

Содержание

Об авторе	25
Глава 1. Базовые принципы, обзор способов лечения и глобальная структура уроков по освоению навыков радикальной открытости	27
Что такое гиперконтроль	28
Четыре основных дефицита	31
Терапевтическая позиция РО ДПТ	31
Базовые предпосылки	32
Основной механизм, который требует изменений: социальные сигналы	34
Структура и цели лечения	36
Иерархия целей индивидуальной терапии	38
Тренинг навыков РО: глобальные цели и задачи	39
Ориентирование клиентов с ГК на обучение навыкам РО	40
Структура тренинга навыков РО	44
Структура занятия в тренинге навыков РО	48
Недиагностическое мышление для увеличения размера группы	48
Максимизация обучения при помощи максимизации физического пространства	50
Обучение непосредственно по пособию	52
Заключение	55
Глава 2. Диалектика, радикальная открытость и самоисследование	57
При чем тут диалектика?	57
Почему радикальная открытость?	65
Зачем нужно самоисследование	69
Заключение	73
Глава 3. Работа над проблематичным поведением во время тренинга навыков РО	75
Если занятие проходит в тишине	76
Используйте стратегии повышения и понижения давления для формирования желаемого поведения	84
Дезадаптивные социальные сигналы, которые нельзя игнорировать во время занятия	86
Протокол терапевтического стимулирования социальной ответственности	98
Работа над проблемой невыполнения домашних заданий	100
Работа над разрывом терапевтического альянса и его восстановлением	103
Работа над суицидальным поведением	103
Заключение	106

8 Содержание

Глава 4. Как пользоваться руководством по тренингу навыков РО	107
Дешифровка плана урока РО	107
Дополнительные инструкции по использованию руководства	109
Глава 5. Планы уроков РО ДПТ	111
Урок 1. Радикальная открытость	112
Основные положения урока 1	112
Необходимые материалы	112
(Рекомендуется) Практика осознанности	113
(Обязательно) Положение урока	114
(Обязательно) Практическое упражнение	115
(Обязательно) Положение обучения	117
(Обязательно) Положение урока	118
(Обязательно) Практическое упражнение	119
(Обязательно) Положение обучения	120
(Обязательно) Положение урока	122
Урок 1. Домашнее задание	125
Урок 2. Понимание эмоций	141
Основные положения урока 2	141
Необходимые материалы	141
(Рекомендуется) Практика осознанности	142
(Обязательно) Положение урока	142
(Обязательно) Положение урока	150
(Обязательно) История и обсуждение	151
Урок 2. Домашнее задание	155
Урок 3. Активация системы социальной безопасности	163
Основные положения урока 3	163
(Обязательно) Вопрос для обсуждения	164
(Обязательно) Положение урока	165
(Обязательно) Положение урока	166
(Обязательно) Практическое упражнение	167
(Обязательно) Положение урока	168
(Обязательно) Практическое упражнение	171
(Обязательно) Положение урока	172
(Обязательно) Практическое упражнение	173
(Обязательно) Практическое упражнение	174
(Обязательно) Положение урока	174
(Обязательно) Положение урока	175
(Обязательно) Положение урока	175
(Дополнительно) Практическое упражнение	175
(Дополнительно) Положение урока	177
Урок 3. Домашнее задание	178

Урок 4. Повышение уровня открытости и качества межличностных отношений при помощи медитации любящей доброты	186
Основные положения урока 4	186
Необходимые материалы	187
(Обязательно) Положение урока	187
(Обязательно) Практическое упражнение	189
(Обязательно) Вопросы для обсуждения	190
Урок 4. Домашнее задание	190
Урок 5. Активное применение новых форм поведения	199
Основные положения урока 5	199
Необходимые материалы	199
(Рекомендовано) Практика осознанности	200
(Обязательно) Положение урока	202
(Обязательно) Положения обучения	202
(Обязательно) Положения обучения	204
(Обязательно) Положение урока	211
(Обязательно) Практическое упражнение	213
(Дополнительно) Практическое упражнение	216
Урок 5. Домашнее задание	217
Урок 6. Как чувства приходят нам на помощь	237
Основные положения урока 6	237
Необходимые материалы	237
(Рекомендуется) Практика осознанности	238
(Рекомендуется) Практическое упражнение	239
(Обязательно) Обучение	240
(Обязательно) История и обсуждение	240
(Обязательно) Положение урока	242
(Обязательно) Положение обучения	242
(Рекомендуется) Положение обучения	245
Урок 6. Домашнее задание	247
Урок 7. Понимание совладания посредством гиперконтроля	261
Основные положения урока 7	261
Необходимые материалы	261
(Рекомендуется) Практика осознанности	261
(Обязательно) Положение обучения	263
Урок 7. Домашнее задание	266
Урок 8. Племя имеет значение	271
<i>Понимание чувства отверженности и социальных эмоций</i>	
Основные положения урока 8	271
Необходимые материалы	272
(Рекомендуется) Положение урока	272

10 Содержание

(Обязательно) Положение урока	273
(Обязательно) Положение урока	274
(Обязательно) Положение урока	275
(Обязательно) Положение обучения	276
(Обязательно) Положение урока	278
(Обязательно) Положение урока	280
(Дополнительно) Положение урока	281
(Обязательно) Мини-упражнение	282
(Обязательно) Положение урока	284
(Обязательно) Мини-упражнение	286
Урок 8. Домашнее задание	292
Урок 9. Социальные сигналы имеют значение!	313
Основные положения урока 9	313
Необходимые материалы	313
(Обязательно) Практическое упражнение	314
(Обязательно) Положение урока	319
(Обязательно) Практическое упражнение	320
(Обязательно) Положение урока	323
Урок 9. Домашнее задание	328
Урок 10. Использование социальных сигналов для жизни в соответствии с собственными ценностями	334
<i>Гибкий разум ЧИСТ</i>	
Основные положения урока 10	334
Необходимые материалы	334
(Обязательно) Положение урока	335
(Обязательно) Положение урока	336
(Рекомендуется) Практическое упражнение	337
(Обязательно) Практическое упражнение	337
(Обязательно) Положение обучения	339
(Обязательно) Практическое упражнение	342
Урок 10. Домашнее задание	345
Урок 11. Обучение осознанности: часть 1	364
<i>Мышление при гиперконтроле</i>	
Основные положения урока 11	364
Необходимые материалы	365
(Обязательно) Положение обучения	365
(Обязательно) Положение обучения	366
(Дополнительно) Вопросы для обсуждения	368
(Обязательно) Практическое упражнение	369
(Обязательно) Положение обучения	372
(Обязательно) Положение обучения	374

(Обязательно) Практическое упражнение	375
(Дополнительно) Вопрос для обсуждения	377
(Обязательно) Положение обучения	377
(Обязательно) Положение обучения	380
(Обязательно) Практическое упражнение	380
Урок 11. Домашнее задание	382
Урок 12. Обучение осознанности: часть 2	395
<i>Навыки “Что”</i>	
Основные положения урока 12	395
Необходимые материалы	395
(Рекомендуется) Практика осознанности	396
(Обязательно) Положение обучения	399
(Обязательно) Положение обучения	404
(Обязательно) Практическое упражнение	406
(Рекомендуется) Положение обучения	411
(Обязательно) Практическое упражнение	412
(Обязательно) Положение обучения	413
Урок 12. Домашнее задание	425
(Обязательно) Практическое упражнение	425
Урок 13. Обучение осознанности: часть 3	435
<i>Ключевой навык осознанности “Как”: при помощи самоисследования</i>	
Основные положения урока 13	435
Необходимые материалы	435
(Обязательно) Положение обучения	436
(Обязательно) Положение обучения	437
(Обязательно) Положение обучения	439
(Обязательно) Положение обучения	440
(Дополнительно) Положение обучения	442
(Дополнительно) Мини-упражнение	444
(Дополнительно) Практика самоисследования	445
(Обязательно) Практика	447
(Обязательно) Практика	449
(Дополнительно) Практические упражнения	453
Урок 13. Домашнее задание	454
Урок 14. Обучение осознанности: часть 4	462
<i>Навыки “Как”</i>	
Основные положения урока 14	462
Необходимые материалы	463
(Обязательно) Положение обучения	463
(Дополнительно) Положение для обсуждения	464
(Обязательно) Положение обучения	466

12 Содержание

(Обязательно) Положение обучения	473
(Дополнительное) Практическое упражнение	476
(Обязательно) Положение обучения	477
Урок 14. Домашнее задание	479
Урок 15. Эффективность общения: часть 1	492
<i>Говорить именно то, что хотелось сказать</i>	
Основные положения урока 15	492
Необходимые материалы	492
(Обязательно) Положение обучения	492
(Обязательно) Практическое упражнение	493
(Обязательно) Положение обучения	496
(Обязательно) Положение обучения	497
(Обязательно) Мини-упражнение	498
(Обязательно) Положение обучения	499
(Рекомендуется) Мини-упражнение	500
(Рекомендуется) Мини-упражнение	501
Урок 15. Домашнее задание	503
Урок 16. Эффективность общения: часть 2	506
<i>Гибкий разум ни из чего не делает СЕКРЕТ</i>	
Основные положения урока 16	506
Необходимые материалы	506
(Обязательно) Ролевая игра	507
(Обязательно) Положение обучения	510
(Обязательно) Положение обучения	512
(Обязательно) Положение обучения	515
Урок 16. Домашнее задание	523
Урок 17. Качество общения	537
<i>Доброта прежде всего</i>	
Основные положения урока 17	537
Необходимые материалы	537
(Дополнительно) Групповое упражнение	538
(Обязательно) Положение обучения	539
(Обязательно) Групповое упражнение	540
(Обязательно) Положение обучения	541
(Обязательно) Положение обучения	548
(Обязательно) Положение обучения	549
Урок 17. Домашнее задание	552
Урок 18. Настойчивость и открытость	570
Основные положения урока 18	570
Необходимые материалы	571
(Обязательно) Положение урока	571

(Дополнительно) Положение обсуждения	575
(Обязательно) Положение обучения	579
(Дополнительно) Практическое упражнение	579
Урок 18. Домашнее задание	580
Урок 19. Валидация для интеграции социальных сигналов	590
Основные положения урока 19	590
Необходимые материалы	590
(Обязательно) Положение обучения	593
(Дополнительно) Положение для обсуждения	594
(Обязательно) Положение обучения	595
(Дополнительно) Практическое упражнение	596
(Обязательно) Положение обучения	598
(Обязательно) Ролевая мини-игра тренеров	599
(Обязательно) Практическое упражнение	600
(Обязательно) Положение обучения	601
(Дополнительно) Практическое упражнение	604
(Дополнительно) Практическое упражнение	605
(Дополнительно) Практическое упражнение	608
(Обязательно) Практическое упражнение	610
(Дополнительно) Практическое упражнение	611
(Обязательно) Положение обучения	612
(Рекомендуется) Мини-упражнение	615
Урок 19. Домашнее задание	618
Урок 20. Укрепление социальных связей: часть 1	625
Основные положения урока 20	625
Необходимые материалы	625
(Дополнительно) Положение обучения	625
(Обязательно) Практическое упражнение	626
(Обязательно) Положение обучения	626
(Обязательно) Положение обучения	627
(Обязательно) Практическое упражнение	628
(Обязательно) Положение обучения	629
(Обязательно) Положение обучения	630
Урок 20. Домашнее задание	631
Урок 21. Укрепление отношений: часть 2	639
Основные положения урока 21	639
Необходимые материалы	639
(Обязательно) Положение обучения	640
(Обязательно) Практическое упражнение	643
(Дополнительно) Вопрос для обсуждения	645
(Обязательно) Демонстрация группе навыков “Совпадение + 1”	647

14 Содержание

(Обязательно) Положение обучения	649
(Обязательно) Практическое упражнение	650
Урок 21. Домашнее задание	654
Урок 22. Обучение при помощи корректирующей обратной связи	667
Основные положения урока 22	667
Необходимые материалы	667
(Обязательно) Практическое упражнение	668
(Обязательно) Положение обучения	669
(Дополнительно) Положение обучения	669
(Обязательно) Практическое упражнение	671
(Рекомендуется) Практическое упражнение	675
(Дополнительно) Практическое упражнение	677
(Обязательно) Положение обучения	678
(Обязательно) Положение обучения	684
Урок 22. Домашнее задание	685
Урок 23. Обучение осознанности: часть 1	696
<i>Мышление при гиперконтроле (повторение урока 11)</i>	
Основные положения урока 23	696
Необходимые материалы	697
Урок 24. Обучение осознанности: часть 2	698
<i>Навыки “Что” (повторение урока 12)</i>	
Основные положения урока 24	698
Необходимые материалы	698
Урок 25. Обучение осознанности: часть 3	700
<i>Ключевой навык осознанности “Как”: при помощи самоисследования (повторение урока 13)</i>	
Основные положения урока 25	700
Необходимые материалы	700
Урок 26. Обучение осознанности: часть 4	702
<i>Навыки “Как” (повторение урока 14)</i>	
Основные положения урока 26	702
Необходимые материалы	703
Урок 27. Зависть и обида	704
Основные положения урока 27	704
Необходимые материалы	704
(Обязательно) Положение обучения	704
(Обязательно) Вопрос для обсуждения	707
(Обязательно) Положение обучения	707
(Обязательно) Положение обучения	709
Урок 27. Домашнее задание	714

Урок 28. Цинизм, озлобленность и уход	720
Основные положения урока 28	720
Необходимые материалы	720
(Рекомендуется) Практика осознанности	721
(Рекомендуется) Практическое мини-упражнение	722
(Обязательно) Положение обучения	724
(Обязательно) Положение обучения	725
(Обязательно) Положение обучения	725
Урок 28. Домашнее задание	732
Урок 29. Умение прощать	739
Основные положения урока 29	739
Необходимые материалы	739
(Обязательно) Вопрос для обсуждения	740
(Рекомендуется) Практика осознанности	740
(Обязательно) Положение обучения	741
(Обязательно) Групповое упражнение на развитие осознанности	743
(Обязательно) Положение обучения	745
(Обязательно) Практическое упражнение	753
(Обязательно) Положение обучения	755
Урок 29. Домашнее задание	757
Урок 30. Интеграционная неделя РО	773
Основные положения урока 30	773
Необходимые материалы	773
Интеграционная неделя. Примеры практик, направленных на ослабление подавляющего контроля	778
Интеграционная неделя. Практики и положения обучения, направленные на развитие способности устанавливать и поддерживать отношения	781
Урок 30. Домашнее задание	787
Источники информации	789

Список раздаточных материалов и таблиц

Радикальная открытость. Раздаточный материал 1.1 Тест Роршаха	126
Радикальная открытость. Раздаточный материал 1.2 Что такое радикальная открытость	127
Радикальная открытость. Раздаточный материал 1.3 Обучение при помощи самоисследования	128
Радикальная открытость. Раздаточный материал 1.4 Основные положения урока 1. Радикальная открытость	131
Радикальная открытость. Рабочий лист 1.А Мифы закостенелого разума	132
Радикальная открытость. Рабочий лист 1.Б Гибкий разум, неСОМненно: три шага к жизни с радикальной открытостью	135
Радикальная открытость. Рабочий лист 1.В За и против открытости и закрытости для нового опыта	140
Радикальная открытость. Раздаточный материал 2.1 Нейрорегуляторная модель эмоций РО ДПТ	156
Радикальная открытость. Раздаточный материал 2.2 Основные положения урока 2. Понимание эмоций	159
Радикальная открытость. Рабочий лист 2.А Определение различных нейронных субстратов	160
Радикальная открытость. Раздаточный материал 3.1 Изменение социального взаимодействия посредством изменения физиологии	179
Радикальная открытость. Раздаточный материал 3.2 Мягкая улыбка для выражения готовности сотрудничать	182
Радикальная открытость. Раздаточный материал 3.3 Основные положения урока 3. Активация системы социальной безопасности	183
Радикальная открытость. Рабочий лист 3.А Активация системы социальной безопасности	184
Радикальная открытость. Раздаточный материал 4.1 Скрипт МЛД	192

Радикальная открытость. Раздаточный материал 4.2	
Основные положения урока 4. Повышение уровня открытости и качества межличностных отношений при помощи МЛД	196
Радикальная открытость. Рабочий лист 4.А	
Ежедневная практика МЛД	197
Радикальная открытость. Раздаточный материал 5.1	
Активное применение новых форм поведения. Гибкий разум МЕНЯЕТся	219
Радикальная открытость. Раздаточный материал 5.2	
Опираемся на ощущения для исследования готовности учиться	223
Радикальная открытость. Раздаточный материал 5.3	
Искусство непродуктивности и возможность подурочиться	225
Радикальная открытость. Раздаточный материал 5.4	
Мы получали удовольствие раньше? Самоисследование в отношении юмора и игры	227
Радикальная открытость. Раздаточный материал 5.5	
Основные положения урока 5. Активное применение новых форм поведения	230
Радикальная открытость. Рабочий лист 5.А	
Активное применение новых форм поведения. Гибкий разум МЕНЯЕТся	231
Радикальная открытость. Рабочий лист 5.Б	
Непродуктивность и дневник новых форм поведения	235
Раздаточный материал 6.1	
Чувства возникают не без причины	248
Раздаточный материал 6.2	
Не только чувства имеют значение	250
Раздаточный материал 6.3	
Основные положения урока 6. Как чувства приходят нам на помощь	252
Рабочий лист 6.А	
Мифы гиперконтроля о чувствах	253
Рабочий лист 6.Б	
Обозначение чувств при помощи нервных субстратов	256
Радикальная открытость. Раздаточный материал 7.1	
Основные положения урока 7. Понимание совладания посредством ГК	267
Радикальная открытость. Рабочий лист 7.А	
Гиперконтроль может войти в привычку	268
Радикальная открытость. Рабочий лист 7.Б	
Поиск привычных способов совладания	269
Раздаточный материал 8.1	
Племя имеет значение. Понимание чувства отверженности и социальных эмоций	293

18 Список раздаточных материалов и таблиц

Раздаточный материал 8.2	
Прототипичное выражение эмоций	295
Раздаточный материал 8.3	
Ритуал осуждения	296
Раздаточный материал 8.4	
Гибкий разум МУДР. Работа с чувством стыда, смущения и отверженности или пренебрежения	297
Раздаточный материал 8.5	
Шкала оценки интенсивности социальных эмоций в РО ДПТ	303
Раздаточный материал 8.6	
Сигналы не доминирования	306
Раздаточный материал 8.7	
Основные положения урока 8. Племя имеет значение	307
Рабочий лист 8.А	
Навыки “Гибкий разум МУДР”	308
Раздаточный материал 9.1	
Открытое самовыражение — доверие — социальные связи	329
Раздаточный материал 9.2	
Выражение эмоций перед окружающими	331
Раздаточный материал 9.3	
Основные положения урока 9. Социальные сигналы имеют значение!	332
Рабочий лист 9.А	
Практика проявления эмоций при помощи выражения лица	333
Раздаточный материал 10.1	
Три канала выражения чувств и эмоций	346
Раздаточный материал 10.2	
Лицо в толпе	347
Раздаточный материал 10.3	
Использование социальных сигналов для жизни в соответствии с собственными ценностями	348
Раздаточный материал 10.4	
Основные положения урока 10. Использование социальных сигналов для жизни в соответствии с собственными ценностями	353
Рабочий лист 10.А	
Гибкий разум ЧИСТ. Определение ценностных целей	354
Рабочий лист 10.Б	
Гибкий разум ЧИСТ	360
Радикальная открытость. Раздаточный материал 11.1	
Мышление при гиперконтроле	383

Радикальная открытость. Раздаточный материал 11.2	
Относитесь по-доброму к закостенелому мышлению	384
Радикальная открытость. Раздаточный материал 11.3	
Учитесь при помощи фаталистичного мышления	386
Радикальная открытость. Раздаточный материал 11.4	
Основные положения урока 11. Обучение осознанности: часть 1	388
Радикальная открытость. Рабочий лист 11.А	
Относитесь по-доброму к проявлениям закостенелого мышления	389
Радикальная открытость. Рабочий лист 11.Б	
Идите наперекор фаталистичному мышлению	392
Радикальная открытость. Раздаточный материал 12.1	
Навык “честного описания”: континуум осознанности	426
Радикальная открытость. Раздаточный материал 12.2	
Основные положения урока 12. Обучение осознанности: часть 2	429
Радикальная открытость. Рабочий лист 12.А	
Навыки “открытого наблюдения”	430
Радикальная открытость. Рабочий лист 12.Б	
Введение деятельности без планирования в привычку	433
Рабочий лист 12.В	
Три навыка “Что”: дневник ежедневной практики навыков “открытого наблюдения”, “честного описания” и “незапланированной деятельности”	434
Радикальная открытость. Раздаточный материал 13.1	
Ключевой навык осознанности “Как”: при помощи самоисследования	455
Радикальная открытость. Раздаточный материал 13.2	
Культивирование здоровой доли сомнений	457
Радикальная открытость. Раздаточный материал 13.3	
Практика самоисследования и самораскрытия	459
Радикальная открытость. Раздаточный материал 13.4	
Основные положения урока 13. Обучение осознанности: часть 3	460
Радикальная открытость. Рабочий лист 13.А	
Практика ключевого навыка осознанности “Как”: при помощи самоисследования	461
Радикальная открытость. Раздаточный материал 14.1	
Четыре навыка РО “Как”	480
Радикальная открытость. Раздаточный материал 14.2	
Самоисследование для изучения резких суждений	482
Радикальная открытость. Раздаточный материал 14.3	
Основные положения урока 14. Обучение осознанности: часть 4	484
Радикальная открытость. Рабочий лист 14.А	
Практика навыков РО “Как”	485

20 Список раздаточных материалов и таблиц

Радикальная открытость. Раздаточный материал 15.1	
Основные положения урока 15. Эффективность общения: часть 1	504
Радикальная открытость. Рабочий лист 15.А	
Распознавание иносказаний	505
Радикальная открытость. Раздаточный материал 16.1	
Выявление реакций “Отталкивание” и “Не делайте мне больно”	524
Радикальная открытость. Раздаточный материал 16.2	
Самоисследование для изучения поведения, характерного для реакций “Отталкивание” и “Не делайте мне больно”	526
Радикальная открытость. Раздаточный материал 16.3	
Основные положения урока 16. Эффективность общения: часть 2.	
Гибкий разум ни из чего не делает СЕКРЕТ	530
Радикальная открытость. Рабочий лист 16.А	
Гибкий разум ни из чего не делает СЕКРЕТ	531
Радикальная открытость. Рабочий лист 16.Б	
Выявление тайного желания держать все под контролем	536
Радикальная открытость. Раздаточный материал 17.1	
Проявление большей доброты, эффективности и близости при помощи навыков “Гибкий разум ЗАЖИГАет”	553
Радикальная открытость. Раздаточный материал 17.2	
Новогоднее обещание	558
Радикальная открытость. Раздаточный материал 17.3	
Сигналы легкости	559
Радикальная открытость. Раздаточный материал 17.4	
Основные положения урока 17. Эффективность общения	560
Радикальная открытость. Рабочий лист 17.А	
Анализ мифов о межличностных отношениях	561
Радикальная открытость. Рабочий лист 17.Б	
Доброта прежде всего	564
Радикальная открытость. Рабочий лист 17.В	
Использование навыков “Гибкий разум ЗАЖИГАет” для проявления большей доброты, эффективности и близости	566
Радикальная открытость. Раздаточный материал 18.1	
Самоисследование в отношении навязчивых размышлений после общения	581
Радикальная открытость. Раздаточный материал 18.2	
Основные положения урока 18. Открытость и настойчивость	583
Радикальная открытость. Рабочий лист 18.А	
Проявляй настойчивость, сохраняя открытость. Гибкий разум УПОРЕн	584
Радикальная открытость. Раздаточный материал 19.1	
Основные положения урока 19. Признание для интеграции социальных сигналов	619

Радикальная открытость. Рабочий лист 19.А	
Гибкий разум валидирует: семь уровней	620
Радикальная открытость. Раздаточный материал 20.1	
Самоисследование недоверия	632
Радикальная открытость. Раздаточный материал 20.2	
Термометр близости	634
Радикальная открытость. Раздаточный материал 20.3	
Чем отличается настоящая дружба	635
Радикальная открытость. Раздаточный материал 20.4	
Основные положения урока 20. Укрепление социальных связей: часть 1	638
Радикальная открытость. Раздаточный материал 21.1	
Укрепление социальных связей при помощи навыков “Гибкий разум ПОЗВОляет”	655
Радикальная открытость. Раздаточный материал 21.2	
Шкала оценки “Совпадение + 1”	660
Радикальная открытость. Раздаточный материал 21.3	
Навыки “Совпадение + 1” для построения новых или укрепления существующих отношений	661
Радикальная открытость. Раздаточный материал 21.4	
Основные положения урока 21. Укрепление социальных связей: часть 2	663
Радикальная открытость. Рабочий лист 21.А	
Практика навыков “Гибкий разум ПОЗВОляет”	664
Радикальная открытость. Раздаточный материал 22.1	
Открытость обратной связи. Гибкий разум АДАПТИруется	686
Радикальная открытость. Раздаточный материал 22.2	
Шаги оценки обратной связи: принятие решения о принятии или отклонении обратной связи	689
Радикальная открытость. Раздаточный материал 22.3	
Основные положения урока 22. Обучение при помощи корректирующей обратной связи	691
Радикальная открытость. Рабочий лист 22.А	
Практика навыков “Гибкий разум АДАПТИруется”	692
Радикальная открытость. Раздаточный материал 27.1	
Основные положения урока 27. Зависть и обида	715
Радикальная открытость. Рабочий лист 27.А	
Противодействие бесполезной зависти. Гибкий разум СМЕЕТ (отпускать)	716
Радикальная открытость. Раздаточный материал 28.1	
Основные положения урока 28. Цинизм, озлобленность и уход	733
Радикальная открытость. Рабочий лист 28.А	
Избавление от озлобленности. Гибкий разум ЛЕГОК	734

22 Список раздаточных материалов и таблиц

Радикальная открытость. Раздаточный материал 29.1 Что означает и не означает прощение	759
Радикальная открытость. Раздаточный материал 29.2 Вопросы для самоисследования прощения	760
Радикальная открытость. Раздаточный материал 29.3 Работа над прощением при помощи горевания: примеры типичных убеждений или ожиданий	763
Радикальная открытость. Раздаточный материал 29.4 Основные положения рока 29. Умение прощать	765
Радикальная открытость. Рабочий лист 29.А Гибкий разум не чужд ЛЮБВИ	766
Радикальная открытость. Раздаточный материал 30.1 Эксперимент Аша	788

Базовые принципы, обзор способов лечения и глобальная структура уроков по освоению навыков радикальной открытости

Радикально открытая диалектическая поведенческая терапия (РО ДПТ) — это одна из терапий в рамках доказательной традиции, направленная на лечение широкого спектра расстройств, характеризующихся значительным подавляющим контролем, или гиперконтролем (ГК). Она используется для лечения клиентов с хроническими проблемами, такими как рефрактерная депрессия, нервная анорексия и обсессивно-компульсивное расстройство личности. Радикальная открытость (РО) — это базовый философский принцип и ключевой навык в РО ДПТ. Широкая применимость, доступность и эффективность РО ДПТ подтверждены научными трансляционными исследованиями, которые проводились на протяжении более чем 20 лет, в том числе пятью публикациями и одним крупным рандомизированным контролируемым исследованием, проходившим одновременно в нескольких медицинских центрах; их обзор можно найти в книге *Radically Open Dialectical Behavior Therapy: Theory and Practice for Treating Disorders of Overcontrol* (Радикально открытая диалектическая поведенческая терапия. Теория и практика лечения расстройств, вызванных чрезмерным самоконтролем, пер. с англ., ООО “Диалектика”, 2023 г.) [T.R. Lynch, 2018]. К этому основному источнику прилагается данное руководство, и поэтому я буду часто на него ссылаться как на “основной учебник по РО ДПТ”. Исследования, обучение и клиническая работа по РО ДПТ проводились с группами разных возрастов (подростками, пожилыми и молодыми людьми) и с разными расстройствами (нервной анорексией, хронической депрессией, аутизмом, ОКР, не поддающейся лечению тревожностью) в разных странах с разной культурой (в Европе и Северной Америке) в рамках терапии разных форматов (судебная, стационарная, амбулаторная) самыми разными специалистами (психологами,

медсестрами, социальными работниками, психиатрами, семейными докторами, физиотерапевтами); и при этом вырабатывались и применялись совершенно разные навыки (обучение отдельным навыкам, семейная терапия или РО-терапия для пар). Основное отличие этого пособия от основного учебника по РО ДПТ — это детальный анализ принципов лечения, а также детализированный обзор способов оценки проблем клиентов с ГК и целенаправленной работы над ними при помощи представленного здесь практического руководства, включая все необходимые материалы для обучения навыкам РО (далее — просто РО-навыкам). В руководстве содержатся пошаговые инструкции, практические упражнения и клинические советы для совладания с неадекватным поведением во время групповых занятий. Здесь вы также найдете краткий обзор лежащей в основе этого подхода теории и применяемых мер воздействия. Более подробную информацию можно найти в учебнике по РО ДПТ. Раздаточные материалы для клиентов и таблицы планов каждого урока по РО-навыкам на английском языке представлены на странице <http://www.newharbinger.com/39317>. Их можно распечатать или изменить в соответствии с вашими конкретными потребностями.

Эта глава начинается с определения совладания с ГК, за которым следует описание терапевтической позиции РО ДПТ, исходя из которой проводится обучение навыкам РО. Далее описаны принципы обретения решимости пройти обучение навыкам РО, общая структура каждого плана урока РО и обзор навыков РО.

Что такое гиперконтроль

Самоконтроль — это способность подавлять конкурирующие побуждения, импульсы, формы поведения или желания и откладывать вознаграждение ради достижения отдаленных целей. Эту способность часто считают необходимой для успеха и счастья. И действительно, способность к внутреннему самоконтролю высоко ценится в большинстве культур, а неспособностью к самоконтролю характеризуются многие личные и социальные проблемы, присущие современной цивилизации. Но слишком сильный самоконтроль тоже может вызывать проблемы. ГК приводит к социальной изоляции, проблемам в межличностном общении, гиперперфекционизму, ригидности, неспособности принять риск или выразить собственные чувства, а также провоцирует развитие тяжелых и сложно поддающихся лечению проблем со здоровьем психики, включая хроническую депрессию, нервную анорексию и ОКР.

Считается, что дисфункциональный ГК представляет собой индивидуальный стиль совладания, который развивается в результате взаимодействия

склонностей характера или темперамента (врожденные характеристики) и влияния семьи/окружения/культурной среды (внешние факторы), которое приводит к выработке определенного стиля совладания, отличающегося чрезмерным внутренним контролем и отстраненностью в отношениях (совладание при помощи ГК). Такой стиль совладания препятствует обучению новому, гибкости реакции и формированию близких отношений. Среди врожденных составляющих темперамента младенца выделяют четыре характеристики, которые могут вносить вклад в это состояние.

1. Отрицательная аффективность (чувствительность к угрозам)
2. Положительная аффективность (чувствительность к вознаграждениям)
3. Легкая контролируемость (способность к самоконтролю)
4. Ориентация на детали (а не на глобальную картину) при обработке стимулов

Дети, склонные к совладанию при помощи ГК и к социальной изоляции, скорее всего, имеют высокую чувствительность к наказаниям, низкую чувствительность к вознаграждениям и развитую способность концентрироваться на деталях и легко поддаются контролю. Обычно их можно описать как несколько заторможенных, скромных, застенчивых, не склонных идти на риск и эмоционально сдержанных, сосредоточенных на деталях вплоть до сверхдетализации и социально отчужденных/замкнутых детей. И наоборот, дети, склонные к эмоциональной дисрегуляции и не способные контролировать собственное поведение (совладание при помощи недостаточного контроля), часто отличаются высокой чувствительностью к угрозам, низкой способностью к самоконтролю [Linehan, 2015a] и высокой чувствительностью к вознаграждениям [T.R. Lynch, Hempel, & Clark, 2015].

Но даже несмотря на врожденные склонности, совладание при помощи ГК не всегда вызывает проблемы. Например, естественная способность подавлять импульсы, планировать наперед и откладывать вознаграждение делает из клиентов с ГК отличных сотрудников, планировщиков и спасателей мира. Это именно те люди, которые помогают убраться после вечеринки или делают сбережения, чтобы на пенсии не быть обузой для близких. Они стремятся к умеренности во всех жизненных аспектах, ценят честность, справедливость и правильные поступки. Это именно их вы видите за работой поздно ночью или поднимающимися ранним утром ради того, чтобы все функционировало как следует. Именно благодаря им поезда приходят вовремя (табл. 1.1). Проблема в том, что совладание при помощи ГК хорошо работает, когда есть необходимость сидеть тихо в монастыре или в космическом корабле, но вызывает сложности, когда речь заходит об установлении социальных контактов.

Таблица 1.1. Просоциальность клиентов с ГК

Характеристика клиентов с ГК	Просоциальное свойство
Способность откладывать вознаграждение	Возможность экономить ресурсы во времена, когда их не так много
Желание быть корректным, оправдывать ожидания и демонстрировать хорошие результаты	Необходимо для развития и процветания общества
Ценность чувства долга, ответственности и самопожертвования	Необходима для процветания общества и заботы о тех, кто в этом нуждается
Ценность правил и справедливости	Необходима для сбалансированности общества и сопротивления сильным, но неэтичным индивидам и пагубному социальному давлению
Ориентированность на детали и способность быстро распознавать паттерны	Большая точность, а значит, и вероятность того, что проблемы будут распознаны и решены еще до того, как они смогут оказать отрицательное влияние на функционирование

Для клиентов с ГК сильные стороны одновременно являются и слабыми сторонами. Слишком сильный самоконтроль истощает именно те ресурсы, которые необходимы для отказа от привычного самоконтроля тогда, когда от него нет пользы. Возникает ловушка по типу уловки-22: чрезмерный самоконтроль истощает ресурсы, необходимые для *контроля* чрезмерного самоконтроля, что усложняет использование альтернативных способов совладания (например, вздремнуть или попросить о помощи). У клиентов с ГК может возникать ощущение, что они оказались узниками своей способности к самоконтролю, и их естественная способность подавлять (контролировать) выражение чувств мешает окружающим правильно оценить степень дистресса и вовремя предложить свою помощь. К тому же дезадаптивность ГК выражается неявно. Например, клиенты с ГК склонны преуменьшать свои проблемы, даже когда обращаются за помощью, и это усложняет клиницисту задачу правильного понимания проблемы (см. материал о феномене “со мной все в порядке” в главе 6 учебника по РО ДП). Клиенты с ГК чувствуют себя чужими в чужой стране, постоянно наблюдая за жизнью, но редко принимая в ней непосредственное участие.