

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Данная книга — настоящая находка для всех, чей разум открыт для перемен и персонального роста. Признанный психолог, д-р наук, любимый коллегами и студентами преподаватель, а также непревзойденный клиницист Саймон Рего вместе с Сарой Фейдер, известной своей пропагандой психического здоровья и ярким стилем изложения, создали живое, подробное, практическое и доступное руководство по когнитивно-поведенческой терапии (КПТ).

К наиболее восхитительным и значительным инновациям в сфере психического здоровья за последние десятилетия стоит отнести создание краткосрочных форм психотерапии, которые показали себя практическими, целеориентированными и хорошо изученными. Среди всех научно обоснованных методик именно КПТ владеет самой внушительной доказательной базой.

Навыки и принципы КПТ сегодня широко применяются в лечении социальной тревожности, депрессии, посттравматического стрессового расстройства, обсессивно-компульсивного расстройства, расстройств пищевого поведения и наркотической зависимости. Но преимущества КПТ выходят далеко за пределы лечения клинических диагнозов. КПТ хорошо себя проявила в борьбе с широким спектром общечеловеческих проблем, таких как стресс, напряженные отношения, гнев, прокрастинация и низкая самооценка. И это далеко не все важные темы, затронутые в данной книге. Элементы КПТ все чаще внедряются в образовательные программы в школах и вузах благодаря их доказанной эффективности и высокой ценности для повышения качества жизни людей. Данная книга изобилует мудрыми советами и полезными упражнениями. В руководстве также разъясняется терминология, что делает ее незаменимым ресурсом для всех, кто изучает КПТ самостоятельно или ищет для себя книгу, помогающую во время терапии со специалистом.

Как психиатр, часто назначающий чтение, или “библиотерапию”, своим пациентам (и себе самому!), я был приятно удивлен, открыв для себя это сокровище. Я надеюсь, что даже самые скептические и обремененные рутинными жизненными трудностями читатели прочтут данную книгу внимательно и будут неоднократно возвращаться к ней.

Авторы точно понимают и разделяют трудности, с которыми мы все время от времени сталкиваемся. Текст книги захватывает, подбадривает, а главное — не осуждает. Авторы не контролируют вас на каждом шагу, но и не позволяют сорваться с крючка и бросить чтение. Они представили целый кладезь изобретательных, полезных и целесообразных упражнений, для каждого из которых указаны общие принципы, цели и даже примерное время выполнения. Подобно музыкантам и спортсменам, читатели, практикующие эти упражнения — пусть поначалу неуверенно и неохотно, — смогут развивать свои навыки владения КПТ. То, что начиналось как интересные идеи и упражнения, для многих читателей станет новым шаблоном мышления и поведения и поможет выработать полезные привычки для более здоровой и качественной жизни.

От имени всех тех, кто лично знает, что жизнь не всегда проста, я выражаю искреннюю благодарность авторам, подарившим нам обилие практических идей и поддержку в нашем путешествии.

**Джонатан Е. Алперт, д-р медицины**  
заведующий кафедрой психиатрии  
и поведенческих наук в Университете Дороти  
и Марти Сильвермана;  
профессор психиатрии, нейронаук и педиатрии  
в медицинском центре Монтефиоре и медицинском  
колледже Альберта Эйнштейна