

**бессонница  
излечима**




**БЕНЖАМЕН ПЮТУА  
МЕЛИНЕ ШАПУТО**

под научной редакцией  
врача-невролога, сомнолога  
Ирины Галеевой

# бессонница излечима

10-недельная программа  
терапии для самопомощи  
при проблемах со сном



 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.963.2  
ББК 88.6  
П98

LIBÉREZ-VOUS DE VOS INSOMNIES:  
Plus belle sera la nuit  
Benjamin Putois, Mélinée Chapoutot

© ODILE JACOB, 2023

Translation copyright © 2025 by Eksmo publishing house

**Пютуа, Бенжамен.**

П98 Бессонница излечима. 10-недельная программа терапии для самопомощи при проблемах со сном / Бенжамен Пютуа, Мелине Шапуто ; [перевод с французского Д. В. Бондаревского]. – Москва : Эксмо, 2026. – 336 с. – (Попрощайтесь с бессонницей. Книги о том, как спать крепко и оставаться здоровым).

ISBN 978-5-04-200859-7

Уникальный терапевтический протокол при бессоннице от ведущих специалистов Франции – Бенжамена Пютуа и Мелине Шапуто. Программа построена на КПТ-И (когнитивно-поведенческой терапии бессонницы) – единственном методе лечения бессонницы с доказанной долгосрочной эффективностью – и усилена подходами АСТ (терапии принятия и ответственности).

Эта книга научит вас:

- перестать бояться бессонницы;
- разорвать связь между постелью и тревогой;
- перестроить биологические ритмы через структурированный поведенческий режим;

· принять дискомфорт – и лишиться его власти над вами.

Понятное руководство с упражнениями, тестами и практиками поможет вернуться в жизнь, где каждая ночь будет действительно спокойной!

УДК 159.963.2  
ББК 88.6

ISBN 978-5-04-200859-7 © Бондаревский Д.В., перевод на русский язык, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Отзыв научного редактора . . . . .	7
Вступление . . . . .	9
Предисловие . . . . .	10
Введение . . . . .	13
<b>Часть I. В поисках утраченного сна.</b> . . . . .	<b>31</b>
Глава 1. Я больше не могу... . . . . .	32
Глава 2. Я перепробовал(а) все, что мог(ла)... . . . . .	54
Глава 3. Поиски решения проблемы бессонницы – признак ума. . . . .	71
<b>Часть II. В школе сна.</b> . . . . .	<b>93</b>
Глава 4. Понимание ритмов . . . . .	94
Глава 5. Система координат . . . . .	115
Глава 6. Ловушка: «У меня нет никаких сил, а сон все не приходит. но он же должен в конце концов прийти...» . . . . .	135
<b>Часть III. Погружение в усталость.</b> . . . . .	<b>155</b>
Глава 7. Погружение в глубокий сон. . . . .	156
Глава 8. Ночная навигация . . . . .	174
Глава 9. Стойкость и принятие . . . . .	185
<b>Часть IV. Разбудите свою жизнь.</b> . . . . .	<b>209</b>
Глава 10. Возьмите курс на свою жизнь и сделайте ее главным ориентиром. . . . .	210
Глава 11. Возьмите штурвал в руки и станьте капитаном своей жизни . . . . .	231
Глава 12. Отправляемся на рыбалку за мыслями . . . . .	250

<b>Часть V. Долгие путешествия в мир естественного сна . . . . .</b>	<b>281</b>
Глава 13. Естественная навигация: отдать швартовы! . . . . .	282
Глава 14. За пределами морей сна . . . . .	315
Благодарности. . . . .	331
Алфавитный указатель. . . . .	332

## ОТЗЫВ НАУЧНОГО РЕДАКТОРА

Как врачу-сомнологу, мне часто не хватает времени на приеме, чтобы донести до человека важность поведенческих изменений и объяснить все нюансы лечения нарушений сна. Эта книга может восполнить эти пробелы, поэтому буду рекомендовать ее к самостоятельному чтению своим пациентам с бессонницей.

Мне нравится, что автор находит множество художественных аналогий для объяснения процессов сна и бессонницы. По подробному описанию проблем, чувств и мыслей, с которыми сталкиваются люди с бессонницей, видно, что автор провел много времени в беседах с ними. Он находит поддерживающие и мотивирующие слова для любой ситуации, в которой может оказаться человек с нарушением сна.

*Галеева Ирина Павловна,  
невролог, сомнолог, главный специалист  
клиники доказательной медицины,  
популяризатор науки, лектор, блогер,  
автор книги «Вынос мозга» издательства Эксмо*



## ВСТУПЛЕНИЕ

Книга появилась в результате десятилетнего общения с людьми, страдающими от бессонницы. Работа велась не во мраке башни из слоновой кости, а при свете белых ночей тех, кто не может обрести покой во сне. Как медики, авторы научили их многому, а они в свою очередь помогли лучше понять особенности ночного недуга. Поэтому это не теоретическая работа, а практический учебник, на страницах которого в диалоге между врачом и пациентом рождались различные метафоры.

Еще до публикации книга стала предметом научного исследования. Представленную в ней программу прошли около тридцати человек, страдающих тяжелой бессонницей и зависимых от снотворных. Испытание подтвердило ее терапевтическую эффективность, а результаты были опубликованы в 2020 году в *Journal of Sleep Research*<sup>1</sup>. Итак, книга основана на психотерапевтическом подходе. Все приведенные в ней цитаты принадлежат людям, прошедшим программу, — не придуманы и не искажены. С тех пор многочисленные научные изыскания подтвердили эффективность метода лечения бессонницы<sup>2</sup>.

Невозможно по-настоящему понять ночную бессонницу, пока она не коснется вас самих. Хорошо известно, как страдают в тишине постели те, кому не спится по ночам. Важно распространить программу, чтобы люди, которые чувствуют себя одинокими и загнанными в угол, увидели свет в конце туннеля бессонных ночей. Избавиться от бессонницы возможно. В этом поможет книга.

---

<sup>1</sup> Chাপoutot M., Peter-Derex L., Schoendorff B., Faivre T., Bastuji H., Putois B. Telehealth-delivered CBT-I programme enhanced by acceptance and commitment therapy for insomnia and hypnotic dependence: A pilot randomized controlled trial // *Journal of Sleep Research*, 2021, 30 (1), e13199. Epub2020, 5 oct.

<sup>2</sup> Salari N., Khazaie H., Hosseinian-Far A., Khaledi-Paveh B., Ghasemi H., Mohammadi M., Shohaimi S. The effect of acceptance and commitment therapy on insomnia and sleep quality: A systematic review // *BMC Neurol.*, 2020, 20 (1), art. 300.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

«Бенжамен Пютуа принадлежит к числу тех людей, встреча с которыми остается в памяти навсегда. Познакомился с ним пятнадцать лет назад, и кажется, будто это было вчера. Яркий, вдохновляющий ум, научный склад мышления, сочетающий строгость и живое любопытство ко всему, игрок по натуре, с насмешливым, теплым взглядом и заразительным смехом — знакомство с Бенжаменом произвело незабываемое впечатление. Теперь пришла ваша очередь познакомиться.

Бенжамен Пютуа вместе с замечательной Мелине Шапуто приглашают встать у штурвала и пересечь Саргассово море бессонницы — навстречу жизни, которая вновь обретет смысл и станет комфортной. Это обещание — не из тех, с помощью которых когда-то заманивали наивных молодых людей на флот, чтобы в итоге обречь на тяжелую работу в трюме без малейшего шанса увидеть безбрежные морские просторы. Оно строится на самых прочных и новаторских достижениях психологической науки, которые помогут иначе взглянуть на терзающие и не дающие уснуть внутренние бури.

Вопреки тому, что внушает разум, бессонница не имеет ничего общего с врагом, над которым нужно одержать победу. Это опыт, который важно научиться принимать терпеливо и последовательно. Подобно брату-близнецу сну, бессонница полна парадоксов. Можно выбрать время, чтобы встать с постели, но нельзя выбрать время, чтобы заснуть. Сон находит чаще всего тогда, когда его перестают искать. Точно так же и его роковая спутница, бессонница, покидает лишь тогда, когда отказываетесь от попыток сбежать.

Если страдаете от отсутствия сна, возможно, ум воспротивился при чтении предыдущего абзаца или накрыла волна отчаяния. Скорее всего, сейчас не до парадоксов, напоминающих знаменитые коаны дзэн-буддизма, назначение

которых состоит в том, чтобы обезоружить разум и пробудить искру мудрости. То, в чем нуждаетесь, по всей видимости, гораздо проще, — вернуть себе полноценный сон и наконец-то спать, как все обычные люди.

Ничего не бойтесь. Эта книга поможет, но, возможно, совсем не так, как представляли. В ней не будут предлагать ни изучение таинственных парадоксов, ни поиск путей к просветлению. Авторы преследуют более практическую цель — помочь вернуть восстанавливающий сон и жизнь, которая играет яркими красками.

Бенжамен и Мелине проведут через конкретные и наглядно представленные этапы программы, эффективность которой подтверждена их исследованиями. Она основана на когнитивно-поведенческой терапии, опирающейся на прочную научную базу, а точнее — на метод принятия и ответственности.

*Терапия АСТ (acceptance and commitment therapy, англ.)* — это когнитивно-поведенческая терапия третьей волны, чья эффективность подтверждена более чем 300 научными исследованиями. Она помогает не только справиться с многочисленными психологическими и поведенческими трудностями, но и повысить профессиональные и спортивные достижения, а также предотвратить стресс и эмоциональное выгорание.

Благодаря книге вы узнаете, как АСТ может помочь избежать изнурения, вызванного бессонницей и мучительными попытками заснуть. Опираясь на фундаментальные психологические процессы, обеспечивающие личностное развитие, АСТ поможет восстановить покой на поле битвы бессонных ночей. Из этого перемирия и родится здоровый, благотворный и стабильный сон, который больше не придется стимулировать снотворными, успокаивающими и расслабляющими травяными чаями.

Почему вы должны верить этим красивым обещаниям? Может быть, потому что практикую я АСТ уже более 12 лет и принимал участие в нескольких научных исследованиях.

За это время было много возможностей убедиться в том, что, если мы обретем мир со своими мыслями, эмоциями, воспоминаниями и перестроим внутреннюю систему ценностей не на словах, а на деле, сумеем изменить жизнь в лучшую сторону. Но, разумеется, вы не обязаны верить на слово. Просто попробуйте. Собственный опыт покажет, так же как показал мне, что АСТ действительно помогает примириться с бессонницей.

АСТ учит тому, что счастье и покой не приходят от стремления к ним. Как и со сном — чем больше его ищем, тем дальше он уходит. Точно так же попытки убежать от мучений, как и от бессонницы, лишь гарантируют, что они станут частью повседневной жизни, как и отсутствие полноценного сна по ночам. Именно поэтому самый эффективный и практичный способ покончить с бессонными ночами состоит в том, чтобы научиться заключать мир с бессонницей. В конце концов, его можно заключить только с тем, кого считали врагом. Если давно ведете войну, то, возможно, в глубине души уже знаете, что выиграть эту битву нельзя. А если бессонница пришла только недавно — не ввязывайтесь в затяжной конфликт, который скорее всего затянется на годы. Лучше присоединитесь к тем, кто строит мир. Только после перемирия сможете начать строить ту жизнь, которая привлекает, и, наконец, начать спать в мире с собой.

Эта книга написана красивым языком, в ней много иллюстраций, а также ярких и глубоких метафор. В то же время предлагается четко структурированная программа, которая поможет освободиться от бессонницы и направит в нужном направлении — сможете вновь взять курс на спокойную и наполненную смыслом жизнь и твердо удерживать штурвал».

*Бенджамин Шендорф,  
клинический психолог, основатель Института  
контекстуальной психологии в Монреале —  
ведущего учебного центра АСТ в Канаде*

## ВВЕДЕНИЕ

Бессонница сеет ветер в ночах и пожинает бурю в днях. Бушует, как шторм в океане ночей. В ее бурных потоках человек — не более чем утлое суденышко, и борьба с разбушевавшейся стихией неизбежно оставляет шрамы. Бессонница разрушает не только ночи, но и дни. Изо всех сил пытаемся держаться на плаву, раскачиваемые ветрами тревог, измученные брызгами забот, изнуренные мельницами навязчивых мыслей, затерянные в тумане усталости — трудно держать курс. Это далеко не развлекательный круиз — дрейфуем по жизни, как плот «Медузы» по океану. Нужно выжить любой ценой... Сбиваемся с пути. Кораблекрушение близко, в ярком свете восходящего солнца все отчетливее проступают рифы наступающего дня и угрожают истощенному разуму. Ходят разговоры, что бессонница уже потопила не один корабль...

— «МНЕ ТАК БЫЛО ТЯЖЕЛО ВСТАВАТЬ  
С ПОСТЕЛИ ПОСЛЕ БЕССОННИЦЫ,  
ЧТО НЕ РАЗ МЕЧТАЛ О ТОМ, ЧТОБЫ НЕ ЗАСЫПАТЬ».

Доминик, 67 лет

13

### **Бессонница и нежелательные пассажиры**

Представьте, что вы капитан корабля, плывущего через вашу жизнь. Держите курс на свои жизненные проекты и ценности.

Плывете от острова к материку и приобретаете новый опыт, встречаетесь с интересными людьми, исследуете мир... На каждом этапе путешествия на борт поднимаются пассажиры. Это воспоминания, мысли, эмоции, ощущения. Помешать им подняться на борт невозможно. Некоторые из них — те, что связаны с положительным, приятным опытом, — не могут не радовать. Нет никаких сомнений в том, что на корабле царит любовь к близким. Попутным ветром

порой служат грезы о том месте, где вам хорошо. Удовлетворение от выполненной работы, восторженные воспоминания о каникулах, простой и успокаивающий вкус любимого блюда – все эти пассажиры тоже находятся на борту.

Но есть и другие пассажиры, присутствие которых не так приятно: это мысли, эмоции, образы и ощущения, связанные с негативным опытом. Некоторые из них вызывают отторжение, пугают, а иногда даже угрожают. Это печаль, тревога, гнев, это мысли о неудаче, о том, чтобы сдаться, это ощущения боли, усталости, сонливости... И, конечно, среди таких нежелательных пассажиров обязательно будет бессонница! Какой же это кошмар – вести судно с такими попутчиками в трюме. Они становятся настоящими препятствиями на жизненном пути. Даже не стоит надеяться на то, что они просто сядут спокойно на корме и позволят плыть в тишине и покое.

В некоторые моменты все идет хорошо: погода благоприятствует путешествию, дует попутный ветер, пассажиры расслаблены. Можете спать спокойно – никаких рисков, отличные условия. Но вот однажды ветер усиливается, навигация становится труднее, сталкивается с полемками на судне, все больше угрожают нападения акул, а все пассажиры выходят на палубу и проявляют явное беспокойство. Капитан почти не спит – приходится заниматься многими делами, и становится слишком опасно отпускать штурвал. Именно в такие моменты на борт поднимается бессонница в компании спутников – усталости и тревоги. Эти пираты иногда задерживаются ненадолго и исчезают так же внезапно, как и появились.

— «Я УСТАЛА СРАЖАТЬСЯ С СОБОЙ  
И СВОИМИ МЫСЛЯМИ – ЭТО ТАК УТОМИТЕЛЬНО!»

Эстель, 25 лет

Иногда непогода затягивается, бури сменяют друг друга. У капитана слишком много забот: ему приходится заниматься всеми пассажирами, страдающими от укачивания

и охваченными возмущением и страхом. Корабль может опрокинуться в любую минуту. И тогда пираты устраивают бунт на судне. Они хотят захватить штурвал! Усталость лишает капитана сил, тревога охватывает весь экипаж, бессонница наводит ужас на остальных пассажиров. На борту царят смута и хаос, развлекательное путешествие превращается в мучение. Ваши союзники – вера в свои силы, самоуважение, мужество и терпение – связаны и заперты в трюме с кляпом во рту. В разгар этой внутренней борьбы вы боитесь, что мятежники пробьют корпус корабля и он пойдет ко дну: «Бессонница в конце концов разрушит мое здоровье...»

— «Я ДУМАЛА, ЧТО ДИВАН БЫЛ МОИМ — —  
ЛУЧШИМ ДРУГОМ. А ТЕПЕРЬ, ОГЛЯДЫВАЯСЬ НАЗАД,  
ПОНИМАЮ, ЧТО ОН БЫЛ ЗЛЕЙШИМ ВРАГОМ».

Коринн, 50 лет

Капитан пытается вернуть ситуацию под контроль, утихомирить бурю успокоительными средствами, обуздать строптивцев с помощью нетрадиционной медицины – стремится изо всех сил подавить бунт. Но понемногу он забывает о курсе – борьба с внутренними врагами сбивает с пути, и он отдаляется от того, ради чего живет. Он больше не плывет к той цели, которая важна, а напрасно тратит все время на переговоры с нежелательными пассажирами. Он исследует мир уже не из жажды приключений, а в поисках оружия, чтобы победить внутренних врагов. Но борьба заходит в тупик, и к мятежникам присоединяются возмущение, чувство вины, депрессия.

Тогда бессонница предлагает сделку: она успокоит пассажиров только при условии, что у штурвала окажется ее правая рука – отказ. Однако плата, которую требует взамен, слишком высока – отречься от цели. Бессонница шепчет: «Останься в постели, отдохни на диване, отмени то, отложи это...». Она успокаивает, но втайне стремится лишь к тому, чтобы поднять черный флаг отчаяния и сбить корабль с курса.