

# Зміст

Подяки .....	12
Вступ: чого очікувати від цієї книги .....	13

## ЧАСТИНА 1

### Основи

Розділ 1. Основи ДПТ .....	21
Розділ 2. Підготовка до індивідуальної сесії: що потрібно знати .....	55
Розділ 3. «П» у ДПТ: що потрібно знати про теорію поведінки .....	94
Розділ 4. Стратегії ДПТ для індивідуальної сесії ....	122

## ЧАСТИНА 2

### Навички

Розділ 5. Знайомство клієнтів із практикою усвідомленості .....	153
Розділ 6. Додаткові навички усвідомленості .....	192
Розділ 7. Як допомогти клієнтам знизити емоційну реактивність .....	215

---

Розділ 8.	Як допомогти клієнтам пережити кризу: навички стресостійкості .....	237
Розділ 9.	Що клієнти повинні знати про емоції ....	270
Розділ 10.	Навички емоційної регуляції: зменшення болісних емоцій .....	292
Розділ 11.	Навички емоційної регуляції: збільшення позитивних емоцій .....	323
Розділ 12.	Як допомогти клієнтам стати більш ефективними у стосунках .....	346
Підсумки:	збираємо все воедино .....	376
Список використаної літератури .....		384

## Вступ: ЧОГО ОЧІКУВАТИ ВІД ЦІЄЇ КНИГИ

У 1980 році Марша Лінеган, психологиня зі Сполучених Штатів Америки, разом зі своєю командою працювала над пошуком більш ефективних способів лікування суїцидальної поведінки і згодом звузила сферу своїх досліджень до межового розладу особистості (МРО). МРО — захворювання, що характеризується труднощами в регулюванні емоцій, часто спричиняє імпульсивність, включно зі спробами самогубства, та інші види поведінки, що шкодять здоров'ю. Традиційна когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) виявилася не надто корисною в лікуванні МРО. Позаяк наслідки хвороби можуть бути вкрай тяжкими, докторка Лінеган та її команда продовжили працювати над розробкою нових стратегій для допомоги людям із МРО. Результатом стала діалектична поведінкова терапія (ДПТ).



## МЕТА ЦІЄЇ КНИГИ

Хоча ДПТ спочатку була розроблена для лікування МРО, згодом виявилось, що вона також є ефективною для лікування інших розладів. Тепер ми знаємо, що цей вид терапії є дуже корисним для тих, хто має проблеми з регулюванням емоцій, навіть якщо причина не пов'язана з психічним захворюванням. Завдяки тому, що ДПТ успішно допомагає людям ефективніше керувати своїми емоціями, вона стала доволі популярною методикою лікування. На жаль, досі бракує терапевтів, які мають достатню підготовку з ДПТ, враховуючи кількість людей, які шукають цю форму допомоги для подолання своїх проблем. Отже, основна мета цієї книги — дати терапевтам базове розуміння теорії, що лежить в основі ДПТ, стратегій, що використовуються в індивідуальних сесіях, які відрізняють її від традиційної КПТ, а також безпосередньо навичок ДПТ.

Ця книга в жодному разі не є спробою скопіювати надзвичайну роботу Марші Лінеган. Її робота стала неоціненною для психотерапії у багатьох аспектах. Радше я сподіваюся зробити ДПТ більш доступною для терапевтів, які не звикли до неї, і в такий спосіб зробити ДПТ доступнішою для клієнтів, які могли б отримати користь від цього лікування.

## ДЛЯ КОГО НАПИСАНА ЦЯ КНИГА

Якщо ви терапевт, який уперше знайомиться з ДПТ, ця книга надасть вам усю необхідну інформацію щодо використання цієї моделі для лікування людей із проблемами, пов'язаними з емоційною дисрегуляцією. Для терапевтів, які мають на меті навчитися використовувати ДПТ для осіб із МРО, ця книга стане хорошим початком, але в довгостроковій перспективі вам потрібно буде прочитати фундаментальний текст Лінеган «Когнітивно-поведінкове лікування межового розладу особистості» (Linehan, 1993a). Якщо ви вже пройшли тренінг із ДПТ і використовуєте її в своїй практиці, ця книга стане для вас підмогою, а також збірником корисних порад та роздаткових матеріалів. Крім того, ця книга допоможе вам використовувати ДПТ за інших психічних захворювань, а не лише МРО, і запропонує вам різні способи навчання клієнтів навичок ДПТ.

Якщо ви не знайомі з ДПТ, я раджу вам прочитати цю книгу від початку до кінця перед тим, як застосовувати терапію зі своїми клієнтами. Важливо, щоб ви мали хороше розуміння навичок ДПТ, перш ніж переходити до навчання клієнтів. Також важливо мати чітке уявлення про те, як ви хочете використовувати ДПТ: ви плануєте застосовувати її лише у разі МРО, тільки за інших психічних захворювань чи в обох випадках? Якщо ви починаєте