

Введение

Эта книга состоит из раздаточных материалов и рабочих листов для людей, изучающих навыки диалектической поведенческой терапии (ДПТ). В общем и целом упражнения по навыкам ДПТ призваны помочь повысить вашу гибкость, чтобы вы переживали собственную жизнь как достойную того, чтобы жить. Навыки ДПТ обучают синтезу двух установок — изменения и принятия. Навыки обучают тому, как изменить нежелательное поведение, эмоции, мысли или события, вызывающие боль и страдания, а также как жить настоящим, принимая то, что есть. Существуют различные наборы навыков ДПТ, и нет единой учебной программы, которая включала бы все раздаточные материалы и рабочие листы этой книги. Тренер навыков, индивидуальный терапевт или координатор случая клиента поможет в освоении этих раздаточных материалов и рабочих листов по специально разработанной для вас программе.

Как построена эта книга

Книга состоит из пяти разделов, каждый из которых начинается с короткого вступления. Вслед за первым разделом, в который входят общие навыки, следуют разделы, содержащие раздаточные материалы и рабочие листы для основных четырех модулей навыков ДПТ: осознанности, межличностной эффективности, эмоциональной регуляции и стрессоустойчивости. Как будет описано ниже, в каждом модуле навыков находятся тематические главы, состоящие из раздаточных материалов и рабочих листов. Каждый навык или набор навыков имеет соответствующие раздаточные материалы и рабочие листы для их практики освоения. Почти все раздаточные материалы включают по крайней мере один (часто больше) рабочий лист для практики соответствующего навыка. Вступление к каждому разделу содержит описание раздаточных материалов, их целей и относящихся к ним рабочих листов.

Общие навыки: ориентация и анализ поведенческой цепочки

В разделе по ориентации вы познакомитесь с ДПТ и целями тренинга навыков, вам помогут определить собственные цели и познакомят с форматом, правилами и временем занятий по вашей индивидуальной программе. Раздаточные материалы и рабочие листы раздела общих навыков включают цели, рекомендации, допущения и биосоциальную теорию ДПТ. Биосоциальная теория объясняет, почему некоторым людям сложно управлять своими эмоциями и действиями. В этот раздел также включены раздаточные материалы и рабочие листы для навыков **поведенческого анализа** — анализ поведенческой цепочки и анализ пропущенного звена. Этим навыкам обычно обучают в индивидуальной диалектической поведенческой терапии, но их также можно изучать на любом этапе тренинга навыков.

Навыки осознанности

За кратким представлением целей и определений следуют раздаточные материалы и рабочие листы для модуля навыков осознанности, который сфокусирован на базовых навыках осознанности. Эти навыки являются основными в ДПТ — они учат, как исследовать и познавать реальность саму по себе, как быть менее оценочными и как жить в настоящем моменте эффективно. Это первые навыки, которые изучают, и они являются основой всех других навыков ДПТ. Навыки осознанности являются переложением восточных практик медитации и западных духовных традиций на специальные модели поведения, которые вы можете использовать. Не требуется и не предполагается никаких религиозных или духовных убеждений для того, чтобы освоить и практиковать эти навыки.

Другой взгляд на осознанность включает несколько комплектов раздаточных материалов и рабочих листов. Осознанность с точки зрения духовности (включая мудрый разум и практику любящей доброты) представлена в виде набора раздаточных материалов и рабочих листов, составленных для тех, кто считает духовность важной частью своей жизни. Описанные здесь навыки сосредоточены на переживании полноты жизни, ощущениях абсолютной связи с Вселенной и развитии чувства свободы. Искусные навыки: достигая равновесия разума действия и разума бытия, набор навыков фокусируется на единстве двух противоположностей — работе ради достижения целей и одновременно отказе от привязанности к достижению целей. Раздаточные материалы и рабочие листы для мудрого разума: следование срединному пути, или навыки поиска единства противоположностей.

Навыки межличностной эффективности

Раздаточные материалы и рабочие листы модуля межличностной эффективности помогут вам успешно ладить с людьми в межличностных конфликтах и устанавливать и развивать отношения (как с близкими, так и с посторонними людьми). После короткого введения в **цели и факторы, препятствующие межличностной эффективности**, идут три основных набора навыков этого раздела. Первый сфокусирован на **искусстве достижения целей**. Существуют стратегии для понимания того, что вы хотите, отказа от нежелательных просьб и способы проделывать и то, и другое, сохраняя самоуважение и любовь к себе окружающих. Раздаточные материалы и рабочие листы **для построения отношений и завершения деструктивных отношений** помогут вам найти потенциальных друзей, завоевать симпатию окружающих, установить позитивные взаимоотношения и, если необходимо, завершить деструктивные отношения. Раздаточные материалы и рабочие листы для навыка **следования срединному пути** направлены на поиск срединного пути в отношениях и достижение равновесия между принятием изменений в себе и изменений в отношениях с другими.

Навыки эмоциональной регуляции

Раздаточные материалы и рабочие листы модуля эмоциональной регуляции помогут вам управлять эмоциями, даже если полный контроль над ними не может быть достигнут. До определенного уровня мы есть те, кто мы есть, и эмоции являются частью нас; тем не менее мы можем научиться лучше контролировать свои эмоции. Для этого существует четыре набора навыков. Первый набор охватывает **понимание и обозначение эмоций**. Эмоции выполняют важную функцию, и будет трудно изменить эмоцию без понимания того, что она делает для вас. Второй набор охватывает **изменение эмоциональных реакций**. Эти раздаточные материалы и рабочие листы помогут вам снизить интенсивность болезненных или нежелательных эмоций, таких как злость, печаль, стыд и т.д. Они также расскажут, как изменить ситуацию, которая вызывает болезненные или нежелательные эмоции. Третий набор посвящен **снижению уязвимости эмоционального разума**. Стратегии, которые содержатся здесь, повысят вашу эмоциональную устойчивость и сделают вас менее склонными к повышенной или болезненной эмоциональности. Завершающий, четвертый, набор раздаточных материалов и рабочих листов научит **управлять непереносимыми эмоциями**.

Навыки стрессоустойчивости

Раздаточные материалы и рабочие листы модуля по стрессоустойчивости помогут вам научиться переносить и переживать кризисные ситуации без их усугубления. Здесь есть два главных набора навыков. Набор **навыков переживания кризиса** охватывает набор способов обретения толерантности к болезненным событиям, побуждениям и эмоциям, вызывающим боль, когда вы не можете улучшить ситуацию прямо сейчас. **Навыки принятия реальности** показывает, как снизить страдания путем принятия и полного присутствия в жизни, даже если это не та жизнь, о которой вы мечтали. Модуль включает в себя также набор специальных раздаточных материалов и рабочих листов **Если кризис — это зависимость**.

Нумерация раздаточных материалов и рабочих тетрадей

Каждый из пяти главных разделов книги начинается с раздаточных материалов модуля, за которыми следуют рабочие листы. Каждый раздаточный материал имеет номер, некоторые содержат также буквы, обозначающие дополнения к раздаточным материалам с теми же номерами. Например, *Осознанность: Раздаточные материалы 3* — это главный раздаточный материал для навыка мудрого разума. *Осознанность: Раздаточные материалы 3а* — это дополнение, в котором перечисляются способы, которыми можно практиковать мудрый разум. (Рабочие тетради пронумерованы в отдельной последовательности, как будет сказано ниже.) Большинство (но не все) раздаточных материалов имеют соответствующие рабочие тетради для записи практики навыков. В оглавлении книги нумерация рабочих тетрадей следует за нумерацией раздаточных материалов. Часто различающиеся рабочие тетради относятся к одним и тем же раздаточным материалам. Некоторые рабочие тетради используются для всех навыков раздела, а некоторые — только для индивидуальных навыков. Например, рабочие тетради осознанности 2, 2а и 2в используются для одного основного навыка осознанности, поэтому каждая носит один и тот же номер — 2. Тем не менее все рабочие листы немного различаются форматом и количеством практик. Нумерация раздаточных материалов, связанных с рабочими листами, в оглавлении следует за рабочими листами.

Не все программы тренинга навыков ДПТ содержат все модули или все навыки в каждом из модулей. Даже те, которые содержат все модули, не обязательно используют все раздаточные материалы и рабочие листы. Тем не менее вы, читатель книги, будете использовать некоторые рабочие листы много раз. Поэтому автор и издатель предоставляют вам право делать фотокопии раздаточных материалов и рабочих листов этой книги для своей пользы.