

Введение



“У вас рак!” Я до сих пор помню моменты, когда слышала эти бросающие в дрожь слова — когда их говорили моей маме, другим людям, которых я любила, а потом и мне. Мама не решалась сказать “слово на Р” вслух. Возможно, и вам сложно поверить, что это слово сейчас имеет к вам отношение?

Возможно, вы чувствуете себя одинокими, но в мире миллионы онкологических пациентов (15,5 млн человек в Америке живут с этим заболеванием). Новость о таком диагнозе может быть одним из самых трудных испытаний в вашей жизни. А теперь вам еще и нужно разобраться, как с этим жить! Можете ли вы найти способ сохранить надежду, но при этом не тратить всю энергию на то, чтобы казаться бесстрашным? Что делать, когда вы просыпаетесь в ужасе и не хотите выбираться из постели? Можно ли принять чувство печали и не позволить ему переполнить вас? Как дать понять другим, чего вы хотите или в чем нуждаетесь, если вы чувствуете себя слишком уязвимым, чтобы обращаться к кому-то с просьбой?

Методы лечения онкологических заболеваний развиваются уже много лет, и показатели выживаемости уверенно растут. Однако правильный диагноз, реалистичный прогноз и самое лучшее доступное лечение, способное спасти вашу жизнь, редко когда могут подсказать вам, как справиться с эмоциональной травмой. Специалисты подтверждают, что эффективные стратегии совладания — ключевой аспект лечения рака. Исследования показывают, что психосоциальная поддержка онкологических пациентов часто повышает качество жизни и показатели выживаемости. Но, несмотря на это, социальная и эмоциональная терапия не идет в ногу с выдающимся медицинским прогрессом. Цель этой книги — сократить расстояние между ними.

Передовые стратегии совладания: диалектическая поведенческая терапия

Доктор Марша Линехан, которую журнал *Time* назвал одним из гениев и прогрессивных мыслителей, изменивших мир, разработала диалектическую поведенческую терапию (ДПТ), чтобы помочь людям справиться с ситуациями, когда жизнь кажется невыносимой. Она создала приемы, основанные на мудрости дзен и созерцательных молитвах наряду с другими традициями, призванными помочь людям пережить трагедии и трудности жизни. Было доказано, что ее приемы эффективны при суицидальных мыслях и дают возможность пережить нестерпимые трудности, начиная от серьезных потерь и заканчивая отсутствием смысла в жизни. Марша (ее жизни рак тоже коснулся — она потеряла мать) работала над этой книгой вместе со мной (Элизабет), чтобы предложить вам новые стратегии совладания с диагнозом, которого вы, возможно, никогда не ожидали и не выбирали.

Я психоаналитик с опытом семейной психотерапии и уже давно оказываю личную и профессиональную эмоциональную поддержку онкологическим пациентам. Эта болезнь забрала мою бабушку и укоротила жизнь моей мамы. Также рак забрал многих моих дорогих друзей, и глубоко в душе я всегда боялась за собственное здоровье и возможные последствия для моих детей, которых я так люблю. А затем последовал мой диагноз. Как студент Марши в школе дзен, наученная открытости ко всем переживаниям и точкам зрения, я признала, что ДПТ может помочь людям, живущим с онкологическим диагнозом. Я на собственном опыте убедилась в ценности ДПТ, когда испытала ее приемы со многими людьми в организации поддержки онкологических пациентов.

Как ДПТ может помочь

Секреты эффективного совладания — не в самих событиях или обстоятельствах, а в том, как вы реагируете на произошедшее — что вы думаете, чувствуете и делаете. ДПТ предлагает конкретные

приемы, призванные помочь реалистично оценить любую трудность, с которой вы сталкиваетесь, и решить, что делать, а чего не делать. Эти приемы включают в себя способы управлять эмоциями, общаться с окружающими, справляться с дистрессом и жить значимо. В это сокрушительное время особенно важно знать, как внести ясность в происходящее и понять свои переживания, а также иметь инструменты для совладания со стрессом. Зная, как можно справиться с ужасно нестабильными эмоциями и выходящими из-под контроля мыслями, часто свойственными раку, вы, вероятно, сможете мудро реагировать на угрозы, не горячиться в случае опасности и, общаясь с людьми, более эффективно выражать то, что вас тревожит. Эти стратегии могут пригодиться на любом этапе вашей истории совладания с раком — и если вам только недавно поставили диагноз, и в середине лечения, а также после лечения, в ремиссии и еще через долгое время. Хотя эта книга и написана для онкологических пациентов, их близкие тоже успешно применяют описанные нами навыки.

В аббревиатуре *ДПТ* буква *Д* означает “диалектика” — это умное словечко, значение которого в том, что **две идеи, кажущиеся противоречащими друг другу, обе могут быть верны**. Какое это имеет отношение к раку? Когда мы расстроены, легко упростить жизнь и сказать, что все *либо* так, *либо* иначе, и видеть все только в черных *либо* белых тонах, хорошим *либо* плохим. Иногда люди преуменьшают значение своих проблем или же, наоборот, видят в ситуации полную катастрофу. Вам когда-нибудь казалось, что ваша болезнь неизбежно приведет к смерти? Возможно, вы считаете себя бессильными, потому что не можете полностью контролировать все, что происходит в вашей жизни?

Ключ к эффективному совладанию — равновесие. Диалектика дает нам ясно понять, что можно думать, чувствовать или действовать не только одним способом. Вы можете *и* грустить, что у вас рак, *и* радоваться другим вещам в жизни. Можно *и* бояться, *и* сохранять надежду. Вы можете чувствовать себя слабым *и* проявлять силу. Можно *и* ощущать беспомощность от невозможности контролировать все происходящее, *и* признать существование чего-то, что вы все же способны изменить. Вы можете увидеть, что ваши чувства

объяснимы и понятны. Вы пытаетесь совладать с ситуацией наилучшим способом, который на данный момент знаете, *и при этом* признаете, что можно научиться новым эффективным стратегиям.

Легко сказать! Постоянные изменения, неожиданные повороты и перепады жизни с онкологическим диагнозом могут выбить вас из колеи. **Жизнь постоянно меняется, и ваше настроение может быть изменчиво, как погода.** В один момент ярко светит солнце. Позже по небу проплывают облака, отбрасывая тени. Постепенно небо затягивает тучами, и начинается гроза. В темноте вы можете даже забыть о том, что существует солнце. А потом погода снова меняется. Снова показывается солнце. А в конце дня солнце заходит, и опять становится темно.

Сейчас погода, возможно, меняется не так быстро, как вам хотелось бы. Однако даже если вы не можете контролировать то, как и когда она меняется, это не значит, что вы совсем беспомощны, ведь существуют эффективные способы переждать грозу, в которой вы сейчас оказались. **Самый эффективный способ совладания — оставаться открытым к другим возможностям и точкам зрения.** В темные времена надежду дает память о том, что существует свет — даже если вы его не видите. Приемы, описанные в этой книге, покажут вам, как можно изменить то, что вы думаете, чувствуете или делаете, уравновесив противоположные эмоции, мысли или действия.

Что вы найдете в этой книге

Многие люди переживают трудности онкологического диагноза, но в то же время опыт каждого человека уникален. Эта книга даст вам возможность разработать свои собственные оптимизированные стратегии совладания и поможет найти в себе мудрость, чтобы понять, когда использование того ли иного приема будет эффективно для вас. Мы советуем прочитать книгу полностью, все главы по порядку, потому что новые приемы ссылаются на предыдущие.

Каждая глава содержит мнения и коллективную мудрость людей, столкнувшихся с трудностями рака, и у вас есть возможность почувствовать связь с их историями и найти в них что-то для себя. В целях конфиденциальности личные истории, приведенные здесь,

соединяют в себе реальный опыт разных людей и типичные реакции в описанных ситуациях. Цитаты конкретных людей использованы с их разрешения. Некоторые главы также включают в себя упражнения, чтобы вы могли практиковать новые приемы самостоятельно. Эта книга — результат совместной работы, но в целях легкости чтения она написана от моего лица (Элизабет).

В первых двух главах представлены способы справиться с трудностями адаптации к онкологическому диагнозу. Схема, представленная в главе 1, может помочь вам понять свои реакции на диагноз, увидеть, что в них нет ничего необычного, и научиться более сбалансированным реакциям, чем те, к которым склонны большинство из нас. В главе 2 предложены инструменты, призванные помочь вам принимать эффективные решения и верить своей врожденной мудрости. Эта глава включает в себя приемы майндфулнесс, благодаря которым можно получить более четкую, полную и точную картину сложившейся ситуации.

Затем мы переходим к жизни с онкологическим диагнозом, в том числе совладанию с эмоциями и общению с окружающими. В главе 3 предложены конкретные стратегии управления эмоциями, среди которых боязнь непредсказуемых сильных чувств и волнение о влиянии стресса на рак. Главы 4–6 посвящены конкретным эмоциям: страху и тревоге, гореванию и гневу. В каждой из них представлены способы распознать свои чувства и практические приемы совладания с ними.

В главах 7 и 8 описаны стратегии конструктивного общения с семьей, друзьями, коллегами и медицинскими специалистами. Эти главы включают в себя навыки, с помощью которых вы сможете дать знать окружающим о своих потребностях и при этом сохранить отношения с ними и уважение к себе.

В главе 9 мы фокусируемся на более глубоком понимании смысла жизни и утешения. Так как многие люди, чувствуя угрозу своей жизни, ищут связи с чем-то более масштабным, чем сами их личности, в этой главе также обсуждается духовность.

Пусть мы не можем поменять сданные нам карты, но зато можем играть ими, как хотим.

Рэнди Пауш

Ждем ваших отзывов!

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>