

Вступ

Два останні десятиліття були особливо продуктивними для когнітивного напрямку терапії. З'явилася величезна кількість нових досліджень; когнітивно-поведінкову терапію частіше обирають для лікування різноманітних захворювань, адже завдяки їй вдається швидко полегшити страждання клієнтів, розпочати ремісію та тривалий час залишатись у хорошому стані. Головна місія некомерційного Інституту когнітивно-поведінкової терапії Аарона Бека — дати професіоналам у галузі психічного здоров'я можливість навчатися. Але для ознайомлення з цим методом недостатньо відвідувати семінари та тренінгові програми. Авторка організовує подібні навчальні заходи вже протягом 25 років і досі вважає, що людям бракує докладного посібника, щоб вивчати теорію, принципи та практичне застосування когнітивно-поведінкової терапії.

Книга розрахована на різногалузевих фахівців, чия робота пов'язана з фізичним та психічним здоров'ям (починаючи з тих, хто раніше ніколи не застосовував когнітивно-поведінкову терапію, і закінчуючи тими, хто вже має досвід у цій сфері, але хоче продовжувати професійне зростання, зокрема у галузі концептуалізації випадку клієнта, планування терапії, застосування різних технік, оцінювання ефективності лікування та пошуку проблем під час терапевтичних сеансів). Щоб представити цей матеріал у максимально доступній формі, авторка обрала клієнтку (чье ім'я та характерні особливості були змінені) і протягом всієї книги наводить приклади цього випадку. Саллі — майже ідеальна клієнтка, і її лікування добре ілюструє стандартну когнітивно-поведінкову терапію неускладненого одиничного епізоду депресії. Хоча її лікування — приклад роботи з простим випадком тривожно-депресивного розладу, описані техніки будуть ефективні й для інших проблем. У книзі також є посилання на інші розлади, щоб читачі вчилися відповідно добирати схеми лікування.

Перше видання цієї книги перекладено понад 20 мовами, і авторка отримала відгуки фахівців з усього світу, на яких частково ґрунтувалися доповнення до цього видання. Доданий новий матеріал щодо оцінювання стану клієнта та поведінкової активації; шкала оцінювання когнітивної терапії (Cognitive Therapy Rating Scale), що використовується для вимірювання компетентності терапевта в багатьох дослідженнях і навчальних програмах; робочий бланк когнітивного випадку (Cognitive Case Write-Up) на основі шаблону, наданого Академією когнітивної терапії як попередня умова отримання ліцензії. Особлива увага надана терапевтичним взаєминам, методам спрямованого відкриття (guided discovery) і сократівського діалогу, визначенню та використанню сильних сторін клієнта та його ресурсів, а також домашнім завданням. Авторка керувалася власною клінічною практикою, досвідом викладання та консультування, дослідженнями та публікаціями в царині когнітивно-поведінкової терапії, а також бесідами зі студентами та колегами, початківцями та експертами з різних країн, що спеціалізуються на різних аспектах цього напрямку терапії та різноманітних розладах.

Книга не була б написана, якби не існувало революційних праць засновника когнітивної терапії Аарона Т. Бека, який також є батьком авторки. Це дивовижна людина, видатний дослідник, теоретик і практик. Також авторка дуже багато дізналася від кожного супервізора та клієнта, з якими їй довелося працювати, і висловлює вдячність їм усім.

Доктор Джудіт С. Бек