

# Передмова

Автору, і майбутнім читачам пощастило, що у першому виданні цієї книги, в якій представлений новий погляд на цей метод психотерапії, брав участь А. Бек. Імовірно, фахівці з досвідом у царині когнітивно-поведінкової терапії теж знайдуть цікавий матеріал, а ще студенти, які тільки-но почали її вивчати. Останнім часом з'явилося безліч нових праць, триває розвиток ідей і дослідження нових дивовижних напрямів роботи. А. Бек щиро вітав прагнення авторки розширити це видання та збагатити його новими поглядами на лікування клієнтів.

Повернімося до етапу зародження когнітивної терапії, щоб оцінити, як вона змінювалася. Почавши застосовувати цей комплекс терапевтичних процедур, А. Бек назвав його *когнітивною терапією* (тепер це *когнітивно-поведінкова терапія*) і зовсім не уявляв, куди приведе метод, що так сильно відрізнявся від психоаналітичної царини. З огляду на результати власних клінічних спостережень, систематичних клінічних досліджень та експериментів, А. Бек припустив, що в основі психіатричних синдромів депресії та тривожності лежать порушення механізмів мислення. Ці порушення призводили до систематичних викривлень інтерпретації певних аспектів досвіду. Шукаючи викривлення інтерпретації та пропонуючи клієнтам альтернативу, тобто ймовірніші пояснення подій, учений дійшов висновку, що це призводить до практично моментального поліпшення симптоматики. Завдяки тренуванню когнітивних навичок клієнти були здатні закріпити покращення. Фокус на проблемах, що існують “тут і зараз”, уможливував повне ліквідування симптомів всього за 10–14 тижнів. Подальші клінічні дослідження підтвердили ефективність цього методу для роботи з тривожними, депресивними та панічними розладами.

До середини 1980-х рр. можна вже було говорити, що когнітивна терапія набула статусу *напрямку психотерапії*. Тоді йшлося про:

- 1) теорію особистості та психопатології з ґрунтовною емпіричною базою для підтвердження її основних постулатів;
- 2) психотерапевтичну модель визначення принципів та стратегій, відповідних до теорії психопатології;
- 3) надійні емпіричні дані, отримані в ході клінічних досліджень, що підтверджували ефективність підходу.

З часу виходу перших робіт А. Бека з'явилося нове покоління психотерапевтів (дослідників та викладачів), які аналізували концептуальну модель психопатології та застосовували когнітивно-поведінкову терапію до широкого спектру психічних розладів. Це був час систематичних досліджень основних когнітивних вимірів особистості та психічних розладів, ідіосинкразичного опрацювання і пошуку інформації про них, а також про взаємозалежність вразливості та стресу.

Когнітивно-поведінкову терапію тепер застосовують для лікування цілої низки психічних і соматичних розладів, про які й подумати було годі, коли когнітивний метод уперше був використаний проти депресії і тривоги. З огляду на дослідження результатів терапії фахівці з усього світу, зокрема США, встановили: когнітивно-поведінковий метод ефективний для лікування посттравматичного стресового розладу, obsесивно-компульсивного розладу, різноманітних фобій та розладів харчової поведінки. Цей метод у поєднанні з препаратами ефективний для біполярного розладу та шизофренії. Когнітивна терапія також дієва у роботі з низкою хронічних соматичних розладів: біль у спині, коліти, високий тиск та синдром хронічної втоми.

Отже, когнітивно-поведінкова терапія — це широкий спектр можливих напрямів і компонентів психотерапії. З чого ж розпочати вивчення? Цитуючи *Алісу в Країні чудес*, можна порадити: “починайте спочатку”. Іншими словами, потрібно повернутися до питання, озвученого на початку цієї передмови. Мета книги, написаної Джудіт Бек, однією з провідних когнітивно-поведінкових дослідниць другого покоління (яка ще в підлітковому віці стала однією з слухачок батька), — сформувати надійний фундамент для практикування когнітивно-поведінкової терапії. Справді, цей метод прийнятний

для широкого спектру ситуацій, але ґрунтується він на фундаментальних принципах, розглянутих у книзі. Книга буде корисна навіть досвідченим когнітивно-поведінковим терапевтам — їм вона допоможе вдосконалити навички концептуалізації, розширити репертуар терапевтичних технік, щоб ефективніше планувати лікування і долати труднощі в ході терапії.

Звичайно ж, ніяка книга не замінить допомоги супервізора. Проте це видання відмінно доповнить підтримку досвідчених когнітивних терапевтів (додаток Б).

Джудіт Бек — спеціалістка з чудовою підготовкою, щоб створити подібний путівник. За останні 25 років вона організувала безліч семінарів та тренінгів з когнітивно-поведінкової терапії; була супервізором для початківців і досвідчених терапевтів; брала участь у вдосконаленні протоколів лікування різних захворювань та дослідженнях когнітивно-поведінкової терапії. Таке занурення у тему дозволило їй написати книгу, повну корисної інформації щодо практичного застосування цього психотерапевтичного методу. Перше видання книги стало провідним підручником з когнітивно-поведінкової терапії у більшості університетських програм з психології, психіатрії, соціальної роботи та консультування.

Практичне застосування цього методу — непросте завдання. Деякі учасники клінічних досліджень беруться до роботи з автоматичними думками, не маючи чіткого розуміння про те, як клієнти сприймають свій внутрішній світ, і не реалізують принцип спільного емпіризму. Починаючи працювати над книгою, Джудіт Бек мала на меті навчити та підготувати до практичного застосування когнітивно-поведінкових стратегій як початківців, так і досвідчених терапевтів. І треба визнати, вона чудово впоралася.

*Аарон Т. Бек, професор психіатрії, Інститут когнітивно-поведінкової терапії Аарона Бека, факультет психіатрії Пенсільванського університету*