

Предисловие

Мой интерес к подросткам, которые склонны к самоповреждению, зародился благодаря подслушанному мной разговору между двумя девочками. Это были двое подростков, находившихся в больнице и школе для трудных детей. Я в то время учился на первом курсе постдокторантуры, и то, что я услышал, вначале показалось мне не более чем позой: они делились друг с другом преимуществами самоповреждения. С каким-то тайным восторгом они говорили о том, как прижигание себя заставляет их почувствовать себя лучше и более живыми. Поговорив с коллегами и супервизорами, я узнал кое-что о феномене самоповреждения и осознал, что девушки были совершенно серьезны. Вскоре после этого я стал искать пациентов, стремившихся нарочно причинить себе вред. Большую часть того, что мне известно об этом, я узнал от моих юных пациентов.

Абсолютно все родители таких пациентов были ужасно напуганы, сбиты с толку и обеспокоены тем, что, должно быть, подвели своих детей. Такие дети, целенаправленно вредящие себе, нуждаются в специальном лечении и, в определенном смысле, в специальном родительском уходе. У меня и у самого есть дети, и я знаю, что даже в самых лучших обстоятельствах быть родителем нелегко. “Зайди в этот автобус, и ты уже никогда из него не выйдешь”, — говорила мне и моей жене моя мать, и ее мудрые слова были правдой. Воспитание детей определенно представлялось ей долгим путешествием, но я не вполне ожидал, что встречу с ухабистыми дорогами, бурями, сквозь которые придется ехать, и неожиданными авариями.

Воспитывать детей очень трудно. Хотя у каждого периода развития свои проблемы, подростковый возраст совершенно точно является одним из самых непростых для родителей в смысле того, как договариваться с ребенком. И путешествие становится еще мучительнее, если у наших детей возникают эмоциональные проблемы. Так легко потеряться в эмоциональных бурях и авариях, обрушивающихся на наших детей. Наше понятное беспокойство из-за их эмоционального состояния иногда не дает нам трезво мыслить. Ситуацию усложняет то, что наша система здравоохранения временами кажется созданной для того, чтобы не позволить нашим детям получить помощь, в которой они так нуждаются. Я надеюсь, что последующие главы этой книги помогут сделать ваше движение по дороге воспитания детей чуть более мягким.

Я уверен, что, лучше поняв природу самоповреждения и овладев некоторыми новыми инструментами помощи при подростковых проблемах, вы сможете значительно облегчить себе жизнь. Моя уверенность базируется на данных, которые мы регулярно получали от детей и родителей, посещавших нашу программу в Two Brattle Center, а также на данных, собранных нами в рамках программ 3East DBT в психиатрической больнице Маклина в Белмонте, шт. Массачусетс. Кроме того, я в течение долгих лет беседовал с родителями, которые применяли данные техники и считают, что они изменили их жизнь и жизнь их семей. Освоив эти навыки и начав использовать их, вы сможете быть лучшими родителями для своих детей.

В данном издании книги я добавил новые навыки, почерпнутые из самых свежих учебных пособий Марши Линехан, Джилл Ратус и Алека Миллера. Данные навыки были созданы экспертами-клиницистами в результате десятилетий опыта проведения ДПТ, и в свою книгу я включил те, которые посчитал наиболее полезными из них. Я расширил раздел, посвященный нейробиологии самоповреждения и эмоциональной дисрегуляции, включив в него последние исследования в данной области. Также я добавил раздел о повторяющихся паттернах воспитания, которые способны стать проблемой даже для самых вдумчивых и любящих родителей, высказав некоторые свои идеи по поводу того, как избежать подобных паттернов. И наконец, я включил в книгу больше детально обоснованной информации о роли, которую в самоповреждении играет самонаказание. Данные концепты помогут вам понять, почему некоторые люди намеренно вредят себе.

Мне посчастливилось стать родителем двух подростков. Я знаю, насколько это может быть трудно. Мы с женой (она клинический социальный работник) регулярно использовали описанные в этой книге навыки как для того, чтобы помочь нашим детям, так и чтобы самим оставаться на верном пути. Надеюсь, эта книга станет и для вас тем же — компасом, который позволит не потерять направление, дав эффективные инструменты, что помогут сделать ваш тяжелый родительский труд чуть легче.