

ПРЕДИСЛОВИЕ



Несмотря на то что многие в водовороте сложных жизненных обстоятельств исцеляются и даже переживают посттравматический рост, есть значительное число людей, которые практически не развиваются в борьбе с травмой. Эта книга призвана помочь тем, кто без терапии не может изменить то, что происходило с ними в прошлом, и преодолеть проблему, а не ожесточиться. Когда клиенты позволяют своему опыту сделать их лучше, возможен целый ряд результатов. Для одних посттравматический успех подразумевает полное или частичное избавление от симптомов посттравматического стресса (расстройства), и это все, на что способны такие клиенты. Для других посттравматический успех влечет за собой не только полное или частичное избавление от симптомов, но и одновременный посттравматический рост. Возможно сосуществование посттравматического роста и (симптомов) посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Для третьих посттравматический успех подразумевает устойчивость, чтобы продолжать свою жизнь, часто самостоятельно, и поэтому они, как правило, не посещают кабинет психолога.

Цель книги — предложить профессионалам, работающим с травмами, практическое руководство для оказания помощи людям, которые борются с событиями своего прошлого. Знакомясь с новыми навыками и взглядами, вы переключаете внимание с того, что *не так* с клиентами, на то, что у них *хорошо*, и с того, что *не работает* в их жизни, на *эффективные решения*. В книге представлено 117 упражнений, 33 случая и 40 историй, чтобы помочь читателям внедрить этот новый подход через обучение на практике.

Медицинская модель оказала сильное влияние на традиционные методы терапии. Структура решения проблем — сначала определение природы проблемы, а затем вмешательство для минимизации страданий — влияет на специфику взаимодействия между терапевтами и клиентами: они фокусируются на патологии и на том, что не так с клиентом. Многие профессионалы, как правило, озабочены проблемами клиентов, их ограничениями и недостатками. Оценки клиентов междисциплинарными командами часто негативны и учитывают лишь немногие сильные стороны и способности клиента или вообще не упоминают их.

Но для изменений важнее не этот негативный образ мышления, а сила, способности и ресурсы людей. Наша помощь заключается в том, чтобы дать клиентам возможность жить более продуктивной, насыщенной жизнью и процветать. Рост означает оказание помощи отдельным лицам, группам, семьям и сообществам в поиске и приумножении ресурсов и инструментов в их внутреннем мире и вокруг них. В медицинской модели используется термин *пациент*; в данной модели, чтобы подчеркнуть тему развития и роста, мы используем термин *клиент*.

Мартин Селигман [*Seligman, 2011*], один из основателей позитивной психологии, заявил: если мы хотим процветать и обрести благополучие, мы должны свести к минимуму наши страдания; у нас должны быть положительные эмоции, намерения, достижения и отношения. Следовательно, самое время переломить ситуацию с травмой и сместить акцент с (только) уменьшения страданий и простого *выживания* на достижение успеха и позитивное *процветание*.

Психическое здоровье — это нечто большее, чем отсутствие психических заболеваний. За последние 30 лет были разработаны подходы, в основе которых лежит более тесное сотрудничество с клиентами. Позитивная психология (ПП) и ориентированная на решение краткосрочная терапия (ОРКТ) относятся к числу таких подходов с особым упором на сильные стороны людей и предпочтительное будущее, а не на их недостатки и прошлые проблемы. Основное внимание в ПП и ОРКТ уделяется благополучию клиентов, изучению того, что делает жизнь стоящей того, чтобы жить, и созданию условий, обеспечивающих такую жизнь. Хорошо то, что внутри каждого из нас можно найти решения большинства наших проблем.

Результаты психотерапии, особенно долгосрочные, можно еще долго улучшать. Что нужно сделать, чтобы помочь большему числу людей с травмой получить более существенную пользу от терапии? Что еще способны сделать специалисты, чтобы клиенты стали сильнее? Как использовать наиболее простые методы вмешательства? Как повысить самоэффективность клиентов и чувство собственного достоинства? Как улучшить психотерапию, ускорить и, следовательно, сделать ее более доступной и прозрачной? И последнее, но не менее важное: как терапия может быть более легкой для самих терапевтов?

В этой книге я исследую, как традиционные подходы к посттравматическому стрессу становятся позитивными подходами к *посттравмати-*

ческому успеху. ПП и ОРКТ стимулируют восстановление, жизнестойкость и посттравматический рост. Фокус больше не на патологии, не на выяснении, что *не так* с клиентами, и не на исправлении наиболее тяжелых последствий и симптомов, а в первую очередь на сильных сторонах, на том, что правильно для клиентов, и на создании лучших условий. Считается, что облегчение дистресса — наиболее важный результат терапии, а клиенты якобы безоговорочно разделяют эту точку зрения. Однако наиболее важными результатами для клиентов будет:

- 1) достижение положительных качеств психического здоровья, таких как оптимизм и уверенность в себе;
- 2) возвращение к своему обычному, нормальному “я”;
- 3) возвращение к привычному функционированию;
- 4) облегчение симптомов [Kuyken, Padesky, & Dudley, 2009].

Позитивный фокус не только сокращает время психотерапии, но и дает самостоятельность клиентам [Gingerich & Peterson, 2013; Stams, Dekovic, Buist, & Vries, 2006]. В условиях упора на позитив беседы с клиентами становятся более легкими, что, в свою очередь, снижает стресс, облегчает депрессию и эмоциональное выгорание клиентов, а также уменьшает вероятность вторичной травматизации терапевтов.

Книга большая, но так и должно быть, потому что это первая книга о травмах, в которой теория и практика ПП и ОРКТ сочетаются с традиционными подходами. Книга написана для всех специалистов и студентов, работающих с людьми, пережившими травму (как взрослыми, так и детьми), а также их семьями и друзьями, которые хотели бы перенять (более) позитивный подход или просто расширить спектр доступных им техник. Терапевты, уже обученные (позитивной) когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), ПП или ОРКТ, также могут найти полезные элементы для обогащения своего репертуара.

Книга в первую очередь предназначена для терапевтов, но я также рассчитываю, что люди, страдающие от травм, которые не обращаются к специалистам, найдут на ее страницах интересную информацию и эффективные упражнения.

Надеюсь, вы найдете эту книгу полезной, и приглашаю вас прислать мне свои комментарии по электронной почте (solutions@fredrikebannink).

Фредрике Банник

www.fredrikebannink.com