

# Предисловие

**С**ерия *Восемь ключей* была задумана как библиотека интеллектуальных, легкодоступных книг, написанных специалистами в разных областях, для всех, кто не хочет прибегать к терапии или не может себе ее позволить. Цель этой серии — познакомить читателей с легко применимыми стратегиями, способствующими выздоровлению в той или иной области. Каждый том серии — инструмент самопомощи, а также дополнение к терапии. (Из многочисленных отзывов читателей я знаю, что моя собственная книга *Восемь ключей к безопасному выздоровлению от травмы*, первая в этой серии, эффективно применяется одновременно для самостоятельного изучения и работы с терапевтом.) Кроме того, каждая книга серии включает в себя базовую теорию, чтобы читатель и специалист были одинаково информированы. Знающие читатели принимают более обоснованные решения о том, что им помогает, а что нет. Поэтому любой, кто стремится улучшить психологическое здоровье и расти как личность, должен иметь доступ к той же информации, что и профессионалы. Теории и методы, которые используют терапевты, не должны храниться в секрете.

По данным веб-сайта Национальной ассоциации нервной анорексии и связанных с ней заболеваний (ANAD), только в США более 20 миллионов человек страдают расстройствами пищевого поведения. Более того, они сообщают, что расстройства пищевого поведения являются причиной “самого высокого уровня смертности среди всех психических заболеваний”. С самого начала серии я надеялась включить в нее книгу, которая поможет людям с РПП. Учитывая процент страдающих, я чувствовала, что книга об РПП имеет решающее значение. Более того, почти каждый терапевт сталкивается с РПП в ходе решения множества других возникающих проблем. Часто расстройство пищевого поведения лежит в основе таких диагнозов, как депрессия или тревожность. Читатели и специалисты должны учитывать роль расстройств пищевого поведения

как самих по себе, так и в качестве сопутствующих другим трудностям. Независимо от опытности специалисты нуждаются в рекомендациях, логической структуре и удобных инструментах для лечения РПП самостоятельно или в сочетании с лечением других проблем. И, наконец, как читатели, так и профессионалы нуждаются в руководстве, чтобы решить, когда следует обратиться за дополнительной профессиональной консультацией.

Эта книга, написанная двумя коллегами-терапевтами Каролин Костин и Гвен Грабб, полностью соответствует всем этим критериям. На протяжении десятилетий Костин была заметной фигурой среди специалистов по расстройствам пищевого поведения. Ее предыдущие книги *Your dieting daughter* (Ваша дочь сидит на диете) [14] и справочник по расстройствам пищевого поведения [12] хорошо известны и ценятся в этой области. Она мудро выбрала Грабб, бывшую клиентку, а теперь коллегу, в качестве соавтора книги, создав дуэт, который является совершенно уникальным не только для книг о расстройствах пищевого поведения, но и для книг о психотерапии в целом. Предлагая взгляд на ситуацию одновременно терапевта и клиента, эта книга может напомнить некоторым читателям книгу Ирвинга Ялома *Психотерапевтические истории*<sup>1</sup>, с дополнительным преимуществом в том, что клиентка в этой книге сама стала профессионалом и имеет четкий взгляд на ситуацию с обеих сторон. В своей книге Костин и Грабб мужественно раскрывают подробности собственных историй болезни и вступают в откровенный диалог об успешном (хотя иногда сложном) взаимодействии во время лечения Грабб. При этом они раскрывают сокровенные проблемы, связанные с проживанием и лечением РПП в личном и профессиональном плане. Костин и Грабб делятся с читателем знаниями, которые они получили в ходе неудач и достижений, буквально изнутри.

Страдающие РПП (вместе с их семьями и друзьями) почувствуют огромное облегчение, прочитав эту книгу. Они в надежных руках у заслуживающих доверия авторов и терапевтов, которые сами прошли все, что проходят читатели. Профессионалы найдут достоверную информацию и логичную структуру лечения.

---

<sup>1</sup> Ирвинг Ялом, *Психотерапевтические истории*. — Эксмо, 2006. — 830 с. — *Примеч. перев.*

Чтение рукописей, только что вышедших из-под пера авторов, — одна из привилегий редактора серии. Впервые просматривая работы Костин и Грабб, я поймала себя на мысли, что каждая страница волнует и увлекает. С самого начала я знала, что это будет особенная книга, и работать с ее авторами было приятно. Я не могу припомнить, чтобы читала книгу, с которой чувствовала бы себя настолько надежно. Авторы представляют подлинные факты и эмоциональное утешение, а также дают мягкий толчок в нужном направлении и реалистичные гарантии. Я надеюсь, что читатель переживет то же самое.

**Бабетта Ротшильд**, редактор серии книг