

Предисловие

Прорывным моментом в психотерапии может быть инсайт, или сдвиг в сторону адаптивного переосмысления беспокоящего воспоминания; он может произойти на первых терапевтических сессиях или даже до их начала, когда клиент принимает смелое решение поднять телефонную трубку и записаться на прием. Эта книга написана для людей, находящихся в начале выхода из трудного положения, к которому привели их давние проблемы, и задающихся вопросами: “Я в целом знаю, что такое психотерапия, но какой она будет для меня, и как она сможет реально помочь мне?”; “Существует так много разных видов терапии — какой метод будет наиболее подходящим для меня?”; “Какой окажется для меня терапевтическая сессия, если принимать во внимание те трудности, которые у меня есть?” Данное пособие содержит краткие точные и доступные ответы на такие вопросы.

Общая тема всех глав — это *нормализация* проблем людей с трудной и обширной историей травм — тех людей, которых можно описать в категориях комплексного посттравматического стрессового расстройства (К-ПТСР) или расстройства, связанного с травмой развития. Д-р Шварц ясно дает понять, что комплексное ПТСР — это нормальная реакция на ненормальные условия жизни, которые могут быть в истории человека, или адаптация к ним. Такой взгляд весьма продуктивен, особенно для тех клиентов, которые долгое время боролись с эмоциональными проблемами и, как следствие, значительно понизили свою самооценку. Исчерпывающие и сочувственные описания различных проявлений комплексного ПТСР, вероятно, будут полезны для тех клиентов, которые ошибочно опасались, что они слишком необычные или “странные” для того, чтобы им помогать.

В каждой из глав читателю предлагается дать письменный отчет с информацией из его собственного жизненного опыта. Тогда эта книга становится не просто книгой на полке, но неким настоящим опытом взаимодействия.

Главы обеспечивают всесторонний охват ряда вопросов, связанных с лечением комплексного ПТСР: роль моделей привязанности (которые порой скрываются за эмоциональной проблемой взрослого); обзор различных терапевтических моделей с достаточным количеством информации о каждой из них, чтобы читатель мог сделать осознанный выбор относительно того, какой подход может быть наиболее оптимальным;

потенциальные терапевтические трудности, которые лучше определить заранее, чтобы составить соответствующий терапевтический план. Помня об этих вопросах, терапевт и клиент смогут составить дорожную карту для совместной работы, заключить контракт с перечнем терапевтических целей и, вероятно, наилучшим путем для достижения каждой из них. Эта книга является ценным ресурсом для всех страдающих от комплексного ПТСР, позволяя им быть информированными и активными партнерами в терапевтическом процессе.

Джим Кнайп, д-р философии