». Запускается бесконечный круг обмана. В следующий раз пугающий образ появится снова, ударив с удвоенной силой. Теперь мыть руки придётся уже десять раз, вода должна быть ещё горячее, а кусок мыла — обязательно новым.

Подобный сбой мышления далеко не всегда заметен снаружи. Существуют скрытые, невидимые чужому глазу защитные обряды. Мужчина сидит за рабочим столом, внешне оставаясь абсолютно спокойным и сосредоточенным. Никто из сослуживцев даже не догадывается, что прямо сейчас в его голове разворачивается настоящая битва с собственными домыслами. Случайная догадка о возможной оплошности в расчётах заставляет его заново проговаривать про себя длинную цепочку цифр и мантр. Если на середине происходит запинка, весь мысленный путь приходится начинать заново. Знакомый нам суеверный стук по дереву просто переносится глубоко в сознание.

Следовательно, **навязчивые состояния представляют собой не поломку психики, а обычный сбой во внутреннем порядке рассуждений**. Человек пытается защититься от непредсказуемого, огромного мира с помощью выдуманных им самим законов.

Внешне происходящее выглядит как нескончаемая череда бессмысленных повторений. Кто-то часами стоит под душем, стирая кожу в кровь и смывая невидимую глазу заразу. Другой старательно перешагивает через все трещины на асфальте, свято веря, что малейшая оплошность принесёт смертельную болезнь его родителям. Третий бесконечно прокручивает в памяти вчерашний разговор с приятелем, пытаясь по крупицам разобрать каждое слово и доказать себе, что не нанёс собеседнику страшной обиды.

В корне всех этих мучений лежит абсолютно та же самая основа, что и в привычном плежке через левое плечо. Разница кроется лишь в степени охвата, глубине испуга и силе привычки. Мелкая примета отнимает у прохожего долю секунды и тут же забывается. Ошибка мышления, возведённая в абсолют, захватывает часы, дни и годы, безжалостно вытягивая жизненные силы.

Рассудок оказывается в крепком плену у собственного страха, возводя вокруг себя глухие стены из жестоких требований и запретов. Человек начинает искренне верить, что его мучительные действия удерживают мир от краха, совершенно не замечая, как сам превратился в безвольного раба своих же спасительных выдумок.

Глава 2. Волшебство ранних лет

Каждый человек начинает свой жизненный путь с удивительного погружения в мир сказки. Для маленького ребёнка окружающая действительность огромна, загадочна и полна неизведанных явлений. Чтобы осмыслить этот бескрайний океан новых впечатлений, неокрепшему уму требуется особый инструмент. Таким орудием познания становится живое детское воображение. Оно служит заботливым проводником, помогающим перевести сложные и пугающие вещи на понятный язык.

Вспомните свои собственные ранние годы. Обычная деревянная палка, найденная во дворе, мгновенно превращалась в лихого скакуна. Стоило оседлать её, как тесный двор становился широкой степью, а маленький мальчишка — отважным всадником. Картонная коробка из-под телевизора легко служила неприступной крепостью или межпланетным кораблём. Несколько стульев, накрытых старым пледом, создавали надёжное укрытие, куда навсегда закрыт вход любым подкроватным чудовищам.

Зачем природе понадобилось наделять человеческий детёныш такой невероятной способностью к выдумке? Присвоение простым вещам вымышленных свойств жизненно необходимо для правильного развития ума. Малыш ещё не знает строгих законов физики, не владеет математическим счётом и не понимает сложного устройства общества. Поэтому он выстраивает свой собственный, уютный и безопасный порядок с помощью непрерывной игры.

Игровой процесс выступает главной школой жизни. В этой безопасной выдуманной среде ребёнок примеряет на себя разные роли, учится управлять событиями и бороться с первыми страхами.

Когда девочка лечит плюшевого медведя, она на деле познаёт заботу и сострадание. Когда мальчик сражается деревянным мечом с нарисованным драконом, он воспитывает в себе смелость. **Перенося свойства** одних вещей на другие, разум тренирует гибкость. Сегодня пластмассовый кубик — это кирпич для высокой башни, завтра — кусочек сахара для куклы, а послезавтра — кнопка запуска ракеты. Подобное жонглирование смыслами закладывает основу для будущего умения решать сложные житейские и рабочие задачи, изобретать.

Неотъемлемой частью этого нежного возраста служит искренняя вера в чудеса. Дети безоговорочно верят в доброго Деда Мороза, который за одну зимнюю ночь успевает развезти подарки по всему миру. Малыши побаиваются лешего или послушно прячут выпавший зуб под подушку в ожидании награды от зубной феи. В их сознании грань между явью и вымыслом очень тонка, почти прозрачна. Выдуманные герои воспринимаются так же живо, как соседи по лестничной площадке.

Понимание мира в детстве опирается на безграничную способность домысливать недостающие части общей картины. Если спросить пятилетнего кроху, почему идёт дождь, он вряд ли расскажет о круговороте воды в природе. Скорее всего, ответ прозвучит так: «Тучка плачет» или «Небо умывается». Наделение природы человеческими чувствами помогает сделать грозную стихию понятной, близкой и совсем не страшной.

Внутренний мир ребёнка подчиняется своим особым, **волшебным** правилам. Здесь следствие далеко не всегда вытекает из строгой, доказуемой причины.

Малыш может крепко зажмурить глаза и искренне верить, что теперь его никто не видит. Ему кажется, что его мысли и желания способны напрямую менять устройство вещей. **Пожелал** сильно-сильно — и **чудо обязательно произойдёт**.

Именно в эти годы закладывается глубокая привычка связывать свои поступки с откликом огромной вселенной. Ребёнок учится простой закономерности: если я заплачу, мама обязательно придёт на помощь. Возникает крепкая смысловая нить между личным действием

и немедленным ответом окружающего мира. На данном этапе такая прочная связь приносит только пользу, даря крохе необходимое чувство защищённости и всеобъемлющей любви.

Подобная сказочная пора прекрасна и совершенно естественна. Ум проходит важнейшую закалку, накапливая силы для будущих сложных рассуждений и самостоятельных открытий.

Волшебство ранних лет бережно подготавливает почву для взрослого разума. Однако время неумолимо идёт вперёд. Человек растёт, и ему предстоит решить важнейшую задачу: **отделить детскую сказку от настоящей, порой суровой действительности.**

Если этот переход происходит плавно, воображение становится источником вдохновения. Но когда сказочные законы отказываются уступать место здравому смыслу, в разуме зарождается почва для будущих тревог.

Глава 3. Когда сказка выходит из-под контроля

Взросление неизбежно связано с постепенным отказом от детских чудес.

Со временем картонный корабль снова становится просто пустой коробкой, а деревянный меч превращается в обычную палку. Растущий человек начинает понимать строгие законы окружающей природы. Он узнаёт, что предметы падают вниз из-за земного притяжения, а не по воле невидимых сил. Оказывается, солнце встаёт на востоке благодаря законам физики, а «болезни» возникают из-за биологических конфликтов, а вовсе не от дурного взгляда прохожего.

Замечательная способность выдумывать никуда не исчезает, но она занимает своё чётко отведённое, безопасное место. Теперь она живёт в чтении захватывающих книг, создании живописных картин или просмотре театральных постановок. Умение твёрдо **отделять вымысел от настоящей действительности** становится главным мерилом здорового, зрелого разума.

Однако порой столь важное разделение происходит с грубыми ошибками. Случается так, что навык отделения правды от выдумки не закрепляется должным образом. Игровая условность, которая так помогала осваивать мир в ранние годы, отказывается уходить в прошлое. Она незаметно пробирается во взрослую жизнь, пуская невероятно глубокие корни в повседневных привычках.

Подобное явление принято называть **магическим мышлением**. Внешне человек может казаться совершенно разумным: он пользуется передовыми приборами, управляет автомобилем, работает со сложными вычислениями, летает на самолётах. Но в глубине его сознания продолжает жить непоколебимая уверенность в существовании скрытых, волшебных связей между совершенно случайными событиями.

Детская сказка начинает властно диктовать свои условия.

Как именно выглядит такой опасный сбой на практике? Представьте образованную женщину, которая собирается в деловую поездку. Она прекрасно понимает устройство мира, читает полезные журналы и умеет делать здравые выводы. Но перед посадкой в самолёт её внезапно посещает пугающая мысль о возможном крушении. Здоровый рассудок просто отметил бы этот страх как следствие усталости и позволил бы ему раствориться, опираясь на знания о надёжности полётов. Женщина со сказочным складом ума действует совершенно иначе. Она искренне пугается самой мысли, твёрдо веря, что столь яркое представление способно притянуть настоящую беду. Чтобы отменить придуманную угрозу, она мысленно произносит защитные слова и трижды касается красной пуговицы на своём пальто. Вымысел ожил: мысль приравнялась к реальному поступку, а нехитрый обряд обрёл силу могучего заклинания, способного отвести катастрофу.

Почему же взрослый, рассудительный человек так охотно попадает в подобную мысленную ловушку? Ответ кроется в огромном **страхе перед пугающей неизвестностью**.

Настоящий мир огромен, сложен и крайне непредсказуем. Несчастные случаи, горькие потери и внезапные преграды подстерегают людей на каждом шагу.

Полностью подчинить себе происходящее невозможно. Осознание собственной уязвимости пугает до глубины души. Разум, совершенно не желая мириться со своей слабостью, цепляется за любую соломинку, обещающую надёжную защиту. **Выдуманные правила** создают спасительную видимость того, что жизнь находится под полным и непрерывным управлением.

Возникает обманчивое ощущение всемогущества: стоит только выполнить нужное действие, и страшная случайность обойдёт стороной.

Именно здесь берёт своё начало недуг **навязчивых состояний**. Безобидная вера в чудеса постепенно превращается в строгую и безжалостную систему управления собственной жизнью.

Главная ошибка кроется в том, что человек начинает приравнивать внутренние душевные переживания к внешним законам природы. Испуганный рассудок выстраивает ложную причинную связь, соединяя несоединимое. Он рассуждает примерно так: «Если я перед выходом из дома всегда буду обувать сначала левый ботинок, то на работе меня никогда не уволят». Когда увольнения действительно не происходит, грубая оплошность мышления закрепляется в уме как неоспоримая правда. Случайное совпадение выдаётся за железное доказательство правоты.

Постепенно свод таких выдуманных законов неумолимо разрастается, опутывая каждый шаг и каждое действие. Человек начинает бояться наступить на трещину в асфальте, страшится определённых цифр на часах или пугается слов, случайно сказанных вслух.

Детская игра окончательно выходит из-под контроля. Она больше не дарит радость и вдохновение, а превращается в сурового внутреннего надзирателя. Этот надзиратель ежедневно требует беспрекословного подчинения своим жестоким правилам, угрожая страшными карами за малейшую провинность. Ум попадает в плен к своим же собственным творениям, путая строгие законы мироздания с причудливыми тенями своего воображения.

Глава 4. Рождение страха

Каждое мгновение в нашей голове проносятся тысячи самых разных мыслей. Большинство из них подобны лёгким облакам: появились, неспешно проплыли и бесследно исчезли за краем сознания. Люди ежедневно думают о забытых дома ключах, о странном вкусе утреннего кофе или о том, что неплохо бы перекрасить стены в спальне. Здоровый рассудок легко отпускает эти образы, не придавая им особого значения.

Однако однажды происходит нечто пугающее. Случайная, мимолётная фантазия вдруг вонзается в ум, словно раскалённый гвоздь, и наотрез отказывается уходить. Именно в эту секунду начинается зарождение тяжёлого душевного недуга.

Чтобы понять суть этой поломки, необходимо обратиться к природным законам здоровья, которые подробно описывают возникновение телесных недугов. Любое сильное изменение в организме запускается внезапным потрясением. Знатоки называют такое состояние синдромом Дирка Хамера. Чтобы переживание ударило по телу и психике, оно должно отвечать трём строгим условиям: быть совершенно неожиданным, крайне драматичным и прожитым в полном одиночестве. Рождение навязчивого страха происходит в точности по этой природной схеме.

Представьте обычного человека, сидящего вечером на своей уютной кухне. Он пьёт чай, задумчиво смотрит в окно. Внезапно в его воображении вспыхивает страшная картина: «А что, если завтра мой ребёнок попадёт под машину?». Свободный мыслитель просто отмахнётся от дурной выдумки, списав её на усталость. Наш же герой пугается по-настоящему. Для него эта внезапная догадка становится тем самым внезапным, глубоко одиноким и драматичным потрясением.

Тело никогда не ждёт и мгновенно откликается на возникшую угрозу. В мышлении человека нет разницы между настоящим хищником в лесу и вымышленной бедой в мыслях. Мозг бьёт тревогу. Надпочечники послушно выбрасывают в кровь гормоны, заставляя сердце бешено колотиться. Дыхание учащается, пищеварение полностью останавливается. Организм готовится бежать или драться, переходя в состояние острого напряжения. Человек испытывает неподдельный животный ужас, хотя сидит в полной безопасности. Ему срочно нужно найти выход, спастись от нарисованного воображением хищника.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.