

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	13
-------------------	----

ЧАСТЬ I

Глава 1. Построить жизнь, которую стоит прожить.....	18
Я не хотела умереть трусихой	19
Смогу ли я рассказать о себе без слез?.....	20
Реальные истоки ДПТ	21
Путешествие, полное сюрпризов	22
Кому полезна диалектическая поведенческая терапия	24
Навыки ДПТ — навыки для жизни	25
История о силе любви.....	27
Глава 2. Падение в ад.....	28
Я — другая.....	31
Я — проблема	32
Популярная девочка.....	33
Стремительное падение в ад	34
Госпитализация и первые порезы	35
Жизнь в «Томпсон II».....	37
Ад — это тесная комната без дверей	40
Живописная дорога.....	42
Холодные компрессы и изолятор	44
Мой обет Богу.....	46
Глава 3. Я докажу, что вы ошибаетесь.....	48
Наказание стоило того, чтобы повеселиться.....	49
История Себерн	50
Наказание было для меня утешением	52
Потеря контроля и бескорыстная помощь	53
Безответственный поступок.....	54

Содержание

Любовь доктора О'Брайена уберегла меня от суицида, но этого было мало	58
Сострадания недостаточно	60
Крах суицидального поведения	63
Глава 4. Травмирующая среда.....	66
Вдохновение святой Агаты	67
Подростковые выходки — серьезные и не очень	69
Родители.....	70
Жесткие рамки.....	72
Дом под напряжением.....	73
Неприемлемая среда	76
Любовь-невидимка.....	77
Иной образ мыслей	78
Свет маяка: Джулия.....	79
Группа поддержки	81
Благими намерениями вымощена дорога в ад	83
Исчезновение	85
Что произошло?	85
Очень грустно.....	86
Глава 5. Незнакомка в чужой стране	87
Переезд.....	88
Попытки приспособиться к самостоятельной жизни.....	89
Первые шаги по созданию жизни, которую стоит прожить.....	90
Терра инкогнита — неизвестная земля	91
Таблетки не помогают	92
Плохой пример	93
Наконец-то я себя контролирую	95
Мое первое исследование о суициде	95
Оставить позади прежнюю себя, обрести новое «я».....	97
Глава 6. Я вынуждена уехать из Талсы.....	98
Верь, даже если не верится.....	100

ЧАСТЬ II

Глава 7. На пути в Чикаго	102
Импульсы саморазрушения возвращаются	103
Снова психушка	104
Сможем ли мы когда-нибудь вытащить ее отсюда?	106
Брат Эрл приходит на помощь	107
Глава 8. Интеллектуальное и духовное преображение	109
Адаптивный отказ	110
Царский подарок	111
Шок от осознания утраченной памяти	111
Просчет	112
Мой духовный наставник Ансельм	113
Монахиня без пострига	114
Тед Виера: плечо, на котором можно поплакать	115
Три урока	116
«Младшие братья»	117
Глава 9. Путь к научному мышлению	118
Круговое мышление	118
Первый научный опыт	120
Глава 10. Озарение в часовне Сенакль	122
Бог любит меня — я люблю себя	123
Значение мистических переживаний	126
Где оркестр?	127
Глава 11. Я доказала свою правоту!	128
Я решаю стать исследователем	128
Тень прошлого	130
«Ты будешь учиться здесь, в Лойоле»	131
Одиночество, опять	132
Хочу быть любимой	134

Содержание

Война во Вьетнаме и голос моего поколения.....	135
От фрейдистского подхода к поведенческой терапии.....	136
Теория обучения: поведению можно научиться у других.....	137
Выпуск	140
Глава 12. Любовь приходящая и уходящая.....	142
Любовь нашла нас обоих.....	143
И снова любовь, но теперь другая	145
Глава 13. Клиника для самоубийц в Баффало.....	146
Клиническая практика.....	147
Как изменить поведение человека.....	149
Моих навыков оказалось недостаточно.....	151
Люблю быть мелкой рыбкой и бороздить моря — но в прудике замшелом акулой стану я.....	152
Глава 14. Развитие бихевиоризма и поведенческой терапии	153
Глава 15. Наконец-то на своем месте: мелкая рыбка в большом пруду	156
Интуитивный — и правильный — выбор	157
Бихевиоризм — изучение нового языка	158
Преподаю курс по суициду.....	160
Снова эти шрамы	161
Мечты.....	163
Прощальный подарок для Джерри	163
Глава 16. Что я наделала?	164
Не лучшая среда для меня.....	165
Навыки ДПТ, способствующие эффективности межличностных отношений.....	167
Проверка фактов	171
Противоположное действие	172
Глава 17. Я нахожу заботливое сообщество	174
Поиски вознаграждены.....	175
Поиск поддержки — позитивный навык.....	178
Я следую своему обету бедности.....	179

Содержание

Навыки стрессоустойчивости	180
Четыре навыка стрессоустойчивости ТРУД.....	182
Глава 18. Как рыба на крючке.....	184
Прерывистое подкрепление	184
Первая трагедия	185
Вторая трагедия	187
Глава 19. Поиск психотерапевта и ирония судьбы.....	189
Соблазн Западного побережья.....	193

ЧАСТЬ III

Глава 20. Первый набросок ДПТ	196
Что такое диалектическая поведенческая терапия	196
Четыре категории навыков ДПТ	198
Ты должен пройти через пламя	200
Трудность для психотерапевта.....	201
Источник навыков ДПТ.....	202
Глава 21. Я встаю на ноги в Сиэтле и учусь жить без депрессии.....	204
Два урока	205
Я становлюсь жительницей Сиэтла — в какой-то степени	207
Место для созерцания и размышления	211
Облако неведения	212
Я берусь за ум — понимание депрессии	214
Попытки вести антидепрессивную жизнь.....	215
Накопление положительных эмоций	216
Мать	216
И снова адаптивное отрицание	219
Преодоление: навык для достижения успеха в сложных ситуациях.....	220
Путь к пониманию смерти и суицида	223
Глава 22. Мой первый исследовательский грант в области поведенческой терапии и суицида	226
Приезд экспертов NIMH — и опрокинутый кофейник.....	229

Содержание

Глава 23. Наука и духовность.....	231
Разрыв с церковью — большая утрата.....	233
Не могу смотреть в зеркало.....	234
Второй момент озарения	236
Всё есть любовь, всё есть благо	238
Сила тела.....	240
Полуулыбка и ладони готовности.....	241
Необходимость принять неожиданность.....	243
Глава 24. Борьба за постоянный контракт.....	245
Меня можно согнуть, но не сломать.....	248
Глава 25. Рождение диалектической поведенческой терапии	250
Поиск верного баланса в терапии	251
Стандартная поведенческая терапия не работает.....	252
Многочисленные версии ада	253
Новый акцент на принятии и очередной провал	254
Терапия шантажа.....	255
Навыки, помогающие выдерживать стресс.....	256
Это что-то новое?.....	259
Движение, скорость и поток	260
Роль непочтительности.....	262
Принятие для клиента и терапевта	264
Команда терапевтов	265
Шесть правил для терапевтов.....	266
Глава 26. Диалектика: напряженность, или синтез противоположностей	267
Диалектика повсюду: объединение противоположностей	268
Транзакция в терапии. Удержать равновесие на качелях	269
Неожиданное путешествие	273
Труднодостижимый мистический опыт	274
Глава 27. Обучение навыкам принятия.....	276
По дороге к свободе	277
Принятие требует практики, практики и еще раз практики.....	283
Навыки ДПТ — жизненные навыки.....	284
Новый контакт со своим настоящим «я»	288
Иллюзия свободы в отсутствие альтернатив.....	290

Глава 28. Не просто принятие — радикальное принятие	291
Принятие для психологов и клиентов	296
Найдите сад тюльпанов	299
Глава 29. Хороший совет от Виллигиса: продолжай	
идти вперед.....	300
Я попадаю в совершенно другую среду	302
Трудности медитации	303
Ходить как буйвол	304
Практика сессии.....	305
Обучение через коаны	306
Время с Виллигисом стало благословением.....	307
Дзен и единство	309
Простые, но важные уроки.....	310
Наконец-то часть семьи	311
Эгоизм с благими намерениями	313
Загадочное и жуткое чувство.....	314
Я должна отпустить	316
Путь, который я вынесла, а не прошла.....	316
Два прощальных подарка.....	319
Больше не тоскую по дому.....	320
Глава 30. Как я стала дзен-мастером	322
Нет необходимости искать смысл.....	325
Глава 31. Попытки внедрить дзен в клиническую практику	326
Мое первое столкновение с мужским доминированием	327
Есть ли что-то, что можно побеспокоить?	328
«Я не дышу, Марша».....	330
Трудности переноса практик дзен	
в терапевтическую практику.....	331
Глава 32. Осознанность	332
Все мы обладаем мудрым разумом.....	332
Смысл мудрого разума	333
Происхождение концепции мудрого разума.....	335
Учимся распознавать мудрый разум.....	338
Несколько идей для практики мудрого разума.....	339
Как я пришла к идее осознанности	340

Содержание

Глава 33. Клинические испытания ДПТ	343
ДПТ проверяют психиатры.....	348
Неожиданный исход случайной встречи	350
Взгляд с другой стороны	355
Конфликтующие теории о пограничном расстройстве личности	358
Биосоциальная теория о пограничном расстройстве личности	359
Метание дротиков в мишень, то есть в меня.....	360
Эволюция критики.....	362
Интроект.....	365

ЧАСТЬ IV

Глава 34. Круг замыкается.....	370
День рождения — время для размышления.....	372
Глава 35. Наконец-то семья	373
Я встречаюсь со своей сестрой Элин	374
Больше не семья.....	376
Случайность, благодаря которой я обрела дом.....	376
Учусь быть матерью — быстро!	378
Правила воспитания.....	379
Дом для нас двоих.....	380
Превращаюсь в настоящую американскую мать.....	382
Большая вечеринка — свадьба.....	382
Глава 36. Публичная огласка моей истории: реальное происхождение ДПТ	384
Начинаю с отказа	386
Больше никакого отрицания	387
Возвращение в Институт жизни	387
Снова в изоляторе	388
Встреча с бывшими пациентами ДПТ.....	389
Я держу речь	394
Послесловие.....	395