



Быть подростком трудно. В этом нет никаких сомнений. Это самый сложный этап жизни. В этот период вы оставляете позади комфортное детство и прокладываете путь в более сложную взрослую жизнь.

Это странный опыт. Ваше тело претерпевает метаморфозы: меняется, растет, перестраивается. Вы противостоите миру, который, кажется, совсем не понимает вас.

Это настоящий вызов.

Но этот процесс не обязательно должен быть таким трудным. Есть способы и средства, с помощью которых можно облегчить себе жизнь.

И я с удовольствием поделюсь ими.

Но сначала вам нужно выполнить четыре задания-квеста. В конце каждого квеста вы будете вознаграждены бонусным навыком, который сможете использовать до конца жизни.

ВВЕДЕНИЕ

Это не просто книга, это рабочая тетрадь. В ней используется диалектическая поведенческая терапия (ДПТ) — форма терапии, которая помогает людям найти баланс между принятием себя и изменением того, что им в себе не нравится.

Что такое квесты

Четыре задания в книге предназначены для того, чтобы обучить вас навыкам, которые вы сможете использовать в повседневной жизни.

Обретите осознанность, чтобы использовать силу своего разума и направить ее в нужное русло.

Тренируйте выносливость к дистрессу, чтобы быть готовым ко всему, что встретится на вашем пути.

Изучите эмоции, чтобы по-настоящему понять их и управлять ими.

Овладейте искусством общения в пещерах Общения, чтобы наладить контакт с окружающими.

“Я здоров, мне не нужна терапия!”

Да, д-р Марша Линехан действительно разработала ДПТ, чтобы помочь людям с психическими расстройствами. Но со временем этот подход стал полезен всем и каждому. Техники, которым обучают в ДПТ, помогут облегчить ваш путь во взрослую жизнь. Кроме того, они могут облегчить вашу дальнейшую жизнь.

Для кого написана эта книга

Эта книга предназначена как для подростков, так и для их семей. Родители и опекуны также могут использовать рабочую тетрадь для изучения стратегий эффективного общения с подростками и улучшения взаимоотношений с ними.

Несмотря на то что в этой книге представлены подробные рабочие листы и упражнения, рекомендованные ДПТ, ее не следует использовать в качестве альтернативы индивидуальной терапии. Если подросток уже проходит терапию, рекомендуется проконсультироваться с терапевтом, прежде чем использовать эту рабочую тетрадь.



5 МАЯ 1943 г.
ТАЛСА, ОКЛАХОМА (США)



РОДИЛАСЬ
МАРША ЛИНЕХАН

В СЕМЬЕ БЫЛО ШЕСТЕРО ДЕТЕЙ. МАРША ХОРОШО УЧИЛАСЬ В ШКОЛЕ, ОТЛИЧНО ИГРАЛА НА ФОРТЕПИАНО



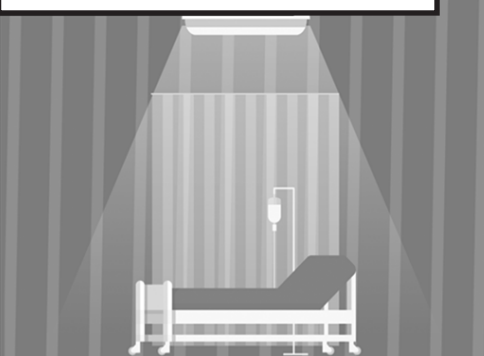
ДЕВОЧКА ЧУВСТВОВАЛА СЕБЯ НЕ ТАКОЙ, КАК
ЕЕ БРАТЬЯ И СЕСТРЫ, КАК БУДТО НЕ В СВОЕЙ
ТАРЕЛКЕ, ПОТЕРЯННОЙ И ОДИНОКОЙ

В ВЫПУСКНОМ КЛАССЕ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ ОНА СЛЕГЛА
С ДИАГНОЗОМ "ХРОНИЧЕСКАЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ"



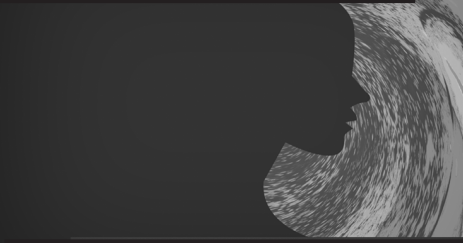
ВНУТРИ НЕЕ НАРАСТАЛ ДИСТРЕСС

9 МАРТА 1961 г.,
ХАРТФОРД, ШТ. КОННЕКТИКУТ (США)



МАРША ЛИНЕХАН ПОПАЛА В БОЛЬНИЦУ

НЕСЧАСТНАЯ И РАЗБИТАЯ. ОНА
ЧУВСТВОВАЛА СЕБЯ СЛОВНО В АДУ



МАРША ОДИНОКА И БЕСПОМОЩНА

31 МАЯ 1963 Г. МАРША
ЛИНЕХАН ПОКИНУЛА БОЛЬНИЦУ,

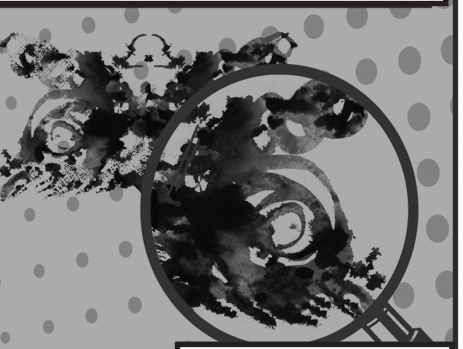
“ОНИ ЗАПЕРЛИ МЕНЯ
В ЧЕТЫРЕХ СТЕНАХ,
А ДУШУ ОСТАВИЛИ
СНАРУЖИ.
Я НЕ ВЛАДЕЛА СВОИМ
ТЕЛОМ”



ВСЕ ЕЩЕ НЕ
ПОНИМАЮ,
ЧТО С НЕЙ
ПРОИСХОДИЛО.
НО ПОЛНАЯ
РЕШИМОСТИ
ВЫЯСНИТЬ ЭТО...

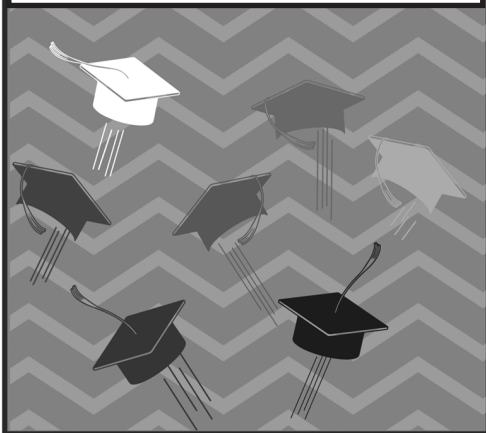
**“Я ДАЛА СЕБЕ СЛОВО:
ОСВОБОДИВШИСЬ,
Я ВЕРНУСЬ
И СПАСУ ОСТАВШИХСЯ
В АДУ”**

ПОКА АДСКИЙ ОГОНЬ БУШЕВАЛ В ЕЕ
СОЗНАНИИ, МАРША ИСКАЛА ОТВЕТЫ,



ИЗУЧАЯ РАЗУМ

В 1971 Г. ОНА ПОЛУЧИЛА ДОКТОРСКУЮ СТЕПЕНЬ





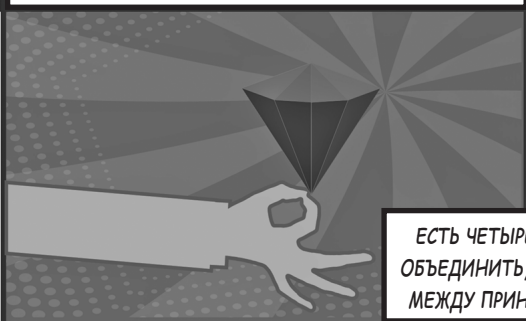
ТАК РОДИЛАСЬ
Д-Р МАРША
ЛИНЕХАН

ОНА НАЧАЛА РАБОТАТЬ В КЛИНИКЕ,
ЗАНИМАЯСЬ ИСЦЕЛЕНИЕМ САМЫХ ПРОПАЩИХ
ДУШ, ТЕХ, НА КОГО МИР ПОСТАВИЛ КРЕСТ,




ТЕХ, КТО ОТКАЗАЛСЯ ОТ СЕБЯ

В 1967 г. она сделала невероятное открытие




Есть четыре силы, которые нужно объединить, чтобы достичь баланса между принятием и вероятностью:

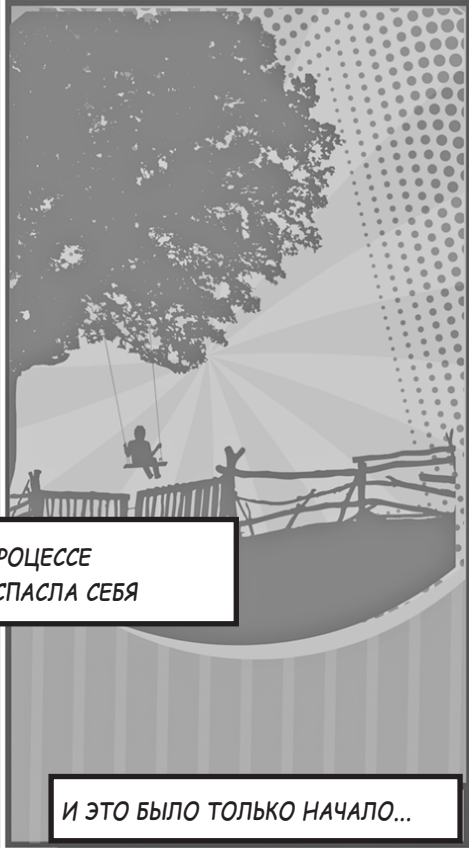




*ОНА ПРИНЕСЛА СВОЙ МЕТОД В МАССЫ,
ПРЕОБРАЖАЯ ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ, ОБУЧАЯ ИХ ПРОЦВЕТАНИЮ,
А НЕ ПРОСТО ВЫЖИВАНИЮ*



*ДОКТОР МАРША ЛИНЕХАН
СДЕРЖАЛА СВОЕ ОБЕЩАНИЕ
"СПАСТИ ЛЮДЕЙ ИЗ АДА"*



*И В ПРОЦЕССЕ
ОНА СПАСЛА СЕБЯ*

И ЭТО БЫЛО ТОЛЬКО НАЧАЛО...

ИНСТРУКЦИИ

Добро пожаловать на инструктаж.

Это не займет много времени; просто несколько моментов, о которых следует помнить при выполнении заданий.

Квесты необходимо выполнять по порядку.

Сертификат после каждого квеста нужен, чтобы перейти к следующему пункту назначения.

- ◎ В каждом пункте назначения вас будет ждать гид, который проведет вас через все задания.
 - ▲ Обретите осознанность с гуру Дэйвом в горах Осознанности.
 - Тренируйте выносливость к дистрессу с сержантом Доусоном в пустыне Дистресса.
 - ★ Изучите эмоции с капитаном в отставке Д.Б. Тернером на острове Эмоций.
 - 🗨️ Овладейте искусством общения с капчей¹ в пещерах Общения.
 - ◎ В начале каждого квеста вам предоставят карту и проведут инструктаж. Не торопитесь выполнять задания и проходить квесты. Это не гонка.
 - ◎ Награды в конце каждого квеста бесценны и останутся с вами на всю жизнь.
- Вот каталог эмоций, который вам понадобится при выполнении заданий.

¹Капча (CAPTCHA (Completely Automated Public Turing test to tell Computers and Humans Apart — полностью автоматизированный публичный тест Тьюринга для различения компьютеров и людей) — специальный защитный код, который показывается пользователю на сайте. Он запрещает дальнейшие действия, пока капча не будет разблокирована. Задача капчи — определить, робот вы или человек. Это одна из разновидностей мер безопасности, известная как аутентификация “вызов — ответ”. — *Примеч. перев.*

КАТАЛОГ ЭМОЦИЙ. Руководство, которое поможет вам точно определить эмоцию



Счастье

Восторженный
Веселый
Довольный
Спокойный
Любящий
Ласковый
Благодарный

Удовлетворение

Уверенный в себе
Сосредоточенный
Страстный
Творческий
Воодушевленный
Наделенный силой
Смелый

Возбуждение

Вдохновленный
Впечатленный
Взбудораженный
Пораженный
Удивленный
Заинтересованный
Восторженный

Страх

Нервный
Тревожный
Беспокойный
Обеспокоенный
Испуганный
Шокированный
Окаменевший

Гнев

Раздраженный
Разочарованный
Взбешенный
Яростный
Агрессивный
Жестокый
Неконтролируемый

Скука

Потерянный
Онемевший
Скучающий
Бесцельный
Усталый
Измотанный

Грусть

Обиженный
Одинокий
Разочарованный
Расстроенный
Испытывающий чувство сожаления
Имеющий разбитое сердце
Подавленный
Опустошенный

Неудовлетворенность

Не чувствующий себя личностью
Сломленный
Неуверенный
Ничтожный
Хрупкий
Виноватый
Смущенный
Униженный
Переполненный

Недовольство

Не такой, как все
Неудобный
Обиженный
Отстраненный
Возмущенный
Отвергнутый

Недоверие

Осторожный
Подозрительный
Скептический
Оборонительный
Ревнивый

Как отслеживать свой прогресс

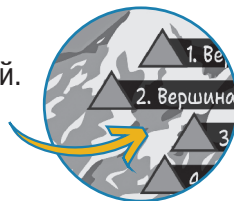
Рассматривая карту, обратите внимание на эти фигуры, неокрашенные внутри



Выполнив задание, зарисуйте неокрашенное пространство



Ну вот, теперь вы в курсе всех событий. Отправляйтесь к первой остановке — подножию гор Осознанности, где вас ожидает гуру Дэйв



Удачи и до встречи на другой стороне.