

# 1

## О ЧЕМ ЭТА КНИГА

Мы очень рады, что вы читаете эту книгу, а желание разобраться со своей травмой стало для вас предельно важным.

**Эта книга для вас, если вы:**

- ✓ пережили одно или несколько травмирующих событий;
- ✓ вас беспокоят такие симптомы ПТСР, как болезненные мысли или воспоминания о травме (травмах), острая эмоциональная или физическая реакция на все, что напоминает о случившемся, а также постоянные попытки прекратить прокручивать в голове воспоминания;
- ✓ готовы спокойно оказаться один на один с тем, что с вами произошло (или происходило не раз), чтобы двигаться в сторону выздоровления;
- ✓ готовы расставить приоритеты так, чтобы отработка новых навыков оказалась на первом месте.

Наша книга познакомит вас с комплексным подходом к преодолению последствий травмы и возвращению к привычному образу жизни. Чтобы работать по этим материалам, вам не обязательно иметь подтвержденный диагноз ПТСР. В следующую главу мы включили анкету, заполнив которую вы сможете самостоятельно оценить симптомы ПТСР.

Руководство содержит рабочие листы с заданиями, опросники, информационные блоки и рекомендации — все это ваши инструменты для восстановления после травматического опыта. День за днем, шаг за шагом работая со своей травмой, вы почувствуете, как жизнь возвращается в нормальное русло. Кто-то справляется с программой за несколько недель, а кому-то потребуется несколько месяцев. У каждого свой темп.

Впрочем, исследования показали, что последовательная работа с психотерапевтом в течение короткого периода времени (два-три месяца) может дать лучшие результаты, чем более длительная.

Работа над травмой не сотрет болезненных воспоминаний, но принесет облегчение, а с ним — возможность двигаться вперед. Теперь мысли о пережитом ужасе не нахлынут внезапно, наступит контроль: вы научитесь вспоминать, о чем захотите и когда захотите, без острого негатива и ощущения бега по кругу. Это означает, что вы возвращаетесь к жизни, и перенесенная травма повлиять на ваши силу воли и взаимоотношения с окружающими уже не сможет.

## ЧТО ТАКОЕ КОГНИТИВНО-ПРОЦЕССУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ?

Эта книга основана на принципах когнитивно-процессуальной терапии (далее — *СРТ*), одном из наиболее эффективных методов лечения ПТСР. Основной задачей *СРТ* является изменение эмоционального состояния при ПТСР и связанных с ним симптомах, таких как депрессия, тревога, чувство вины и стыда. Также терапия нацелена на то, чтобы ваша повседневная жизнь вошла в колею. *СРТ* помогает понять, где именно вы застряли в процессе восстановления после травмы (например, несправедливо обвиняли себя за случившееся или за то, что не смогли предотвратить травмирующее событие), и помогает вам выбраться из тупика, проанализировав факты, связанные с травмой и переосмыслив полученный опыт.

**СРТ эффективна.** Многочисленные исследования показали, что *СРТ* действительно помогает людям, пережившим различные формы травм. Эти исследования проводились в общественных лечебных учреждениях, военных и ветеранских госпиталях во многих странах. У большинства людей, прошедших курс *СРТ*, значительно снизились симптомы ПТСР, так же как и депрессии, суицидальных мыслей, чувства безнадежности или вины, гнева, ослабла тяга к употреблению психоактивных веществ.

---

\* Авторы направляют читателя в организации помощи ветеранам и общественные организации США. В России вам следует обратиться в медицинскую организацию, где есть врачи-психотерапевты. Участникам боевых действий помогут в любом территориальном отделении Государственного фонда «Защитники Отечества» (<https://goo.su/vbPzx>).

## ДОВОДЫ В ПОЛЬЗУ СРТ

За долгие годы работы над развитием техник *СРТ* исследователи и терапевты собрали большой массив данных, убедительно доказывающих ее эффективность. Метод опробовался в условиях строгих клинических испытаний. Действие терапии сравнивали с другими хорошо зарекомендовавшими себя методами; ради объективности оценки особое внимание уделялось анализу результатов именно *СРТ*, без влияния на результат других способов лечения.

Метод был изучен в ходе тщательных клинических испытаний, где его сравнивали с другими эффективными методами лечения, и были приняты меры для того, чтобы убедиться, что эффект от лечения был реальным и обусловлен самим лечением, а результаты не были предвзятыми.

В первом крупном исследовании *СРТ* сравнивалась с методом пролонгированной экспозиции — это другая техника лечения травмы, оказавшаяся очень действенной при ПТСР. Сто семьдесят одна женщина, подвергшаяся изнасилованию (а многие из них пережили и другие травмы), прошла курс *СРТ* или курс лечения по методу экспозиции. Оба курса были пройдены одинаково успешно, при этом женщины, восстанавливавшиеся с помощью *СРТ*, сообщили, что после лечения у них снизилось ощущение собственной вины, они меньше думают о самоубийстве. Долгосрочное наблюдение пациенток на протяжении пяти-десяти лет после оценки результатов лечения показало, что по истечении этого времени улучшения сохранились, их можно считать закрепившимися. Более поздние исследования показали, что *СРТ* в других вариациях (например, групповое лечение, лечение без письменного описания пациентом своей травмы, а также и варианты для людей, не умеющих читать или писать) также была очень эффективна. После первых исследований, показавших, что *СРТ* действительно работает, было проведено почти сорок тщательно контролируемых исследований, на предмет сравнения *СРТ* с другими методами лечения. Так было выявлено, что *СРТ* определенно снижает проявления симптомов ПТСР и других эмоциональных нарушений, таких как депрессия, суицидальные мысли и вспышки ярости. Также в ходе многочисленных исследований изучались факторы, позволяющие спрогнозировать результаты лечения, а действие метода проверялось в различных терапевтических условиях, в работе с пострадавшими от разного рода психологических травм, проживающими в различных странах и культурах.

*СРТ* помогает даже тем, чья психотравма имеет сложную, многосоставную историю, а мучительные симптомы не ограничиваются теми, что характерны для ПТСР. Например, многие люди с ПТСР подвержены, помимо всего прочего, депрессиям или зависимости от психоактивных веществ. И справиться с этими нарушениями также помогает *СРТ*, что было многократно доказано.

В конце 1980-х годов *СРТ* широко применялась для помощи жертвам изнасилований, но тогда же, сперва в порядке эксперимента, к ней стали обращаться, чтобы работать с людьми, пережившими целый ряд психотравмирующих событий, — а это и подростки, находящиеся в заключении, и женщины, над которыми надругались в детстве, и беженцы, и военные ветераны, и многие другие. На долю человека выпадает немало травм, и практика последних тридцати с лишним лет показывает, что *СРТ* полезна тем, чья психотравма осложнена сопутствующими обстоятельствами, и проявившиеся симптомы связаны не только с ней. Иными словами, в ходе разработки и исследований принципы *СРТ* были опробованы на самых разных испытуемых, и очень возможно, что среди них были люди, которые борются с теми же проблемами, что и вы.

*СРТ* — **краткосрочный** подход, **нацеленный на выздоровление**, а это означает, что его проведение не потребует долгих лет. Напротив, положительные изменения часто можно заметить уже через несколько недель. В это трудно поверить, тем более если ПТСР изводит вас уже давно, но, твердо придерживаясь правил терапии и полностью посвятив себя занятиям, ежедневно уделяя им небольшое количество времени, вы сами убедитесь в том, что метод работает.

*СРТ* ориентирована на травму. Большую часть времени во время лечения в центре внимания находятся ваши травматические переживания и их влияние на вас. Это связано с тем, что наиболее эффективным для людей с ПТСР является лечение, ориентированное на травму. Пока в вашей жизни присутствует стресс, а в сознании прочно обосновались его последствия, попытки настроиться на повседневные дела не избавят вас от ПТСР. С другой стороны, сумев покончить с ПТСР, проработав свою травму, вы, скорее всего, отметите, насколько легче и ярче стала ваша повседневная жизнь. А еще вам станет ясно, что многие навыки и инструменты, которые встретятся в ходе проведения *СРТ*, отлично сгодятся и в решении обыденных проблем.

## ПОЧЕМУ МЫ НАПИСАЛИ ЭТУ КНИГУ

Мы — психологи, обладающие многолетним опытом работы с людьми, пережившими травматические события и страдающими от ПТСР. Более тридцати лет назад Патриция Ресик разработала метод *СРТ* и познакомила с ним тысячи терапевтов, включая Шеннон Уилтси Стирман и Стефани ЛоСавио. Теперь мы все обучаем студентов и терапевтов использованию *СРТ* в своей клинической практике, проводим многочисленные консультации. Тем не менее далеко не везде имеются специалисты, прошедшие обучение по *СРТ*. Нам также прекрасно известны проблемы, мешающие людям регулярно проходить

терапию: это и финансовые сложности, и вопрос наличия такого рода лечения в системе медицинского страхования, это и нехватка времени в условиях основной работы, учебы, ухода за немощными родственниками — и многое другое. Все это понятно. Кто-то опасается, что семья, друзья, работодатели осудят сам факт обращения к психотерапевту, а потому держат свое ПТСР в тайне. По нашему же мнению, каждый человек должен иметь доступ к инструментам, которые могут ему помочь. Мы написали эту книгу для того, чтобы люди, не имеющие возможности проходить *СРТ* с квалифицированным терапевтом, получили в руки инструменты, которые помогут им самостоятельно идти по пути выздоровления. Решение работать над своим ПТСР — это уже мужественный шаг, и мы искренне надеемся, что наша книга будет вам полезна. *СРТ* прошла множество испытаний и показала свою эффективность как в условиях очной работы со специалистом, так и через сервисы видеоконференций либо через мессенджеры и почтовые приложения.

Эта книга еще не прошла официальное тестирование в качестве пособия по самопомощи. Однако исследования показали, насколько полезной при ПТСР может оказаться именно самопомощь, — и мы включили в книгу те же приемы и ту же структуру занятий, как если бы вы проходили терапию вместе с психотерапевтом. Мы также не поскупились на дополнительные рекомендации, которые помогут вам выполнять упражнения самостоятельно. Надеемся, при работе с этим пособием люди извлекут столько же пользы, как из занятий *СРТ* в кабинете специалиста.

Тем не менее, если в ходе работы у вас возникнут сложности, обратитесь за помощью. Самопомощь может оказаться не по силам или не по душе, тогда вам нужен прием у квалифицированного специалиста.

## ОСВОБОЖДЕНИЕ

Возвращаться в памяти к пережитым травматическим событиям нелегко. Так зачем, казалось бы, об этом вспоминать? В основе *СРТ* лежит тот факт, что порой люди накрепко *застревают* в своем ПТСР, но, приложив усилия, могут *освободиться*, отряхнуться и идти дальше. Далее вы узнаете, что застревание в ПТСР происходит тогда, когда травматический опыт не был в достаточной степени проработан, и поэтому симптомы продолжают и продолжают напоминать о себе. Поэтому, чтобы справиться с этим навязчивым проявлением симптомов, полезно выяснить, где же именно в ходе восстановления после травмирующего события вы застряли, и смело взглянуть в глаза своей травме, после чего она действительно перестанет влиять на вас и вашу жизнь.

Еще недавно воспоминания о том, что причиняло столь сильную боль, наверняка обострялись и чувством беспомощности, невозможности ни на шаг приблизиться к тому, что похоже на восстановление. Вместе с этой книгой вы потихоньку пройдете через хитрые способы обращения к травматическому опыту, через выверенные нами стратегии — так, что пережитое окажется переосмысленным, проработанным, ну а вы уверенно встанете на путь к выздоровлению. Если готовы приложить определенные усилия, то предложенные здесь инструменты помогут вам понять, где вы застряли и как двигаться дальше.

«Освободиться» означает делать противоположное тому, что вы, возможно, делали в прошлом, а именно: вы пытались игнорировать воспоминания о травмирующем событии или избегать триггеров, вызывающих эти воспоминания. Хотя в краткосрочной перспективе казалось, что такие попытки были верным ходом, впоследствии вы наверняка поняли, что как раз это и не давало вам вырваться на свободу. Давайте поступим наоборот: подумайте о том, что и как вы говорили себе о травмирующих событиях, и проанализируйте свои произвольные мысли: насколько они правдивы и действительно ли они вам помогают. Попробуйте быть честными с собой и измените то, что вы себе говорите обычно, на более объективные и взвешенные слова — вы тут же ощутите новые эмоции, а это еще один шаг вперед. Да, как и полагается после того, что вам довелось перенести, на вас может нахлынуть, например, печаль или отвращение. Не беда, это утихнет. Не уходят те чувства, которые, словно их заклинило, удерживают нас в ловушке застревания в напрасном ожидании, что, наверное, рано или поздно полегчает.

Рейнальдо страдал от симптомов ПТСР с тех пор, как одного из его друзей застрелили, а тогда Рейнальдо был еще совсем молод. Тот вечер они с другом планировали провести вместе, но пришлось ехать на работу — вызвали. После случившегося люди допытывались у него, почему он не помешал другу отправиться в такую опасную часть города. Рейнальдо страдал от безмерного чувства вины. Родители лишь советовали ему не заикливаться на случившемся. Когда после похорон он попытался поговорить с сестрой о своих чувствах, та сердито бросила в ответ, что надо жить дальше. Рейнальдо начал пытаться гнать от себя эти мысли и чувства. Он избегал мест, где бывал с друзьями. Когда воспоминания совсем выходили из-под контроля, он выпивал или курил травку, чтобы отогнать них. Но это не помогало — даже спустя несколько лет они не отступали. Перебирая в голове случившееся, он обычно ощущал вину, стыд и злость на себя. Ничего не проходило.

Рейнальдо приступил к прохождению *CPT*, начал учиться принимать свою травму такой, какая она есть. Когда являлись мысли, из-за которых он «застрял», он выполнял упражнения *CPT*, в том числе выделял и исследовал некоторые из тех убеждений, что порождали в нем чувство вины, например: «*Я должен был быть там*» или «*Я мог бы этому помешать*». Рейнальдо стал анализировать, насколько верны эти убеждения, можно ли было в реальности все так и сделать, как думалось. По мере того как его

чувство вины и злость на себя начали уменьшаться, он заметил, что теперь испытывает горе и злость на убийцу друга, а это уже было вполне логично. Вначале эмоции были довольно сильны. Рейнальдо позволял себе плакать, когда ему было грустно, но иногда, например на работе, он просто фиксировал: «в данный момент мне действительно грустно», делал перерыв, слушал музыку, а затем возвращался к работе. Вскоре он заметил, что чувство тоски перестало быть невыносимым, зато появились счастливые воспоминания о друге. Память о травме все еще оставалась, но она уже не имела над ним такой власти, как раньше.

Мы очень рады, что вы читаете нашу книгу. Из следующей главы вы узнаете больше о причинах застревания в посттравматическом стрессовом расстройстве и как освободиться с помощью методик, которые мы предложим.