

РОБИН
УОЛСЕР

доктор философии (PhD)

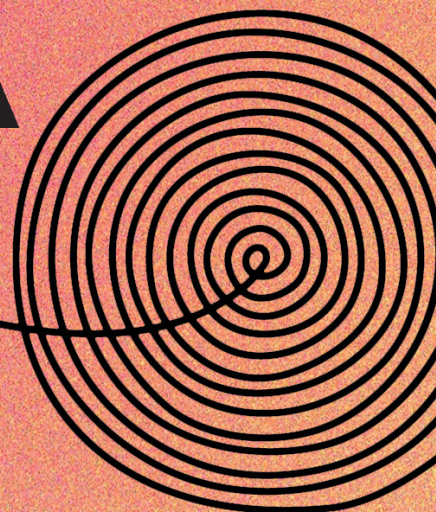
18+

ДАРРА
ВЕСТРУП

доктор философии (PhD)

ВЫ –
НЕ ВАША
ТРАВМА

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО
ПО ТЕРАПИИ ПРИНЯТИЯ
И ОТВЕТСТВЕННОСТИ
ПРИ **ПТСР**



МЕЖДУНАРОДНЫЙ БЕСТСЕЛЛЕР

Академический учебник. Психология

Дарра Веструп

**Вы – не ваша травма:
Практическое руководство
по терапии принятия и
ответственности при ПТСР**

«Азбука»

2025

УДК 615.851 + 616.89-008.441
ББК Ю948 + Ю953.4

Веструп Д.

Вы – не ваша травма: Практическое руководство по терапии
принятия и ответственности при ПТСР / Д. Веструп — «Азбука»,
2025 — (Академический учебник. Психология)

ISBN 978-5-389-34808-0

Пережитая травма может изменить восприятие мира, разрушить чувство безопасности и заставить усомниться в собственной ценности. Однако, как утверждают психотерапевты Робин Уолсер и Дарра Веструп, ваша личность не сводится к этому опыту. Книга «Вы – не ваша травма» – это бережное и в то же время глубоко профессиональное руководство. Авторы предлагают читателю путь, состоящий из трех этапов: сначала вы освоите навыки психологической гибкости и научитесь заземляться в настоящем, затем – безопасно встретитесь со своими травмирующими воспоминаниями, чтобы лишить их разрушительной силы, и наконец – восстановите связь с жизнью, наполненной смыслом и радостью. В книге вы найдете десятки упражнений, метафор и техник, которые помогут вам не просто «пережить» травму, а вырасти над ней, обретя внутреннюю целостность. Это ваш личный путь к свободе – шаг за шагом, с состраданием к себе.

УДК 615.851 + 616.89-008.441

ББК Ю948 + Ю953.4

ISBN 978-5-389-34808-0

© Веструп Д., 2025

© Азбука, 2025

Содержание

Слова благодарности	7
Введение: вы больше, чем ваша травма	8
Чего ожидать от этой книги?	9
Чему вы научитесь?	10
Что вам понадобится, чтобы добиться успеха?	11
Что вам следует знать о нас	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Дарра Веструп, Робин Д. Уолсер

Вы – не ваша травма: Практическое руководство по терапии принятия и ответственности при ПТСР

Посвящается моей матери, Сьюзен Линн Пикетт. Она испытала боль и душевную муку, причиненные травмой, но та так и не сломила ее дух.

РОБИН УОЛСЕР

Посвящается всем тем, кто разделил со мной бремя своей травмы на пути к преодолению. Я благодарю вас за доверие и хочу, чтобы вы знали: я по-прежнему намерена использовать то, чему мы научились вместе, чтобы помогать другим возвращаться к полноценной жизни.

ДАРРА ВЕСТРУП

Robyn D. Walser, Darrah Westrup
YOU ARE NOT YOUR TRAUMA:
An ACT Guide for Healing from Within

© 2025 Robyn D. Walser and Darrah Westrup

Published by arrangement with The Guilford Press

© Моисеева Елена, перевод на русский язык, 2026

© Издание на русском языке. ООО «Издательство АЗБУКА», 2026

КоЛибри®

* * *

«Хотя моя жизнь сложилась вполне удачно, я до сих пор ощущаю отголоски детской травмы. Подход, предложенный в этой книге, действительно помог мне на пути к исцелению. Я научилась меньше сомневаться в себе и впускать неприятные чувства, которых раньше избегала. Теперь я вижу, кто я на самом деле, и моя травма больше не определяет меня».

Рейчел У., Калифорния

«Эта книга сыграла важнейшую роль в проработке моей травмы. В ней я нашла практические рекомендации и идеи, которые смогла сразу применить. Доктора Уолсер и Веструп прекрасно описывают шаги к осмысленной жизни вопреки травме – жизни в настоящем моменте и в согласии с ценностями».

Дженни А., Колорадо.

«Меня тронуло смелое и сострадательное послание этой книги: “Вы больше, чем ваша травма”. Эта книга станет незаменимым спутником для тех, кто готов мужественно обратиться к своей боли и вновь обрести осмысленную и целостную жизнь. Это настоящий дар миру».

Стивен Хайес, доктор философии (PhD), автор книги «Меньше думай – больше живи» (Get Out of Your Mind and Into Your Life)

«Исключительно вдумчивое, гуманное и вдохновляющее руководство для работы с личным травмирующим опытом и обретения внутренней резилентности. На всем протяжении этого пути доктора Уолсер и Веструп делятся с нами трогательными историями и дают практические навыки для построения жизни, наполненной смыслом и чувством причастности».

Виктория Лемле Бекнер, доктор философии (PhD), кафедра психиатрии Калифорнийского университета в Сан-Франциско

«Среди множества существующих на сегодняшний день книг о травме это научно обоснованное руководство выделяется прочным научным фундаментом и подтвержденным на практике подходом. Сострадательный профессионализм авторов проявляется на каждой странице, благодаря чему исцеление кажется доступным и достижимым».

Луиза Хайес, доктор философии (PhD), соавтор книги «Как стать сильнее» (What Makes You Stronger)

Слова благодарности

Хочу поблагодарить всех людей, переживших травму, с которыми мне довелось работать в клинической практике. Я безгранично признательна каждому из вас. Вы научили меня подходить к этой работе с состраданием и терпением, а ваши настойчивость и смелость не перестают меня удивлять. Мне также хотелось бы выразить признательность доктору Стивену Хайесу. Его наставничество освещало мой путь, давая мне безграничную поддержку и вдохновение. Его мудрость не только сформировала мое понимание, но и напоминала о силе резилентности и исцеления, которую открывает терапия принятия и ответственности (АСТ), помогая людям справляться со страданиями.

Робин Уолсер

Прежде всего я хочу поблагодарить Робин, с которой мы вместе написали эту книгу, за 25 лет прекрасных возможностей и опыта, которыми я всегда буду дорожить. Спасибо моему мужу, моему главному поклоннику, за его непоколебимую поддержку и понимание. Спасибо всем сотрудникам издательства Guilford за по-настоящему прекрасный опыт работы над книгой. Я очень благодарна за основательную подготовку, которую получила в рамках клинической программы по работе со взрослыми в Университете Западной Виргинии. Особую признательность я выражаю доктору Джозефу Скотти за исключительную, научно обоснованную подготовку в проведении экспозиции как метода лечения посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Этот прочный фундамент стал отправной точкой для профессионального пути, который принес мне глубокое удовлетворение и ощущение подлинного смысла.

Дарра Веструп

Введение: вы больше, чем ваша травма

Если вы взяли в руки эту книгу, то, скорее всего, вы или кто-то из ваших близких страдает от последствий травмы. Пережитая травма может оказывать сильное и длительное воздействие. Книга «Вы – не ваша травма. Практическое руководство по терапии принятия и ответственности (АСТ)¹ при ПТСР» – это руководство для самостоятельной работы, призванное помочь вам или другому человеку вновь обрести ощущение безопасности и благополучия, восстановиться, вернуть ощущение цели, обратиться к тому, что действительно важно, и, возможно, даже выйти за пределы восстановления – к личностному росту.

Мы хотели бы начать с основного посыла этой книги: вы больше, чем ваша травма. Когда вы начнете путь восстановления с помощью этого руководства, основанного на терапии принятия и ответственности (АСТ), мы надеемся создать вместе с вами пространство, в котором вы сможете почувствовать себя цельными и достойными принятия, хотя ваше прошлое было омрачено травмой. Мы поддержим вас на этом пути, поскольку понимаем, насколько непростым он может оказаться. Мы смотрим на этот путь с надеждой, потому что знаем: когда человек начинает выстраивать осмысленную жизнь и возвращает себе ощущение цельного и внутренне сохранного «я», это помогает ему найти свой путь. Истории других людей, которые мы приводим в книге в качестве примеров, либо вымышлены, либо представляют собой собирательные образы, либо тщательно изменены в целях защиты неприкосновенности частной жизни.

¹ В оригинале авторы уточняют, что АСТ произносится как одно слово, а не по буквам; это связано с английским словом *act* – «действовать». – Прим. ред.

Чего ожидать от этой книги?

В этой книге мы разберем, как травма повлияла на вашу жизнь и ваше самоощущение. В частности, мы рассмотрим, какое воздействие связанный с травмой опыт оказал на вас и ваше понимание мира. Также мы исследуем то, что кажется решением проблем, возникающих из-за травмирующего опыта, и предложим вам поставить это решение под вопрос – действительно ли оно дает вам то, чего вы хотите.

Мы поможем вам переосмыслить отношение к внутреннему опыту и научиться смотреть со стороны на свои мысли и чувства, чтобы они перестали казаться угрожающими. Это предполагает работу с травмой через проработку эмоций, мыслей, ощущений и воспоминаний. Такой путь бывает нелегким, но годы исследований показывают: проработка травмирующего события через экспозиционную работу² с внутренним опытом – один из самых эффективных подходов к работе с травмой. Мы подготовим вас к этому процессу, чтобы вы смогли пройти его безопасно, сохраняя связь с настоящим моментом. Встреча лицом к лицу с прошлым может оказаться непростой задачей, но мы поможем вам справиться со страхами и тревогами, которые могут возникнуть на этом пути.

Путь работы с травмой не всегда одинаков. Иногда он похож на спокойное плавание, а порой – на выход в штормовое море. Это нормальная часть процесса. В этой работе стоит ожидать достаточно интенсивных переживаний, однако со всем этим вполне можно справиться, даже если ум уверяет вас в обратном. И главное – вы всегда можете взять паузу. Вы сами контролируете процесс и в случае необходимости можете сделать шаг назад. В конечном счете это плавание поможет вам научиться управляться с тросами, парусами и волнами, продолжая держать курс туда, куда вы хотите прийти.

Чтобы пройти этот путь, мы будем двигаться по трем ступеням.

Ступень I. Безопасность и приобретение навыков. На этой ступени мы поможем вам сориентироваться в последствиях травмы и сложностях процесса совладания с ними. Вы исследуете то, что имеет для вас смысл, и выясните, каким образом травма словно встает на пути к той жизни, которой вы хотите жить. Мы разберемся с тем, какую роль в вашем ощущении свободы играют контроль и его альтернатива – принятие. Вы сможете приобрести навыки, которые помогут вам жить более полно здесь и сейчас, одновременно соприкасаясь с чувством собственного «я», которое является чем-то большим, чем травма.

Ступень II. Планируемая экспозиционная работа с травмой. На этой ступени вы пройдете через поддерживаемый процесс встречи с травмой, цель которого – помочь вам снова почувствовать, что жизнь принадлежит вам.

Ступень III. Восстановление связи с настоящим моментом через личные ценности. На этой ступени мы предлагаем вам восстановить связь с настоящим моментом через личные ценности. Вы научитесь развивать резилентность³, преодолевать препятствия и поддерживать процесс долгосрочного исцеления. Поиск личного смысла в повседневной жизни и активные действия, направленные на воплощение ваших ценностей в жизнь, – вот те ключевые факторы, которые помогут вам жить более полно и благополучно.

² Экспозиционная работа – терапевтический подход, при котором человек постепенно и в безопасных условиях соприкасается с трудными мыслями, чувствами, телесными ощущениями и воспоминаниями, связанными с травмой, не избегая их и не вступая с ними в борьбу. – *Прим. ред.*

³ Резилентность (от англ. *resilience*) – способность сохранять психологическое благополучие и восстанавливаться после стрессовых и травмирующих событий. В русскоязычной литературе встречаются также варианты «резильентность» и «жизнестойкость»; в этой книге для единообразия используется термин «резилентность». – *Прим. ред.*

Чему вы научитесь?

Прежде всего вы узнаете, как снова почувствовать себя в безопасности. Поскольку травма способна изменить то, как вы воспринимаете окружающий мир, например, вы можете чувствовать себя в опасности или считать, что другим людям нельзя доверять, мы поможем вам вернуть чувство безопасности и начать по-новому работать с доверием. Это даст вам больше гибкости и свободы в понимании того, как устроено доверие.

Мы также поможем вам научиться по-новому относиться к себе и к своим эмоциям, мыслям, ощущениям, побуждениям и воспоминаниям, чтобы они больше не казались угрожающими и не могли управлять вашей жизнью. Этому можно достичь, развивая психологическую гибкость – способность жить более свободно и двигаться к психологическому благополучию. Психологическая гибкость:

- дает вам достаточную самостоятельность, чтобы управлять своими действиями, опираясь на собственные ценности;
- помогает ориентироваться в трудных ситуациях, справляться со стрессом и улучшать общее психологическое здоровье;
- позволяет адаптироваться к требованиям различных ситуаций;
- позволяет по-разному выражать эмоции, в том числе боль и радость, когда этого требует ситуация;
- помогает поддерживать баланс между важными сферами жизни.

Мы познакомим вас с понятиями и процессами, которые помогают развивать психологическую гибкость. Все они связаны с упражнениями и практиками, которые помогут вам более гибко подходить к своему внутреннему и внешнему миру. Мы поможем вам взглянуть на свой внутренний опыт с новой точки зрения и выстраивать отношения с внешним миром более осмысленно и целенаправленно.

Вы узнаете, что ваши действия могут направляться личностными ценностями, а не страхом или связанными с травмой переживаниями. Вы также поймете, что вы нечто гораздо большее, чем ваша травма. Она не определяет вас как личность и не должна подчинять себе вашу жизнь. Напротив, вы научитесь снова чувствовать, что ваша жизнь принадлежит вам, и сами определять, как она будет складываться, чтобы обретать для вас смысл и цель.

Что вам понадобится, чтобы добиться успеха?

Работа с травматическим опытом и обретение той жизни, к которой вы стремитесь, – нелегкий труд. Но вы вполне способны достичь своих целей. Помимо чтения этой книги, есть еще несколько вещей, которые помогут вам подготовиться к успешной работе:

- **Открытость.** Возможность изменений требует открытости новому опыту. Этот процесс включает в себя любознательность, творческий подход и готовность задавать вопросы о себе. Открытость – один из ключевых элементов психологической гибкости. Если вы приступите к этой работе с искренним желанием учиться и расти, она сможет изменить вашу жизнь к лучшему.

- **Настойчивость.** Когда человек испытывает эмоциональный дискомфорт, продолжать путь бывает нелегко. Важно помнить, что дискомфорт часто предшествует росту. Когда мы сталкиваемся с неприятными эмоциями, естественно, хочется прекратить делать то, что, как нам кажется, их вызывает. Однако мы призываем вас поступить так же, как бабочка, которая настойчиво пробивается из куколки, чтобы взлететь. Продолжайте идти вперед, даже когда очень хочется остановиться. Это и есть настоящий процесс изменений. Вы можете делать передышку, обращаться за поддержкой и при необходимости даже возвращаться к более ранним ступеням книги. Тем не менее наибольшую пользу принесет прохождение этого процесса до конца. Не сходите с выбранного пути. Мы уверены, что ваши усилия окупятся.

- **Практика.** Очень важно выполнять упражнения и задания, приведенные в книге. Мы предлагаем вам не просто плыть по бурным водам ради самого плавания: эта работа нужна для того, чтобы вы могли направить свой корабль к важным точкам собственной жизни. Чтобы новые навыки действительно помогали, их сначала нужно освоить на практике. Практика придает уверенность и делает навык доступнее в условиях стресса. Она помогает развивать резилентность, позволяя быстрее восстанавливаться при столкновении с трудностями. Но главное – практическое применение того, чему вы научитесь здесь, может стать новым образом жизни: психологически гибким способом относиться к себе и к окружающему миру.

- **Ответственный подход.** Самое важное в этой книге – не сама по себе информация, которая в ней содержится. Мало что изменится, если ваша цель – просто получить новые знания. Речь идет о том, чтобы учиться новым способам быть, а упражнения, которые мы предлагаем в этой книге, призваны помочь вам опробовать эти способы на собственном опыте. Поэтому мы просим вас отнестись к этим упражнениям серьезно, выделить на них время и регулярно практиковаться. Эти усилия того стоят – и *вы того стоите*. Обещаем!

- **Поддержка.** Подумайте о том, чтобы рассказать другу или члену семьи, с которыми вас связывают доверительные отношения, о своем решении работать с этой книгой. Поинтересуйтесь, сможете ли вы обсуждать с ним то, что узнаете и делаете. Можно предупредить, что время от времени вам может понадобиться помощь с выполнением упражнений или просто возможность поговорить. Попросите этого человека стать для вас эмоциональной опорой. Вы сами решаете, сколько и о чем рассказывать, но важно, чтобы рядом был человек, к которому вы можете обратиться за помощью.

Что вам следует знать о нас

Мы – Робин Уолсер и Дарра Веструп. В общей сложности у нас более 60 лет опыта работы с травмой. Вместе мы формировали клиническое понимание травмы, исследовали ее и работали с самыми разными ее проявлениями. Мы работали с людьми, которые подвергались длительному физическому и сексуализированному насилию, а также с теми, кто пережил отдельные эпизоды насилия сексуализированного характера, военные действия, природные катастрофы, автомобильные аварии, террористические атаки, домашнее насилие и множество других событий, угрожающих жизни и полностью меняющих ее течение. Всю свою профессиональную жизнь мы посвятили помощи людям, пережившим травму и страдающим от ее последствий. Мы вели индивидуальную и групповую терапию, супервизировали специалистов, работающих с травмой, обучали специалистов в области психического здоровья методам работы с травмой, а в 2007 году опубликовали нашу первую совместную книгу о травме: «Терапия принятия и ответственности в лечении посттравматического стрессового расстройства и проблем, связанных с травмой: практическое руководство по использованию стратегий осознанности и принятия» (Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder and Trauma-Related Problems: A Practitioner's Guide to Using Mindfulness and Acceptance Strategies). Терапия принятия и ответственности также привела к важным изменениям в нашей собственной жизни.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.