

Redakcja naukowa:

Steven C. HAYES

Stefan G. HOFMANN

TERAPIA
POZNAWCZO-BEHAWIORALNA
OPARTA NA PROCESACH

Wiedza i kluczowe kompetencje

Przekład:

Anna Sawicka-Chrapkowicz

Agnieszka Pałynyczko-Ćwiklińska

Sylwia Pikiel

Sopot 2020



Wprowadzenie

dr Steven C. Hayes

Wydział Psychologii, University of Nevada, Stany Zjednoczone

dr Stefan G. Hofmann

*Wydział Nauk Psychologicznych i Nauk o Mózgu, Boston University,
Stany Zjednoczone*

Celem tej książki jest przedstawienie podstawowych procesów terapii poznawczo-behawioralnej (ang. *cognitive-behavioral therapy*, CBT) w sposób uwzględniający behawioralne, poznawcze oraz oparte na uważności i akceptacji odłamy tej rodziny modeli terapeutycznych. Książka jest wyjątkowa nie tylko ze względu na jej obszerny zakres, ale także dlatego, że stanowi próbę przygotowania gruntu pod prawdziwe zrozumienie owych modeli i tradycji oraz pod wspólny dla nich cel.

O ile nam wiadomo, podręcznik ten jest pierwszym, który opiera się na nowych standardach szkoleniowych w nauczaniu kompetencji klinicznych, opracowanych przez międzyorganizacyjny zespół roboczy do spraw edukacji doktorantów w dziedzinie psychologii poznawczej i behawioralnej Inter-Organizational Task Force on Cognitive and Behavioral Psychology Doctoral Education (Klepac i in., 2012). Ów zespół, stworzony pod auspicjami Association for Behavioral and Cognitive Therapies, zgromadził przedstawicieli czternastu organizacji na trwających cztery dni spotkaniach bezpośrednich oraz na kilkunastu konferencjach telefonicznych, które odbyły się w ciągu dziesięciu miesięcy w latach 2011 i 2012. Organizacje te reprezentują różne odłamy i generacje myślenia w ramach praktyki poznawczej i behawioralnej: od Academy of Cognitive Therapy po Association for Contextual Behavioral Science oraz od International Society for the Improvement and Teaching of Dialectical Behavior Therapy po Association for Behavior Analysis International.

Zadaniem wspomnianego zespołu roboczego było opracowanie wskazówek w celu uspołnienienia procesu edukacji doktorantów w dziedzinie psychologii poznawczej i behawioralnej w Stanach Zjednoczonych. W efekcie stworzono szczegółowy

przegląd współczesnej literatury przedmiotu oraz sformułowano konkretne zalecenia, które stanowią podstawę niniejszej książki.

W żadnej książce nie można by ująć wszystkich obszarów tematycznych, których dotyczą standardy szkolenia. Postanowiliśmy więc pominąć zagadnienia z zakresu metod badawczych i diagnostycznych, ponieważ zostały one dobrze opisane w istniejących publikacjach, a w zamian skoncentrować się na tych obszarach, które – jak nam się wydaje – obejmują nowe idee i delikatne kwestie nigdzie indziej nie ujęte.

Jeśli chodzi o postawę naukową, standardy zespołu roboczego bazują na dwóch mocnych założeniach: „Po pierwsze, badania prowadzone przez doktorantów w dziedzinie psychologii poznawczej i behawioralnej obejmują podstawową pracę z zakresu filozofii nauki [...] po drugie, kierowanie się etyką przy podejmowaniu decyzji ma fundamentalne znaczenie dla psychologii poznawczej i behawioralnej oraz powinno przenikać wszystkie aspekty badań i praktyki” (Klepac i in., s. 691–692). Oba te założenia wplecione zostały w pierwszą część książki, dotyczącą natury terapii poznawczo-behawioralnych, a także znajdują odzwierciedlenie w innych rozdziałach.

Według naszej wiedzy niniejszy podręcznik jest pierwszą książką na temat terapii poznawczo-behawioralnej, w której analizuje się wyczerpująco implikacje tego, co standardy szkoleniowe określają jako „nadrzędny światopogląd naukowy” (Klepac i in., s. 691). Jeśli dobrze rozumiemy, zdaniem zespołu roboczego przybliżenie różnorodnych światopoglądów, które leżą u podstaw różnych metod poznawczych i behawioralnych, jest kluczowe dla komunikacji między różnymi odłamami, nurtami i tradycjami w rodzinie tych terapii:

Wielu psychologów może nie zdawać sobie sprawy z ukrytych założeń leżących u podstaw ich pracy, co z kolei może prowadzić do istotnych nieporozumień i kontrowersji, które zakłócają proces rozwoju samej nauki. Różne filozofie nauki (zwłaszcza zaś epistemologie reprezentowane przez owe systemy filozoficzne) kierują nie tylko ku różnym metodom pozyskiwania danych, ale także ku różnym tymże danych interpretacjom, w tym niekiedy również ku różnym interpretacjom tych samych danych. Lekceważenie różnic w założeniach poprzedzających fazę analizy może wzbudzać frustrację zarówno u naukowców, jak i u praktyków, którzy z zaskoczeniem przyjmują brak przekonania swoich kolegów co do implikacji pewnych obserwacji klinicznych czy wniosków

badawczych. Nieuświadamianie sobie własnych założeń filozoficznych również uniemożliwia krytyczną analizę i porównania innych filozofii nauki (Klepac i in., s. 691).

Zespół roboczy stworzył listę siedemnastu podstawowych kompetencji klinicznych powszechnie uznawanych za istotne oraz zasugerował, że edukacja powinna się koncentrować na „szkoleniu w zakresie fundamentalnych zasad stojących za [tymi] interwencjami” (s. 696). Owe zasady, jak się uważa, wyłoniły się ze zrozumienia kilku kluczowych obszarów, takich jak teoria uczenia się, procesy poznawcze, emocje, relacja terapeutyczna i neuronauka.

Wskazówki te znalazły się w centrum naszej uwagi w niniejszej książce. Podręcznik zawiera rozdziały dotyczące wszystkich wspomnianych w standardach kluczowych kompetencji klinicznych oraz wszystkich obszarów podstawowych procesów, jak również rozdział poświęcony nauce o ewolucji. Ponadto w przypadku każdej kompetencji klinicznej staraliśmy się koncentrować na fundamentalnych procesach i zasadach, które odpowiadają za jej oddziaływanie.

Uważamy, że badanie interwencji opartej na dowodach naukowych w kontekście nowych standardów szkoleniowych pozwoli środowisku przedefiniować terapię opartą na dowodach, tak aby oznaczała ona kierowanie procesem bazującym na dowodach za pomocą procedur bazujących na dowodach, które łagodzą problemy i wspierają dobrobyt człowieka. Jesteśmy przekonani, że koncentracja na terapii ukierunkowanej na procesy poprowadzi cały ten obszar daleko w przyszłość. Określenie podstawowych procesów pozwoli nam uniknąć ograniczeń wynikających ze stosowania szczegółowych protokołów terapeutycznych dla konkretnych zaburzeń jako podstawowego, bazującego na empirii podejścia do terapii, umożliwiając w zamian łączenie tejże bezpośrednio z teorią.

Mamy nadzieję, że nasza książka okaże się jednym z ważnych kroków w tym kierunku. Chcielibyśmy, aby stanowiła materiał źródłowy oraz podręcznik akademicki w dziedzinie interwencji klinicznych w szeroko rozumianych terapiach behawioralnych i poznawczych. Wierzymy, że praktycy, badacze, stażyści i studenci znajdą tu szczegółowy przegląd podstawowych procesów wchodzących w skład współczesnych terapii behawioralnych i poznawczych, a także, do pewnego stopnia, ogólnie rozumianej terapii opartej na dowodach naukowych. Koncentracja na kompetencjach opartych na dowodach ma nakłonić czytelnika do tego, by odstąpił na chwilę od bardziej drobiazgowych protokołów i umiejętności, których istotność

często podkreśla się w różnych nurtach terapeutycznych, oraz wziął pod uwagę podstawowe procesy, które są wspólne dla wielu wspartych empirycznie modeli. Pragniemy potraktować przekrojowo rozmaite tradycje i generacje różnych terapii behawioralnych i poznawczych, respektując jednocześnie to, co wyjątkowe w typowych dla nich procesach badawczych i rozwoju.

Książka została podzielona na trzy części. Część pierwsza dotyczy natury terapii behawioralnych i poznawczych. Obejmuje ona rozdziały poświęcone historii modelu poznawczo-behawioralnego od jego powstania (jako dyskredytowanego nowego modelu terapeutycznego) po terażniejszość (jako podejścia stojącego na czele terapii opartych na dowodach), jak również filozofii nauki, etyce i zmieniającej się roli praktyki. W części drugiej koncentrujemy się na założeniach, dziedzinach i obszarach stanowiących teoretyczne fundamenty CBT jako zbioru empirycznie zweryfikowanych terapii; owe założenia, dziedziny i obszary obejmują zasady uczenia się, procesy poznawcze, emocje, neuronaukę oraz naukę o ewolucji. W części trzeciej omawiamy podstawowe kompetencje kliniczne w zakresie interwencji poznawczo-behawioralnych, w tym sterowanie uwarunkowaniami, kontrolę bodźców, kształtowanie, samozarządzanie, redukcję pobudzenia, radzenie sobie z emocjami i regulację emocji, rozwiązywanie problemów, strategie ekspozycji, aktywizację behawioralną, umiejętności interpersonalne, reinterpretację poznawczą, modyfikację kluczowych przekonań, defuzję poznawczą, kultywowanie akceptacji, wybór i precyzowanie wartości, uważność i modele integracyjne, wzmacnianie motywacji i postępowanie z kryzysem samobójczym. Każdy z rozdziałów poświęconych kompetencjom skupia się na rozpoznanym mediatorze i moderatorach, łączących te metody z obszarami i założeniami procesu, który został opisany wcześniej w tej książce. Podręcznik kończy się podsumowaniem zgromadzonej przez nas wiedzy oraz wskazówkami dotyczącymi przyszłości przedmiotowej dziedziny.

Jako współredaktorzy tego podręcznika możemy sprawiać wrażenie nieco dziwnego duetu. Szczerze mówiąc, jesteśmy dziwnym duetem. Choć obaj pełniliśmy funkcję prezesa Association for Behavioral and Cognitive Therapies, to jednak nasze filozoficzne korzenie są zupełnie odmienne. Obu nas uważa się za wybitne postaci w środowiskach reprezentujących dwa z pozoru przeciwstawne obozy współczesnej CBT: terapii akceptacji i zaangażowania / nowej generacji CBT (Hayes) oraz Beckowskiej / bardziej tradycyjnej CBT (Hofmann). Po burzliwych początkach w postaci długich, gorących dyskusji panelowych (przypominających

często akademicką wersję meczów bokserskich lub zapasów) staliśmy się w trakcie pisania tej książki bliskimi przyjaciółmi i współpracownikami. Nieustannie poszukujemy wspólnego mianownika, respektując jednocześnie dzielące nas różnice i nasze odmienne punkty widzenia. Łączy nas zawsze taki sam cel: rozwijać teorię i praktykę interwencji klinicznych.

Dzięki swojemu statusowi w różnych odłamach reprezentowanej przez nas dziedziny udało nam się zaprosić do współpracy wielu wyśmienitych autorów prezentujących różnorodne postawy. Ich wkład w postaci specjalistycznej wiedzy pozwolił stworzyć ten przełomowy, nowoczesny podręcznik, który łączy to, co najlepsze w terapii behawioralnej, analizie behawioralnej, terapii poznawczej oraz modelach terapii opartych na akceptacji i uważności, jak również pozwala dogłębnie zrozumieć podstawowe procesy zmiany w ramach wdrażanych interwencji, które powinien znać każdy klinicysta. Mamy nadzieję, że w ten sposób pomożemy stworzyć pewną płaszczyznę dla nowoczesnej terapii opartej na procesach, umożliwiając zarazem przesunięcie dziedziny naszej działalności z ery silosów do ery postępu naukowego, mającego pozytywny wpływ na życie tych, dla których pracujemy.

Bibliografia

Klepac, R. K. i in. (2012). Guidelines for cognitive behavioral training within doctoral psychology programs in the United States: Report of the Inter-Organizational Task Force on Cognitive and Behavioral Psychology Doctoral Education. *Behavior Therapy*, 43(4), 687–697.