

Передмова

Дуже рідко з'являються книжки, які по-справжньому здатні змінити життя. Це саме одна з таких книжок. Автори доступною мовою виклали основні ідеї та теоретичні засади психотерапії в цьому посібнику із самовдосконалення та саморозвитку. Перше видання цієї книги перечитують і рекомендують терапевти, клієнти та ті, хто прагне змінити своє життя.

Я почав розробляти когнітивну психотерапію (КП) наприкінці 1950-х і навіть не міг уявити, що КП стане одним із найефективніших і найпопулярніших методів психотерапії у світі. Цей метод спочатку було створено для подолання депресії. Позитивні результати її лікування розпалили загальний інтерес до КП. На сьогодні КП є методом психотерапії, який використовують найчастіше, переважно завдяки стійким позитивним і нерідко швидким результатам.

Когнітивна психотерапія успішно застосовується для допомоги клієнтам із депресією, панічним розладом, фобіями, тривогою, гнівом, стресовими розладами, проблемами у взаємовідносинах, наркотичною або алкогольною залежністю, розладами харчової поведінки та психозами. Книга познайомить читача з ключовими принципами терапії, завдяки яким досягнуто позитивного результату в лікуванні цих розладів.

Ця книга стала значним досягненням у розвитку КП. Вперше засади КП були настільки чітко й послідовно викладені для широкого кола читачів. Книга насичена навідними запитаннями, підказками і пам'ятками. Також автори додали письмові завдання, розроблені в рамках клінічної практики. Ці матеріали можуть стати інструкцією для всіх тих, хто налаштований кардинально змінити своє життя.

Книга дійсно унікальна, адже її можна використовувати і як посібник із самопомоги, і як доповнення до психотерапії. Також вона

підійде як посібник з успішного застосування КП для випускників, що спеціалізуються на психотерапії, та інтернів. Книга написана простою мовою, тож її можна використовувати як підручник у вищих навчальних закладах.

Ця книга перекладена 22 мовами і входить до переліку бестселерів з когнітивної психотерапії.

У другому виданні книги в главі щодо застосування КП для боротьби з тривогою з'явилися доповнення (йдеться про відкриття в цій галузі, здійснені з часу публікації першого видання). До нового видання також увійшли глави, присвячені усвідомленості, прийняттю, прощенню, подяці та позитивній психології. Читачі навчатимуться застосовувати ці принципи в рамках моделі КП для боротьби з розладами на шляху до щасливого життя.

Автори були моїми студентами, а тепер вони мої колеги і друзі вже протягом багатьох років. У цьому тандемі зішлись талант і досвід, завдяки чому і з'явилася на світ ця книга. Денніс Грінбергер — новатор застосування когнітивної терапії в рамках стаціонарного та амбулаторного лікування. Він приділяє особливу увагу розробці високоефективних курсів лікування, ґрунтуючись на дослідженнях у царині психотерапії. Доктор Грінбергер — засновник і керівник Центру з лікування тривоги і депресії (Anxiety and Depression Center) в Ньюпорт-Біч, шт. Каліфорнія, де практикують КП. Цей центр є наочним прикладом дбайливого ставлення до пацієнтів, де застосовуються напрацювання в галузі КП. Крім обов'язків керівника центру, д-р Грінбергер проводить навчання і консультації для інтернів, випускників факультетів психології, а також для лікуючого персоналу, зацікавленого в розвитку навичок у сфері КП. Доктор Грінбергер обіймав посаду президента заснованої мною Академії когнітивної терапії (Academy of Cognitive Therapy), що проводить сертифікацію когнітивних психотерапевтів.

З Крістін Падескі ми працюємо разом з 1982 р., викладаючи КП тисячам психотерапевтів по всьому світу. Ми спілкуємося довгий час, і я бачу перед собою фахівця, який знається на КП чи не краще за всіх психотерапевтів. Я із захопленням відзначаю, скільки теплоти в її стосунках з клієнтами. У 1983 р. д-р Падескі заснувала Центр когнітивної психотерапії (Center for Cognitive Therapy) в Гантінгтон-Біч, шт. Каліфорнія, що став найважливішим міжнародним центром з навчання психотерапевтів у сфері КП. Вона особисто навчила понад 45 тисяч психотерапевтів у 22 країнах. Доктор Падескі здобула повагу

серед колег. Вона також є володаркою регіональних, національних і міжнародних нагород за цінні відкриття у сфері психотерапії. Вагома частина її внеску — розробка п'ятикомпонентної моделі визначення розладів і семи граф щоденника думок. Читачі навчаться застосовувати ці навички у вирішенні власних проблем. Доктор Падескі — почесний член-засновник Академії когнітивної терапії, проводить міжнародні консультації для психотерапевтів, співробітників клінік, медико-криміналістичних відділень та освітніх програм.

Унікальні професійні якості та багатий досвід д-ра Грінбергера і д-ра Падескі як психотерапевтів і новаторів поєдналися в цій чудовій книзі. Так само, як свого часу книга *Когнітивна терапія депресії*, яку я написав у співавторстві з Джоном Рашем, Браяном Шоу і Гарі Емері у 1979 р., здійснила переворот у веденні терапії, книга *Розум керує настроєм* запровадила новий стандарт у застосуванні КП. Книга містить докладні інструкції, які допоможуть чіткіше дотримуватися встановлених принципів КП, а отже — поліпшити якість проведеного лікування і свого життя. Завдяки цій книзі читачі отримають ефективний інструмент, що дасть змогу самостійно застосовувати когнітивну психотерапію.

Аарон Т. Бек, почесний професор психіатрії
Пенсільванського університету, почесний президент
Інституту когнітивно-поведінкової терапії Бека