

Journal of Solution Focused Practices

Henden, J. (2020). A Broad Overview of Solution Focused Severe Trauma & Stress Recovery Work, with the Introduction of Two Additional SF Instruments to Promote Thrivehood *Journal of Solution Focused Practices*, 4(2), 2. <https://doi.org/10.59874/001c.75027>

Расширенный обзор работы в ориентированном на решение подходе по преодолению тяжелой травмы и стресса, в котором представлены два дополнительных ОР-инструмента для достижения стадии процветания

Джон Хенден

Бакалавр с отличием, медбрат психиатрического профиля,
доктор наук (Бристольский университет),
член Британской Ассоциации Консультирования и Психотерапии, FRSA

Управляющий директор, John Henden Consultancy Ltd

Translation by:

Oksana Mushnikova, Julia Voronova, Elena Andoskina

Аннотация

Цель данной статьи - показать, каким образом ориентированная на решение практика автора как с пережившими в детстве отсутствие заботы и насилие, так и с травмированными во взрослом возрасте, развивалась в результате работы Ивонн Долан по восстановлению после тяжелых травм (Долан, 1998).

Признается основной вклад Долан в этот вид работы; и ее трехэтапный континуум Жертва - Выживший -Процветающий с акцентом на стадии процветания. Кроме этого, кратко описывается работа и других современных практиков. Более чем 25-летняя клиническая работа автора с пережившими травму показала, что клиентам необходимо лучше понимать, что такое процветание, для того чтобы двигаться к нему более эффективно. Обучение психологической самопомощи, проводимое как в форме устного информирования во время сеанса, так и распечаток, которые можно было забрать, оказалось полезным в большинстве случаев.

Упомянуты некоторые недавние нейробиологические исследования, с отсылкой к нейропластичности, чтобы продемонстрировать, как клиенты достигают улучшений с помощью ОРКТ. Раздаточные материалы «Что такое процветание» (Приложение 1) и «Опросник достижения процветания» (Приложение 2) представляют собой продвинутые материалы, помогающие клиентам лучше понять, какие есть возможности, и как добиться более полного процветания. Целью автора так же является побудить больше практиков, владеющих упомянутыми инструментами, взяться за выполнение этой важной и полезной работы.

Ключевые слова: процветание; ориентированный на решение; травма; выживший; жертва; процветающий; нейробиология; нейропластичность

Введение

Практически ежегодно расширяется многообразие специализированного использования ориентированного на решение подхода. С тех пор как я стал ориентированным на решение терапевтом в начале 1990-х годов, я стараюсь применять

принципы, предположения, инструменты и техники нашего удивительно свободного подхода в терапии, коучинге и консультировании. Особенно в последние 10 лет я сконцентрировался на двух своих специализациях в области психического здоровья: профилактика самоубийств и восстановление после тяжелых травм. Вторая из них, разработанная на основе моего широкомасштабного обучения военных соотрабтников в британских вооруженных силах, привела к публикации моей первой работы: «Победить боевой стресс: 101 техника восстановления» (Хенден, 2011). Это было одновременно справочное пособие для соотрабтников и книга самопомощи для ветеранов и военнослужащих, переживших боевую травму при оперативном стрессе (БТОС) или травму при оперативном стрессе (ТОС). (Я намеренно избегаю использования проблемно-ориентированного термина "ПТСР"). Сразу же после выхода книги в свет с разных сторон посыпались просьбы о выпуске ее гражданской версии. Она была опубликована в декабре 2017 г. под названием "Что нужно для процветания: техники восстановления после тяжелой травмы" (Хенден, 2017). В этой статье я рассмотрю некоторые аспекты моего подхода к восстановлению после тяжелой травмы с помощью ориентированного на решение подхода, а затем сфокусируюсь на недавно разработанных вышеупомянутых инструментах. На протяжении более чем двадцати лет я работал в качестве психотерапевта как со взрослыми, пережившими жестокое обращение и отсутствие внимания в детстве, так и с пережившими тяжелую травму во взрослом возрасте. Я пришел к выводу, что полезно просвещать клиентов в области психологии, чтобы помочь им понять, как то, что с ними произошло, вызвало их текущие симптомы и переживания; но, что более важно, что они могут сделать для того, чтобы жить полноценно и испытывать удовольствие от жизни. В начале терапии важно, чтобы у клиента была возможность рассказать свою историю. "Возможность высказаться перед другим человеком... признак того, что исцеление может начаться" (Ван дер Колк, 2014).

История вопроса

Я глубоко признателен Ивонн Долан (1998), которая разработала концепцию "Жертва - Выживший - Живущий подлинной жизнью" (Процветающий). В качестве предыстории следует отметить, что после многих лет работы с жертвами травмы Долан заметила, что, хотя такие клиенты могли признать себя выжившими и могли функционировать лучше, чем раньше, они все равно были подвержены приступам очень плохого настроения. По ее мнению, должна существовать третья стадия, к которой клиенты могли бы стремиться и которой они могли бы достичь. Она назвала ее "Подлинная самоидентификация" или "Жизнь, которую вы действительно хотите и заслуживаете". (Термин «Процветающий» был предложен мне около пятнадцати лет назад Роджером Мисоном (2006), коллегой по ориентированному на решение подходу и частным психотерапевтом, практикующим на юго-западе Англии). В своей книге "Больше, чем выжить: жить хорошо – лучший реванш" Долан изложила множество новых и мощных инструментов и техник для клиентов, применимых по мере необходимости. Прежде чем рассмотреть три стадии восстановления, предложенные Долан, будет полезно немного рассказать о подходах других ориентированных на решение практиков, работающих с тяжелыми травмами.

Современные ОР-специалисты по восстановлению после травм

Джеки фон Чиффра-Берге

Практикуя в основном в Йоханнесбурге, Южная Африка, фон Чиффра-Берге (Фроерер и др, 2018) обнаружила, что большая часть травм, с которыми она работает, включает угоны автомобилей и вторжения в дома, часто с применением огнестрельного

оружия. Она подчеркивает, что из «виктимолога» трансформировалась в «специалиста по устойчивости», задавая выжившим вопросы: «Как вы справились?» и «Как вы тогда отреагировали?». Хорошо известно, что в травмирующей ситуации люди делают невероятные вещи, поэтому полезно спрашивать об этом. В соответствии с ориентированным на решение акцентом на жизнестойкости, вместо подведения итогов с такими клиентами она фокусируется на повторном анализе их сильных сторон. Вопросы, связанные с жизнестойкостью клиента и ведущие к выздоровлению, являются краеугольным камнем в работе фон Чиффра-Бергс.

Стив Флэтт

Будучи одним из наиболее опытных ОР-терапевтов по восстановлению после тяжелых травм, которых я встречал, Флэтт (личное общение, 2020 г.) за последние двадцать лет принял более 2000 клиентов, включая выживших на круизном лайнере Коста Конкордия, который перевернулся на мелководье у берегов Италии в 2012 году. Он использует подход, опирающийся на сильные стороны клиентов и включающий, как правило, 4–6 сеансов в течение примерно 10 недель. Будучи хорошо осведомленным о работах нейробиолога Джозефа Леду (2011), он твердо верит в идею о том, что терапевты не меняют мозг клиентов к лучшему: клиенты меняют его сами. Флэтт (личное общение, 2020 г.) считает, что клиенты уже в первые миллисекунды первой встречи знают, собираются ли они ладить со своим потенциальным терапевтом. В ходе этой первой встречи он, опираясь на сильные стороны клиентов, обсуждает то, что с ними произошло, и то, как им удалось тогда справиться с ситуацией. Как и для многих из нас, устойчивость является ключевой частью работы Флэтта. У него есть элегантный способ введения понятия наилучших надежд клиента на работу в начале первой сессии: «Предположим, что вы могли бы работать со мной; и, предположим, что мы вместе проделали какую-то работу, которая была полезна для вас. И будучи в конце этой работы, что бы вы заметили в себе, что могло бы сказать вам, что это было полезно?».

Фредерик Банник

Клинический психолог из Амстердама, Нидерланды, Банник (2014) написала свою первую книгу о травме, в которой теория и практика позитивной психологии и краткосрочной терапии, ориентированной на решение, сочетаются с традиционными подходами. В своей концепции она отходит от внимания к патологии клиентов и к исправлению худшего; вместо этого она сосредотачивается на том, что с ними правильно и как создать лучшее. В своей книге «Посттравматический успех» (Банник, 2014) она перечисляет три фактора посттравматического успеха:

1. Восстановление
2. Устойчивость
3. Обогащение (посттравматический рост)

Банник (2014) подчеркивает, что пришло время переломить ситуацию в лечении травм, сместив фокус с уменьшения стресса и выживания на достижение успеха и позитивное процветание.

Бен Фурман

Будучи одним из растущего числа психиатров, ставящих под сомнение последствия биомедицинского подхода, Фурман (2020) был первым, кто продвигал ориентированный на решение подход в самых разных ситуациях.

Что касается работы по восстановлению после травмы, он предлагает клиенту выбрать собственный предпочтительный термин для обозначения нежелательного явления, избегая тем самым медицинского термина «травма» (Фурман, 2020). Кроме того, он занимает позицию незнания по отношению к клиентам, спрашивая, влияют ли прошлые травматические события на текущие проблемы. Для подхода Фурмана также характерны следующие ключевые аспекты: добиться того, чтобы клиент определил цель терапии; способствовать естественному процессу выздоровления клиента; предложить клиентам оценить возможные положительные последствия неблагоприятных жизненных событий; и относиться к этим неблагоприятным жизненным событиям как к воспоминаниям, которые могут измениться. Веселая часть работы Фурмана — позволить клиенту поделиться одной или несколькими забавными подробностями, связанными с неблагоприятным событием.

Три стадии восстановления

Стадия жертвы

«Травма заставляет людей чувствовать себя либо кем-то другим, либо никем» (Ван дер Колк, 2014. стр. 247).

Признание стадии жертвы – самый важный первый шаг исцеления: для человека/клиента/выжившего важно осознать реальность плохих или неудачных событий, которые с ним произошли; или того, что он испытал. Важно дать точное наименование, не преуменьшая и никаким образом не приукрашивая. Примером моего прошлого клиента был значимый переход от «Мое детство было не особенно радужным» к «Я был жертвой серьезного и продолжительного эмоционального и физического насилия со стороны воспитателей».

Смелость рассказать кому-то о том, что произошло, разрушает изоляцию и имеет решающее значение. За последние двадцать пять лет у меня было множество случаев, когда оказывалось, что инцидент произошел, как правило, от десяти до пятидесяти одного года назад. Один запоминающийся случай, который я часто привожу на двухдневных семинарах, связан с 70-летней женщиной, которая была заключена в тюрьму солдатами в зоне боевых действий, когда ей было 19 лет. Молодая мать, находившаяся там же, была обеспокоена плачем своего голодного ребенка. Той ночью, под покровом темноты, моя клиентка прокралась к сараю для скота и подоила одну из коров. Мать ребенка была очень благодарна за ее добрый поступок, обеспечивший срочно необходимое молоко. К сожалению, утром охранники узнали, что она сделала, и в наказание убили ребенка. После войны она никому не рассказала об этом инциденте и несла ложную вину за смерть ребенка на протяжении пятидесяти одного года. Учитывая то, что мы знаем сейчас о «депрессии», возникающей в результате невыраженных негативных эмоций; и/или нераскрытых или неразгаданных тайн прошлого (Гриффин и Террелл, 2000), эта женщина подходила под обе эти категории; и, следовательно, у нее было много случаев, когда, к огорчению ее семьи, она была в крайне плохом настроении.

Типичный вопрос на этом этапе, упомянутый выше: «Что с вами произошло?» (Лэнгдон, 2013). Это жизненно важный вопрос, поскольку он позволяет клиенту своими словами назвать то, что он испытал. Он заменяет медицинскую модель прошлых лет «Что с тобой не так?».

Точное наименование события/насилия/переживания является особенно важной частью стадии жертвы; и нет необходимости вдаваться в подробности, если только этого не пожелает клиент. Другие полезные вопросы, которые следует задать на этом этапе:

- «Какие оставшиеся негативные чувства по поводу события/насилия/переживания вам необходимо безопасно высвободить?»
- «Что вы уже сделали, что помогло?»

Когда клиент чувствует, что его слушают и понимают, меняется его физиология. «Когда получается выразить сложное чувство, и когда наши чувства распознаются, наш лимбический мозг включается и создается «момент Эврики» (Ван дер Колк, 2014). Простые ориентированные на решение техники признания и валидации способствуют этому процессу.

Когда факт того, что клиент был жертвой, полностью признан, любые негативные эмоции, связанные с этим, могут быть безопасно выражены несколькими способами. Такими эмоциями чаще всего являются: горе, разочарование, гнев, вина, стыд, безнадежность и беспомощность. Безопасное их выражение — жизненно важная часть исцеления на стадии жертвы.

Часто задача терапевта состоит в том, чтобы помочь клиенту понять, что произошедшее не было его виной. Люди, пережившие жестокое обращение в детстве, часто чувствуют, что в каком-то смысле они виноваты в том, что с ними произошло. Многие преступники особенно искусны в приписывании этого убеждения своим жертвам. Любой вред, нанесенный детям, является ответственностью взрослых (родителей или других опекунов, учителей и т. д.), которые должны были следить за тем, чтобы детям не причинили вреда. Полезное психопедагогическое утверждение здесь звучит так: «Из того, что мы знаем из этой работы, ребенок никогда не виноват».

Многие пережившие травматические события в зрелом возрасте также чувствуют, что они полностью или частично несут ответственность за то, что произошло, или за то, свидетелями чего они стали. Лично я более двадцати лет носил вину за дорожно-транспортное происшествие, свидетелем которого я стал в возрасте 18 лет, когда мотоциклист без шлема врезался в переднюю часть грузовика. Столкновение произошло на скорости около 50 миль в час, мотоциклист приземлился на дорогу головой вперед, после того как его отбросило в воздух на некоторое расстояние, как ракету. Через три минуты он истек кровью из серьезной раны на голове, образовав лужу крови диаметром два фута. Всего за две недели до этого мне вручили сертификат первой помощи высшего уровня, и я ничего не сделал, чтобы помочь, будучи в шоке и просто наблюдая. Мой терапевт объяснил, что, скорее всего, он погиб при столкновении с приближающимся грузовиком и при столкновении с дорогой был уже мёртв. Я ничего не мог сделать; и то, что я испытывал, было своего рода «виной выжившего»: вполне нормальная реакция. После этого я смог отпустить чувство вины.

Есть некоторые случаи травматического опыта взрослых, когда часть вины может по праву принадлежать выжившему. Однако практически никогда не «100%», как часто считают сами выжившие. Такие клиенты, посредством процесса распределения процентов между другими факторами и отдельными людьми, могут оставить за собой адекватную долю вины. Затем, чтобы конструктивно справиться с оставшейся виной, можно использовать соответствующие ориентированные на решение техники. Глубокая печаль, раскаяние и прощение со стороны жертвы лично или через упражнение «исцеляющие письма» (Долан, 1998) могут привести к освобождению.

Другие ценные ориентированные на решение вопросы и утверждения, помогающие клиентам пройти этот этап:

- «Чего вы бы хотели от этих сессий?»;
- «Как много подробностей, если таковые имеются, вам нужно мне сообщить, чтобы я мог быть вам максимально полезен?», и
- «Я начинаю понимать, насколько ужасно это было для вас, и вашу реакцию на это, которая неудивительна».

Как только стадия жертвы понята и признана, клиент может перейти к следующей стадии — стадии выжившего.

Стадия «выживший»

Она начинается, когда травмированный человек понимает, что он смог пережить травматическую или крайне стрессовую ситуацию, которая с ним произошла. Переход на стадию «выживший» подтверждает, что эти переживания происходили в прошлом. Тогда у терапевта появляется прекрасная возможность задать следующие вопросы:

- «Как вы смогли это пережить?»
- «Как вы сделали это?»
- «Откуда вы узнали, как это сделать?»
- «Какие сильные стороны, способности, личные качества вы задействовали тогда?»
- «Что помогло вам пройти через это?»

Признание того, что человек выжил, также влечёт за собой проведение инвентаризации внутренних сильных сторон и положительных характеристик личности. Такой список может включать, например, креативность, любопытство, решительность, честность; наличие четких ценностей и находчивость. Это важно, так как в результате произошедшего жертвы любых травм могут иметь низкую самооценку, быть неуверенными в себе. Часто я обнаруживал, что клиентам с тяжелой травмой трудно перечислить какие-либо положительные характеристики. Использование третьих лиц (например, лучший друг, мама, учитель) часто может помочь сформировать необходимый перечень с помощью хорошо известной техники «пустого стула» из гештальт-терапии: «Просто представьте, что на этом стуле сидит ваш лучший друг. Что он мог бы рассказать о ваших положительных качествах?».

Кроме того, клиентов можно попросить подробно рассказать о других внутренних сильных сторонах и качествах, таких как скрытые знания, смелость, духовность, личные убеждения и другие положительные аспекты личности, которые помогли им так продвинуться на пути. Это особенно сильный процесс, поскольку благодаря этой линии ориентированной на решение беседы клиенты приходят к осознанию, что дела не так плохи, и, соответственно, могут возникнуть позитивные эмоции. Это важная часть построения решения. (Ким и Франклин, 2015).

Стоит также поинтересоваться внешними ресурсами, которые были доступны клиенту примерно в то время или вскоре после того, как он подвергся насилию или травме. Среди них могут быть бабушка и дедушка или сосед (в случае жестокого обращения с детьми или пренебрежения ими); приятели; священник или социальный работник.

Вопросы, которые можно задать в таком случае:

- «Чья помощь была полезнее всего?»
- «Что они делали или говорили, что помогало вам больше всего?»
- «Как вы тогда узнали, как получить их помощь?»
- «Оглядываясь назад, как вы могли бы заручиться их помощью еще больше, чем в то время?»

На этом этапе выжившие начинают лучше функционировать в своей повседневной жизни: как в семейной, так и в социальной, и на работе. Повышенная напористость и решимость не подвергаться давлению, издевательствам или оскорблениям часто становится очевидной, когда клиенты более полно осознают возможность выживания. Один клиент однажды заметил: «Я решил, что некоторые из моих так называемых друзей больше не

будут использовать меня в своих целях!». Повышается готовность заниматься домашними делами, встречаться с друзьями и участвовать в общественной деятельности. Как только выживание полностью признано, а все навыки, ресурсы, сильные стороны и качества оценены по достоинству, они готовы перейти к процветанию. Психопросвещение в форме простого объяснения того, как произошедшее повлияло на то, как человек чувствует себя сейчас; а также того, как они выжили, может быть информативным, освобождающим и придающим силы. Подкрепление этого письменной информацией также может быть полезным.

Помимо большей осведомленности о результатах того, что с ними произошло, они могут научиться некоторым практическим шагам для содействия выздоровлению, с помощью полезных инструментов и методов, таким образом чувствуя себя более сильными и контролирующими собственный процесс восстановления. У переживших травму есть шесть областей беспокойства: триггеры, флешбэки, навязчивые мысли, «спады», нарушения сна и способности жить полной жизнью. (Хенден, 2017). Простая, но очень эффективная техника борьбы с триггерами: «Отпускаю... Отпускаю... Отпускаю...».

Клиентов учат повторять это во время сеанса, чтобы убедиться, что они производят это медленно и сознательно на случай, если в будущем они встретятся с триггером. Ни один выживший не слишком стар для того, чтобы изменить реакцию своего мозга и избавиться от раздражителя с помощью этой техники, когда на это есть мотивация. За последние два десятилетия или около того было проведено большое количество исследований в этой области нейробиологии. «Исследователи нейропластичности продемонстрировали, что мозг взрослого человека может продолжать формировать новые нейронные связи в процессе тренировки...» (Гарланд и Говард, 2009) Уже в первые годы ориентированные на решение терапевты видели, что благодаря тщательно подобранным ориентированным на решение вопросам и на первый взгляд простым техникам с мозгом клиентов происходит что-то удивительное. Новое нейробиологическое исследование можно назвать теорией, лежащей в основе того, что здесь происходит, и оно объясняет, как ориентированный на решение подход позволяет клиентам со временем восстанавливаться после травмы. Другой нейробиолог, Джозеф Леду (2011), говорит о «травматическом обучении» и «реконсолидации памяти», предполагая, что синапсы в мозге застревают вокруг травматических воспоминаний, что объясняет реакцию миндалевидного тела на триггеры (ЛеДу, 2011).

При использовании ориентированной на решение техники «Отпускаю... Отпускаю... Отпускаю...» синапсы снова становятся пластичными за счет повторного представления травмы при возникновении триггера, а затем благодаря технике, перезапускаются более здоровым способом, так что клиент по-другому реагирует на триггеры в будущем. Клинический опыт показывает, что, практикуя эту технику около 30–40 раз, можно достичь желаемого результата.

Теперь рассмотрим важнейшую стадию «процветающий» в континууме «жертва – выживший - процветающий» по Долан.

Стадия «процветающий»

В первые годы моей работы как со взрослыми, пережившими жестокое обращение в детстве, так и с клиентами, пережившими травму во взрослой жизни, я подготовил раздаточный материал, суммирующий ключевые положения Долан на каждом этапе, под названием «Три этапа выживания».

Полезные вопросы на этом этапе такие:

- Когда этот инцидент/травматический период станет лишь угасающим воспоминанием, что вы будете делать по-другому?
- Как вы будете проводить время?
- По мере того, как вы продолжаете исцеляться, что заметят другие (значимые для вас люди)?

Хотя я помог многим объяснить процесс, я заметил, что некоторые клиенты все еще изо всех сил пытались осознать важность понимания и оценки каждого шага. Так возникла потребность в чем-то более подробном в виде трёхстраничника «Что такое процветание» (Приложение 1), который был разработан на основе моего многолетнего практического опыта.

В нем упоминается признание навыков выживания; отказ от ярлыка «поврежденный товар»; улучшение межличностных отношений; личные навыки, качества, сильные стороны и способности; многочисленные и разнообразные методы восстановления; а также настоящая радость и удовлетворение, которые появляются после достижения третьей стадии, процветания. Кажется, клиентам легче осознать жертвенность и способность к выживанию, но именно такая важная стадия, как процветание требует более полного понимания. Я обнаружил любопытную вещь: многие клиенты на ранних этапах работы не верят, что это возможно, и не чувствуют, что заслуживают процветания! После того, как клиентам объяснен трехстраничник, когда они перечитали его в качестве домашнего задания и внутренне «переварили», в качестве логического продолжения им предлагается «Опросник для оценки прогресса на стадии процветания» (Приложение 2). Он также был разработан с учетом практического опыта работы с широким кругом клиентов. В рамках десятибалльной шкалы Лайкерта (ниже) для каждого из тридцати трех вопросов анкеты можно измерить даже самые маленькие шаги прогресса, поскольку диапазон шкалирования составляет от 33 до 330 баллов. Чтобы помочь понять и оценить силу этого измерительного инструмента, я рассмотрю несколько вопросов.

Для начала, вопрос 2 касается проблемы уверенности в себе - неизменной проблемы для взрослых, переживших жестокое обращение и пренебрежение в детстве; кого возможно, обвиняли и пристыжали и чью самооценку уязвляли. Пассивность (неуверенность) может привести к тому, что издевательства и/или оскорбления в их сторону будут восприниматься как должное. Как только клиенты обретут полное понимание трех основных стилей межличностного общения (пассивность – агрессия – уверенность), им можно будет предложить развивать и практиковать свои навыки уверенности в отношениях с семьей, друзьями и в общении с другими людьми. (Клиенты могут заполнить опросник самостоятельно и/или совместно с терапевтом во время сеанса.) На ранней стадии терапии оценка 1 или 2 по шкале от 1 до 10 неудивительна; обычно это число увеличивается до 7 или 8 по завершении работы. Вопрос 13 измеряет готовность идти на риск, чтобы способствовать личностному росту и удовлетворенности жизнью. Клиенты на стадии жертвы, как правило, живут в чрезвычайно маленьком мирке, часто избегая перемен и ценя безопасность привычного. Когда они переходят на стадию «выживший», они с большей готовностью расширяют границы своей зоны комфорта, принимая на себя риски. Процветающие люди хотят большего удовлетворения и поэтому более способны бросить себе вызов. Они нередко ставят 8 – 9 баллов по этому вопросу в завершении работы

Улучшение количества и качества сна является важным барометром прогресса на пути к процветанию. Этому посвящен вопрос 17. Расспросив клиента про его обычный режим сна на первом сеансе, я снова спрошу, как он, на третьей или четвертой встрече. Подтверждение улучшения сна понятно в том смысле, что во время ориентированного на решение процесса восстановления после тяжелой травмы клиент начинает обрабатывать ситуацию, разбираться с ней в своем сознательном уме, тем самым устраняя необходимость этой работы во время быстрого сна. Вот некоторые типичные ответы клиента во время третьего или четвертого сеанса: «С тех пор, как мы виделись последний раз; было три ночи, когда я спал по четыре с половиной часа подряд. Такого не было уже несколько месяцев!»; и «Я реже просыпаюсь в холодном поту посреди ночи, чем до того, как приступил к этой работе».

Последний вопрос (33) касается одного из ключевых аспектов процветания: моментов большой радости и воодушевления. Жертвенность характеризуется хроническим плохим настроением; выживание сильно колеблется между взлетами и падениями; процветание обеспечивает преимущества жизни, прожитой в полной мере. Эти моменты большой радости и/или воодушевления могут быть мимолетными и периодическими, но они очень заметны для «процветающих» клиентов и являются признаком того, что они начинают жить хорошо.

Клиентам можно предложить заполнить опросник между сессиями и принести его на следующую встречу. Если возможности фотокопирования недоступны, баллы по тридцати трем вопросам можно записать в истории болезни. Новый пустой бланк может быть предоставлен клиенту, при необходимости, на будущих сессиях. Увеличение общего количества баллов с течением времени будет как подтверждением, так и большим стимулом для клиентов, поскольку они продолжают свой путь к процветанию. Естественно, эта анкета предоставляется клиентам только по мере необходимости. Еще один важный момент, который следует отметить с исследовательской точки зрения, заключается в том, что этот опросник еще не стандартизирован по критериям надежности и валидности. Он просто отслеживает прогресс каждого клиента с течением времени во время курса терапии. Возможно, в будущих исследованиях этот опросник можно будет подвергнуть статистической проверке.

Возвращаясь к концепции устойчивости, которая является сильной стороной других специалистов в этой области и упоминалась в предыдущей части этой статьи, «Опросник процветания» подчеркивает сильные стороны, качества и способности клиентов; и показывает, насколько они теперь еще более устойчивы, несмотря на ужасный прошлый опыт.

Самим заполнением этой анкеты клиенты еще больше трансформируют свои чувства, мысли, отношения и поведение, тем самым ускоряя и поощряя себя на пути к успеху. Еще несколько баллов, добавленных к общему баллу с момента последнего заполнения, очень укрепляют их. Опять же, это может быть подтверждено данными исследований, упомянутыми выше.

Выводы

В заключение отметим, что эта сложная работа по восстановлению после тяжелых травм одновременно благодарна и перспективна. Травмированные люди, которые не получают никакой помощи или получают неэффективную помощь от некоторых терапевтов, обречены на скромное существование, которое часто связано с плохим физическим и

психическим здоровьем и ограниченным спектром жизненных выборов. Получая прописанные лекарства и/или занимаясь самолечением для уменьшения боли, они проживут значительно меньше. Достигнув процветания, несмотря на то ужасное, что случилось, процветающие люди с большей вероятностью будут реже обращаться к системе здравоохранения; иметь работу и, следовательно, пополнять государственную казну за счет подоходного налога. Более того, они будут наслаждаться более качественными личными отношениями; и жить более осмысленной и целеустремленной жизнью. В свете практических доказательств, полученных за более чем двадцать лет применения ориентированной на решение терапии, большинство наиболее сильно пострадавших клиентов достигают процветания примерно за 7-9 сессий в течение 8-10 месяцев.

Ссылки на использованные источники:

- Bannink, F. (2014). *Post traumatic success: Positive psychology & solution-focused strategies to help clients survive & thrive*. W.W. Norton & Co.
- Dolan, Y. (1998). *Beyond survival: Living well is the best revenge*. Brief Therapy Press.
- Froerer, A. Cziffra von Bergs, J., Kim, J. & Connie, E.E. (2018). *Solution-focused brief therapy with clients managing trauma*. Oxford Scholarship Online.
- Furman, B. (2020). *Solution-focused Trauma Therapy Bot*. Ben Furman. <https://courses.benfurman.com/courses/solution-focused-trauma-therapy>
- Garland, E.L. & Howard, O.H. (2009). Neuroplasticity, psychosocial genomics and the biopsychosocial paradigm in the 21st century. *Health and Social Work, 34*(3), 191-199
- Henden, J. (2017). *What it takes to thrive: Techniques for severe trauma recovery*. World Scientific Publishing.
- Henden, J. (2011). *Beating combat stress: 101 techniques for recovery*. Wiley-Blackwell.
- Kim, J.S. & Franklin, C. (2015) Understanding emotional change in solution-Focused brief therapy: Facilitating positive emotion. *Best Practices in Mental Health, 11*(1), 25-41
- LeDoux, J. (2013, May 2). The emotional brain. Joseph LeDoux [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=8yxgPFXWLJA>
- Van der Kolk, B. (2014). *The body keeps the score: Mind, brain and body in the transformation of trauma*. Penguin Books.

John Henden

Email: john@johnhendenconsultancy.co.uk

Приложение 1

ПОСТТРАВМАТИЧНОЕ И ПОСТСТРЕССОВОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Как выглядит процветание

Наконец, вы осознали и приняли тот факт, что стали жертвой произошедшего. Что еще важно, так это то, что вы теперь осознаете, что справились с этим, благодаря вашим способностям, личным ресурсам и вашей внутренней силе, которая была в вас всё это время. Кроме того, вы смогли использовать и внешние ресурсы. Однако, недостаточно быть просто 'выжившим'. Вы обязаны перешагнуть на третью ступень: *ПРОЦВЕТАНИЕ*.

Каково это – быть «процветающим»?

Миллионы тех, кто пережил то же самое или похожее на то, что произошло с вами, имеют большой багаж личных историй о том, как они справились, на что похожа их жизнь сейчас. Они никогда не забудут, что с ними произошло (хотя боль со временем утихает), но они больше не дергают себя за «ниточки» травмирующего прошлого.

Хорошей иллюстрацией того, на что похожа жизнь процветающего человека, является японское искусство Кинцуги:

Кинцуги - это техника реставрации керамической чаши ручной работы, которая была случайно разбита в процессе обжига. Кинцуги («золотая заплатка»), также известная как Кинцукурои («золотой ремонт»), — это японское искусство ремонта разбитой керамики с помощью лака, посыпанного или смешанного с порошкообразным золотом, серебром или платиной. Как философия, оно рассматривает поломку и ремонт объекта, как часть его истории, его жизни, а не как нечто, что маскирует его трещины.

Многие «выжившие» считают себя «испорченным/поврежденным товаром», но это не обязательно должно быть так. Травма — это только одна из частей вашей жизни. По мере того, как вы переходите к стадии процветания, теперь вы можете считать себя настоящей чашей Кинцуги!

«Наши раны часто открывают доступ к лучшей и прекраснейшей части нас самих» — Дэвид Ричо.

Продвигаясь дальше по пути к процветанию, вы заметите, что большую часть времени вы находитесь в хорошем настроении. На этом пути будут возникать сбои, но теперь вы будете чувствовать, что у вас есть ресурсы, чтобы справляться с ними по мере их возникновения. Кроме того, вы будете способны визуализировать будущее, которое становится для вас одновременно реалистичным и достижимым.

Ваши отношения с окружающими улучшатся/улучшаются уже сейчас. Вы хотите проводить больше времени с друзьями и членами вашей семьи, которые проявляют больше заботы и поддержки, которые ценят и уважают вас. Теперь вы чувствуете себя более комфортно, проявляя настойчивость/стабильность в личных / семейных / социальных / профессиональных ситуациях.

Как «процветающий» человек (или твёрдо стоящий на пути к процветанию), вы чувствуете, что ваша жизнь сейчас наполнена большим смыслом и целями, чем на более ранних этапах. Теперь вы чувствуете себя более удовлетворенным, чувствуете это всё чаще, и испытываете большее чувство свободы. Всё чаще бывают моменты, когда вы

размышляете о своих убеждениях и ценностях, осознаете и готовы уделять время (мало или чуть больше) духовной, душевной стороне вашей жизни.

Кроме того, вы замечаете, что бывают моменты, когда вы чувствуете себя более расслабленным, спокойным и сосредоточенным. Вы более вдохновлены и у вас есть желание всё чаще обращать внимание на ваш собственный смысл, ценности и принципы. Если вы сочтете полезным рассматривать стадию процветания как одну из «глав» жизни, вы сможете смотреть более оптимистично на то, каким образом будут написаны эти будущие главы. (Некоторым Процветающим людям полезно мыслить в перспективе 5-летних или 10-летних глав, доводя их до 80-летнего, 90-летнего или даже 100-летнего возраста!).

Надежды и мечты о будущем помогут вам удерживать в голове и идеи для этих будущих глав. Многие сочли полезным записывать эти идеи в личном дневнике или записной книжке.

«Как только вы выбрали надежду, всё становится возможным» – Кристофер Рив.

Личные навыки, умения, сильные стороны и качества

На стадии процветания важно напоминать себе о проделанном вами пути от жертвы, через выжившего, к процветающему. На этом пути вы задействовали ваши многочисленные личные способности, сильные стороны, умения, личные качества и ресурсы. Кроме того, для вас были полезны ресурсы и сильные стороны других людей. У вас теперь целый набор этих возможностей, способностей, навыков и ресурсов. Они имеют большое значение для процветания. Убедитесь, что вы их видите, цените и бережёте.

Инструменты и методы

На стадии выжившего вы узнали много полезных инструментов и техник, позволивших вам совладать с триггерами, воспоминаниями, получить контроль над навязчивыми мыслями, связанными с травмой/отвержением/жестоким обращением/трагедией/инцидентом, которые вы пережили. Вы узнаете еще больше полезных инструментов и техник, которые укрепят вас на этапе процветания и позволят вам процветать еще полноценней. Многие из этих инструментов и техник вы будете использовать по мере необходимости до конца своей жизни. Вы также сможете побудить других изучать и практиковать эти инструменты и техники, чтобы помочь им в их собственном успешном путешествии к процветанию.

Вы, наверное, заметили, что ваш сон теперь стал намного лучше, чем когда вы находились на предыдущих стадиях, вы спите дольше; по утрам вы чувствуете себя отдохнувшим; и сновидения стали приятнее. Вы используете эффективные психологические и практические техники, способствующие хорошему сну.

Ваш путь

Теперь, когда вы процветаете или продвигаетесь дальше по пути к процветанию, вы чувствуете, что прежние ограничения в вашей жизни остались в прошлом. Вы чувствуете, что теперь можете больше рисковать, обладая новыми интересами, занятиями или хобби, которые расширяют ваши горизонты. Теперь вы испытываете большее чувство свободы делать ваш собственный выбор, заниматься тем, что вам хочется, и воплощать свои надежды и мечты о будущем.

В рамках выхода из своей зоны комфорта вы, возможно, подумываете о том, чтобы делать вещи, которые раньше показались бы вам возмутительными. Теперь вы более креативны как в мышлении, так и в действиях.

Ваша сегодняшняя жизнь — это жизнь, которую вы живете и которой наслаждаетесь в полной мере; это жизнь, которую вы вполне заслуживаете. Вы будете делать больше, у вас появятся новые хобби, интересы и увлечения.

То есть ваша жизнь сейчас допускает ощущение чуда, больше творчества, расширение интересов и непосредственность. Жизнь в настоящем более яркая и живая, чем в вашем прошлом; и теперь вы открыты миру.

Что касается ваших отношений с окружающими, теперь вы будете не только более заботливыми и любящими по отношению к себе; но также вы будете более любящими и заботливыми по отношению к близким вам людям. Вы будете чувствовать себя более комфортно, вступая в контакт с друзьями и любимыми; ценить взаимоподдержку и близкие отношения.

Другие ключевые составляющие процветания заключаются в том, что у вас всё чаще будут моменты радости по поводу вашей настоящей жизни, такой, какая она есть сейчас. Вы можете заметить, что вы стали шутить гораздо чаще, чем раньше. Целый спектр эмоций, как приятных, так и не очень, теперь можно испытывать в полной мере; и вы поймете, что это жизненно важные составляющие человеческого бытия. Жизненные испытания, тяготы и разочарования будут встречаться на вашем жизненном пути, как и раньше, но вы чувствуете себя более подготовленным к тому, чтобы встретиться с ними лицом к лицу и справиться с ними.

Теперь вы, скорее всего, будете получать удовольствие от простых вещей повседневной жизни и сможете быть благодарны за все хорошее, что происходит в вашей жизни каждый день.

После всего, что с вами произошло, ***ВЫ ЗАСЛУЖИВАЕТЕ ПРОЦВЕТАНИЯ!***

(Эта статья - результат личного и профессионального опыта в области лечения тяжелых травм и снятия стресса за последние 25 лет. Я в вечном долгу перед Ивонн Долан и всем, чему она научила меня за эти годы, особенно благодаря инструментам и техникам, которые она разработала для использования с выжившими и процветающими).

Приложение 2

ОПРОСНИК ДЛЯ ОЦЕНКИ ПРОГРЕССА В ВОССТАНОВЛЕНИИ ПОСЛЕ ТЯЖЕЛОЙ ТРАВМЫ И СТРЕССА

Отвечая на вопросы, указанные ниже, пожалуйста, поставьте галочку в поле, которое наиболее близко соответствует вашему состоянию сейчас.

1. Я сейчас в отношениях, где я могу свободно выражать свои мысли и чувства

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Абсолютно не согласен

Полностью согласен

2. В целом я доволен своим навыками взаимодействия и общения с окружающими

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Абсолютно не согласен

Полностью согласен

3. Я чувствую, что моя жизнь наполнена тем, что мне нравится, и я живу хорошо

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Абсолютно не согласен

Полностью согласен

4. Моя жизнь наполнена смыслом и целями

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Абсолютно не согласен

Полностью согласен

5. Я использую свои навыки, умения, и возможности в полной мере

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Абсолютно не согласен

Полностью согласен

6. У меня есть хотя бы один друг/родственник, который поддержит меня в любой ситуации

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Абсолютно не согласен

Полностью согласен

7. Хотя я и помню всё, что со мной произошло, я больше не таскаю с собой этот «якорь» повсюду

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Абсолютно не согласен

Полностью согласен

8. Я использую инструменты и техники, которым научился, чтобы успешно справляться с любыми триггерами, воспоминаниями, навязчивыми мыслями или проблемами со сном, которые могут у меня возникнуть

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Абсолютно не согласен

Полностью согласен

9. За прошедший месяц я могу назвать хотя бы один момент моего полного эмоционального спокойствия

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Абсолютно не согласен

Полностью согласен

10. Я хорошо представляю свои надежды и ожидания от будущего

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Абсолютно не согласен

Полностью согласен

11. Моё плохое настроение, по большей части, осталось в прошлом

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Абсолютно не согласен

Полностью согласен

12. У меня есть идеи и мысли по поводу того, что я хочу видеть в настоящей, новой главе моей жизни

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Абсолютно не согласен

Полностью согласен

13. Я могу бросить вызов самому себе, делая вещи, выходящие за рамки моей зоны комфорта

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Абсолютно не согласен

Полностью согласен

14. Несмотря на случившееся, я сейчас живу ту жизнь, которую я абсолютно заслуживаю

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Абсолютно не согласен

Полностью согласен

15. За прошедший год у меня появились новые интересы, хобби и увлечения

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Абсолютно не согласен

Полностью согласен

16. Я обрел большее чувство свободы выбирать вещи, которые я хочу делать, реализовывать свои мечты и т.п. по сравнению с прошлым

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Абсолютно не согласен

Полностью согласен

17. Я всё чаще хорошо сплю, высыпаюсь и вижу хорошие сны

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Абсолютно не согласен

Полностью согласен

18. В целом, сейчас я большую часть времени испытываю большинство качеств процветания (свободу, радость, самовыражение, вижу смысл и цель в жизни, непосредственность, удивление и т.д.)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Абсолютно не согласен

Полностью согласен

19. Сейчас я полностью открыт миру

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Абсолютно не согласен

Полностью согласен

20. Сейчас у меня больше надежд на будущее

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Абсолютно не согласен

Полностью согласен

21. Сейчас у меня хорошая жизнь и я живу в полной мере, несмотря на любые физические ограничения, которые у меня могут быть

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Абсолютно не согласен

Полностью согласен

22. Сейчас я более спокоен, расслаблен и уверен в себе

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Абсолютно не согласен

Полностью согласен

23. Сейчас моя жизнь соответствует моим убеждениям и ценностям

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Абсолютно не согласен

Полностью согласен

24. Я понимаю, что сейчас я больше нацелен на решение проблемы и на поиск решений

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Абсолютно не согласен

Полностью согласен

25. Моё чувство юмора сейчас лучше, чем раньше

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Абсолютно не согласен

Полностью согласен

26. Я доволен своими достижениями за прошедшие несколько месяцев

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Абсолютно не согласен

Полностью согласен

27. Я чувствую большой спектр эмоций: положительные и не очень, и я принимаю их, как нормальную часть моей жизни

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Абсолютно не согласен

Полностью согласен

28. Я охотнее принимаю похвалу, и благодарю за неё людей

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Абсолютно не согласен

Полностью согласен

29. Я сейчас более способен любить и заботиться о других, в равной степени, как и о себе

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Абсолютно не согласен

Полностью согласен

30. Сейчас я лучше справляюсь с трудностями, разочарованиями и тяготами жизни, которые встречаются на моем пути

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Абсолютно не согласен

Полностью согласен

31. Я готов общаться с друзьями и близкими

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Абсолютно не согласен

Полностью согласен

32. Я общаюсь в более позитивном ключе с семьей, друзьями, коллегами и в социальных сетях

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Абсолютно не согласен

Полностью согласен

33. По крайней мере раз в месяц я чувствую себя счастливым или радостным

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Абсолютно не согласен

Полностью согласен

Вы можете добавить в этот опросник свои предложения.

(Выражаю большую признательность Ивонн Долан за ее огромный вклад в работу по восстановлению после тяжелых травм; ее публикации и семинары вдохновили меня на этот опросник).