

## Введение

Несколько лет назад молодой человек, назовем его Джеймс, пришел ко мне в офис в Стэнфордский университет. Он попросил помочь ему справиться с застенчивостью. В ходе беседы об истоках ощущения неловкости при общении с людьми он рассказал мне, что почти все, с кем он встречается, напоминают ему кого-то, кто обидел или отверг его в прошлом. Поэтому он боится рискнуть и открыться им. Затем он описал очень интересную картину: его жизнь организована вокруг восьмидесяти слайдов, из которых он выстроил свой «Мысленный проектор слайдов Кодак-Карусель». Как только начинался показ слайдов, картинка проектировалась в его сознании в предсказуемой и неизменной последовательности. Таким образом, ощущение настоящего было слайдом, находящимся на его мысленном экране, ощущение прошлого было слайдом, который он только что просмотрел, а ощущение будущего было предопределено слайдом или слайдами, которые были на подходе. Моя первая мысль была о том, что это описание выглядит как отличная метафора памяти.

Однако следующее, что он мне сказал, встревожило меня: лекция Джеймса была наполнена слайдами *исключительно негативного опыта*: отвержение, провалы, упущенные возможности, ошибки, просчеты, неудачные сделки и так далее. Таким образом, его ощущение настоящего всегда шло от негативного события; ощущение прошлого также происходило от негативного события; и ожидаемый слайд будущего всегда был предсказуемым негативным событием из прошлого! Еще хуже было то, что он не мог сознательно контролировать мысленный

показ слайдов: показ мог включиться в любой момент времени, среагировав на определенные переживания. Таким образом, повторяющийся просмотр всех ужасных картин прошлого негативного опыта, настолько живо спроецированный, еще сильнее впечатывал неприятные моменты в его голову.

Я серьезно обдумал план лечения и нашел решение, которое, похоже, соответствовало созданному им образу. Я сообщил Джеймсу, что «Кодак» только что разработал карусель из 120 слайдов, а это значит, что теперь он может добавить *40 новых слайдов* к своей старой коллекции. Я предложил ему покопаться в памяти и найти там любые положительные события: успехи, хорошо проведенные дни рождения, друзей, любимую еду, фильмы, книги... И для каждого положительного события, которое он вспоминал, мы создавали новый, очень яркий слайд и произвольным образом вставляли его в мысленную карусель. Несмотря на то что негативные слайды все еще преобладали в коллекции, теперь время от времени приходило облегчение. Он смог увидеть, что в его жизни существует много хороших людей, положительного опыта, успехов и еще много всего того, что могло послужить противовесом для плохого.

Постепенно мы заменяли все больше и больше плохих слайдов хорошими из недавнего положительного опыта. Спустя несколько месяцев такая импровизированная программа лечения начала работать, давая Джеймсу более сбалансированное и детальное представление о ходе его жизни и о его способности изменить свою настоящую жизнь. Она также оказала сильное влияние на меня, заставив задуматься о природе нашей ориентации на время и силе воздействия, которое наши индивидуальные представления о прошлом, настоящем и будущем оказывают на нашу жизнь.

В начале 1970-х я начал серьезно изучать аспекты временной перспективы. Это увлекательное путешествие длиной более двух десятилетий (о котором вы можете прочитать в главе 2) привело к разработке теории времени и — в 1999 году — Опросника

временной перспективы Зимбардо, или ОВПЗ — надежного, достоверного и простого в проведении метода измерения индивидуальных различий во временной перспективе.

К 2008 году ОВПЗ использовался исследователями всего мира. Пришло время придать ему настоящую «огласку» — от научных сообщений для психологов перейти к публикации книги для широкого круга читателей. «*Парадокс времени*»<sup>1</sup>, написанный в соавторстве с Джоном Бойдом, стал кульминацией большинства теоретических размышлений и новых исследовательских проектов. Я полагал, что это было завершением моего профессионального путешествия по временной перспективе, но это было не так: мне еще суждено было встретиться с Ричардом и Розмари Сворд.

## Работа Свордов с ПТСР и временной перспективой

Когда в 2008 году на семинаре Гавайской психологической ассоциации в Гонолулу была назначена первая публичная презентация нашей книги, меня переполняла радость. Я был доволен презентацией и тем, как прошел семинар, и с нетерпением ожидал своей награды — погреться на солнышке на пляже в Вайкики. Однако когда я собирал свои вещи, один из участников, задыхающийся от восторга по поводу чего-то, что я сказал, подошел ко мне. В действительности оказалось, что его восторг касался *всего*, о чем я говорил.

Он сообщил мне, что его имя Ричард Сворд и что он — терапевт (психотерапевт) с Мауи. Он сказал, что в течение нескольких лет он и его жена и коллега, Розмари, работали, используя *те же самые положения, о которых я говорю в «Парадоксе времени»*, с ветеранами, страдающими от истощающего посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) на протяжении многих лет (некоторые — более семидесяти лет, со времен Второй мировой войны), и добились хороших результатов. Он сказал, что видит использование моих идей в качестве терапевтической

стратегии для лечения этого ужасного заболевания. Я вежливо дал ему свою визитку и предложил оставаться на связи. Я сказал, что буду занят, но, несмотря на это, отвечу на его письма по электронной почте, если в теме сообщения он напишет «СРОЧНО». Я предполагал, что он окажется одним из тех многих, кто заражается энтузиазмом от моих драматичных выступлений и впоследствии исчезает из поля зрения. Я не мог ошибиться сильнее.

Оказалось, что наш герой, Ричард, — человек слова, и его слова были наполнены опьяняющей смесью оптимизма и мудрости. У него было необыкновенно самоотверженное стремление посвятить себя тому, чтобы помочь американским ветеранам, прошедшим через войну, справиться с их страданиями. Ему было недостаточно просто уменьшить страдания и травмирующие переживания, он сказал, что хочет справиться с ПТСР, чтобы люди смогли вернуться к полноценной, наполненной смыслом жизни. Ему было недостаточно изменить мрачное существование ветеранов до состояния, в котором они перестают фиксироваться на негативном опыте. Он не будет удовлетворен, пока эти отважные ветераны не смогут вернуться к позитивному состоянию, которым они наслаждались перед службой и которым пожертвовали ради своего народа. Таким было определение Сворда полного избавления ветеранов от ПТСР.

Я должен признаться, что сначала решил, будто у него немного дикое видение. Я знал, что с ПТСР не справляется ни одно терапевтическое лечение, что, в лучшем случае, оно может стать более или менее сносным. Но я оставался непредубежденным скептиком, страстно желающим оказаться неправым (это, как я усвоил в магистратуре на факультете психологии Йельского университета, и означает быть хорошим ученым). Мы много общались по электронной почте, идеи летали туда-сюда.

Теперь, основываясь на модели временной теории, Ричард и Розмари начали использовать на практике со своими клиентами в Мауи новую форму терапевтического лечения — с помощью временной метафоры. Я был воодушевлен, но меня было бы трудно

назвать истинно верующим. Терапия с помощью временной метафоры вращалась вокруг того, чтобы клиенты начали пересматривать свои проблемы, используя визуализации, в которых они могут стать «свободными» от травматического прошлого и плавно двигаться в более позитивное настоящее и будущее. Сворды поместили все это в контекст существенного значения времени в нашей жизни, важности поиска баланса между временной перспективой прошлого, настоящего и будущего. Представление о способности гибко переходить от одной временной зоны к другой — в зависимости от обстоятельств, текущих потребностей и реальности, — по всей видимости, дало возможность использовать ОВПЗ по-новому. Однако как ученый я все еще скептически относился к такому простому терапевтическому подходу.

## Временная перспектива в действии

Вернувшись с конференции, я стал получать письма от ветеранов, с которыми работали Сворды. Они описывали удивительные изменения, которые происходили в результате лечения. Ветераны были наполнены эйфорией: впервые за несколько лет они оказались способными наслаждаться обществом своих жен и друзей, семьями, деятельностью, которой занимались раньше, походами по магазинам и многим другим. Они больше не ощущали, будто застряли в ужасном прошлом, которое такое долгое время держало их в тисках. Они начали планировать отдых и встречаться с людьми, которых игнорировали на протяжении многих лет. Они сообщали мне о том, что их яркие вспышки негативных воспоминаний прекратились и улыбки вернулись на их лица. И они страстно желали поделиться своим опытом трансформации с другими ветеранами, все еще страдающими от мук ПТСР.

Поразительные изменения редко встречаются при любом психотерапевтическом лечении, и особенно редко они происходят спустя всего лишь несколько месяцев после начала терапии (психотерапии). Однако моя подготовка как исследователя все

еще требовала серьезных доказательств: личных мнений было недостаточно. Я предложил Свордам и коллегам с помощью разнообразных стандартных опросников ПТСР собрать на большой выборке ветеранов, проходящих лечение с помощью временной перспективы, данные до и после лечения. Они так и сделали, и данные подтвердили то, о чем рассказывали мне ветераны: терапия с помощью временной перспективы с высокой степенью достоверности оказывала влияние по ряду стандартизированных методик. Лечение работает!

И оно не просто работает, но и *демонстрирует длительное положительное воздействие в течение нескольких лет — как минимум трех (отслеженная на настоящий момент длительность)*. Большая часть начальных положительных результатов сохраняется на протяжении длительного периода у большинства ветеранов, прошедших курс лечения с помощью временной перспективы. Предполагается, что дальнейшие измерения покажут более длительное сохранение результатов, а в идеальном случае — постоянное. Возможно, результаты периодически необходимо будет поддерживать дополненными «повышенными дозами» терапии при возникновении регресса.

Тем временем доказательства продолжали приходить. В 2009 году на конференции Американской психологической ассоциации в Торонто я завершил свою презентацию временной перспективы рассказом о Сворде и их новаторской работе с ветеранами. Обводя взглядом аудиторию, я заметил, что кто-то машет мне. Это была женщина в инвалидном кресле. Она выглядела взволнованной и, очевидно, хотела что-то мне сказать. Когда я закончил свое выступление, она подошла к сцене и с энтузиазмом сообщила мне, что она — ветеран и ранее страдала ПТСР, но прошла терапию временной перспективы со Свордами. Она сказала, что терапия чрезвычайно помогла ей и что она начала жить полной жизнью. Представьте себе мое удивление: здесь, в Торонто, находится ветеран, который мог подтвердить то, чем я только что делился с аудиторией, состоящей из тысячи специалистов по психическому здоровью!

Теперь нам необходимо было принять решение: должны ли мы немедленно рассказать миру об этой новой форме терапии, подарив надежду тем, кто уже перестал надеяться на улучшение? Должны ли мы порекомендовать терапевтам добавить этот тип терапии к протоколам лечения не только ПТСР у ветеранов, но и всех других расстройств, травм, связанных со временем и с последствиями насилия? Или лучше подождать, пока мы не проведем официальное клиническое исследование с сотнями участников, контрольной группой и систематическими измерениями и не сравним нашу терапию временной перспективы с несколькими самыми часто используемыми в настоящее время способами лечения?

В обычной ситуации я лоббировал бы второй вариант. Однако настолько амбициозный проект требует гранта в несколько миллионов. Его трудно получить, и на это уйдет время: год на получение гранта и как минимум несколько лет — на проведение исследования. Так что мы предпочли подать заявку на крупный военный грант для того, чтобы начать лечить военных с помощью нашей технологии и опубликовать эту книгу. В настоящее время мы все еще ждем хороших новостей от военных. Но, ожидая и надеясь, мы решили двигаться вперед и написали книгу, которую вы держите в своих руках.

Книга, чтение которой доставит вам удовольствие и которая научит вас многому, уникальна. Ее цель проста — разъяснить Временную теорию, которую я разработал, и затем тщательно описать, как Сворды трансформировали эти идеи в наиболее эффективный из применяемых в настоящее время способов лечения и уменьшения страданий, связанных с ПТСР. Вы найдете здесь план лечения и доказательства в описаниях ярких, запоминающихся клинических случаев и надежных количественных данных.

Терапия временной перспективы демонстрирует эффективность, ее воздействие проявляется относительно быстро — через несколько месяцев и менее, а затраты на лечение минимальны. Для

того чтобы ее проводить, не нужны медицинские или докторские степени. Уже практикующие магистры могут эффективно использовать ее, точно так же, как и работающие медсестры или посвятившие себя делу толковые сиделки.

За всеми этими словами, идеями, планами и замечаниями стоит страсть двух талантливых терапевтов — Ричарда и Розмари, которые избрали своей жизненной миссией работу без усталости для повышения качества повседневной жизни каждого клиента, с которым они встречаются. Они раскрывают свои объятия не только ветеранам, но и многим другим, кто приходит к ним за помощью: жертвам физического и сексуального насилия, страдающим сердечными заболеваниями, людям, получившим травму в результате природных катастроф... Я рад, что меня коснулась их страстная мудрость и бесконечно оптимистичный взгляд на лучшее в человеческой природе.

Мы надеемся, что то, о чем вы здесь прочтете, поможет вам и вашим любимым продвинуться вперед к более позитивной жизни и вы поделитесь тем, что узнаете в этом путешествии, с теми, о ком заботитесь. Потому что именно это подтверждает, укрепляет и расширяет человеческие связи.

*Филип Зимбардо  
Сан-Франциско, Калифорния*