
ПРЕДИСЛОВИЯ FOREWORDS

К СПЕЦИАЛЬНОМУ ВЫПУСКУ ЖУРНАЛА, ПОСВЯЩЕННОМУ 100-ЛЕТНЕМУ ЮБИЛЕЮ А.Т. БЕКА

Для цитаты: Бек Дж.С. К специальному выпуску журнала, посвященному 100-летию юбилею А.Т. Бека // Консультативная психология и психотерапия. 2021. Т. 29. № 3. С. 5—7. DOI: <https://doi.org/10.17759/cpp.2021290301>

TO THE SPECIAL ISSUE DEVOTED TO A.T. BECK'S 100TH BIRTHDAY

For citation: Beck J.S. To the special issue devoted to A.T. Beck's 100th birthday. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya = Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2021. Vol. 29, no. 3, pp. 5—7. DOI: <https://doi.org/10.17759/cpp.2021290301>

Ровно двадцать пять лет назад на страницах этого журнала в специальном выпуске, посвященном когнитивной терапии, были впервые представлены на русском языке главы из книги «Когнитивная терапия депрессий». Открывало этот специальный выпуск предисловие моего отца, доктора Аарона Т. Бека, в котором, обращаясь к российским специалистам, он выразил надежду, что когнитивная терапия будет востребована в России. Он также отметил, что к тому моменту когнитивная терапия развивалась уже 30 лет и успела доказать свою высокую эффективность для лечения большого количества психических расстройств. Сегодня список расстройств, для которых разработаны и доказаны теоретические модели и эффективные техники помощи,

основанные на его когнитивной модели, охватывает практически всю классификацию психических расстройств.

Действительно, в течение последних 25 лет когнитивная терапия превратилась в наиболее широко распространенный научно обоснованный психотерапевтический подход к лечению психических расстройств. В результате ее развития возникли новые терапевтические стратегии и техники, которые постоянно совершенствуются за счет обширных исследований. Когнитивная терапия успешно применяется в самых разных форматах лечения и доказала свою эффективность в работе с разными группами населения и культурами по всему миру.

По мере роста популярности когнитивной терапии или когнитивно-бихевиоральной терапии (КБТ), как ее сейчас называют, разрабатывались и апробировались научно обоснованные психотерапевтические методы «третьей волны», такие как терапия принятия и ответственности (Acceptance and Commitment therapy), диалектическая поведенческая терапия (Dialectical Behavior Therapy) и когнитивная терапия, основанная на майндфулнесс (Mindfulness-Based Cognitive Therapy). В своей некоммерческой организации — Институте когнитивно-бихевиоральной психотерапии Бека (Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy) — мы внедряем техники различных научно-обоснованных психотерапевтических методов, включая вышеперечисленные, в когнитивно-бихевиоральную терапию и во все наши учебные программы, которые в настоящее время все проходят в виртуальном пространстве. Лечение всегда начинается с когнитивной концептуализации случая, а техники подбираются на основе полученной индивидуальной формулировки случая. При выборе интервенций мы учитываем не только трудности и проблемы клиентов, но и их сильные стороны и ресурсы. Мы все чаще обнаруживаем, что внимание к устремлениям клиентов помогает формулировать значимые цели лечения и создает у клиентов мотивацию для выполнения терапевтической работы. Сейчас в самом начале лечения мы часто просим клиентов рассказать о наиболее благополучном периоде их жизни. Эта информация может задать ресурсную картину, указывающую на желаемый для клиента результат терапии.

Изучение КБТ — это труд длиною в жизнь. Мой личный подход к лечению постоянно развивался с течением времени вместе с новыми исследовательскими данными, и особенно в последние пять лет, когда мой отец и наши коллеги из Бек Института познакомили меня с когнитивной терапией, ориентированной на восстановление (Recovery-Oriented Cognitive Therapy). КБТ — это постоянно развивающаяся область, поскольку исследователи по всему миру адаптируют методы лечения для различных групп населения и разрабатывают новые модели лечения, чтобы сделать когнитивно-бихевиоральную терапию

доступной для тех, кто в ней больше всего нуждается. Чтобы гарантировать соответствие своей личной практики результатам современных исследований, добросовестные когнитивные терапевты совершенствуют свои знания общих теоретических моделей психопатологии и проходят постоянное повышение квалификации в КБТ, куда входит обучение супервизии, построенной на анализе терапевтических сессий.

Мне особенно приятно осознавать, что за прошедшие четверть века когнитивная терапия получила широкое признание и распространение в России. Российские когнитивные терапевты создали собственные национальные ассоциации и качественные учебные программы; многие российские коллеги стали членами международных ассоциаций и активными участниками интернациональных конгрессов. Я очень рада, что следующий конгресс IACR в 2024 году планируется провести в Санкт-Петербурге. Корни семьи Беков — в России, и так знаменательно и символично, что такое важное международное событие, связанное с когнитивной терапией, которое собирает сотни участников со всего мира, произойдет именно там.

*Джудит С. Бек, PhD.
Президент Института когнитивно-поведенческой
психотерапии Бека, клинический профессор
психологии в психиатрии Пенсильванского университета*