

ПРЕДИСЛОВИЕ К ВЫПУСКУ МОСКОВСКОГО ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ЖУРНАЛА, ПОСВЯЩЕННОМУ КОГНИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

АРОН БЕК*

С момента создания когнитивной психотерапии прошло уже 30 лет. Все это время происходит постоянное усовершенствование процедур и углубление теоретических оснований нашего подхода, расширяется сфера его применения. Когнитивные психотерапевты разработали и протестировали различные формы терапии практически всех психических расстройств. Доказана эффективность когнитивного подхода применительно к депрессии, тревожным расстройствам, паническим расстройствам, обсессивно-компульсивным, состояниям посттравматического стресса, различным пищевым расстройствам. Продемонстрирована полезность когнитивной терапии при лечении личностных расстройств, включая пограничное личностное расстройство, а также при лечении героиновой и кокаиновой наркомании.

Эффект когнитивной психотерапии отмечается применительно к разным пациентам: она эффективна для людей как с высокими, так и с низкими показателями интеллекта; в работе с детьми и стариками; с людьми высоко- и низкообразованными, с богатыми и с социально и экономически обделенными. Доказано, что когнитивная терапия – ценный компонент групповой, супружеской и семейной терапии.

Влияние когнитивной терапии можно проследить по всему миру. Многие терапевты, прошедшие обучение в США, Великобритании, других странах Европы, распространили когнитивную психотерапию в большинстве как развитых, так и развивающихся стран.

* Арон Бек – профессор, доктор медицины, руководитель Исследовательского Института когнитивной терапии (The Beck Institute for Cognitive Therapy and Research).
GSB Building, City Line and Belmont Avenues, Suite 700, Bala Cynwyd, PA 19004-1610.

По историческим причинам когнитивная терапия относительно нова для Восточной Европы. Хотя среди русскоязычных авторов можно найти некоторых предшественников когнитивной терапии, русские психотерапевты только недавно стали интересоваться этой формой лечения. Моя семья происходит из России, поэтому мое сердце особенно согревает известие о том, что интерес к когнитивной терапии настолько значителен, что целый номер журнала будет посвящен данному предмету. Я уверен в том, что по мере того, как русские психотерапевты будут узнавать все больше об этой относительно новой форме лечения, они сочтут весьма полезным интегрировать ее в свои терапевтические подходы.