

Эта книга является ценным вкладом в научную литературу по психологическому лечению депрессии. Изобилующая скрупулезными деталями и замечательными метафорами и содержащая подробное описание процесса терапии, эта книга должна стать обязательным источником информации для всех терапевтов, которые поставили перед собой задачу помогать людям в их нелегкой борьбе с депрессией.

Марк Уильямс, профессор клинической психологии и приглашенный главный научный сотрудник кафедр психиатрии и экспериментальной психологии Оксфордского университета

Депрессия является едва ли не самым распространенным психическим расстройством из тех, которые встречаются в клинической практике, и любому клиницисту наверняка хотелось бы иметь эту книгу в числе своей настольной научной литературы. Зеттл предлагает хорошо продуманный и понятный подход к лечению клиентов, страдающих депрессией, на основе АСТ. Исходя из своей многолетней практики применения модели АСТ, Зеттл излагает многочисленные практические выводы, касающиеся управления процессом терапии, а для освещения ключевых моментов применяемого им метода использует краткие примеры из собственной практики. Во второй части этой книги описывается протокол АСТ, сессия за сессией. Это описание будет чрезвычайно полезным источником информации для клиницистов, работающих в данной области.

Кирк Штротсаль, д-р философии, соавтор книг *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change* и *A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy*

Эта профессиональная книга является первой из книг в данной области, в которой описаны концептуальные истоки, эмпирические основы и практическое применение терапии принятия и ответственности (АСТ) для лечения униполярной депрессии. Автор — в четкой и доступной манере — описывает специалистам по психическому здоровью и студентам, обучающимся в этой области, основы стратегического применения АСТ как вспомогательного или альтернативного подхода к существующим методам лечения депрессии. Читатели этой книги узнают, как интегрировать и использовать стратегии принятия и осознанности со стратегиями ответственности и изменения поведения, чтобы помочь депрессивным клиентам повысить качество своей жизни, а не просто

чувствовать себя лучше. Эта книга включает ряд хорошо продуманных примеров, клинических диалогов и практических упражнений, а также описание пошаговой интеграции данного материала в протокол, предусматривающий проведение двенадцати сессий. Эта книга представляет собой чрезвычайно полезный клинический ресурс для специалистов, которые помогают вернуть к нормальной, полноценной жизни тех, кто впал в глубокую депрессию и пытается преодолеть это состояние.

Джон П. Форсайт, д-р философии, доцент кафедры психологии и руководитель программы исследований тревожных расстройств, Университет штата Нью-Йорк в Олбани; автор книг *Acceptance and Commitment Therapy for Anxiety Disorders* и *ACT on Life Not on Anger*

Эта книга предлагает своим читателям исчерпывающее объяснение возможности применения АСТ для лечения депрессии. Изложение доктором Зеттлом фундаментальных принципов и процессов АСТ является настолько понятным и всеохватывающим, что читатели почти наверняка сделают для себя выводы о возможности применения их к лечению многих других форм человеческого страдания, а не только депрессии. Настоятельно рекомендую эту книгу всем специалистам по психическому здоровью.

Хэнк Робб, д-р философии, Американский совет профессиональной психологии, бывший президент Американского совета консультативной психологии и член учредительного совета SMART Recovery

Я с энтузиазмом встретил сообщение о выходе книги доктора Зеттла *Терапия принятия и ответственности для лечения депрессии. Руководство психотерапевта*. Эта хорошо написанная и исчерпывающая книга по АСТ является ценным дополнением к уже имеющемуся массиву литературы по АСТ. Рассматривая возможность лечения одного из наиболее часто встречающихся в клинической практике психических расстройств, автор этой книги подробно рассматривает эффективный способ лечения, который вызовет интерес у практикующих клиницистов, обладающих опытом применения как поведенческих, так и неповеденческих методов лечения.

Р. Трент Кодд, III, специалист в области педагогики, сертифицированный консультант, сертифицированный специалист по клиническим зависимостям, президент Центра когнитивно-поведенческой терапии Западной Северной Каролина в Эшвилле

Будучи свидетелем рождения АСТ примерно тридцать лет тому назад, Зеттл с такой легкостью и четкостью излагает базовые принципы АСТ, с какой может излагать их лишь опытный исследователь и клиницист. Логическое обоснование техники применения АСТ для лечения депрессии выглядит весьма эффективно и убедительно, что позиционирует Зеттла как истинного эксперта по депрессии, а также клинициста высочайшей квалификации. В этой книге содержится четкое и краткое изложение применения АСТ для лечения депрессии с точки зрения коренных процессов, что дает возможность клиницистам применять АСТ гибко и функционально. Книга Зеттла может также служить по-сессионным руководством, которым особенно удобно пользоваться, когда главным для клинициста является структурированность материала и возможность получения практических рекомендаций. Эта книга обладает той важной особенностью, что ее читателям не приходится жертвовать философской и теоретической сложностью данного подхода во имя простоты и понятности изложения. Я рекомендую ее начинающим, а также опытным АСТ-клиницистам; кроме того, она будет полезна другим клиницистам и студентам-клиницистам, желающим пополнить свой клинический арсенал техниками принятия и ответственности.

Джонатан У. Кантер, д-р философии, доцент кафедры психологии,
директор специализированной клиники лечения депрессии
и координатор университетской психологической клиники,
Университет Висконсина-Милуоки

*Моему отцу, Джону А. Зеттлу (1918–2002),
который ушел из жизни, когда наш мир стал несколько лучше,
чем он был в тот момент, когда мой отец пришел в него.*

Дорогой читатель!

Предлагаем вам ознакомиться с краткой информацией о книгах, выпускаемых издательством New Harbinger Publications. Это издательство специализируется на публикации книг, посвященных терапии принятия и ответственности (АСТ) и ее применению в конкретных областях. New Harbinger Publications пользуется высокой репутацией как издатель качественной научной литературы, которая предназначена главным образом для специалистов, но может представлять интерес и для широкого круга читателей.

Нередко приходится слышать, что депрессия в психопатологии является неким аналогом обычной простуды, чем подчеркивается необычайно широкая распространенность этого психического расстройства. Впрочем, в том что касается степени разрушительного воздействия на состояние человека, обычная простуда не идет ни в какое сравнение с депрессией. Очевидно, что обычная простуда не приводит к утрате отношений с другими людьми, к неудовлетворительному социальному функционированию и уж тем более к самоубийству. Депрессия же может приводить и к первому, и ко второму, и к третьему, а также ко многим другим чрезвычайно неприятным последствиям.

Существуют неплохие, эмпирически подтверждаемые методы лечения депрессии — как психосоциальные, так и фармакологические, — но как быть с тем фактом, что значительное число пациентов не реагирует на существующие методы лечения депрессии, прекращает лечение и с новой силой погружается в пучину депрессии? Существует острая потребность в разработке новых подходов, которые были бы способны приносить лучшие результаты лечения и обеспечивать лучшее понимание природы этого опасного заболевания.

Вы держите в руках книгу, в которой описан весьма перспективный подход к лечению депрессии. Эта книга, *Терапия принятия и ответственности для лечения депрессии. Руководство психотерапевта*, написана Робертом Зеттлом. Послужной список Роберта Зеттла делает его едва ли не идеальной кандидатурой на написание такой книги. Он является

первым студентом Стивена Хейса, получившим степень доктора психологии, первым ученым, который выполнил рандомизированное контролируемое испытание АСТ, а также одним из первых интернов психологии, проходившим обучение у Аарона Бека, “отца” когнитивной терапии. Опытный клиницист и преподаватель с широким кругозором и впечатляющим бекграундом, Роберт Зеттл написал книгу, которая помогает читателю понять практические методы применения модели АСТ к решению столь трудной психологической проблемы, как лечение депрессии.

Опираясь на многолетний опыт клинической практики, понятная и новаторская, эта книга дает объяснение психопатологии, обуславливающей депрессию, показывает, как оценить процессы, приводящие к этой психопатологии, и как такая оценка может использоваться для формулирования кейса в случае клиентов, страдающих депрессией. Формулирование кейса — это не просто интеллектуальное упражнение; результаты формулирования кейса увязаны с методами лечения в рамках модели АСТ. Доктор Зеттл показывает, как способствовать укреплению каждого из ключевых позитивных процессов, которые считаются важными для успеха лечения, а затем излагает глубоко продуманный протокол из двенадцати сессий, который рекомендуется широко использовать в исследованиях и на практике. Он также дает четкие рекомендации относительно специальных вопросов, таких как склонность к суициду и коморбидность.

Следуя приверженности издательства New Harbinger к публикации научно и клинически обоснованных материалов, Стивен С. Хейс, Георг Х. Эйферт и Джон Форсайт отслеживают все перспективные книги по АСТ для их возможной публикации в серии “Терапия принятия и ответственности”. Являясь редакторами этой серии, мы составляем обзоры всех книг по АСТ, публикуемых издательством New Harbinger, высказываем свои мнения по поводу предложений, поступающих в издательство, и в случае необходимости даем свои рекомендации, касающиеся содержания, глубины и охвата материала в каждой книге. Мы стремимся гарантировать, что о любом необоснованном утверждении, заведомо не совместимом с принципами АСТ, будет сообщено авторам книги, чтобы они могли пересмотреть соответствующие разделы своей книги и добиться, чтобы они отвечали нашим критериям (см.

ниже) и чтобы весь материал, представленный в книге, соответствовал “истокам” АСТ (чтобы другие модели и методы, не имеющие никакого отношения к АСТ, не выдавались за АСТ).

Книги серии “Терапия принятия и ответственности”:

- обладают адекватной базой данных, соответствующей утверждениям, которые делают авторы книги;
- являются теоретически непротиворечивыми — они укладываются в модель АСТ и исходные поведенческие принципы (как они сформулированы на момент написания книги);
- ориентируют читателя в направлении нерешенных эмпирических вопросов;
- не пересекаются — без особой к тому необходимости — с уже опубликованными книгами;
- избегают употребления жаргона и необязательного пересечения с патентованными методами (т.е. методами, являющимися чьей-то интеллектуальной собственностью), оставляя работу АСТ открытой и доступной;
- всегда сосредоточиваются на том, что полезно и интересно читателю;
- поддерживают дальнейшее развитие данной области знаний;
- подают информацию так, чтобы читатели могли использовать ее на практике.

Эти рекомендации отражают ценности более широкого АСТ-сообщества. Все они соблюдены в этой книге. Они гарантируют, что специалисты получают действительно полезную для себя информацию, и это может еще больше повысить нашу способность облегчать человеческие страдания путем вовлечения творчески мыслящих практиков в процесс выработки, применения и уточнения более эффективных методов лечения. Можете рассматривать эту книгу как приглашение к такому сотрудничеству.

*Искренне ваши, **Стивен С. Хейс**, д-р философии;
Георг Х. Эйферт, д-р философии;
и **Джон Форсайт**, д-р философии*