

УДК 615.851

ББК 53.57

Д 27

Д 27 Шери ван Дейк. ДПТ – доступно о методе. Пошаговое руководство по диалектической поведенческой терапии / Перевод с англ. М.Б. Сологуб, ред. Е. Плотникова. – М.: Научный мир, 2020. – с. 228.

ISBN 978-5-91522-494-9

«ДПТ – доступно о методе» – это руководство для быстрого старта в оказании помощи клиентам. Техники этого метода помогают установить связь с настоящим моментом, сбалансировать эмоции, эффективно управлять кризисами, улучшить отношения.

В этом кратком практическом руководстве по введению в диалектическую поведенческую терапию представлена четкая и ясная основа теории ДПТ в условиях растущего спроса на диалектическую поведенческую терапию со стороны клиентов. Она позволяет как новичку, так и хорошо подготовленному терапевту без затруднений ознакомиться с ДПТ.

Практикующие врачи найдут здесь несколько стратегий и принципов ДПТ, много клинических примеров, диалогов и советов по устранению проблем. В то же время изложенный материал предоставляет практикующим специалистам гибкость в выборе компонентов навыков ДПТ, которые могут помочь удовлетворить потребности соответствующих клиентов.

Книга предназначена для терапевтов, заинтересованных в освоении ДПТ, и в использовании элементов этой терапии в работе с клиентами. Ее полезно прочитать любому терапевту, практикует ли он ДПТ или использует другие подходы в терапии.

The original English language work:

Copyright © 2012 by Sheri Van Dijk and New Harbinger Publications, Inc.,

5674 Shattuck Avenue Oakland, CA 94609

All Rights Reserved.

Все права защищены. Никакая часть настоящей книги не может быть воспроизведена или передана в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, а также размещение в Интернете, если на то нет письменного разрешения правообладателя.

ISBN 978-5-91522-494-9

© Перевод с английского, Сологуб М.Б., 2020

© Предисловие к русскому изданию, Сологуб М.Б., 2020

© Издание на русском языке, оформление, Научный мир, 2020

«DBT Made Simple – невероятно полезная книга, которая сконцентрировала ключевые элементы DBT в четкое, краткое и практическое руководство. Описанные клинические примеры воплощают в жизнь несколько стратегий и принципов DBT, а практикующие врачи оценят множество полезных форм и раздаточных материалов, представленных в этой книге. Я рекомендую эту книгу студентам и специалистам в области психического здоровья, которые ищут краткое, практическое руководство по введению в Диалектическую Поведенческую Терапию.»

• **Александр Чепмен**, д-р психологии, автор *The Borderline Personality Disorder Survival Guide*, доцент факультета психологии университета Саймона Фрэзера, Канада

«На протяжении многих лет практикующие диалектическую поведенческую терапию специалисты искали различные учебные ресурсы для эффективной реализации DBT в терапевтическом кабинете. Книга Ван Дейк – это фантастический вклад в литературу DBT по одной главной причине: ее подход к делу – практический. DBT Made Simple полна клинических примеров, иллюстративных примеров, примеров диалогов и советов по устранению проблем. Ее стиль является одновременно привлекательным и простым, что делает эту книгу легким и удобоваримым ресурсом для всех клиницистов, начинающих или продвинутых, которые заинтересованы в изменении их клинической работы в DBT.»

• **Патрисия Зурита Она**, доктор наук, психолог центра поведенческой терапии East Bay, соавтор *Mind and Emotions*

«Шери Ван Дейк сделала это снова! Ее последняя работа учит терапевтов, как использовать DBT с широким спектром клиентов. Она совершила удивительный подвиг, делая DBT легко понятной и не жертвуя ее огромной глубиной. Это книга, которую ждали терапевты.»

• **Пола Фукс**, клинический психолог, доцент факультета психиатрии Гарвардской медицинской школы

«DBT Made Simple предоставляет хорошо организованную, стимулирующую модель терапии для оказания помощи людям с эмоциональной дисрегуляцией. Эта книга является отличным ресурсом для терапевтов, желающих использовать DBT. Она объясняет теорию DBT и дает возможность получить четкое, краткое руководство, чтобы познакомиться с ней, а также научиться навыкам DBT.»

• **Линда Джеффри**, когнитивно-поведенческий терапевт, частная практика в Ньюмаркете, Канада

«Какое замечательное руководство по диалектической поведенческой терапии для терапевтов, как на личном уровне, так и на уровне клиента. Книга Шери Ван Дейк дает точное, четкое направление для понимания и использования DBT.»

• **Кати Кристи**, семейный медиатор, специалист по ведению клинических случаев в области психического здоровья

«Эта книга является обязательной для терапевтов, заинтересованных в развитии понимания DBT и в том, как они могут использовать элементы этой терапии в работе с разнообразными клиентами. Ван Дейк обеспечивает четкую и краткую основу теории DBT в комплекте с полезными стратегиями и раздаточными материалами для каждого из навыков DBT. Книга также предоставляет практическим специалистам гибкость в выборе компонентов навыков DBT, которые помогут удовлетворить потребности соответствующих клиентов.»

• **Дайэн Петровский**, магистр в области социальной работы, семейный терапевт, когнитивно-поведенческий терапевт

«Поскольку спрос на диалектическую поведенческую терапию со стороны наших клиентов растет, практикующие специалисты должны быть более информированы о ее динамическом процессе и целях. Эта книга позволяет как новичку, так и хорошо подготовленному терапевту без затруднений ознакомиться с DBT. Эту книгу должен прочитать любой терапевт, практикует ли он DBT, или использует другие подходы в терапии.»

• **Лианн Гарфинкель**, клинический психолог, ДПТ-терапевт

Я хотела бы посвятить эту книгу, прежде всего, моей семье и моим друзьям, которые поддерживали меня в моей карьере писателя. Без вашей поддержки у меня никогда не хватило бы смелости или веры в себя, чтобы завершить начатое до конца.

Во-вторых, я хотела бы посвятить эту книгу своим клиентам. Вы научили меня многому в жизни и особенно тому, как стать лучшим психотерапевтом.

И, наконец, я хотела бы посвятить эту книгу всем тем, кто испытывает трудности в регулировании своих эмоций. Есть надежда! Вы можете этому научиться.

Содержание

Предисловие переводчика	9
Благодарности.....	10
Введение: каковы ожидания?	11
ЧАСТЬ 1. Обоснование	
1. Основы ДПТ	16
2. Подготовка к индивидуальной сессии: что нужно знать.....	32
3. «П» в ДПТ: Что нужно знать о теории поведения.....	52
4. ДПТ-стратегии для индивидуальной сессии.....	67
ЧАСТЬ 2. Навыки	
5. Знакомство клиентов с осознанностью.....	82
6. Дополнительные навыки осознанности.....	102
7. Как помочь клиентам снизить эмоциональную уязвимость.....	114
8. Как помочь клиентам пережить кризис: навыки стрессоустойчивости.....	124
9. Что клиенты должны знать об эмоциях	140
10. Навыки эмоциональной регуляции: как помочь клиентам ослабить болезненные эмоции	154
11. Навыки эмоциональной регуляции: как помочь клиентам увеличить позитивные эмоции	170
12. Как помочь клиентам стать более эффективными в отношениях.....	181
Заключение: собираем все вместе.....	196
Список литературы.....	201
Предметный указатель.....	208

Предисловие переводчика

С 2001 года я занимаюсь изучением и лечением расстройств пищевого поведения и в своей практике пытался применять все, о чем удавалось узнать. О **диалектической поведенческой терапии (ДПТ)** я услышал впервые в 2013 году, в докладе аспирантки нашей кафедры психиатрии РУДН Коршуновой Анны Александровны (теперь мы вместе организуем ДПТ-среду для наших пациентов в единственном в России ДПТ-ориентированном стационаре). Она только что на тот момент побывала на конференции *Academia Eating Disorders* и привезла множество новых материалов.

В 2013 году мне также удалось побывать на двухнедельной стажировке в госпитале Женевы в отделении, где занимаются расстройствами пищевого поведения. И там я вновь услышал о ДПТ, которая продемонстрировала отличные результаты в терапии **расстройств пищевого поведения (РПП)**. И наконец, уже в конце 2013 года, ко мне в руки случайно попала книга Astrachan-Fletcher «*The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook for Bulimia*». И надо сказать, ДПТ и правда меняет жизни! Я начал тогда переводить вместе со своими пациентками это пособие и обнаружил, что эта терапия работает!

В 2015 году мы познакомились с Дмитрием Пушкаревым, и я прошел обучение навыкам с группой коллег и интенсив *The Linehan Institute Behavior Tech*. Мы с коллегами смогли организовать и поддерживать работу в ДПТ-команде. И много раз я сам задавался вопросом и слышал этот вопрос от других терапевтов: «А я делаю сейчас с клиентом ДПТ или нет?» Думаю, что если бы мне тогда попала в руки книга Шери ван Дейк, все было бы намного проще! Но по стечению обстоятельств она попала в руки мне сейчас и это оказалось очень полезно. В этой книге очень просто и понятно описано, что значит делать ДПТ, что необходимо знать и уметь ДПТ-терапевту в самом начале и куда двигаться дальше.

Немного о плюсах и минусах. К сожалению, книга вышла раньше, чем второе издание учебника по тренингу навыков Марши Линехан и есть очень много несоответствий в акронимах и т.д. Однако общие принципы, разумеется, те же. И очень ценной оказалась практическая информация о том, как обучать навыкам! Для меня новыми стали советы, как «продать» клиенту осознанность, уровни самовалидации и многое другое. Отдельное удовольствие я получил от перевода нового для меня акронима *WATCH*, как *ЗАГАР* (с опорой на метафору человека со сверхвысокой чувствительностью кожи к солнечному свету). Если будут у кого-то идеи, как улучшить перевод этого акронима, я буду рад!

Сологуб Максим Борисович, сертифицированный ДПТ-терапевт, зав. стационарным отделением Центра изучения расстройств пищевого поведения



Введение: каковы ожидания?

В 1980 году Марша Линехан, психолог из Соединенных Штатов, начала работать со своей командой, чтобы найти более эффективные способы лечения суицидального поведения. В дальнейшем она сузила суицидальное поведение до пограничного расстройства личности (ПРЛ). ПРЛ – расстройство, характеризующееся трудностями в регуляции эмоций, часто вызывает импульсивные поступки, включая попытки самоубийства и другие формы поведения, связанные с самоповреждением. Традиционная когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) оказалась недостаточно эффективной в лечении ПРЛ, и, поскольку последствия болезни могут быть настолько серьезными, Линехан и ее команда продолжали работать над разработкой новых стратегий, чтобы помочь людям с ПРЛ. Результатом стала диалектическая поведенческая терапия (ДПТ).

ЦЕЛЬ ЭТОЙ КНИГИ

Хотя ДПТ первоначально была создана для того, чтобы работать с ПРЛ, с тех пор было обнаружено, что она эффективна и для многих других видов расстройств. На самом деле, теперь мы знаем, что она очень полезна для тех, у кого есть проблемы с регулированием эмоций, даже если причина не связана с психиатрическим заболеванием. ДПТ стала востребованным методом лечения благодаря успешным результатам в обучении людей навыкам более эффективного управления своими эмоциями. К сожалению, все еще слишком мало терапевтов, достаточно подготовленных в ДПТ, учитывая то количество людей, которые ищут эту форму помощи для своих проблем. Таким образом, основная цель этой книги – предоставить терапевтам базовое понимание теорий, лежащих в основе ДПТ, стратегий, используемых на индивидуальных сессиях, которые выделяют ее из традиционной КПТ, и собственно навыков ДПТ.

Эта книга никоим образом не имеет в виду исправить или попытаться дублировать экстраординарную работу Марши Линехан. Ее работа была неоценима в области психотерапии во многих отношениях. Скорее, я надеюсь сделать ДПТ более доступной для терапевтов, тем самым делая ДПТ более доступной для клиентов, которые выиграют от этого лечения.

ДЛЯ КОГО НАПИСАНА ЭТА КНИГА

Если вы психотерапевт, новичок в ДПТ, эта книга предоставит вам все необходимое, чтобы использовать эту терапевтическую модель для лечения людей с проблемами, связанными с нарушением регуляции эмоций. Для терапевтов, чья цель состоит в том, чтобы узнать, как использовать ДПТ для людей с пограничным расстройством личности (ПРЛ), эта книга будет хорошим началом, но в долгосрочной перспективе вам нужно будет прочитать основополагающий текст Линехан «Когнитивно-Поведенческая Терапия пограничного расстройства личности» (1993 г). Если вы уже прошли обучение по ДПТ и используете его в своей практике, эта книга будет хорошим материалом для повторения, а также предоставит некоторые полезные предложения и раздаточные материалы. Кроме того, эта книга поможет вам использовать ДПТ для психических заболеваний, отличных от ПРЛ, и предоставит вам различные способы обучения клиентов навыкам ДПТ.

Если вы новичок в ДПТ, я предлагаю вам прочитать эту книгу от корки до корки, прежде чем начать использовать этот подход в работе с вашими клиентами. Важно, чтобы у вас было хорошее понимание навыков ДПТ, прежде чем вы попытаетесь обучать им. Для вас также важно иметь хорошее представление о том, как вы хотите использовать ДПТ: будете ли вы использовать его только с ПРЛ, с другими психическими заболеваниями или в любом случае? Если вы только приступили к изучению этой модели, и ваше намерение состоит в том, чтобы использовать ее с обоими типами клиентов, я предлагаю вам потренироваться сначала с клиентами, у которых нет ПРЛ, так как существует множество стратегий и методов, которые вам нужно научиться эффективно использовать в этом виде терапии с клиентами ПРЛ. Вы, вероятно, захотите более интенсивного обучения и чтения, прежде чем начать использовать модель с клиентами с ПРЛ.

Терапевтам также полезно научиться использовать навыки ДПТ самим, в своей личной и профессиональной жизни. Это не только поможет с вашим собственным обучением, но и позволит вам сказать, что вы практикуете то, что вы проповедуете! Трудно научить других чему-то, если вы не делаете этого сами. Можете ли вы себе представить, что можно научить кого-то ездить на велосипеде или водить машину, если вы знаете только теорию и на самом деле не ездили регулярно на велосипеде или не водили машину сами?

ДЛЯ КОГО РАБОТАЕТ ДПТ

На мой взгляд, ДПТ может быть эффективным для большинства клиентов. В моей собственной практике я использовала навыки ДПТ, чтобы помочь клиентам справиться с биполярным расстройством (Van Dijk, 2009), депрессией, тревогой, булими-

ей и компульсивным перееданием, хроническим болевым синдромом, горем, низкой самооценкой, проблемами отношений и гневом.

Конечно, как и любая терапия, ДПТ не будет работать для всех. Но за годы использования этого метода терапии я поняла, что помимо лечения пограничного расстройства личности ДПТ может применяться очень гибко. Вы можете выбрать, какие части ДПТ вы считаете эффективными для разных клиентов. Для многих клиентов с заболеваниями, отличными от расстройств личности, вы можете использовать только навыки ДПТ, и вы можете обнаружить, что кто-то из этих клиентов нуждается только в некоторых навыках; например, каким-то клиентам на самом деле не нужны стрессоустойчивость или навыки межличностной эффективности, потому что они уже хорошо справляются с этим, но им все еще нужны навыки, чтобы помочь себе быть более осознанными и более эффективно управлять своими эмоциями. Работая с клиентами с симптомами, связанными с расстройствами личности, вы можете решить включить что-то из теории обучения ДПТ в индивидуальных сессиях, а также обучать некоторым или всем навыкам.

Суть в том, что когда бы вы ни практиковали ДПТ, этот метод терапии очень гибкий и может использоваться для любого расстройства. В главе 1 мы рассмотрим некоторые исследования по использованию ДПТ для расстройств, отличных от ПРЛ.

ФОРМАТ ЭТОЙ КНИГИ

Эта книга разделена на две части. В части 1 «Обоснование» вы узнаете о теории, которая лежит в основе модели лечения, о том, чем ДПТ отличается от традиционного КПТ и что имеется в виду, когда мы говорим о полноценной модели ДПТ. Я также рассмотрю некоторые исследования по использованию ДПТ в лечении ПРЛ и других расстройств.

В первой части также рассматривается то, как осуществлять терапию на индивидуальных сессиях. Вы узнаете о многих методах, которые необходимы в лечении ПРЛ из-за сложности этого расстройства, и проблемах, с которыми терапевты часто сталкиваются в развитии и поддержании хорошего терапевтического контакта с этими клиентами. Эти навыки могут быть полезны, но не всегда необходимы в развитии хороших терапевтических отношений с клиентами без нарушения регуляции эмоций и межличностных проблем, как у клиентов с ПРЛ.

В части 2 «Навыки» вы изучите фактические навыки ДПТ и то, как научить им своих клиентов. В то время как часть 1 больше фокусируется на модели, часть 2 фокусируется на оказании помощи терапевтам в том, как использовать навыки ДПТ с более широким кругом клиентов.

На протяжении всей этой книги вы найдете раздаточные материалы, которые помогут вам научить клиентов этим навыкам, а также примеры диалогов терапевт-клиент, которые помогут вам применить все эти стратегии и навыки на практике.

Линехан (Linehan, 1993a) подчеркивает в своем учебнике, что терапевты могут ошибаться. Помните об этом, когда будете читать эту книгу. Да, вы хотите изучить стратегии и навыки как можно более тщательно. Да, вы хотите быть настолько эффективными, насколько это возможно на ваших сессиях. И да, вы будете совершать ошибки и у вас будут проблемы с реализацией стратегий и обучением навыкам. Как терапевты мы все должны переносить эту мысль, так же как мы учим наших клиентов терпеливо относиться к их неприятным и тревожным мыслям. Эта книга поможет вам стать более знающим и уверенным ДПТ-терапевтом. Так держите эту мысль в уме и добро пожаловать в ДПТ **доступно о методе**.