

“Большая книга экспозиций — это рог изобилия творческих и эффективных экспозиционных стратегий для целого ряда тревожных расстройств. Авторы систематизировали сотни простых и эффективных экспозиций, которые были проверены ими в клинической практике. Экспозиции сработали у них, они сработают и у вас. Если вы ищете подробные инструкции по разработке и применению экспозиций, добавьте эту книгу в свою библиотеку. Вы не пожалеете об этом”.

Майкл А. Томпкинс, д-р философии,
один из директоров Центра когнитивной терапии
в Сан-Франциско; доцент клинического факультета
Калифорнийского университета в Беркли

“Экспозиционная терапия помогает клиентам мягко противостоять их страхам, а также является наиболее эффективным методом лечения клинического страха и тревоги. Спрингер и Толин собрали исчерпывающее практическое руководство по использованию этой техники. Эта книга, наполненная множеством творческих идей и предложений, является обязательной для любого клинициста, работающего с тревожными людьми”.

Джонатан С. Абрамовиц, д-р философии,
профессор психологии Университета
Северной Каролины в Чапел-Хилл

“Опираясь на свой обширный клинический опыт и исследования, Спрингер и Толин создали бесценный ресурс как для начинающих, так и для опытных клиницистов, которые используют или хотели бы использовать экспозиционную терапию в своей практике. Это практическое руководство содержит научно обоснованные новаторские рекомендации по разработке различных видов экспозиций для детей и взрослых при ряде тревожных расстройств. Обязательно к прочтению для клиницистов, желающих расширить свой репертуар клинических навыков”.

Сьюзан М. Орсильо, д-р философии,
профессор психологии Университета Саффолка

“Противостояние пугающим ситуациям — один из самых действенных подходов в лечении тревожных и смежных с ними расстройств. Эта книга, хорошо написанная доступным языком, наполнена практическими советами по проведению экспозиционной терапии при наиболее распространенных проблемах, связанных с тревогой. Книга также поможет терапевтам преодолеть свои опасения по поводу использования экспозиционной терапии, рассмотрев часто встречающиеся заблуждения и мифы относительно экспозиций. *Большая книга экспозиций* — важная книга для любого терапевта, занимающегося лечением тревожных расстройств, обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР), посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), тревожности по поводу болезней и смежных с ними проблем — будь то студент, начинающий клиницист или опытный терапевт”.

Мартин М. Энтони, д-р философии,
профессор психологии Университета Райерсона

*Моему мужу Майку, который всегда говорил, что я напишу книгу.
Я ему не верила. Эта книга — для тебя.*

Кристен С. Спрингер

*Фióне, Джеймсу и Кэти, а также всем клиентам, которые учили
меня на протяжении многих лет.*

Дэвид Ф. Толин

Благодарности

Хотя у меня (Кристен С. Спрингер) возникла идея написать эту книгу несколько лет назад, я не думала, что это возможно; и это было бы невозможно без поддержки многих людей. Большое спасибо всем моим наставникам в аспирантуре (и не только), которые поощряли и вдохновляли меня придумывать экспозиции и творчески подходить к лечению клиентов. Особая признательность моим родителям, Полу и Дарлин, которые вдохновляли мою любовь к чтению, обучению и помощи другим, и все это привело к созданию этой книги. Я также хотела бы поблагодарить своего мужа Майка за невероятную поддержку во время этого путешествия.

Дэвид и я хотели бы сказать спасибо тем, чьи идеи мы использовали в книге, включая Блейза Урдена, Ханну Леви, Кимберли Стивенс и Каролин Дэвис. Больше всего мы хотели бы поблагодарить нашу команду в New Harbinger и выразить особую признательность нашему редактору Тесиле Ханауэр за то, что она увидела что-то особенное в нашей книге и направляла нас на каждом этапе этого процесса.

Ничего из этого не было бы возможным без наших клиентов, которые помогли нам раскрыть творческий потенциал и найти новые способы помощи через экспозиции. Именно они рассказали, что сработало, а что нет, и позволили усовершенствовать наши навыки экспозиции. Спасибо вам!