

# Предисловие

С момента первой публикации руководства по тренингу навыков диалектической поведенческой терапии в 1993 году появилось много исследований о применении диалектической поведенческой терапии (ДПТ) для помощи людям, страдающим различными психическими расстройствами. Мое первое пилотное исследование эффективности ДПТ было ориентировано на взрослых людей с высоким суицидальным риском. В настоящее время существуют исследования, показывающие эффективность тренинга навыков ДПТ не только для взрослых, но и для подростков, которые страдают пограничными расстройствами личности, пищевыми расстройствами, резистентной депрессией, зависимостью от психоактивных веществ и многими другими расстройствами. Применение навыков ДПТ дает положительные результаты вне зависимости от диагноза. Друзья и члены семей людей с такими расстройствами находят эти навыки полезными, и учащимся начальных классов вплоть до высшей школы они тоже могут быть полезны. Бизнесменам эти навыки помогут улучшить деловую атмосферу. Я знаю, что все диалектической поведенческой терапии терапевты автоматически применяют их в своей повседневной жизни. И мою жизнь они сделали намного проще. Кто-то однажды спросил: “Не те ли это навыки, которым мамы должны учить своих детей?” Я ответила: “Да”. Но многие мамы не могли или не умели этого делать.

Я разработала большинство из этих навыков, изучая руководства и учебники для терапевтов по поведенческим интервенциям с доказанной эффективностью. Я посмотрела, что специалисты рекомендуют своим клиентам делать для решения каждой проблемы, перенесла эти инструкции в раздаточные материалы и рабочие листы по навыкам и написала рекомендации по обучению им для терапевтов. Например, я изложила более простым языком технику экспозиции для навыка противоположного действия при страхе, которая лежит в основе терапии тревожных расстройств. Главное нововведение — это применение этих принципов изменения эмоций, отличных от тревоги. Проверка фактов — это базовая стратегия в когнитивной терапии. Навыки осознанности являются продуктом моих 19 лет пребывания в католической школе, моего обучения практикам созерцательной молитвы в рамках программы

## Предисловие

духовного наставничества в Институте Салема и моих 35 лет пребывания в качестве ученика, а теперь — мастера дзэн. Осознанность к текущим мыслям также взята из терапии принятия и ответственности. В общем смысле слова навыки ДПТ — это то, что рекомендуют делать много раз на протяжении всей терапии поведенческие терапевты. Некоторые из этих навыков являются готовыми терапевтическими программами, которые представлены в виде последовательности шагов. В качестве примера можно назвать протокол работы с ночными кошмарами — один из новых навыков эмоциональной регуляции. Одни навыки берут начало в исследованиях по когнитивной и социальной психологии, другие разработаны моими коллегами для новых категорий клиентов. Как видите, эти навыки пришли из разных источников и дисциплин.

Я рада представить руководство по тренингу этих навыков, которое состоит из раздаточных материалов и рабочих листов, разработанных мной в ДПТ к настоящему моменту (они открыты для продолжения). Нет необходимости использовать все входящие в книгу навыки. Каждый навык может помочь кому-то, нет одного навыка, подходящего для всех. Навыки в этой книге были опробованы огромным количеством взрослых и подростков, друзей и родителей, семей обычных и находящихся в зоне повышенного риска. Я надеюсь, что это то, что вам нужно. Применяйте навыки межличностной эффективности (см. соответствующий модуль), чтобы убедить своего тренера навыков применить к вам особый подход, если вы действительно хотите научиться им. Если вы решите начать самостоятельно, я должна сказать, что у нас еще нет исследований эффективности этого руководства как самоучителя. Я надеюсь в будущем написать терапевтический самоучитель; ожидайте его выхода. Тем не менее вам могут быть интересны видео о навыках (их можно найти на сайтах *GuilfordPress* и *LinehanInstitute*). Сами по себе навыки не являются терапией, но известно, что многие нашли их полезными, хотя у нас нет точных данных об этом. Самостоятельно или с помощью учителя я желаю вам освоить искомые навыки.