

---

## Od Autorek – słowo do wydania drugiego

Wstęp do pierwszego wydania tego podręcznika w roku 2008 rozpoczyna zdanie: „Terapie wywodzące się z poznawczego i behawiorystycznego modelu funkcjonowania człowieka od ponad 10 lat dynamicznie rozwijają się w Polsce i zdobywają coraz liczniejszych zwolenników”. Pierwsze wydanie książki dzieli od drugiego prawie 15 lat. Postanowiłyśmy w tej nowej edycji podręcznika odnieść się do tego, co się zmieniło w obszarze terapii poznawczo-behawioralnej (*cognitive-behavioural therapy*, CBT) w perspektywie szerszej i węższej. Ta szersza dotyczy rozwoju samej terapii, a węższa – miejsca terapii poznawczo-behawioralnej w Polsce.

Zważywszy na to, że pierwsze systematyczne badania nad skutecznością psychoterapii poznawczo-behawioralnej mają ponad 40 lat, byłoby bardzo niedobrze, gdyby podstawowe założenia radykalnie się zmieniły – bo do czegoś mielibyśmy odnieść ich wyniki? Założenia zatem pozostały. Obecna wersja została rozszerzona o niemal połowę w stosunku do tej z roku 2008. Rozszerzenie to wynika po części z rozwoju samej terapii, jak również olbrzymiego przyrostu badań empirycznych nad procesami poznawczymi, uwagowymi, uwarunkowaniami osobowościowymi i temperamentalnymi, a także zaburzeniami (np. strukturą objawów) oraz skutecznością psychoterapii (podsumowanych w niezliczonych metaanalizach), poza tym z pojawienia się i zyskania popularności przez takie formy terapii jak terapia oparta na akceptacji i zaangażowaniu (ACT), terapia schematów, dialektyczna terapia behawioralna (DBT), terapia skoncentrowana na współczuciu (CFT), model terapii depresji oparty na uważności (MBCT). W podręczniku dodaliśmy zatem informacje o tych formach terapii i w wielu miejscach odnosiliśmy się do postulatów terapii poznawczo-behawioralnej opartej na procesach, uaktualniłyśmy części poświęcone badaniom, a także wynikającym z nich wnioskom oraz technikom.

Drugi powód rozszerzenia stanowią nie kwestie nowe, lecz te, które w poprzedniej wersji pomijałyśmy świadomie (jak pełne przykłady opisów prowadzonych terapii – uważałyśmy bowiem, że najlepiej jest, jeśli terapeuci wypracowują własne w toku kształcenia) lub uznawałyśmy, że wchodzi do kanonu wiedzy ogólnej (jak podstawy behawioryzmu). Okazało się, że wiele koleżanek i kolegów – słuchaczy naszych studiów podyplomowych i uczestników innych szkoleń – chciałoby, aby takie zagadnienia znalazły się w podręczniku.

Rozdziały dotyczące założeń samego modelu poznawczo-behawioralnego w naszym przekonaniu nie wymagały większych zmian, ponieważ model ewoluuje, ale jego podstawowe aksjomaty nie uległy zmianie w porównaniu z opublikowanymi w książce Brada Alforda i Aarona Becka *Terapia poznawcza jako teoria integrująca psychoterapię (The Integrative Power of Cognitive Therapy)*, wydanej w 1997 roku (wyd. pol. 2005).

Od czasu pierwszego wydania podręcznika zostały zaproponowane modele zaburzeń i terapii kładące nacisk na nieco inne mechanizmy podtrzymujące problem pacjenta niż „klasyczna CBT” – celowo używamy tu tego zwrotu w cudzysłowie. Patrząc z szerszej perspektywy, nastąpił rozwój różnych modeli poznawczo-behawioralnych mieszczących się w tzw. trzeciej fali terapii, którym w pierwszym wydaniu podręcznika poświęciłyśmy mniej miejsca. Patrząc zaś z węższej perspektywy na rosnącą wśród terapeutów popularność tych nowych modeli, można zauważyć budowanie swoistej dychotomii stawiającej w opozycji klasyczną CBT i trzecią falę. Chciałyśmy w tym wydaniu książki uzasadnić, że mówimy o jednej rodzinie terapii poznawczo-behawioralnych, natomiast rozwój modelu to często inaczej rozłożone akcenty. Używając metafory nut, możemy stwierdzić, że jest ich ograniczony zbiór, a od wieków powstają utwory różniące się między sobą tempem, natężeniem, nastrojem i stylem – łatwo odróżnić styl barokowy od jazzu, ale... to kompozycje z tych samych nut. Uznałyśmy, że warto się odnieść do tego w drugim wydaniu podręcznika, ponieważ mnogość odmian terapii poznawczo-behawioralnych rodzi pokusę sięgania po coś, co wydaje się zupełnie nowe i bardziej atrakcyjne, ale pominięcie założeń teoretycznych sprzyja dryfowi terapeutycznemu i zmniejszeniu skuteczności tak rozumianej terapii.

W ciągu tego czasu z węższej, polskiej perspektywy wiele się zmieniło zdecydowanie na lepsze z punktu widzenia upowszechniania terapii poznawczo-behawioralnej w Polsce. Polskie Towarzystwo Terapii Poznawczej i Behawioralnej (PTTPB) w roku pierwszego wydania liczyło 450 członków, a obecnie ma ich ponad 3400, w tym 1100 certyfikowanych terapeutów i 73 superwizorów-dydaktyków. Powstały nowe ośrodki szkolące do certyfikatu

terapeuty i superwizora-dydaktyka PTPPB, w tym na poziomie akademickim. Niemal od swojego założenia Uniwersytet SWPS był miejscem sprzyjającym terapii poznawczo-behawioralnej – powstały Interdisciplinary Center for Applied Cognitive Studies (ICACS), a potem kolejne centra badawcze (w tym Centrum Badań Klinicznych i Doskonalenia Psychoterapii) oraz Szkoła Psychoterapii Poznawczo-Behawioralnej prowadząca czteroletnie studia podyplomowe w psychoterapii, a także studia podyplomowe w superwizji psychoterapii. Dziękujemy wszystkim, których wsparcie organizacyjne przez te lata przyczyniło się do tego, że Szkoła Psychoterapii Poznawczo-Behawioralnej Uniwersytetu SWPS obchodzi w roku drugiego wydania podręcznika 15 lat działalności z blisko 700 absolwentami i 900 słuchaczami z całej Polski.

Za szczególną wartość ostatnich 20 lat uznajemy możliwość współpracy z naukowcami z różnych uczelni w Polsce (Uniwersytetu Warszawskiego, Uniwersytetu SWPS, Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego), doświadczonymi klinicystami, których łączy Polskie Towarzystwo Terapii Poznawczej i Behawioralnej, oraz wybitnymi terapeutami poznawczo-behawioralnymi, którzy byli naszymi gośćmi, a na kartach tego podręcznika będą się pojawiać jako autorzy przełomowych dla CBT idei lub opracowań metodologicznych (jak Tom Borkovec, Edna Foa, Arnoud Arntz, Lars-Göran Öst, Yona Teichman, Stefan Hofmann, czy Cory Newman). To odpowiedni moment, aby podziękować wszystkim Koleżankom i Kolegom za czas, inspiracje i współpracę.

Wyniki pierwszych polskich badań nad skutecznością terapii metodą przedłużonej ekspozycji, znane jako program TRAKT (program terapeutyczny dla uczestników wypadków komunikacyjnych), zostały opublikowane i w roku 2018 uwzględnione w zaleceniach brytyjskiego National Institute for Health and Care Excellence (NICE) do leczenia zaburzenia stresowego pourazowego (*posttraumatic stress disorder*, PTSD). Kolejne badania pozwoliły na opracowanie i potwierdzenie skuteczności poznawczo-behawioralnego programu profilaktyki PTSD i opracowanie protokołu terapii „innej niż ekspozycja”. W tym miejscu szczególne podziękowanie składamy kierownikowi i mistrzowi naszego zespołu naukowego – niestrudzonemu badaczowi i organizatorowi badań w ramach programu TRAKT w ciągu ostatnich 15 lat, profesorowi Bogdanowi Zawadzkiemu. Pozwolimy sobie również na stwierdzenie, że specyfiką polskiej terapii poznawczo-behawioralnej jest uwzględnianie w konceptualizacji problemu pacjenta regulacyjnej teorii temperamentu (RTT). Twórca tej koncepcji, prof. Jan Strelau, na podsumowującej program TRAKT konferencji w kwietniu 2018 roku stwierdził, że w jego ocenie włączenie RTT do badań nad terapią poznawczo-behawioralną stworzyło dla obu koncepcji możliwości dalszego rozwoju.

W książce znajduje się zatem zarówno to, co wspólne dla większości podstawowych podręczników terapii poznawczo-behawioralnej na świecie, jak i to, co specyficznie polskie, a co wynika z naszego doświadczenia w terapii, kształceniu, prowadzeniu badań, w naszym kontekście geograficznym i kulturowym – jest to ta sama idea, która przyświecała pierwszemu wydaniu tej książki sprzed lat.

Są też sprawy, o których pisałyśmy w roku 2008 i które nadal pozostają niezmienione, jak regulacja zawodu psychoterapeuty. Polskie Ministerstwo Zdrowia przez ponad 15 lat, mimo licznych prób podejmowanych przez PTTPB, nie zadbało o stworzenie planu zwiększenia dostępności do psychologicznych metod leczenia realnie opartych na dowodach naukowych w publicznej opiece zdrowotnej. „Głosem wołającego na pustyni” jest apelowanie do Ministerstwa Zdrowia o zlecenie Agencji Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji zebrania informacji na temat tego, które z metod refinansowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ) z pieniędzy podatnika mają udowodnioną skuteczność. Zdarza się, że w polskich publikacjach naukowych nadal pozostaje aktualne odwoływanie się do „werdyktu ptaka Dodo”, iż wszystkie terapie są skuteczne tak samo we wszystkich zaburzeniach emocjonalnych. Świadome ograniczeń i słabości terapii poznawczo-behawioralnej uważamy, że uczciwe wobec pacjenta jest stosowanie w jego leczeniu metod sprawdzonych, których również potencjalne ograniczenia są znane.

Od pierwszego wydania tego podręcznika rozwijała się terapia poznawczo-behawioralna, ale też zmieniał się technologicznie świat. Kiedy w roku 2022 oddajemy w ręce Czytelnika nowe wydanie podręcznika, od dwu lat świat walczy z pandemią COVID-19, stosując różnorodne formy profilaktyki zakażeń, w tym izolację i dystans społeczny. Terapia poznawczo-behawioralna znakomicie poradziła sobie z przejściem z gabinetu do kontaktu *online*, nie tracąc na skuteczności. Adaptuje do repertuaru swoich technik i strategii terapeutycznych nowoczesne technologie, które także wspomagają i intensyfikują jej proces i skuteczność. Od 24 lutego 2022 trwa wojna w Ukrainie, do Polski przybyło ponad 3 mln uchodźców z objętych nią terenów. Prawdopodobnie pierwszy raz w historii po roku 1945 Polska będzie się konfrontowała z kilkuset tysiącami osób wymagających terapii – w tym PTSD. W Polsce działają przeszkoleni w opartych na danych metodach leczenia PTSD terapeuci poznawczo-behawioralni, którzy zaangażowali się w pomoc osobom przybyłym z Ukrainy. Pierwsze doświadczenia pokazują, że terapia poznawczo-behawioralna jest również adaptowalna do różnych aspektów i kontekstów kulturowych i radzi sobie z barierami językowymi. Rozwinięcie większości zasygnalizowanych w tym wprowadzeniu problemów Czytelnik znajdzie w podręczniku.

Szczególne podziękowania kierujemy do recenzentów monografii, profesor Barbary Remberk oraz profesora Pawła Ostaszewskiego za cenne uwagi i opinie, które – jako że sformułowane przez wybitnych specjalistów – pozwalają nam ufać, iż również Czytelnik uzna tę pozycję za wartościową.

Na ręce redaktor prowadzącej, pani Aleksandry Małek, składamy podziękowania za prace redakcyjne, które wpłynęły na ostateczny kształt obecnego wydania podręcznika – o objętości niemal dwukrotnie przekraczającej wydanie pierwsze.

Pragniemy podziękować wszystkim naszym słuchaczom i studentom za przywilej dzielenia się z nimi wiedzą i ich dociekliwe, choć czasem sceptyczne wobec terapii poznawczo-behawioralnej pytania i uwagi, które jednak zawsze są dla nas inspiracją. Dziękujemy superwizorom-dydaktykom, którzy przyjęli zaproszenie do współpracy z nami w Szkole Psychoterapii Poznawczo-Behawioralnej Uniwersytetu SWPS. Jesteście wspierałym gronem profesjonalistów i naszymi przyjaciółmi. Uczymy się od Was wiele, a Wasza życzliwość i wsparcie motywują nas do dalszej pracy, kiedy zdarza nam się czasami wątpić w jej sens. Dziękujemy Pacjentom, którzy uczą nas nieustająco, jak mimo przeciwności losu się nie poddawać i wybierać drogę, która pozwala na czerpanie z życia tego, co dobre i zgodne z własnymi wartościami, akceptując to, co nieuchronne. Mamy nadzieję, że Czytelnicy, którzy sięgną po ten podręcznik, znajdą w nim to, czego szukali, lub inspirację do dalszych poszukiwań oraz odkryją, jak bogata i ciekawa jest terapia poznawczo-behawioralna i jak fascynująca może być podróż jej szlakami.

*Agnieszka Popiel  
Ewa Pragłowska*

Warszawa, luty 2022