

Предисловие

Эта книга д-ра Джудит С. Бек является важным вкладом в литературу, посвященную когнитивной терапии сложных случаев. Благодаря собственному опыту работы и проведению супервизии для других клиницистов, д-р Бек определила типичные проблемы, препятствующие терапии и создающие сложности как психотерапевту, так и клиенту. Еще совсем недавно многие психотерапевты рассматривали эти проблемы как проявление “сопротивления”, как результат “негативных реакций переноса” или “признаки пассивной агрессии”. Сталкиваясь с такими трудностями, многие специалисты испытывают разочарование и разводят руками, не зная, что предпринять.

Вместо того чтобы сдаться и отступить перед этими препятствиями при проведении психотерапии, д-р Бек тщательно разобрала их на составляющие и представила в виде легко определяемых и распознаваемых проблем, имеющих четко обозначенные рамки и характеристики. Распределив проблемы по точным категориям, она предоставила нам ключ к пониманию природы их сложности. Таким образом д-р Бек, опираясь на свой обширный опыт, разработала подход для преодоления трудностей, которые в целом можно разделить на два типа: 1) концептуализация проблемы в контексте истории развития клиента, его глубинных убеждений и предположений, а также дисфункциональных мыслей и моделей поведения; 2) разработка соответствующих стратегий и методов разрешения терапевтических проблем. Поскольку каждая проблема уникальна, психотерапевтам необходимо адаптировать предложенные терапевтические стратегии к каждому клиническому случаю и постараться сделать это так же искусно, как изложено в данной книге.

Время, которое легло на психотерапевта сегодня, не всегда было таким тяжелым. В начале эры развития когнитивной терапии мы могли просто сосредоточиться на проблемах клиента “здесь и сейчас” и применить соответствующие методы для их решения. При депрессии проводилась поведенческая активация клиента с помощью графика

активности, осуществлялась запись его дисфункциональных мыслей, клиент активно вовлекался в практическое решение проблем. Курс психотерапии при депрессии (или тревожном расстройстве) составлял в среднем десять сессий, и еще одну мы назначали исключительно для предотвращения рецидивов (*Rush, Beck, Kovacs & Hollon, 1977*). Однако с течением времени количество сессий для клиентов с сопутствующими расстройствами или для тех, у кого имелись сложные или хронические проблемы (о них рассказывается в этой книге), возросло до 15, 20, 25, а иногда даже больше.

В дополнение к депрессии, тревожному или паническому расстройству у клиентов стали диагностировать расстройство личности. На сегодняшний день клиент, который обращается за помощью в Институт когнитивной терапии Бека, принимает минимум два психотропных препарата, и в его анамнезе указан ограниченный эффект от медикаментозного лечения или отсутствие изменений после прохождения курса психотерапии. В основе этой относительной “неподатливости” психотерапии лежит широкое разнообразие возможных проблем, которые столь мастерски проиллюстрированы доктором Бек в этой книге.

“Но куда же исчезли все «легкие» клинические случаи?” – спросите вы. Мы тоже поломали голову над этим вопросом. Наша догадка заключается в том, что большинство клиентов довольно хорошо поддаются лечению еще на его начальном этапе, когда назначения делаются обычным психотерапевтом или психофармакологом. В конечном итоге клиентов, плохо откликающихся на традиционную психотерапию, можно направить к специалистам когнитивной терапии, что на сегодня представляет собой вторичный или даже третичный уровень медицинской помощи. Согласно новой концепции доктора Бека, проблемы клиентов этой группы представляют для психотерапевта скорее новый вызов, чем тяжелое бремя. И доктор Бек блестяще показывает нам, как психотерапевт способен справиться с этим вызовом, одновременно облегчая это бремя.

Конечно, это предисловие нельзя завершить без признания моего особого отношения к доктору Джудит Бек. Как всем известно, с самого рождения она живет в атмосфере когнитивной терапии. К тому времени, когда она достигла подросткового возраста, у меня уже имелись результаты моей теоретической и практической работы в когнитивной терапии, но еще не было почти никого, на ком бы я мог проверить свои идеи. Поэтому я проверял их на моей дочери-подростке, которая заверяла меня: “Они определенно имеют смысл, папа”. Я не прилагал никаких усилий, чтобы побудить ее следовать по моим стопам.

После колледжа она успешно трудилась в сфере специализированной педагогики. Однако, как я полагаю, когнитивная терапия действительно “имеет смысл”, поскольку дочь решила изменить свою карьеру и посвятить себя клинической психологии, специализируясь на когнитивной терапии. Я испытываю особое чувство гордости за вышедшую из-под ее пера *Когнитивную терапию: полное руководство*¹, которая в основном предназначалась для начинающих психотерапевтов, а также за данное издание, предназначенное для более опытных специалистов. Я уверен, что обе эти работы будут полезны и психотерапевтам, и клиентам.

Аарон Т. Бек

Литература

Rush, A. J., Beck, A. T., Kovacs M., & Hollon, S. (1977). Comparative efficacy of cognitive therapy and imipramine in the treatment of depressed outpatients. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 17–37.

Предисловие к русскому изданию

Книга Джудит Бек *Когнитивная терапия трудных случаев* — важный этап развития когнитивно-поведенческой терапии в России.

Развитие КПТ в России началось с обучения А.Б. Холмогоровой и Н.Г. Гаранян в Институте Бека в Филадельфии, что привело к основанию ими отечественной школы КПТ. В последние годы КПТ в России бурно развивается, созданы три ассоциации, одна из которых — Ассоциация когнитивно-бихевиоральных терапевтов — стала полноправным членом Европейской ассоциации КБТ. Сегодня существует множество учебных программ для пациентов с самыми разными психическими расстройствами и психологическими проблемами.

Но количество переведенных книг по КБТ по-прежнему невелико. В основном переведены базовые учебники и руководства для клиентов, но чувствуется нехватка более специализированной литературы. И данная книга заполняет очень важный пробел для специалистов, которые хотят развиваться в этом направлении.

Книга посвящена преодолению различных трудностей, которые возникают в процессе психотерапии. В главе 1 описаны сложности, возникающие в терапевтических отношениях, многие из которых связаны с наличием у клиентов различных расстройств личности.

¹ В переводе на русский язык книга вышла в 2004 году в издательстве “Вильямс”. — *Примеч. ред.*

Дальше в книге последовательно рассматриваются сложности, возникающие на разных этапах терапии — установление целей, формирование повестки сессии, выявление автоматических мыслей и убеждений и их когнитивная реструктуризация, домашнее задание. Очень важно, что преодоление разного рода сложностей описывается не просто как набор отдельных рекомендаций, а возникающие трудности рассматриваются, в первую очередь, с точки зрения когнитивной концептуализации клиента. Не менее важное значение в книге придается автоматическим мыслям и убеждениям терапевта, влияющим на процесс.

Разнообразие современных подходов так называемой “третьей волны” КПТ привело к интересной ситуации. Начинающие специалисты в области КПТ стали часто сталкиваться с проблемой, которую можно назвать бездумной или пустой эклектикой, по определению Стивена Хайса, основателя терапии принятия и ответственности. Нередко при возникновении сложностей в ходе терапии возникает соблазн перепробовать различные методы — например, если не получается когнитивная реструктуризация автоматических мыслей, немедленно использовать методы осознанности или начать работать с воображением, чтобы найти причину в детских травматических переживаниях. Такой подход может привести к дезориентации как клиентов, так и терапевтов. И те, и другие начинают воспринимать терапию как набор отдельных методик и перестают понимать когнитивную концептуализацию. Книга Джудит Бек помогает исправить ситуацию и вернуть терапию на путь использования концептуализации, что, конечно, не исключает использования дополнительных методов там, где это необходимо.

Я уверен, что книга Джудит Бек станет настольной для всех практикующих специалистов.

Яков Анатольевич Кочетков,
*директор Центра когнитивной терапии,
председатель Ассоциации
когнитивно-бихевиоральных терапевтов*

Несколько слов от редактора русского перевода

В данной книге мы решили не отказываться от термина “*трудный клиент*” — в целях краткости и экономичности изложения. Под “трудным” мы подразумеваем клиента, требующего от психотерапевта поиска нестандартного решения, выхода за рамки привычных стратегий, дополнительных исследований, преодоления собственных стереотипов — одним словом, всего того, что требуется от профессионала в *сложном случае*.

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 оставляя сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также свой электронный 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.com

WWW: <http://www.dialektika.com>