
Содержание

Предисловие	15
Предисловие ко второму изданию	16
Благодарности	21
Глава 1. Бури случаются. Введение	23
Ключевые моменты	30
Глава 2. Предупреждение о буре. Осознание того, что вы в беде	31
За день до того, как мир изменился	31
Осознание наличия проблемы	35
Ключевые моменты	41
Глава 3. Осмысление прогнозов и подведение итогов	43
Зачем беспокоиться?	43
Какая информация вам нужна	46
О какой ситуации идет речь	46
Что вы уже знаете	47
Информационные предпочтения	49
Какая информация доступна или недоступна	53
Информация из “экспертных источников”	53
Информация из “личного опыта”	56
Подведение итогов	59
Ключевые моменты	64
Глава 4. “Я не могу поверить, что буря нас затронет”. Привыкание	65
Прохождение этапов	65
Приспособление	68
Принятие	73

Отрицание	74
Ключевые моменты	80
Глава 5. “Что я должен делать?” Принятие решений	83
Важность контроля	83
Как люди принимают решения	86
Ослабление контроля	88
Снижение предсказуемости	89
Если вы застряли	90
Условное планирование	90
Погружение в трясину	92
Эмпирические правила	93
Удовлетворение	93
Стремление к лучшему	94
Избегание худшего	94
Знакомство с собственными <i>ценностями</i>	95
Когда выбирать не из чего	98
Если выбор сделан неправильно	99
Жить сегодняшним днем или смотреть в будущее	100
Ключевые моменты	103
Глава 6. Продолжение работы. Управление “нормальной” повседневной жизнью	105
Почему нормальная жизнь имеет значение	105
Общение	106
Работа	110
Отношения	116
Друзья и коллеги	116
Отношения и семья	117
Хобби и досуг	126
Энергия	131
Ключевые моменты	134
Глава 7. Думать о будущем. Готовимся к тому, что будет после	137
Делать свою домашнюю работу	138
Мероприятия по планированию	140
Сортировка практических аспектов	141
Ключевые моменты	143

Глава 8. Преодоление бури. Работа с мыслями и эмоциями	145
Как не позволить трудным мыслям взять верх	150
Как не позволить сильным эмоциям взять верх	152
Быть добрым к себе	154
Печаль	157
Отвлечение	158
Деятельность и активность	159
Делать хоть что-то (и особенно то, что имеет значение)	160
Физические упражнения	161
Страх	162
Тревога	168
Стратегия беспокойства 1: избавление от беспокойства	168
Стратегия беспокойства 2: время для беспокойства	169
Гнев	170
Чувство вины	174
Стыд	177
Надежда	179
Счастье	183
Ключевые моменты	184
Глава 9. В эпицентре бури. Поиск более тихого места посреди шторма	187
Пребывание в настоящем: осознанность	188
Добавление <i>ценности (ценностей)</i> : терапия принятия и ответственности	195
Ключевые моменты	198
Глава 10. Выбраться из-под обломков. После бури. Представьте, что вы уже там	201
Природа горя	201
Понимание ситуации, в которой вы сейчас оказались	207
Привыкание к новым обстоятельствам	208
Перед лицом важных решений	209
Поддержка других	210
Пределы понимания других людей	210
Ожидания и суждения других людей	211
Пределы терпения	211

Различные виды поддержки	212
В какую сторону двигаться	215
Ключевые моменты	217
Глава 11. Такие разные бури. Заключение	219
Ключевые моменты	223
Послесловие	225
Рекомендуемая литература и дополнительная помощь	226
Паллиативная помощь и лечение рака	226
Психология принятия решений	227
Когнитивно-поведенческая терапия	227
Терапия принятия и ответственности	227
Майндфулнесс	228
Моральный ущерб	229
Горе	229
Поиск психотерапевта или консультанта	230
Список литературы	231

Лицом к лицу с бурей

Использование когнитивно-поведенческой терапии, осознанности и принятия для повышения жизнестойкости в моменты, когда рушится мир

Цель данной книги о самопомощи — помочь читателям справиться с событиями, меняющими жизнь, и восстановиться перед лицом невзгод.

Опираясь на научно обоснованные методы когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), подходы майндфулнесс и принятия, а также на жизненный опыт общения с людьми, стоящими на пороге смерти, автор книги покажет читателям способы лучше справляться с жизненными бурями. Это поможет им разобраться в происходящем, сделать лучший выбор перед лицом стихийного бедствия, развить способность восстанавливаться от последствий таких событий и расставлять приоритеты в том, что для них наиболее важно. В этом обновленном издании автор описывает последние исследования и новые методы, а также обращается к меняющемуся миру, в котором живет все человечество, особенно к последствиям пандемии Covid-19.

Книга будет интересна людям, борющимся с большими жизненными трудностями, а также специалистам в области психологии, здравоохранения и социальной защиты, которые им помогают.

Рэй Оуэн — клинический психолог-консультант и медицинский психолог с более чем 30-летним опытом работы в области лечения рака, паллиативного ухода и хронических заболеваний.

Бури случаются

Введение

Мы живем в мире, где могут происходить и действительно происходят ужасные вещи — у каждого человека и в любой момент его жизни, независимо от того, хороший он или плохой, считает себя удачливым или обреченным, заслужил он это или нет.

Конечно, нет смысла постоянно жить в страхе перед грядущей катастрофой.

Но иногда наступает момент, когда человек знает: должно произойти что-то плохое, и довольно скоро — буря на горизонте, и она направляется в его сторону. Возможно, отношения, которые он пытался сохранить, безвозвратно разрушены. Или на службе возникли проблемы, начинаются увольнения, и он вскоре лишится работы. Возможно, кому-то грозит судебный иск или даже тюрьма. Существует миллион возможностей, включая, возможно, худшую из всех: кто-то, кого вы любите, очень болен и скоро умрет.

Несмотря на то что детали каждого из этих событий различаются, у них есть кое-что общее: жизнь, скорее всего, изменится к худшему; вы ощутите стресс; ничего нельзя сделать, чтобы предотвратить катастрофу; и, кроме того, вполне могут существовать важные детали (включая точное время, когда случится это событие), в которых вы не можете быть уверены. В этом смысле такие ситуации напоминают бурю, которую ждал Джефф (см. предисловие).

Хорошо известно, что такое сочетание крайне неприятных событий, неопределенности и слабого контроля над ними является причиной высокого уровня стресса и трудностей в функционировании [Weinberg, & Levine, 1980].

И не существует такого подхода, терапии или руководства по самопомощи, которые могли бы это исправить.

Так должны ли люди быть пассивными жертвами перед лицом бедствий, которые обрушивает на них жизнь? Необязательно, поскольку даже когда нечто в жизни сильно выбивается из того, что принято считать нормой, или отличается от того, что человек сам когда-либо выбрал бы, некоторые люди способны функционировать лучше, меньше подвержены стрессу, могут осознавать свою ситуацию и принимать необходимые решения; короче говоря, они лучше *справляются*. “Справляться” — распространенное слово, и поэтому почти никто не говорит о том, что под ним подразумевается. Обычно люди имеют в виду что-то вроде “успешно справляться с давлением, трудностями или ответственностью”. Это все еще может заставить задаваться вопросом, что подразумевается под словом “успешно”, но я вернусь к одному из ответов немного позже, когда буду говорить о ценностях (см. главу 3).

Важно сказать, что такие люди не просто прирожденные “коперы” (от англ. “to cope” — справляться, совладать. — *Примеч. перев.*), живущие спокойно, в то время как остальные обречены на борьбу. Человек, который хорошо справился с одной ситуацией, в ином кризисе может оказаться таким же беспомощным, как и любой другой.

Почему? Потому что способным к копингу человека делает не какая-то врожденная черта характера, а то, как он *реагирует* в той или иной ситуации; как он смотрит на вещи, что он говорит себе или другим, как действует. Если эти подходы не соответствуют новой ситуации, то человек может растеряться.

Хорошая новость: люди могут научиться справляться со сложными ситуациями. Каждый может научиться быть более устойчивым, более способным приходить в норму после того, как столкнется с трудностями, и продолжать делать то, что важно для него. Слово “жизнестойкость” иногда используется непродуктивным образом, заставляя предполагать, что любой, кто страдает перед лицом огромного давления, делает это, поскольку ему “не хватает жизнестойкости” — таким образом, в какой-то степени это его слабость, его вина. Часто можно услышать истории о “тренингах жизнестойкости”, предлагаемых работодателями, которые откровенно издеваются над своими сотрудниками. Но в основе книги лежит идея ответа на вопрос “*Как я могу выработать способы справиться с трудными временами, чтобы продолжать заниматься тем, что для меня важно?*”, и эта

идея абсолютно не предполагает обвинения “жертвы” в урагане, увольнении или диагнозе “рак”. И это именно то, что я подразумеваю под жизнестойкостью.

Вы можете возразить: это поможет справиться с жизненными “мелочами” — трудными временами на работе, разочаровывающими результатами экзаменов, но, конечно же, не с крупными катастрофами, упомянутыми ранее. Позвольте мне доказать, что вы ошибаетесь.

Существует область здравоохранения, *паллиативная помощь*; в ней задействованы врачи, медсестры, психологи, социальные работники и целый ряд других специалистов, работающих в больницах, хосписах и домах престарелых. Цель состоит в том, чтобы поддержать тех, у кого есть не поддающаяся лечению болезнь, которая в конечном счете приведет к их смерти — обычно это рак, сердечная недостаточность, рассеянный склероз или другие дегенеративные состояния. В основе подхода лежит признание: действительно произойдет что-то плохое, и ничего нельзя сделать, чтобы предотвратить это. Как именно и когда болезнь будет прогрессировать, никто не знает.

Случай Хелен, хотя и вымышленный, типичен для ситуации, в которой задействована паллиативная помощь. Когда-то врачи, возможно, сказали бы таким людям, как Хелен: “Мы больше ничего не можем сделать”. В паллиативной помощи всегда есть что-то, что можно сделать,

Хелен — 49-летняя мать двоих детей; у нее есть 29-летняя дочь Эмма от первого брака, который распался, когда Эмма была маленькой. Хелен уже много лет поддерживает стабильные отношения с Китом, и у них есть восьмилетний сын Лиам.

В течение многих лет Хелен страдала от различных проблем с желудком, многие из которых объясняла своей напряженной работой в качестве сиделки в местном интернате. После особенно тяжелого приступа она обратилась к семейному врачу, который отправил ее на обследование в больницу. Через несколько дней Хелен снова вызвали на прием к консультанту, который сообщил, что у нее прогрессирующий рак кишечника, и, похоже, он уже дал метастазы. К сожалению, это невозможно исправить; различные методы лечения могут замедлить дальнейшее распространение болезни и/или помочь справиться с ее симптомами, но прогрессирующий рак неизбежно в конечном счете приведет к смерти Хелен.

и ее работники — и я в их числе — не сдаемся; но наша цель — не фантастическая надежда на чудодейственное излечение. Скорее, это получение наилучшего контроля симптомов, ухода и поддержки, а также помощь в заключении семейных, социальных или даже юридических соглашений. Короче говоря, достижение наилучшего из возможных в данных обстоятельствах качества жизни. А психологический элемент паллиативной помощи заключается в оказании поддержки пациентам и их семьям в том, чтобы они справлялись с ситуацией, осознавали происходящее, приспосабливались к изменениям, принимали необходимые решения, планировали как можно больше, несмотря на неопределенность, и справлялись с эмоциональным воздействием данной ситуации. В конечном счете — как бы тяжело это ни звучало — прожили максимально полноценную жизнь за оставшееся время.

Таким образом, даже когда человек сталкивается лицом к лицу с собственной смертью или смертью кого-то, кого он любит, есть способы справиться с этим лучше.

Я почти 30 лет работал в качестве клинического психолога в сфере паллиативной помощи, помогая людям справляться с опасными для жизни заболеваниями. Я использую различные подходы, включая когнитивно-поведенческую терапию (КПТ) и, в частности, *терапию принятия и ответственности* (АСТ) [Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999]. Я снова и снова убеждаюсь, что эта терапия работает с разными людьми; но я также заметил кое-что еще. Некоторые мои клиенты и их родственники сообщают, что идеи, над которыми мы работали, чтобы справиться со смертью, также помогают справиться с другими проблемами — дисциплинарным слушанием, кризисом на работе, уходом ребенка из дома.

В этом и заключается суть книги: те способы и методики, которые обычно помогают людям справиться с самым серьезным событием (смертью), также могут быть полезны при преодолении других возникающих кризисов. Даже при том, что остальные события не так ужасны, как смерть, они все равно могут вызвать опустошение в жизни человека или его семьи.

Важно четко понимать, чего я *не* говорю: негативных событий можно избежать, ими “легко” управлять или следует надеть розовые очки и рассматривать все происходящее “как прекрасную возможность”. Напротив, те вещи, о которых я *говорю*, являются действительно плохими событиями и заслуживают почтительного отношения. Я хочу сказать, что перед лицом серьезных, неизбежных, плохих жизненных событий человек может

лучше понять ситуацию, повысить свою личную эффективность, качество жизни, т.е. *справиться*.

Эта книга предназначена для всех, кто сталкивается с кризисом в настоящем либо будущем. И это касается каждого. Но основное внимание будет сосредоточено на тех ситуациях, в которых уже достаточно ясно, что именно вас ожидает: как в греческом мифе о Дамокле, который поднял глаза и увидел меч, висевший над ним на единственном конском волосе [Cicero, перев.].

В центре исследования будет вопрос: если вы знаете, что волос не будет удерживать меч вечно, то как вы функционируете, справляетесь с жизнью и с окружающими вас людьми, насколько хорошо живете? То, что я собираюсь обсудить, будет полезно всем, кто сталкивается с менее серьезными трудностями или, возможно, беспокоится о том, как он справится, если — или когда — столкнется с кризисом.

Важные жизненные события касаются не одного человека; в них участвуют партнер, дети, друзья, коллеги. И если вы один из таких людей, то рано или поздно наверняка столкнетесь с непосредственным воздействием кризиса.

У этой книги две основные цели: помочь разобраться в том, через что вы проходите, и предоставить некоторые полезные стратегии совладания. Хотя, как вы увидите, осознание ситуации само по себе является ключевой копинговой стратегией. Помните, однако, что в преодолении трудностей, как и в одежде, редко “один размер подходит всем” — любой конкретный пример подходов, описанных в книге, вряд ли универсален. В конце концов, клинический психолог, используя индивидуальный подход и учитывая конкретные обстоятельства, разработал бы для вас персональные рекомендации. К концу книги у вас будет возможность взглянуть на свою ситуацию по-другому и получить доступ к целому набору методик, по крайней мере некоторые из них должны подойти.

Ситуация каждого человека уникальна, и вам придется решить, насколько идеи и методы, изложенные в книге, наилучшим образом применимы к конкретной ситуации. По сути, вы будете сами себе психотерапевтом, а я поделюсь некоторыми идеями и техниками, которые вы можете попробовать. В книге приведены примеры того, как это может сработать при встрече с различными жизненными кризисами. Детали примеров будут вымышленными, но они основаны на реальных ситуациях и реакциях, с которыми я сталкивался.

Я уже представил Хелен, которая недавно узнала, что у нее запущенная стадия рака, и буду возвращаться к ней на протяжении всей книги, чтобы проиллюстрировать, как надвигающаяся катастрофа влияет на людей и как они пытаются с ней справиться. Кроме того, рассмотрим, как те же самые факторы давления и копинговые стратегии применяются к людям, сталкивающимся с другими кризисами, не связанными с болезнью.

Как мы говорим в паллиативной помощи: жизнь иногда может быть действительно дерьмовой.

Несмотря на то что кризисы, с которыми столкнулись Питер, Анил и Флер, не являются фатальными, как у Хелен, они обладают общими качествами главных жизненных событий, кажущихся неизбежными и неопределенными относительно того, когда именно и как эти плохие вещи произойдут. Ни в одной из этих ситуаций не будет отсрочки в последнюю минуту или хеппи-энда, но я покажу, как все четверо смогли встретиться лицом к лицу со своей личной катастрофой — собственной бурей — и справиться с ней как можно лучше.

Питер много лет работал в типографии и дошел до того, что фактически стал управлять этим предприятием. Несколько лет назад фирму продали, и он начал все больше и больше расстраиваться из-за того, что новые владельцы прислушивались к его советам не так часто, как старые. Эта мысль пришла ему в голову два года назад, когда он был непреклонен в своем мнении касательно того, что новые владельцы игнорировали потенциально очень прибыльную новую нишу на рынке. При поддержке своей жены Элис он уволился с работы вскоре после своего 50-летия, перезаложил семейный дом и взял кредиты, чтобы основать собственную компанию, поставляющую продукцию на этот новый рынок.

Бизнес развивался медленно, и Питеру пришлось взять несколько дополнительных займов, чтобы оставаться платежеспособным, пока доход не восстановится. Однако теперь Питеру стало ясно, что спрос не так велик, как он думал, и что другие, более крупные, компании начали предлагать ту же услугу дешевле. Его бизнес потерпел крах, и он знал, что не сможет погасить долги и наверняка потеряет дом. Более того, отчаявшись привлечь дополнительные кредиты в течение первого года, он ввел банки в заблуждение относительно других своих обязательств; Питер думал, что когда об этом станет известно банкам, ему предъявят обвинения в мошенничестве.

Я сведу к минимуму любые объяснения психологических теорий, лежащих в основе того, о чем говорю (я привожу ссылки, а в конце книги есть дополнительные рекомендации по литературе, если вы захотите ими

Анилу 29 лет. Он познакомился со своей партнершей Сарой, когда они оба учились в колледже. С тех пор они живут вместе, каждый занимается своей карьерой. Однако со временем Анил почувствовал, что они отдаляются друг от друга; они начали расходиться во мнениях по многим вопросам, от политики до ремонта, и, что особенно важно, они не могли договориться, когда — и стоит ли вообще — создавать семью. Их социальная жизнь стала раздельной, с разными группами друзей. Полтора года назад Сара призналась в непродолжительном романе с коллегой; это было чрезвычайно напряженное время для пары, но они решили наладить отношения. Несмотря на то что Анил все еще очень сильно влюблен в Сару и приходит в ужас от перспективы жизни без нее, он понимает, что их отношениям приходит конец. Он видит неудовлетворенность Сары, имеет доказательства того, что у нее роман, и уверен: она вот-вот уйдет от него.

Некоторые друзья Флер говорят ей, что она могла бы найти работу получше, чем сиделка на дому. В чем-то они правы: зарплата и условия работы оставляют желать лучшего, Флер каждый день работает в условиях цейтнота, и смены могут длиться дольше, чем положено. Но когда она начинала, у нее было не так уж много вариантов для человека без образования, с ребенком, которого Флер воспитывала как мать-одиночка, и счетами, которые нужно было оплачивать. И, прежде всего, она хороша в работе, любит пожилых людей, о которых заботится, и они, в свою очередь, любят ее.

С годами Флер стала руководителем группы сиделок. Она серьезно относится к своим обязанностям. Несмотря на то что это дополнительный стресс, Флер рада повышению, и ей приятно, когда менеджер хвалит ее лидерские качества.

Ранее мать Флер всегда помогала ей ухаживать за ребенком. К сожалению, здоровье матери ухудшилось, поэтому Флер вынуждена теперь присматривать за ней, а также за дочерью, командой и клиентами. Но все это было выполнимо — почти.

А затем случился Covid-19.

воспользоваться). На тот случай, если кто-то из читателей столкнется с серьезным кризисом — что вполне вероятно — в таком кратком изложении есть определенная польза. Тем не менее всегда стоит попытаться свести воедино ключевые моменты в конце главы, просто чтобы подчеркнуть главное.

Ключевые моменты

- По-настоящему плохие вещи могут случиться, и человек не всегда может их остановить; нужно встречать бурю лицом к лицу.
- Испытывать сложности перед лицом таких событий — это не слабость, и всегда есть вещи, которые можно сделать, чтобы справиться с проблемами лучше.
- Ключами к преодолению стихийного бедствия являются:
 - понимание того, что с вами происходит;
 - наличие копинговых стратегий, позволяющих извлечь максимум пользы из плохой ситуации.
- Паллиативная помощь помогает людям справиться со смертельной болезнью и тяжелой утратой, и некоторые из извлеченных уроков позволяют выстоять во время кризисов другого рода.