

Введение

Эта книга написана, чтобы помочь тем из вас, кто пытается преодолеть травматический опыт и все еще страдает от болезненных флешбэков, воспоминаний и эмоций. Приблизительно 90% из нас в какой-то момент своей жизни подвергаются воздействию травмирующих событий. Некоторые продолжают испытывать трудности в преодолении такого опыта, который преследует нас, подрывает наше благополучие и не позволяет нормально жить и двигаться вперед. Эта книга — для самопомощи, но некоторые из вас, возможно, примут решение обратиться за помощью к психотерапевту для восстановления. Возможно, вы решите, что вам необходима профессиональная помощь, если вы испытываете симптомы в течение многих месяцев и они влияют на качество вашей жизни или мешают вам делать то, что нравится. Если вы чувствуете, что ваши симптомы негативно влияют на вашу дружбу или семейную жизнь, опять же, вы, возможно, решите поговорить с врачом.

Некоторые из представленных здесь тематических исследований очень серьезные. Я упоминаю их потому, что кто-то из читателей этой книги также пострадал от серьезных травм, и я хочу, чтобы вы знали, что вы не одиноки. Люди, упомянутые в тематических исследованиях, успешно использовали данные подходы при моей поддержке в терапии. (Примечание: тематические исследования представляют собой обобщение моей клинической работы и не имеют прямого отношения к какому-либо конкретному пациенту клиники.) Поэтому, если упражнения в этой книге вам покажутся слишком трудными для выполнения или вы почувствуете непреодолимые эмоции, выполняйте их вместе с квалифицированным и опытным психотерапевтом.

Эта книга основана на моем двадцатилетнем опыте работы клиническим психологом с травмированными людьми. Сотни людей, которые каждый год посещают мою травматологическую клинику, страдают от серьезных травмирующих событий и борются с последствиями этого опыта. Сотни людей, которых я лечила на протяжении многих лет, происходят из разных слоев общества, и среди них есть мужчины, женщины и дети, в чьей

жизни произошли какие-то вообразимые, а иногда и невообразимые ужасы. Они все решились на смелый и трудный шаг — переступить порог клиники и обратиться за помощью. Некоторым из них был поставлен диагноз “ПТСР”, состояние, которое все чаще признается медицинскими работниками как распространенное последствие травмы. (Я подробнее опишу ПТСР позже.) Именно на основе опыта работы с этими вдохновляющими людьми, оказывая им помощь в преодолении порой кажущихся непреодолимыми препятствий и помогая им вернуться к нормальной жизни, я пишу эту книгу.

Я знаю, что многим из вас сложно примириться с трудными, болезненными и травмирующими событиями вашей жизни, и я надеюсь, что в этой книге вы отыщете много полезных идей, которые помогут вам преодолеть повторяющиеся образы и неприятные эмоции, связанные с этими событиями. Этот путь хорошо освоен, и другие успешно прошли по нему, хотя не исключено, что на вашем пути будут взлеты и падения.

Эта книга была написана с целью помочь вам справиться с травматическим опытом с состраданием, особенно если вы вините себя в случившемся и относитесь к себе очень самокритично. Вы не одиноки. Многие пережившие травму люди считают, что произошедшие с ними ужасные события так или иначе являются их виной или что они это заслужили, и в результате сильно страдают. Это далеко не так.

Эмоциональный шок от травмы означает, что некоторые из нас могут переживать мучительные чувства стыда, тревоги и страха, с которыми сложно справиться. Мы боимся, что другие люди осудят, плохо подумают или отвернутся от нас, если узнают, что с нами случилось. Чувство, что другие люди не понимают, каково это, оставляет нас в одиночестве и изоляции. Часто именно такие чувства переживают люди, которые обращаются в травматологическую клинику. Те, кто узнали в этом описании себя, найдут в данной книге много полезного.

Однако я также настоятельно рекомендую обратить внимание, что ни одна книга по самопомощи не заменит профессиональной помощи: одна из вещей, которые может сделать эта книга, — помочь осознать, что посещение психотерапевта может принести вам пользу. Если вам покажется, что некоторые идеи здесь достаточно сложные, потому что они вызывают у вас непреодолимые чувства, вы можете поговорить со своим семейным врачом и обсудить характер ваших трудностей с ним.

Читая эту книгу, вы больше узнаете о симптомах посттравматического стресса и поймете, что вам не нужно больше страдать; существует

доступное лечение, но вам, возможно, понадобится терапевтическая помощь. Другие из вас могут решить, что эта книга указывает, как проявлять больше сострадания к себе и, следовательно, быть способными работать со своими травматическими воспоминаниями.

Терапия, сфокусированная на сострадании, основывается на том принципе, что развитие восприятия и сострадания к себе и другим глубоко исцеляет, укрепляет и успокаивает, помогая нам справиться со многими жизненными проблемами. Суть концепции сострадания заключается в доброте и осознании своих страданий и страданий других живых существ в сочетании с желанием облегчить эти страдания и с соответствующими усилиями.

Применяя эту терапию, важно понимать, что не всегда легко быть сострадательным по отношению к самому себе и не всегда легко следовать по этому пути. Эта книга содержит ряд упражнений, направленных на развитие сострадания и доброты, что потребует мужества и дисциплинированности, чтобы использовать и применять их в своей жизни. Например, мы хотим научиться направлять свое внимание на такие вещи, которые стимулируют позитивные эмоции и развивают наши сильные стороны и таланты, в результате чего мы сможем испытывать сострадание к себе и к другим. Это означает развитие многих новых, но очень важных качеств, таких как *сострадательная мотивация*. Это означает развитие искреннего желания быть полезным и стремиться к исцелению и восстановлению, в отличие от попыток избегания или отталкивания этого. Благодаря этому мы становимся более открытыми к собственным страданиям и к страданиям других, а также учимся терпеть и понимать их настолько, чтобы помочь себе и другим. Мы также учимся не осуждать себя, останавливая инстинктивное стремление к самонападению. Практика неосуждения просто означает осознание того, что иногда мы можем автоматически осуждать и что эта автоматическая реакция побуждает нас чувствовать гнев и презрение к себе и другим.

Самое важное умение, которое мы будем развивать, — это способность использовать сострадательный, мудрый и добрый разум с целью понять нашу собственную историю травмы и связанные с ней трудности. Привнесение сострадания, заботы, силы, тепла и понимания в наш печальный, болезненный и постыдный жизненный опыт поможет нам терпимо относиться к нашему дистрессу и страданиям, принимая их, а также отыскать способ продолжать жить дальше после этого трудного опыта.

Изучая эти концепции, мы узнаем, что трудности, связанные с травматическим жизненным опытом, — это не наша вина, и их возникновение

связано со строением нашего мозга (из-за его природы), чтобы функционировать и защищать нас от вреда. Мы изучим, что помогает нам переносить и преодолевать наши болезненные и травматические воспоминания. Наконец, мы рассмотрим некоторые практические пути, которые помогут нам двигаться дальше, чтобы жить так, как мы хотим и как того заслуживаем.

От издательства

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересны любые ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо либо просто посетить наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится ли вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также свой обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию новых книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: info.dialektika@gmail.com

WWW: <http://www.dialektika.com>