

Предисловие к русскому изданию

Эта книга написана выдающимся психологом Филипом Зимбардо и блестящими психотерапевтами, мастерами своего дела, Ричардом и Розмари Сворд.

Основные идеи теории временной перспективы Ф. Зимбардо положены во главу угла нового эффективного метода лечения людей, страдающих от посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). ПТСР возникают у людей, участвовавших в боевых действиях, попавших в автомобильные или природные катастрофы, подвергавшихся различным формам насилия в быту или на работе. Авторы этой книги Ричард и Розмари Сворд разработали интересный и действенный метод лечения ПТСР, который вернул к нормальной жизни многих людей.

Хотя издание предназначено скорее для специалистов, в нем есть понятная теория и простые упражнения, которые могут использовать даже обычные люди для помощи своим близким и себе самим. Поэтому его можно считать своего рода пособием по самопомощи. В книге описаны план и стратегия лечения, а также применение их на практике. Авторы рассказывают истории о том, как люди, уже практически сломавшиеся под грузом жизненных обстоятельств, «распрямляли плечи» и начинали продуктивно решать свои проблемы и улучшать свою жизнь.

В книге вы найдете опросник, с помощью которого сможете определить тип временной ориентации человека, его отношение к прошлому, настоящему и будущему. Он поможет выявить специфику отношения человека к своему времени, к тому, что он считает главным, смыслообразующим и на основании

чего оценивает и строит свою настоящую жизнь. Опираясь на полученные результаты и выполняя упражнения и задания, приведенные здесь, вы сможете изменить временную ориентацию в положительную сторону согласно концепции Зимбардо и терапевтического подхода Свордов.

Мы надеемся, что эта книга будет полезной для вас!

Юрий Гатанов, канд. психол. наук