

ПРЕДИСЛОВИЕ

Автор этой книги профессор Уинди Драйден — известнейший в мире психотерапии ученый, терапевт, тренер, супервизор и писатель. Его первая книга была опубликована в 1984 году, и на данный момент он является автором или редактором более 240 книг, написанных как для профессионалов, так и для широкой аудитории. Драйден является соавтором одной из основополагающих книг для профессионалов — монографии «Рационально-эмотивно-поведенческая терапия»¹, базового учебника по данному виду терапии.

Уинди Драйден — почетный профессор психотерапевтических исследований Лондонского университета Голдсмит — работает в области консультирования и психотерапии с 1975 года. Проходил обучение у таких корифеев когнитивно-поведенческой терапии, как Альберт Эллис, Аарон Т. Бек и Арнольд Лазарус, и стал одним из первых специалистов в Великобритании, сертифицированных в когнитивно-поведенческой терапии.

Книга, предлагаемая вниманию читателей, является удивительным кладом кропотливо собранного автором уникального терапевтического опыта, профессионально пересмысленного и поданного в форме ключевых тезисов для практикующих психотерапевтов. Она написана понятным для специалиста языком и содержит большое количество

¹ *Диджузеппе Р., Дойл К., Драйден У., Бакс У.* Рационально-эмотивно-поведенческая терапия. — СПб.: Питер, 2021 — 480 с.

важных идей, методик и техник, качественно описывающих технологию краткосрочной терапии.

Для членов Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии большой честью и гордостью является возможность проходить обучение и сертификацию на курсах односесссионной терапии (терапии OnePlus/ОдинПлюс), интервизиях и супервизиях у профессора У. Драйдена на протяжении уже более пяти лет. И конечно, особой радостью для нас стало предложение Драйдена написать пособие специально для членов Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии и всех отечественных специалистов, интересующихся этим подходом.

Эта книга уникальна во многих отношениях, в том числе как не только российская, но и мировая премьера практического руководства для освоения OnePlus-терапии от ведущего мирового эксперта. Но, конечно, главной ее ценностью является квинтэссенция знаний и методов, необходимых для становления специалиста краткосрочной психотерапии, что, естественно, подразумевает добавление к ним... практики, практики и еще раз практики, позволяющей сформировать и закрепить навыки и компетенции.

Как сам автор характеризует терапию OnePlus? «Один-Плюс-терапия необходима, когда мы с вами договариваемся встретиться на одну сессию, чтобы вы получили помощь, которую ищете и которая существенно изменит вашу жизнь. При необходимости вы можете, обратиться за дополнительной помощью, она будет доступна». Прозрачный намек Драйдена на качественно новый подход в терапии хорошо передается ее названием OnePlus — ОдинПлюс — терапия в одну сессию с возможностью дополнить ее еще одной встречей, и в то же время аллюзия на то, что эта терапия дает одни плюсы и может иметь продолжение в будущем, несмотря на возможность найти решение буквально за одну встречу. Для

специалистов профессор Драйден поясняет: «Каждый раз, когда я провожу обучающий семинар по односесссионной терапии (ОСТ), я подчеркиваю, что цель ОСТ — это совместная работа терапевта и клиента, направленная на то, чтобы помочь клиенту удовлетворить его заявленные потребности, признавая при этом, что в случае необходимости он может получить дополнительную помощь». Для меня особенно важным является то, что У. Драйден подразумевает не только облегчение состояния обратившегося за помощью, но и широкий взгляд на клиента, затрагивающий его потребности и возможность их адаптивной реализации, предполагающей исследование патогенеза, а также понимание механизмов и активацию саногенеза. Профессор поясняет: «Обучение, которое вы прошли, было основано на том, что я называю традиционным терапевтическим мышлением, в то время как работа в терапии OnePlus должна быть подкреплена другим мышлением, более подходящим для нее. Я называю его мышлением OnePlus, и оно предполагает такой способ работы с клиентами, с которым вы, возможно, не знакомы». На страницах книги Драйден раскрывает во многом революционный характер своего подхода для решения поистине грандиозных целей — быстро, но в то же время качественно и бережно помочь человеку встать на путь значимых и полезных изменений.

Один из основных посылов терапии OnePlus заключается в утверждении «сила в настоящем моменте». Когда вы находитесь с клиентом в ОдинПлюс-терапии, единственное, что вы знаете наверняка, — это то, что в данный момент вы находитесь друг с другом в терапевтическом пространстве. Вам не известно, придет ли человек к вам снова, даже если он скажет, что собирается прийти. Поэтому вам обоим необходимо решить, как использовать время, которое вы проведете вместе. Этот посыл дает особую мотивацию и ресурс терапев-

ту и клиенту. В OnePlus-терапии очень важно уделять особое внимание клиенту как уникальной личности, имеющей свои сильные стороны и ресурсы, а не как к «носителю диагноза» или представителю категории людей, имеющих психическое расстройство.

И в завершение хотел бы сказать о моих личных впечатлениях от встречи с У. Драйденом. Мне всегда интересно знакомиться с выдающимися учеными и практиками лично, чтобы узнать их не только как авторов новых подходов и методик, но и как людей. Как они воплощают излагаемые принципы в собственной жизни? Насколько они в ней счастливы и реализованы? И здесь, как и в случае с А. Т. Беком, А. Фрименом и другими выдающимися представителями КПТ-направления, я был поражен глубиной личности профессора Драйдена. Его мудрость, интеллигентность и тонкий английский юмор — поистине бесценный дар, которым он щедро делится с друзьями, коллегами и учениками. Для меня Уинди Драйден, Рэймонд Диджузеппе и Артур Фримен стали тремя мушкетерами во главе с Д'Артаньяном — Альбертом Эллисом. Знать их всех лично и иметь возможность общаться — редкое везение и настоящее профессиональное и человеческое счастье психотерапевта.

Я с большим теплом вспоминаю свое общение с У. Драйденом, Р. Диджузеппе и А. Фрименом на четвертом международном конгрессе по РЭПТ в Клудж-Напоке (Румыния), который проводился уже после ухода из жизни А. Эллиса. Круглый стол с участием А. Фримена и У. Драйдена, посвященный использованию юмора и метафор в РЭПТ и когнитивной терапии, который я имел честь модерировать, стал настоящей феерией иронии, шуток и мудрости и проходил в теплой и дружеской атмосфере, которую создавали удивительно открытые и всегда готовые поддержать коллег мастера своего дела.





Фотографии
с 4-го международного
конгресса РЭПТ (The 4th
International Congress of
Rational Emotive Behavior
Therapy, 13–15 September
2019, Cluj-Napoca,
Transylvania, ROMANIA)

Увлекательного и полезного чтения, уважаемые читатели!
Пусть эта книга станет для вас наглядным источником нового метода, терапевтических навыков и творческого подхода, вашего вдохновения и нового терапевтического мышления.

*Дмитрий Викторович Ковпак,
врач психиатр и психотерапевт, кандидат медицинских наук,
доцент кафедры психотерапии, медицинской психологии
и сексологии Северо-Западного государственного
медицинского университета им. И. И. Мечникова,
президент Ассоциации когнитивно-поведенческой
психотерапии, вице-президент Российской
психотерапевтической ассоциации,
член Координационного совета Санкт-Петербургского
отделения Российского психологического общества,
член Исполнительного совета Международной ассоциации
когнитивно-поведенческой терапии,
член Международного консультативного комитета
Института когнитивно-поведенческой терапии Бека,
официальный амбассадор города Санкт-Петербурга*