

# Введение

В этой книге представлен новый вид трансдиагностической терапии — *радикально открытая диалектическая поведенческая терапия* (РО ДПТ), — направленной на спектр расстройств, которые характеризуются чрезмерным ингибиторным контролем, или гиперконтролем. Книга предназначена для клиницистов, чьи клиенты страдают хронической рефрактерной депрессией, нервной анорексией и обсессивно-компульсивным расстройством личности. Ее рекомендуется изучать с руководством *Тренинг навыков радикально открытой диалектической поведенческой терапии. Теория и практика лечения расстройств, вызванных чрезмерным самоконтролем* (Томас Р. Линч, пер. с англ., ООО “Диалектика”, 2022), которое в настоящем издании упоминается как *руководство*. В руководстве представлены 30 уроков, обучающих 20 навыкам радикальной открытости, упражнения, которые можно выполнять во время сессии, удобные раздаточные материалы и рабочие листы, а также инструкции для специалистов.

Радикальная открытость — концепция, лежащая в основе РО ДПТ — это способ поведения. Также это состояние ума, основанное на центральной предпосылке, согласно которой эмоциональное благополучие включает в себя слияние трех характеристик: *открытости, гибкости и социальной принадлежности*. Как состояние ума радикально открытая жизнь предполагает активный поиск человеком личного неизвестного, чтобы чему-либо учиться в условиях постоянно меняющейся среды. Радикальная открытость также улучшает отношения, являясь образцом смирения и готовность учиться у окружающего мира, которому всегда есть что нам предложить. Таким образом, радикальная открытость часто требует от человека способности жертвовать твердыми убеждениями и представлениями о себе. Именно поэтому практика радикальной открытости может быть болезненной.

## Основные принципы РО ДПТ

Метод РО ДПТ основан на 20-летних клинических и переводческих исследованиях, которые соответствуют установленным рекомендациям

по разработке терапии [Rounsaville, Carroll, & Onken, 2001]. Этот новый метод терапии одновременно и схож с его предшественниками, и отличается от них.

Решение о сохранении условий *диалектической поведенческой терапии* в названии этой новой трактовки отражает желание признать два ее фундаментальных корня, но сохранение этих терминов не должно означать, что они представляют единственные корни РО ДПТ. Также на развитие РО ДПТ оказал влияние широкий спектр философских, этиологических и лечебных моделей и подходов, в первую очередь диалектическая философия и ДПТ, подходы, основанные на осознанности, когнитивно-поведенческая терапия, гештальт-терапия, мотивационное интервью, базовые методы теории эмоций, аффективная нейронаука, теории личности и развития, эволюционная теория и суфизм Маламати.

Основные принципы РО ДПТ приведены ниже.

- Человек по своей природе считает себя частью племени. Выживание человеческого вида требовало от него развития способности формировать долгосрочные социальные связи, делиться ценными ресурсами и работать вместе в группах.
- Психологическое благополучие предполагает слияние трех факторов: открытости (восприимчивости), гибкости и социальной связанности. *Радикальная открытость* предусматривает слияние этих трех способностей и является основным философским принципом и основным навыком в РО ДПТ.
- Социальная сигнализация важна. При расстройствах гиперконтроля дефицит просоциальных сигналов считается основным источником одиночества клиентов-гиперконтролеров.<sup>1</sup>
- Основные генотипические и фенотипические различия между группами расстройств требуют различных подходов к терапии.
- Гиперконтроль — это многогранная парадигма, включающая сложные операции между биологическими предрасположенностями, окружающей средой и индивидуальными совладающими стилями.
- У людей с расстройствами гиперконтроля, дефицитом биотемперамента и склонностью к излишествам поведенческие реакции выглядят более ригидными, и, следовательно, такие люди менее гибко приспосабливаются к изменяющимся условиям окружающей среды.

- Чтобы обуздать (т.е. *подавить*) силу воли, требуется сила воли!
- Радикальная открытость предполагает, что мы видим вещи не такими, какие они есть, а скорее такими, какие мы есть.
- Один из секретов здорового образа жизни — культивирование здоровой неуверенности в себе.
- Радикальная открытость и самоисследование основаны на опыте, и их нельзя понять умозрительно. Терапевты должны практиковать радикальную открытость сами, чтобы стать моделью для клиентов.

## Обзор содержания книги

В главе 1 речь идет о том, может ли самоконтроля быть слишком много, и описан неадекватный чрезмерный контроль, а также его связь с хроническими и резистентными к терапии психопатологиями. Затем в главе устанавливаются связи РО ДПТ с более ранней версией эволюционной теории и более поздними фундаментальными исследованиями мозга, а также поведенческими исследованиями. Глава завершается обзором завершенных и текущих клинических испытаний эффективности метода РО ДПТ.

В главе 2 представлена теоретическая научная база нейробиологической теории расстройств гиперконтроля.

В главе 3 представлен пошаговый процесс диагностики расстройств гиперконтроля. Глава включает описание соответствующих мероприятий для постановки диагноза.

В главе 4 дан обзор структуры терапии РО ДПТ, терапевтической позиции, а также глобальных целей и содержится раздел об оценке суицидального поведения клиентов-гиперконтролеров и о способах совладания с ним.

В главе 5 предложено руководство по максимизации уровня вовлеченности клиентов-гиперконтролеров за счет исследования:

- физических факторов и факторов окружающей среды в терапевтическом сеттинге;
- стратегий и протоколов для ориентации клиентов на терапию и повышения их ответственности;
- сроков и последовательности интервенций.

В главе 6 представлен подробный обзор основных принципов РО ДПТ, к которым относятся социальные сигналы. В главу включена информация о том, как терапевт может использовать невербальные социальные сигналы во время терапевтических сессий, чтобы максимизировать вовлеченность клиента и улучшить результаты терапии.

В главе 7 в дополнение к обзору основных принципов и стратегий метода РО ДПТ и самоисследования даны структурные протоколы для интеграции принципов РО в супервизию или консультацию и представлены конкретные примеры техники самоисследования.

В главе 8 подробно описаны протоколы РО ДПТ для восстановления терапевтического альянса. Здесь также приведены стратегии, которые помогут клиенту продолжить терапию.

В главе 9 представлен пошаговый протокол использования тем гиперконтроля для постановки индивидуальных целей терапии, которые связаны с целями клиентов, ориентированными на их ценности.<sup>2</sup> В главу включен клинический пример таргетинга на темы гиперконтроля, чтобы проиллюстрировать, как именно во время сессии проявляется социальная сигнализация и как терапевт может использовать свои невербальные социальные сигналы, чтобы прекратить неадекватное поведение клиента и повысить уровень его вовлеченности.

В главе 10 подробно описано применение диалектического мышления в РО ДПТ, чтобы направлять поведение терапевта и выработать новые модели поведения терапевта с клиентами. В частности, в главе речь идет о сочетании сострадательной серьезности с игривой непочтительностью. Здесь также приводится обзор основных поведенческих стратегий в РО ДПТ, включая информацию об использовании неформальных принципов поведенческой экспозиции и подробного поведенческого цепного анализа.

В главе 11 для стимулирования дальнейших исследований и диалога представлены некоторые развивающиеся направления и последствия радикальной открытости как терапевтического понятия и как образа жизни. Кроме того, в главу включены часто задаваемые вопросы, которые терапевты могут использовать для оценки эффективности проводимой ими РО ДПТ-терапии. (В приложении 8 предложен формальный контрольный список, который можно использовать для той же цели.)

## В РО ДПТ не принято смеяться над глупостью<sup>1</sup>

Мы, РО ДПТ-терапевты, очень серьезно относимся к глупостям, потому что клиенты-гиперконтролеры и так слишком серьезно воспринимают жизнь. Клиенту-гиперконтролеру отдых и игра могут показаться тяжелой работой. Действительно, смех и легкомыслие выглядят как постановочное представление для заблудших путешественников в полуночных поездах-призраках, мчащих на полном ходу... (*Реплика редактора.* Довольно! Хватит! Прекратить! Для одной страницы это уже и так *слишком* глупо! Приносим свои извинения за нецензурную лексику автора и уверяем читателя, что мы попросили его — нет, *потребовали* — переписать этот раздел и тщательно отслеживать использование глупых выражений в оставшейся части текста. Мы призываем читателя не тратить больше драгоценного времени на прочтение следующих абзацев и вместо этого сразу приступить к работе, начиная с главы 1. Как говорится, делу — время, потехе — час. А мы — люди серьезные и в этой книге будем говорить исключительно о делах!)

В РО ДПТ не может быть глупости. Клиенты-гиперконтролеры и так слишком серьезны. Они одержимо работают и стремятся к достижению долгосрочных целей, но забывают расслабляться, играть и общаться с людьми. Для клиента-гиперконтролера общение может ощущаться как тяжелая работа. (*Вопрос автора:* “Как у меня дела?” *Ответ редактора:* “Бывали и лучшие времена”.)

Вопрос в том, почему глупость может быть терапевтической, тем более что большинство взрослых усердно стараются не выглядеть глупо перед другими людьми? Быстрый ответ таков: наше избегание происходит из глубоко укоренившегося страха быть социально униженными или подвергнутыми остракизму. Но если глупости так бояться, то почему она повсюду? Кроме того, почему столь многим людям нравится вести себя глупо, особенно в кругу друзей? Что интересно, если подумать, мы корчим смешные гримасы, говорим дурацким голосом и гротескно жестикулируем, общаясь с маленькими детьми, не столько потому, что *мы* чувствуем себя в безопасности, сколько потому, что интуитивно понимаем, что вести себя глупо с детьми означает помочь

<sup>1</sup>Иными словами, даже если мы делаем что-то абсолютно, положительно, несомненно, в высшей степени, неисправимо, беззастенчиво, чрезмерно, кровь из носу, из рук вон ГЛУПОЕ.

*им* почувствовать себя в безопасности, а так им легче будет учиться, исследовать окружающий мир и развиваться.

Таким образом, независимо от возраста ваше глупое поведение по отношению к другому человеку, особенно когда этот человек вам подчиняется, находясь в более уязвимом положении, например как клиент, который пришел на терапию, — это акт доброты и мощный сигнал о недоминировании, равенстве и дружбе. Однако лучший вид дуракаваляния — и это знает любой родитель — тот, который исходит из сердца, ведь он доставляет столько же удовольствия отправителю, сколько и реципиенту. Проблема для тех из нас, кто старше семи, в том, что веселиться, делая глупости, иногда бывает трудно. Хорошая новость заключается в том, что даже взбалмошные взрослые могут научиться получать удовольствие от дуракаваляния, — все дело в том, чтобы разрешить себе погрузиться в бездну, а затем упражняться в этом снова, снова и снова.

То же самое относится к нашим клиентам-гиперконтролерам. Они до тех пор не верят, что для них социально приемлемо дурачиться, расслабляться и открыто выражать эмоции, пока не увидят такое поведение своего терапевта. Вот почему время от времени в следующих главах встречается странный язык и текст, рекомендованные ассоциацией, известной как *Писатели и их глупые высказывания, приписываемые неизвестным людям* (WASSA UP)<sup>2</sup>, ведь это лучший способ напомнить читателю — и, разумеется, сделать это неоднократно, — сколько глупостей порой происходит в жизни.

---

<sup>2</sup>WASSA UP: Writers Airing Silly Sayings Attributed to Unknown People — Глупые высказывания писателей, приписываемые неизвестным людям. — *Примеч. перев.*