

# Вступ

Ця книга складається з роздаткових матеріалів та робочих листів для людей, що вивчають навички діалектичної поведінкової терапії (ДПТ). Взагалі вправи з навичок ДПТ покликані допомогти підвищити вашу гнучкість, щоб ви переживали власне життя як гідне того, щоб жити. Навички ДПТ допомагають засвоїти дві установки (зміни та прийняття) і змінити небажані поведінку, емоції, думки чи події, що викликають біль і страждання, а також навчитися жити теперішнім, приймаючи те, що є. Існують різні набори навичок ДПТ, і немає єдиної навчальної програми, яка включала б усі роздаткові матеріали та робочі листи цієї книги. Тренер навичок, індивідуальний терапевт або координатор випадку клієнта допоможе в засвоєнні цих роздаткових матеріалів та робочих листів за спеціально розробленою для вас програмою.

## Як побудована ця книга

Книга складається з п'яти розділів, кожен з яких починається коротким вступом. За першим розділом, у якому наведені загальні навички, слідує розділ, що містить роздаткові матеріали та робочі листи для основних чотирьох модулів навичок ДПТ: усвідомленості, міжособистісної ефективності, емоційної регуляції та стресостійкості. Як буде описано нижче, у кожному модулі навичок є тематичні розділи, що складаються з роздаткових матеріалів та робочих листів. Кожна навичка або набір навичок має відповідні практичні роздаткові матеріали та робочі листи. Майже всі роздаткові матеріали включають принаймні один (часто більше) робочий лист для практики відповідної навички. Вступ до кожного розділу містить опис роздаткових матеріалів, їхніх цілей та відповідних робочих листів.

### ***Загальні навички: орієнтація та аналіз поведінкового ланцюжка***

У розділі, присвяченому орієнтації, ви познайомитеся з ДПТ та цілями тренінгу навичок, а також визначите особисті цілі та формат, правила та час занять за вашою індивідуальною програмою. Роздаткові ма-

теріали та робочі листи для модуля загальних навичок включають цілі, рекомендації, припущення та біосоціальну теорію ДПТ. Біосоціальна теорія пояснює, чому деяким людям складно керувати своїми емоціями та діями. У цей розділ також включені роздаткові матеріали та робочі листи для навичок **поведінкового аналізу** — аналізу поведінкового ланцюжка та аналізу пропущеної ланки. Цим навичкам зазвичай навчають у індивідуальній ДПТ, але їх також можна вивчати на будь-якому етапі тренінгу навичок.

## **Навички усвідомленості**

За коротким поданням цілей та визначень слідує роздаткові матеріали та робочі листи для модуля навичок усвідомленості, який сфокусований на базових навичках усвідомленості. Ці навички є основними в ДПТ — вони допомагають навчитися досліджувати і пізнавати реальність саму по собі, бути менш оціночними і жити ефективно зараз. Ці перші навички, які вивчаються, і є основою всіх інших навичок ДПТ. Навички усвідомленості є перекладенням східних практик медитації та західних духовних традицій на спеціальні моделі поведінки, які ви можете використовувати. Не вимагається і не передбачається жодних релігійних або духовних переконань для того, щоб освоїти та практикувати ці навички.

Для всіх, хто має **інші погляди на усвідомленість**, представлено кілька комплектів роздаткових матеріалів та робочих листів. Усвідомленість з погляду духовності (включаючи мудрий розум і практику люблячої доброти) представлена у вигляді набору роздаткових матеріалів та робочих листів, складених для тих, хто вважає духовність важливою частиною свого життя. Описані тут навички направлені на переживання повноти життя, відчуття абсолютної зв'язку з Всесвітом та розвиток почуття свободи. Майстерні навички: досягаючи рівноваги розуму дії та розуму буття, набір навичок фокусується на єдності двох протилежностей — роботі задля досягнення цілей та одночасній відмові від прихильності до досягнення цих цілей. Роздаткові матеріали та робочі листи для мудрого розуму: слідування серединному шляху, або навички пошуку єдності протилежностей.

## **Навички міжособистісної ефективності**

Роздаткові матеріали та робочі листи для модуля міжособистісної ефективності допоможуть долати міжособистісні конфлікти і встановлювати та розвивати відносини (як з близькими, так і з сторонніми людьми). Після короткого введення в **цілі та фактори, що заважають міжособистісній ефективності**, розглядаються три основні набори навичок цього розділу. Перший сфокусований на **мистецтві досягнення цілей**. Існують стратегії для розуміння того, чого ви хочете, і відмови від небажаних прохань, а також способи робити і те, й інше, зберігаючи самоповагу і любов до себе з боку оточуючих. Роздаткові матеріали та робочі листи **для побудови стосунків та завершення деструктивних стосунків** допоможуть знайти друзів, завоювати симпатію оточуючих, встановити позитивні взаємини та, якщо необхідно, завершити деструктивні стосунки. Роздаткові матеріали та робочі листи для навички **слідування серединному шляху** спрямовані на пошук серединного шляху в відносинах та досягнення рівноваги між прийняттям змін у собі та у відносинах з іншими.

## **Навички емоційної регуляції**

Роздаткові матеріали та робочі листи для модуля емоційної регуляції допоможуть керувати емоціями, навіть якщо повного контролю над ними досягнути неможливо. До певного рівня ми є ті, хто ми є, і емоції є частиною нас; проте ми можемо навчитися краще їх контролювати. І тому існує чотири набори навичок. Перший охоплює **розуміння та позначення емоцій**. Емоції виконують важливу функцію, і буде важко змінити емоцію без розуміння того, що вона робить для вас. Другий набір охоплює **зміну емоційних реакцій**. Ці роздаткові матеріали та робочі листи допомагають знизити інтенсивність хворобливих або небажаних емоцій, таких як агресивність, печаль, сором та інші. В них також йдеться про те, як змінити ситуацію, яка викликає хворобливі чи небажані емоції. Третій набір присвячений **зниженню вразливості емоційного розуму**. Стратегії, що містяться тут, підвищать вашу емоційну стійкість і зроблять вас менш схильними до підвищеної чи болючої емоційності. Завершальний, четвертий, набір роздаткових матеріалів та робочих листів допоможе навчитися **керувати нестерпними емоціями**.

## Навички стресостійкості

Роздаткові матеріали та робочі листи для модуля стресостійкості допоможуть навчитися переживати кризові ситуації без їх посилення. Тут є два головні набори навичок. Набір **навичок переживання кризи** охоплює способи набуття толерантності до болючих подій, спонукань та емоцій, що викликають біль, коли ви не можете покращити ситуацію зараз. **Навички прийняття реальності** показують, як зменшити страждання шляхом прийняття та повної присутності у житті, навіть якщо це не те життя, про яке ви мріяли. Модуль включає в себе також набір спеціальних роздаткових матеріалів та робочих листів для випадку, **якщо криза — це залежність**.

## Нумерація роздаткових матеріалів та робочих листів

Кожен із п'яти основних розділів книги починається з роздаткових матеріалів для модуля, за якими йдуть робочі листи. Кожен роздатковий матеріал має номер, деякі містять також літери, що позначають додатки до роздаткових матеріалів з тими самими номерами. Наприклад, *Усвідомленість: роздатковий матеріал 3* — це основний роздатковий матеріал для навички мудрого розуму, а *Усвідомленість: роздатковий матеріал 3а* — це додаток, у якому перераховуються способи, якими можна практикувати мудрий розум. (Робочі листи пронумеровані в окремій послідовності, як буде сказано нижче.) Для більшості (але не для всіх) роздаткових матеріалів є відповідні робочі листи для запису практики навичок. У змісті книги нумерація робочих листів слідує за нумерацією роздаткових матеріалів. Часто різні робочі листи відносяться до одних і тих самих роздаткових матеріалів. Деякі робочі листи використовуються для всіх навичок розділу, а деякі — тільки для окремих навичок. Наприклад, робочі листи з усвідомленості 2, 2а та 2в використовуються для однієї основної навички усвідомленості, тому кожна має один номер — 2. Однак усі робочі листи дещо розрізняються за форматом і кількістю практичних завдань.

Не у всіх програмах тренінгу навичок ДПТ містяться всі модулі або всі навички в кожному з модулів. Навіть у тих, у яких містяться всі модулі, не обов'язково використовуються всі роздаткові матеріали та робочі листи. Проте ви, читачу книги, використовуватимете деякі робочі листи багато разів. Тому автор і видавець надають вам право робити фотокопії роздаткових матеріалів та робочих листів цієї книги для особистого використання.