

Передмова

З моменту першої публікації керівництва з тренінгу навичок діалектичної поведінкової терапії (ДПТ) у 1993 році було проведено багато досліджень щодо застосування цієї терапії серед людей, які страждають на різні психічні розлади. Моє перше пілотне дослідження ефективності ДПТ було орієнтоване на дорослих людей із високим суїцидальним ризиком. Сучасні дослідження показують ефективність тренінгу навичок ДПТ не тільки для дорослих, а й для підлітків, які страждають на межові розлади особистості, харчові розлади, резистентну депресію, залежність від психоактивних речовин і багато інших розладів. Застосовуючи навички ДПТ, можна отримати позитивні результати незалежно від діагнозу. Друзі та члени сімей людей з такими розладами знаходять ці навички корисними, і учням від початкових класів до вищої школи вони також можуть принести користь. Бізнесменам ці навички допоможуть покращити ділову атмосферу. Я знаю, що всі діалектичні поведінкові терапевти автоматично застосовують їх у своєму повсякденному житті. І моє життя вони зробили набагато простішим. Хтось одного разу спитав: “Чи не ті це навички, яким мами повинні навчати своїх дітей?” Я відповіла: “Так”. Але багато мам не могли або не вміли цього робити.

Я розробила більшість з цих навичок, вивчаючи керівництва та підручники для терапевтів з поведінкових інтервенцій з доведеною ефективністю. Я подивилася, що саме фахівці рекомендують своїм клієнтам робити для вирішення кожної проблеми, перенесла ці інструкції в роздаткові матеріали та робочі листи і написала рекомендації щодо навчання для терапевтів. Наприклад, я виклала більш простою мовою техніку експозиції для навички протилежної дії при страху, що лежить у основі терапії тривожних розладів. Головне нововведення — це застосування принципів зміни емоцій, відмінних від тривоги. Перевірка фактів є базовою стратегією у когнітивній терапії. Навички усвідомленості є продуктом моїх 19 років перебування в католицькій школі, мого навчання практикам споглядальної молитви у рамках програми духовного наставництва в Інституті Салема та моїх 35 років перебування у якості учня, а тепер — майстра дзен. Усвідомленість щодо поточних думок я також взяла з терапії прийняття та відповідальності.

У загальному значенні слова навички ДПТ — це те, що поведінкові терапевти рекомендують робити багато разів протягом усієї терапії. Матеріали з деяких навичок є готовими терапевтичними програмами, які представлені у вигляді послідовності кроків. Як приклад можна навести протокол роботи з нічними кошмарами — одна з нових навичок емоційної регуляції. Деякі навички беруть свій початок у дослідженнях з когнітивної та соціальної психології, інші розроблені моїми колегами для нових категорій клієнтів. Як бачите, ці навички прийшли з різних джерел та дисциплін.

Я рада представити посібник з тренінгу цих навичок, який складається з роздаткових матеріалів та робочих листів, розроблених мною в ДПТ на цей момент (вони відкриті для продовження). Немає необхідності використовувати всі навички, що входять до книги. Кожна навичка може комусь допомогти; немає однієї навички, що підходить для всіх. Навички в цій книзі були випробувані величезною кількістю дорослих та підлітків, друзів та батьків, звичайних сімей та сімей, що перебувають у зоні підвищеного ризику. Я сподіваюся, що це те, що вам потрібно. Використовуйте навички міжособистісної ефективності (див. відповідний модуль), щоб переконати свого тренера навичок застосовувати до вас особливий підхід, якщо ви дійсно хочете їх засвоїти. Всім, хто хоче навчатись самостійно, я повинна сказати, що ми ще не маємо досліджень ефективності цього керівництва як самовчителя. Я сподіваюся у майбутньому написати терапевтичний самовчитель; чекайте на його вихід. Однак вам можуть бути цікавими відео про навички (їх можна знайти на сайтах *GuilfordPress* і *LinehanInstitute*). Самі по собі навички не є терапією, але відомо, що багато для кого вони виявилися корисними, хоча у нас немає про це точних даних. Самостійно або за допомогою вчителя я бажаю вам їх засвоїти.

Подяка

Розробка, дослідження, перевірка та об'єднання поведінкових навичок у цю книгу стали процесом, який тривав багато років. За цей час багато людей зробили істотний внесок у те, що в остаточному варіанті набуло вигляду добірки роздаткових матеріалів та робочих листів. І я хочу подякувати своїм вчителям, колегам, студентам та друзям із числа викладачів і клієнтів, які протягом багатьох років обговорювали зі мною, як краще розвивати, організовувати, пояснювати та поширювати поведінкові навички серед тих, хто їх потребує. Я хочу висловити вдячність преподобним Патру Хавку та Вілігісу Ягеру, які були моїми наставниками у споглядальних молитвах та вчителями дзен, і Анзельму Ромбу, ченцю-францисканцю, який навчив мене відпускати слова. Кожен із них вислуховував мене годинами, коли я розбиралася, як навчати усвідомленості та як її практикувати. Мої викладачі Джеральд Девісон і Марвін Голдфрайд навчили мене поведінкової терапії; завдяки їм я зайнялася терапією з доведеною ефективністю, в якій виявила більшість майстерних навичок і потім зібрала їх у цю книгу.

Я вдячна за натхнення Джону Кабат-Зінну, Джону Тисдалю, Марку Вільямсу та Зінделю Сегалу. Особливу подяку я хочу висловити моїм студентам, колишнім і теперішнім, — Мілтону Брауну, Аніті Лунгу, Андраді Нексю, Ширін Різві, Стефані Томсон, Челсі Вікс, Бріанні Вудс; моїм друзям, колишнім і теперішнім, — Алексу Чепмену, Юнісу Чену, Мелані Харнед, Ірін Міга, Маріві Наварро та Ніку Салсману. Швидко відгукувалися на мої прохання і включалися до роботи Сет Аксельрод та Кейт Контва з командою ДПТ: Сона Діміджан, Антоні Дюбо, Томас Лінч та Сьюзан Віттерхольд. Те саме можна сказати і про науково-консультативний комітет Інституту Лінехан, до складу якого входять Мартін Бохус, Алан Фрузетті, Андре Івановф, Катрін Корслунд і Шиллі Макмейн. Я не написала б цієї книги без підтримки моєї неймовірної асистентки-адміністраторки Елейн Франкс і фінансового та офіс-менеджера Тао Трюонга, завдяки якому наші клінічні дослідження не провалилися, поки всі чекали, коли я закінчу книгу. Неабиякий внесок у її написання зробила і моя сім'я — Джеральдіна, Нет, Каталіна та Аліна: на кожному кроці вони допомагали мені полегшити моє життя і зменшити стрес.

Багато інформації, що входить до цього керівництва, я отримала від моїх клієнтів, що брали участь у групах з тренінгу навичок, які я організувала протягом багатьох років. Я вдячна всім, хто допоміг мені покінчити з багатьма помилковими чи марними теоріями і надавав мені відгуки, проводячи огляд засвоєних навичок.

Я також вдячна клієнтам, особливо з високим суїцидальним ризиком, які надавали мені зворотний зв'язок. Я вдячна відділенню гуманітарних наук Вашингтонського університету, який не перешкоджав дослідженням клієнтів із максимально високим суїцидальним ризиком. Їхнє рішення погодитися на це вкрай ризиковане дослідження, на що інші університети відповіли відмовою, зробило цю книгу реальною.

І на завершення не меншу подяку я хотіла б висловити моїй редакторці Мері Спрейбері, головній редакторці Барбарі Ваткінс, випускаючій редакторці Кетрін Мур та команді GuilfordPress. Для того щоб це керівництво вийшло вчасно, кожній з них довелося застосовувати навички стресостійкості, описані в цій книзі. Їхнє зацікавлення книгою та цим напрямком психотерапії проявлялися в усьому.

Якщо ж я випадково не згадала когось, хто зробив свій внесок у цю книгу, будь ласка, повідомте мені, і я це виправлю.