

# Содержание

Об авторе.....	12
Предисловие.....	13
Предисловие к русскому изданию.....	20
Благодарности .....	24
Список раздаточных материалов и рабочих листов.....	26

..... **ЧАСТЬ I** .....

## **Введение в тренинг навыков ДПТ**

ГЛАВА 1 Обоснование тренинга навыков диалектико-поведенческой терапии .....	41
ГЛАВА 2 Планирование проведения тренинга навыков ДПТ .....	83
ГЛАВА 3 Структура занятий тренинга навыков .....	119
ГЛАВА 4 Тренинг навыков: мишени и процедуры.....	155
ГЛАВА 5 Применение базовых стратегий ДПТ в тренинге навыков.....	197
Приложение к части I .....	247

..... **ЧАСТЬ II** .....

## **Методические рекомендации по проведению модулей тренинга навыков ДПТ**

ГЛАВА 6 Общие навыки: ориентация и поведенческий анализ .....	275
I. Цели тренинга навыков (Общие навыки: раздаточный материал 1–1a) ...	279
II. Обзор введения в тренинг навыков (Общие навыки: раздаточный материал 2).....	286
III. Ориентация в тренинге навыков (Общие навыки: раздаточный материал 3–4) .....	287
IV. Биосоциальная теория эмоциональной дисрегуляции (Общие навыки: раздаточный материал 5) .....	299
V. Обзор поведенческого анализа (Общие навыки: раздаточный материал 6).....	306

VI.	Анализ поведенческой цепочки (Общие навыки: раздаточный материал 7–7А) .....	307
VII.	Анализ пропущенного звена (Общие навыки: раздаточный материал 8) ...	311
VIII.	Анализ пропущенного звена в сочетании с анализом поведенческой цепочки (Общие навыки: раздаточный материал 7–8) .....	314
<b>ГЛАВА 7 Навыки осознанности .....</b>		<b>319</b>
I.	Цели модуля (Осознанность: раздаточный материал 1–1а) .....	338
II.	Обзор базовых навыков осознанности (Осознанность: раздаточный материал 2) .....	346
III.	Мудрый разум (Осознанность: раздаточный материал 3–3а) .....	347
IV.	Навыки осознанности “что”: наблюдение (Осознанность: раздаточный материал 4–4а) .....	363
V.	Навыки осознанности “что”: описание (Осознанность: раздаточный материал 4–4б) .....	382
VI.	Навыки осознанности “что”: участие (Осознанность: раздаточный материал 4–4в) .....	389
VII.	Навыки осознанности “как”: безоценочность (Осознанность: раздаточный материал 5–5а) .....	400
VIII.	Навыки осознанности “как”: однонаправленность (Осознанность: раздаточный материал 5–5б) .....	415
IX.	Навыки осознанности “как”: эффективность (Осознанность: раздаточный материал 5–5в) .....	419
X.	Резюме модуля .....	423
XI.	Обзор: другие подходы к осознанности (Осознанность: раздаточный материал 6) .....	423
XII.	Практика осознанности с точки зрения духовности (Осознанность: раздаточный материал 7) .....	424
XIII.	Мудрый разум с духовной точки зрения (Осознанность: раздаточный материал 7а) .....	431
XIV.	Практика любящей доброты (Осознанность: раздаточный материал 8) .....	433
XV.	Искусные навыки: достижение равновесия разума действия и разума бытия (Осознанность: раздаточный материал 9–9а) .....	437
XVI.	Следование срединным путем к мудрому разуму (Осознанность: раздаточный материал 10) .....	443
<b>ГЛАВА 8 Навыки межличностной эффективности .....</b>		<b>451</b>
I.	Цели модуля (Межличностная эффективность: раздаточный материал 1) .....	459
II.	Факторы, снижающие межличностную эффективность (Межличностная эффективность: раздаточный материал 2–2а) .....	462

III.	Обзор базовых навыков межличностной эффективности (Межличностная эффективность: раздаточный материал 3).....	469
IV.	Прояснение целей в ситуациях межличностного взаимодействия (Межличностная эффективность: раздаточный материал 4).....	471
V.	Навыки эффективности достижения целей: ПОПРОСИ (Межличностная эффективность: раздаточный материал 5–5а) .....	480
VI.	Навыки эффективности взаимоотношений: ДРУГ (Межличностная эффективность: раздаточный материал 6–6а) .....	493
VII.	Навыки эффективности самоуважения: ЧЕСТЬ (Межличностная эффективность: раздаточный материал 7).....	502
VIII.	Оценка ваших вариантов выбора: насколько настойчиво просить или отказывать (Межличностная эффективность: раздаточный материал 8).....	507
IX.	Трудности в применении навыков межличностной эффективности (Межличностная эффективность: раздаточный материал 9).....	512
X.	Обзор: как построить новые отношения и завершить деструктивные старые (Межличностная эффективность: раздаточный материал 10) .....	518
XI.	Навыки поиска новых друзей (Межличностная эффективность: раздаточный материал 11–11а) .....	519
XII.	Осознанность по отношению к другим людям (Межличностная эффективность: раздаточный материал 12–12а) .....	527
XIII.	Как завершить отношения (Межличностная эффективность: раздаточный материал 13–13а) .....	535
XIV.	Обзор навыков: следование срединному пути (Межличностная эффективность. Раздаточный материал 14) [1] .....	542
XV.	Диалектика (Межличностная эффективность: раздаточный материал 15–16в) [1].....	543
XVI.	Навыки валидации (Межличностная эффективность: раздаточный материал 17–19а) [1].....	557
XVII.	Стратегии изменения поведения (Межличностная эффективность: раздаточный материал 20–22а) [1].....	577
<b>ГЛАВА 9 Навыки эмоциональной регуляции .....</b>		<b>597</b>
I.	Цели модуля (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 1) .....	606
II.	Понимание и обозначение эмоций (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 2).....	610
III.	Роль и значение эмоций (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 3).....	611
IV.	Трудности в регуляции эмоций (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 4–4а) .....	619

V.	Модель эмоций (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 5–6) .....	624
VI.	Наблюдение, описание и обозначение эмоций (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 6) .....	641
VII.	Обзор изменения эмоциональных реакций (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 7) .....	646
VIII.	Проверка фактов (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 8–8а) .....	648
IX.	Подготовка к противоположному действию и решению проблем (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 9).....	662
X.	Практика противоположного действия по отношению к испытываемой эмоции (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 10–11) .....	666
XI.	Решение проблемы (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 12).....	683
XII.	Обзор противоположного действия и решения проблемы (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 13).....	693
XIII.	Обзор снижения эмоциональной уязвимости (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 14).....	698
XIV.	Аккумулировать положительные эмоции в краткосрочной перспективе (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 15–16) .....	699
XV.	Аккумулировать положительные эмоции в долгосрочной перспективе (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 17–18).....	706
XVI.	Вырабатывать мастерство и справляться заранее (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 19).....	715
XVII.	В здоровом теле — здоровый дух (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 20).....	721
XVIII.	Протокол работы с ночными кошмарами (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 20а).....	724
XIX.	Протокол гигиены сна (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 20б) .....	728
XX.	Обзор управления непереносимыми эмоциями (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 21).....	732
XXI.	Осознанность к текущим эмоциям (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 22).....	733
XXII.	Управление чрезмерно сильными эмоциями (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 23).....	738
XXIII.	Устранение трудностей в регуляции эмоций (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 24).....	741
XXIV.	Обзор навыков эмоциональной регуляции (Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 25).....	744

<b>ГЛАВА 10 Навыки стрессоустойчивости</b> .....	<b>753</b>
I. Цели модуля (Стессоустойчивость: раздаточный материал 1).....	760
II. Обзор навыков переживания кризиса (Стессоустойчивость: раздаточный материал 2).....	762
III. Как распознать кризис, когда вы с ним сталкиваетесь (Стессоустойчивость: раздаточный материал 3).....	763
IV. Остановить проблемное поведение немедленно (Стессоустойчивость: раздаточный материал 4).....	768
V. “За” и “против” как способ принятия поведенческих решений (Стессоустойчивость: раздаточный материал 5).....	771
VI. Навыки ТРУД для управления чрезмерным эмоциональным возбуждением (Стессоустойчивость: раздаточный материал 6–6в).....	778
VIII. Самоуспокоение (Стессоустойчивость: раздаточный материал 8–8а)....	796
IX. Улучшить момент (Стессоустойчивость: раздаточный материал 9–9а) ...	801
X. Обзор навыков принятия реальности (Стессоустойчивость: раздаточный материал 10).....	809
XI. Радикальное принятие (Стессоустойчивость: раздаточный материал 11–11б).....	810
XII. Поворот сознания (Стессоустойчивость: раздаточный материал 12)....	832
XIII. Готовность (Стессоустойчивость: раздаточный материал 13).....	836
XIV. Полуулыбка и ладони готовности (Стессоустойчивость: раздаточный материал 14–14а).....	841
XV. Отпускающая сознание: осознанность к текущим мыслям (Стессоустойчивость: раздаточный материал 15–15а).....	844
XVI. Обзор навыков: если кризис — это зависимость (Стессоустойчивость: раздаточный материал 16–16а).....	850
XVII. Диалектический отказ (Стессоустойчивость: раздаточный материал 17–17а).....	851
XVIII. Ясный разум (Стессоустойчивость: раздаточный материал 18–18а).....	858
XIX. Поддерживающее сообщество (Стессоустойчивость: раздаточный материал 19).....	862
XX. Сжечь старые мосты и построить новые (Стессоустойчивость: раздаточный материал 20).....	865
XXI. Альтернативный бунт и адаптивное отрицание (Стессоустойчивость: раздаточный материал 21).....	870
<b>Предметный указатель</b> .....	<b>877</b>