

Об авторе

Роберт Д. Зеттл, д-р философии, доцент кафедры психологии Государственного университета Уичито. Он проходил интернатуру, предшествующую получению докторской степени, в Центре когнитивной терапии в Филадельфии, проводил первое сравнительное исследование результатов лечения с помощью того, что сейчас получило название АСТ, в рамках своей будущей диссертации под научным руководством основателя АСТ Стивена Хейса, и на протяжении более чем двадцати лет публиковал результаты фундаментальных и прикладных исследований, касающихся управления с помощью правил, экспериенциального избегания и применения АСТ для лечения депрессии.

Благодарности

Ряд событий — иногда ожидаемых, иногда неожиданных — привели к написанию этой книги. Эти события начались осенью 1976 г., когда я приступил к осуществлению своей докторской программы по клинической психологии в университете Северной Каролины в Гринсборо. Той осенью новичком на факультете стал и только что принятый на работу адъюнкт-профессор по имени Стивен Хейс. Так уж случилось, что его назначили моим консультантом. Впрочем, Стивен был не только моим консультантом, но и наставником, другом и “отцом в науке”. Я стал его первым студентом, получившим степень доктора психологии. Мне хотелось бы особенно поблагодарить Стивена за его вклад в мое становление как ученого. Если бы не он, эта книга вряд ли увидела бы свет.

Мы со Стивеном довольно быстро пришли к выводу о единстве наших мнений по поводу того, что бихевиоризм нуждается в новом взгляде на язык и вербальное поведение. Чтобы изыскать эффективные методы лечения ряда тяжелых психических расстройств, к числу которых относятся и депрессия, нам нужно было преодолеть ограниченность теории Скиннера. К тому времени, когда я был готов к проведению диссертационного исследования (в конце 1981 г.), Стивен уже написал черновой вариант руководства по новому методу лечения, известному тогда как “всестороннее дистанцирование”. Этот подход, вместо того чтобы рассматривать контент языка, рассматривал контекст языка, или вербальную активность, то есть, он рассматривал как процесс мышления влияет на наши действия и эмоциональные реакции. Моя диссертация, в которой сравнивалось то, что впоследствии получило название АСТ, с когнитивной терапией при лечении депрессии, была первым рандомизированным контролируемым испытанием, оценивающим этот новый подход. Эта книга продолжает работу по применению АСТ к лечению депрессии, которая была начата более четверти века тому назад.

Помимо Стивена, мне хотелось бы поблагодарить нескольких специалистов, которые, так или иначе, помогали мне при написании этой

книги. К их числу относятся Хэнк Робб, который помог мне найти нужную цитату Джозефа Кэмпбелла (и очень гордится этим); Джейсона Лиллиса и Джейсона Луому, которые любезно разрешили мне включить в свою книгу адаптированную версию их формы начальной концептуализации кейса АСТ; Дж. Т. Блэкледжа и Джозефа Чиаррочи за предоставление разрешения включить копию их анкеты личных ценностей; и Келли Уилсон за предоставление мне разрешения включить в свою книгу анкету жизни клиента согласно его ценностям.

Мне хотелось бы выразить свою признательность Государственному университету Уичито за предоставление мне творческого отпуска осенью 2006 г. Это дало мне возможность полностью посвятить свое время написанию этой книги и сосредоточиться на ней, не отвлекаясь на собрания факультетского комитета и т.п. Я также признателен сотрудникам издательства New Harbinger Publications за предложение осуществить этот проект, за их бесценную помощь в подготовке моей книги к публикации, а также за их советы, которые позволили сделать эту книгу более понятной и “читабельной”. Моя особая благодарность Кэтрин Саткер, агенту по закупкам, за ее помощь в присмотре за таким малоопытным новичком, как я, в несколько сложном и запутанном, с моей точки зрения, процессе написания книги, а также Хизер Митченер, редакционному директору, и Кэрол Ханичерч, старшему редактору, за их полезные советы в ходе проверки первых черновых вариантов этой книги.

Наконец, я хотел бы также выразить свою признательность всем моим клиентам, которые, пытаясь побороть депрессию, оказывали мне огромное доверие как своему терапевту на протяжении ряда лет. Мне остается лишь надеяться, что им удалось научиться у меня столь же многому, как мне удалось научиться у них.