

Посвящается моему сыну Адаму: отчасти потому, что недавно я стал дедушкой его очаровательных детей — Филипа (также известного как Панда) и Виктории (также известной как Попрыгунчик), которые, я надеюсь, в светлом будущем продолжат дело Зимбардо.

Филип Зимбардо

Нашим семьям, нашим клиентам и тебе, дорогой читатель.

Ричард и Розмари Сворд

Благодарности

За последние несколько лет мы создали команду, в которую входят как наши молодые, так и более опытные коллеги. Она получила название команда «Z». Мы провели огромное исследование. Члены нашей команды работали без усталости, в тесном сотрудничестве, но совершенно бесплатно. Мы собирали и анализировали данные, оценивающие эффективность лечения, а также изучали соответствующую научную литературу. Мы хотели бы поблагодарить: Сару Бранскилл (степень магистра), Мила Боринса (медицинская степень), Райна Дейли, Тиффани Доусон (степень магистра наук), Брайана Денни, Никиту Дункана, Кэти Фернандес, Энтони Феррераса (степень магистра наук), Марьян Хахайагу (степень магистра), Гарольда Холла (степень доктора наук), Роберта Холлиса (степень доктора наук), Пола Джейнс-Брауна, Роберта Мастера, Мойру Огата, Марту Сврд Рэй (степень магистра педагогических наук), Джудит Рокеп (степень доктора наук), Элизабет Сврд и Майкла Янелла. Особую благодарность мы хотели бы выразить Ноа Миличу за иллюстрации и графики.

Мы хотели бы поблагодарить следующие команды и организации за помощь, которую они оказали в разработке и развитии терапии временной перспективы: команду 100-го батальона и 442-й Полковой боевой группы, американских ветеранов с острова Мауи, ветеранов Вьетнамской и Корейской войн с острова Мауи, Гавайскую психологическую ассоциацию, Роджера Вайса (степень доктора наук) и Психологическую ассоциацию Гавайских островов. Мы благодарны Объединению при Мауйском мемориальном медицинском реабилитационном центре для кардиологических больных — Интегративной медицинской команде, Гарольду Холлу (степень доктора наук) и Тихоокеанскому институту по изучению конфликтов и агрессии. Мы также хотим поблагодарить команду штата и федеральной службы спасения и Министерство обороны США.

Мы выражаем свою признательность врачам по призванию и персоналу Управления по делам ветеранов, в частности Морису Спрингеру (медицинская степень), Дону Копфу (степень доктора наук), Кэтлин Макнамара (степень доктора наук) и Робу Торигоу (медицинская степень) из гавайского подразделения Управления по делам ветеранов, а также Шерил и Дону Бек из управления по делам ветеранов города Портленда.

Мы хотим сказать огромное спасибо тем ветеранам, которые оказывают помощь своим товарищам, оказавшимся в беде: Тамико Джексону из Мауийского управления по делам ветеранов, Джону Конделло из Управления по делам ветеранов острова Оаху, Айпо Мессморе из Мауийского центра ветеранов и Джудит Рокеп (степень доктора наук), Шофилду Барракс из военного госпиталя имени Триплера.

Мы благодарим конгрессмена Боба Филнера, бывшего главу Комитета дома ветеранов, адмирала Майка Малленса, бывшего главу Комитета начальников штабов, генерала Дугласа Робба (медицинская степень) — хирурга Объединенного штаба, и подполковника Тэмми Савойя (степень доктора наук). Особое спасибо мы хотим сказать Брайану Виддалсону и эксперту конгресса Ли Эрнандесу.

*Домо аригато*¹ Джуничи Судзуки, Руми Судзуки, Минако Цуда и Эрике Джонс за то, что они включили сюжет о терапии временной перспективы в документальный фильм «442: жить с честью, умереть с достоинством».

*Махало нуи лоа*² всем нашим клиентам, тем, кто с готовностью участвовал в терапии временной перспективы, и особенно тем, кто согласился поделиться своей историей. Вы наши вдохновители и наши герои.

¹ Большое спасибо (яп.) — *Примеч. пер.*

² Большое спасибо (гавайск.) — *Примеч. пер.*

Мы выражаем нашу искреннюю благодарность и глубокое уважение Полу Джонсу Брауну за озарение и помощь в формулировании идеи этой книги.

Мы хотим сказать спасибо тем, кто сделал эту книгу возможной, и тем, кто разделяет наше видение, что этот новый подход может быть изложен для широкой публики и соответствующих специалистов в такой интересной и в то же время обучающей манере. Спасибо вам, Марджори Маканени, Трейси Галлахер, Лесли Айура, Дженнифер Венаэл и Джастин Фрам из издательства Wiley.

Но больше всего мы признательны Наоми Лакс, которая чудесным образом превратила наши истории, описания клинических случаев и эмпирических данных в увлекательное повествование, на которое мы не могли рассчитывать, работая по отдельности или даже все вместе. Эта книга — результат ее чуткой и заботливой помощи в рождении терапии временной перспективы.

Об авторах



Филип Зимбардо известен всему миру как «голос и лицо современной психологии» благодаря телевизионной серии «Открытие психологии» («Discovering Psychology»), транслировавшейся по каналу PBS, его бестселлерам, включая «Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь» (в соавторстве с Джоном Бойдом, Free Press, 2008; рус. изд. — СПб.: Речь, 2010), «Эффект Люцифера: почему хорошие люди превращаются в злодеев» (Random House, 2007; рус. изд. — М., 2008; Альпина Нон-фикшн, 2013), и его Стэнфордскому тюремному эксперименту, ставшему классикой.

С 1968 г. Зимбардо — профессор Стэнфордского университета. До этого он преподавал в Йельском, Нью-Йоркском и Колумбийском университетах. Он продолжает вести занятия в Калифорнийской школе повышения квалификации офицерских кадров ВМС в Монтерее (лекции по психологии терроризма). Зимбардо — профессор в Университете Пало-Альто в Калифорнии (ведет занятия по социальной психологии для аспирантов-медиков); был президентом Американской психологической ассоциации (2002), дважды становился президентом Западной психологической ассоциации, возглавлял Совет президентов научного сообщества. В настоящее время он глава Западного психологического фонда, а также директор Междисциплинарного центра по исследованию терроризма.

Зимбардо был неоднократно номинирован и награжден как преподаватель, исследователь, писатель и телеведущий; ему была присуждена награда за вклад в профессию психолога. Он был награжден премией фонда Вацлава Гавела за исследование условий человеческого существования. Среди более чем четырех тысяч публикаций, включая пятьдесят популярных книг и учебников, есть два самых известных учебника по психологии — «Психология и жизнь» (в соавторстве с Ричардом Герригом, Allyn & Bacon, 2009; рус. изд.: СПб.: Питер, 2004) и «Основные понятия психологии» (в соавторстве с Робертом Л. Джонсоном и Вивьен Макканн, Prentice Hall, 2004), который выдержал семнадцать изданий.



Ричард Сворд — клинический психолог, занимается частной практикой на острове Мауи. Он выпускник Флоридского университета и Сайбрукского института в Сан-Франциско. В настоящее время преподает во Флоридском и Гавайском университетах. Благодаря его работе в сфере поведенческой медицины выздоравливают люди, пережившие травмирующие

события, несчастные случаи, получившие физические травмы, страдающие от депрессии, тревоги и зависимостей. Сворд играл ведущую роль в разработке психологической модели реагирования в чрезвычайных ситуациях, работая с Федеральной системой медицинского обеспечения при стихийных бедствиях и Федеральным агентством по управлению в чрезвычайных ситуациях. Оказывал помощь пострадавшим в нескольких десятках авиакатастроф и в десяти катастрофах национального масштаба. Сворд является членом Объединенной медицинской команды (Объединение при Мауийском мемориальном медицинском реабилитационном центре для кардиологических больных).

Основная сфера клинической деятельности Сворда — лечение ветеранов и гражданских лиц, страдающих от посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Работа с ветеранами вынудила его начать поиск более эффективных способов лечения ПТСР и результатом которого стала разработка терапии временной перспективы.

Сворд провел огромное количество презентаций, касающихся управления стрессом, реабилитации кардиологических больных, теории времени Зимбардо и терапии временной перспективы (ТВП) для профессионалов и всех, кто интересуется ТВП.



Розмари Сворд — консультант и терапевт, работающая в парадигме временной перспективы. Занимается частной практикой на острове Мауи. В качестве гавайского «наследства» она получила знания гавайской школы психологии, которая основана на прощении, известном как *хо'опонопono* (в дословном переводе означает «сделать, как надо»). Розмари Сворд практикует этот вид искусства решения проблем более двух десятилетий. Недавно вместе с мужем Ричардом она разработала терапию временной перспективы.

Опросник временной перспективы трансцендентного будущего (The Transcendental-future Time Perspective Inventory)

Пожалуйста, прочитайте все предлагаемые пункты опросника и как можно более честно ответьте на вопрос: «Насколько это характерно или верно в отношении вас?» Отметьте свой ответ в соответствующей ячейке, используя шкалу справа. Пожалуйста, ответьте на ВСЕ вопросы.

Утверждение	1 (совершенно неверно)	2 (неверно)	3 (нейтрально)	4 (верно)	5 (совершенно верно)
1. Умереть может только мое физическое тело					
2. Мое тело — это только временное пристанище для моей души					
3. Смерть — это просто новое начало					
4. Я верю, что чудеса случаются					
5. Теория эволюции полностью объясняет, как появились люди					
6. У людей есть душа					
7. Наука не может объяснить всего					

Утверждение	1 (совершенно неверно)	2 (неверно)	3 (нейтрально)	4 (верно)	5 (совершенно верно)
8. После смерти я буду призван(а) к ответственности за все поступки, совершенные мной при жизни					
9. Существуют божественные законы, по которым люди должны жить					
10. Я верю в духов					

Инструкция по подсчету баллов

Для того чтобы подсчитать ваш балл по шкале «Временная перспектива трансцендентного будущего», поменяйте на противоположное количество баллов, полученных за ответ на вопрос 5. Это означает, что: «1» становится «5», «2» становится «4», «3» становится «3», «4» становится «2», «5» становится «1».

Временная перспектива трансцендентного будущего

После того как вы заменили на противоположное количество баллов за вопрос 5, суммируйте ваши баллы за все вопросы и разделите полученное число на 10.