

# Предисловие

Джилл Ратус и Алек Миллер посещали один из моих первых интенсивных тренингов по диалектической поведенческой терапии (ДПТ). Они работали над изучением ДПТ и применением ее к многопроблемным, суицидальным городским подросткам, проходившим лечение в медицинском центре Монтефиоре (Бронкс, Нью-Йорк). Когда они подошли ко второй части интенсивного тренинга, на котором команды представляли свои программы, я была поражена их пассионарностью и состраданием, тем, как глубоко они понимают лечение и с какой осторожностью применяют его к подросткам. Тогда я поняла, какое огромное значение их работа имеет для ДПТ и нуждающихся в ней подростков.

Ратус и Миллер наполнили свою версию ДПТ оригинальными, креативными и соответствующими задачам развития идеями. Они включили членов семей в лечение через обучение навыкам, семейные занятия и коучинг, чтобы непосредственно повлиять на окружение подростков; это помогает не только подросткам, но и их родителям, которые часто пребывают в отчаянии и не знают, что делать. Они обозначили новые диалектические дилеммы, которые наблюдали во время борьбы родителей с подростками, родителей с родителями, а также подростков с терапевтами. Они разработали новый модуль навыков, необходимый не только терапевтам ДПТ, но также подросткам и их родителям. Этот модуль позволяет разрешать семейные конфликты и непосредственно освоить диалектику — валидацию, в которой семьи так отчаянно нуждаются, и изменение поведения, в котором семьи также отчаянно нуждаются, но которое часто не умеют эффективно применять. Они изобрели особый способ обучения родителей биосоциальной теории и допущениям ДПТ, устраняющим негативные характеристики, которыми родители и подростки часто наделяют поведение друг друга, выделили вопросы конфиденциальности и специально для подростков разработали упражнения на осознанность, — вот лишь некоторые из их творческих идей. Они тщательно изложили эти нововведения и многое другое в более ранней книге — *Dialectical Behavior Therapy with Suicidal Adolescents* (Диалектическая поведенческая терапия для склонных к суициду подростков). Ратус и Миллер разработали метод лечения подростков и написали в 2007 году книгу; я была только ее соавтором, консультантом и, когда

требовалось, доверенным лицом. Эта работа стала первым исследованием, применившим ДПТ к подросткам, и как таковая является дополнением к настоящей книге.

На протяжении почти двух десятилетий нашего знакомства Джилл Ратус и Алек Миллер также публиковали исследования, расширяли свою клиническую практику и готовили специалистов по всему миру для продвижения подростковой ДПТ. Они были движущей силой международной популяризации программ подростковой ДПТ, а также подключения к ней подростков и их семей, которым в прошлом часто отказывали в лечении и клинических исследованиях.

Настоящий труд представляет собой их последний вклад в подростковую ДПТ и, несомненно, является столь же значимым, как и их книга 2007 года. Он написан для клинических терапевтов, работающих в разных учреждениях с подростками, которые борются с широким спектром эмоциональных и поведенческих проблем. В этой книге, состоящей из 10 глав, описано, как проводить занятия по обучению навыкам подростков и их воспитателей. В главах 1–4 содержится все, что нужно знать практикующим специалистам об условиях обучения и структуре программы обучения навыкам подростковой ДПТ. Этот раздел посвящен решению проблем по следующим вопросам: кого можно включать в обучение навыкам; стратегии управления группой; проблемы при обучении навыкам; варианты формата обучения базовым навыкам; мешающее терапии поведение подростков и родителей; диалектическая напряженность, возникающая при обучении навыкам; диалектические дилеммы и связанные с ними цели лечения не только в контексте индивидуальной и семейной терапии с подростками, но и в рамках модульного обучения навыкам. Остальные шесть глав представляют собой учебные заметки, соответствующие каждому учебному модулю для подростков: осознанность, толерантность к дистрессу, выбор срединного пути, эмоциональная регуляция и межличностная эффективность. Эти заметки содержат не только основные идеи о том, “как” обучать каждую группу навыкам, но и коллективную клиническую мудрость авторов в отношении обучения подростков и их семей с использованием учебных историй, примеров, упражнений, ролевых игр и предполагаемых ответов на возможные вопросы/проблемы родителей или подростков.

И наконец, в этой книге представлен набор раздаточных материалов и рабочих тетрадей для практики. В то время как в Университете Вашингтона мы используем взрослые версии раздаточных материалов и рабочих тетрадей для пациентов — подростков с высоким риском самоубийства (и подростки, похоже, понимают их лучше, чем родители), многие врачи и лечебные программы с большим комфортом используют навыки, разработанные специально для

подростков. Эти раздаточные материалы и рабочие тетради по навыкам очень удачно составлены. Сохранив суть контента навыков из стандартной ДПТ, Ратус и Миллер добавили несколько новых версий навыков, предназначенных для работы с подростками и их семьями, например список совместных приятных занятий для родителей и подростков, список приятных занятий для подростков и комплект кризисного выживания для школы.

Не сомневайтесь, Джилл Ратус и Алек Миллер — эксперты в области подростковой ДПТ. Нет специалистов в этой быстро развивающейся области, которые знают все тонкости работы с подростками лучше, чем они. В их работе подробно рассказывается о том, как донести лечение до подростков и их семей так, чтобы увлечь их, достичь цели и дать им надежду. Это руководство по навыкам является важным дополнением к их основному труду, может облегчить работу терапевтам, улучшить результаты лечения и обязательно повлияет на многие жизни.

— *Марша М. Линехен*, доктор медицинских наук,  
адъюнкт-профессор психологии и психиатрии,  
Университет Вашингтона