

# СОДЕРЖАНИЕ



<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	<b>9</b>
<b>Глава первая. ОСОЗНАННОСТЬ. ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА СЕБЯ</b> .....	<b>15</b>
УПРАЖНЕНИЕ 1. Насколько ты осознаешь свои мысли? .....	19
УПРАЖНЕНИЕ 2. Неосознанные мысли могут вызвать болезненные эмоции .....	20
УПРАЖНЕНИЕ 3. Осознанное дыхание .....	22
УПРАЖНЕНИЕ 4. Ведро эмоций .....	26
УПРАЖНЕНИЕ 5. Как ощущаются твои эмоции? .....	28
УПРАЖНЕНИЕ 6. Осознай физические ощущения .....	29
<b>Глава вторая. ЧТО НАДО ЗНАТЬ ОБ ЭМОЦИЯХ</b> .....	<b>33</b>
УПРАЖНЕНИЕ 7. Назови свои эмоции .....	33
УПРАЖНЕНИЕ 8. Роль эмоций .....	34
УПРАЖНЕНИЕ 9. Мысль, эмоция или поступок? .....	41
УПРАЖНЕНИЕ 10. Разберись в мыслях, эмоциях и поступках .....	42
УПРАЖНЕНИЕ 11. Понаблюдай за мыслями и эмоциями .....	44
<b>Глава третья. УПРАВЛЕНИЕ НЕПОСЛУШНЫМИ ЭМОЦИЯМИ</b> .....	<b>47</b>
УПРАЖНЕНИЕ 12. Рассуждающее, эмоциональное или мудрое «я»? .....	50
УПРАЖНЕНИЕ 13. Определи свой обычный способ мышления .....	51
УПРАЖНЕНИЕ 14. Измени образ жизни, чтобы обуздать эмоции .....	57
УПРАЖНЕНИЕ 15. Как стать эффективнее .....	64
УПРАЖНЕНИЕ 16. Противодействие порывам .....	69
<b>Глава четвертая. ОСЛАБЛЕНИЕ БОЛЕЗНЕННЫХ ЭМОЦИЙ</b> .....	<b>73</b>
УПРАЖНЕНИЕ 17. С оценкой или без? .....	74
УПРАЖНЕНИЕ 18. Не подливай масла в огонь .....	76
УПРАЖНЕНИЕ 19. Преврати оценочные суждения в безоценочные .....	79
УПРАЖНЕНИЕ 20. Самовалидация или инвалидация? .....	82

УПРАЖНЕНИЕ 21. Что тебе говорят об эмоциях? .....	85
УПРАЖНЕНИЕ 22. Самовалидация .....	86
УПРАЖНЕНИЕ 23. Что тебе дает борьба с реальностью? .....	88
УПРАЖНЕНИЕ 24. Почему полезно принимать реальность? .....	92
УПРАЖНЕНИЕ 25. Медитация любящей доброты .....	94
<b>Глава пятая. ПЕРЕЖИТЬ КРИЗИС, НЕ УСУГУБЛЯЯ ЕГО .....</b>	<b>99</b>
УПРАЖНЕНИЕ 26. Как ты справляешься с трудностями? .....	100
УПРАЖНЕНИЕ 27. Отвлекись .....	104
УПРАЖНЕНИЕ 28. Успокой себя .....	106
УПРАЖНЕНИЕ 29. Разработай кризисный план .....	108
<b>Глава шестая. УЛУЧШЕНИЕ НАСТРОЕНИЯ .....</b>	<b>115</b>
УПРАЖНЕНИЕ 30. Что доставляет тебе удовольствие?.....	116
УПРАЖНЕНИЕ 31. Как обрести контроль? .....	120
УПРАЖНЕНИЕ 32. Поставь перед собой цель .....	122
УПРАЖНЕНИЕ 33. Сосредоточься на хорошем .....	126
УПРАЖНЕНИЕ 34. Осознай свои эмоции .....	128
<b>Глава седьмая. УЛУЧШЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ .....</b>	<b>131</b>
УПРАЖНЕНИЕ 35. Подумай об отношениях с другими людьми .....	132
УПРАЖНЕНИЕ 36. Заведи как можно больше социальных связей .....	137
УПРАЖНЕНИЕ 37. Определи свой стиль общения .....	143
УПРАЖНЕНИЕ 38. Подумай о своих навыках ассертивности .....	149
УПРАЖНЕНИЕ 39. Практика ассертивности .....	152
<b>Глава восьмая. СОБЕРЕМ ВСЁ ВМЕСТЕ .....</b>	<b>157</b>
УПРАЖНЕНИЕ 40. Оцени свои успехи .....	157
УПРАЖНЕНИЕ 41. Упрямство и воля .....	162
<b>ОТВЕТЫ К УПРАЖНЕНИЯМ .....</b>	<b>165</b>

Маме и папе,

Лизе, Рупу, Калебу, Макенне

и, конечно, Сидни — мне тебя не хватает

# ВВЕДЕНИЕ



Раз ты держишь в руках эту книгу, значит, что-то в ней привлекло твое внимание. Может, в последнее время тебе часто бывает грустно или ты замечаешь, что срываешься на близких, а может, ты чувствуешь нервное напряжение и тревогу. Эта рабочая тетрадь поможет тебе справиться с эмоциональными проблемами. Ее главная цель — научить тебя управлять эмоциями, чтобы они не брали верх и не заставляли тебя делать то, о чем ты потом будешь жалеть.

Так что же это значит — «управлять своими эмоциями»? Эмоции есть у всех. Это неотъемлемая часть человеческой сущности, и избавиться от них невозможно, да и не нужно. Научиться управлять ими означает лучше их осознать и понять, что с ними делать без вреда для себя и окружающих. Это значит в том числе уметь справляться с болезненными эмоциями, а не пытаться их избегать.

Подумай, как ты обращаешься со своими эмоциями сейчас. Разрешаешь ли себе их испытывать или борешься с ними? Избегаешь ли ты их? Может быть, пьешь или принимаешь наркотики, чтобы от них убежать? Срываешься на людей, которые тебе безразличны, потому что тебе больно и ты не знаешь, как эту боль унять? Или, может быть, ты отшучиваешься, чтобы скрыться от своих чувств и не подать виду, что тебя что-то ранит?

Каким путем ты ни пытаешься побороть эмоции или совладать с ними, эти способы, вероятно, не помогают — иначе тебе не была бы нужна эта книга. Она даст тебе навыки, необходимые для того, чтобы гармонично управлять своими чувствами. Когда ты этого добьешься, ты увидишь, что твое самоощущение улучшится, отношения с людьми станут более гладкими, а жизнь — более здоровой и счастливой, потому что эмоции больше не будут ею управлять.

Диалектическая поведенческая терапия (DBT) была разработана доктором психологических наук Маршей Линехан (1993) из Сиэтла, США. Марша создала эту методику, чтобы помочь тем, кому очень трудно управлять эмоциями (такое состояние еще называют **эмоциональной дисрегуляцией**). Довольно часто такого рода проблемы подталкивают людей к нанесению себе повреждений или к поступкам, которые только усугубляют ситуацию, например к употреблению алкоголя и наркотиков, мелким магазинным кражам, азартным играм, незащищенному сексу и частой смене

половых партнеров. Когда эмоции полностью выходят из-под контроля, жизнь становится хаотичной, появляются проблемы в отношениях. Может быть, что-то из этого проявлялось и в твоей жизни: неспособность управлять эмоциями часто ведет к осложнениям в школе, на работе и даже к проблемам с законом.

Эта рабочая тетрадь научит тебя навыкам диалектической поведенческой терапии, поможет разобраться в себе и жить более гармоничной жизнью. Навыки разделены на четыре категории. Первая категория — навыки, посвященные **осознанности**. Благодаря им ты глубже узнаешь себя и будешь лучше управлять своими эмоциями и действиями в различных ситуациях. Навыки из второго набора — **управление эмоциями** — дадут тебе важную информацию о своих чувствах, позволят успешнее ими управлять и сделать их более позитивными. Умение **справляться со стрессом** пригодится в кризисной обстановке. Ты не станешь усугублять ситуацию бесполезными вещами, такими как избегание проблем и истерики. Последняя группа — навыки **межличностной эффективности** — сделает твои отношения с другими людьми более продуктивными.

Прежде чем читать дальше, подумай, что ты хочешь в себе изменить. Ситуации, перечисленные ниже, распределены по четырем навыкам диалектической поведенческой терапии. Отметь те из них, которые для тебя актуальны. Если в каком-то разделе галочек окажется больше, именно на нем стоит особенно сосредоточиться.

## **ОСОЗНАННОСТЬ**

- Я часто говорю и действую не подумав, а потом жалею о своих словах и поступках.
- Я обычно чувствую, что не знаю толком, кто я, что мне нравится, какое у меня мнение.
- Я часто меняю свое мнение под чужим влиянием, чтобы не чувствовать, что отличаюсь от других.
- Я иногда чувствую себя плохо или нервничаю, но не могу точно сформулировать это чувство и его причину.

- Я часто критично оцениваю себя и других людей.
- Я часто пытаюсь избегать того, что вызывает у меня дискомфорт.
- Я часто говорю нечто вроде «Этого не должно было произойти», «Так нечестно», «Это неправильно».

### **УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ**

- Я пытаюсь избегать своих эмоций: много сплю, часто хожу на вечеринки, погружаюсь в компьютерные игры или делаю что-то еще, чтобы уйти от своих чувств.
- Эмоции меня пугают. Я пытаюсь их оттолкнуть или еще как-то от них избавиться.
- Я застреваю на негативных аспектах своей жизни.
- Я не слишком активен/активна, у меня нет регулярных занятий, которые доставляют мне удовольствие.
- Я не ставлю перед собой краткосрочных и долгосрочных целей. Например, я стараюсь не думать, чего мне хочется достичь через год, два, через пять лет.
- Часто бывает так, что в моей жизни нет событий и ситуаций, приближения которых я жду с нетерпением.

### **УМЕНИЕ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ**

- Я регулярно застреваю на негативных событиях.
- Я часто обнаруживаю в себе болезненные эмоции, потому что думаю о том, что случилось в прошлом или может произойти в будущем.
- Порой я игнорирую собственные потребности: например, не трачу время на расслабляющие и приятные для себя занятия.

- В момент кризиса я часто усугубляю ситуацию, срываюсь на тех, кто пытается помочь, и так далее.
- Я теряю друзей и поддержку родных, потому что им не нравится, как я пытаюсь справиться с эмоциями.

### **МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ**

- Я чувствую, что в отношениях даю (или получаю) больше. В них нет баланса.
- Я часто ощущаю, что мной пользуются.
- Когда в отношениях появляется разлад, я обычно разрываю их, не пытаюсь исправить проблему.
- Мне часто кажется, что другие прекращают со мной отношения, пока я к этому еще не готов/а.
- В общении с другими людьми я обычно веду себя пассивно, например не умею стоять на своем и постоянно иду у других на поводу.
- У меня есть склонность проявлять агрессию в общении, например пытаться навязать свое мнение.
- Мне не раз доводилось быть в нездоровых отношениях, например с людьми, которые принимают наркотики и много пьют, ввязываются в проблемы (иногда даже с полицией), с теми, кто плохо ко мне относится и издевается надо мной.

Каждая отметка указывает на область, над которой тебе надо поработать. У тебя могут быть и другие соображения насчет того, что следует изменить в своей жизни. Напиши свои идеи:

.....

.....

.....

.....

Теперь, когда у тебя есть представление о конкретных областях, над улучшением которых стоит поработать, давай начнем рассматривать навыки, позволяющие этого достичь.



Известно, что наркотики и алкоголь влияют на настроение. Потребляя их, ты теряешь власть над своим эмоциональным состоянием — это одна из многих опасностей, которым они тебя подвергают. У тебя может возрасти желание поддасться порыву и сделать то, что с большой долей вероятности окажется неразумным, — например, сесть за руль в состоянии опьянения или ввязаться в другую опасную ситуацию. Майк понял, что отказ от такого рода веществ помогает повысить контроль над собой и своими эмоциями.

---

## Измени образ жизни, чтобы обуздать эмоции

14

Из этой главы ты уже знаешь, как определенные повседневные действия заставляют тебя проводить больше времени в своем эмоциональном «я». Теперь некоторое время подумай, над какими изменениями можно начать работать прямо сейчас, чтобы повысить контроль над эмоциями.

Ниже — список сфер жизни, которые могут влиять на твое эмоциональное состояние. Ответь на вопросы и определи, нужно ли тебе поработать над той или иной категорией. Затем подумай, какие цели ты можешь поставить перед собой в этой области, чтобы добиться желаемых изменений.

### СОН

Сколько часов ты обычно спишь по ночам? .....

.....

У тебя обычно получается выспаться и отдохнуть? .....

.....

Ложись ли ты вздремнуть после обеда? Если да, сколько ты спишь? .....

.....

Послеобеденный сон ухудшает или улучшает твоё самочувствие? .....

И избыток, и недостаток сна обычно делает человека сонным и вялым. Посмотри на свои ответы: стоит ли как-то изменить продолжительность сна? .....

Если ты считаешь, что надо над этим поработать, какой шаг ты можешь предпринять, чтобы достичь цели? (Например, если спать надо больше, можно стараться лечь на полчаса раньше и постепенно довести это время до часа.) .....

## **ПИТАНИЕ**

Ты ешь три раза в день плюс перекусы? .....

Ты обычно ешь полезную пищу? .....

Бывает ли такое, что тебя тянет к еде — от скуки или из-за неприятных эмоций, например грусти? .....

Ты избегаешь еды, чтобы похудеть или лучше контролировать ситуацию? .....

При некоторых нарушениях пищевого поведения необходимо обратиться за помощью к специалисту. Если ты чувствуешь, что у тебя с этим проблемы, и не можешь справиться с ними самостоятельно, поговори с человеком, которому ты доверяешь.

Если серьезных проблем нет, но над питанием все равно надо поработать, какой шаг можно сделать в направлении этой цели? (Например, если ты сейчас ешь всего раз в день, можешь поставить задачу съесть что-нибудь на завтрак и постепенно увеличивать количество приемов пищи.) .....

.....

.....

.....

## **МЕДИЦИНСКИЕ ПРЕДПИСАНИЯ**

Есть ли у тебя болезни, которые требуют приема лекарств или прохождения медицинских процедур, например физиотерапии? Если да, принимаешь ли ты лекарства и следуешь ли указаниям врача? .....

.....

.....

Если ты считаешь, что над этой областью надо поработать, какой шаг к этой цели можно сделать? (Например, можно больше узнать о своей болезни и разобраться, зачем нужно это лекарство или процедура.) .....

.....

.....

.....

## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**

Делаешь ли ты сейчас какие-нибудь упражнения? Если да, как часто и долго ты занимаешься? .....

.....

.....

Учти, что при любых проблемах со здоровьем перед началом регулярных тренировок надо посоветоваться с врачом. Если ты считаешь, что над этой сферой жизни

стоит поработать, какой шаг к этой цели можно сделать? (Например, если ты занимаешься один-два раза в неделю по пятнадцать минут, можно для начала довести тренировки до трех раз в неделю.) .....

.....

## **АЛКОГОЛЬ И НАРКОТИКИ**

Пьешь ли ты спиртное и принимаешь ли наркотики? Если да, как часто ты это делаешь? (Если не хочешь писать здесь, можешь взять отдельный лист бумаги или просто подумать на эту тему.) .....

.....

Замечал ли ты, что это вызывает проблемы в школе, на работе, в отношениях, в каких-то еще сферах твоей жизни? .....

.....

Говорил ли тебе кто-нибудь, что из-за спиртного или наркотиков у тебя возникают неприятности? .....

.....

Бывает ли такое, что в состоянии опьянения ты принимаешь неправильные решения или совершаешь поступки, о которых потом жалеешь? .....

.....

Если ты считаешь, что над этой областью надо поработать, какой шаг для достижения цели ты можешь сделать? (Например, если ты выпиваешь по выходным, можно для начала пить только в один вечер. Если тебе кажется, что тебе не справиться с этой проблемой самостоятельно, можно поискать группу анонимных алкоголиков для подростков или попросить помочь человека, которому ты доверяешь.)

.....

.....

.....

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ

В этом разделе ты узнаешь о двух навыках, которые помогут приблизиться к долгосрочным целям, — об эффективности и умении справляться с порывами.

Довольно часто люди исходят из своего эмоционального «я» и следуют порыву — делают то, что вызывает **хорошие ощущения**, а не то, что было бы полезно и правильно в долгосрочной перспективе. Например, тебе кажется, что учительница математики относится к тебе предвзято и занижает оценки. Однажды ты так выходишь из себя, что не выдерживаешь и огрызаешься на нее, говоришь много обидных слов и выходишь из класса, хлопнув дверью. В тот конкретный момент ощущения могут быть приятные — ты отыгрался за гнев, который она у тебя вызывает. Но как ты думаешь, к чему это в итоге приведет? Есть вероятность, что за такое поведение тебя оставят после уроков или накажут как-нибудь еще, да и учитель вряд ли станет благосклоннее к тебе относиться, когда в следующий раз будет оценивать твою контрольную. Это пример **неэффективности**. Твое поведение (возникшее под влиянием порыва), может быть, ненадолго принесло тебе удовлетворение, и накричать на учителя, возможно, было приятно, однако из-за этого тебе стало сложнее достичь долгосрочных целей.

Вспомни, были ли моменты, когда ты вел себя неэффективно. Опиши пару таких случаев:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Теперь, когда ты понимаешь, что такое неэффективность, давай посмотрим на ее противоположность. Навык **эффективности** в диалектической поведенческой терапии — это умение действовать, исходя из мудрого «я». Не просто следовать порывам и искать приятных ощущений, а оценивать, как приблизиться к долгосрочным целям и удовлетворить свои потребности. Отсюда следует, что надо сперва определиться со своими целями, а потом подумать, что нужно сделать, чтобы их достичь. Нельзя забывать, что эффективные действия еще не гарантируют, что ты получишь желаемое. Конечно, умелые шаги повысят твои шансы, но умение не страховка от неудач! Чтобы тебе было проще понять, в чем состоит навык эффективности, давай рассмотрим его на примере.

---

## ИСТОРИЯ КАЙЛА

У Кайла был жизненный план. Он решил поступить в колледж по стипендии для бейсболистов, выучиться на врача и финансово поддержать маму, которая уже много лет ради него старается — папа давно ушел из семьи. Он придумал это еще в четырнадцать лет. Теперь ему семнадцать, и все идет по графику: оценки хорошие, и его хотят записать в лучшие вузы. Но Кайл чувствует огромное давление. Если стипендию не дадут, у мамы не хватит денег оплатить учебу в колледже, хотя она трудится на двух работах, чтобы он получил образование.

Однажды на бейсбольной тренировке тренер сильно давил на Кайла, и в результате тот сорвался, начал кричать в ответ, чуть не полез в драку и в итоге был отстранен от тренировок. Ему сказали, что вернуться в команду он сможет только после того, как пройдет курс по управлению гневом. С точки зрения Кайла, это глупо — у него нет проблем, а ситуацию спровоцировал сам тренер. Однако он понял, что неповиновение может лишить его шансов получить стипендию, до которой осталось совсем чуть-чуть, и согласился. Пусть он не считает занятия необходимыми, они позволят ему своевременно вернуться к тренировкам.

---

Что ты думаешь по поводу этой истории? Может быть, с Кайлом поступили несправедливо и ему не надо было сдаваться? На самом деле Кайл поступил эффективно. Наверное, ему было бы куда приятнее послать тренера подальше и отказаться от этого курса, однако он увидел, что это не приближает его к долгосрочной цели и только уменьшит шансы получить стипендию. Именно поэтому Кайл сделал то, что должен был сделать, чтобы продолжить движение вперед.

Мысли по поводу сложившейся ситуации часто мешают нам эффективно себя вести. Мы довольно часто реагируем не на то, какой ситуация **является на самом деле**, а на то, какой она **должна быть** с нашей точки зрения. В одном из примеров выше учительница математики относилась к тебе несправедливо — так почему бы не сказать ей о своих подлинных чувствах по этому поводу? Или, скажем, родители требуют возвращаться домой до девяти вечера, но сейчас выходные, ты вместе с другом, которого родители хорошо знают, и ты думаешь: «Глупости, можно задержаться и подольше». Ты так и поступаешь — и тебя перестают выпускать вообще. Оба примера — это реакция не на реальное положение дел, а на то, каким оно должно быть с твоей точки зрения.

Именно поэтому для эффективного поведения в какой-либо ситуации надо применять мудрое «я». Вполне естественно сердиться, если учитель плохо к тебе относится, однако вместо того, чтобы позволять гневу управлять твоими действиями — кричать на учителя и выходить из класса, — лучше включить другой режим мышления. Рассуждающее «я», например, напомним, что тебя могут оставить после уроков и ты из-за этого не попадешь на отбор в баскетбольную команду. Отсюда можно обратиться к своему мудрому «я», сформулировать свои цели и определить, какие действия будут максимально соответствовать твоим интересам. Например, ты можешь подумать: «Отношение учительницы выводит меня из себя, но я не хочу оставаться после уроков и отбивать у нее желание ставить мне те отметки, которые я на самом деле заслуживаю».