

Зачем нужно второе издание и чем оно отличается от первого

На днях друг спросил меня: “Джефф, почему ты работаешь над вторым изданием набора инструментов?” Я отреагировал моментально: “Первое никто не покупал, поэтому я решил попробовать еще раз”. Он рассмеялся (думаю, он мне поверил).

В действительности это не так. Первое издание было продано тиражом более 50 тыс. экземпляров, и, судя по отзывам от людей со всего мира, набор инструментов очень помог им и их клиентам. Пожалуй, больше всего я был рад узнать о масштабах его применения. Набор инструментов используется в учреждениях первичной медико-санитарной помощи, мастер-программах для социальных работников, приютах для жертв домашнего насилия, государственных психиатрических учреждениях, университетских консультативных центрах, а также в стационарных и амбулаторных лечебных заведениях.

Однако, как бы ни радовал меня успех первого издания набора инструментов, честным ответом на вопрос моего друга должен быть: на выход второго издания повлияло несколько факторов.

Развитие психотерапии

Многое изменилось в этой области. Все большее внимание в психотерапии уделяется так называемым подходам “третьей волны”. Все более популярными становятся диалектическая поведенческая терапия (ДПТ), терапия принятия и ответственности (АСТ) и другие, основанные на осознанности подходы. Предметом многочисленных дискуссий стал вопрос о том, нужно ли менять содержание мыслей и убеждений. Хотя, с одной стороны, такой подход бросает вызов самой структуре традиционной когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), он действительно включает “немного другое” отношение к когнициям, и его способность менять настроение и поведение заслуживает внимания.

Помимо сближения с психотерапией “третьей волны” и другими метакогнитивными подходами, в последние годы психотерапией были предприняты целенаправленные попытки включить и другие методы. Хотя “эkleктика” ради самой эkleктики, несомненно, вредит многим клиентам, включение в КПТ стратегий из разных подходов поможет специалистам достичь с клиентами того, чего они хотят. Несмотря на то что клиницисты продолжают настойчиво работать

над концептуализацией случая и руководствоваться ею в качестве своей “дорожной карты”, извлечение пользы из разных методов может стать мощным подспорьем клиентам в достижении своих целей. В традиционной КПТ также появились новые, улучшенные техники.

Инструменты для более широкого спектра диагнозов и наборов симптомов

Еще один новый элемент второго издания состоит в том, что инструменты в нем подобраны для состояний, не охваченных первым изданием. В КПТ теперь есть более 26 отдельных когнитивных моделей для работы с разными наборами симптомов. Это уже не только депрессия и тревога.

Отдельные разработки “традиционной” КПТ также кажутся многообещающими. *Терапия эмоциональных схем* Боба Лихи углубляет традиционные подходы КПТ. *Основанная на опыте когнитивная терапия* (ТВСТ) Ирисмар Рейс де Оливейры позволяет клиентам интерактивно, в веселой и безопасной форме “испытать свои убеждения”, чтобы проверить их валидность. Кроме того, Туллио Скримали с коллегами помог сообществу когнитивно-поведенческой терапии обратить более пристальное внимание на взаимодействие КПТ с последними достижениями в области нейронауки. *Основанная на сильных сторонах КПТ* Кристин Падески, и *командная КПТ* (ТЕАМ-СВТ) Дэвида Бернса указали на множество новых “ответвлений” старой модели.

Хотя это руководство, как и предыдущее издание, представляет собой набор практических инструментов, которые помогают клиентам в их реальной жизни, следует отметить научно-теоретическое основание этих инструментов. Данное издание включает практические следствия, вытекающие из этих новых подходов, а также новые и улучшенные инструменты, которые используют традиционный подход.

Адаптация КПТ для разных условий и более широкого круга практикующих врачей

Невозможно игнорировать использование КПТ в других дисциплинах, в том числе в альтернативных медицинских и церковных практиках, а также в лайф- и корпоративных коучингах. Отдельные темы, рассматриваемые в этих сеттингах, представлены в последней главе с использованием менее профессионального языка.

Хотя эта книга предназначалась в первую очередь для практикующих клиницистов, как мне стало известно, ее приобрело большее, чем я мог себе это представить, количество клиентов. Сейчас я занят написанием книги только для клиентов (следите за обновлениями!), но это второе издание представляет собой первый шаг в данном направлении, поскольку в нем я использую менее профессиональный и более понятный клиентам язык, особенно в разделах, посвященных личностному росту и коучингу.

От издательства

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик и комментатор. 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 интересно услышать и любые другие замечания, которые вам хотелось бы высказать 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 или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Посылая письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию последующих книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: info.dialektika@gmail.com

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