

# Предисловие

Приветствуем вас, дорогие читатели! Американское издательство New Harbinger выпускает серию книг, посвященных терапии принятия и ответственности (АСТ) и ее применению в различных областях. За много лет издательство завоевало хорошую репутацию благодаря качественным, хорошо продуманным книгам, адресованным как рядовым читателям, так и профессиональной аудитории.

Перед вами первая книга нового типа, которая позволяет приоткрыть завесу тайны над внутренней “кухней” АСТ, увидеть, как все происходит в реальности на примере клиента, который борется с тревогой, депрессией и гневом. Это вовсе не руководство по терапии принятия и ответственности и не книга о техниках АСТ. Скорее, это наглядное пособие для тех, кто хочет приобрести опыт более гибкого применения АСТ. Здесь вы сможете найти ответы на многие вопросы. Почему мы так считаем?

Оба автора — опытные терапевты и инструкторы. Они показывают на практике, как решить сложный клинический случай на протяжении десяти терапевтических сеансов. В первую очередь в книге описываются принятые в АСТ модели психологической гибкости и психопатологии. А затем эти модели непосредственно задействуются в рамках реальной терапевтической программы, что дает читателям уникальную возможность понять образ мыслей терапевта и клиента по мере того, как они совместными усилиями пытаются решить проблему психологических страданий. Благодаря взгляду “изнутри” принятый в АСТ подход перестает казаться чем-то таинственным и загадочным.

Книга построена на основе транскрипции клинических сеансов. Авторы раскрывают перед читателями, что происходит на каждом сеансе, постоянно указывая на наличие определенных позитивных или негативных процессов по мере того, как они проявляются. В сочетании с авторскими комментариями и примечаниями это позволяет обучить читателя тому, как должен вести себя АСТ-терапевт и какие цели он должен преследовать.

Каждая глава завершается авторскими соображениями по поводу прошедшего сеанса, а также наглядной демонстрацией того, какие терапевтические процессы были затронуты и какого прогресса удалось достичь. Книга поможет читателям повысить свою квалификацию, научит принимать чувствительные решения и гибко реагировать на различные терапевтические ситуации. Возможно, кто-то даже сумеет извлечь личную пользу для себя.

Можно по-разному подходить к изучению терапии принятия и ответственности и ее внедрению в клиническую практику. Можно посетить парочку семинаров, прочитать несколько хороших книг, познакомиться с фундаментальными исследованиями, посмотреть обучающие видео в Интернете, прослушать курс лекций или пройти обучение под руководством опытного супервизора.

Но все равно вы будете испытывать неуверенность насчет того, как выявлять нужные процессы и как связывать их с терапевтическими действиями, которые, во-первых, не противоречили бы модели АСТ, а во-вторых, были бы достаточно гибкими, искренними и полезными. Авторы книги помогут читателям восполнить пробелы в знаниях и достигнуть профессионального роста, став более эффективным и умелым АСТ-терапевтом. Данную книгу нельзя рассматривать как пошаговую программу АСТ. Это лишь один из примеров того, как реализуются такие программы.

В рамках стремления издательства New Harbinger выпускать качественную, грамотную литературу для клинических специалистов, мы — Джон, Стивен и Георг — рецензируем все перспективные книги по терапии принятия и ответственности. Будучи редакторами серии, мы читаем все книги по АСТ, выпускаемые издательством, даем авторам советы и рекомендации, а также помогаем им “отшлифовать” структуру и содержимое каждой книги. Мы стараемся следить за тем, чтобы любые необоснованные утверждения или заявления, которые явно противоречат принципам АСТ, были замечены и исправлены авторами. Предлагаемые книги должны соответствовать нашим критериям (они перечислены ниже) и отражать истинную суть терапии принятия и ответственности (а не подавать другие модели под видом АСТ).

## 14 Предисловие

Все книги нашей серии:

- ✓ в достаточной мере подтверждены фактами, что позволяет избегать голословных утверждений;
- ✓ теоретически согласуются с моделью АСТ и ее базовыми принципами в том виде, в котором они формулировались на момент выхода книги;
- ✓ ориентируют читателей на решение психологических проблем;
- ✓ не пересекаются с существующими изданиями;
- ✓ лишены жаргона и возникающего вследствие применения авторских методик ненужного усложнения, что позволяет сконцентрироваться на самой модели АСТ;
- ✓ направлены на то, что полезно для читателей;
- ✓ способствуют дальнейшим исследованиям в данной области;
- ✓ содержат материал, представляющий практический интерес для читателей.

Данные критерии отражают ценности сообщества АСТ, и все они нашли свое применение в данной книге. Они позволяют гарантировать, что как профессионалы, так и рядовые читатели получают информацию, которая будет для них полезна и поможет им решать проблемы психологического страдания. Это своего рода приглашение для практикующих специалистов творчески подойти к процессу применения и улучшения существующих подходов к работе с клиентами. Читайте книгу именно таким приглашением.

*С наилучшими пожеланиями,  
Джон Форсайт, Стивен Хейс, Георг Эйферт*