

ДОКТОР ААРОН БЕК: УКРАЇНА – ЦЕ КРАЇНА КОХАННЯ МОЇХ БАТЬКІВ

ДО 25-РІЧЧЯ ІНСТИТУТУ БЕКА З КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ (ФІЛАДЕЛЬФІЯ, США)

Сергій БОЛТІВЕЦЬ

УДК 615.851

Serhii Boltivets

**DR. AARON BECK: UKRAINE IS A COUNTRY OF MY PARENTS' LOVE
TO 25TH ANNIVERSARY OF BECK INSTITUTE FOR COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY
(PHILADELPHIA, USA)**

ЛЮБОВ З УКРАЇНИ

Доктора Аарона Бека, чи не найвидатнішого сучасного американського психіатра, відомого серед фахівців без перебільшення чи не в усіх країнах світу, творця методу когнітивно-поведінкової терапії у заснованому ним Інституті в найбільшому місті штату Пенсильванія – Філадельфії – з 97-им днем народження вже вітали делегації Румунії та Австралії. Ми – з України, тому і вшанували доктора Аарона з особливим трепетом. Уперше, за прожиті ним у США роки від свого народження, пролунала згадка про те, що доктор А.Бек, а в українських першоджерелах – Бик, є син батьків, народжених, як і рід Биків, в Україні. Увесь рід Биків походить з давнього українського міста Струсів на Тернопіллі (нині – село Струсів Теребовлянського району Тернопільської області), мама, Елізабет Темкін (1889–1963) – з міста Любеча (нині Ріпкинський район Чернігівської області), тато Гаррі Бек (Гершль Бик, 1884–1968) народився у Проскуріві (нині обласний центр – місто Хмельницький).

Найдокладніше в Україні й, відповідно, в усьому світі українську генезу походження і становлення А. Бека дослідив відомий історик і краєзнавець із Хмельницького Сергій Єсюнін. Його розвідки ми маємо за свій обов'язок представити якнайдокладніше: “Родина Бек (в тодішньому українському написанні – Бик) походить із західноподільського містечка Струсів, яке у XIX столітті перебувало у складі Австро-Угорської імперії. Голова родини Абрам-Шимон Бик та два його сини Мойше та Бейріш були ремісниками-мідниками, які паяли та лудили різноманітний мідний посуд. Проте незначний попит на їхню роботу в невеличкому містечку не давав можливості безбідно жити. Розглянувши всі “за” та “проти”, родина вдалася до кардинальних змін – виїхати до Російської імперії, у сусідній регіон – Подільську губернію, де й спробувати розвинути власну справу. Першим поїхав старший син Мойше, який 1871 року отримав право проживати і працювати у місті Проскуріві. Через три роки розпорядженням Подільського губернатора він отримав вид на російське підданство та був приписаний до єврейської громади

Проскурова. Того ж року до сина переїхали батько та брат. Справи у родині пішли вгору, особливо у Мойше. Маючи непоганий заробіток, у 1880 році Мойше Бик придбав у центрі Проскурова, при вулиці, що вела на Базарну площу, частину дерев'яного одноповерхового будинку. На початку 1880-х років Мойше покинув ремісництво і став займатись посередницькими справами. Головним помічником у нього був син Шимон, якого батько з дитинства залучав до всіх справ. У 1890 році Мойше та Шимон погодились на пропозицію барона Володимира Ренненкампа стати управляючими його маєтку в селі Колибань Летичівського повіту. Батько та син стежили за веденням землеробських робіт, доглядали за фермою, домовлялись у Проскурові про збут продукції – цукрових буряків, м'яса і молока. Аби бути ближче до місця роботи, 1893 року Мойше Бик придбав будинок із земельною ділянкою на східній околиці Проскурова – у передмісті Ракове.

Тим часом Шимон Бик одружився з Еттою, донькою Аарона Ниссенгольца, шинкаря із містечка Городок Кам'янецького повіту. В Шимона та Етти було семеро дітей – дві доньки і п'ять синів. Старший син Гершель Бик (1886–1968) наприкінці 1890-х років був учнем в одній із приватних друкарень в Києві, де набув професійних навичок друкаря. Повернувшись до Проскурова, він влаштувався на роботу до друкарні Давида Голованевського, де працював переважно над виготовленням різноманітних афіш. На початку ХХ століття, коли на Поділлі почалася хвиля єврейської еміграції, родина Бик виїхала до США – до міста Провіденс (штат Род-Айленд). Сталось це 1904 році. В Провіденсі на той час уже сформувалась доволі велика єврейська громада, і тому родина проскурівських емігрантів досить швидко адаптувалась на новому місці. Зокрема Гершель Бик влаштувався на роботу друкарем та незабаром отримав паспорт, де його ім'я і прізвище на американський манер було записано як Гаррі Бек. У 1909 році він одружився з Елізабет Темкін, теж емігранткою з Російської імперії. У подружжя народилось п'ятеро дітей – донька і чотири сини. Наймолодшим був Аарон. Освіту він отримав в університеті Брауна (філологія і політологія) та медичній школі Гельського університету (неврологія та психіатрія). Спочатку практикував у різних шпиталях, а з 1954 року став викладачем у медичній школі Пенсільванського університету, де зайнявся науковими дослідженнями у царині психіатрії. Головним об'єктом дослід-

жень стали депресії та їх прояви, де Аарон Т. Бек досяг видатних результатів. Він розробив когнітивну теорію депресій, оцінкові шкали депресій, ризиків суїциду, заклав основи когнітивної терапії тощо [1]. Як слідує з цього історичного екскурсу, докладніші дані про юність тата і мами Аарона Бека в Україні ще чекає на своїх майбутніх дослідників.

Обговорюючи можливості вручення нагороди від України з нагоди 97-ліття, зворушений пам'яттю про нього в нашій країні доктор Аарон написав 21 червня 2018 року: *“Шановний доктор Сергій БОЛТІВЕЦЬ. Дякую країні любові! Мої батьки, безумовно, ввідравши цю любов з України, передали її мені. Крім того, я дуже вдячний, що Ви думаєте про цю нагороду. Я чекаю Вашої додаткової інформації та звітів про статус нагороди. Аарон Т. Бек”*.

Я листовно запитав доктора А. Бека про те, що розповідали йому, маленькому, про Україну його тато і мама? У відповідь на мій лист від 5 травня 2019 року доктор Аарон написав: *“Мені так приємно мати нагоду зв'язатися з Україною ще раз. Вона має понад сто років після виїзду з України моїх батьків, котрі привезли із собою багато цікавих історій, щоб розповісти мені про країну юності і кохання мого тата і мами”*. Нині, в умовах війни Російської Федерації проти України, ця любов, будучи утілена в розробленій сином України доктором Аароном Беком когнітивно-поведінкової терапії, повертається для загоєння ран і відновлення могутності українських воїнів у психологічній реабілітації учасників АТО та членів їх сімей.

25-ЛІТТЯ ІНСТИТУТУ БЕКА

Як написав доктор А. Бек у листі від 6 травня 2019 року, Інститут Бека, як і щороку, відзначає свою 25 річницю 14 вересня, тобто в день щорічного проведення Бюро ЮНЕСКО “Освіта дорослих України” і редакцією журналу “Психологія і суспільство” методологічного семінару на тему: “Теорії свідомості”. Всевітньо значущі заслуги Аарона Темкіна Бека як співзасновника цього Інституту (1994 рік) разом з донькою, доктором Джудіт Бек, відображені у заходах з розвитку відновлення здоров'я людей більшості країн світу, включаючи й Україну. Так, 30 червня цього року доктор А. Бек повідомив у місцевій газеті про заснування і початок роботи Бек-Інституту когнітивно-поведінкової терапії з 1 липня на своєму нинішньому місці у передмісті Філадельфії.

Змістовною основою роботи інституту став розроблений доктором Аароном Беком у 1960-х роках і перевірений ним у клінічній практиці наступних десятиліть курс когнітивно-поведінкової терапії, що дозволила забезпечити найсучаснішу на той час психотерапію, яка розширювала можливості відновлення здоров'я людей фахівцями у царині психічного здоров'я багатьох країн світу. Цим самим Інститут Бека став міжнародним органом інформування університетів, лікарень, громадських центрів психічного здоров'я, систем охорони здоров'я та інших установ з метою створення та вдосконалення програм пізнавальної терапії і відповідних досліджень.



Логотип Інституту Бека з когнітивно-поведінкової терапії

Нашим обов'язком є відзначити всі всесвітні успіхи А.Т. Бека саме так, як це роблять рідні батьки своєї кожної успішної дитини. Радість його тата і мами має втілитись у пошанування успіхів свого сина відзначенням їх Україною – країною їхньої молодості і кохання. Аарон Темкін Бек, вочевидь будучи народжений з любові закоханих одне в одного Лізи і Григорія, є Сином України, тому наш моральний обов'язок вбачаємо у піднесенні високого духу татової і материнської насаги їх талановитого Сина, як це в українському звичаї прийнято щодо дітей України.

ЩО ТАКЕ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ?

На це питання Інститут Бека дає таку відповідь: “Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – це чутлива до часу, структурована, зорієнтована на теперішній час психотерапія, спрямована на розв'язання повсякденних проблем і навчання людей, які звернулись за допомогою, навичкам змінювати дисфункціональне мислення і поведінку. КПТ – це психотерапія, що ґрунтується на пізнавальній моделі: спосіб, у який люди сприймають ситуацію, більшою мірою пов'язаний з їх реакцією на неї, ніж сама ситуація” [2]. Як про це свідчить історія Інституту Бека, когнітивна терапія (КТ) відома також як когнітивно-поведінкова терапія, що була розроблена в 1960-х роках доктором

Аароном Беком, який тоді працював в Університеті Пенсільванії. В англійському оригіналі акронім КПТ вживається як “СВТ – Cognitive Behavior Therapy”. Пізніше, а саме в 1994 разом зі своєю донькою, доктором Джудіт Бек, доктор А. Бек заснував Інститут імені свого роду, оскільки прізвище є спільним найменуванням усіх, хто об'єднаний ним. Нині Інститут з когнітивної терапії поведінки має штаб-квартиру в передмісті Філадельфії і виконує місію все-світнього ресурсу КПТ.

Прагнення доктора Аарона Бека і його доньки, доктора Джудіт Бек, полягали у створенні нових клінічних ситуацій для застосування сучасних можливостей психотерапії та навчання фахівців у всьому світі за усіма освітніми рівнями підготовки. Клініцистами, дослідниками і вченими, які навчалися в оригінальному центрі у Філадельфії або в Інституті Бека, згодом були створені центри когнітивної терапії у всьому світі. Поцінуючи наукову та терапевтичну модель доктора А. Бека, міжнародна психотерапевтична спільнота визнала дієвим і свій власний досвід у сфері психічного здоров'я [2].

Важливою частиною психотерапії, яку здійснює і втілює у формі КПТ Інститут Бека, є допомога людям у зміні свого мислення і поведінки, що призводить до стійкого поліпшення їхнього настрою і життєвого функціонування. Зокрема КПТ використовує різні пізнавальні та поведінкові методики, але не визначає їх використання як життєвих стратегій. “Ми розв'язуємо багато завдань, – відзначають доктори Аарон і Джудіт Бек, – і застосовуємо багато психотерапевтичних методів, охоплюючи діалектично-поведінкову терапію, терапію прийняття та зобов'язання, гештальт-терапію, співчутливу терапію, уважність, мотиваційне інтерв'ю, позитивну психологію, міжособистісну психотерапію, а також для здолання розладів особистості використовуємо всі види психодинамічної психотерапії. Як відомо, її ключовими термінами є такі.

Когнітивна установка – переконання і поведінкові стратегії, що характеризують конкретний розлад.

Концептуалізація – розуміння індивідуальних особливостей клієнтів та їх конкретних переконань чи моделей поведінки.

Когнітивна модель – те, як люди сприймають ситуацію, коли їхнє сприйняття більше пов'язане з їх реакцією, ніж сама ситуація.

Самоплинні думки – ідеї, які, здається, самі вискакують з вашого розуму” [2].

Структура концептуальної схеми КПТ подана на **рис.** Очевидно, що в центрі уваги

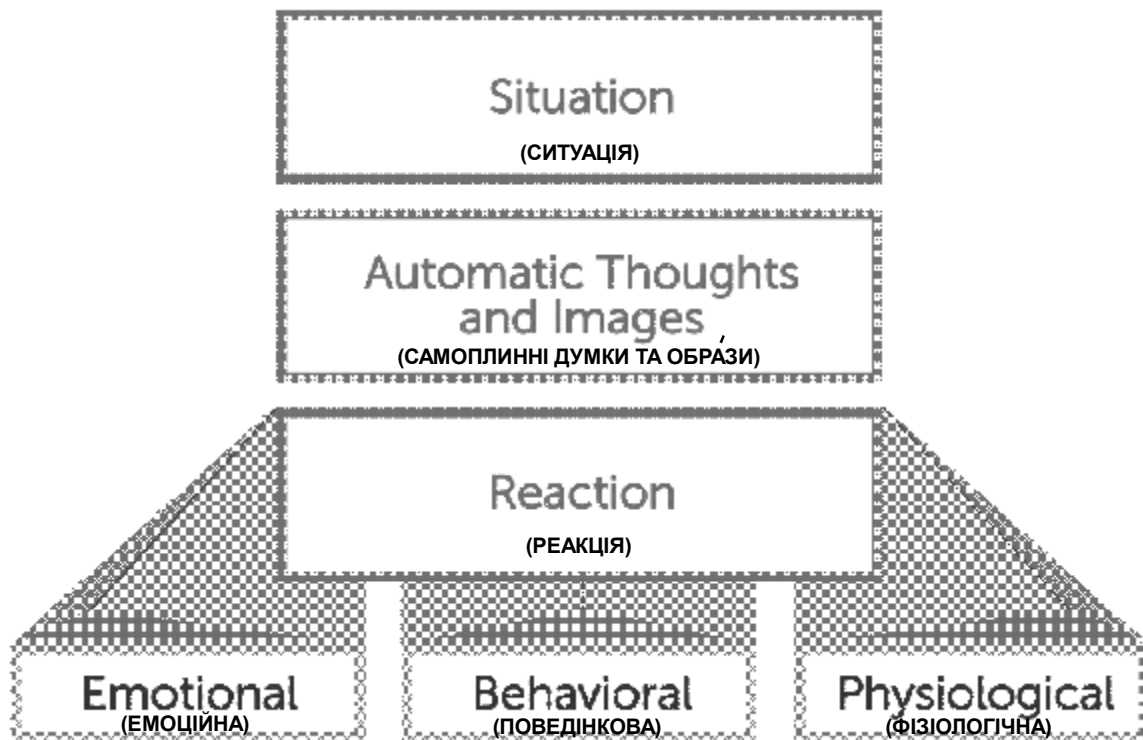


Рис.

Концептуальна схема когнітивно-поведінкової терапії

Джерело: WHAT IS COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT)?

Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy. (Інститут Бека з когнітивно-поведінкової терапії).
URL: <https://beckinstitute.org>

когнітивного терапевта перебувають ситуації, у які закономірно потрапляє особа, котра звернулася за психотерапевтичною допомогою. Ці ситуації ґрунтуються на самопричинних думках та образах, від яких залежить особа і які, своєю чергою, зумовлені способами її ситуаційного відреагування. Згадані способи відреагування і конкретні реакції мають власні доміанти, що перебувають у їх підґрунті, – емоційні, поведінкові або фізіологічні. Їх неможливо і не варто відділяти, але компетентність терапевта зобов’язує визначити наведену доміанту, що вказує на переважаючий напрям зосередження психотерапевтичного втручання, якого вимагає людина, котра потребує допомоги.

Як відзначають доктори Аарон і Джудіт Бек, “на відміну від інших форм психотерапії, когнітивна здебільшого зорієнтована на теперішнє, більш обмежена за тривалістю і більше центрована на розв’язання проблем клієнта, який опановує специфічні навички, що можуть використовуватися ним до кінця життя. Ці навички охоплюють виявлення фактів спотвореного мислення, зміни вірувань, розширення способів власного ставлення до інших

людей і спрямовані на видозміну власної поведінки” [4].

Теоретичне обґрунтування когнітивно-поведінкової терапії докторів Аарона і Джудіт Бек здійснюється у формі її когнітивної традиції: “Когнітивно-поведінкова терапія базується на когнітивній моделі: те, як ми сприймаємо ситуації, впливає на те, як ми відчуваємо себе емоційно. Скажімо, одна людина, яка читає цей веб-сайт, може подумати: “Вау! Це звучить добре, це просто те, що я завжди шукав!” І відчуває себе щасливою. Інша особа, котра читає цю інформацію, може подумати: “Ну, це звучить добре, але я не думаю, що саме я можу це зробити”. Таким чином, це не та ситуація, яка безпосередньо впливає на емоційне самопочуття людини й, насамперед, на її думки у цій ситуації. Коли люди перебувають у тяжкому стані, їхня перспектива часто невиразна, а їх думки можуть бути нереалістичними. Когнітивно-поведінкова терапія допомагає людям ідентифікувати їхні власні тривожні думки та оцінити, наскільки вони правдиві. Потім вони навчаються змінювати своє спотворене мислення, і коли думають

більш об'єктивно, то почувають себе краще. Основна увага, крім наведеної емоційної складової, приділяється також розв'язанню проблем й ініціюванню поведінкових змін" [4] клієнта.

Безперечним психологічним відкриттям доктора Аарона Бека є те, що терапевти когнітивно-поведінкового спрямування використовують різні формулювання для кожного психічного розладу. Застосування інших, а відтак більш відповідних індивідуальному – емоційному, фізіологічному і поведінковому – статусу людини, формулювань становить змістове наповнення фази концептуалізації особистісного розладу пацієнта, тому є важливою складовою розвитку здорового терапевтичного зв'язку, встановлення цілей, планування лікування та оптимального вибору психотерапевтичних заходів.

Зважаючи на те, що занадто багато учасників американської військової служби не отримують належного догляду під час і після розгортання бойових дій, Інститут Бека здійснює заходи із запобігання самогубствам солдатів та забезпечує стипендійоване навчання фахівців із психічного здоров'я, які лікують військовослужбовців та членів їхніх сімей, саме у форматі науково обґрунтованої когнітивно-поведінкової терапії. Запобігання самогубству солдатів в Інституті Бека – це напрям діяльності об'єднаної федеральної кампанії США, до якої може долучитись будь-який фахівець із питань психічного здоров'я, котрий лікує американських військових, ветеранів або членів їхніх сімей і тим самим має право на отримання цієї стипендії.

Згідно з висновками Інституту Бека, КПТ виявила свою ефективність у більш ніж тисячі досліджених випадках саме під час лікування багатьох розладів у процесі психотерапевтичного розв'язання різноманітних проблем. Серед набору останніх назвемо такі: ожиріння як серйозна загроза стану охорони здоров'я і самопочуттю окремої людини, виникнення надлишкового жиру, що має вторинні негативні наслідки для її здоров'я; фіброміалгія; коліт; головні болі – мігрені, що можуть початися в дитинстві, підлітковому чи ранньому дорослому віці тривалістю від 4 до 72 годин; синдром хронічної втоми; хронічний біль, який не зникає, як очікувалося, після хвороби або травми; панічний розлад; біполярний розлад, що характеризується маніакальним епізодом, за яким настає або депресивний, або гіпоманічний епізод; статеві дисфункції, включаючи передчасну еякуляцію, хворобливий статевий акт, еректильну дисфункцію і жіно-

чий оргазм; розлади особистості зі стереотипізованими моделями пізнання і поведінки; неузгодженості вживання речовин; obsесивно-компульсивний розлад; анорексія; булімія; синдром подразненої товстої кишки, який може включати абдомінальний дискомфорт або біль, здуття, зміни у структурах кишечника (до прикладу, діарею і запори); занепокоєння здоров'ям, також відоме як тривожний розлад та іпохондрія; посттравматичний стресовий розлад; соціальна фобія, яка також називається соціальним тривожним розладом; генералізований тривожний розлад; депресія; шизофренія, що безпосередньо заважає сприйняттю пацієнтом дійсності і характеризується галюцинаціями, найчастіше слуховими і фіксованими помилками сприймання, а також блудним мисленням і плутаним (нелогічним) мовленням, котре почасти важко зрозуміти і через це порозумітися із друзями і членами родини.

КОГНІТИВНА ТЕРАПІЯ ДЕПРЕСІЇ

Ми звернулись до доктора Аарона Бека з проханням полинати думкою до країни кохання своїх батьків – України, у якій протягом прожитих їхнім сином 97-ми років життя йому так і не судилось побувати. Ми попросили його самому обрати найважливішу його працю для перекладу українською мовою. *“Шановний докторе Болтівець, – відповів доктор А. Бек, – Спасибі за Ваш лист. Я знайду резюме моєї роботи з депресії, яка буде цікавою для Ваших читачів. З повагою, Аарон Т. Бек, 10 жовтня 2018 року”*.

Невдовзі, вже 15 жовтня 2018 доктор Аарон надіслав такого листа: *“Шановний докторе Болтівець. Я хотів би надіслати Вам рукопис на пошту в Україну, щоб Ви могли перекласти його за Вашим бажанням. Будь-ласка, надішліть мені відповідну поштову адресу, і я надішлю рукопис. Також введіть номер телефону для доставки пакету. Аарон Т. Бек”*.

А вже 18 жовтня 2018 року доктор Аарон написав: *“Шановний докторе Болтівець. Я відправив Вам рукопис вчора поштою. Будь-ласка, повідомте мене, коли Ви отримали пакет. Це буде пакет FedEx з університету Пенсільванії. Аарон Т. Бек”*.

Схвильований переправленням своєї праці в Україну для перекладу українською мовою і публікації її для українців, вже наступного дня через проминулий місячний термін, 19 листопада 2019 року, доктор Аарон пише: *“Шановний докторе Болтівець. Дякую за Ваш прекрасний лист і такі ласкаві слова.*

Мені дуже шкода, що пакет ще не прибув до України. Будь ласка, тримайте мене в курсі справ найближчі кілька тижнів, оновлюючи інформацію. Якщо пакет не прибуде, я хочу, щоб мій помічник відправив Вам відскановану копію рукопису. Бажаю чудового тижня. Аарон Т. Бек”.

І нарешті, вже перед цією публікацією, отримавши переклад своєї праці українською мовою, доктор Аарон 5 травня 2019 року написав: *“Шановний Сергію. Я із задоволенням дізнався, що Ви переклали мою працю “Когнітивна терапія депресії”, і що вона буде перевидана українською мовою в головному психологічному журналі України “Психологія та суспільство”. Аарон Т. Бек”.*

Отож українські фахівці в царині охорони і збереження психічного здоров'я мають змогу детально ознайомитися із першим перекладом праці доктора Аарона Бека українською мовою.

Що ж таке когнітивно-поведінкова терапія для здолання депресії? Яку відповідь на це запитання для працівників охорони здоров'я та психічного здоров'я світу дає сьогодні Інститут Бека? Відповідь така: для здолання всіх розладів когнітивно-поведінковий терапевт розпочинає навчання клієнтів згідно з їхнім діагнозом і допомагає їм встановлювати цілі лікування, формуючи позитивне мислення та поведінкові навички. Так психотерапевтичні інтервенції уможливають зліквідування депресії шляхом зосередження уваги на допомозі клієнтам більше брати участь у тій діяльності, яку вони найбільше цінують і власне відмова від якої призводить до їхньої депресивності [6].

ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ

1. Очевидно, що власне самопізнання є магістральною ідеєю і спрямованістю людства у його зусиллях самозбереження та індивідуального оволодіння кожною особою власними відмінностями, важливими для повноцінного життєвого функціонування. Загальна тенденція поступу людства полягає в тому, що воно рухається від оволодіння фізичними засобами свого побутування до застосування і використання власних психічних можливостей, а саме до пізнання як динаміки розладів здоров'я, так і до застосування засобів, котрі його відновлюють.

2. Ефективність психотерапії, виявляючись в отриманні бажаних результатів терапевтичної інтервенції, є тим очікуваним підсумком започаткування і розвитку когнітивно-поведінкової терапії численних клієнтів протягом другої половини ХХ – перших десятиріч ХХІ століття.

3. Основною проблемою майбутнього у сфері психології здоров'я є відтворюваність психотерапевтичних результатів, розв'язання якої покликало до життя діяльність ресурсної бази когнітивно-поведінкової терапії, заради якої вже чверть століття здійснює свою всевітню систематизаційну місію Інститут Бека. Але разом з доказами того, що психотерапія в цілому і власне когнітивна терапія поведінки людини дають бажаний результат, неодмінно поставитиме питання про її вираженість і співмірність з іншими суміжними терапевтичними засобами.

4. Методологема когнітивної моделі, що покладена у підґрунтя КПТ і покликана домогтися бажаних мисленневих і поведінкових змін, неодмінно ставитиме перед фахівцями із психічного здоров'я питання достатності пізнання-оволодіння індивідуальністю людини, котра як генетично, так і психосоціально не спрощуватиметься, а ускладнюватиметься разом зі світом людського загалу. І якщо ми здатні будемо в перспективі пізнавати динаміку цього цивілізаційного ускладнення, чи не набуде актуальності геопсихологічний вимір розвою психічного, міжпоколінна трансформація якого втілила свою інтелектуальну могуть у геніальному відкритті цілющих властивостей людського пізнання власної індивідуальності?

Своїм ціложиттєвим самоздійсненням цей геопсихологічний вимір явив світові доктор Аарон Бек, народжений у любові своїх батьків з країни їхнього кохання – України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Єсюнін С. Син прокурівських емігрантів, якого визнали одним із п'яти найвпливовіших психіатрів світу. Є. 18 лютого 2018. URL: https://ye.ua/istiriya/34432_Sin_proskurivskih_emigrantiv_yakogo_viznali_odnim_iz_p_yati_nayvplivovishih_psihiatriv_svitu.html
2. WHAT IS COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT)? *Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy. (Бек-Інститут когнітивної терапії поведінки)*. URL: <https://beckinstitute.org/>
3. HISTORY OF DR. AARON BECK. *Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy. (Бек-Інститут когнітивної терапії поведінки)*. URL: <https://beckinstitute.org/about-beck/our-history/>
4. Frequently Asked Questions about CBT. *Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy. (Бек-Інститут когнітивної терапії поведінки)*. URL: <https://beckinstitute.org/get-informed/what-is-cognitive-therapy/>
5. CONDITIONS. *Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy. (Бек-Інститут когнітивної терапії поведінки)*. URL: <https://beckinstitute.org/get-informed/conditions/>
6. What is Cognitive Behavioral Therapy (CBT) for depression like? *Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy. (Бек-Інститут когнітивної терапії поведінки)*. URL: <https://beckinstitute.org/detail/depression/>

REFERENCES

1. Yesyunin S (2018). Syn proskurivskykh emigrantiv, yakogo vyznaly odnym iz pyaty najvplyvovishykh psyhiatriv svitu. Ye. 18 lyutogo 2018. URL: https://ye.ua/istiriya/34432_Sin_proskurivskikh_emigrantiv_yakogo_viznali_odnim_iz_p_yati_nayvplyvovishykh_psihiatriv_svitu.html
2. WHAT IS COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT)? Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy. (Bek-Insty“tut kognity“vnoyi terapiyi povedinky“). URL: <https://beckinstitute.org/>
3. HISTORY OF DR. AARON BECK. Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy. URL: <https://beckinstitute.org/about-beck/our-history/>
4. Frequently Asked Questions about CBT. Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy. URL: <https://beckinstitute.org/get-informed/what-is-cognitive-therapy/>
5. CONDITIONS. Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy. URL: <https://beckinstitute.org/get-informed/conditions/>
6. What is Cognitive Behavioral Therapy (CBT) for depression like? Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy. URL: <https://beckinstitute.org/detail/depression/>

АНОТАЦІЯ

Болтівець Сергій Іванович.

Доктор Аарон Бек: Україна – це країна кохання моїх батьків. До 25-річчя Інституту Бека з когнітивно-поведінкової терапії (Філадельфія, США).

Уперше розкривається генеологія походження одного з найвидатніших американських психіатрів світового рівня – доктора Аарона Темкіна Бека (нар. 1922 р.), творця методу когнітивно-поведінкової терапії і засновника, разом зі своєю донькою, доктором Джудіт Бек, Інституту Бека в найбільшому місті штату Пенсильванія – Філадельфії. Докладно висвітлене українське коріння і життєвий шлях А. Бека, наведено листування з ним у 2018-19 роках. Привернуто увагу до 25-річчя Інституту Бека, який розпочав свою роботу 1 липня 1994 року. Крім того, охарактеризована КПТ як чутлива до часу, структурована, зорієнтована на теперішній момент психотерапія, котра спрямована на розв’язання поточних проблем і навчання людей, які звернулись за допомогою, навичкам самостійно змінювати власне дисфункційне мислення, небажану поведінку. КПТ – це психотерапія, що ґрунтується на пізнавальній моделі, тобто на такому способі її свідомої поведінки, коли особа, сприймаючи ситуацію, більшою мірою організовує свої реакції на неї, ніж на саму ситуацію. Розкрито ключові терміни КПТ, до яких належить когнітивна постановка проблеми як повне переконання клієнта і як вибір ним поведінкової стратегії, що характеризує спосіб здолання конкретного розладу; концептуалізація як розуміння індивідуальних особливостей клієнтів та їх конкретних переконань і/або моделей поведінки; когнітивна модель як зразок того, що те, як люди сприймають ситуацію, більш тісно пов’язане з їх реакцією, ніж із складовими самої ситуації; самоплинні думки як ідеї, котрі безконтрольно виринають із розуму людини. Наведено теоретичне обґрунтування КПТ докторами Аароном і Джудіт Бек, що

здійснено в контексті її когнітивної інтерпретаційної моделі. Анонсовано працю доктора Аарона Бека “Когнітивна терапія депресії”, яку автор обрав для перекладу українськими фахівцями у царині охорони психічного здоров’я.

Ключові слова: Інститут Бека, когнітивно-поведінкова терапія, українська генетична лінія походження Аарона Бека, дисфункційне мислення, пізнавальна модель, когнітивна установка, поведінкові стратегії, концептуалізація, самоплинні думки, фахівці з охорони психічного здоров’я.

ANNOTATION

Serhii Boltivets.

Dr. Aaron Beck: Ukraine is a country of my parents’ love. To 25th anniversary of Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy (Philadelphia, USA).

For the first time, is shown the genealogy of one of the world’s most prominent American psychiatrists – Doctor Aaron Temkin Beck (born in 1922), a creator of the cognitive behavior therapy method and a founder, along with his daughter, Dr. Judith Beck, the Beck Institute in the largest city of Pennsylvania – Philadelphia. Ukrainian roots and the A. Beck’s way of life is highlighted in detail, also a correspondence with him in 2018-19 is indicated. The attention was paid to the 25th anniversary of the Beck Institute, which began its work on July 1, 1994. In addition, CBT (Cognitive Behavior Therapy) is characterized as time-sensitive, structured, focused on the present moment psychotherapy, which aims at solving current problems and training people who seek help, skills to independently change their own dysfunctional thinking, undesirable behavior. CBT is a psychotherapy based on a cognitive model, that is, on such a method of conscious behavior, when a person, perceiving a situation, to a greater extent organizes his reactions to him rather than to the situation itself. The key terms of the CBT are disclosed, which include the cognitive formulation of the problem as a complete belief of the client and his behavioral strategies that characterize a particular disorder; a conceptualization as an understanding of individual peculiarities of clients and their specific beliefs and /or behavior patterns; a cognitive model as an example of how people perceive the situation is more closely connected with their reaction rather than with the components of the situation itself; automatic (involuntary) thoughts as ideas that uncontrollably rise from the mind of human. The theoretical substantiation of the CBT by doctors Aaron and Judith Beck is carried out in the context of its cognitive interpretation model. The work of Dr. Aaron Beck “Cognitive therapy of depression” was announced, which the author have chosen for translate to Ukrainian specialists in the field of mental health.

Key words: Beck Institute, cognitive behavior therapy, Ukrainian genetic line of Aaron Beck’s origin, dysfunctional thinking, cognitive model, cognitive formulation, behavioral strategies, conceptualization, involuntary thoughts, mental health specialists.

Надійшла до редакції 31.05.2019.

Підписана до друку 03.06.2019.

Бібліографічний опис для цитування:

Болтівець С.І. Доктор Аарон Бек: Україна – це країна кохання моїх батьків. До 25-річчя Інституту Бека з когнітивно-поведінкової терапії (Філадельфія, США). Психологія і суспільство. 2019. №1. С. 83–89.