

2-Е ИЗДАНИЕ

**ДИАЛЕКТИЧЕСКАЯ
ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ
ТЕРАПИЯ
ТРЕНИНГ НАВЫКОВ**

**РАЗДАТОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
И РАБОЧИЕ ЛИСТЫ**

Марша М. Линехан

.....

ДИАЛЕКТИЧЕСКАЯ ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

ТРЕНИНГ НАВЫКОВ

.....

**РАЗДАТОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
И РАБОЧИЕ ЛИСТЫ**

2-е издание

.....

DBT[®] SKILLS TRAINING HANDOUTS AND WORKSHEETS

.....

Second Edition

Marsha M. Linehan



THE GUILFORD PRESS
New York • London

.....

ДИАЛЕКТИЧЕСКАЯ ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

ТРЕНИНГ НАВЫКОВ

.....

РАЗДАТОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И РАБОЧИЕ ЛИСТЫ

2-е издание

Марша М. Линехан



Москва • Санкт-Петербург
2020

ББК 88.4
Л59
УДК 615.851

ООО “Диалектика”
Зав. редакцией *Н.М. Макарова*
Перевод *Т.А. Исмаил, Н.А. Лавской*
Научный редактор: канд. психол. наук *А.А. Меньшикова*,
при участии канд. психол. наук *Э.В. Крайникова*

По общим вопросам обращайтесь в издательство “Диалектика” по адресам:
info.dialektika@gmail.com, <http://www.dialektika.com>

Линехан, М.

Л59 Диалектическая поведенческая терапия: тренинг навыков. Раздаточные материалы и рабочие листы. 2-е изд.: Пер. с англ.— СПб: ООО “Диалектика”, 2020. — 560 с. : ил. — Парал. тит. англ.
ISBN 978-5-907203-71-6 (рус.)

ББК 88.4

Все права защищены.

Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, если на это нет письменного разрешения издательства The Guilford Press.

Copyright © 2020 by Dialektika Computer Publishing.

Original English Edition Copyright © 2015 Marsha M. Linehan.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This translation is published by arrangement with New Harbinger Publications, Inc.

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning or otherwise without the prior written permission of the Publisher.

Научно-популярное издание

Марша М. Линехан

Диалектическая поведенческая терапия: тренинг навыков. Раздаточные материалы и рабочие листы, 2-е издание

Подписано в печать 07.09.2020. Формат 70x100/16

Гарнитура Times

Усл. печ. л. 45,2. Уч.-изд. л. 24,7

Тираж 500 экз. Заказ № 5803

Отпечатано в АО “Первая Образцовая типография»

Филиал “Чеховский Печатный Двор”

142300, Московская область, г. Чехов, ул. Полиграфистов, д. 1

Сайт: www.chpd.ru, E-mail: sales@chpd.ru, тел. 8 (499) 270-73-59

ISBN 978-5-907203-71-6 (рус.)

ISBN 978-1-57230-781-0 (англ.)

© 2015 Marsha M. Linehan

© 2020 ООО “Диалектика”, перевод,
оформление, макетирование

Оглавление

| | |
|--|-----|
| Предисловие | 23 |
| Введение | 27 |
| Общие навыки: ориентация и анализ поведенческой цепочки | 31 |
| Навыки осознанности | 69 |
| Навыки межличностной эффективности | 159 |
| Навыки эмоциональной регуляции | 269 |
| Навыки стрессоустойчивости | 421 |

Содержание

| | |
|--|-----------|
| Об авторе | 21 |
| Предисловие | 23 |
| Благодарности | 25 |
| Введение | 27 |
| Общие навыки: ориентация и анализ поведенческой цепочки | 31 |
| Раздаточные материалы по общим навыкам | |
| <i>Раздаточные материалы для ориентации</i> | 35 |
| Общие навыки: Раздаточный материал 1 (Общие навыки: Рабочий лист 1) | 37 |
| Общие навыки: Раздаточный материал 1а | 38 |
| Общие навыки: Раздаточный материал 2 | 39 |
| Общие навыки: Раздаточный материал 3 | 40 |
| Общие навыки: Раздаточный материал 4 | 41 |
| Общие навыки: Раздаточный материал 5 | 42 |
| <i>Раздаточные материалы для анализа поведенческой цепочки</i> | 45 |
| Общие навыки: Раздаточный материал 6 (Общие навыки: Рабочие листы 2, 3) | 47 |
| Общие навыки: Раздаточный материал 7 (Общие навыки: Рабочие листы 2, 2а) | 48 |
| Общие навыки: Раздаточный материал 7а (Общие навыки: Рабочие листы 2, 2а) | 49 |
| Общие навыки: Раздаточный материал 8 (Общие навыки: Рабочий лист 3) | 52 |
| Рабочие листы по общим навыкам | |
| <i>Рабочие листы для ориентации</i> | 55 |
| Общие навыки: Рабочий лист 1 (Общие навыки: Раздаточный материал 1) | 57 |
| <i>Рабочие листы для анализа поведенческой цепочки</i> | 59 |
| Общие навыки: Рабочий лист 2 (Общие навыки: Раздаточный материал 7, 7а) | 61 |
| Общие навыки: Рабочий лист 2а (Общие навыки: Раздаточный материал 7, 7а) | 65 |
| Общие навыки: Рабочий лист 3 (Общие навыки: Раздаточный материал 8) | 68 |

| | |
|--|-----|
| Навыки осознанности | 69 |
| Раздаточные материалы по навыкам осознанности | |
| <i>Раздаточные материалы по целям и определениям</i> | 75 |
| Осознанность: Раздаточный материал 1 (Осознанность: Рабочий лист 1) | 77 |
| Осознанность: Раздаточный материал 1а | 78 |
| <i>Раздаточные материалы по базовым навыкам осознанности</i> | 79 |
| Осознанность: Раздаточный материал 2 (Осознанность: Рабочие листы 2–2в, 3) | 81 |
| Осознанность: Раздаточный материал 3 (Осознанность: Рабочий лист 3) | 82 |
| Осознанность: Раздаточный материал 3а (Осознанность: Рабочий лист 3) | 83 |
| Осознанность: Раздаточный материал 4 (Осознанность: Рабочие листы 2–2в, 4–4б) | 85 |
| Осознанность: Раздаточный материал 4а (Осознанность: Рабочие листы 2–2в, 4–4б) | 86 |
| Осознанность: Раздаточный материал 4б (Осознанность: Рабочие листы 2–2в, 4–4б) | 92 |
| Осознанность: Раздаточный материал 4в (Осознанность: Рабочие листы 2–2в, 4–4б) | 94 |
| Осознанность: Раздаточный материал 5 (Осознанность: Рабочие листы 2–2в, 5–5в) | 96 |
| Осознанность: Раздаточный материал 5а (Осознанность: Рабочие листы 2–2в, 5–5в) | 98 |
| Осознанность: Раздаточный материал 5б (Осознанность: Рабочие листы 2–2в, 5–5в) | 100 |
| Осознанность: Раздаточный материал 5в (Осознанность: Рабочие листы 2–2в, 5–5в) | 102 |
| <i>Раздаточные листы: другой взгляд на осознанность</i> | 103 |
| Осознанность: Раздаточный материал 6 (Осознанность: Рабочие листы 6–10б) | 105 |
| Осознанность: Раздаточный материал 7 (Осознанность: Рабочий лист 1) | 106 |
| Осознанность: Раздаточный материал 7а | 107 |
| Осознанность: Раздаточный материал 8 (Осознанность: Рабочий лист 6) | 108 |
| Осознанность: Раздаточный материал 9 (Осознанность: Рабочие листы 7–9) | 110 |
| Осознанность: Раздаточный материал 9а (Осознанность: Рабочие листы 7–9) | 111 |
| Осознанность: Раздаточный материал 10 (Осознанность: Рабочие листы 10–10б) | 113 |

Рабочие листы по осознанности

| | |
|--|-----|
| Рабочие листы для обзора базовых навыков осознанности | 115 |
| Осознанность: Рабочий лист 1 (Осознанность: Раздаточный материал 1–7) | 117 |
| Осознанность: Рабочий лист 2 (Осознанность: Раздаточный материал 2–5в) | 119 |
| Осознанность: Рабочий лист 2а (Осознанность: Раздаточный материал 2–5в) | 121 |
| Осознанность: Рабочий лист 2б (Осознанность: Раздаточный материал 2–5в) | 122 |
| Осознанность: Рабочий лист 2в (Осознанность: Раздаточный материал 2–5в) | 124 |
| Осознанность: Рабочий лист 3 (Осознанность: Раздаточный материал 3–3а) | 126 |
| Осознанность: Рабочий лист 4 (Осознанность: Раздаточный материал 4–4в) | 128 |
| Осознанность: Рабочий лист 4а (Осознанность: Раздаточный материал 4–4в) | 129 |
| Осознанность: Рабочий лист 4б (Осознанность: Раздаточный материал 4–4в) | 131 |
| Осознанность: Рабочий лист 5 (Осознанность: Раздаточный материал 5–5в) | 133 |
| Осознанность: Рабочий лист 5а (Осознанность: Раздаточный материал 5–5в) | 134 |
| Осознанность: Рабочий лист 5б (Осознанность: Раздаточный материал 5–5в) | 136 |
| Осознанность: Рабочий лист 5в (Осознанность: Раздаточный материал 5–5в) | 138 |
| Рабочие листы для других аспектов навыков осознанности | 141 |
| Осознанность: Рабочий лист 6 (Осознанность: Раздаточный материал 8) | 143 |
| Осознанность: Рабочий лист 7 (Осознанность: Раздаточный материал 9–9а) | 145 |
| Осознанность: Рабочий лист 7а (Осознанность: Раздаточный материал 9–9а) | 147 |
| Осознанность: Рабочий лист 8 (Осознанность: Раздаточный материал 9–9а) | 149 |
| Осознанность: Рабочий лист 9 (Осознанность: Раздаточный материал 9–9а) | 151 |
| Осознанность: Рабочий лист 10 (Осознанность: Раздаточный материал 3, 10) | 153 |
| Осознанность: Рабочий лист 10а (Осознанность: Раздаточный материал 10) | 154 |
| Осознанность: Рабочий лист 10б (Осознанность: Раздаточный материал 10) | 156 |

| | |
|---|-----|
| Навыки межличностной эффективности | 159 |
| Раздаточный материал для навыков межличностной эффективности | |
| <i>Раздаточный материал для задач межличностной эффективности и препятствий на пути к ее достижению</i> | 167 |
| Межличностная эффективность: Раздаточный материал 1 (Межличностная эффективность: Рабочий лист 1) | 169 |
| Межличностная эффективность: Раздаточный материал 2 | 170 |
| Межличностная эффективность: Раздаточный материал 2а (Межличностная эффективность: Рабочий лист 2) | 172 |
| <i>Раздаточный материал для искусного достижения целей</i> | 175 |
| Межличностная эффективность: Раздаточный материал 3 | 177 |
| Межличностная эффективность: Раздаточный материал 4 (Межличностная эффективность: Рабочий лист 3) | 178 |
| Межличностная эффективность: Раздаточный материал 5 (Межличностная эффективность: Рабочие листы 4, 5) | 180 |
| Межличностная эффективность: Раздаточный материал 5а | 182 |
| Межличностная эффективность: Раздаточный материал 6 (Межличностная эффективность: Рабочие листы 4, 5) | 184 |
| Межличностная эффективность: Раздаточный материал 6а | 186 |
| Межличностная эффективность: Раздаточный материал 7 (Межличностная эффективность: Рабочие листы 4, 5) | 187 |
| Межличностная эффективность: Раздаточный материал 8 (Межличностная эффективность: Рабочий лист 6) | 188 |
| Межличностная эффективность: Раздаточный материал 9 (Межличностная эффективность: Рабочий лист 7) | 192 |
| <i>Раздаточный материал для построения новых отношений и завершения деструктивных старых отношений</i> | 195 |
| Межличностная эффективность: Раздаточный материал 10 | 197 |
| Межличностная эффективность: Раздаточный материал 11 (Межличностная эффективность: Рабочий лист 8) | 198 |
| Межличностная эффективность: Раздаточный материал 11а | 201 |
| Межличностная эффективность: Раздаточный материал 12 (Межличностная эффективность: Рабочий лист 9) | 202 |
| Межличностная эффективность: Раздаточный материал 12а | 203 |
| Межличностная эффективность: Раздаточный материал 13 (Межличностная эффективность: Рабочий лист 10) | 204 |
| Межличностная эффективность: Раздаточный материал 13а | 205 |
| <i>Раздаточный материал для следования срединному пути</i> | 207 |
| Межличностная эффективность: Раздаточный материал 14 (Межличностная эффективность: Рабочие листы 11–15в) | 209 |
| Межличностная эффективность: Раздаточный материал 15 (Межличностная эффективность: Рабочие листы 11–116) | 210 |

| | |
|---|-----|
| Межличностная эффективность: Раздаточный материал 16 (Межличностная эффективность: Рабочие листы 11–11б) | 211 |
| Межличностная эффективность: Раздаточный материал 16а | 213 |
| Межличностная эффективность: Раздаточный материал 16б | 214 |
| Межличностная эффективность: Раздаточный материал 16в | 215 |
| Межличностная эффективность: Раздаточный материал 17 (Межличностная эффективность: Рабочий лист 12) | 216 |
| Межличностная эффективность: Раздаточный материал 18 (Межличностная эффективность: Рабочий лист 12) | 217 |
| Межличностная эффективность: Раздаточный материал 18а | 219 |
| Межличностная эффективность: Раздаточный материал 19 (Межличностная эффективность: Рабочий лист 13) | 220 |
| Межличностная эффективность: Раздаточный материал 19а | 222 |
| Межличностная эффективность: Раздаточный материал 20 (Межличностная эффективность: Рабочий лист 14) | 223 |
| Межличностная эффективность: Раздаточный материал 21 (Межличностная эффективность: Рабочий лист 15) | 224 |
| Межличностная эффективность: Раздаточный материал 22 (Межличностная эффективность: Рабочие листы 14, 15) | 226 |
| Межличностная эффективность: Раздаточный материал 22а | 227 |
| Рабочие листы для навыков межличностной эффективности | |
| <i>Рабочие листы для задач и препятствующих факторов</i> | 229 |
| Межличностная эффективность: Рабочий лист 1 (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 1) | 231 |
| Межличностная эффективность: Рабочий лист 2 (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 2а) | 233 |
| <i>Рабочие листы для искусного достижения целей</i> | 235 |
| Межличностная эффективность: Рабочий лист 3 (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 4) | 237 |
| Межличностная эффективность: Рабочий лист 4 (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 5–7) | 238 |
| Межличностная эффективность: Рабочий лист 5 (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 5–7) | 239 |
| Межличностная эффективность: Рабочий лист 6 (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 8) | 241 |
| Межличностная эффективность: Рабочий лист 7 (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 9) | 243 |
| <i>Рабочие листы для навыков построения новых отношений и завершения деструктивных старых отношений</i> | 247 |
| Межличностная эффективность: Рабочий лист 8 (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 11) | 249 |
| Межличностная эффективность: Рабочий лист 9 (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 12) | 251 |

| | |
|--|------------|
| Межличностная эффективность: Рабочий лист 10 (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 13) | 253 |
| <i>Рабочие листы для навыков следования срединному пути</i> | 255 |
| Межличностная эффективность: Рабочий лист 11 (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 15, 16) | 257 |
| Межличностная эффективность: Рабочий лист 11а (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 15, 16) | 259 |
| Межличностная эффективность: Рабочий лист 11б (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 15, 16) | 261 |
| Межличностная эффективность: Рабочий лист 12 (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 17, 18) | 263 |
| Межличностная эффективность: Рабочий лист 13 (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 19) | 265 |
| Межличностная эффективность: Рабочий лист 14 (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 20, 22) | 267 |
| Межличностная эффективность: Рабочий лист 15 (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 21, 22) | 268 |
| Навыки эмоциональной регуляции | 269 |
| Раздаточный материал для навыков эмоциональной регуляции | 279 |
| Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 1 (Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 1) | 281 |
| <i>Раздаточный материал для понимания и обозначения эмоций</i> | 283 |
| Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 2 (Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 2–4а, 16) | 285 |
| Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 3 (Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 2, 2а–в) | 286 |
| Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 4 (Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 3, 16) | 288 |
| Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 4а (Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 3) | 289 |
| Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 5 (Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 4, 4а) | 291 |
| Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 6 (Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 4, 4а) | 292 |
| <i>Раздаточный материал для изменения эмоциональных реакций</i> | 311 |
| Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 7 (Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 5–8) | 313 |
| Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 8 (Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 5) | 314 |
| Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 8а (Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 5) | 316 |

| | |
|---|------------|
| Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 9 (Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 6) | 318 |
| Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 10 (Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 7) | 319 |
| Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 11 (Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 7) | 321 |
| Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 12 (Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 8) | 330 |
| Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 13 (Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 6–8) | 331 |
| Раздаточный материал для снижения эмоциональной уязвимости | 335 |
| Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 14 (Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 9–146) | 337 |
| Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 15 (Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 9, 10, 13) | 338 |
| Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 16 (Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 9, 10, 13) | 339 |
| Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 17 (Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 9, 11–116, 13) | 346 |
| Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 18 (Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 10, 12, 13) | 348 |
| Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 19 (Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 12, 13) | 352 |
| Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 20 (Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 14) | 354 |
| Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 20а (Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 14а) | 355 |
| Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 20б (Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 14б) | 357 |
| Раздаточный материал для управления непереносимыми эмоциями | 359 |
| Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 21 (Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 15–16) | 361 |
| Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 22 (Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 15) | 362 |
| Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 23 | 363 |
| Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 24 (Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 16) | 364 |
| Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 25 | 367 |
| Рабочие листы для навыков эмоциональной регуляции | 369 |
| Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 1 (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 1) | 371 |

| | |
|---|-----|
| Рабочие листы для понимания и обозначения эмоций | 373 |
| Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 2 (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 3) | 375 |
| Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 2а (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 3) | 376 |
| Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 2б (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 3) | 378 |
| Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 2в (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 3) | 379 |
| Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 3 (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 4а) | 381 |
| Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 4 (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 5, 6) | 384 |
| Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 4а (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 5, 6) | 385 |
| Рабочие листы для изменения эмоциональных реакций | 387 |
| Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 5 (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 8, 8а) | 389 |
| Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 6 (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 9) | 391 |
| Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 7 (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 10–11) | 392 |
| Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 8 (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 12) | 394 |
| Рабочие листы для снижения эмоциональной уязвимости | 397 |
| Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 9 (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 14–20) | 399 |
| Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 10 (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 15–16) | 401 |
| Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 11 (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 17–18) | 402 |
| Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 11а (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 17–18) | 405 |
| Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 11б (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 17–18) | 407 |
| Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 12 (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 19) | 408 |
| Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 13 (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 19) | 409 |
| Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 14 (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 20) | 410 |
| Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 14а (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 20а) | 411 |
| Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 14б | 414 |

| | |
|--|-----|
| Рабочие листы для управления непереносимыми эмоциями | 415 |
| Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 15 (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 21–22) | 417 |
| Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 16 (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 24) | 418 |
| Навыки стрессоустойчивости | 421 |
| Раздаточный материал для развития навыков стрессоустойчивости | 429 |
| Стессоустойчивость: Раздаточный материал 1 | 431 |
| Раздаточный материал для навыков переживания кризиса | 433 |
| Стессоустойчивость: Раздаточный материал 2 (Стессоустойчивость: Рабочие листы 1–76) | 435 |
| Стессоустойчивость: Раздаточный материал 3 | 436 |
| Стессоустойчивость: Раздаточный материал 4 (Стессоустойчивость: Рабочие листы 2, 2а) | 437 |
| Стессоустойчивость: Раздаточный материал 5 (Стессоустойчивость: Рабочие листы 3, 3а) | 438 |
| Стессоустойчивость: Раздаточный материал 6 (Стессоустойчивость: Рабочий лист 4) | 440 |
| Стессоустойчивость: Раздаточный материал 6а (Стессоустойчивость: Рабочий лист 4) | 442 |
| Стессоустойчивость: Раздаточный материал 6б (Стессоустойчивость: Рабочий лист 4а) | 443 |
| Стессоустойчивость: Раздаточный материал 6в (Стессоустойчивость: Рабочий лист 4б) | 445 |
| Стессоустойчивость: Раздаточный материал 7 (Стессоустойчивость: Рабочие листы 5–5б) | 447 |
| Стессоустойчивость: Раздаточный материал 8 (Стессоустойчивость: Рабочие листы 6–6б) | 449 |
| Стессоустойчивость: Раздаточный материал 8а (Стессоустойчивость: Рабочий лист 6в) | 451 |
| Стессоустойчивость: Раздаточный материал 9 (Стессоустойчивость: Рабочие листы 7–7б) | 453 |
| Стессоустойчивость: Раздаточный материал 9а | 455 |
| Раздаточный материал для навыков принятия реальности | 457 |
| Стессоустойчивость: Раздаточный материал 10 (Стессоустойчивость: Рабочие листы 8–15а) | 459 |
| Стессоустойчивость: Раздаточный материал 11 (Стессоустойчивость: Рабочие листы 8–9а) | 460 |
| Стессоустойчивость: Раздаточный материал 11а | 461 |
| Стессоустойчивость: Раздаточный материал 11б (Стессоустойчивость: Рабочие листы 9, 9а) | 462 |

| | |
|---|-----|
| Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 12 (Стрессоустойчивость: Рабочие листы 8, 8а, 10) | 463 |
| Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 13 (Стрессоустойчивость: Рабочие листы 8, 8а, 10) | 464 |
| Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 14 (Стрессоустойчивость: Рабочие листы 8, 8а, 11) | 466 |
| Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 14а (Стрессоустойчивость: Рабочий лист 10) | 467 |
| Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 15 (Стрессоустойчивость: Рабочие листы 8, 8а, 12) | 469 |
| Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 15а (Стрессоустойчивость: Рабочие листы 8, 8а, 12) | 471 |
| <i>Раздаточный материал для навыков, применяемых в случае, если кризис — это зависимость</i> | 473 |
| Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 16 (Стрессоустойчивость: Рабочие листы 13–18) | 475 |
| Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 16а | 476 |
| Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 17 (Стрессоустойчивость: Рабочий лист 14) | 478 |
| Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 17а (Стрессоустойчивость: Рабочий лист 14) | 479 |
| Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 18 (Стрессоустойчивость: Рабочий лист 15) | 481 |
| Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 18а (Стрессоустойчивость: Рабочий лист 16) | 482 |
| Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 19 (Стрессоустойчивость: Рабочий лист 16) | 484 |
| Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 20 (Стрессоустойчивость: Рабочий лист 17) | 485 |
| Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 21 (Стрессоустойчивость: Рабочий лист 18) | 487 |
| Рабочие листы для развития навыков стрессоустойчивости | 489 |
| <i>Рабочие листы для навыков переживания кризиса</i> | 491 |
| Стрессоустойчивость: Рабочий лист 1 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 2–9а) | 493 |
| Стрессоустойчивость: Рабочий лист 1а (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 2–9а) | 495 |
| Стрессоустойчивость: Рабочий лист 1б (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 2–9а) | 496 |
| Стрессоустойчивость: Рабочий лист 2 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 4) | 497 |
| Стрессоустойчивость: Рабочий лист 2а (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 4) | 499 |

| | |
|--|-----|
| Стрессоустойчивость: Рабочий лист 3 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 5) | 500 |
| Стрессоустойчивость: Рабочий лист 3а (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 5) | 501 |
| Стрессоустойчивость: Рабочий лист 4 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 6–6б) | 502 |
| Стрессоустойчивость: Рабочий лист 4а (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 6б) | 503 |
| Стрессоустойчивость: Рабочий лист 4б (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 6в) | 504 |
| Стрессоустойчивость: Рабочий лист 5 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 7) | 506 |
| Стрессоустойчивость: Рабочий лист 5а (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 7) | 508 |
| Стрессоустойчивость: Рабочий лист 5б (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 7) | 510 |
| Стрессоустойчивость: Рабочий лист 6 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 8) | 511 |
| Стрессоустойчивость: Рабочий лист 6а (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 8) | 513 |
| Стрессоустойчивость: Рабочий лист 6б (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 8) | 514 |
| Стрессоустойчивость: Рабочий лист 6в (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 8) | 515 |
| Стрессоустойчивость: Рабочий лист 7 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 9) | 517 |
| Стрессоустойчивость: Рабочий лист 7а (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 9) | 519 |
| Стрессоустойчивость: Рабочий лист 7б (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 9) | 520 |
| Рабочие листы для навыков принятия реальности | 521 |
| Стрессоустойчивость: Рабочий лист 8 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 10–15а) | 523 |
| Стрессоустойчивость: Рабочий лист 8а (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 10–15а) | 524 |
| Стрессоустойчивость: Рабочий лист 8б (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 10–15а) | 525 |
| Стрессоустойчивость: Рабочий лист 9 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 11–11б) | 526 |
| Стрессоустойчивость: Рабочий лист 9а (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 11–11б) | 528 |
| Стрессоустойчивость: Рабочий лист 10 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 12, 13) | 530 |
| Стрессоустойчивость: Рабочий лист 11 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 14, 14а) | 532 |

| | |
|--|-----|
| Стрессоустойчивость: Рабочий лист 11а (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 14, 14а) | 534 |
| Стрессоустойчивость: Рабочий лист 12 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 15, 15а) | 535 |
| Стрессоустойчивость: Рабочий лист 12а (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 15, 15а) | 537 |
| <i>Рабочие листы для навыков, применяемых в случае, если кризис — это зависимость</i> | 539 |
| Стрессоустойчивость: Рабочий лист 13 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 16–21) | 541 |
| Стрессоустойчивость: Рабочий лист 14 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 17) | 543 |
| Стрессоустойчивость: Рабочий лист 15 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 18, 18а) | 546 |
| Стрессоустойчивость: Рабочий лист 16 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 19) | 548 |
| Стрессоустойчивость: Рабочий лист 17 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 20) | 549 |
| Стрессоустойчивость: Рабочий лист 18 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 21) | 550 |

Находясь на ретритах, я каждый день мысленно обращаюсь ко всем своим клиентам: “Не переживайте за себя сегодня, я делаю это вместо вас”. Часто, танцуя на вечеринках, я приглашаю всех своих клиентов потанцевать со мной.

Эта книга посвящается всем пациентам, которые думают, что о них никто не думает. Я практиковала бы навыки, чтобы освободить вас от этой работы, но понимаю, что, если я это сделаю вместо вас, вы сами не научитесь этому искусству. Итак, я желаю вам овладеть навыками диалектической поведенческой терапии и найти в них для себя пользу.

Об авторе

Марша М. Линехан, д-р философии, член Американского совета по профессиональной психологии, — создатель диалектической поведенческой терапии (ДПТ), профессор психологии, психиатрии и поведенческих наук, директор Научно-исследовательского центра поведенческой терапии при Вашингтонском университете. Самый большой интерес у нее вызывают исследования в сфере разработки и оценки эффективности научно доказанных методов терапии клиентов с высоким суицидальным риском и различными тяжелыми психическими расстройствами.

Вклад доктора Линехан в изучение суицида и в исследования по клинической психологии удостоен множества наград, включая золотую медаль за жизненно важные достижения в применении психологии от Американского психологического фонда и премию имени Джеймса Маккина Кеттелла от Ассоциации психологических наук. В ее честь Американская ассоциация суицидологии учредила премию имени Марши Линехан за выдающиеся исследования в терапии суицидального поведения.

Является учителем дзэн и обучает работников здравоохранения навыкам осознанности и практикам созерцания на семинарах и ретритах.

От издательства

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно услышать и любые другие замечания, которые вам хотелось бы высказать в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо либо просто посетить наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Об авторе

Отправляя письмо или оставляя сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию последующих книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: info.dialektika@gmail.com

WWW: <http://www.dialektika.com>

Предисловие

С момента первой публикации руководства по тренингу навыков диалектической поведенческой терапии в 1993 году появилось много исследований о применении диалектической поведенческой терапии (ДПТ) для помощи людям, страдающим различными психическими расстройствами. Мое первое пилотное исследование эффективности ДПТ было ориентировано на взрослых людей с высоким суицидальным риском. В настоящее время существуют исследования, показывающие эффективность тренинга навыков ДПТ не только для взрослых, но и для подростков, которые страдают пограничными расстройствами личности, пищевыми расстройствами, резистентной депрессией, зависимостью от психоактивных веществ и многими другими расстройствами. Применение навыков ДПТ дает положительные результаты вне зависимости от диагноза. Друзья и члены семей людей с такими расстройствами находят эти навыки полезными, и учащимся начальных классов вплоть до высшей школы они тоже могут быть полезны. Бизнесменам эти навыки помогут улучшить деловую атмосферу. Я знаю, что все диалектической поведенческие терапевты автоматически применяют их в своей повседневной жизни. И мою жизнь они сделали намного проще. Кто-то однажды спросил: “Не те ли это навыки, которым мамы должны учить своих детей?” Я ответила: “Да”. Но многие мамы не могли или не умели этого делать.

Я разработала большинство из этих навыков, изучая руководства и учебники для терапевтов по поведенческим интервенциям с доказанной эффективностью. Я посмотрела, что специалисты рекомендуют своим клиентам делать для решения каждой проблемы, перенесла эти инструкции в раздаточные материалы и рабочие листы по навыкам и написала рекомендации по обучению им для терапевтов. Например, я изложила более простым языком технику экспозиции для навыка противоположного действия при страхе, которая лежит в основе терапии тревожных расстройств. Главное нововведение — это применение этих принципов изменения эмоций, отличных от тревоги. Проверка фактов — это базовая стратегия в когнитивной терапии. Навыки осознанности являются продуктом моих 19 лет пребывания в католической школе, моего обучения практикам созерцательной молитвы в рамках программы

духовного наставничества в Институте Салема и моих 35 лет пребывания в качестве ученика, а теперь — мастера дзэн. Осознанность к текущим мыслям также взята из терапии принятия и ответственности. В общем смысле слова навыки ДПТ — это то, что рекомендуют делать много раз на протяжении всей терапии поведенческие терапевты. Некоторые из этих навыков являются готовыми терапевтическими программами, которые представлены в виде последовательности шагов. В качестве примера можно назвать протокол работы с ночными кошмарами — один из новых навыков эмоциональной регуляции. Одни навыки берут начало в исследованиях по когнитивной и социальной психологии, другие разработаны моими коллегами для новых категорий клиентов. Как видите, эти навыки пришли из разных источников и дисциплин.

Я рада представить руководство по тренингу этих навыков, которое состоит из раздаточных материалов и рабочих листов, разработанных мной в ДПТ к настоящему моменту (они открыты для продолжения). Нет необходимости использовать все входящие в книгу навыки. Каждый навык может помочь кому-то, нет одного навыка, подходящего для всех. Навыки в этой книге были опробованы огромным количеством взрослых и подростков, друзей и родителей, семей обычных и находящихся в зоне повышенного риска. Я надеюсь, что это то, что вам нужно. Применяйте навыки межличностной эффективности (см. соответствующий модуль), чтобы убедить своего тренера навыков применять к вам особый подход, если вы действительно хотите научиться им. Если вы решите начать самостоятельно, я должна сказать, что у нас еще нет исследований эффективности этого руководства как самоучителя. Я надеюсь в будущем написать терапевтический самоучитель; ожидайте его выхода. Тем не менее вам могут быть интересны видео о навыках (их можно найти на сайтах *GuilfordPress* и *LinehanInstitute*). Сами по себе навыки не являются терапией, но известно, что многие нашли их полезными, хотя у нас нет точных данных об этом. Самостоятельно или с помощью учителя я желаю вам освоить искусные навыки.

Благодарности

Разработка, исследование, проверка и объединение поведенческих навыков в данную книгу стали процессом, который занял много лет. За это время многие люди внесли существенный вклад в то, что в окончательном варианте обрело форму подборки раздаточных материалов и рабочих листов. Здесь я хочу поблагодарить своих учителей, коллег, студентов и друзей из числа преподавателей и пациентов, которые в течение многих лет обсуждали со мной, как лучше развивать, организовывать, объяснять и распространять поведенческие навыки среди тех, кто в них нуждается. Я хочу выразить признательность преподавным Пату Хавку и Вилигису Ягеру, которые были моими наставниками в созерцательных молитвах и учителями дзэн; Ансельму Ромбу, монаху-францисканцу, научившему меня отпускать слова. Каждый из них выслушивал меня часами, когда я разбиралась, как практиковать осознанность и обучать ей. Мои преподаватели Джеральд Дэвисон и Марвин Голдфрайд научили меня поведенческой терапии — благодаря им я занялась терапией с доказанной эффективностью, в которой обнаружила большинство искусных навыков и затем собрала их в эту книгу.

Я благодарна за вдохновение Джону Кабат-Зинну, Джону Тисдалю, Марку Вильямсу и Зинделю Сегалу. Особенную признательность я хочу выразить моим студентам, бывшим и настоящим, — Милтону Брауну, Аните Лунгу, Андраде Нексю, Ширин Ризви, Стефани Томсон, Челси Викс, Брианне Вудс; моим друзьям, бывшим и настоящим, — Алексу Чепмену, Юнису Чену, Мелани Харнед, Ирин Мига, Мариви Наварро и Нику Салсману. Быстро откликнулись на мои просьбы и включались в работу Сэт Аксельрод и Кейт Контва с командой ДПТ: Сона Димиджан, Антони Дюбо, Томас Линч и Сьюзан Виттерхольд. То же самое можно сказать и о научно-консультативном комитете Института Линехан, в состав которого входят Мартин Бохус, Алан Фрузетти, Андре Иванофф, Катрин Корслунд и Шилли Макмейн. Я не написала бы этой книги без поддержки моего потрясающего ассистента-администратора Элейн Франкс и финансового и офис-менеджера Тао Трюонга, благодаря которому не провалились наши клинические исследования, пока все ждали, когда я закончу книгу. Немалый вклад в ее написание внесла и моя семья — Джеральдина,

Нэт, Каталина и Алина, — на каждом шагу они помогали мне делать мою жизнь легче и снижать стресс.

Много информации, входящей в этот учебник, я получила от моих пациентов, участвовавших в группах тренинга навыков, которые я организовывала в течение долгих лет. Я благодарна всем, кто помог покончить со многими ошибочными или бесполезными теориями и кто предоставлял мне обратную связь, проводя обзор усвоенных навыков.

Я признательна клиентам, особенно с высоким суицидальным риском, которые предоставляли мне обратную связь. Я благодарна отделению гуманитарных наук Вашингтонского университета, который не препятствовал исследованиям клиентов с максимально высоким суицидальным риском. Их решение согласиться на это крайне рискованное исследование, на что другие университеты ответили отказом, сделало эту книгу возможной.

И в завершение не меньшую благодарность я хотела бы высказать моему редактору Мэри Спрейбери, главному редактору Барбаре Ваткинс, выпускающему редактору Кэтирн Мур и команде *GuilfordPress*. Для того чтобы этот учебник вышел в печать вовремя, каждому из них пришлось применять навыки стрессоустойчивости, описанные в этой книге. Их интерес к книге и этому направлению психотерапии проявлялись во всем.

Если же я упустила или случайно не упомянула кого-то, кто внес свой вклад в эту книгу, пожалуйста, сообщите мне, и я это исправлю.

Введение

Эта книга состоит из раздаточных материалов и рабочих листов для людей, изучающих навыки диалектической поведенческой терапии (ДПТ). В общем и целом упражнения по навыкам ДПТ призваны помочь повысить вашу гибкость, чтобы вы переживали собственную жизнь как достойную того, чтобы жить. Навыки ДПТ обучают синтезу двух установок — изменения и принятия. Навыки обучают тому, как изменить нежелательное поведение, эмоции, мысли или события, вызывающие боль и страдания, а также как жить настоящим, принимая то, что есть. Существуют различные наборы навыков ДПТ, и нет единой учебной программы, которая включала бы все раздаточные материалы и рабочие листы этой книги. Тренер навыков, индивидуальный терапевт или координатор случая клиента поможет в освоении этих раздаточных материалов и рабочих листов по специально разработанной для вас программе.

Как построена эта книга

Книга состоит из пяти разделов, каждый из которых начинается с короткого вступления. Вслед за первым разделом, в который входят общие навыки, следуют разделы, содержащие раздаточные материалы и рабочие листы для основных четырех модулей навыков ДПТ: осознанности, межличностной эффективности, эмоциональной регуляции и стрессоустойчивости. Как будет описано ниже, в каждом модуле навыков находятся тематические главы, состоящие из раздаточных материалов и рабочих листов. Каждый навык или набор навыков имеет соответствующие раздаточные материалы и рабочие листы для их практики освоения. Почти все раздаточные материалы включают по крайней мере один (часто больше) рабочий лист для практики соответствующего навыка. Вступление к каждому разделу содержит описание раздаточных материалов, их целей и относящихся к ним рабочих листов.

Общие навыки: ориентация и анализ поведенческой цепочки

В разделе по ориентации вы познакомитесь с ДПТ и целями тренинга навыков, вам помогут определить собственные цели и познакомят с форматом, правилами и временем занятий по вашей индивидуальной программе. Раздаточные материалы и рабочие листы раздела общих навыков включают цели, рекомендации, допущения и биосоциальную теорию ДПТ. Биосоциальная теория объясняет, почему некоторым людям сложно управлять своими эмоциями и действиями. В этот раздел также включены раздаточные материалы и рабочие листы для навыков **поведенческого анализа** — анализ поведенческой цепочки и анализ пропущенного звена. Этим навыкам обычно обучают в индивидуальной диалектической поведенческой терапии, но их также можно изучать на любом этапе тренинга навыков.

Навыки осознанности

За кратким представлением целей и определений следуют раздаточные материалы и рабочие листы для модуля навыков осознанности, который сфокусирован на базовых навыках осознанности. Эти навыки являются основными в ДПТ — они учат, как исследовать и познавать реальность саму по себе, как быть менее оценочными и как жить в настоящем моменте эффективно. Это первые навыки, которые изучают, и они являются основой всех других навыков ДПТ. Навыки осознанности являются переложением восточных практик медитации и западных духовных традиций на специальные модели поведения, которые вы можете использовать. Не требуется и не предполагается никаких религиозных или духовных убеждений для того, чтобы освоить и практиковать эти навыки.

Другой взгляд на осознанность включает несколько комплектов раздаточных материалов и рабочих листов. Осознанность с точки зрения духовности (включая мудрый разум и практику любящей доброты) представлена в виде набора раздаточных материалов и рабочих листов, составленных для тех, кто считает духовность важной частью своей жизни. Описанные здесь навыки сосредоточены на переживании полноты жизни, ощущениях абсолютной связи с Вселенной и развитии чувства свободы. Искусные навыки: достигая равновесия разума действия и разума бытия, набор навыков фокусируется на единстве двух противоположностей — работе ради достижения целей и одновременно отказе от привязанности к достижению целей. Раздаточные материалы и рабочие листы для мудрого разума: следование срединному пути, или навыки поиска единства противоположностей.

Навыки межличностной эффективности

Раздаточные материалы и рабочие листы модуля межличностной эффективности помогут вам успешно ладить с людьми в межличностных конфликтах и устанавливать и развивать отношения (как с близкими, так и с посторонними людьми). После короткого введения в **цели и факторы, препятствующие межличностной эффективности**, идут три основных набора навыков этого раздела. Первый сфокусирован на **искусстве достижения целей**. Существуют стратегии для понимания того, что вы хотите, отказа от нежелательных просьб и способы проделывать и то, и другое, сохраняя самоуважение и любовь к себе окружающих. Раздаточные материалы и рабочие листы для **построения отношений и завершения деструктивных отношений** помогут вам найти потенциальных друзей, завоевать симпатию окружающих, установить позитивные взаимоотношения и, если необходимо, завершить деструктивные отношения. Раздаточные материалы и рабочие листы для **навыка следования срединному пути** направлены на поиск срединного пути в отношениях и достижение равновесия между принятием изменений в себе и изменений в отношениях с другими.

Навыки эмоциональной регуляции

Раздаточные материалы и рабочие листы модуля эмоциональной регуляции помогут вам управлять эмоциями, даже если полный контроль над ними не может быть достигнут. До определенного уровня мы есть те, кто мы есть, и эмоции являются частью нас; тем не менее мы можем научиться лучше контролировать свои эмоции. Для этого существует четыре набора навыков. Первый набор охватывает **понимание и обозначение эмоций**. Эмоции выполняют важную функцию, и будет трудно изменить эмоцию без понимания того, что она делает для вас. Второй набор охватывает **изменение эмоциональных реакций**. Эти раздаточные материалы и рабочие листы помогут вам снизить интенсивность болезненных или нежелательных эмоций, таких как злость, печаль, стыд и т.д. Они также расскажут, как изменить ситуацию, которая вызывает болезненные или нежелательные эмоции. Третий набор посвящен **снижению уязвимости эмоционального разума**. Стратегии, которые содержатся здесь, повысят вашу эмоциональную устойчивость и сделают вас менее склонными к повышенной или болезненной эмоциональности. Завершающий, четвертый, набор раздаточных материалов и рабочих листов научит **управлять непереносимыми эмоциями**.

Навыки стрессоустойчивости

Раздаточные материалы и рабочие листы модуля по стрессоустойчивости помогут вам научиться переносить и переживать кризисные ситуации без их усугубления. Здесь есть два главных набора навыков. Набор **навыков переживания кризиса** охватывает набор способов обретения толерантности к болезненным событиям, побуждениям и эмоциям, вызывающим боль, когда вы не можете улучшить ситуацию прямо сейчас. **Навыки принятия реальности** показывает, как снизить страдания путем принятия и полного присутствия в жизни, даже если это не та жизнь, о которой вы мечтали. Модуль включает в себя также набор специальных раздаточных материалов и рабочих листов **Если кризис — это зависимость**.

Нумерация раздаточных материалов и рабочих тетрадей

Каждый из пяти главных разделов книги начинается с раздаточных материалов модуля, за которыми следуют рабочие листы. Каждый раздаточный материал имеет номер, некоторые содержат также буквы, обозначающие дополнения к раздаточным материалам с теми же номерами. Например, *Осознанность: Раздаточные материалы 3* — это главный раздаточный материал для навыка мудрого разума. *Осознанность: Раздаточные материалы 3а* — это дополнение, в котором перечисляются способы, которыми можно практиковать мудрый разум. (Рабочие тетради пронумерованы в отдельной последовательности, как будет сказано ниже.) Большинство (но не все) раздаточных материалов имеют соответствующие рабочие тетради для записи практики навыков. В оглавлении книги нумерация рабочих тетрадей следует за нумерацией раздаточных материалов. Часто различающиеся рабочие тетради относятся к одним и тем же раздаточным материалам. Некоторые рабочие тетради используются для всех навыков раздела, а некоторые — только для индивидуальных навыков. Например, рабочие тетради осознанности 2, 2а и 2в используются для одного основного навыка осознанности, поэтому каждая носит один и тот же номер — 2. Тем не менее все рабочие листы немного различаются форматом и количеством практик. Нумерация раздаточных материалов, связанных с рабочими листами, в оглавлении следует за рабочими листами.

Не все программы тренинга навыков ДПТ содержат все модули или все навыки в каждом из модулей. Даже те, которые содержат все модули, не обязательно используют все раздаточные материалы и рабочие листы. Тем не менее вы, читатель книги, будете использовать некоторые рабочие листы много раз. Поэтому автор и издатель предоставляют вам право делать фотокопии раздаточных материалов и рабочих листов этой книги для своей пользы.

.....

Общие навыки: ориентация и анализ поведенческой цепочки

.....

Введение к раздаточному материалу и рабочим листам

Этот раздел книги состоит из двух наборов раздаточных материалов и рабочих листов. Первый включает **ориентацию**, которую обычно проводят на первых занятиях группового тренинга навыков или когда к группе присоединяются новые участники. Цель ориентации состоит в знакомстве участников группы друг с другом и с тренерами, с форматом, правилами и временем проведения занятий тренинга навыков. Как будет описано ниже, *Раздаточные материалы по общим навыкам 1–5* идет вместе с *Рабочими листами по общим навыкам 1*. *Раздаточные материалы по общим навыкам 6–8* с соответствующими им рабочими листами охватывает два важных общих навыка **поведенческого анализа**: анализ поведенческой цепочки и анализ пропущенного звена. Они описаны ниже.

Ориентация

- **Общие навыки: Раздаточный материал 1: Цели тренинга навыков.** Этот раздаточный материал представляет список общих и частных целей тренинга навыков. Используйте его для того, чтобы подумать, что вы лично можете получить от освоения навыков. Какие области вас более всего интересуют? Используйте *Общие навыки: Рабочий лист 1: “За” и “против” (использования навыка)* в любое время, когда вы не уверены в пользе тренинга навыков. Обязательно заполните все поля “за” и “против”, аргументируя, почему надо и почему не надо обучаться навыкам.

- **Общие навыки: Раздаточный материал 1а: Варианты решения любой проблемы.** Хотя существует множество вещей, которые могут вызвать у нас боль, наши возможности реагировать на нее ограничены. Мы можем решить проблему, вызывающую боль. Мы можем попытаться почувствовать себя лучше путем изменения своей эмоциональной реакции на боль. Мы можем принять и проявлять терпимость в отношении проблемы и нашей реакции на нее. Каждый из этих вариантов требует применения одного или нескольких навыков ДПТ. Последний вариант — оставаться несчастным (или сделать ситуацию еще хуже) и не применять никаких навыков.¹
- **Общие навыки: Раздаточный материал 3: Основные принципы тренинга навыков.** Этот раздаточный материал представляет собой список правил к стандартным программам тренинга навыков. Это стандарты поведения, которых придерживаются участники тренинга навыков. Некоторые программы могут сопровождаться особыми правилами.
- **Общие навыки: Раздаточный материал 4: Допущения тренинга навыков.** Допущения — это убеждения, которые не могут быть доказаны. В тренинге навыков всех членов группы и тренеров просят принять эти допущения.
- **Общие навыки: Раздаточный материал 5: Биосоциальная теория.** Биосоциальная теория — это объяснение того, как и почему некоторым людям сложно управлять своими эмоциями и действиями. Навыки ДПТ особенно полезны для таких людей.

Поведенческий анализ

- **Общие навыки: Раздаточный материал 6: Обзор поведенческого анализа.** Этот раздаточный материал анонсирует два общих навыка поведенческого анализа — анализ поведенческой цепочки и анализ пропущенного звена.
- **Общие навыки: Раздаточный материал 7: Анализ поведенческой цепочки.** Любое поведение можно рассматривать как серию связанных звеньев. Эти звенья составляют цепочку, поскольку они следуют одно за другим — одно звено цепи ведет ко второму. Анализ поведенческой

¹ Этот последний вариант мне предложили в электронном письме. К сожалению, мне не удалось найти это письмо, и поэтому я не знаю, кому выразить свою благодарность. В любом случае это замечательное дополнение.

цепочки — это способ определить, чем поведение вызвано и что его поддерживает. Этот раздаточный материал предусматривает серию вопросов (например, “Что случилось до этого? Что случилось после?”) для того, чтобы разъединить звенья поведенческой цепочки, которые вместе создают ощущение, что вы “застряли” на месте. Это поможет вам выяснить, какие факторы обусловили проблемное поведение и какие факторы, возможно, препятствуют его изменению. Это важно знать, если вы хотите изменить поведение.

- **Общие навыки: Раздаточный материал 7а: Пошаговый анализ поведенческой цепочки.** Этот раздаточный материал объясняет более детально, как производить анализ поведенческой цепочки. *Общие навыки: Рабочий лист 2: Анализ цепочки проблемного поведения* — это бланк для проведения анализа проблемного поведения. Используйте его с *Раздаточные материалы по общим навыкам 7–7а*, которые содержит те же шаги. *Общие навыки: Рабочий лист 2а: Пример — Анализ цепочки проблемного поведения* — это заполненный вариант листа *Общие навыки: Рабочий лист 2: Анализ цепочки проблемного поведения*.
- **Общие навыки: Раздаточный материал 8: Анализ пропущенного звена.** Анализ пропущенного звена представляет собой серию вопросов, которые помогут вам понять, что препятствовало эффективному поведению. Используйте его, чтобы определить, почему не произошло то, что было необходимо, на что вы были согласны, что вы планировали или что надеялись сделать. *Общие навыки: Рабочий лист 3: Анализ пропущенного звена* может быть использован с этим раздаточным материалом.

.....

**Раздаточные материалы
по общим навыкам**

*Раздаточные материалы
для ориентации*

.....



Цели тренинга навыков

ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ

Узнать, как изменить свое поведение, эмоции и мысли, связанные с жизненными проблемами, которые вызывают боль и страдание.

ЧАСТНЫЕ ЦЕЛИ

Поведение, которое необходимо ослабить:

- отсутствие осознанности, пустота, отсутствие контакта с собой и окружающими, оценок;
- межличностные конфликты и стрессы, одиночество;
- отсутствие гибкости, трудности в изменении;
- перепады настроения и экстремальные эмоции, настроение, которое зависит от эмоций, трудности в регуляции эмоций;
- импульсивное поведение, необдуманные поступки, трудности в принятии реальности такой, какая она есть, своеволие; зависимость.

Навыки, которые необходимо закрепить:

- осознанность;
- межличностная эффективность;
- эмоциональная регуляция;
- стрессоустойчивость.

ЛИЧНЫЕ ЦЕЛИ

Поведение, которое необходимо ослабить:

1. _____
2. _____
3. _____

Навыки, которые необходимо закрепить:

1. _____
2. _____
3. _____



Варианты решения любой проблемы

Когда жизнь подкидывает вам проблему, как вы будете ее решать?

1. Решить проблему.

Изменить ситуацию... или избежать ее, уйти, навсегда выйти из нее.

2. Изменить отношение к проблеме.

Изменить (или отрегулировать) эмоциональную реакцию на ситуацию.

3. Проявлять терпимость в отношении проблемы.

Принять и проявлять терпимость в отношении как самой проблемы, так и своей реакции на нее.

4. Остаться несчастным.

Или, возможно, ухудшить ситуацию!

1. Как решить проблему.

Применять навыки межличностной эффективности.

Следовать срединным путем (из навыков межличностной эффективности).

Применять навыки решения проблемы (из навыков эмоциональной регуляции).

2. Как изменить отношение к проблеме.

Применять навыки эмоциональной регуляции.

3. Как проявлять терпимость в отношении проблемы.

Применять навыки стрессоустойчивости и осознанности.

4. Как оставаться несчастным.

Не применять никаких навыков!

Обзор введения в тренинг навыков

Правила тренинга навыков

Допущения тренинга навыков

**Биосоциальная теория
эмоциональной и
поведенческой дисрегуляции**



Основные принципы тренинга навыков

1. **Участники группы, пропустившие одно занятие тренинга навыков, не исключаются:**
 - а) единственное основание для исключения — пропуск четырех занятий подряд.
2. **Участники тренинга навыков поддерживают друг друга и:**
 - а) не разглашают имена и информацию о других участниках группы;
 - б) приходят на каждое занятие группы вовремя и остаются до его окончания;
 - в) прилагают все усилия для практики навыков между занятиями;
 - г) валидируют друг друга, избегают оценочности в отношении друг друга, находят лучшее друг в друге;
 - д) дают эффективную, не критикующую обратную связь, когда о ней просят;
 - е) готовы принять помощь от человека, к которому обратились за ней.
3. **Участники группы тренинга навыков:**
 - а) заблаговременно предупреждают об опоздании или необходимости пропустить занятие.
4. **Участники не пытаются вовлечь других членов группы в проблемное поведение и:**
 - а) не посещают занятия под воздействием алкоголя или наркотиков;
 - б) если уже приняли наркотики или алкоголь, то должны вести себя так, как будто они “чистые” и трезвые;
 - в) не обсуждают проблемное поведение, которое вызывает желание подражать у других участников.
5. **Участники не заводят доверительных отношений с другими участниками группы вне занятий тренинга навыков и:**
 - а) не вступают в сексуальные или дружеские отношения, о которых нельзя говорить в группе;
 - б) совместно не участвуют в рискованном поведении и в преступлениях и не употребляют наркотики.

Другие рекомендации для этой группы/заметки



Допущения тренинга навыков

Допущения — это предположения, которые не могут быть доказаны, но все равно мы их придерживаемся

- 1. Люди стараются настолько хорошо, насколько могут.**
Каждый человек в каждый момент времени делает все, что в его силах.
- 2. Все люди хотят себя чувствовать лучше.**
Общей чертой всех людей является то, что они хотят улучшить свою жизнь и быть счастливыми.
- 3. Люди могут добиться большего, если будут больше стараться и работать над своей мотивацией².**
Тот факт, что люди делают все, что могут и даже хотят делать лучше, не означает, что этого достаточно, чтобы решить проблему.
- 4. Даже если люди не являются причиной всех своих проблем, им все равно придется их решать³.**
Люди должны изменить собственное поведение и свое окружение, чтобы изменить свою жизнь.
- 5. Новому поведению необходимо обучаться во всех соответствующих контекстах.**
Новые поведенческие навыки должны практиковаться в ситуациях, в которых они необходимы, а не только в тот момент, когда их осваивают.
- 6. Любое поведение (поступки, мысли, эмоции) имеет свою причину.**
Всегда есть причина или ряд причин для наших поступков, мыслей и эмоций, даже если мы о них не знаем.
- 7. Выявление и изменение причин поведения работает лучше, чем осуждение и обвинение.**
Осуждать и обвинять всегда легче, но, если мы хотим изменить мир, мы должны изменить цепь событий, которая запустила нежелательное поведение или привела к нежелательным результатам.

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*, Second Edition by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

² Но более усердные попытки и большая мотивация могут не понадобиться, если есть устойчивый прогресс и хотя бы небольшие улучшения.

³ Родители и воспитатели должны помочь детям в выполнении этой задачи.

Биосоциальная теория эмоциональной дисрегуляции

Почему я испытываю существенные проблемы с контролем своих эмоций и поступков?

Эмоциональная уязвимость имеет **БИОЛОГИЧЕСКУЮ** природу
Это просто то, с чем некоторые люди рождаются.

- Они более **чувствительны** к эмоциональным раздражителям и распознают из окружающей среды едва уловимую эмоциональную информацию, которую другие даже не замечают:
 - испытывают эмоции **гораздо чаще**, чем другие;
 - их эмоции кажутся **беспричинными, вышедшими из-под контроля**.
- Их эмоции более **интенсивные**:
 - буквально **обрушиваются на вас, как бетонная стена**;
 - длятся **долго**.

Импульсивность тоже имеет **БИОЛОГИЧЕСКУЮ** природу:
регулировать свои действия одним людям сложнее, чем другим

- Им **очень трудно сдерживать** импульсивное поведение:
 - часто они необдуманно совершают поступки, которые **доставляют им проблемы**;
 - иногда их поведение представляется **совершенно необъяснимым**.
- Им **очень трудно быть эффективными**:
 - перепады настроения препятствуют их планам по достижению целей;
 - они **не могут контролировать** поведение, связанное с настроением.

(окончание на следующей странице)

Инвалидирующее социальное окружение может усложнять эмоциональную регуляцию

- Инвалидирующее окружение не понимает ваших эмоций:
 - говорит, что ваши эмоции **неуместные, странные, неправильные или плохие**;
 - часто **игнорирует** ваши эмоциональные реакции и ничего не делает, чтобы помочь вам;
 - часто говорит: *“Не будь ребенком!”*, *“Вытри слезы”*, *“Не будь слабаком, просто реши проблему”* или *“Нормальные люди так не расстраиваются”*.
- Люди, которых инвалидируют, часто делают **все, что в их силах**:
 - могут не знать*, как валидировать или насколько важно валидировать, или *боятся*, что если они будут валидировать, то другие станут еще более эмоциональными;
 - могут испытывать *выраженный стресс* либо длительное эмоциональное давление или иметь мало внутренних ресурсов;
 - могут просто не соответствовать своему социальному окружению. **Вы можете быть “белой вороной”**.

Неэффективное социальное окружение — большая проблема, если вы хотите научиться регулировать свои эмоции и поступки

- Ваше окружение может *подкреплять, когда ваши эмоции и поступки выйдут из-под контроля*:
 - если люди вам уступают, когда вы выходите из себя, вам будет тяжело восстановить контроль над ними;
 - если вам приказывают измениться, но не обучают тому, как это сделать, вам будет тяжело продолжать пытаться меняться.

Значение имеют именно взаимодействия между индивидом и его социальным окружением

- Биологическое и социальное окружение воздействуют на индивида.
- Индивид отражает свое социальное окружение и влияет на него.
- Социальное окружение отражает индивида и влияет на него.
- И так далее, и тому подобное.

.....

*Раздаточные материалы для анализа
поведенческой цепочки*

.....

Обзор поведенческого анализа

**для выяснения причин поведения и разработки плана
решения проблемы**

Анализ поведенческой цепочки в случае, если вы участвуете в неэффективном поведении

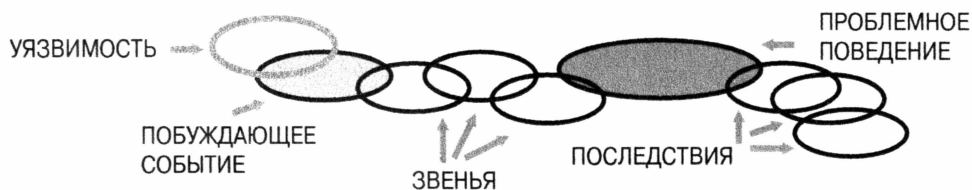
Анализ поведенческой цепочки позволяет исследовать последовательность событий, которые привели к неэффективному поведению, и последствия поступков, которые затрудняют его изменение. Такой анализ также помогает понять, как возместить ущерб.

Анализ пропущенного звена в случае, если вам не удалось достичь эффективного поведения

Анализ пропущенного звена поможет определить, что помешало вам сделать то, что было необходимо или надеялись сделать, на что вы согласились или чего другие ожидали от вас. Это поможет вам решать проблемы в будущем.

Анализ поведенческой цепочки

Чтобы понять поведение, проведите анализ поведенческой цепочки



Шаг 1. Опишите **ПРОБЛЕМНОЕ ПОВЕДЕНИЕ**.

Шаг 2. Опишите **ПОБУЖДАЮЩЕЕ СОБЫТИЕ**, которое запускает цепочку событий, приводящих к проблемному поведению.

Шаг 3. Опишите предшествующие факторы, которые сделали вас **УЯЗВИМЫМ** и запустили цепочку проблемного поведения.

Шаг 4. Предельно подробно опишите **ЗВЕНЬЯ СОБЫТИЙ**, которые привели к проблемному поведению.

Шаг 5. Опишите **ПОСЛЕДСТВИЯ** проблемного поведения.

Как изменить поведение

Шаг 6. Опишите **АДАПТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ**, которым нужно заменить проблемные звенья в цепочке событий.

Шаг 7. Разработайте **ПЛАН ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ** с целью снижения уязвимости к вызывающим стресс событиям.

Шаг 8. **УСТРАНИТЕ** значительные или наиболее серьезные последствия проблемного поведения.

Пошаговый анализ поведенческой цепочки

1. **Опишите конкретное ПРОБЛЕМНОЕ ПОВЕДЕНИЕ** (переедание, злоупотребление алкоголем, крик на детей, бросание стульев, невыносимые эмоциональные взрывы, диссоциация, опоздания или пропуски занятий тренинга, откладывание или отказ от практики навыков и т.д.).
 - А. Будьте предельно точны и подробны. Никаких расплывчатых терминов.
 - Б. Точно опишите, что вы *сделали, сказали, подумали* или *почувствовали* (если чувства — итог проблемного поведения). Опишите то, чего вы *не сделали*.
 - В. Опишите интенсивность поведения и другие его важные характеристики.
 - Г. Опишите проблемное поведение в таких деталях, чтобы актер смог его точно воспроизвести в пьесе или фильме.
 - Д. Если поведение — это нечто, чего вы не сделали, спросите себя: а) вы не знали о том, что вам нужно было сделать (это не закрепляется в краткосрочной памяти); б) вы забыли об этом и позже никогда не вспоминали о том, что надо делать (это не закрепляется в долгосрочной памяти); в) отложили ли вы выполнение, когда думали об этом; г) отказались ли вы от выполнения, когда думали об этом; д) готовы ли вы были сделать это, хотя и не сделали; может быть, какое-то другое поведение, мысли или эмоции помешали этому? Если ваш случай — “а” или “б”, перейдите к описанному ниже шагу 6 (работа над решением). В остальных случаях следуйте по тексту.
2. **Опишите конкретное ПОБУЖДАЮЩЕЕ СОБЫТИЕ**, которое запустило всю поведенческую цепочку. Начните с факторов окружения, которые запустили цепочку. Всегда начинайте с какого-то события в своем окружении, даже если вам кажется, что оно не могло стать причиной проблемного поведения. В противном случае мы не сможем задать себе вопрос о том, что спровоцировало некий поступок, мысль, чувство или переживание. Возможно, вам помогут следующие вопросы.
 - А. Какое именно событие предшествовало началу цепной реакции?
 - Б. Когда начались последствия события, которые привели к началу проблемного поведения? Когда началась проблема?
 - В. Что происходило непосредственно перед тем, как появилась мысль или побуждение к проблемному поведению?
 - Г. Что вы делали (думали, чувствовали, представляли себе) в это время?
 - Д. Почему проблемное поведение возникло именно в этот день, а не днем раньше или днем позже?

(продолжение на следующей странице)

3. **Опишите конкретные ФАКТОРЫ УЯЗВИМОСТИ**, имевшие место перед побуждающим событием. Какие факторы или события сделали вас уязвимым к побуждающему событию, запустив проблемную цепочку? Это могут быть такие факторы.
- А. Психические болезни, несбалансированное питание и недостаточный сон, травма.
 - Б. Употребление наркотиков или алкоголя, злоупотребление прописанными по рецепту лекарствами.
 - В. Вызывающие стресс события в окружении (как позитивные, так и негативные).
 - Г. Сильные эмоции: печаль, гнев, страх, одиночество.
 - Д. Любое ваше предыдущее поведение, которое вызывает стресс.
4. **Опишите подробно в деталях ЗВЕНЬЯ СОБЫТИЙ**, которые привели к проблемному поведению. Вообразите, что ваше проблемное поведение связано с побуждающим событием в окружении. Насколько цепь длинная? Куда она ведет? Каковы ее звенья? Опишите все звенья в цепи событий, даже маленькие. Будьте обстоятельны, словно вы пишете сценарий для пьесы. Звеньями в цепи может быть следующее.
- А. Действия или вещи, которые вы сделали.
 - Б. Телесные ощущения или чувства.
 - В. Когниции (в том числе убеждения, ожидания или мысли).
 - Г. События в окружении или вещи, которые делали другие.
 - Д. Чувства, эмоции, которые вы испытывали.
- Какие мысли (или убеждения), чувства или действия последовали за побуждающим событием? Какие мысли, чувства или поступки последовали за ними? Что было дальше? И так далее...
- Посмотрите на каждое звено цепи, которое вы описали. Могли бы здесь быть другие мысли, чувства или поступки? Мог ли кто-то другой в этот момент думать, чувствовать или действовать по-другому? Если да, объясните, какими были бы эти мысли, чувства или поступки.
 - Не существует ли в каждом звене цепи еще меньшее звено, которое вы могли бы описать?
5. **Опишите ПОСЛЕДСТВИЯ проблемного поведения**. Будьте конкретными. (Как окружающие отреагировали сразу и после? Что вы почувствовали сразу и после? Какое влияние оказало поведение на вас и ваше окружение?)
6. **Опишите в деталях**, могли ли бы вы использовать *адаптивное* поведение по каждому из названных пунктов, чтобы предотвратить проблему. Какие звенья

(окончание на следующей странице)

цепи сыграли наибольшую роль в проблемном поведении? (Другими словами, возникло ли бы проблемное поведение, если бы вы устранили эти звенья?)

А. Вернитесь к поведенческой цепочке, последовавшей за побуждающим событием. Прокрутите каждое звено, чтобы узнать, воздержались ли бы вы от проблемного поведения, если бы сделали что-то другое.

Б. Что бы вы могли изменить в каждом звене цепи, чтобы избежать проблемного поведения? Какие меры предосторожности или адаптивное поведение вы могли бы применить?

7. Опишите в деталях свою СТРАТЕГИЮ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ, как бы вы обезопасили себя путем снижения уязвимости к цепи событий.

8. Опишите, что бы вы сделали, чтобы ИСПРАВИТЬ значительные или наиболее серьезные последствия проблемного поведения.

А. Проанализируйте, какой вы нанесли ущерб? Какие негативные последствия вы реально можете исправить?

Б. Посмотрите, какой вред или дистресс вы причинили окружающим и какой вред и дистресс вы причинили себе. Исправьте то, что испортили. (Не приносите цветы, чтобы починить разбитое окно: вставьте стекло! Восстановите потерянное доверие безграничной верностью, которая исправит предательство лучше, чем любовные письма и постоянные извинения. Исправьте ошибку, изменившись, а не изводя себя.)

Анализ пропущенного звена

Ответьте на следующие вопросы, чтобы понять, как и почему требуемое или ожидаемое поведение было неэффективным.

1. Знали ли вы, какое эффективное поведение от вас требовалось или ожидалось (какие навыки следовало бы практиковать по ходу выполнения домашнего задания, какие навыки нужно было применять и т.д.)?

В СЛУЧАЕ ОТВЕТА "НЕТ" на вопрос 1 спросите себя, что вам помешало узнать, что было необходимо или ожидалось? Ответы могут включать: вы не уделяли этому внимания, инструкции были нечеткие, вы никогда не ставили их на первое место, вы были перегружены информацией и не могли ими воспользоваться и т.д.

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ: устранить то, что мешает. Вы можете, например, работать над тем, чтобы быть внимательнее; если не понимаете инструкций — просить разъяснений, звонить участникам группы, искать информацию и т.д.

2. В СЛУЧАЕ ОТВЕТА "ДА" на вопрос 1 спросите себя, стремитесь ли вы к необходимому или ожидаемому эффективному поведению?

В СЛУЧАЕ ОТВЕТА "НЕТ" на вопрос 2 спросите себя, что стоит на пути к вашему эффективному поведению? Ответы могут включать: своеволие, чувство неадекватности или деморализации.

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ: устранить то, что способствует вашему своеволию. Например, вы можете практиковать радикальное принятие, взвесить "за" и "против", практиковать противоположное действие и т.д.

(окончание на следующей странице)

3. В СЛУЧАЕ ОТВЕТА “ДА” на вопрос 2 спросите себя, приходила ли вам когда-нибудь мысль о необходимом или ожидаемом эффективном поведении?

В СЛУЧАЕ ОТВЕТА “НЕТ” на вопрос 3 переходите к решению проблемы.

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ: задуматься о том, чтобы укоренить в своем разуме мысль о необходимости требуемого или ожидаемого эффективного поведения. Например, сделать запись об этом в своем календаре, сделать напоминание в телефоне, разместить записи о навыках рядом с кроватью, практиковать навык справляться заранее (см. *Эмоциональная регуляция: раздаточный материал 19 (ЭР19)*) и т.д.

4. В СЛУЧАЕ ОТВЕТА “ДА” на вопрос 3 спросите себя, что мешало вашему необходимому или ожидаемому эффективному поведению? Ответы могут включать: откладывание на потом, продолжительная прокрастинация, отсутствие настроения, забывчивость, мысли о том, что в любом случае это ни для кого не важно (или никто не узнает) и т.д.

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ: например, назначить себе вознаграждение за эффективное поведение, практиковать противоположное действие, проанализировать “за” и “против” и т.д.

.....

**Рабочие листы по общим
навыкам**

Рабочие листы для ориентации

.....

"За" и "против" использования навыков

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Используйте этот рабочий лист, чтобы понять преимущества и недостатки применения навыков (т.е. адаптивных действий) для достижения целей. Идея состоит в том, чтобы выяснить ваш наиболее эффективный способ достигнуть в жизни того, чего вы хотите. Помните: это касается ваших, а не чьих-то еще целей.

Опишите ситуацию или проблему:

Опишите свою цель в этой ситуации:

Составьте список плюсов и минусов применения навыков в этой ситуации.

Составьте список плюсов и минусов отказа от тренинга навыков или ненадлежащей их практики.

Проверьте факты, чтобы быть уверенным в своей оценке преимуществ и недостатков.

Пишите на дополнительных листах, если вам не хватило места для записей.

| | | |
|------|--|---|
| "ЗА" | Практиковать навыки _____ _____ _____ | Не практиковать навыки _____ _____ _____ |
| | Практиковать навыки _____ _____ _____ | Не практиковать навыки _____ _____ _____ |

Что вы решили делать в этой ситуации? _____

Это лучшее решение (с точки зрения мудрого разума)? _____

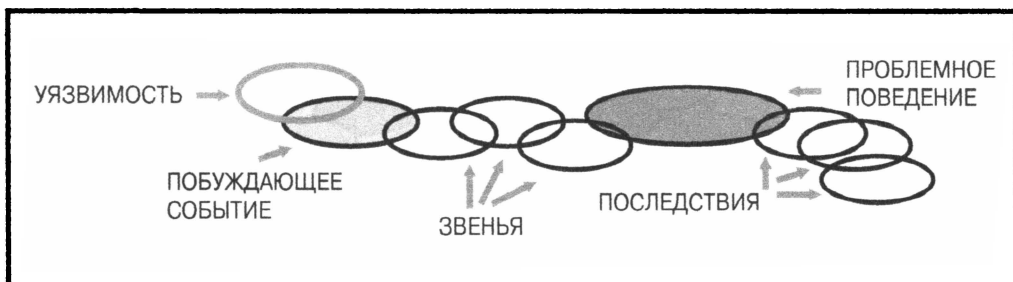
.....

*Рабочие листы для анализа
поведенческой цепочки*

.....

Анализ поведенческой цепочки

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____



1. Что в себя включает основное **ПРОБЛЕМНОЕ ПОВЕДЕНИЕ**, которое я анализирую?

2. Какое **ПОБУЖДАЮЩЕЕ СОБЫТИЕ** в моем окружении запустило цепочку моего проблемного поведения? Вспомните, что случилось **НЕПОСРЕДСТВЕННО** перед тем, какое побуждение или мысль пришла в вашу голову.

День, когда произошло побуждающее событие: _____

3. Что во мне или в моем окружении сделало меня **УЯЗВИМЫМ**?

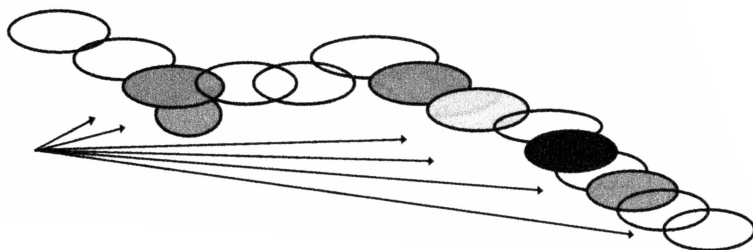
День, когда начались события, сделавшие меня уязвимым: _____

(продолжение на следующей странице)

ЗВЕНЬЯ ЦЕПОЧКИ СОБЫТИЙ: поведение (действия, телесные ощущения, когниции и мысли, чувства) и события (в окружении)

Возможные звенья цепочки:

- действия;
- телесные ощущения;
- когниции и мысли;
- события;
- чувства.



4. Перечислите звенья цепочки событий (конкретное поведение и события в окружении, которые имели место в действительности). (См. перечень выше.)

1-е: _____

2-е: _____

3-е: _____

4-е: _____

5-е: _____

6-е: _____

7-е: _____

8-е: _____

9-е: _____

6. Перечислите новые, более адаптивные виды поведения, которыми следует заменить неэффективное поведение. (См. перечень выше.)

1-е: _____

2-е: _____

3-е: _____

4-е: _____

5-е: _____

6-е: _____

7-е: _____

8-е: _____

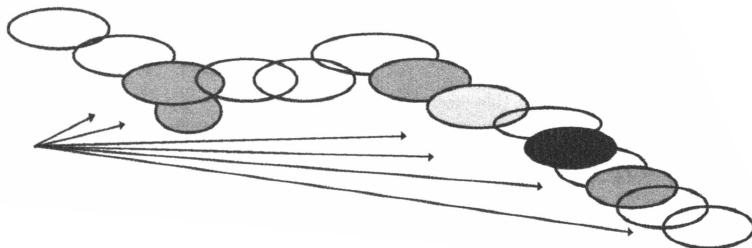
9-е: _____

(продолжение на следующей странице)

ЗВЕНЬЯ ЦЕПОЧКИ СОБЫТИЙ: поведение (действия, телесные ощущения, когниции и мысли, чувства) и события (в окружении)

Возможные звенья цепочки:

- действия;
- телесные ощущения;
- когниции и мысли;
- события;
- чувства.



4. Перечислите звенья цепочки событий (конкретное поведение и события в окружении, которые имели место в действительности). (См. перечень выше.)

10-е: _____

11-е: _____

12-е: _____

13-е: _____

14-е: _____

15-е: _____

16-е: _____

17-е: _____

6. Перечислите новые, более адаптивные виды поведения, которыми следует заменить неэффективное поведение. (См. перечень выше.)

10-е: _____

11-е: _____

12-е: _____

13-е: _____

14-е: _____

15-е: _____

16-е: _____

17-е: _____

(окончание на следующей странице)

5. Каковы были *последствия* моего поведения для окружения?

Для меня?

Какой *ущерб* нанесло мое поведение?

7. План по предотвращению.

Способы *снизить* мою *уязвимость* в будущем:

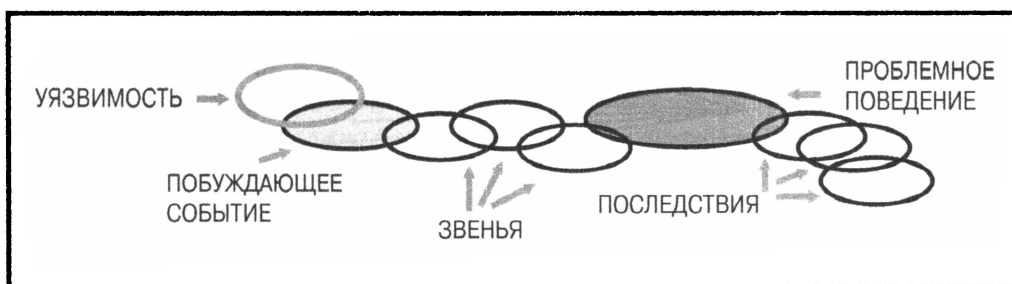
Способы *предотвратить* повторение побуждающих событий:

8. Планы по *восстановлению, исправлению* и *возмещению* ущерба.

Пример анализа поведенческой цепочки

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Проблемное поведение: _____



1. Что именно в себя включает основное **ПРОБЛЕМНОЕ ПОВЕДЕНИЕ**, которое я анализирую?

Пьянство и управление автомобилем в нетрезвом состоянии.

2. Какое **ПОБУЖДАЮЩЕЕ СОБЫТИЕ** в моем окружении запустило цепочку моего проблемного поведения? Вспомните, что случилось **НЕПОСРЕДСТВЕННО** перед этим, какое побуждение или мысль пришла в вашу голову.

День, когда произошло побуждающее событие: Понедельник
Моя сестра, живущая в другом городе, позвонила и сообщила, что не придет навещать меня на следующей неделе, как собиралась, потому что ее муж хочет, чтобы она сопровождала его на важной деловой встрече.

3. Что во мне или в моем окружении сделало меня **УЯЗВИМОЙ**?

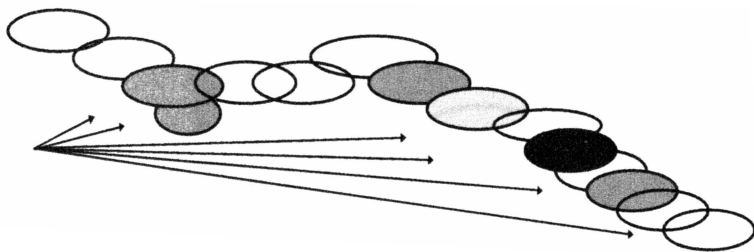
День, когда начались события, сделавшие меня уязвимой: Воскресенье
Мой парень сказал, что должен уехать в командировку в следующем месяце.

(продолжение на следующей странице)

ЗВЕНЬЯ ЦЕПОЧКИ СОБЫТИЙ: поведение (действия, телесные ощущения, когниции или мысли, чувства) и события (в окружении).

Возможные звенья цепочки:

- действия;
- телесные ощущения;
- когниции и мысли;
- события;
- чувства.



4. Перечислите звенья цепочки событий (конкретное поведение и события в окружении, которые имели место в действительности). (См. перечень выше.)

1-е: я почувствовала боль, разозлилась на сестру и стала ругаться с ней по телефону

2-е: я подумала: “Я не вынесу этого. Никто меня не любит”

3-е: мне было очень стыдно после того, как я повесила телефонную трубку

4-е: я подумала: “Моя жизнь бессмысленна. Никого нет со мной рядом”

5-е: попыталась смотреть телевизор, но не было передач, которые я люблю

6-е: стала переживать и подумала: “Я этого не вынесу”

7-е: решила выпить стакан вина, чтобы успокоиться, но закончила тем, что выпили две бутылки

8-е: села за руль машины, чтобы поехать на ночной концерт

9-е: когда я наклонилась, чтобы поднять клочок бумаги, моя машина заглохла. Подошел полицейский и отобрал у меня права

6. Перечислите новые, более адаптивные виды поведения, которыми следует заменить неэффективное поведение. (См. перечень выше.)

1-е: прислушаться к тому, почему моя сестра не может приехать

2-е: помнить о том, что моя сестра и мой парень меня любят

3-е: проверить факты: собирается ли моя сестра отвернуться от меня?

4-е: перезвонить сестре и извиниться за свою вспыльчивость, поскольку я знаю, что она будет переживать о том, как я себя чувствую

5-е: скачать фильм, разгадать головоломку, перезвонить другу

6-е: применить навыки ТРУД, чтобы уменьшить волнение

7-е: выйти на улицу и поужинать вне дома, потому что я не пью много на людях

8-е: позвонить парню и попросить зайти ненадолго

9-е: принять ванну, еще раз применить навыки ДПТ и помнить о том, что эти эмоции пройдут; еще раз сопоставить факты, позвонить своему психотерапевту и обратиться за поддержкой

(окончание на следующей странице)

5. Каковы были последствия моего поведения для окружения?

Краткосрочные: мне пришлось провести ночь в полицейском участке.

Долгосрочные: мой парень стал меньше мне доверять, моя сестра расстроилась.

Для меня?

Краткосрочные: мне было стыдно, я злилась на себя.

Долгосрочные: я должна больше платить за страховку машины, у меня могут быть проблемы с трудоустройством.

Какой ущерб нанесло мое поведение?

В моих водительских правах появилась отметка. Моя сестра чувствует себя виноватой за то, что расстроила меня.

7. План по предотвращению.

Способы снизить мою уязвимость в будущем:

Разработать план, чтобы справиться с проблемой, когда моего парня не будет в городе.

Способы предотвратить повторение побуждающих событий:

Я не могу предотвратить побуждающие события, поэтому я должна научиться справляться с ними заблаговременно и составить план действий на случай, когда остаюсь в одиночестве.

8. Планы по восстановлению, исправлению и возмещению ущерба:

Извиниться перед сестрой и убедить ее в том, что она была абсолютно права, поменяв планы. Спланировать вместе с ней ее новый визит. Узнать, не будет ли ей проще, если я сама ее навещу.

Анализ пропущенного звена

Чтобы выявить недостающее эффективное поведение, проведите анализ пропущенного звена

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Недостающее поведение: _____

Используйте этот рабочий лист, чтобы выяснить, что помешало вам сделать то, что было нужно, на что вы надеялись, чего от вас ожидали или что вы согласились сделать. Затем используйте эту информацию для решения проблемы, чтобы в следующий раз сделать то, что нужно, на что вы надеялись или согласились сделать, или чего от вас ожидали.

1. Знали ли вы, какое эффективное поведение было необходимо или ожидалось? ДА _____ НЕТ _____

В СЛУЧАЕ ОТВЕТА "НЕТ" на вопрос 1 что помешало узнать: _____

Опишите решение проблемы: _____

СТОП

2. В СЛУЧАЕ ОТВЕТА "ДА" на вопрос 1 хотели бы вы сделать то, что необходимо? ДА _____ НЕТ _____

В СЛУЧАЕ ОТВЕТА "НЕТ" на вопрос 2 почему вы не хотели сделать необходимое: _____

Опишите решение проблемы: _____

СТОП

3. В СЛУЧАЕ ОТВЕТА "ДА" на вопрос 2 приходила ли мысль о том, чтобы сделать необходимое или то, что от вас ожидалось, когда-нибудь в вашу голову? Да _____ НЕТ _____

В СЛУЧАЕ ОТВЕТА "НЕТ" на вопрос 3 опишите решение проблемы: _____

4. В СЛУЧАЕ ОТВЕТА "ДА" на вопрос 3 что воспрепятствовало вам сделать то, что было необходимо или ожидалось от вас? _____

Опишите решение проблемы: _____

СТОП

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition* by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

.....

Навыки осознанности

.....

Введение к раздаточным материалам и рабочим листам

Осознанность — это акт сознательного сосредоточения на настоящем моменте безоценочно и без привязывания к происходящему. Человек, который практикует осознанность, осознает себя в настоящий момент и осознает именно этот момент. Осознанность противопоставляет себя “жизни на автопилоте” или потерянности в привычных действиях. Осознанность — это качество внимания, которое человек приносит в ежедневную жизнь. Это способ жизни в состоянии бодрствования, с широко раскрытыми глазами. Как набор навыков практика осознанности представляет собой процесс целенаправленного наблюдения, описания и участия в реальности безоценочно, в одном моменте и эффективно (т.е. с применением искусных средств). Осознанность не имеет ничего общего с жестким привязыванием к происходящему, словно такое привязывание может спасти настоящий момент от изменений. Будучи осознанными, мы открыты изменчивости каждого момента, тому, как он появляется и исчезает.

Цели и определения

- **Осознанность. Раздаточный материал 1: Цели практики осознанности.** Для большинства людей цели практики навыков осознанности — уменьшить страдания, стать счастливее и повысить контроль со стороны разума. Для некоторых целью практики осознанности является переживание реальности самой по себе. Навыки осознанности требуют практики, практики и еще раз практики.
- **Осознанность. Раздаточный материал 2: Определение осознанности.** Этот раздаточный материал предлагает основополагающие определения осознанности, навыков осознанности и практики осознанности.

- **Осознанность. Рабочий лист 1: “за” и “против” практики осознанности.** Этот рабочий лист составлен так, чтобы помочь вам определить, какие преимущества вы получаете, практикуя навыки осознанности.

Базовые навыки осознанности

Раздаточные материалы и рабочие листы базовых навыков осознанности содержат семь навыков в трех группах: мудрый разум, навыки осознанности “что” (наблюдение, описание, участие) и навыки осознанности “как” (безоценочно, однонаправленно, эффективно).

- *Формы Осознанность. Рабочие листы 2, 2а, 2б и 2в: практика базовых навыков осознанности* предлагают четыре способа записи практики всех семи базовых навыков осознанности. Их можно использовать для записи практики осознанности после изучения всех базовых навыков. Календарь базовых навыков осознанности предлагает формат для записи практики всех этих навыков.

Мудрый разум

- **Осознанность. Раздаточный материал 3: Мудрый разум, состояния разума.** Мудрый разум — это внутренняя мудрость, которая есть у каждого из нас. Достигнув своей внутренней мудрости, мы говорим, что обладаем мудрым разумом. Достигая мудрого разума, мы объединяем противоположности — включая одновременно рациональный разум и эмоциональный разум — и становимся открытыми для переживания реальности такой, какая она есть.
- Вы можете отметить ваши попытки практики мудрого разума в форме *Осознанность. Рабочий лист 3: Практика мудрого разума (Осознанность. Раздаточный материал 3а: Идеи для практики мудрого разума* предлагает идеи для практики). Рабочий лист 3 попросит вас оценить, насколько эффективно вам удалось достичь мудрого разума. Отметьте, что эта оценка — не о вашем состоянии: здесь не важно, стали ли вы спокойнее или чувствуете себя лучше после этой практики.

Навыки осознанности “что”

- **Осознанность. Раздаточный материал 4: Постигание своего разума, навыки осознанности “что”.** Навыки осознанности “что” — наблюдение, описание и участие — это то, что вы делаете, когда практикуете осоз-

нанность. Применяйте каждый из навыков отдельно. Наблюдать — это значит обращать внимание на цель в настоящем моменте. Описывать — передавать словами то, что вы наблюдаете. Участвовать — быть целиком и полностью активным, став одним целым с тем, что вы делаете.

- **Осознанность. Раздаточный материал 4а: Идеи для практики наблюдения. Раздаточный материал 4б: Идеи для практики описания. Раздаточный материал 4в: Идеи для практики участия** предлагают идеи для практики каждого из навыков осознанности “что”. Если вы только начали обучаться этим навыкам, то после первой практики каждого из них на занятии ваш тренер, вероятно, предложит еще одно-два специальных упражнения.
- **Осознанность. Рабочие листы 4, 4б, 4в** предлагают три различных формата для записи практики навыков осознанности “что”. *Рабочий лист 4* рассчитан на запись только двух случаев практики навыков осознанности “что” между занятиями. *Рабочий лист 4а* представляет собой контрольный список для записи практики каждого из навыков осознанности “что”. *Рабочий лист 4б* предназначен для тех, кто предпочитает содержательно описывать свою практику навыков.

Навыки осознанности “как”

- **Осознанность. Раздаточный материал 5: Постигание своего разума, навыки осознанности “как”.** Навыки осознанности “как” — это то, как надо наблюдать, описывать и участвовать: безоценочно, однонаправленно и эффективно. Если навыки осознанности “что” следует применять только по отдельности, навыки осознанности “как” следует применять вместе.
- **Осознанность. Раздаточный материал 5а: идеи для практики безоценочности. Раздаточный материал 5б: идеи для практики однонаправленности. Раздаточный материал 5в: идеи для практики эффективности** научат применять каждый из навыков осознанности “как”. Если вы только начали обучаться этим навыкам, то после первой практики каждого из них на занятии ваш тренер, вероятно, предложит одно-два специальных упражнения для вас.
- **Осознанность. Рабочий лист 5: Навыки осознанности “как” (безоценочность, однонаправленность, эффективность)** содержит место для записи только двух случаев практики навыков осознанности “как” в течение недели. *Бланк Осознанность. Рабочий лист 5а: Контрольный пере-*

чень навыков безоценочности, однонаправленности и эффективности предусматривает запись практики навыков в формате контрольного списка. Бланк Осознанность. Рабочий лист 5б: Календарь безоценочности, однонаправленности и эффективности предлагает формат записи практики навыков в виде календаря. Бланк Осознанность. Рабочий лист 5в: Календарь безоценочности предназначен для записи практики лишь одного навыка безоценочности в формате ведения календаря.

Другие подходы к осознанности

Другие подходы к осознанности содержатся в трех комплектах раздаточных материалов и рабочих листов. Это *Практика осознанности с точки зрения духовности*, *Искусные средства: достижение равновесия между разумом действия и разумом бытия* и *Мудрый разум: следование срединному пути*. Некоторые программы тренинга навыков ДПТ могут содержать один и более из этих комплектов.

- **Осознанность. Раздаточный материал 6. Обзор: другие подходы к осознанности.** Этот раздаточный материал содержит краткое описание трех дополнительных навыков осознанности.

Практика осознанности с точки зрения духовности

- **Осознанность. Раздаточный материал 7: Цели практики осознанности с точки зрения духовности.** Осознанность можно практиковать с психологической или духовной целью. Практика осознанности с точки зрения духовности предназначена для тех, для кого духовность — важная составляющая их жизни. Практика осознанности, очень древняя, восходящая ко многим духовным практикам в разных культурах, в настоящее время представлена в различных практиках созерцательной молитвы и медитации.
- **Осознанность. Раздаточный материал 7а: Мудрый разум с точки зрения духовности.** Этот раздаточный материал выделяет различные типы духовных практик и включает понятия, отсылающие к трансцендентному. Многие духовные и религиозные практики имеют общие элементы с практикой осознанности: молчание, успокоение разума, внимательность, погруженность в себя и восприимчивость. Это характеристики глубинного духовного опыта.

- **Осознанность. Раздаточный материал 8: Практика любящей доброты для увеличения чувства любви и сострадания.** Гнев, ненависть, враждебность и дурные намерения в отношении себя и окружающих могут быть чрезвычайно болезненными. Практика любящей доброты — это форма медитации, в которой много раз повторяются специальные позитивные слова и фразы, призванные противостоять негативным эмоциям и культивировать чувства любви и сострадания. Любящая доброта — это древняя духовная практика медитации. В некотором роде она подобна молитве за благополучие для себя и других. Чтобы записать свою практику любящей доброты, используйте форму *Осознанность. Рабочий лист 6: Любящая доброта*, которая содержит место для записи двух случаев практики любящей доброты.

Искусные навыки: достижение равновесия между разумом действия и разумом бытия

- **Осознанность. Раздаточный материал 9: Искусные навыки, достижение равновесия между разумом действия и разумом бытия.** “Искусные навыки” — это понятие дзэн, описывающее любой эффективный способ воспринимать реальность такой, какой она есть на самом деле, или, выражаясь в терминах ДПТ, достичь полного состояния мудрого разума. Разум действия и разум бытия — это состояния разума, которые в своих крайних выражениях могут препятствовать искусным навыкам или мудрому разуму. Разум действия сосредоточен на достижении целей, а разум бытия — на переживаниях. Пропась между ними подобна пропасти между рациональным разумом и эмоциональным разумом. Мудрость повседневной жизни требует от нас достичь равновесия, с одной стороны, между стремлением к достижению целей, а с другой — отказом от привязанности к целям.
- **Осознанность. Раздаточный материал 9а: Идеи для практики достижения равновесия между разумом действия и разумом бытия.** Этот раздаточный материал содержит практические упражнения. Его применение полезно после того, как вы прошли навыки осознанности несколько раз.
- **Осознанность. Рабочий лист 7а: Календарь осознанности бытия и действия. Рабочий лист 8: Календарь осознанности приятных событий. Рабочий лист 9: Календарь осознанности неприятных событий** представлены в виде календарей, в которые участники должны запи-

сывать свою ежедневную практику осознанности. Такой формат способствует осознанию трудных моментов (*Рабочий лист 7а*), приятных событий (*Рабочий лист 8*) и неприятных событий (*Рабочий лист 9*).

Мудрый разум: следование срединному пути

- **Осознанность. Раздаточный материал 10: Следование срединному пути к мудрому разуму**, поиск единства противоположностей. Мудрый разум — это срединный путь между двумя крайностями. В мудром разуме мы заменяем “или — или” на “и, и”, прилагая усилия к поиску единства противоположностей. Всегда, впадая в крайности, мы можем исказить реальность. Этот раздаточный материал будет полезен, если вы уже прошли тренинг осознанности один или несколько раз.
- **Осознанность. Рабочий лист 10: следование срединному пути к мудрому разуму** содержит ряд противоположностей, которые могут быть вне равновесия, и место для описания практики достижения их равновесия.
- **Осознанность. Рабочий лист 10а: Самоанализ на срединном пути.** Используйте этот бланк, чтобы обдумать, как достичь равновесия в каждой паре перечисленных противоположностей. Жизнь без такого равновесия означает отдаление от центра, от мудрого разума.
- **Осознанность. Рабочий лист 10б: Календарь следования срединному пути** предлагает противоположности для ежедневной практики в формате, отличном от *Рабочего листа 10*. Этот бланк можно также использовать вместе с *Рабочим листом 10а*.

.....

**Раздаточные материалы по
навыкам осознанности**

*Раздаточные материалы по целям
и определениям*

.....



Цели практики осознанности

Избавиться от страданий и испытывать больше счастья

- Снять напряжение, облегчить боль и уменьшить стресс.
- Другое _____

Закрепить контроль над вашим разумом

- Не позволять своему разуму контролировать вас.
- Другое _____

Познавать реальность такой, какая она есть на самом деле

- Жить с широко открытыми глазами.
- Познавать реальность вашей:
 - связи со всей Вселенной;
 - внутренней добродетели;
 - внутреннего смысла всего происходящего.
- Другое _____

Определение осознанности

Что такое осознанность

- **Намеренное проживание настоящего момента с полным осознанием.**
(Освобождение от привычек, ставших автоматическими или рутинными, чтобы полностью присутствовать и участвовать в своей жизни.)
- **Без осуждения и отрицания происходящего.**
(Обращая внимание на последствия, различая полезное и вредное, но отпуская желание оценивать, избегать, подавлять или блокировать настоящий момент.)
- **Без привязанности к моменту.**
(Уделяя внимание переживанию каждого нового момента, при этом не игнорируя настоящее, не цепляясь за прошлое или будущее.)

Что такое навыки осознанности

- **Навыки осознанности** — это особые взятые вместе виды поведения, которые способствуют развитию осознанности.

Что такое практика осознанности

- **Осознанность и навыки осознанности** можно практиковать в любое время, в любом месте, при этом занимаясь любым другим делом. Все, что нужно, — это намеренно направлять внимание на настоящий момент, не оценивая и не удерживая его.
- **Медитация** — это практика осознанности и навыков осознанности на протяжении заранее установленного периода времени (в положении сидя, стоя или лежа). Медитируя, мы либо концентрируемся, сосредоточивая разум (например, на ощущениях в теле, дыхании, эмоциях или мыслях), либо открываем разум (охватывая им все, что входит в поле нашего осознания). Существует множество форм медитаций, различающихся между собой большей частью зависимостью от того, открыт ли наш разум или сосредоточен, и если сосредоточен, то на каком объекте.
- **Созерцательная молитва** в различных религиозных и мистических традициях также может быть практикой осознанности в духовном ключе.
- **Осознанность в движении.** Также существует множество возможностей для практики осознанности в движении, привносящих навыки осознанности в какие-либо физические упражнения: йога, цигун, ходьба, боевые искусства (тай цзи, айкидо, каратэ), танцы и не только.

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*, Second Edition by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

.....

*Раздаточные материалы по базовым
навыкам осознанности*

.....

Обзор базовых навыков осознанности

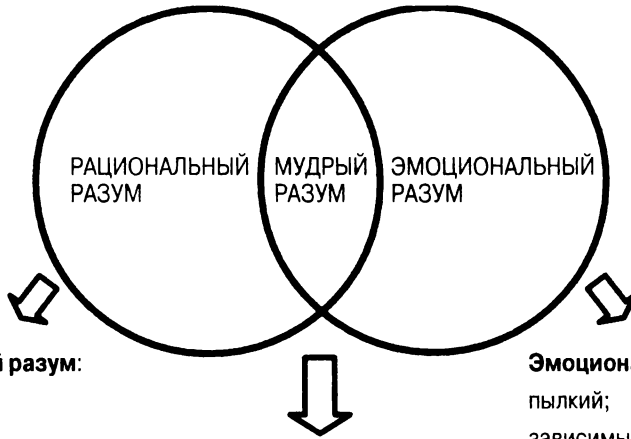
**МУДРЫЙ РАЗУМ:
СОСТОЯНИЯ РАЗУМА**

НАВЫКИ ОСОЗНАННОСТИ “ЧТО”
(практикуя осознанность, вы делаете что):
наблюдение, описание, участие

НАВЫКИ ОСОЗНАННОСТИ “КАК”
(как практиковать осознанность):
безоценочно, однонаправленно, эффективно



Мудрый разум: состояния разума



Рациональный разум:

холодный,
рассудочный,
ориентированный на задачу

Рациональный разум

оперирует фактами,
причинно-следственными
связями, логикой
и прагматизмом.
Ценности и чувства
для него не важны

Мудрый разум:

внутренний источник
мудрости каждого
человека;
ценит как рассудок,
так и эмоции;
примиряет левое
и правое полушария;
следует срединному пути

Эмоциональный разум:

пылкий;
зависимый от настроения;
ориентированный на эмоции

В эмоциональном разуме

вами управляют настроения,
чувства, побуждения сказать
или сделать что-то.
Факты, логика и причинно-
следственные связи для
него не важны

Идеи для практики мудрого разума

Навыки осознанности зачастую требуют большого количества практики. Как и с любым новым навыком, важно начинать практиковаться в спокойных условиях, когда у вас нет необходимости в навыке. Если вы будете практиковаться в более простых ситуациях, навык постепенно станет автоматическим, и вы сможете его использовать, когда он потребует. Попробуйте практиковать как с закрытыми, так и с открытыми глазами.

- Камешек в озере.** Представьте прекрасный солнечный день, над вами чистое голубое небо. Вообразите, что вы — маленький камешек, плоский и легкий. Представьте, что вас бросили на поверхность озера, и теперь вы медленно и плавно опускаетесь на гладкое песчаное дно сквозь спокойные, прозрачные и голубые воды озера.
 - Отмечайте, что вы видите и чувствуете, плавно погружаясь на дно. Когда вы достигнете дна озера, позвольте своему вниманию остановиться там, внутри вашего Я.
 - Обратите внимание на безмятежность озера; осознайτε спокойствие и беззвучную глубину внутри.
 - Когда вы достигнете своего центра, позвольте вниманию побыть там.
- Спуск по винтовой лестнице.** Представьте, что внутри вас есть винтовая лестница, спускающаяся вниз, к самому центру вашего Я. Начните очень медленно спускаться по этой лестнице вниз, погружаясь все глубже и глубже внутрь себя.
 - Отмечайте возникающие ощущения. Если хотите, можете отдохнуть, присев на ступеньку, или включить на лестнице свет. Не принуждайте себя идти быстрее, чем вам хочется. Обращайте внимание на тишину. Как только вы достигнете своего центра, позвольте вниманию остановиться и побыть там — возможно, в теле это место будет соответствовать центру живота.
- “Мудрый” — на вдохе, “разум” — на выдохе.** Вдыхая, произносите про себя слово “мудрый”, выдыхая — “разум”.
 - Сфокусируйте все свое внимание на слове “мудрый”, затем снова полностью сфокусируйте его на слове “разум”.
 - Продолжайте, пока не почувствуете, что вам удалось укрепиться в мудром разуме.
- Спросите свой мудрый разум.** На вдохе молча задайте вопрос своему мудрому разуму.
 - На выдохе прислушайтесь к ответу.

(окончание на следующей странице)

Осознанность: Раздаточный материал 3а (Осознанность: Рабочий лист 3)

- Слушайте, но не давайте ответ сами. Не отвечайте сами себе, прислушайтесь к ответу, идущему изнутри.
 - Какое-то время продолжайте спрашивать на каждом вдохе. Если ответ не приходит, попробуйте задать вопрос в следующий раз.
5. **Спросите:** “Насколько это мудро?” Вдыхая, спросите: “Насколько это мудро (поступок, мысль, намерение и т.п.)?”
- На выдохе прислушайтесь к ответу.
 - Слушайте, но не давайте ответ сами. Не отвечайте сами себе, прислушайтесь к ответу, идущему изнутри.
 - Какое-то время продолжайте спрашивать на каждом вдохе. Если ответ не приходит, попробуйте задать вопрос в следующий раз.
6. **Концентрация на дыхании.**
- Делая полный вдох, отмечайте ощущения от входящего воздуха и следуйте за ними.
 - Позвольте своему вниманию переместиться в ваш центр, находящийся либо на “дне” дыхания (в солнечном сплетении), либо в центре лба (на “вершине” дыхания).
 - Укорените внимание в своем центре, выдыхайте, сохраняя естественный ритм дыхания.
 - Укрепите в мудром разуме.
7. **Расширение сознания.** На вдохе сосредоточьте внимание на вашем центре.
- На выдохе сохраняйте внимание в вашем центре, но расширьте сознание до размеров пространства, в котором вы сейчас находитесь.
 - Продолжайте, оставаясь в происходящем.
8. **Погружение в паузы между вдохами и выдохами.**
- Сделав вдох, отметьте следующую за ним паузу (“вершину” дыхания).
 - Сделав выдох, также отметьте паузу (“дно” дыхания).
 - Во время каждой паузы позвольте себе “упасть” в пространство внутри паузы.
9. **Другие идеи для практики мудрого разума:** _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition* by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.



Постижение своего разума: навыки осознанности “что”

Наблюдение

- Отмечайте ощущения в теле, получаемые через органы чувств (глаза, уши, нос, кожу и язык).
- Намеренно направляйте внимание на настоящий момент.
- Контролируйте свое внимание, а не то, что является его объектом. Ничего не отталкивайте и ни за что не цепляйтесь.
- Практикуйте безмолвное наблюдение: наблюдайте за мыслями, которые приходят в голову, позволяя им проплывать мимо, подобно облакам в небе. Наблюдайте, как эмоции появляются и исчезают в вас, словно волны в океане.
- Наблюдайте за происходящим как вовне, так и внутри себя.

Описание

- Описывайте свои переживания словами. Осознавайте, когда внутри возникает чувство или мысль либо когда вы делаете что-то. Например, проговаривайте про себя: “Меня только что охватила печаль”, “У меня сжались мышцы живота” или “Мне в голову пришла мысль, что я не могу это сделать”.
- Обозначайте наблюдаемое. Называйте свои чувства словами. Обозначайте мысль как просто “мысль”, чувство — как “чувство”, а действие — как “действие”.
- Отделите ваши интерпретации и суждения от фактов. Описывайте наблюдаемое только с помощью фактов: “что”, “кто”, “когда”, “где”. Только факты.
- Помните, что, если вы не можете наблюдать что-либо посредством органов чувств, вы не сможете и описать это.

Участие

- Вовлекайтесь полностью в деятельность, которая происходит в настоящем моменте. Не отделяйте себя от того, что происходит в настоящий момент (танцуете ли вы, убираетесь, разговариваете с другом, испытываете радость или грусть).
- Становитесь единым целым с тем, что вы делаете, полностью забывая при этом себя. Погрузитесь в переживание настоящего момента.
- Действуйте интуитивно из мудрого разума. Делайте именно то, что необходимо в каждой конкретной ситуации, словно вы искусный танцор на танцполе, единый с музыкой и со своим партнером, без своеволия или бездействия.
- Будьте в потоке. Пусть ваши ответные реакции будут спонтанными.

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*, Second Edition by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

Идеи для практики наблюдения

Вернитесь к своим чувствам

Помните: наблюдать — это снова и снова возвращать внимание к ощущениям вашего тела и разума.

Наблюдайте с помощью глаз

1. Лягте на землю и смотрите на проплывающие в небе облака.
2. Медленно прогуливайтесь, останавливаясь в местах с интересным видом, замечайте цветы, деревья и природу в целом.
3. Сядьте на скамейке. Смотрите, кто проходит перед вами, в поле вашего зрения. Постарайтесь не сопровождать прохожих взглядом.
4. Обращайте внимание на выражения лица, движения и жесты людей. Воздержитесь от любых оценок, ярлыков, суждений об эмоциях, мыслях и целях людей.
5. Обращайте внимание только на глаза, губы или руки людей (или на какую-то одну часть животного).
6. Подберите лист дерева, цветок или камешек. Внимательно рассмотрите его, стараясь разглядеть каждую деталь.
7. Выберите что-то красивое, на что приятно смотреть. Проведите несколько минут, созерцая этот объект.
8. Другое: _____

Наблюдайте за звуками

9. Остановитесь на мгновение и просто послушайте звуки вокруг. Послушайте моменты тишины между звуками.
10. Если кто-то говорит, прислушайтесь к высоте его голоса, слитности или отрывистости звуков, ясности или неразборчивости речи, паузам между словами.
11. Послушайте музыку, наблюдая за каждой нотой и за паузами между нотами. Попробуйте вдохнуть звуки внутрь тела и позволить им выйти при выдохе.
12. Другое: _____

Наблюдайте за запахами вокруг себя

13. Вдыхая, обращайте внимание на запахи вокруг. Поднесите что-нибудь к носу и отметьте запах. Отодвиньте объект подальше и снова исследуйте запахи. Исчезли ли они до конца?
14. Принимая пищу, обращайте внимание на ароматы еды; готовя еду, исследуйте ароматы специй и прочих ингредиентов; принимая душ, прислушивайтесь

(продолжение на следующей странице)

Осознанность: Раздаточный материал 4а (Осознанность: Рабочие листы 2–2в, 4–4б)

к запаху шампуня; прогуливаясь по улице, обращайтесь внимание на запах воздуха; если проходите мимо цветка, наклонитесь и исследуйте его аромат.

15. Другое: _____

Наблюдайте за вкусом и процессом еды

16. Когда кладете что-то в рот, направьте все внимание на вкусовые ощущения. Не глотайте сразу и наблюдайте за всем спектром вкусовых ощущений.
17. Лизните леденец и понаблюдайте за вкусовыми ощущениями. Уделите им все свое внимание.
18. Съешьте блюдо (или хотя бы часть), уделяя 100% внимания каждому кусочку или глотку.
19. Другое: _____

Наблюдайте за побуждениями к действию. Когда возникает импульсивное побуждение что-то сделать, выполните следующее.

20. Займитесь “серфингом”: представьте, что побуждение — это доска для серфинга и что вы стоите на ней, несясь по волнам.
21. Обращайте внимание на внутренние побуждения к избеганию кого-нибудь или чего-нибудь.
22. Пройдитесь мысленно по телу, отмечая ощущения. Где в теле проявляется побуждение?
23. Пережевывая пищу, обратите внимание, когда появляется побуждение ее проглотить.
24. Другое: _____

Наблюдайте за ощущениями, возникающими в теле

25. Погладьте свою верхнюю губу ногтем:
- прекратите гладить и заметьте, сколько времени пройдет, прежде чем ощущения в верхней губе полностью исчезнут.
26. Прогуливаясь, осознавайте ощущения от ходьбы, подъема стопы и ее соприкосновения с землей. Иногда шагайте очень медленно и наблюдайте за ощущениями. Попробуйте шагать очень быстро и наблюдать за ощущениями.
27. Сидя на стуле, обращайтесь внимание на соприкосновение бедер с опорой. Ощущайте изгиб колен и позвоночника.
28. Обращайте внимание на все, что соприкасается с вами:
- попробуйте ощутить стопы в обуви, прикосновение одежды;
 - ощутите руки, касающиеся подлокотников;
 - направьте внимание на ощущения в ладонях.

(продолжение на следующей странице)

Осознанность: Раздаточный материал 4а (Осознанность: Рабочие листы 2–2в, 4–4б)

29. Дотроньтесь до чего-нибудь: стены, стола, кота, яблока, человека:
- отметьте текстуру, отметьте ощущения в коже;
 - попробуйте прикоснуться к объекту другой частью тела;
 - снова осознайте свои ощущения.
30. Сосредоточьте все свое внимание на ощущениях в груди, животе, плечах.
31. Направьте внимание на те места, где вы чувствуете напряжение и зажатости.
32. Сосредоточьтесь на пространстве между глазами.
33. Другое: _____

Наблюдайте за своим дыханием. Дышите мягко и равномерно, сосредоточивая внимание на следующем

34. Движения живота:
- делая вдох, позвольте животу подняться, а воздуху попасть в нижнюю часть легких;
 - когда верхняя часть легких наполняется воздухом, грудь начинает подниматься;
 - когда выдыхаете, отмечайте движения живота, затем — груди. Не прилагайте усилий.
35. Паузы в процессе дыхания:
- вдыхая, отмечайте краткую паузу, когда легкие полностью наполнятся воздухом;
 - выдыхая, отмечайте краткую паузу, когда весь воздух выдохнут.
36. Ощущения в области носа при вдохе и выдохе:
- вдыхая и выдыхая, сомкните губы и дышите через нос, наблюдая за меняющимися ощущениями в ноздрях.
37. Дыхание, когда прогуливаетесь. Дышите как обычно:
- выясните длительность одного дыхательного цикла, подсчитав соответствующее ему количество шагов; выполняйте это упражнение пару минут;
 - начните удлинять выдох на один шаг; не прилагайте усилий; позвольте процессу быть естественным;
 - внимательно следите за вдохами: не появилось ли желание продлить его? Теперь продлите выдох еще на один шаг;
 - посмотрите, не удлинился ли вдох сам собой? Если чувствуете, что так будет комфортнее, удлините вдох;
 - после 20 циклов вернитесь к нормальному дыханию.
38. Дыхание, когда слушаете музыку:
- следуйте за дыханием: искусно взаимодействуйте с ним, оставаясь в контакте с музыкой;

(продолжение на следующей странице)

Осознанность: Раздаточный материал 4а (Осознанность: Рабочие листы 2–2в, 4–4б)

- не “тоните” в музыке, а продолжайте оставаться в контакте с собой и своим дыханием.
39. Дыхание, когда слушаете друзей и свои ответы на их реплики. Действуйте, как в случае с музыкой (см. выше).
40. Другое: _____

Наблюдайте за мыслями, которые приходят и уходят

41. Обратите внимание на мысли, которые приходят вам в голову:
- спросите себя: “Откуда пришли эти мысли?”;
 - внимательно смотрите: может быть, вам удастся увидеть, откуда они приходят и где появляются.
42. Осознав поток мыслей в своем разуме, направьте внимание на паузы между мыслями.
43. Представьте, что ваш разум — это небо, а ваши мысли — это облака:
- отмечайте каждую мысль-облако, наблюдая, как она “заходит” в пространство разума, позвольте ей прийти и уйти;
 - представьте, что мысли — это листья, уносимые потоком воды; лодки, которые дрейфуют по озеру; вагоны, проезжающие мимо.
44. Когда беспокойство снова и снова захватывает ваш разум, переведите внимание на ощущения в теле (те, которые наиболее интенсивны в данный момент). Затем, удерживая внимание на телесных ощущениях, отметьте, сколько времени потребуется беспокойству, чтобы раствориться.
45. Отступите на шаг назад от вашего разума, как если бы вы находились на вершине горы, а ваш разум был валуном где-то внизу:
- взгляните в свой разум, наблюдая за тем, какие мысли всплывут в ответ на процесс наблюдения;
 - вернитесь в свой разум перед тем, как закончить.
46. Разглядите первые две мысли, которые придут в голову.
47. Другое: _____

Представьте, что ваш разум — это следующее

48. Конвейерная лента, по которой проезжают мысли и чувства:
- поместите каждую мысль или чувство в коробку, поставьте ее на конвейерную ленту и позвольте ей уехать.
49. Конвейерная лента, и вы сортируете мысли и чувства, проезжающие на ней:
- обозначьте (дайте наименование) возникающие мысли и чувства (например, “тревожная мысль”, “мысль о прошлом”, “мысль о матери”, “что-де-лать-дальше”, “гневная мысль”...);
 - раскладывайте их в коробки, чтобы изучить попозже.

(продолжение на следующей странице)

50. Река, а мысли и чувства — это лодки, проплывающие вниз по реке:
- представьте, что вы сидите на траве, разглядывая проплывающие мимо лодки;
 - описывайте и давайте названия проплывающим лодкам;
 - постарайтесь не запрыгивать в проплывающие лодки.
51. Железная дорога, а мысли и чувства — проезжающие составы:
- описывайте или давайте название каждому проходящему составу или вагону. Постарайтесь не запрыгивать в поезд!
52. Другое: _____

Наблюдайте путем расширения осознания

53. Вдыхая, обращайте внимание на ваш вдох. Затем, сохраняя осознание дыхания, почувствуйте ваши руки. Затем, сохраняя осознание дыхания и рук, на следующем вдохе расширьте ваше внимание на сферу звуков:
- продолжайте, удерживая в осознании все три объекта одновременно;
 - в следующий раз попробуйте упражнение с тремя другими объектами на ваш выбор.
54. Удерживая внимание на том, что вы делаете в настоящий момент, мягко расширьте сферу осознания и включите в нее пространство вокруг.
55. Обнимите дерево и почувствуйте ощущение объятий:
- направьте внимание на ощущение простыни и одеяла, охватывающих вас, когда вы лежите в кровати;
 - попробуйте делать это, когда чувствуете себя одинокими или когда не хватает любви.
56. Другое: _____

Прогуливайтесь с максимально открытыми органами чувств

57. Отмечайте, что вы видите, слышите или чувствуете:
- отмечайте, что вы чувствуете при каждом шаге;
 - отмечайте, как тело проживает каждый поворот.
58. Хотя бы один раз за прием пищи сделайте паузу перед тем, как поднести ложку или вилку ко рту:
- посмотрите на то, что вы собираетесь съесть, ощутите запах еды, прислушайтесь; когда почувствуете, что готовы, положите еду в рот;
 - отмечайте вкус, текстуру, температуру и даже звуки, которые возникают, когда вы осознанно пережевываете пищу;
 - отмечайте изменения во вкусе, текстуре, температуре и звуках, которые возникают по мере того, как вы пережевываете пищу.

(окончание на следующей странице)

Осознанность: Раздаточный материал 4а (Осознанность: Рабочие листы 2–2в, 4–4б)

59. Сфокусируйтесь на том, чтобы направлять внимание на любые возникающие ощущения:
- наблюдайте за запахами, звуковыми, тактильными, зрительными, вкусовыми ощущениями или мыслями, порождаемыми вашим сознанием;
 - отмечайте, как ощущения появляются и уходят;
 - позвольте своему разуму сосредоточиться на ощущениях, когда они возникают;
 - наблюдайте за каждым ощущением с любопытством, позволяя ему быть; исследуйте уникальность каждого ощущения.
60. Будьте здесь. Будьте в настоящем моменте:
- притормозите на мгновение, чтобы обратить внимание на каждое из чувств;
 - опишите происходящее (“Я чувствую стул”...).
61. Когда приходит чувство, отмечайте это, например, говоря: “Чувство грусти возникает во мне”.
62. Когда приходит мысль, отмечайте это, например, говоря: “В голове появилась мысль «Здесь жарко»”.
63. Уделите несколько мгновений практике “ничего-не-делающего разума”:
- позвольте себе быть полностью осознанным в отношении всего происходящего и окружающего пространства.
64. Найдите небольшой предмет, который вы можете держать в руке. Поместите его на стол перед собой или на колени. Тщательно осмотрите его: сначала — не двигая, а затем поднимите и исследуйте его со всех сторон; рассматривайте его под разными углами и при разном освещении. Просто отмечайте тени, формы, цвета, размеры и другие видимые характеристики:
- сместите фокус на ваши пальцы и руки, касающиеся объекта; отметьте ощущения прикосновения к объекту; исследуйте текстуру, температуру и ощущения от объекта;
 - поставьте предмет на место; закройте глаза, сделайте глубокий медленный вдох и выдох;
 - затем, со свежим разумом, откройте глаза; новым взглядом еще раз осмотрите предмет; свежим разумом откройтесь новым ощущениям, исследуйте объект пальцами и ладонями;
 - снова отложите предмет и еще раз сосредоточьтесь на вдохе и выдохе.
65. Другое: _____

Идеи для практики описания

Практикуйте описание того, что видите вокруг себя

1. Устройтесь на земле и начните рассматривать облака в небе. Выявите и опишите облачные узоры, которые вы видите.
2. Присядьте на скамейку на оживленной улице или в парке. Описывайте что-то одно в каждом проходящем мимо человеке.
3. Выберите какой-либо объект природы (каплю воды, лист, животное). Опишите его словами настолько детально, насколько можете.
4. Опишите настолько точно, насколько можете, что только что сказал вам человек. Проверьте, точно ли вы описали.
5. Опишите лицо человека, когда он выглядит сердитым, испуганным или грустным. Отмечайте и описывайте формы, движения, расположение бровей, глаз; губы и рот; щеки и др.
6. Описывайте, что человек делает в данный момент или то, что он только что сделал. Будьте предельно точны. Избегайте описания намерений или обстоятельств поведения, которые вы не воспринимаете напрямую. Избегайте оценок.
7. Другое: _____

Практикуйте описание своих мыслей и чувств

8. Описывайте чувства в процессе их возникновения: “Чувство гнева нарастает во мне...”
9. Описывайте ваши мысли, когда переживаете сильные эмоции: “Я чувствую А и мои мысли Б”.
10. Описывайте чувства, возникающие после чьих-либо действий: “Когда ты делаешь А, я чувствую Б...”
11. Описывайте мысли, чувства и наблюдаемое поведение: “Когда ты делаешь А, я чувствую Б, и у меня возникает мысль В”, “Когда происходит А, я чувствую Б и думаю В”.
12. Когда у вас возникает сильная эмоция, описывайте ее посредством как можно большего количества мыслей.
13. Другое: _____

(окончание на следующей странице)

Описывайте свое дыхание

14. Каждый раз, совершая дыхательный цикл, на вдохе осознавайте: “Я вдыхаю”, на выдохе: “Я выдыхаю”. Помните о дыхании животом. Отмечайте и подсчитывайте начало каждого следующего вдоха словами “Я вдыхаю, один (два, три...)”. Медленно выдыхайте, отмечая: “Я выдыхаю, один (два, три...)”. Продолжайте до 10, а затем начните с 1. Если собьетесь со счета, снова начните с 1.
15. Начните вдыхать мягко и в обычном ритме, используя дыхание животом. Описывайте дыхание в уме: “Я вдыхаю как обычно”. Сделайте три цикла дыхания. Сделайте четвертый вдох глубже и длиннее. Отмечайте в уме: “Я делаю более глубокий вдох”. Осознавайте выдох: “Я делаю более длинный выдох”. Повторите три раза.
16. Следите за тем, как воздух входит и выходит. Произносите в уме: “Я вдыхаю и слежу за вдохом от его начала до его конца. Я выдыхаю и слежу за выдохом от его начала до его конца”.
17. Другое: _____

Идеи для практики участия

Вовлекайтесь в процесс, осознавая свою связь с миром

1. Сосредоточьте свое внимание на местах соприкосновения тела с внешним объектом (полом или землей, молекулами воздуха, стулом или креслом, простыней и одеялом, одеждой и т.д.). Попробуйте почувствовать, что вы связаны с этим объектом, приняты им. Поразмышляйте, какие функции данный объект выполняет по отношению к вам, что он делает для вас. Подумайте, как он проявляет доброжелательность в том, что делает это. Обратите внимание на ощущения, возникающие от прикосновения к объекту, и сфокусируйте все свое внимание на этом чувстве доброжелательности объекта, пока в вашем сердце не возникнет ощущение, что вы связаны с ним, что он любит вас и заботится о вас.

Примеры. Сосредоточьте свое внимание на соприкосновении стоп с землей. Подумайте о доброжелательности земли, поддерживающей вас, предоставляющей вам возможность добираться до других вещей и не позволяющей вам провалиться вниз. Сосредоточьте свое внимание на частях тела, соприкасающихся со стулом, на котором вы сидите. Подумайте о том, как стул полностью принимает вас, поддерживает, подпирает спину и предохраняет от падения на пол. Сосредоточьте свое внимание на простыне и одеяле вашей постели. Обратите внимание на их прикосновение к телу, подумайте о том, как они обнимают вас, окутывают и сохраняют в тепле и комфорте. Подумайте о стенах комнаты. Они не пропускают внутрь ветер, холод и дождь. Подумайте о том, как стены связаны с вами через пол и воздух, наполняющий комнату. Подумайте о своей связи со стенами и о том, как они обеспечивают вам защищенное место, в котором можно что-либо делать. Подойдите к дереву и обнимите его. Почувствуйте, как вы и дерево связаны между собой. Жизнь течет в вас, и так же она течет в дереве. Вас обоих греет солнце, поддерживает воздух и обеспечивает земля. Попробуйте почувствовать, как дерево любит вас, предоставляя поверхность, к которой можно прислониться, или тень, в которой можно укрыться.

2. Танцуйте под музыку.
3. Подпевайте песням, которые слушаете.
4. Пойте, принимая душ.
5. Пойте и танцуйте, когда смотрите телевизор.
6. Всклакивайте с кровати и танцуйте или пойте, прежде чем одеться.

(окончание на следующей странице)

Осознанность: Раздаточный материал 4в (Осознанность: Рабочие листы 2–2в, 4–4б)

7. Сходите в церковь, в которой прихожане поют, и присоединитесь к их пению.
8. Спойте с друзьями караоке.
9. Полностью погружайтесь в то, что говорит другой человек.
10. Совершите пробежку, сосредоточиваясь исключительно на беге.
11. Займитесь каким-либо видом спорта и полностью погрузитесь в него.
12. Становитесь единицей счета дыхания, превращаясь в “один”, когда считаете “1”, в “два”, когда считаете “2”, и т.д.
13. Становитесь словом, медленно произнося его снова и снова.
14. Возьмите урок актерской импровизации.
15. Возьмите урок танцев.
16. Другое: _____



Постижение своего разума: навыки осознанности "как"

Безоценочно

- Наблюдайте происходящее (внутри или снаружи), но не оценивайте его как "хорошее" или "плохое". Только факты.
- Принимайте каждый момент, подобно поверхности лужайки, готовой принять и дождь, и солнце, и каждый упавший на нее лист.
- Признавайте различия между полезным и вредным, безопасным и опасным, но не оценивайте их.
- Признавайте свои ценности, желания, эмоциональные реакции, но не оценивайте их.
- Когда вы обнаруживаете, что начинаете осуждать, не осуждайте себя за свое осуждение.

Однонаправленно

- Сосредоточьте свое внимание на настоящем. Полностью присутствуйте в данном конкретном моменте.
- Выполняйте одно дело за раз. Отмечайте желание присутствовать наполовину, быть где-то в другом месте, делать что-то еще, включаться в многозадачность — и затем снова возвращайтесь к одному делу, которое выполняете в данный момент:
 - когда вы едите, ешьте;
 - когда вы идете, идите;
 - когда вы волнуетесь, волнуйтесь;
 - когда вы планируете, планируйте;
 - когда вы вспоминаете, вспоминайте.
- Освободитесь от того, что отвлекает. Если посторонние действия, мысли или сильные чувства отвлекают вас, возвращайтесь к тому, что вы делаете, снова и снова.
- Сосредоточьте свой разум. Если вы замечаете, что делаете две вещи одновременно, остановитесь и возвращайтесь к чему-то одному (противоположность многозадачности).

(окончание на следующей странице)

Эффективность

- Осознавайте свои цели в конкретной ситуации и делайте то, что необходимо для их достижения.**
- Сосредоточьтесь на том, что действительно работает** (не позволяйте эмоциональному разуму мешать вам быть эффективным).
- Играйте по правилам.**
- Действуйте настолько искусно, насколько это возможно.** Делайте то, что необходимо, ориентируясь на реально существующую ситуацию, а не на ситуацию, в которой вы хотели бы оказаться; ситуацию, которая кажется вам более справедливой; ситуацию, которая кажется вам более комфортной.
- Освободитесь от своеволия и желания сидеть сложа руки.**

Идеи для практики безоценочности

Оставляйте в стороне сравнения, суждения и предположения

1. Практикуйте наблюдение за оценочными мыслями и утверждениями, проговаривая про себя: **“В моем разуме возникла оценочная мысль”**.
2. **Подсчитывайте оценочные мысли и суждения** (например, перекладывая кусочки бумаги или мелкие предметы из одного кармана в другой, ставя галочки в блокноте, используя спортивный счетчик или другое подходящее приложение).
3. Заменяйте оценочные мысли и утверждения безоценочными фактами.

Советы по замене оценочных суждений фактами

1. **Описывайте факты** некоего события или ситуации — только ощущения, получаемые через органы чувств.
2. **Описывайте последствия** события, придерживайтесь фактов.
3. **Описывайте свои чувства**, возникшие в ответ на фактические события (помните, что эмоции — это не оценочные суждения).
4. **Наблюдайте за своими выражением лица, позой, движениями и тоном голоса** (включая тон голоса, звучащий в голове), которые сопровождают оценочные суждения.
5. **Изменяйте осуждающие выражение лица, позу, движения и тон голоса.**
6. Рассказывайте кому-либо о том, что сегодня с вами происходило либо что вы делали, сохраняя безоценочность. Старайтесь быть максимально конкретными, рассказывайте только о том, что вы наблюдали непосредственно.
7. **Составляйте письменные безоценочные описания события**, вызвавшего эмоциональную реакцию.
8. Пишите безоценочные подробные отчеты о конкретном значимом событии вашего дня. Описывайте как то, что происходило вокруг, так и собственные мысли, эмоции, действия. Не включайте в это описание анализ, почему это произошло или почему вы подумали, почувствовали и отреагировали определенным образом. Придерживайтесь фактов.
9. Представьте человека, на которого вы сердиты. Вспомните, какие поступки этого человека вызвали в вас столько гнева. Попробуйте представить себя этим человеком, посмотреть на произошедшее с его точки зрения. Представьте себе его чувства, мысли, страхи, надежды и желания. Представьте себе его личную историю и то, что могло с ним происходить в течение жизни. Попробуйте понять этого человека изнутри.

(окончание на следующей странице)

Осознанность: Раздаточный материал 5а (Осознанность: Рабочие листы 2–2в, 5–5в)

10. Когда почувствуете, что начинаете осуждать, **практикуйте полуулыбку и/или ладони готовности** (см. *Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 14*).
11. Другое: _____

Идеи для практики однонаправленности

1. **Осознанность в процессе приготовления чая или кофе.** Приготовьте чайник с чаем или кофейник с кофе, чтобы угостить гостя или выпить самому. Выполняйте каждое движение медленно и осознанно. Не позволяйте никакой детали, никакому даже самому крохотному движению ускользнуть от вашего осознания. Отдавайте себе отчет, как рука поднимает чайник за ручку, как вы наливаете ароматный горячий напиток в чашку. Переходите от одного шага к другому в полном осознании. Дышите мягко, не спеша и глубже, чем обычно. Используйте контроль дыхания, если ваш разум начинает блуждать.
2. **Осознанность при мытье посуды.** Осознанно вымойте посуду, как если бы каждая тарелка была объектом для созерцания. Воспринимайте каждую тарелку как священную. Следите за дыханием, чтобы предотвратить блуждание разума. Не старайтесь закончить работу поскорее. Отнеситесь к мытью посуды, как к самому важному делу в жизни.
3. **Осознанность при ручной стирке.** Не старайтесь постирать много вещей за один раз. Выберите три-четыре предмета одежды. Найдите самую удобную позу, сидя или стоя так, чтобы избежать боли в спине. Осознанно трите одежду. Удерживайте внимание на каждом движении кистей и плеч. Направляйте внимание на мыло и воду. Когда вы закончите стирку и полоскание, ваши разум и тело будут так же чисты и свежи, как и одежда. Не забывайте сохранять полуулыбку и осознавать свое дыхание, если ваш разум начнет блуждать.
4. **Осознанность при уборке дома.** Разбейте работу на стадии: расставить все вещи по местам, разложить книги, вычистить туалет, вычистить ванную комнату, протереть пол, вытереть пыль. Отведите достаточно времени на каждое дело. Двигайтесь замедленно, снижайте обычную скорость примерно в три раза. Полностью сосредоточьте свое внимание на каждой задаче. Например, расставляя книги на полке, посмотрите на книгу, осознайте, что это за книга, осознайте, что вы ставите ее на полку, осознайте свое намерение поставить ее в определенное место. Осознайте, как ваша рука тянется к книге, берет ее. Избегайте резких движений. Поддерживайте осознание своего дыхания, особенно когда мысли начинают блуждать.
5. **Осознанность при принятии ванны.** Позвольте себе принять ванну в течение 30–45 минут. Не ускоряйтесь ни на секунду от момента приготовления ванны до момента надевания чистой одежды. Пусть все движения будут легкими и медленными. Будьте внимательными к каждому движению. Уделите внимание каждой части тела без предубеждения или страха. Осознавайте каждую струйку воды, бегущую по телу. К моменту окончания практики ваш

(окончание на следующей странице)

Осознанность: раздаточный материал 5б (Осознанность: Рабочие листы 2–2в, 5–5в)

разум будет себя чувствовать себя таким же умиротворенным и легким, как и тело. Следите за дыханием. Представляйте себя находящимися в чистом и благоухающем пруду с лотосами летом.

6. **Осознанность во время медитации.** Сядьте удобно на полу с выпрямленной спиной (или в кресле с обеими ступнями, касающимися пола). Закройте глаза или прикройте их наполовину, направив взгляд на предмет недалеко от себя. С каждым циклом дыхания произносите мягко и тихо слово “один”. Вдыхая, произнесите: “Один”; выдыхая, спокойно и неспешно произнесите: “Один”. Постарайтесь собрать воедино свой разум и вложить его в одно это слово. Если ваш разум отвлекается, вернитесь к практике, мягко произнося: “Один”. Если у вас появится желание пошевелиться, постарайтесь сохранять неподвижность. Просто наблюдайте за желанием совершить движение. Продолжайте практиковать, пока не появится желание остановиться, а затем продолжите практику еще ненадолго, мягко наблюдая за появившимся желанием ее прекратить.

7. Другое: _____

Идеи для практики эффективности

1. Наблюдайте за моментом, когда вы начинаете сердиться или чувствовать по отношению к кому-либо враждебность. Спросите себя: “Это эффективно?”
2. Наблюдайте за собой, когда вы начинаете хотеть быть правым, вместо того чтобы быть эффективным. Отпустите желание правоты и попробуйте быть эффективным.
3. Отмечайте своеволие внутри себя. Спросите себя: “Это эффективно?”
4. Отбросьте своеволие и вместо этого практикуйте эффективное действие. Отмечайте разницу.
5. Когда вы испытываете злость или враждебность либо когда вы вот-вот сделаете что-то неэффективное, практикуйте “ладони готовности”.
6. Другое: _____

.....

*Раздаточные листы: другой взгляд
на осознанность*

.....

Обзор: другие подходы к осознанности

ПРАКТИКА ОСОЗНАННОСТИ

с точки зрения духовности

ИСКУСНЫЕ НАВЫКИ

**Станьте хозяином своей повседневной жизни,
достигая равновесия между разумом действия
и разумом бытия**

МУДРЫЙ РАЗУМ

Следование срединному пути

Цели практики осознанности с точки зрения духовности

Переживать

- Абсолютную реальность *как таковую*, которая приводит к ощущению внутреннего простора и осознанию близкой целостности со всей Вселенной, трансцендентности границ и сути нашего естества.
- Другое: _____

Взрастить мудрость

- В сердце и действии.
- Другое: _____

Ощутить свободу

- Освободившись от плена собственных желаний, порывов и сильных эмоций и полностью приняв реальность такой, какая она есть.
- Другое: _____

Увеличить любовь и сострадание

- К себе.
 - К другим.
 - Другое: _____
-
- Другое: _____

Мудрый разум с точки зрения духовности

| | |
|---|---|
| <p>Мудрый разум как . . .</p> <p>Созерцательная практика</p> <p>Осознанность</p> <p>Медитация</p> <p>Созерцательная молитва</p> <p>Созерцательное действие</p> <p>“Умная” молитва</p> | <p>Мысли, отношения и действия, призванные помочь нам выразить или испытать связь со следующим.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сакральным, божественным внутри нас, трансцендентным. • Богом, Великим Духом, Абсолютом, Элохимом, Безымянным, Брахмой, Аллахом, Иеговой, Вечно Сущим. • Абсолютной реальностью, совокупностью, источником, нашей сущностной природой, нашим истинным “Я”, ядром нашего бытия, основой бытия. • Небытием, пустотой |
| <p>Переживание мудрого разума с точки зрения духовности</p> | <p>Переживание того, как глубинный пласт реальности поднимается до уровня осознания. Реальности, которая всегда присутствовала, но неверно воспринималась. Переживание расширения сознания, единства и исключительности в сакральном</p> |
| <p>Мудрый разум с духовной точки зрения</p> <p>(семь характеристик мистических переживаний)</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Непосредственность переживаний: переживания, которые не облачаются в слова, описывающие <i>абсолютную реальность</i>. 2. Единство и неделимость: осознание своей исключительности и отсутствия расстояния между собой, бытием и всеми другими существами. 3. Невыразимость словами: переживание реальности, которое невозможно логически постичь, но можно лишь описать метафорами и притчами. 4. Определенность: переживание уверенности, однозначности и ясности. 5. Практичность: переживания, которые особенно полезны для жизни и благополучия. 6. Единение: переживания, которые устанавливают гармонию любви, сострадания, милосердия, доброты; умиротворяют. 7. Поучительность: переживания, которые ведут к мудрости, способствуют интуитивному познанию |

Практика любящей доброты для увеличения чувства любви и сострадания

Что такое любящая доброта

Любящая доброта — это практика осознанности, разработанная для того, чтобы возвращать любовь и сострадание, в первую очередь, по отношению к себе и затем — по отношению к любимым людям, друзьям, к тем, на кого мы злимся, к сложным людям, врагам и в конечном счете ко всем живым существам. Любящая доброта может защитить нас от осуждения, дурных намерений и враждебных чувств по отношению к себе и окружающим.

Практика любящей доброты

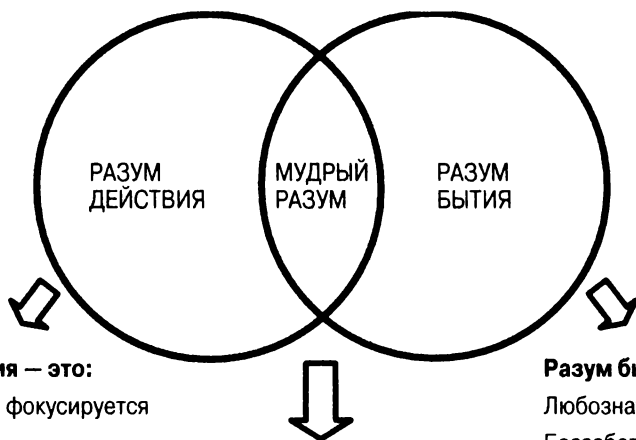
Практика любящей доброты похожа на молитву за себя или кого-то другого. Так же, как вы просите или молитесь о чем-то для себя или других, в этой практике вы активно направляете свою любовь и добрые пожелания, внутренне произнося слова и фразы, которые выражают ваши добрые намерения по отношению к себе или другим.

(окончание на следующей странице)

Инструкции к практике любящей доброты

1. Выберите человека, к которому вы хотели бы практиковать любящую доброту. Не стоит вначале выбирать человека, к которому вы не испытываете доброго и сострадательного отношения. Начните с себя, либо, если это слишком тяжело, с человека, которого вы любите.
2. Начните медленно и глубоко дышать в положении сидя, лежа или стоя. Раскрывая ладони, вспомните выбранного человека.
3. Излучайте любящую доброту, мысленно произнося теплые пожелания, такие как "Пусть я буду счастлив", "Пусть я буду умиротворен", "Пусть я буду здоров", "Пусть я буду в безопасности", либо какие-то свои варианты позитивных пожеланий. Медленно повторяйте текст, сосредоточиваясь на смысле каждого произнесенного слова. (Если у вас возникнут отвлекающие мысли, просто отметьте их и мягко верните свое внимание обратно к произнесению пожеланий.) Продолжайте, пока не почувствуете, что погрузились в любящую доброту.
4. Постепенно переходите к любимым людям, друзьям, к тем, на кого вы сердитесь, к людям, с которыми вам трудно, врагам и, наконец, ко всем живым существам. Например, сосредоточиваясь на излучении любящей доброты по отношению к конкретному человеку, вы можете проговаривать: "Пусть Иван будет счастлив", "Пусть Иван будет умиротворен" и т.д. (или "Иван, пусть ты будешь счастлив", "Пусть ты будешь умиротворен" и т.д.).
5. Практикуйте каждый день, начиная с себя, а затем переходя к другим людям.

Искусные навыки: достижение равновесия разума действия и разума бытия



Разум действия — это:

Разум, который фокусируется на различиях

Амбициозный разум

Ориентирован на цели

Пребывая в разуме действия,

вы воспринимаете свои мысли как факты реальности, сосредотачиваетесь на решении проблем и достижении целей

Мудрый разум — это:

Баланс между “бытием” и “действием”

Срединный путь

Пребывая в мудром разуме, вы:

- применяете искусные навыки;
- сосредотачиваетесь не на достижении цели, а на действиях, необходимых для ее достижения;
- выполняя любую деятельность, поддерживаете высокий уровень осознанности

Разум бытия — это:

Любознательный

Беззаботный

Ориентированный на происходящее

Пребывая в сущем разуме,

вы воспринимаете свои мысли как продукт сознания, сосредотачиваетесь на переживании уникальности каждого мгновения, не думая о целях

Идеи для практики достижения равновесия разума действия и разума бытия

Навыки осознанности требуют постоянной и настойчивой практики. Возможно, приведенные ниже идеи помогут вам искусно действовать в повседневной жизни, соединяя в каждодневных делах целенаправленную активность и простое проживание бытия.

1. **Мудрое чтение.** Для того чтобы повысить свое желание практиковать осознанность, найдите тексты или цитаты, которые по-настоящему вдохновляют вас быть осознанными в повседневной жизни и выполнять упражнения. Разместите эти цитаты в “стратегических” местах (например, рядом с кофеваркой) и, пока ждете чего-то, читайте их.
2. **Напоминания о мудром разуме.** Установите сигналы (на офисном или домашнем компьютере, на своем телефоне или на наручных часах) на случайное срабатывание или на определенное время. Используйте будильник как напоминание о необходимости быть осознанными в отношении происходящего. Зайдите на www.mindfulnessdc.org/bell/index.html или другие подобные сайты и скачайте любой бесплатный таймер осознанности¹. Установите автоматическую отправку текстовых сообщений или сообщений в Твиттере для того, чтобы напоминать себе об осознанности. Выпишите цитаты об осознанности, которые вас вдохновляют, и разместите их в стратегических местах, где они будут попадаться вам на глаза и напоминать о необходимости практики.
3. **Мудрый разум в рутине повседневности.** Выберите одно повседневное занятие в своих ежедневных делах (например, чистка зубов, одевание, приготовление кофе или чая). Постепенно, но настойчиво, шаг за шагом, привнесите непрерывное осознание в это занятие.
4. **“Только этот один момент”.** Когда вы чувствуете себя переполненными эмоциями и измотанными проблемами, скажите: “Только один этот момент и только одно это дело” для того, чтобы напомнить себе, что в этот конкретный момент у вас есть только одно дело, требующее вашего внимания, — вымыть одну тарелку, сделать один шаг, напрячь один мускул... И в это время позвольте следующему моменту подождать, когда придет его очередь.
5. **Мудрый разум при осознании событий.** Отмечайте события своей повседневной жизни (как приятные, так и неприятные), даже если они незначительны (например, ощущения от теплой воды во время мытья рук, вкус еды, ощущения на лице от дуновения ветра, возникновение чувства усталости или момент, когда вы понимаете, что в вашей машине заканчивается бензин).

(окончание на следующей странице)

¹ Материалы на английском языке. — Примеч. ред.

6. **Мудрый разум при осознании того, что нужно сделать.** Расслабляясь после тяжелого рабочего дня или во время обеденного перерыва, осознайте то, что нужно сделать, и сфокусируйтесь на выполнении необходимого.
7. **Мудрый разум и готовность.** Практикуйте готовность, когда вам нужно сделать то, о чем вас попросили, либо когда вы сами видите, что что-то должно быть сделано. Делайте то, что необходимо, достигая равновесия между разумом действия и разумом бытия, сосредоточиваясь и полностью погружаясь в выполнение задачи.
8. **Три минуты мудрого разума: придерживайте свой разум действия в повседневной жизни.**
- Вернитесь в настоящий момент, приняв позу готовности, и затем спросите себя из мудрого разума: “Каковы мои переживания в данный момент? Какие мысли и образы проходят через мой разум?” Отметьте их как ментальные события, как нейронные импульсы в мозгу. Затем спросите: “Каковы мои чувства и ощущения в теле?” Отмечайте их по мере того, как они будут входить в поле вашего осознания. И затем скажите: “Хорошо — это то, как всё есть в данный конкретный момент”.
 - Задержитесь в мудром разуме и сфокусируйте все свое внимание на дыхании, на том, как воздух входит в вас и выходит наружу, вдох за вдохом. Полностью соберитесь и сосредоточьтесь на движениях грудной клетки и живота, наблюдая за восходящим и нисходящим движениями воздуха через вас, момент за моментом, вдох за вдохом. Позвольте своему дыханию стать якорем, который возвращает вас к происходящему.
 - Когда вам удастся до определенной степени сосредоточиться, позвольте своему сознанию расшириться. Точно так же, как вы осознавали свое дыхание, включите в поле осознания ощущение своего тела как целостности, своей позы, положения рук, выражения лица. Следите за дыханием, ощущая, как дышит все ваше тело. И когда вы будете готовы, снова вернитесь к своим делам, действуя из мудрого разума всего вашего тела в настоящий момент.
9. **Другие идеи для практики достижения равновесия разума действия и разума бытия:** _____

Следование срединному пути: поиск единства противоположностей

Рациональный разум



Эмоциональный разум

Оба регулируют нашу деятельность и принимают решения, имеющие под собой основания;

И

принимают в расчет ценности и переживают даже сильные эмоции по мере их появления и исчезновения

Разум действия



Разум бездействия

Оба делают то, что необходимо в данный конкретный момент (включая анализ прошлого или планирование будущего),

И

переживают уникальность каждого момента происходящего

Непреодолимое желание изменить ситуацию



Радикальное принятие происходящего

Оба позволяют сильно желать чего-либо, отличного от того, что у вас имеется сейчас,

И

проявлять решимость полностью принять то, что есть в вашей жизни в настоящий момент

Самоограничение



Потакание себе

Оба тренируют умеренность, сдержанность

И

удовлетворяют чувства

Другое:



.....

Рабочие листы по осознанности

*Рабочие листы для обзора базовых
навыков осознанности*

.....

“За” и “против” практики осознанности

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Составьте список преимуществ и недостатков практики навыков осознанности. Составьте другой список — преимуществ и недостатков отсутствия практики навыков осознанности. Проверьте факты, чтобы убедиться, что вы правильно оценили преимущества и недостатки.

Оцените готовность к практике (0 — отсутствует, 100 — очень высокая) до: _____ после: _____

Заполняйте этот рабочий лист, когда будете делать следующее.

- Решать, работать ли над достижением большей осознанности моментов своей жизни.
- Испытывать своеволие; не хотеть отпустить эмоциональный или рациональный разум.
- Сопротивляться наблюдению за настоящим моментом, избегать его или пытаться его контролировать.
- Оценивать себя и других вместо того, чтобы просто описывать.
- Избегать переживания настоящего момента и отстраняться от него.
- Тревожиться, отпуская оценочные суждения.
- Быть не в настроении для того, чтобы действовать эффективно, доказывая вместо этого свою правоту.

Когда вы заполните этот рабочий лист, подумайте о следующем.

- В ваших ли интересах жить без осознанности (т.е. насколько это эффективно)?
- Привлекать ли мудрый разум для решения проблем или создавать себе новые проблемы?
- Сделает ли вас более или менее свободным наблюдение за настоящим моментом без немедленного реагирования на него?
- Лучше ли быть привязанным к своим мыслям, а не к фактам, которые вы можете описать?
- Когда вы остаетесь оценочным, помогает ли это вам изменить то, что вы хотите изменить, или, наоборот, мешает?
- Что для вас важнее: быть эффективным или правым?

(окончание на следующей странице)

Осознанность: Рабочий лист 1 (Осознанность: Раздаточный материал 1–7)

| | | |
|-------------|--|--|
| "ЗА" | Оставаться неосознанным, оценочным, неэффективным _____ _____ _____ _____ | Практиковать осознанность _____ _____ _____ _____ |
| | "ПРОТИВ" | Оставаться неосознанным, оценочным, неэффективным _____ _____ _____ _____ |

Что вы решили? _____

Лучшее ли это решение (с точки зрения мудрого разума)? _____

Запишите все мудрые поступки, которые вы совершили за неделю: _____

Практика базовых навыков осознанности

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Опишите ситуации, в которых вы практиковали навыки осознанности.

Ситуация 1

Ситуация (кто, что, где, когда)

- Мудрый разум
- Наблюдать
- Описывать
- Участвовать
- Безоценочно
- Однонаправленно
- Эффективно

В колонке слева отметьте навыки, которые вы применяли, и опишите, как вы это делали.

Опишите опыт применения навыков.

Отметьте, если применение данных навыков осознанности помогло вам хотя бы немного в следующем.

___ Уменьшить страдания

___ Стать счастливее

___ Лучше сосредоточиваться

___ Снизить реактивность

___ Повысить мудрость

___ Полнее переживать происходящее

___ Усилить сопричастность

___ Валидировать свои чувства

(окончание на следующей странице)

Ситуация 2

Ситуация (кто, что, где, когда)

- Мудрый разум
- Наблюдать
- Описывать
- Участвовать
- Безоценочно
- Однонаправленно
- Эффективно

В колонке слева отметьте навыки, которые вы применяли, и опишите, как вы это делали.

Опишите опыт применения навыков.

Отметьте, если применение данных навыков осознанности помогло вам хотя бы немного в следующем.

___ Уменьшить страдания

___ Повысить мудрость

___ Стать счастливее

___ Полнее переживать происходящее

___ Лучше сосредоточиваться

___ Усилить чувство сопричастности

___ Снизить реактивность

___ Валидировать свои чувства

Перечислите некоторые или все мудрые поступки, которые вы совершили на этой неделе. _____

Практика базовых навыков осознанности

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Для каждого навыка осознанности запишите то, что вы делали в течение недели, а затем оцените качество осознанности, которую вы испытали во время своей практики.

*Мне не удалось сосредото-
читься; я не достиг
осознанности, и практика
была прекращена*

*Мне удалось немного сосре-
доточиться и оставаться
в настоящем моменте*

*Я сосредоточился на му-
дром разуме и освободился,
чтобы отпустить момент
и поступить так, как надо*

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---------------|------------------------|---|---|---------------------|---|
| День | Мудрый разум | | | | |
| _____ / _____ | | | | Осознанность: _____ | |
| _____ / _____ | | | | Осознанность: _____ | |
| _____ / _____ | | | | Осознанность: _____ | |
| День | Наблюдать | | | | |
| _____ / _____ | | | | Осознанность: _____ | |
| _____ / _____ | | | | Осознанность: _____ | |
| _____ / _____ | | | | Осознанность: _____ | |
| День | Описывать | | | | |
| _____ / _____ | | | | Осознанность: _____ | |
| _____ / _____ | | | | Осознанность: _____ | |
| _____ / _____ | | | | Осознанность: _____ | |
| День | Участвовать | | | | |
| _____ / _____ | | | | Осознанность: _____ | |
| _____ / _____ | | | | Осознанность: _____ | |
| _____ / _____ | | | | Осознанность: _____ | |
| День | Безоценочно | | | | |
| _____ / _____ | | | | Осознанность: _____ | |
| _____ / _____ | | | | Осознанность: _____ | |
| _____ / _____ | | | | Осознанность: _____ | |
| День | Однонаправленно | | | | |
| _____ / _____ | | | | Осознанность: _____ | |
| _____ / _____ | | | | Осознанность: _____ | |
| _____ / _____ | | | | Осознанность: _____ | |
| День | Эффективно | | | | |
| _____ / _____ | | | | Осознанность: _____ | |
| _____ / _____ | | | | Осознанность: _____ | |
| _____ / _____ | | | | Осознанность: _____ | |

Перечислите некоторые или все мудрые поступки, которые вы совершили на этой неделе. _____

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*, Second Edition by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

Практика базовых навыков осознанности

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Практикуйте каждый навык осознанности дважды и опишите свой опыт следующим образом.

| | Что произошло такого, что побудило вас практиковать осознанность (если вообще произошло)? | Сколько времени прошло с момента, когда вы практиковали этот навык? | Оценить до/после использования навыка | | Выводы или вопросы по поводу практики этого навыка |
|--------------|---|---|---------------------------------------|---|--|
| | | | Степень концентрации (0–100) | Степень сосредоточения на мудром разуме (0–100) | |
| Мудрый разум | | | / | / | |
| | | | / | / | |
| Наблюдать | | | / | / | |
| | | | / | / | |
| Описывать | | | / | / | |
| | | | / | / | |
| Участвовать | | | / | / | |
| | | | / | / | |

(окончание на следующей странице)

Осознанность: Рабочий лист 2б (Осознанность: Раздаточный материал 2–5в)

| Когда вы практиковали этот навык и что для этого делали? | Что произошло такого, что побудило вас практиковать осознанность (если вообще произошло)? | Сколько времени прошло с момента, когда вы практиковали этот навык? | Оценить до/после использования навыка | | Выводы или вопросы по поводу практики этого навыка |
|--|---|---|---------------------------------------|---|--|
| | | | Степень концентрации (0–100) | Степень сосредоточения на мудром разуме (0–100) | |
| Безоценочно | | | / | / | |
| | | | / | / | |
| Однонаправленно | | | / | / | |
| | | | / | / | |
| Эффективно | | | / | / | |
| | | | / | / | |

Перечислите некоторые или все мудрые поступки, которые вы совершили на этой неделе.

Примечание. Адаптированный неопубликованный рабочий лист Сета Аксельрода с его разрешения.

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition* by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

Календарь базовых навыков осознанности

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Отметьте навыки, которые вы практиковали в течение недели.

_____ Мудрый разум _____ Наблюдение _____ Описание _____ Участие _____ Безоценочно _____ Однонаправленно _____ Эффективно _____

Практикуя навыки, будьте как можно более внимательны и осознанны. Записи делайте позже.

| Название навыка/День | Как вы практиковали этот навык? | Опишите свои переживания, включая телесные ощущения, эмоции и мысли во время практики навыка | Что вы переживаете сейчас, после применения навыка? |
|----------------------|---|---|---|
| Например, участие | Пошел на вечеринку и присоединился к разговорам с окружающими | Испытал ноющие ощущения в животе, поверхностное дыхание, сухость во рту, беспокойство о том, что окружающие меня не любят; позже наслаждался разговором, улыбнулся, заметил людей вокруг себя и в итоге хорошо провел время | Удивлен, что мне удалось это сделать, и мне было хорошо. Думаю, что смогу сделать это снова |
| Понедельник | | | |
| Вторник | | | |
| Среда | | | |

(окончание на следующей странице)

Осознанность: Рабочий лист 2в (Осознанность: Раздаточный материал 2–5в)

| Название навыка/День | Как вы практиковали этот навык? | Опишите свои переживания, включая телесные ощущения, эмоции и мысли во время практики навыка | Что вы переживаете сейчас, после применения навыка? |
|----------------------|---------------------------------|--|---|
| Четверг | | | |
| Пятница | | | |
| Суббота | | | |
| Воскресенье | | | |

Перечислите некоторые или все мудрые поступки, которые вы совершили на этой неделе. _____

Практика мудрого разума

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Упражнения для развития мудрого разума. Каждый раз, когда выполняете какое-либо из упражнений, ставьте галочку в окошке соответствующей строки.

- 1. Наблюдать за дыханием, позволить вниманию заглянуть в середину меня.
- 2. Представлять себя камешком, медленно опускающимся на дно озера.
- 3. Вообразить свой спуск по внутренней винтовой лестнице.
- 4. Погружаться в паузы между вдохами и выдохами.
- 5. Мудрый на вдохе, разум на выдохе.
- 6. Задавать вопрос мудрому разуму (на вдохе) и выслушивать ответ (на выдохе).
- 7. Спрашивать себя: “Соответствует ли это мудрому разуму?”
- 8. Другая практика (опишите): _____
- 9. Другая практика (опишите): _____

Опишите ситуацию, в которой вы практиковали мудрый разум:

Насколько эффективной была практика? Помогла ли она вам сосредоточиться на мудром разуме?

*Неэффективно: не
получилось практико-
вать навык ни минуты;
практика была быстро
прекращена*

1

2

*Достаточно эффективно:
удалось попрактиковать
мудрый разум и немного
сосредоточиться на нем*

3

4

*Очень эффективно: уда-
лось сосредоточиться на
мудром разуме и сделать
все необходимое*

5

Опишите ситуацию, в которой вы практиковали мудрый разум:

(окончание на следующей странице)

Осознанность: Рабочий лист 3 (Осознанность: Раздаточный материал 3–3а)

Насколько эффективной была практика? Помогла ли она вам сосредоточиться на мудром разуме?

*Неэффективно: не
получилось практико-
вать навык ни минуты;
практика была быстро
прекращена*

1

2

*Достаточно эффективно:
удалось выполнить прак-
тику мудрого разума и
немного сосредоточиться
на нем*

3

4

*Очень эффективно: уда-
лось сосредоточиться на
мудром разуме и сделать
все необходимое*

5

Перечислите некоторые или все мудрые поступки, которые вы совершили на этой неделе. _____

Навыки осознанности "что": наблюдение, описание, участие

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Отметьте навыки осознанности, которые вы практиковали на этой неделе. Опишите две различные ситуации, когда вы практиковали навыки осознанности. При необходимости используйте дополнительные листы.

___ Наблюдение ___ Описание ___ Участие

Опишите, где и как вы практиковали эти навыки:

Отметьте, помогла ли практика осознанности (*хотя бы немного*).

___ Уменьшить страдания ___ Повысить ощущение счастья
___ Улучшить способность к сосредоточению ___ Снизить реактивность
___ Увеличить мудрость ___ Расширить опыт ___ Укрепить связи
___ Повысить чувство собственной значимости

Опишите, как эти навыки помогли или не помогли вам стать более осознанным:

Опишите, где и как вы практиковали эти навыки:

Отметьте, помогла ли вам практика осознанности (*хотя бы немного*).

___ Уменьшить страдания ___ Повысить ощущение счастья
___ Улучшить способность к сосредоточению ___ Снизить реактивность
___ Увеличить мудрость ___ Расширить опыт ___ Укрепить связи
___ Повысить чувство собственной значимости

Опишите, как эти навыки помогли или не помогли вам стать более осознанным:

Перечислите некоторые или все мудрые поступки, которые вы совершили на этой неделе.

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*, Second Edition by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

Контрольный перечень навыков наблюдения, описания и участия

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Отметьте навыки осознанности, которые вы применяли. Можете отметить каждый навык до четырех раз. Если вы практикуете какой-либо навык более четырех раз, отмечайте на полях страницы или используйте дополнительные листы.

Практика наблюдения: отметьте упражнения, которые вы выполняли.

- 1. Что вы видите: _____ Наблюдать, не отслеживая то, что видите.
- 2. Звуки: _____ Окружающие вас звуки _____, высота и звучание голосов, музыки.
- 3. Запахи вокруг вас: _____ Аромат пищи _____, мыла _____, воздуха.
- 4. Вкус того, что вы едите, и сам процесс приема пищи.
- 5. Побуждения что-либо совершить: _____ Серфинг по своим побуждениям _____, замечайте побуждение к избеганию, _____ замечайте, где в теле возникает побуждение.
- 6. Телесные ощущения: _____ Сканирование тела, _____ ощущение ходьбы, _____ соприкосновение тела с чем-либо.
- 7. Мысли, приходящие в ваш разум и выходящие из него: _____
Представьте себе свой разум в виде реки, _____ в виде конвейерной ленты.
- 8. Ваше дыхание: _____ Движения живота, _____ ощущение воздуха внутри и снаружи носа.
- 9. Расширяя осознанность: _____ Всего тела, _____ пространства вокруг вас, _____ во время объятий дерева.
- 10. Открыть свой разум: _____ Каждому возникающему ощущению, не привязываясь, отпуская каждое.
- 11. Другое (описать): _____

Практика описания: отметьте упражнения, которые вы выполняли.

- 12. Что вы видите вне своего тела.
- 13. Мысли, чувства и телесные ощущения внутри вас.
- 14. Ваше дыхание.
- 15. Другое (описать): _____

(окончание на следующей странице)

Практика участия: отметьте упражнения, которые вы выполняли.

- 16. Танцевать под музыку.
- 17. Петь под музыку, которую вы слушаете.
- 18. Петь, принимая душ.
- 19. Петь и танцевать во время просмотра телевизора.
- 20. Вскakiвать с постели и танцевать или петь, прежде чем одеться.
- 21. Пойти в церковь, где поют, и присоединиться к пению.
- 22. Петь в караоке с друзьями либо в караоке-клубе или баре.
- 23. Пропускать через себя то, что говорит другой человек.
- 24. Бегать, ездить верхом, кататься на коньках, гулять; стать одним целым с тем, что вы делаете.
- 25. Играть в спортивные игры и полностью отдаваться игре.
- 26. Стать своим дыханием, считая вдохи: становясь лишь “единицей”, когда считаете “1”, лишь “двойкой”, когда считаете “2”, и т.д.
- 27. Стать словом, медленно произнося это слово снова и снова.
- 28. Отбросить осторожность и погрузиться в социальную или трудовую деятельность.
- 29. Другое (описать): _____

Перечислите некоторые или все мудрые поступки, которые вы совершили на этой неделе. _____

Календарь практики навыков наблюдения, описания и участия

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Отметьте как минимум два навыка, которые вы практиковали в течение недели:

___ Наблюдение ___ Описание ___ Участие

Практикуя навыки, будьте как можно более внимательны и осознанны. Записи делайте позже.

| Название навыка/День | Как вы практиковали этот навык? | Опишите свои переживания, включая телесные ощущения, эмоции и мысли во время практики навыка | Что вы переживаете сейчас, после применения навыка? |
|----------------------|--|--|--|
| Например, наблюдение | <i>Прогулялся по парку и смотрел на деревья вокруг</i> | <i>Испытал умиротворение, мои плечи расслабились. Чувствовал любопытство по отношению к деревьям. Наблюдал за своим чувством отрешенности от всех забот. Подумал, что листья деревьев очень зеленые и свежие</i> | <i>Чувствую себя несколько расслабленным. Думаю, что должен ходить на прогулки чаще. Беспокоюсь, что в следующий раз, возможно, не смогу уделить внимание практике</i> |
| Понедельник | | | |
| Вторник | | | |

Осознанность: Рабочий лист 4б (Осознанность: Раздаточный материал 4–4в)

| Название навыка/День | Как вы практиковали этот навык? | Опишите свои переживания, включая телесные ощущения, эмоции и мысли во время практики навыка | Что вы переживаете сейчас, после применения навыка? |
|----------------------|---------------------------------|--|---|
| Среда | | | |
| Четверг | | | |
| Пятница | | | |
| Суббота | | | |
| Воскресенье | | | |

Перечислите некоторые или все мудрые поступки, которые вы совершили на этой неделе.

Навыки осознанности “как”: безоценочность, однонаправленность, эффективность

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Отметьте навыки осознанности, которые вы практиковали на этой неделе. Опишите два различных случая, когда вы практиковали навыки осознанности. При необходимости используйте дополнительные листы.

___ Безоценочность ___ Однонаправленность ___ Эффективность

Опишите, где и как вы практиковали эти навыки:

Отметьте, помогла ли практика осознанности (*хотя бы немного*).

___ Уменьшить страдания ___ Повысить ощущение счастья
___ Улучшить способность к сосредоточению ___ Снизить реактивность
___ Увеличить мудрость ___ Расширить опыт ___ Укрепить связи
___ Повысить чувство собственной значимости

Опишите, как эти навыки помогли или не помогли вам стать более осозанным:

Опишите, где и как вы практиковали эти навыки:

Отметьте, помогла ли практика осознанности (*хотя бы немного*):

___ Уменьшить страдания ___ Повысить ощущение счастья
___ Улучшить способность к сосредоточению ___ Снизить реактивность
___ Увеличить мудрость ___ Расширить опыт ___ Укрепить связи
___ Повысить чувство собственной значимости

Опишите, как эти навыки помогли или не помогли вам стать более осозанным:

Перечислите некоторые или все мудрые поступки, которые вы совершили на этой неделе. _____

Контрольный перечень навыков безоценочности, однонаправленности и эффективности

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Практика навыка безоценочности: отметьте упражнения, которые вы выполняли.

- 1. Скажите себе: “В моем сознании возникла оценочная мысль”.
- 2. Подсчитайте оценочные мысли.
- 3. Замените оценочные мысли и утверждения непредвзятыми мыслями и утверждениями.
- 4. Замечайте свои оценочные выражение лица, позу, тон голоса.
- 5. Измените оценочные выражения, позы, тон голоса.
- 6. Оставайтесь предельно конкретными и описывайте свой день безоценочно.
- 7. Составьте безоценочное описание события, вызвавшего эмоции.
- 8. Предельно подробно и безоценочно опишите наиболее важное событие дня.
- 9. Представьте человека, на которого вы злитесь. Представьте себя этим человеком.
- 10. Когда вы чувствуете, что начинаете оценивать, практикуйте полуулыбку и/или ладони готовности.

Опишите, где и как вы практиковали навык безоценочности:

Практика навыка однонаправленности: отметьте упражнения, которые вы выполняли.

- 11. Осознанность при приготовлении чая или кофе.
- 12. Осознанность при мытье посуды.
- 13. Осознанность при ручной стирке одежды.
- 14. Осознанность при уборке дома.
- 15. Осознанность при неторопливом принятии ванны.
- 16. Осознание при медитации.

(окончание на следующей странице)

Опишите, где и как вы практиковали навык однонаправленности:

Практика навыка эффективности: отметьте упражнения, которые вы выполняли.

17. Отказ от стремления всегда и во всем быть правым.

18. Отказ от своеволия.

19. Делать то, что эффективно.

Опишите, где и как вы практиковали навык эффективности:

Перечислите некоторые или все мудрые поступки, которые вы совершили на этой неделе. _____

Календарь навыков безоценочности, односторонности и эффективности

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Отметьте как минимум два навыка, которые вы практиковали в течение недели.

_____ Безоценочность _____ Односторонность _____ Эффективность

Практикуя навыки, будьте как можно более внимательны и осознанны. Записи делайте позже.

| Название навыка/День | Как вы практиковали этот навык? | Опишите свои переживания, включая телесные ощущения, эмоции и мысли, во время практики навыка | Что вы переживаете сейчас, после применения навыка? |
|---------------------------|---|---|--|
| Например, односторонность | Делала уборку у себя дома, сосредоточившись только на этом и выполняющая только это | Ощутила мягкость ткани на руках. Чувствовала, что могу сделать что-то полезное. Подумала было о других делах, которые мне нужно было сделать, но мне удалось снова вернуть свое внимание к уборке | Помню, что мне было хорошо; мой муж заметил, что я делала уборку. Чувствую, что содержательно практиковала этот навык. Думаю, что моя практика была бы еще более успешной, если бы мой разум меньше отвлекался |
| Понедельник | | | |
| Вторник | | | |

(окончание на следующей странице)

Осознанность: Рабочий лист 5б (Осознанность: Раздаточный материал 5–5в)

| Название навыка/День | Как вы практиковали этот навык? | Опишите свои переживания, включая телесные ощущения, эмоции и мысли, во время практики навыка | Что вы переживаете сейчас, после применения навыка? |
|----------------------|---------------------------------|---|---|
| Среда | | | |
| Четверг | | | |
| Пятница | | | |
| Суббота | | | |
| Воскресенье | | | |

Перечислите некоторые или все мудрые поступки, которые вы совершили на этой неделе. _____

Календарь безоценочности

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Осознавайте свои оценочные мысли и реакции, когда они приходят. Задавайте себе следующие вопросы, чтобы сосредоточить свое внимание на деталях происходящего. Записывайте позже.

| Отслеживаете ли вы у себя оценочные мысли/День | Подсчитываете ли вы свои оценочные мысли? Если да, то сколько их было? | Если вы заменили оценочную мысль или предположение, то какой была оценочная мысль или предположение? | Какой была замещающая мысль или предположение? | Опишите, сопровождалась ли ваша замещающая мысль безоценочным выражением лица либо иным невербальным выражением? | Опишите любые изменения после практики |
|--|--|--|--|--|--|
| Например, да | 21 | <i>Мой парень придурок, потому что не заехал за мной</i> | <i>Он забыл за мной заехать. Хотелось бы, чтобы он больше обо мне не забывал</i> | <i>Я продемонстрировала полулыбку и разжала свои кулаки</i> | |
| Понедельник | | | | | |
| Вторник | | | | | |
| Среда | | | | | |

(окончание на следующей странице)

Осознанность: Рабочий лист 5в (Осознанность: Раздаточный материал 5–5в)

| Отслеживаете ли вы у себя оценочные мысли/День | Подсчитываете ли вы свои оценочные мысли? Если да, то сколько их было? | Если вы заменили оценочную мысль или предположение, то какой была оценочная мысль или предположение? | Какой была замещающая мысль или предположение? | Опишите, сопровождалась ли ваша замещающая мысль безоценочным выражением лица либо иным невербальным выражением? | Опишите любые изменения после практики |
|--|--|--|--|--|--|
| Четверг | | | | | |
| Пятница | | | | | |
| Суббота | | | | | |
| Воскресенье | | | | | |

Перечислите некоторые или все мудрые поступки, которые вы совершили на этой неделе.

.....

**Рабочие листы для других
аспектов навыков осознанности**

.....

Любящая доброта

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Опишите, как вы осознанно практиковали любящую доброту на этой неделе. Опишите два случая, когда вы практиковали любящую доброту по отношению к кому-либо. В случае необходимости пишите на дополнительных листах.

___ К себе ___ К близкому ___ К другу ___ К кому-то, на кого я был рассержен
___ К человеку, с которым мне трудно ___ К врагу ___ Ко всему живому
___ Другое: _____

Опишите, какие выражения вы использовали (т.е. те теплые пожелания, которые вы направляли).

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Отметьте, помогла ли практика любящей доброты (*хотя бы немного*):

___ Ощутить теплоту и заботу ___ Испытать любовь ___ Пережить сострадание
___ Почувствовать сопричастность ___ Увеличить мудрость
___ Стать счастливее ___ Повысить чувство собственной значимости

Опишите, как этот навык помог или не помог вам стать более сострадательным:

___ К себе ___ К любимому человеку ___ К другу
___ К кому-то, на кого я был рассержен ___ К трудному человеку ___ К врагу
___ Ко всему живому ___ Другое: _____

Опишите, какие выражения вы использовали (т.е. те теплые пожелания, которые вы адресовали). Проверьте, они такие же, как и выше?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

(окончание на следующей странице)

Осознанность: Рабочий лист 6 (Осознанность: Раздаточный материал 8)

Отметьте, помогла ли практика любящей доброты (*хотя бы немного*):

___ Ощутить теплоту и заботу ___ Испытать любовь ___ Пережить сострадание
___ Почувствовать сопричастность ___ Увеличить мудрость
___ Стать счастливее ___ Повысить чувство собственной значимости

Опишите, как этот навык помог или не помог вам стать более сострадательным:

Перечислите некоторые или все мудрые поступки, которые вы совершили на этой неделе. _____

Достижение равновесия разума бытия и разума действия

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Ежедневная практика мудрого разума: каждый раз, когда выполняете какое-либо из упражнений, ставьте галочку в окошке соответствующей строки.

- 1. Переписывать и перечитывать вдохновляющие цитаты об осознанности.
- 2. Установить напоминания на телефоне, чтобы вспоминать о практике осознанности в течение дня.
- 3. Разместить письменные напоминания на заметных местах.
- 4. Включить практику осознанности в повседневные действия.
- 5. Сосредоточиться на переживании “здесь и сейчас”, когда испытываю чувства переполненности эмоциями или опустошенности.
- 6. Сосредоточиться на событиях своей повседневной жизни.
- 7. Сосредоточиться на том, что должно быть сделано.
- 8. Действовать с готовностью и делать то, что нужно.
- 9. Посвящать три минуты мудрому разуму, чтобы придержать свой разум действия.
- 10. Другая практика (опишите): _____

Опишите одну или несколько ситуаций, в которых вам удалось достичь равновесия разума бытия и разума действия:

Насколько эффективной была практика? Помогла ли она вам отыскать в себе мудрый разум?

Неэффективно: не удалось практиковать навык ни минуты; практика была быстро прекращена

1

Достаточно эффективно: удалось выполнить практику мудрого разума и немного сосредоточиться на нем

2

3

Очень эффективно: удалось сосредоточиться на мудром разуме и выполнить все необходимое

4

5

(окончание на следующей странице)

Опишите одну или несколько ситуаций, в которых вам удалось достичь равновесия между разумом бытия и разумом действия:

Насколько эффективной была практика? Помогла ли она вам найти в себе мудрый разум?

*Неэффективно: не
получилось практико-
вать навык ни минуты;
практика была быстро
прекращена*

1

2

*Достаточно эффек-
тивно: удалось выпол-
нить практику мудрого
разума и немного сосре-
доточиться на нем*

3

4

*Очень эффективно:
удалось сосредото-
читься на мудром
разуме и выполнить все
необходимое*

5

Перечислите некоторые или все мудрые поступки, которые вы совершили на этой неделе. _____

Календарь осознанности бытия и действия

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Оознайте момент, когда вы чувствуете себя измотанным, переполненным или разбитым. Обратите внимание на свои переживания в это время. Обратите свое внимание именно к этому моменту, а не к следующему или предыдущему. Используйте следующие вопросы, чтобы сосредоточить свое внимание на деталях происходящего. Записывайте позже.

| Что вы испытывали/День | Какова была единственная деятельность в тот момент, которая привлекла к себе ваше внимание? | Как ваше тело себя чувствовало, когда вы занимались лишь чем-то одним в тот момент? | Что вы испытывали, практика навыков? | Что вы испытываете сейчас, после применения навыка? |
|---|---|---|--|---|
| Например, чувство переполнения от количества посуды, которую я должен был помыть перед сном | Мытье каждой тарелки | Руки расслаблены, ладони теплые и расслабленные | Облегчение: "О, только одна эта тарелка", напряжение спало | Это было несложно, но как насчет следующего раза? Мне придется практиковать это |
| Понедельник | | | | |
| Вторник | | | | |
| Среда | | | | |

(окончание на следующей странице)

Осознанность: Рабочий лист 7а (Осознанность: раздаточный материал 9–9а)

| Что вы испытывали/День | Какова была единственная деятельность в тот момент, которая привлекла к себе ваше внимание? | Как ваше тело себя чувствовало, когда вы занимались лишь чем-то одним в тот момент? | Что вы испытывали, практикуя навык? | Что вы испытываете сейчас, после применения навыка? |
|------------------------|---|---|-------------------------------------|---|
| Четверг | | | | |
| Пятница | | | | |
| Суббота | | | | |
| Воскресенье | | | | |

Перечислите некоторые или все мудрые поступки, которые вы совершили на этой неделе. _____

Календарь осознанности приятных занятий

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Осознавайте приятное событие в то время, когда оно происходит. Обращайте внимание на повседневные, обыденные события или занятия, которые вам нравятся. Постарайтесь испытать момент, даже если он мимолетен. Используйте следующие вопросы, чтобы сосредоточить свое внимание на деталях происходящего. Записывайте позже.

| Что произошло/День | Была ли это единственная деятельность в тот момент, которая завладела вашим вниманием? | Как ваше тело себя чувствовало, когда вы занимались лишь чем-то одним в тот момент? | Что вы испытывали, практикуя навык? | Что вы испытываете сейчас, после применения навыка? |
|--|--|---|---|---|
| Например, наблюдение за птицей во время прогулки вокруг зеленого озера | Да | Легкость в мышцах лица; осознание, что опускаются плечи; приподнялись уголки рта | Облегчение, удовольствие: "Это хорошо", "Как хорошо (птица)", "Как приятно быть на природе" | Это была такая мелочь, но я рад, что заметил ее |
| Понедельник | | | | |
| Вторник | | | | |
| Среда | | | | |

(окончание на следующей странице)

Осознанность: Рабочий лист 8 (Осознанность: Раздаточный материал 9–9а)

| Что произошло/День | Была ли это единственная деятельность в тот момент, которая завладела вашим вниманием? | Как ваше тело себя чувствовало, когда вы занимались лишь чем-то одним в тот момент? | Что вы испытывали, практикуя навык? | Что вы испытываете сейчас, после применения навыка? |
|--------------------|--|---|-------------------------------------|---|
| Четверг | | | | |
| Пятница | | | | |
| Суббота | | | | |
| Воскресенье | | | | |

Перечислите некоторые или все мудрые поступки, которые вы совершили на этой неделе. _____

Календарь осознанности неприятных событий

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Оознавайте неприятное событие в то время, когда оно происходит. Обращайте внимание на повседневные, обыденные события или занятия, которые были болезненны или неприятны для вас. Постарайтесь испытать момент, даже если он мимолетен. Используйте следующие вопросы, чтобы сосредоточить свое внимание на деталях происходящего. Записывайте позже.

| Что произошло/День | Оознавали ли вы неприятные ощущения во время происходящего? | Как ваше тело себя чувствовало, когда вы занимались лишь чем-то одним в тот момент? | Что вы испытывали, практикуя навык? | Что вы испытываете сейчас, после применения навыка? |
|--|---|---|--|--|
| Например, мой парень забыл о моем дне рождения | Да | Слезы текли из глаз, тянущее чувство в животе, опустившиеся уголки рта и плечи, усталость | Обида, грусть: "Он не думает обо мне", "Он действительно любит меня?". Желание заснуть до завтра | Он довольно забывчивый парень. Может быть, мне следовало напомнить ему |
| Понедельник | | | | |
| Вторник | | | | |
| Среда | | | | |

(окончание на следующей странице)

Осознанность: Рабочий лист 9 (Осознанность: Раздаточный материал 9–9а)

| Что произошло/День | Осознавали ли вы неприятные ощущения во время происходящего? | Как ваше тело себя чувствовало, когда вы занимались лишь чем-то одним в тот момент? | Что вы испытывали, практикуя навик? | Что вы испытываете сейчас, после применения навика? |
|--------------------|--|---|-------------------------------------|---|
| Четверг | | | | |
| Пятница | | | | |
| Суббота | | | | |
| Воскресенье | | | | |

Перечислите некоторые или все мудрые поступки, которые вы совершили на этой неделе.

Следование срединному пути к мудрому разуму

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

СЛЕДОВАНИЕ СРЕДИННОМУ ПУТИ. Каждый раз, выполнив какое-либо из упражнений, ставьте галочку в окошке соответствующей строки.

На пути к мудрому разуму мне пришлось **достигать равновесия** между следующим.

1. Рациональный разум и эмоциональный разум.
2. Разум действия и разум бытия.
3. Сильное желание изменить настоящий момент и полное его принятие.
4. Самоограничение и потакание себе.
5. Другая практика (опишите ее): _____

Опишите ситуацию, в которой вы СЛЕДОВАЛИ СРЕДИННОМУ ПУТИ. Как вы это делали?

Насколько эффективной была практика? Помогла ли она вам следовать срединному пути?

Неэффективно: не получилось практиковать навык ни минуты, быстро прекратила практику

1

В какой-то степени эффективно: удалось выполнить практику мудрого разума и немного сосредоточиться на нем

2

3

4

Очень эффективно: удалось сосредоточиться на мудром разуме и выполнить все необходимое

5

Опишите ситуацию, в которой вы СЛЕДОВАЛИ СРЕДИННОМУ ПУТИ. Как вы это делали?

Насколько эффективной была практика? Помогла ли она вам следовать срединному пути?

Неэффективно: не получилось практиковать навык ни минуты, быстро прекратил практику

1

В какой-то степени эффективно: выполнить практику мудрого разума и немного сосредоточиться на нем

2

3

4

Очень эффективно: удалось сосредоточиться на мудром разуме и выполнить все необходимое

5

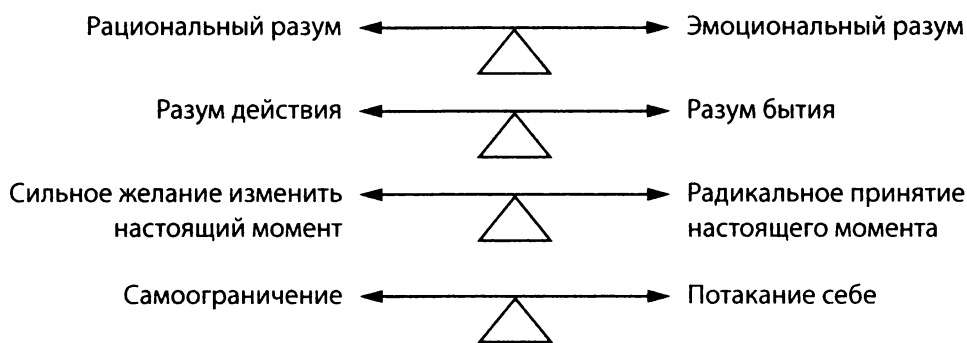
Перечислите некоторые или все мудрые поступки, которые вы совершили на этой неделе. _____

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*, Second Edition by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

Самоанализ на срединном пути

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

1. **Выясните, находитесь ли вы вне срединного пути, у одной из противоположностей.** Для каждой из следующих противоположностей мудрого разума отметьте крестиком положение, где, как вы думаете, вы пребываете большую часть времени. Если вы достигли достаточного равновесия, поставьте крестик посередине. Если вы не достигли равновесия, поставьте крестик ближе к концу, чтобы отобразить ту или иную крайность.




2. **Выберите одну противоположность.** Опишите *предельно точно* то, что вы делаете чрезмерно, а затем то, что вы делаете недостаточно.

| | | |
|--|--|---|
| <p>Чрезмерно</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> | | <p>Недостаточно</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> |
|--|--|---|

3. **Проверьте факты.** Проверьте свои интерпретации и мнения. Убедитесь, что ваш список того, что вы делаете чрезмерно или недостаточно, на самом деле точен. Проверьте свои ценности посредством мудрого разума: обязательно следуйте своему срединному пути, а не чужому. Также проверьте оценочные **суждения**. Избегайте оценивать как “хорошее”, “плохое” или использовать другие оценочные слова. При необходимости перепишите все пункты выше, чтобы они соответствовали фактам и были безоценочными.

(окончание на следующей странице)

4. **Определите** одно (или не более двух) *предельно конкретное дело*, которые нужно сделать на следующей неделе, чтобы приблизиться к равновесию.

| | | |
|----------------------|---|----------------------|
| Делать меньше |  | Делать больше |
| _____ | | _____ |
| _____ | | _____ |
| _____ | | _____ |

5. **Опишите**, что вы сделали с прошлой недели: _____

6. **Оцените**, насколько эффективной была практика в том, чтобы помочь вам достичь большего равновесия на срединном пути. Оценивайте от 1 (вообще не помогло) до 5 (очень эффективно, очень помогло): _____

Перечислите некоторые или все мудрые поступки, которые вы совершили на этой неделе. _____

Календарь следования срединному пути

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Оознавайте неприятное событие в то время, когда оно происходит. Обращайте внимание на повседневные, обыденные события или занятия, которые были болезненны или неприятны для вас. Постарайтесь пережить момент, даже если он мимолетен. Используйте следующие вопросы, чтобы сосредоточить свое внимание на деталях происходящего. Записывайте позже.

| День/Занятие | Опишите противоречие между | | Подробно опишите, как вы достигли равновесия в противоречии между двумя противоположностями |
|------------------------------------|--|---|--|
| | одной противоположностью | другой противоположностью | |
| Например, заниматься ремонтом дома | Отчаянно работать над множеством дел по ремонту моего дома | Смотреть телевизор, поедать мороженое, забрасывая дела, связанные с ремонтом дома | Я решил делать одно небольшое дело ежедневно и одно среднее по значимости дело еженедельно, чтобы улучшить дом. Я также решил по крайней мере в течение часа ежедневно не думать и не беспокоиться о ремонте, а вместо этого делать что-то приятное для себя |
| Понедельник | | | |
| Вторник | | | |
| Среда | | | |

(окончание на следующей странице)

Осознанность: Рабочий лист 106 (Осознанность: Раздаточный материал 10)

| День/Занятие | Опишите противоречие между | | Подробно опишите, как вы достигли равновесия в противоречии между двумя противоположностями |
|--------------|----------------------------|---------------------------|---|
| | одной противоположностью | другой противоположностью | |
| Четверг | | | |
| Пятница | | | |
| Суббота | | | |
| Воскресенье | | | |

Перечислите некоторые или все мудрые поступки, которые вы совершили на этой неделе.

Навыки межличностной эффективности

Введение в раздаточные материалы и рабочие листы

Навыки межличностной эффективности помогают выстраивать новые отношения, укреплять текущие и справляться с конфликтными ситуациями. Они помогают эффективно просить о том, чего вы хотите, и отказывать в ответ на нежелательные просьбы. После раздаточного материала и рабочих листов, посвященных **целям межличностной эффективности и препятствиям на пути к ее достижению**, представлены три навыка межличностной эффективности. Первый навык, **“Искусное достижение целей”**, посвящается тому, как получать то, что вы хотите от людей, одновременно поддерживая отношения с ними и сохраняя свое самоуважение. Второй навык — **“Построение отношений и завершение деструктивных старых отношений”** — сосредоточен на поиске новых друзей и завоевании их симпатии, поддержании отношений, а также на том, как завершать деструктивные отношения. Третий навык охватывает навыки **следования срединному пути**, которые в этом модуле связаны с достижением равновесия принятия и изменений в отношениях.

Цели межличностной эффективности и препятствия на пути к ее достижению

- **Межличностная эффективность. Раздаточный материал 1: цели межличностной эффективности.** Этот раздаточный материал содержит обзор целей для каждого из трех основных разделов этого модуля. Основная цель заключается в том, чтобы быть эффективным в достижении того, чего вы хотите.
- **Межличностная эффективность. Рабочий лист 1: “за” и “против” изменения навыков межличностной эффективности.** Используйте эту форму, чтобы решить, стоит ли вам использовать навыки межличност-

ной эффективности вместо того, чтобы оказывать давление на человека или, наоборот, опускать руки и подчиняться его просьбам.

- **Межличностная эффективность. Раздаточный материал 2: факторы, препятствующие межличностной эффективности.** Отсутствие навыков — это только один фактор, который может помешать эффективному взаимодействию с людьми. Этот раздаточный материал полезен не только в начале модуля, но и позже в устранении проблем с применением навыков межличностной эффективности. Он может затем использоваться с формами *Межличностная эффективность. Рабочий лист 7: Поиск и устранение ошибок в применении навыков межличностной эффективности* и *Межличностная эффективность. Раздаточный материал 9: Поиск и устранение ошибок: когда то, что вы делаете, не работает*. Эти две формы охватывают те же темы, которые организованы в той же последовательности, что и форма *Межличностная эффективность: раздаточный материал 2*.
- **Межличностная эффективность. Раздаточный материал 2а: мифы, препятствующие межличностной эффективности.** Эта форма может быть полезна, если мысли и убеждения препятствуют применению навыков межличностной эффективности. Используйте ее с формой *Межличностная эффективность. Рабочий лист 2: Опровержение мифов, препятствующих межличностной эффективности*.

Искусное достижение целей

- **Межличностная эффективность. Раздаточный материал 3: Обзор искусного достижения целей.** В этом раздаточном материале рассматриваются навыки, описанные в данном разделе.
- **Межличностная эффективность. Раздаточный материал 4: Прояснение целей в ситуациях межличностного взаимодействия.** Уточнение ваших целей — это первый и самый важный навык межличностного взаимодействия. Это важная задача — выяснить 1) чего вы действительно хотите в любой конкретной ситуации и насколько это важно по сравнению с 2) поддержанием хороших отношений и 3) поддержанием вашего чувства собственного достоинства. Навыки, которые вы будете применять, зависят от важности этих трех целей соответственно. Используйте этот раздаточный материал с формой *Межличностная эффективность. Рабочий лист 3: Прояснение приоритетов в ситуациях межличностного взаимодействия*. Анализируя событие, которое спро-

воцировало проблему, не забудьте применить такой навык осознанности “что”, как описание.

- **Межличностная эффективность. Раздаточный материал 5: Рекомендации по эффективности достижения целей: как получать то, что вы хотите (ПОПРОСИ).** Этот раздаточный материал описывает навыки, помогающие просить о чем-то, отказывать в ответ на нежелательную просьбу, противостоять давлению со стороны и отстаивать собственную точку зрения. ПОПРОСИ — это акроним для запоминания навыка: Перечислите факты, Опишите свое отношение, Попросите, что хотите, Расскажите, почему это хорошо, Обсудите разные варианты, Стойте на своем, Изобразите уверенность. С этим раздаточным материалом можно использовать два разных рабочих листа, как описано ниже.
- **Межличностная эффективность. Рабочий лист 4: Написание сценариев межличностной эффективности.** Эта форма полезна для выяснения того, что сказать и сделать, прежде чем практиковать навык ПОПРОСИ. Также обратите внимание на то, что эта форма потребует с самого начала определиться со своими целями в данной ситуации, отношениями и самоуважением. Этот рабочий лист также может использоваться для навыков ДРУГ и ЧЕСТЬ (см. ниже).
- **Межличностная эффективность. Рабочий лист 5: Отслеживание применения навыков межличностной эффективности.** Эта форма потребует от вас прояснить и записать свои приоритеты и спросит о конфликтах приоритетов. Наконец, от вас потребуются записать, была ли достигнута ваша цель и как это взаимодействие повлияло на отношения и ваше самоуважение. Данный рабочий лист можно использовать для навыков ПОПРОСИ, ДРУГ и ЧЕСТЬ.
- **Межличностная эффективность. Раздаточный материал 5а: Применение навыка ПОПРОСИ в сложных ситуациях межличностного взаимодействия.** В этой форме приводятся примеры ситуаций, когда у другого человека также очень хорошие навыки межличностной коммуникации и он отказывается выполнить вашу просьбу или продолжает настаивать на своем, несмотря на то, что вы ему уже отказали. Используйте с этим раздаточным материалом одну из двух или обе формы *Межличностная эффективность: Рабочие листы 4, 5* (см. выше).
- **Межличностная эффективность. Раздаточный материал 6: Рекомендации по эффективности взаимоотношений (ДРУГ).** Эффективность отношений направлена на поддержание или улучшение ваших отно-

шений с другим человеком, в то время как вы пытаетесь получить то, что хотите, во взаимодействии с ним. ДРУГ — это акроним для запоминания навыка: будьте Доброжелательными, покажите Расположение, Успешно валидируйте, Говорите непринужденно. Используйте с этим раздаточным материалом одну из двух или обе формы *Межличностная эффективность: Рабочие листы 4, 5*.

- **Межличностная эффективность. Раздаточный материал 6а: “У” в акрониме “ДРУГ”: уровни валидации.** Этот раздаточный материал предлагает шесть различных способов валидации. (См. также формы *Межличностная эффективность: раздаточный материал 17, 18*, описанные ниже, для получения дополнительной информации о валидации.) Используйте с этим раздаточным материалом форму *Межличностная эффективность: рабочие листы 4, 5*.
- **Межличностная эффективность. Раздаточный материал 7: Рекомендации по эффективности самоуважения: как сохранять уважение к себе (ЧЕСТЬ).** Навык эффективности самоуважения поможет вам поддержать или повысить свое самоуважение в межличностном взаимодействии, когда вы пытаетесь получить то, что хотите. ЧЕСТЬ — это акроним для запоминания следующего навыка: Честными будьте с собой и другими, Если виноваты, извинитесь только один раз, держитесь Своих ценностей, говорите Только правду. Используйте с этим раздаточным материалом форму *Межличностная эффективность: Рабочие листы 4, 5*.
- **Межличностная эффективность. Раздаточный материал 8: оценка вариантов, насколько настойчиво просить или отказывать.** Прежде чем просить о чем-то или отказывать в ответ на просьбу другого человека, подумайте, насколько интенсивно это делать (и стоит ли вообще отказывать или просить). В этой форме перечислены факторы, которые следует учитывать при принятии решения. Используйте форму *Межличностная эффективность. Рабочий лист 6: Игра в монетку: выясните, насколько настойчиво следует просить или отказывать*, чтобы выбрать наилучший вариант действия в той или иной ситуации.
- **Межличностная эффективность. Раздаточный материал 9: Поиск ошибок: когда то, что вы делаете, не работает.** Сложность в достижении цели может быть обусловлена многими возможными факторами. Если вы сможете определить проблему, то часто будете в состоянии ее решить и быть эффективными в получении того, чего хотите. Этот раздаточный материал содержит вопросы для определения того, какие

факторы снижают вашу межличностную эффективность. Используйте с этим раздаточным материалом форму *Межличностная эффективность. Рабочий лист 7: Поиск и устранение ошибок в применении навыков межличностной эффективности*.

Построение новых отношений и завершение деструктивных старых

- **Межличностная эффективность. Раздаточный материал 10: Обзор: построение новых отношений и завершение деструктивных старых.** В этой форме кратко перечислены навыки, которые проходят в этом разделе модуля.
- **Межличностная эффективность. Раздаточный материал 11: Поиск новых друзей и завоевание их расположения.** Поиск потенциальных друзей и завоевание их расположения часто требуют активных усилий. В этом раздаточном материале делаются выводы, где и как их искать. Запишите свои попытки действовать в этом направлении в форме *Межличностная эффективность. Рабочий лист 8: Поиск новых друзей и завоевание их расположения*.
- **Межличностная эффективность. Раздаточный материал 11а: Определение навыков поиска новых друзей и завоевания их расположения.** Это краткий тест по материалу из формы *Межличностная эффективность: Раздаточный материал 11*.
- **Межличностная эффективность. Раздаточный материал 12: Осознанность по отношению к другим людям.** Дружеские отношения легче завязать, и они крепче, когда мы осознанны по отношению к другому человеку. Обратите внимание, что три навыка осознанности, описанные в этом раздаточном материале, — это три базовых навыка осознанности “что” (наблюдение, описание и участие), обучение которым проводилось в рамках модуля осознанности. Используйте для записи практики этого навыка форму *Межличностная эффективность. Рабочий лист 9: Осознанность по отношению к другим людям*.
- **Межличностная эффективность. Раздаточный материал 12а: Определение осознанности по отношению к другим людям.** Это краткий тест на осознанность по отношению к окружающим.
- **Межличностная эффективность. Раздаточный материал 13: Завершение отношений.** Навыки, описанные в этом раздаточном материале

але, взяты из модулей осознанности (мудрый разум), эмоциональной регуляции (решение проблемы, справляться заранее, противоположное действие) и межличностной эффективности (ПОПРОСИ, ДРУГ и ЧЕСТЬ). Новый навык заключается, прежде всего, в том, чтобы позаботиться о своей безопасности, когда планируется завершение опасных для жизни или основанных на насилии отношений. Если вы думаете о завершении отношений, используйте форму *Межличностная эффективность. Рабочий лист 10: Завершение отношений*, чтобы взвесить все факторы и спланировать применение этих навыков. Если вы пытаетесь завершить опасные для жизни или основанные на насилии отношения, то обратитесь за помощью через сайт <https://nasiliu.net> или позвоните по телефону: 8(800)700-06-00. Форма *Межличностная эффективность. Рабочий лист 1: “За” и “против” применения навыков межличностной эффективности* также может быть полезна с этим раздаточным материалом.

- **Межличностная эффективность. Раздаточный материал 13а: Определить способ завершения отношений.** Этот краткий тест посвящен тому, как завершить отношения.

Следование срединному пути

- **Межличностная эффективность. Раздаточный материал 14: Обзор: следование срединному пути.** В этой форме кратко рассматриваются навыки из соответствующего раздела: диалектика, валидация и стратегии изменения поведения. Эти навыки помогают эффективно управлять собой и своими отношениями.
- **Межличностная эффективность. Раздаточный материал 15: Диалектика.** Точка зрения с позиции диалектики необходима для того, чтобы следовать срединному пути, поскольку она снижает чувство изоляции, сглаживает конфликты и примиряет противоположности. В этой форме описываются основы диалектического подхода.
- **Межличностная эффективность. Раздаточный материал 16: Как мыслить и поступать диалектично.** Представленный здесь материал дополняет форму *Межличностная эффективность: Раздаточный материал 15*. В нем приводятся примеры того, как мыслить и поступать диалектично. Для записи практики диалектичности предусмотрены три рабочих листа с различными форматами (см. ниже).

- **Межличностная эффективность. Рабочий лист 11: Практика диалектичности; Межличностная эффективность. Рабочий лист 11а: Контрольный список стратегий диалектики и Межличностная эффективность. Рабочий лист 11б: Замечайте, когда вы не диалектичны.** Эти рабочие листы можно использовать с формой *Межличностная эффективность: Раздаточный материал 16*. Рабочий лист 11 предоставляет возможность для записи двух практик в течение недели. Рабочий лист 11а предусматривает возможности для записи множества практик нескольких навыков. Рабочий лист 11б повышает осведомленность о возможностях диалектики и о последствиях ситуаций, когда мы действуем не диалектично.
- **Межличностная эффективность. Раздаточный материал 16а: Примеры противоположностей, которые могут быть одновременно истинными.** С точки зрения диалектики вселенная наполнена противоположностями, и две вещи, которые кажутся взаимоисключающими, могут быть одновременно истинными. В этой форме приведены примеры противоположностей, которые могут быть одновременно верными.
- **Межличностная эффективность. Раздаточный материал 16б: Достижение равновесия важных противоположностей.** В этой форме перечислены противоположности, которые важно удерживать в равновесии.
- **Межличностная эффективность: Раздаточный материал 16в: Определение диалектики.** Это краткий тест, в котором нужно выбрать ответы, наиболее соответствующие принципам диалектики.
- **Межличностная эффективность. Раздаточный материал 17: Валидация.** Валидация чужих чувств, убеждений, опыта и действий имеет важное значение для построения любых отношений, в которых есть доверие и близость. Этот раздаточный материал предоставляет краткий обзор того, что такое валидация, что важно валидировать, и ключевых моментов, которые следует помнить о валидации.
- **Межличностная эффективность. Раздаточный материал 18: Рекомендации по валидации.** В этом раздаточном материале перечислены шесть уровней валидации и приведены примеры каждого из них. Заполняйте форму *Межличностная эффективность. Рабочий лист 12: Валидация других людей* каждый раз, когда у вас появляется возможность практиковать навыки валидации, независимо от того, действительно ли вы их практиковали.

- **Межличностная эффективность. Раздаточный материал 18а: Определение валидации.** Это краткий тест о валидации.
- **Межличностная эффективность. Раздаточный материал 19: Восстановление после инвалидации.** Инвалидация может быть полезной или вредной. В любом случае она обычно болезненна. В этом раздаточном списке указано, как эффективно реагировать, когда вас кто-то инвалидировал. Заполняйте форму *Межличностная эффективность. Рабочий лист 13: Самовалидация и самоуважение* каждый раз, когда у вас появляется возможность практиковать навыки самовалидации, независимо от того, действительно ли вы их практиковали.
- **Межличностная эффективность. Раздаточный материал 19а: Определение самовалидации.** Это краткий тест о том, как реагировать на инвалидацию.
- **Межличностная эффективность. Раздаточный материал 20: Стратегии изменений в сторону увеличения выраженности желательного поведения.** Этот раздаточный материал описывает эффективные стратегии для укрепления поведения (своего или других людей) — подкрепление поведения и формирование нового поведения. Чтобы быть эффективными в изменении поведения, изучите эти стратегии и действуйте в соответствии с ними. Для записи своей практики используйте форму *Межличностная эффективность. Рабочий лист 14: Изменение поведения посредством положительного подкрепления.*
- **Межличностная эффективность. Раздаточный материал 21: Стратегии снижения проявлений или устранения нежелательного поведения.** В этом раздаточном материале описываются эффективные стратегии ослабления или прекращения нежелательного поведения — угашение, пресыщение и наказание. Чтобы записывать свою практику, используйте форму *Межличностная эффективность. Рабочий лист 15: Изменение поведения посредством угашения и наказания.*
- **Межличностная эффективность. Раздаточный материал 22: Применение стратегий эффективного изменения поведения.** Подкрепление, угашение и наказание связаны с различными последствиями. В этом раздаточном материале описываются важные вопросы при выборе и использовании последствий поведения.
- **Межличностная эффективность. Раздаточный материал 22а: Определение стратегий эффективного изменения поведения.** Это краткий тест о стратегиях изменения поведения.

.....

**Раздаточный материал для
навыков межличностной
эффективности**

*Раздаточный материал для задач
межличностной эффективности
и препятствий на пути к ее
достижению*

.....



Цели межличностной эффективности

Быть искусными в получении того, что вам нужно во взаимодействии с людьми

- Убеждать других делать то, чего вам бы от них хотелось.
- Убеждать других воспринимать ваше мнение всерьез.
- Эффективно отказывать в ответ на нежелательные просьбы.
- Другое: _____

Строить отношения и завершать их, если они разрушительны

- Укреплять текущие отношения:
 - не позволять накапливаться обидам и проблемам;
 - использовать навыки эффективности отношений, чтобы предупредить проблемы;
 - восстанавливать отношения, когда это необходимо;
 - разрешать конфликты до того, как они станут непреодолимыми.
- Находить и строить новые отношения.
- Завершать безнадежные отношения.
- Другое: _____

Следовать срединным путем

- Создавать и поддерживать баланс в отношениях.
- Достигать равновесия между принятием и изменениями в отношениях.
- Другое: _____



Факторы, препятствующие межличностной эффективности

У вас нет необходимых навыков межличностного общения

Вы не знаете, чего хотите

- У вас есть навыки, но вы не можете решить, что именно вам нужно от другого человека.
- Вы не можете понять, как достичь равновесия между своими потребностями и потребностями другого человека:
 - просите слишком много или не просите ничего;
 - отвечаете на все отказом или со всем соглашаетесь.

Вам мешают эмоции

- У вас есть навыки, но эмоции (гнев, гордость, презрение, страх, стыд, вина) контролируют то, что вы делаете.

Вы забываете о долгосрочных целях из-за краткосрочных

- Вы ставите сиюминутные желания и потребности выше долгосрочных. Будущее исчезает из вашего сознания.

(окончание на следующей странице)

Вам мешают люди

- У вас есть навыки, но люди мешают вам.
- Другие люди имеют больше власти, чем вы.
- Люди могут видеть в вас угрозу или негативно к вам относиться, если вы получаете то, что хотите.
- Люди могут не сделать того, чего вы хотите, пока вы хотя бы немного не пожертвуете чувством собственного достоинства.

Вам мешают ваши мысли и убеждения

- Беспокойство о негативных последствиях того, что вы попросите о желаемом или откажете в ответ на чью-либо просьбу, мешает вам действовать эффективно.
- Вас останавливают убеждения, что вы не заслуживаете того, чего хотите.
- Убеждение, что другие не заслуживают того, чего они хотят, снижает вашу эффективность.

Мифы, препятствующие межличностной эффективности

Мифы, препятствующие эффективному достижению целей

1. Я не заслуживаю того, чего я хочу или в чем нуждаюсь.
2. Если я прошу о чем-то, это проявление слабости с моей стороны.
3. Прежде чем попросить о чем-либо кого-то, я должен быть уверен, что мне ответят "да".
4. Если я что-либо прошу или сам говорю "нет" в ответ на просьбу, я огорчаюсь, если люди расстраиваются из-за меня.
5. Если я получаю отказ, это убивает меня.
6. Просить о чем-либо — это нагло и невоспитанно (плохо, эгоистично, корыстно и т.п.).
7. Отказывать в ответ на просьбу — очень эгоистично.
8. Я всегда должен быть готов пожертвовать своими потребностями ради других.
9. Если я не могу справиться со своими проблемами самостоятельно, со мной что-то не так.
10. Очевидно, что проблема лишь у меня в голове. Если бы я мог относиться к ситуации по-другому, я бы не доставлял окружающим столько беспокойства.
11. Если я не получаю того, чего хочу, или того, что мне необходимо, то это не имеет значения. Мне все равно.
12. Владение навыками — признак слабости.

Другой миф: _____

Другой миф: _____

Мифы, препятствующие эффективности взаимоотношений и самоуважению

1. Мне не следует просить (говорить "нет"); люди и без этого должны понимать, чего я хочу (и действовать соответствующим образом).
2. Люди должны были предвидеть, что их поведение обидит меня; я не обязан был об этом предупредить.

(окончание на следующей странице)

Межличностная эффективность: Раздаточный материал 2а

(Межличностная эффективность: Рабочий лист 2)

3. Я не обязан договариваться о том, чтобы получить, что хочу, или работать над этим.
4. Люди должны относиться ко мне хорошо, одобрять мои действия и поддерживать меня.
5. Люди обязаны хотеть делать больше для обеспечения моих потребностей.
6. Другие не заслуживают моего хорошего отношения и искренности в общении с ними.
7. Для меня самое важное — получать то, что хочу, и тогда, когда я хочу.
8. Я не обязан быть честным, добрым, вежливым или уважительным, если другие так не ведут себя по отношению ко мне.
9. Мсть прекрасна; она стоит любых негативных последствий.
10. Только слабаки думают о ценностях.
11. Все лгут.
12. Получить желаемое гораздо важнее способа получения. Цель действительно оправдывает средства.

Другой миф: _____

Другой миф: _____

.....

*Раздаточный материал для искусного
достижения целей*

.....



Обзор искусного достижения целей

Уточнение приоритетов

Насколько вам важно:

Получить то, что вы хотите/достигнуть своей цели?

Сохранить отношения?

Сохранить самоуважение?

Эффективность целей: ПОПРОСИ

Быть эффективным в отстаивании своих прав и потребностей.

Эффективность взаимоотношений: ДРУГ

Действовать так, чтобы сохранить хорошие отношения
и чтобы люди испытывали позитивные чувства
по отношению к себе и к вам.

Эффективность самоуважения: ЧЕСТЬ

Действовать так, чтобы сохранить самоуважение.

Вопросы для размышления

Подумайте, насколько твердым или настойчивым вы хотите
быть, когда просите о чем-то или отказываете кому-то.

Уточнение целей в ситуациях межличностного общения

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ:

получение от другого человека того, что вы хотите

- Осуществлять свои законные права.
- Получать от другого человека то, что вам необходимо.
- Отказывать в ответ на просьбу, которую вы не хотите выполнять либо которая кажется вам неразумной.
- Разрешать межличностные конфликты.
- Убеждать других принимать ваше мнение или точку зрения всерьез.

Вопросы

1. Каких именно **результатов или изменений** я ожидаю от этого взаимодействия?
2. Что мне нужно сделать, чтобы получить эти результаты? Что сработает?

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОТНОШЕНИЙ:

поддержание и улучшение отношений

- Действовать таким образом, чтобы другой человек продолжал любить и уважать вас.
- Достигать равновесия краткосрочных целей с благополучием долгосрочных отношений.
- Поддерживать отношения, которые являются значимыми для вас.

Вопросы

1. Что я хочу, чтобы **другой человек чувствовал по отношению ко мне** после завершения взаимодействия (независимо от того, получили ли я от него то, что хочу)?
2. Что мне необходимо делать, чтобы начать отношения или поддерживать их?

(окончание на следующей странице)

Межличностная эффективность: Раздаточный материал 4

(Межличностная эффективность: Рабочий лист 3)

ЭФФЕКТИВНОСТЬ САМОУВАЖЕНИЯ:

поддержание или повышение самоуважения

- Уважать собственные ценности и убеждения.
- Действовать таким образом, чтобы это не противоречило вашим нравственным представлениям.
- Действовать таким образом, чтобы чувствовать себя искусным и эффективным.

Вопросы

1. *Что я хочу чувствовать по отношению к себе после завершения взаимодействия (независимо от того, получу ли я то, что хочу)?*
2. *Что мне необходимо делать, чтобы чувствовать себя таким образом? Что срывается?*

Рекомендации по эффективности достижения целей: как получать то, что вы хотите (ПОПРОСИ)

Чтобы лучше запомнить навык эффективности достижения цели, используйте акроним **ПОПРОСИ**.

Перечислите факты

Опишите свое отношение

Попросите, что хотите

Расскажите, почему это хорошо

Обсудите разные варианты

Стойте на своем

Изобразите уверенность

Перечислите факты

Опишите текущую СИТУАЦИЮ (если это необходимо). Придерживайтесь фактов. Сообщите другому человеку, на что конкретно вы реагируете.

Пример: *“Ты обещал быть дома к ужину, но вернулся лишь в 23:00”*

Опишите свое отношение

Выразите свои ЧУВСТВА и МНЕНИЕ о ситуации. Не предполагайте, что другой человек и так знает, что вы чувствуете.

Пример: *“Когда ты приходишь домой так поздно, я начинаю волноваться”.*

Попросите, что хотите

Используйте фразы: “Я хочу” вместо “Ты должен” и “Я не хочу” вместо “Ты не должен”

Озвучивайте свою ПРОСЬБУ или четко ОТКАЗЫВАЙТЕ. Не думайте, что окружающие и так поймут, чего вы хотите. Помните, что никто не может читать ваши мысли.

Пример: *“Я бы очень хотела, чтобы ты звонил, когда задерживаешься”*

Расскажите, почему это хорошо

Заранее подкрепляйте поведение человека (“награждайте” его), сообщая ему о том, что хорошего произойдет, когда вы получите желаемое или то, в чем нуждаетесь. Если это необходимо, проясните, каковы будут негативные последствия в случае, если вы не получите желаемого.

Пример: *“Я буду чувствовать себя гораздо спокойнее, если ты будешь так делать. И тебе будет проще жить со мной”.*

Не забудьте также подкрепить желаемое поведение после того, как оно проявится

(окончание на следующей странице)

Межличностная эффективность: Раздаточный материал 5

(Межличностная эффективность: Рабочие листы 4, 5)

Обсудите
разные
варианты

Чтобы ПОЛУЧИТЬ желаемое, будьте готовы что-то ОТДАТЬ.
Предлагайте и запрашивайте другие варианты решения проблемы.
Идите на уступки.
Откажите, но предложите что-либо взамен либо решите проблему по-другому.
Сосредоточьтесь на том, что работает.
Пример: *“Давай ты будешь писать мне сообщение, когда задержишься?”*

Поменяйтесь
ролями

Возложите ответственность за решение проблемы на другого человека.
Спрашивайте о других возможных решениях.
Пример: *“Как ты думаешь, что мы должны сделать?.. Я не могу просто перестать волноваться за тебя (или я не хочу этого)”*

Стойте на
своем

Сосредоточьтесь на СВОИХ ЦЕЛЯХ. Придерживайтесь своей позиции. Не отвлекайтесь и не уходите от темы.

Техника
“заезженной
пластинки”

Продолжайте просить, отказывать или выражать свое мнение снова и снова.
Просто повторяйте одно и то же опять и опять

Игнорируйте
атаки

Если другой человек нападает, угрожает вам или пытается сменить тему, игнорируйте атаки, комментарии или попытки переключить ваше внимание.
Не отвечайте на это. Игнорируйте все отвлекающие факторы.
Просто продолжайте высказывать свою мысль.
Пример: *“И все равно мне нужно, чтобы ты мне звонил”*

Изобразите
уверенность

Старайтесь выглядеть ЭФФЕКТИВНЫМ и компетентным.
Говорите и держитесь уверенно, смотрите в глаза собеседнику.
Не запинаясь, не говорите шепотом, не смотрите в пол и не отступайте.
Не говорите: “Я не уверен” и т.п.

Другие идеи:

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*, Second Edition by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

Применение навыков ПОПРОСИ в сложных ситуациях взаимодействия

Чтобы взаимодействовать в действительно сложных ситуациях, сосредоточьтесь на поведении человека в данный конкретный момент. Также применяйте их в случае, когда люди сами обладают хорошо развитыми навыками и продолжают отказывать в ваших правомерных просьбах или заставляют вас делать то, чего вы не хотите.

Применение навыков ПОПРОСИ

1. **Перечислите факты о текущем взаимодействии.** Если техники “заезженной пластинки” или игнорирования атак не работают, озвучьте то, что происходит между вами и другим человеком прямо сейчас, не делая при этом *предположений о мотивах его поведения*.

Пример. “Ты продолжаешь просить меня снова и снова, хотя я уже много раз сказал «нет»” или “Сложно постоянно просить тебя разгрузить посудомоечную машину, когда сейчас тот месяц, когда твоя очередь это делать”.

Неправильно. “Очевидно, ты не хочешь слушать то, что я тебе говорю”, “Похоже, тебе совершенно наплевать на меня”, “Похоже, для тебя не имеет значения то, что я говорю”, “Очевидно, что ты считаешь меня глупым”.

2. **Опишите свое отношение к этому взаимодействию.** Например, в разгар трудного разговора вы можете озвучить неприятные чувства, которые он вызывает.

Пример. “Мне жаль, что я не могу сделать то, что ты хочешь, но мне сложно дальше это обсуждать” или “Мне становится все неприятнее обсуждать это, поскольку я не могу ничего сделать. Я начинаю злиться”, или “Я уже не уверен, что для тебя важно это сделать”.

Неправильно. “Я тебя ненавижу!”, “Каждый раз, когда мы говорим об этом, ты начинаешь обороняться”, “Прекрати меня опекать!”

3. **Попросите, что хотите получить в данной ситуации.** Когда другой человек изводит вас, попросите, чтобы он прекратил это делать. Если человек отказывает вам в вашей просьбе, можете предложить поговорить позже. Дайте человеку возможность подумать.

Пример. “Пожалуйста, не проси меня больше. Мой ответ не изменится” или “Хорошо, давай прекратим сейчас это обсуждать и вернемся к разговору завтра”, или “Давай сейчас возьмем паузу, чтобы прийти в себя, а потом вместе подумаем над решением”.

(окончание на следующей странице)

Межличностная эффективность: Раздаточный материал 5а

Неправильно. “Может, ты замолчишь?”, “Ты должен это сделать”, “Ты должен успокоиться и принять правильное решение”.

4. **Расскажите, почему это хорошо.** Когда вы отказываете человеку, который продолжает просить снова и снова, или когда кто-то не принимает ваше мнение всерьез, предложите закончить разговор, поскольку вы все равно не измените свое мнение. Когда вам нужно, чтобы другой человек что-то сделал для вас, скажите, что вы обратитесь к нему позже с более привлекательным предложением.

Пример. “Давай перестанем сейчас говорить об этом. Я не изменю свое мнение, и мне кажется, что это только расстраивает нас обоих” или “Хорошо, я вижу, что ты не хочешь это делать. Давай посмотрим, можем ли мы что-то изменить, чтобы у тебя появилось больше желания выполнить мою просьбу”.

Неправильно. “Если ты не сделаешь этого для меня, я больше никогда для тебя ничего не сделаю”, “Если ты не отстанешь от меня, я подам заявление на охранительный ордер”, “Боже, ты, должно быть, ужасный человек, раз не делаешь этого (просишь меня об этом)”.



Рекомендации по эффективности взаимоотношений (ДРУГ)

Чтобы лучше запомнить набор навыков, используйте акроним ДРУГ.

Будьте Доброжелательным

Покажите Расположение

Успешно валидируйте

Говорите непринужденно

Будьте

Доброжелательным

БУДЬТЕ ПРИЯТНЫ и уважительны в общении

Не нападайте

Исключите вербальные или физические атаки. Никаких ударов, сжатых кулаков. Исключите агрессию любого рода. Выражайте свой гнев исключительно словами

Не угрожайте

Если вам предстоит последовательно изложить неприятные последствия невыполнения ваших требований, делайте это спокойно и не сгущайте краски. Не используйте “манипулятивные” заявления и скрытые угрозы. Ни в коем случае не употребляйте фразу “Я убью себя, если ты...” Принимайте отказ. Не уходите от разговора, даже если он становится слишком болезненным. Завершайте его вежливо

Не осуждайте

Не занимайтесь морализаторством. Исключите фразы вроде “Если бы ты был хорошим человеком, ты бы...” Не употребляйте фразы “Ты должен”, или “Ты не должен”. Откажитесь от обвинений

Не ехидничайте

Не ухмыляйтесь, не закатывайте глаза, не цокайте языком. Не обрывайте разговор и не уходите. Не говорите фразы типа “Это глупо, не расстраивайся”, “Меня не интересует, что ты говоришь”

Покажите

Расположение

СЛУШАЙТЕ и **ПРОИЗВОДИТЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ** в том, что говорит вам другой человек. Выслушайте точку зрения человека. Смотрите на своего собеседника. Установите с ним зрительный контакт. Наклоняйтесь в его сторону, а не от него. Не перебивайте его и не говорите одновременно с ним. Учитывайте желание собеседника поговорить позже. Будьте терпеливы

Межличностная эффективность: Раздаточный материал 6

(Межличностная эффективность: Рабочие листы 4, 5)

Успешно
валидируй­те

Своими СЛОВАМИ И ПОВЕДЕНИЕМ демонстрируйте собе­седнику, что вы понимаете его чувства и мысли, касающиеся данной ситуации. Поставьте себя на его место и только по­том выскажите свое мнение или сделайте какое-то действие в отношении данной ситуации.

“Я понимаю, что тебе тяжело, и...”, “Я вижу, что ты занят, и...”

Если вашему собеседнику некомфортно вести разговор в пуб­личном месте, найдите уединенный уголок

Говорите
непринужденно

Используйте немного юмора. УЛЫБАЙТЕСЬ. Помогите собе­седнику успокоиться. Ведите себя непринужденно. Говорите комплименты. Ведите себя мягко и тактично. Будьте дипло­матичны. Оставьте все свои предубеждения за дверью

Другие идеи:

"У" в акрониме ДРУГ: уровни валидации

1. **Уделите внимание** Сделайте вид заинтересованного в собеседнике человека, а не скучающего. Никакой многозадачности!

2. **Повторите услышанное** Повторяйте слова собеседника или описывайте его действия, чтобы убедиться, что вы правильно его понимаете. Не используйте оценочных высказываний или тона голоса!

3. **"Читайте" мысли** Будьте чувствительны к тому, что осталось *невысказанным*. Обращайте внимание на выражение лица собеседника, язык его тела, на обстоятельства и то, что вы уже о нем знаете. Покажите собеседнику словами и делом, что вы понимаете его. Озвучьте свои предположения и убедитесь, что угадали. Не хватайтесь за свои предположения, если не угадали.

4. **Старайтесь понять** Старайтесь понять обоснованность чувств, мыслей и поведения человека исходя из его предыстории, текущей ситуации, душевного и физического состояния и обстоятельств (т.е. причин).

5. **Признавайте валидное** Покажите человеку, что вы понимаете, что его мысли, чувства или действия валидны, так как соответствуют текущей ситуации, или понятны, так как являются логичным откликом на текущие обстоятельства.

6. **Общайтесь на равных** Будьте самим собой! Не возвеличивайте и не унижайте собеседника. общайтесь с ним на равных, а не как с более слабым или некомпетентным.



Рекомендации по эффективности самоуважения: как сохранять уважение к себе (ЧЕСТЬ)

Чтобы лучше запомнить этот набор навыков, используйте акроним ЧЕСТЬ.

Будьте Честными с собой и другими

Если виноваты, извиняйтесь только один раз

Держитесь Своих ценностей

Говорите Только правду

Будьте **Ч**естными
с собой и другими

Будьте честными и справедливыми по отношению к СЕБЕ и к ДРУГИМ.

Не забывайте ВАЛИДИРОВАТЬ СОБСТВЕННЫЕ чувства и пожелания — точно так же, как и чувства и пожелания других людей

Если виноваты,
извиняйтесь
только один раз

Не злоупотребляйте извинениями.

Не извиняйтесь за то, что вы живете на свете или за то, что вообще обращаетесь с просьбой.

Никаких извинений за то, что у вас свое мнение и вы не согласны. НЕ НАДО ВЫГЛЯДЕТЬ ПРИСТЫЖЕННЫМИ: не опускайте глаза и не сутультесь.

Не инвалидируйте валидное

Держитесь **С**воих
ценностей

Придерживайтесь СОБСТВЕННЫХ ценностей.

Если на то нет ОЧЕНЬ веских причин, не поступайте своими ценностями или своим авторитетом.

Пусть у вас будет четкое понимание того, какой способ мышления и какое поведение вы цените и считаете хорошим с нравственной точки зрения, и не сдавайте своих позиций

Говорите **Т**олько
правду

Не лгите. Не притворяйтесь беспомощными, когда это не так.

Не преувеличивайте и не выдумывайте оправданий

Другие идеи:

Оценка вариантов, насколько настойчиво просить или отказывать

Прежде чем попросить о чем-то или отказать кому-то в просьбе, вы должны решить, как сильно вы хотите стоять на своем.

Варианты могут колебаться от **очень низкой** интенсивности, когда вы максимально гибки и принимаете ситуацию такой, какая она есть, до **очень высокой** интенсивности, когда вы пробуете все навыки, лишь бы изменить ситуацию и получить желаемое.

Варианты

Низкая интенсивность (уступите, сдайтесь)

| Просьба | Отказ |
|--|--|
| Не просите; не намекайте | 1 Делайте то, что хочет другой человек, даже если он вас не просил |
| Намекайте косвенно; принимайте отказ | 2 Не жалуйтесь; выполняйте охотно |
| Намекайте открыто; принимайте отказ | 3 Выполните просьбу, даже если это не принесит вам удовольствия |
| Просите нерешительно; принимайте отказ | 4 Выполните просьбу, но покажите, что вы предпочли бы этого не делать |
| Просите вежливо, но принимайте отказ | 5 Скажите, что вы не хотели бы этого делать, но вежливо выполните просьбу |
| Просите уверенно; принимайте отказ | 6 Откажите уверенно, но будьте готовы передумать |
| Просите уверенно; сопротивляйтесь отказу | 7 Отказывайте уверенно, сопротивляйтесь согласию |
| Просите твердо; сопротивляйтесь отказу | 8 Отказывайте твердо; сопротивляйтесь согласию |
| Просите твердо; настаивайте, ведите переговоры, продолжайте пытаться | 9 Отказывайте твердо; сопротивляйтесь, ведите переговоры; продолжайте пытаться |
| Требуйте и не принимайте отказ | 10 Не делайте этого |

Высокая интенсивность (стойте на своем)

(продолжение на следующей странице)

Межличностная эффективность: Раздаточный материал 8

(Межличностная эффективность: Рабочий лист 6)

Факторы, которые необходимо учитывать

Принимая решение, насколько настойчивыми вы хотите быть в своей просьбе или в отказе, подумайте о следующем.

1. Насколько вы или другой человек способны выполнить желаемое.
2. О своих приоритетах.
3. Как ваши действия повлияют на ваше самоуважение.
4. О ваших моральных или законных правах или правах других людей в этой ситуации.
5. О ваших полномочиях по отношению к человеку (или его полномочиях по отношению к вам).
6. О типе ваших отношений с человеком.
7. Как ваши действия повлияют на ваши краткосрочные и долгосрочные цели.
8. О взаимности того, сколько вы отдаете и сколько получаете в ваших отношениях.
9. Выполнили ли вы необходимую подготовительную работу.
10. О своевременности вашей просьбы или отказа.

1. Способность

- Действительно ли этот человек в состоянии дать вам то, чего вы хотите? Если ДА, повышайте настойчивость просьбы.
- У вас имеется то, чего хочет другой человек? Если НЕТ, повышайте решительность отказа.

2. Ваши приоритеты

- Действительно ли ваши ЦЕЛИ очень важны для вас? Если ДА, повышайте настойчивость просьбы.
- Являются ли ваши ОТНОШЕНИЯ неустойчивыми? Если ДА, подумайте о том, чтобы снизить настойчивость.
- Рискуете ли вы своим САМОУВАЖЕНИЕМ? Настойчивость должна соответствовать вашим ценностям.

(продолжение на следующей странице)

Межличностная эффективность: Раздаточный материал 8

(Межличностная эффективность: Рабочий лист 6)

- 3. Самоуважение**
- Вы обычно делаете что-то для себя? Вы избегаете показывать себя беспомощным, когда вы таковым не являетесь? Если ДА, повышайте настойчивость просьбы.
 - Мысль об отказе заставляет вас хуже о себе думать, даже когда вы привлекаете свой мудрый разум? Если НЕТ, повышайте решительность отказа.
- 4. Права**
- Другой человек обязан по закону или моральным правилам сделать то, что вы просите? Если ДА, повышайте настойчивость просьбы.
 - Обязаны ли вы предоставить человеку то, о чем он просит? Отказывая, не нарушаете ли вы права другого человека? Если НЕТ, повышайте решительность отказа.
- 5. Полномочия**
- Вы отвечаете за то, чтобы направлять этого человека или указывать ему, что делать? Если ДА, повышайте настойчивость просьбы.
 - Имеет ли другой человек полномочия (например, это ваш начальник или учитель)? То, о чем он просит, в пределах его полномочий? Если НЕТ, повышайте решительность отказа.
- 6. Отношения**
- Соответствует ли то, чего вы хотите от другого человека, вашим с ним отношениям? Если ДА, повышайте настойчивость просьбы.
 - Соответствует ли то, о чем просит другой человек, вашим с ним отношениям? Если НЕТ, повышайте решительность отказа.
- 7. Краткосрочные и долгосрочные цели**
- Если вы не выскажете просьбу, это сохранит мир сейчас, но создаст проблемы в долгосрочной перспективе? Если ДА, повышайте настойчивость просьбы.
 - Сдаться, чтобы сохранить мир прямо сейчас, — более важно, чем долгосрочное благополучие отношений? Будете ли вы в конечном счете сожалеть или негодовать, если откажете? Если НЕТ, повышайте решительность отказа.

(окончание на следующей странице)

Межличностная эффективность: Раздаточный материал 8

(Межличностная эффективность: Рабочий лист 6)

8. Взаимность

- Что вы сделали для другого человека? Вы даете как минимум столько, сколько сами просите? Действительно ли вы готовы сами давать, если он согласится на вашу просьбу? Если ДА, повышайте настойчивость просьбы.
- Вы задолжали этому человеку? Он делает много для вас? Если НЕТ, повышайте решительность отказа.

9. Подготовительная работа

- Вы выполнили подготовительную работу? Вы знаете все факты, которые должны знать, чтобы настаивать на своей просьбе? Вы ясно представляете, чего хотите? Если ДА, повышайте настойчивость просьбы.
- Просьба другого человека прозрачна? Вы знаете, на что соглашаетесь? Если НЕТ, повышайте решительность отказа.

10. Своевременность

- Это хорошее время для просьбы? Другой человек в настроении для того, чтобы слушать вас и уделять вам внимание? Вы ловите этого человека в тот момент, когда он, вероятно, согласится с вашей просьбой? Если ДА, повышайте настойчивость просьбы.
- Это неудачное время для отказа? Необходимо ли вам повременить с ответом? Если НЕТ, повышайте решительность отказа.

Другие факторы: _____

Поиск ошибок: когда то, что вы делаете, не работает

Обладаю ли я необходимыми навыками?

Перечитайте инструкции.

1

Проанализируйте то, что вы уже попробовали.

- Знаю ли я, как применять навыки для получения того, чего я хочу?
- Знаю ли я, как сказать то, что я хочу сказать?
- Точно ли я следую инструкциям по применению навыков?

Знаю ли я, чего действительно хочу в этом взаимодействии?

Спросите себя о следующем.

2

- Решил ли я, чего хочу в этом взаимодействии?
- Уверен ли я в своих приоритетах?
- Испытываю ли я трудности с достижением равновесия в том, чтобы:
 - просить много или мало?
 - всегда отказываться или всегда соглашаться?
- Мешают ли мне страх или стыд понять, чего я действительно хочу?

Краткосрочные цели мешают долгосрочным целям?

Спросите себя о следующем.

3

- СИЮМИНУТНАЯ победа сейчас одерживает верх над тем, чего я действительно хочу в будущем?
- Моими словами и действиями управляет эмоциональный разум вместо МУДРОГО РАЗУМА?

Эмоции мешают применению навыков?

Спросите себя о следующем.

4

- Я слишком расстроен, чтобы применять навыки?
- Мои эмоции настолько ИНТЕНСИВНЫ, что я в точке срыва навыков?

(окончание на следующей странице)

Межличностная эффективность: Раздаточный материал 9

(Межличностная эффективность: Рабочий лист 7)

Не стоят ли у меня на пути беспокойства, предубеждения и мифы?

Спросите себя о следующем.

- Мешают ли мне действовать МЫСЛИ о плохих последствиях? (“Я им не понравлюсь”, “Она подумает, что я глуп”.)
- Стоят ли на моем пути МЫСЛИ о том, что я этого не заслуживаю? (“Я настолько плохой, что не заслужил этого”.)
- Навешиваю ли я на себя ЯРЛЫКИ, которые останавливают меня? (“Я не сделаю это правильно”, “Я, скорее всего, расклеюсь”, “Я такой глупый”.)
- Верю ли я МИФАМ о межличностной эффективности? (“Если я обращусь с просьбой, то это покажет мою слабость”, “Только трусы руководствуются ценностями”.)

Окружающий мир сильнее, чем мои навыки?

Спросите себя о следующем.

- Люди, которые имеют то, чего я хочу или в чем нуждаюсь, сильнее меня?
- Другие люди контролируют ситуацию больше, чем я?
- Другие люди будут видеть во мне угрозу, если я получу то, что хочу?
- У других людей есть причины, по которым они будут недолюбливать меня, если я получу то, что мне нужно?

Другие идеи:

.....

*Раздаточный материал для
построения новых отношений
и завершения деструктивных
старых отношений*

.....

Обзор: построение новых отношений и завершение деструктивных старых отношений

Поиск новых друзей и завоевание их расположения

Близость, сходство, навыки общения, выражение симпатии и присоединение к группе.

Осознанность по отношению к другим людям

Достижение близости через осознанность по отношению к окружающим.

Завершение деструктивных или нежелательных отношений

Пребывать в МУДРОМ РАЗУМЕ

Применять навыки

Оставаться в безопасности

Поиск новых друзей и завоевание их расположения

Помните: любого человека можно полюбить

Но чтобы найти друзей, иногда приходится прилагать усилия.

Ищите друзей поблизости от себя

Мы часто завязываем отношения (даже любовные!) с теми, кто находится поблизости от нас.

Чтобы найти людей, которые могли бы вам понравиться и кому могли бы понравиться вы, удостоверьтесь, что вы часто бываете на виду у какой-то группы. Многие люди находят друзей среди одноклассников или участников групп, к которым они присоединяются, с которыми работают или с которыми посещают одни и те же места.

Присмотритесь к людям, которые похожи на вас

Мы часто находим друзей среди тех, кто разделяет наши интересы и взгляды.

Если вы будете постоянно соглашаться с кем-то, то это не сделает вас более привлекательным. Тем не менее многих людей привлекают те, кто разделяет их мнение по важным вопросам или отношении к политике, образу жизни и морали.

Работайте над своими навыками общения

Спрашивайте и отвечайте на вопросы; отвечая, давайте чуть больше информации, чем вас просили.

Поддерживайте светские беседы; не преуменьшайте ценности дружеской болтовни.

Используйте самораскрытие; старайтесь открываться примерно на столько же, насколько открыт другой человек.

Не перебивайте; не начинайте говорить прямо перед тем или сразу после того, как кто-то начал говорить.

Ищите темы для разговора; наблюдайте за людьми, читайте, разнообразьте свои занятия и получайте новый опыт.

(продолжение на следующей странице)

Межличностная эффективность: Раздаточный материал 11

(Межличностная эффективность: Рабочий лист 8)

Проявляйте свою симпатию (избирательно)

Нам часто нравятся люди, которым, как мы думаем, нравимся мы.

Выражайте свою искреннюю симпатию людям. Не пытайтесь подлизываться или пресмыкаться. Сделайте комплимент, похвалите то, что не слишком очевидно. Но не увлекайтесь и не делайте это чрезмерно; никогда не используйте комплименты, чтобы добиться каких-то услуг.

Присоединяйтесь к группам беседующих между собой людей

Если мы будем ждать, пока к нам подойдут первыми, мы никогда не заведем друзей.

Иногда мы должны сами сделать первый шаг, чтобы найти друзей. Для этого часто нужно знать, открытая группа или закрытая, и если открытая, то как подойти и присоединиться к разговору в ней.

Как определить, открыта или закрыта группа

В открытых группах будут рады новым членам.

В закрытых группах новичкам не всегда рады.

Открытая группа

- Все стоят несколько порознь друг от друга.
- Ее члены иногда оглядываются по сторонам.
- Разговор перемежается паузами.
- Ее члены обсуждают темы, представляющие общий интерес

Закрытая группа

- Все стоят близко друг к другу.
- Ее члены сосредоточены исключительно друг на друге.
- Ее члены ведут очень оживленную беседу с минимальным количеством пауз.
- Ее члены разделены по парам

(окончание на следующей странице)

Межличностная эффективность: Раздаточный материал 11

(Межличностная эффективность: Рабочий лист 8)

Как присоединиться к беседе открытой группы

Способы присоединения к открытой группе

Возможные результаты

Медленно приближайтесь к группе

Из-за медлительности, с которой вы приближаетесь, может быть непонятно, что вы хотите присоединиться; может даже показаться, что вы подкрадываетесь и пытаетесь подслушать!

Предложите им напитки или еду

Вы можете несколько переусердствовать. Что вы будете делать, если они откажутся от напитков и еды? Будет ли достаточно очевидно, что вы хотите присоединиться к ним?

Стойте рядом и комментируйте их разговор

Это может выглядеть грубо. Они вас не приглашали, да и что вы собираетесь сказать, когда вмешаетесь?

Подойдите и представьтесь

Разве это не слишком официально? Представившись, что вы скажете? Представятся ли они вам? Не вмешаетесь ли вы посреди разговора?

Подождите перерыва в разговоре, встаньте рядом с членом группы, который выглядит дружелюбно, и скажите что-то вроде "Не возражаете, если я к вам присоединюсь?"

Ваши намерения будут ясны, это не выглядит грубо и вы не прервете их беседу; члены группы смогут решить, хотят они представиться вам или нет

Определение навыков поиска новых друзей и завоевания их расположения

В каждой паре А и Б выберите наиболее эффективный ответ.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1А. Думать, что хорошие взаимоотношения зависят от того, что вы делаете. | <input type="checkbox"/> 7А. Не вступать в разговоры, чтобы люди могли понять, что вы вежливы. |
| <input type="checkbox"/> 1Б. Думать о взаимоотношениях в расплывчатой и абстрактной манере | <input type="checkbox"/> 7Б. Вежливо попросить разрешения вступить в разговор, чтобы познакомиться с большим количеством людей |
| <input type="checkbox"/> 2А. Ожидать, что люди толпами будут ходить за вами. | <input type="checkbox"/> 8А. Ничего не рассказывать о себе или, наоборот, рассказать все, невзирая на то, насколько откровенными были другие люди. |
| <input type="checkbox"/> 2Б. Находить и использовать любую возможность, чтобы поддерживать с кем-то регулярные контакты | <input type="checkbox"/> 8Б. Раскрывать приблизительно то же количество личной информации другим, что и вам рассказали о себе |
| <input type="checkbox"/> 3А. Присоединяться к людям, которые разделяют ваше мнение и интересы. | <input type="checkbox"/> 9А. Не говорить людям, что они вам нравятся. |
| <input type="checkbox"/> 3Б. Присоединяться к людям, с которыми у вас мало общего | <input type="checkbox"/> 9Б. Если вам кто-то понравился, дать ему об этом знать |
| <input type="checkbox"/> 4А. Присоединяться к людям, которые относятся позитивно к вам и жизни в целом. | <input type="checkbox"/> 10А. Обезопасить себя и комментировать только хорошие стороны окружающих, которые и так очевидны для всех. |
| <input type="checkbox"/> 4Б. Присоединяться к циникам и пессимистам | <input type="checkbox"/> 10Б. Не хвалить всех без разбора |
| <input type="checkbox"/> 5А. Выражать свою точку зрения так, чтобы люди могли найти сходство между вашим мнением и их собственным. | <input type="checkbox"/> 11А. Полагаться на лесть для получения выгоды, когда, на ваш взгляд, это сработает. |
| <input type="checkbox"/> 5Б. Держать свое мнение при себе | <input type="checkbox"/> 11Б. Не использовать лесть, чтобы повлиять на людей |
| <input type="checkbox"/> 6А. Отвечать на вопросы односложно, редко задавая их самостоятельно. | <input type="checkbox"/> 12А. В новой группе встать возле человека, который дружелюбно выглядит, дожидаться паузы в разговоре и спросить, можно ли вам присоединиться. |
| <input type="checkbox"/> 6Б. Показывать свою заинтересованность в людях, задавая им вопросы | <input type="checkbox"/> 12Б. Встать рядом с группой новых людей и сделать все, чтобы ваши комментарии точно были услышаны |

Адаптировано из Linehan, M. M., & Egan, K. J. (1985). *Asserting yourself*. New York: Facts on File. Copyright 1985 by Facts on File Publications. Адаптировано с разрешения авторов.

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*, Second Edition by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

Осознанность по отношению к другим людям

Осознанность продлевает дружеские отношения

Наблюдение

- Уделяйте внимание окружающим с интересом и любопытством.
- Откажитесь от многозадачности. Сконцентрируйтесь на тех, с кем вы сейчас рядом.
- Оставайтесь в настоящем вместо того, чтобы планировать, что сказать дальше.
- Избавьтесь от заикленности на себе и переключите внимание на других.
- Будьте открыты к новой информации о людях.
- Замечайте возникающие у вас оценочные мысли о людях и позволяйте им уходить.
- Не старайтесь быть правыми во всем.

Описание

- Заменяйте оценочные мысли и слова описательными.
- Избегайте строить предположения или интерпретировать то, что якобы люди думают о вас, не проверив факты. (Помните: *никто* не может прочитать мысли, мотивы, намерения, чувства, эмоции, желания или переживания другого человека.)
- Не подвергайте сомнению мотивы и намерения людей (если у вас нет самых серьезных оснований для этого).
- Помните о презумпции невиновности.

Участие

- Вовлекайтесь во взаимодействие с людьми.
- Плывайте по течению, а не пытайтесь управлять потоком.
- Становитесь единым целым с группой и в действиях, и в общении.

Определение осознанности по отношению к другим людям

Для каждой пары А и Б выберите наиболее эффективный вариант.

- 1А. Делать несколько дел одновременно и ожидать, что другой человек это поймет.
- 1Б. Уделить все свое внимание человеку, с которым общаетесь

- 6А. Быть открытым к тому, что люди меняют свои мнения, убеждения или чувства.
- 6Б. Предполагать, что, если люди меняются, то они не заслуживают доверия

- 2А. Полагать, что, если вы уже знаете кого-то, то вы не должны больше обращать на него пристального внимания.
- 2Б. Признать, что близкие отношения строятся на участии и на том, чтобы постоянно узнавать новое о людях

- 7А. Оценивать поведение и мысли людей и говорить им, что они неправы или что они должны измениться, когда вы чувствуете уверенность в своей правоте.
- 7Б. Если вы не одобряете или не согласны с тем, что человек делает или думает, попытайтесь понять, какой это имело бы смысл, если бы вы знали причины

- 3А. "Меня задело то, что ты сделал, и мне пришла в голову мысль, что ты ненавидишь меня. Я знаю, что на самом деле это не так, но ты чувствовал это, когда поступал так?"
- 3Б. "Я знаю, что ты ненавидишь меня. Потому что никакой другой причины для того, что ты сделал, быть не может. И я не хочу ничего другого слышать!"

- 8А. "Вы должны прекратить делать это".
- 8Б. "Мне бы хотелось, чтобы вы прекратили делать это"
- 9А. "Ты ленивый и просто сдался".
- 9Б. "Я волнуюсь, что ты сдался"
- 10А. "Я не думаю, что это правильно".
- 10Б. "Как ты можешь так думать?!"

- 4А. Попадая в общество людей, участвовать в общении.
- 4Б. Оставаться сдержанным и наблюдать за тем, как люди общаются, и, таким образом, избегать оплошностей

- 11А. Контролировать отношения, чтобы они были такими, как вы хотите.
- 11Б. Преимущественно плыть по течению в общении с группой друзей

- 5А. Найти людей с ценностями, похожими на ваши.
- 5Б. Совершать несколько аморальные поступки, чтобы не обременять себя узами дружбы

- 12А. Быть сдержанным в разговоре, пока вы не убедитесь, что вам нравится собеседник.
- 12Б. Охотно вступать в разговор, пока не убедитесь, что собеседник вам точно не нравится

Завершение отношений

Деструктивные отношения — это отношения, которые разрушают или наносят вред как самим взаимоотношениям, так и вам: вашему физическому состоянию и безопасности, вашей самооценке или целостности, вашему счастью или спокойствию или вашей способности заботиться о другом человеке.

Нежелательные отношения — это отношения, которые препятствуют (или существенно затрудняют) достижению целей, которые важны для вас; вашим возможностям наслаждаться жизнью и тем, что вы делаете; вашим отношениям с другими людьми; благополучию тех, кого вы любите.

Принимайте решение о завершении отношений находясь в **МУДРОМ РАЗУМЕ** и **НИКОГДА** не пытайтесь сделать это, пребывая в эмоциональном разуме.

Если взаимоотношения **ВАЖНЫ** и **НЕ** деструктивны и если есть причина надеяться, что они могут быть улучшены, то обратитесь к навыку **РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ**, чтобы наладить сложные отношения.

СПРАВЛЯЙТЕСЬ ЗАРАНЕЕ, чтобы заблаговременно подготовиться к завершению отношений.

Будьте прямолинейны: применяйте навыки межличностной эффективности (**ПОПРОСИ, ДРУГ и ЧЕСТЬ**).

Практикуйте **ПРОТИВОПОЛОЖНОЕ ДЕЙСТВИЕ ДЛЯ ЛЮБВИ**, когда вы понимаете, что любите не того человека.

ПРЕЖДЕ ВСЕГО, ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ!

Прежде чем завершить отношения, в которых вы подвергались насилию или в которых угрожали вашей жизни, обратитесь за информацией на сайт <https://nasiliu.net> или позвоните по телефону 8(800)700-06-00, чтобы проконсультироваться с квалифицированным специалистом и запланировать, как позаботиться о своей безопасности.

Как завершить отношения

В каждой паре А и Б выберите наиболее эффективный ответ.

1А. Если отношения наносят вред вашей целостности или физическому состоянию, то это, вероятно, ваша вина и вы должны найти себе психотерапевта.

1Б. Если отношения наносят вред вашей целостности или физическому состоянию, то они деструктивные, и вам стоит подумать о том, чтобы завершить их

2А. Взаимоотношения должны быть легкими. Если вам тяжело поддерживать с кем-то отношения, то, скорее всего, оно того не стоит, и вам следует расстаться.

2Б. В большинстве случаев, чтобы поддерживать взаимоотношения, придется решать проблемы

3А. Если вы любите кого-то и это не взаимно, то примените навык ПОПРОСИ, чтобы заставить полюбить вас в ответ.

3Б. Если вы любите кого-то и это не взаимно, то практикуйте противоположное действие для любви

4А. Чтобы решить, завершать ли взаимоотношения, проанализируйте аргументы “ЗА” и “ПРОТИВ”.

4Б. Чтобы решить, завершать ли взаимоотношения, воспользуйтесь навыками ДРУГ

В пылу ссоры вы так злы, что не хотите иметь с этим человеком ничего общего.

5А. Вам следует разорвать взаимоотношения прямо сейчас! Если вы подождете, то можете забыть, как вас раздражает этот человек.

5Б. Вам следует выйти из эмоционального разума, войти в состояние мудрого разума и оценить, стоит ли продолжать отношения

6А. Если закончить деструктивные взаимоотношения тяжело, то более эффективно будет их продолжать.

6Б. Если закончить деструктивные взаимоотношения тяжело, то эффективнее будет подготовиться к разрыву заранее

7А. Если вы испытываете на себе домашнее насилие, вам следует применить навыки межличностной эффективности, чтобы сообщить о том, что вы завершаете отношения.

7Б. Если вы испытываете на себе домашнее насилие, вам следует обратиться за профессиональной помощью, чтобы завершить отношения

8А. Если вы чувствуете, что во взаимоотношениях вас постоянно инвалидируют, то, вероятно, это ваша вина.

8Б. Если вы чувствуете, что во взаимоотношениях вас постоянно инвалидируют, то отношения, скорее всего, деструктивны

.....

*Раздаточный материал для
следования срединному пути*

.....

Обзор: следование срединному пути

Достижение равновесия принятия и изменений

ДИАЛЕКТИКА

Достижайте равновесия между противоположностями, когда вы сталкиваетесь с парадоксом, когда “да” и “нет”, “истинное” и “ложное” верны одновременно.

ВАЛИДАЦИЯ

Проявляйте валидацию и понимание себя и окружающих.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ИНВАЛИДАЦИИ

Не обороняясь, найдите валидное, признайте невалидное и практикуйте радикальное принятие.

СТРАТЕГИИ ИЗМЕНЕНИЯ ПОВЕДЕНИЯ

Используйте поведенческие принципы, чтобы укрепить желательное поведение и ослабить нежелательное.

Диалектика

Диалектический подход напоминает нам о следующем.

1. Вселенная состоит из противоположностей и противоборствующих сил

Всегда есть более чем одна точка зрения на ситуацию и более чем один способ решить проблему.

Две позиции, кажущиеся противоположными, могут быть одновременно истинными.

2. Все вещи и все люди так или иначе взаимосвязаны

Волны и океан едины.

Легчайший взмах крыльев бабочки может привести к изменениям на самой далекой звезде.

3. Единственное, что постоянно, — это изменения

Значения и истины меняют свой облик с течением времени.

Каждое мгновение новое. Сама реальность меняется с каждым мгновением.

4. Изменения транзактны

То, что мы делаем, оказывает влияние на окружающую среду и находящихся в ней людей.

Окружающая среда и люди влияют на нас.

Как мыслить и поступать диалектично

- 1. У всего существующего всегда есть более чем одна сторона. Ищите обе стороны.
 - Спрашивайте свой мудрый разум:** “Что я упускаю? В чем истинность противоположной точки зрения?”
 - Освободитесь от крайностей:** замените “или, или” словами “и то, и другое”, “всегда” и “никогда” — словом “временами”.
 - Достигайте равновесия противоположностей:** обосновывайте обе точки зрения, когда вы с чем-то не согласны; принимайте действительность и работайте над изменениями.
 - Делайте из лимонов лимонад:** обращайтесь недостатки в достоинства.
 - Принимайте противоречивость:** входите в парадокс — и “да”, и “нет”, и “истинно”, и “ложно”.
 - Играйте в “адвоката дьявола”:** защищайте каждую из сторон своей позиции с одинаковой страстью.
 - Используйте метафоры и истории,** чтобы расширить и освободить свой разум.
 - Другие способы видеть все стороны ситуации: _____

- 2. Осознавайте свою связь со всем и всеми
 - Обращайтесь с другими так, как вы хотели бы, чтобы обращались с вами.**
 - Ищите сходства, а не различия между людьми.**
 - Обращайте внимание на физическую взаимосвязь между всем вокруг.**
 - Другие способы осознавать взаимосвязи: _____

- 3. Приветствуйте изменения
 - Бросайтесь в перемены с головой:** позвольте им происходить; принимайте и приветствуйте их.
 - Практикуйте радикальное принятие перемен,** когда вам не по душе изменения правил, обстоятельств, людей и отношений.
 - Практикуйте привычку к переменам: чтобы тренировать это,** совершайте небольшие изменения специально (например, намеренно меняйте место, на котором вы сидите; собеседника, с которым обычно разговариваете; маршрут, по которому обычно ходите в знакомое место).
 - Другие способы принимать изменения: _____

(окончание на следующей странице)

Межличностная эффективность: Раздаточный материал 16

(Межличностная эффективность: Рабочие листы 11–116)

- 4. Изменения транзактны: помните о том, что вы влияете на ваше окружение, а ваше окружение влияет на вас.
 - Обращайте внимание на то, как вы влияете на окружающих и как они влияют на вас.
 - Избегайте осуждения, наблюдая за тем, как ваше собственное поведение и поведение окружающих является результатом многих взаимодействий на протяжении долгого времени.
 - Напоминайте себе, что все происходящее, включая любое поведение, имеет свои причины.
 - Другие способы видеть взаимосвязи: _____

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition* by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

Примеры противоположностей, которые могут быть одновременно истинными

- 1. Вы можете хотеть измениться и делать для этого все возможное, **И** все равно нужно будет делать лучше, стараться больше и быть более мотивированными, чтобы измениться.
- 2. Вы упрямый **И** вы кроткий.
- 3. Вы можете быть независимыми **И** в то же время нуждаться в помощи. (Вы можете позволить кому-то быть независимым **И** в то же время оказать ему помощь.)
- 4. Можно хотеть побыть в одиночестве **И** в то же время хотеть быть связанным с окружающими.
- 5. Можно поделиться чем-то с окружающими **И** сохранить что-то личное в тайне.
- 6. Вы можете быть в одиночестве **И** все еще быть связанными с окружающими.
- 7. Вы можете быть с окружающими **И** быть одинокими.
- 8. Вы можете не вписываться в одну группу **И** отлично вписаться в другую. (Белая ворона может оказаться своей в стае других белых ворон.)
- 9. Вы можете принять себя таким, какой вы есть, **И** все еще хотеть измениться. (Вы можете принять окружающих такими, какие они есть, **И** все еще хотеть, чтобы они изменились.)
- 10. Время от времени вам приходится контролировать эмоции, **И** выдерживать их.
- 11. У вас могут быть обоснованные причины верить в то, во что вы верите, **И** вы можете все еще быть неправы.
- 12. У кого-то могут быть обоснованные причины хотеть чего-то от вас, **И** у вас, действительно, могут быть причины для отказа.
- 13. День может быть солнечным **И** дождливым.
- 14. Вы можете сердиться на кого-то **И** при этом любить и уважать этого человека.
- 15. Вы можете сердиться на себя **И** при этом любить и уважать себя.
- 16. Вы можете не соглашаться с кем-то **И** при этом быть друзьями.
- 17. Вы можете не соглашаться с правилами **И** в то же время следовать им.
- 18. Вы можете понимать, почему кто-то чувствует или ведет себя определенным образом, **И** быть несогласным с его поведением и просить, чтобы оно было изменено.
- 19. Другое: _____

Важные противоположности, которые требуют достижения равновесия

- 1. Принятие реальности **И** работа над ее изменением.
- 2. Валидация себя и окружающих **И** признание ошибок.
- 3. Работа **И** отдых.
- 4. Делать то, что вам нужно делать, **И** делать то, что вы хотите делать.
- 5. Работа над изменением себя **И** принятие себя таким, какой вы есть.
- 6. Решение проблем **И** принятие проблем.
- 7. Регуляция эмоций **И** принятие эмоций.
- 8. Преодоление чего-то самостоятельно **И** просьба о помощи.
- 9. Независимость **И** зависимость.
- 10. Открытость **И** личное пространство.
- 11. Доверие **И** настороженность.
- 12. Наблюдение **И** участие.
- 13. Брать у окружающих **И** давать окружающим.
- 14. Сосредоточение на себе **И** сосредоточение на окружающих.
- 15. Другое: _____

- 16. Другое: _____

- 17. Другое: _____

Определение диалектики

Для каждой пары вариантов А и Б отметьте самый диалектический ответ.

- 1А. Обращать внимание на воздействие, которое вы оказываете на людей.
- 1Б. Предполагать, что то, как люди на вас реагируют, не связано с тем, как вы с ними обращаетесь

- 5А. Анализировать сложные отношения, обращая внимание на то, какая коммуникация между вами и другим человеком со временем может стать проблематичной.
- 5Б. Предполагать, что трудности в отношениях вызваны либо вами, либо другим человеком

Говорить следующее.

- 2А. "Я знаю, что я прав".
- 2Б. "Я понимаю, что вы имеете в виду, даже при том, что я не согласен с этим".
- 2В. "В том, что вы думаете, нет никакого смысла"

Говорить следующее.

- 6А. "Это безнадежно. Я не могу вынести этого".
- 6Б. "Это легко. У меня нет проблем".
- 6В. "Это действительно трудно для меня, и я собираюсь продолжать пробовать"

Говорить следующее.

- 3А. "Все всегда относится ко мне несправедливо".
- 3Б. "Я полагаю, что тренер должен пересмотреть свое решение выгнать меня из команды".
- 3В. "Тренеры всегда знают точно, кого оставить в команде, а кого выгнать"

- 7А. Если вы не согласны с кем-то, сохранять уверенность и ясно заявлять о своей точке зрения.
- 7Б. Когда вы не согласны с кем-то, пытаться увидеть его точку зрения

- 4А. Считать друзей вероломными и равнодушными, если они начинают меняться не так, как вам бы хотелось.
- 4Б. Принять, что интересы могут меняться

- 8А. Требовать, чтобы отношения оставались стабильными и не менялись.
- 8Б. Раскрыть объятия переменам и рассматривать их как неизбежность

Примечание. Частично адаптировано из Miller, A. L., Rathus, J. H., & Linehan, M. M. (2007). *Dialectical behavior therapy with suicidal adolescents*. New York: Guilford Press. Copyright 2007 by The Guilford Press. Адаптировано с разрешения.

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*, Second Edition by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

Валидация

Валидация означает следующее.

- Находить зерно истины в точке зрения другого человека или ситуации, проверять факты.
- Признать, что мысли, эмоции и поведение любого человека имеют причину, а следовательно, их можно понять.
- Не обязательно при этом соглашаться с другим человеком.
- Не нужно валидировать то, что на самом деле неважно.

Зачем валидировать?

- Это улучшает взаимоотношения, так как мы показываем человеку, что слушаем и понимаем его.
- Это повышает межличностную эффективность, помогая избавиться от:
 1. стремления доказать свою правоту;
 2. негативных реакций;
 3. гнева.
- Это делает возможными взаимную поддержку, поиск решений и доверие.
- Инвалидация причиняет боль.

Что важно валидировать

- То, что валидно (и только это).
- Факты ситуации.
- Переживания, чувства и эмоции, убеждения, мнения и мысли человека относительно чего-либо.
- Боль и проблемы.

Помните о следующем.

- Любой неважный ответ имеет какой-то смысл с определенной точки зрения.
- Валидация не обязательно означает согласие.
- Валидация не означает, что вам это нравится.
- Валидируйте только то, что валидно!

Рекомендации по валидации

1. □ Будьте внимательны

Покажите свою заинтересованность, слушайте и наблюдайте. Никакой многозадачности! Поддерживайте зрительный контакт. Оставайтесь сосредоточенными на собеседнике. Изредка кивайте. Используйте мимику: улыбайтесь, когда вам говорят что-то позитивное, выражайте сочувствие, если слышите что-то печальное.

2. □ Повторите услышанное

Повторите слова собеседника, чтобы убедиться, что вы правильно его поняли. *Не* используйте оценочных высказываний или оценочного тона голоса!

Старайтесь по-настоящему вникнуть в мысли и чувства собеседника. Будьте открытыми (не возражайте, не критикуйте, не пытайтесь изменить точку зрения собеседника или его цели). Говорите с интонацией, которая позволила бы собеседнику поправить вас... и *проверяйте факты!*

Пример. "Так ты на меня сердишься из-за того, что думаешь, будто я солгал тебе в отместку? Правильно ли я понимаю?"

3. □ "Читайте мысли"

Будьте чувствительны к тому, что осталось невысказанным. Обращайте внимание на выражение лица собеседника, язык тела, на обстоятельства и на то, что вы уже знаете об этом человеке. Покажите собеседнику словами или делом, что вы понимаете его. Будьте открыты к тому, чтобы вас поправили.

Пример. Если вы просите друга вас подвезти в конце долгого рабочего дня и он опускает плечи, лучше сказать: "Ты выглядишь усталым. Я попрошу кого-нибудь другого".

4. □ Старайтесь понять причины

Старайтесь понять чувства и мысли человека, обоснованность его поведения, исходя из предыстории, душевного и физического состояния и обстоятельств (т.е. причин), даже если вы не одобряете поведение этого человека либо его взгляды кажутся вам неверными. Скажите: "То, что ты делаешь, имеет смысл... потому что..."

Пример. Если вы послали другу приглашение на вечеринку по неверному адресу, скажите: "Я понимаю, почему ты подумал, будто я нарочно не пригласил тебя".

(окончание на следующей странице)

Межличностная эффективность: Раздаточный материал 18

(Межличностная эффективность: Рабочий лист 12)

5. Признавайте валидное

Покажите человеку, что вы понимаете, что его мысли, чувства или действия обоснованы в данной ситуации. Ведите себя в соответствии с обоснованностью поведения другого человека.

Пример. Если вас критикуют за то, что вы не вынесли мусор в свое дежурство, признайте свою ошибку и вынесите его. Если у человека возникла проблема, помогите ему решить ее (если только он не хочет, чтобы его просто выслушали). Если человек голоден, накормите его. Оцените усилия, которые человек прилагает.

6. Общайтесь на равных

Будьте самим собой! Не возвеличивайте и не унижайте собеседника. Общайтесь с ним на равных, а не как с более слабым или неспособным.

Пример. Будьте готовы признать свою ошибку. Если кто-то представляется только по имени, без отчества, сделайте то же самое. Спрашивайте человека о его мнении. Не старайтесь занять оборонительную позицию. Будьте осторожны, когда даете непрошенные советы или говорите человеку, как ему поступать. Помните о том, что вы можете быть неправы.

Примечание. Адаптировано из Linehan, M. M. (1997). Validation and psychotherapy. In A. Bohart & L. Greenberg (Eds.), *Empathy reconsidered: New directions in psychotherapy* (pp. 353–392). Washington, DC: American Psychological Association. Copyright 1997 by the American Psychological Association. Адаптировано с разрешения.

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition* by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

Определение валидации

В каждой паре А и Б отметьте наиболее эффективный ответ.

- 1А. Пока собеседник рассказывает о том, как прошел его день, задуматься о том, как провели день вы сами.
- 1Б. Внимательно слушать рассказ собеседника о том, как он провел день

- 5А. Не забывать о том, что мысли, чувства и действия человека не всегда соответствуют друг другу. Проверить факты.
- 5Б. Считать, что точно знаете, что человек думает или чувствует

- 2А. Если вы не уверены, правильно ли вы понимаете чувства или мысли собеседника, спросить у него, что он думает или чувствует, либо попробовать поставить себя на его место.
- 2Б. Считать, что, если человек хочет, чтобы вы поняли его мысли или чувства, он сам скажет вам о них

- 6А. Давать оценку мнению и поведению человека, сообщать ему, что они ошибочны либо что он должен изменить их, если вы уверены в правильности своего мнения.
- 6Б. Если вы не согласны с мнением или действиями человека, попытаться понять его, исходя из обстоятельств и причин

- 3А. Подмечать маленькие детали, чтобы лучше понять ситуацию общения.
- 3Б. Обращать внимание только на слова, игнорируя невербальные сигналы

- 7А. Если вы признали, что просьба человека имеет смысл, то это все, что вам необходимо сделать, чтобы валидировать человека.
- 7Б. Когда человек просит вас о чем-то, валидацией будет выполнение его просьбы

- 4А. Делать незамедлительные выводы о том, что человек имеет в виду.
- 4Б. Помнить, что одно и то же поведение может иметь разные значения

- 8А. Считать, что реакции собеседника на вас не имеют никакого отношения к вашим реакциям на него.
- 8Б. Обращаться с каждым человеком уважительно, на равных

Восстановление после инвалидации

Обратите внимание, что инвалидация может быть полезной и вредной одновременно

Помните: инвалидация полезна в следующих случаях.

1. Исправляет важные ошибки (в случае, когда ваша интерпретация фактов ошибочна).
2. Стимулирует интеллектуальный и личностный рост благодаря выслушиванию других точек зрения.
3. Другое: _____

Инвалидация вредна в следующих случаях.

1. Вас игнорируют.
2. Вас вновь и вновь неправильно понимают.
3. По отношению к вам не проявляют чуткости.
4. Вас неверно истолковывают.
5. Значимые факты вашей жизни игнорируют или отрицают.
6. Вы сталкиваетесь с неравноправием по отношению к себе.
7. Вам не верят, когда вы говорите правду.
8. Ваши личные переживания обесценивают или отрицают.
9. Другое: _____

(окончание на следующей странице)

Межличностная эффективность: Раздаточный материал 19

(Межличностная эффективность: Рабочий лист 13)

Не занимайте оборонительную позицию и проверьте факты

- Проверьте все факты, чтобы убедиться, насколько обоснована ваша реакция. Проверьте их вместе с кем-нибудь, кому вы доверяете, чтобы валидировать то, что валидно.
- Признайте необоснованность тех своих реакций, которые не валидны.
- Работайте над изменением мыслей, комментариев или действий, которые не валидны (и откажитесь от обвинений, это помогает в любой ситуации).
- Отбросьте самообвинения (практикуйте противоположное действие).
- Напомните себе, что каждое поведение имеет свою причину, и поэтому вы действовали настолько хорошо, насколько могли.
- Будьте снисходительны к себе и практикуйте самоуспокоение.
- Признайте, что это болезненно, когда люди вас инвалидируют, даже если они правы.
- Признайте, когда ваши реакции валидны и соответствуют ситуации.
- Помните, что непонимание и отсутствие валидации, даже когда ваши реакции обоснованы и адекватны, редко приводят к полной катастрофе.
- Опишите свои переживания и действия в поддерживающем окружении.
- Позвольте себе отгоревать по поводу травматичной инвалидации, произошедшей в вашей жизни, и той боли, которую она вам принесла.
- Практикуйте радикальное принятие по отношению к человеку, который инвалидировал вас.

**Валидируйте себя точно так же, как бы вы валидировали
другого человека**

Определение самовалидации

В каждой паре А и Б отметьте наиболее эффективный вариант ответа, когда кто-то инвалидирует вас.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1А. Описать собственный опыт, точку зрения, эмоции или действия в нейтральной манере. | <input type="checkbox"/> 4А. Разозлиться и назвать себя слабаком, если вы начинаете грустить или чувствовать себя одиноким. |
| <input type="checkbox"/> 1Б. Сказать: “Как это было глупо с моей стороны” или критиковать себя за реакцию | <input type="checkbox"/> 4Б. Признать, что инвалидация ранит, и испытать боль |
| <input type="checkbox"/> 2А. Обругать человека и настаивать на своей точке зрения, даже если вы можете быть неправы. | <input type="checkbox"/> 5А. Когда вы совершаете ошибку, напоминать себе, что вы всего лишь человек, а люди ошибаются. |
| <input type="checkbox"/> 2Б. Когда кто-то не соглашается с тем, что вы думаете или делаете, быть открытыми для того, чтобы признать свою неправоту. Проверить факты | <input type="checkbox"/> 5Б. Обвинять и наказывать себя за то, что вы были неправы; избегать людей, которые знают, что вы были неправы |
| <input type="checkbox"/> 3А. Когда вы проверяете факты (даже если делаете это в уме), встать на свою сторону, если вы правы или если ваш ответ разумен. | <input type="checkbox"/> 6А. Расценивать себя неадекватного или как второсортный товар, поддаваясь стыду и страданиям. |
| <input type="checkbox"/> 3Б. Предположить, что ваше восприятие фактов неправильное. Сдаться и смириться. Осудить себя и человека, который инвалидировал вас | <input type="checkbox"/> 6Б. Отвечать и говорить с собой с пониманием и состраданием. Напомнить себе, что все реакции имеют причины и смысл, если только достаточно тщательно их изучить |

Стратегии изменений в сторону закрепления желательного поведения

Опишите желаемое поведение, свое или других людей, которое вы бы хотели усилить: _____

Подкрепление = последствие, которое увеличивает частоту поведения.

Положительное подкрепление = положительные последствия (т.е. вознаграждение)

Поведение усиливается теми своими последствиями, которые для человека желанны, которые ему нравятся или над получением которых он будет работать.

Примеры: _____

Отрицательное подкрепление = снижение негативных последствий (т.е. облегчение)

Поведение подкрепляется теми своими последствиями, которые прекращают или снижают действие чего-либо нежелательного.

Примеры: _____

Формирование поведения = подкрепление маленьких шагов на пути к желаемому поведению

- Подкрепляйте маленькие шаги, которые ведут к цели.
- По мере того как новое поведение стабилизируется, требуйте чуть больше перед тем, как снова подкреплять.
- Продолжайте, пока не достигнете целевого поведения.

Примеры шагов к целевому поведению: _____

Выбор времени подкрепления

- Подкрепляйте поведение немедленно после того, как оно проявится.
- Формируя новое поведение, сначала подкрепляйте его каждый раз, когда оно проявляется.
- Как только поведение установилось, постепенно переходите к частичному подкреплению.

ВНИМАНИЕ: когда вы меняете подкрепление, поведение очень трудно прекратить.

Стратегии снижения проявлений или устранения нежелательного поведения

Угашение = прекращение подкрепления поведения

Угашение приводит сначала к всплеску поведения (“поведенческий взрыв”), а затем к снижению его частоты.

Например: _____

Пресыщение = подкрепление поведения до того, как оно произойдет

Пресыщение снижает мотивацию поведения и, таким образом, уменьшает частоту его проявления.

Примеры: _____

Наказание = авersiveные последствия, которые снижают поведение

Частота поведения снижается из-за нежелательных для человека последствий, и он будет прикладывать усилия, чтобы их избежать.

Примеры: _____

Частота поведения снижается из-за последствий, которые прекращают или снижают частоту чего-то положительного.

Примеры: _____

Частота поведения снижается, когда человеку отказывают в том, в чем он нуждается, до тех пор, пока неблагоприятное воздействие его проблемного поведения не будет исправлено, иногда несколько раз.

Примеры: _____

- Убедитесь, что наказание конкретно, ограничено по времени и соответствует проступку.
- Избегайте карательного тона; позвольте последствиям самим сделать свою работу.
- Если происходит естественное наказание, не отменяйте его. Но и не добавляйте от себя произвольное наказание.

(окончание на следующей странице)

Межличностная эффективность: Раздаточный материал 21

(Межличностная эффективность: Рабочий лист 15)

Обязательно подкрепите альтернативное поведение, чтобы заменить то поведение, которое вы хотите прекратить

- Угашение и наказание ослабляют или подавляют поведение, но не устраняют его.
- Угашение и наказание не обучают новому поведению.
- Чтобы помешать нежелательному поведению повторно появляться, подкрепите альтернативное поведение.
- Наказание работает только в присутствии того, кто наказывает (или когда имеется вероятность его присутствия).
- Наказание приводит к избеганию того, кто наказывает.

Применение стратегий эффективного изменения поведения

РЕЗЮМЕ

Цели

Последствия

ПОВЫСИТЬ ВЕРОЯТНОСТЬ
ПОВЕДЕНИЯ (подкрепление)

- Добавьте положительное последствие
- Устраните аверсивное последствие

ОСЛАБИТЬ ПОВЕДЕНИЕ (угашение)

- Устраните подкрепление
- Воспользуйтесь пресыщением *перед* тем, как произойдет нежелательное поведение

ПРЕКРАТИТЬ ПОВЕДЕНИЕ
(наказание)

- Добавьте аверсивное последствие
- Устраните положительное последствие

Не все последствия одинаковы

То, что хорошо для одного человека, может быть неприемлемым для другого.

Условия контекста. Подкрепление в одной ситуации может быть наказанием в другой.

Количество и интенсивность. Если подкрепление чрезмерно или недостаточно интенсивно, оно не будет действенным.

Естественные последствия наиболее действенны. Позвольте им сделать свою работу, если это возможно.

Спросите, ради каких последствий человек работал бы (подкрепление), а чего он хотел бы избежать (наказание).

Наблюдайте изменения в поведении по мере наступления последствий.

Поведение, выученное в одной ситуации, может не проявиться в другой

Определение стратегий эффективного изменения поведения

В каждой паре А и Б отметьте наиболее эффективный вариант ответа.

1А. Когда вы пытаетесь укрепить какое-то поведение, то наиболее эффективным будет подкреплять его только тогда, когда оно полностью проявится, чтобы человек не подумал, что наполовину также приемлемо.

1Б. Когда вы пытаетесь закрепить какое-то поведение, то наиболее эффективным будет подкреплять небольшие улучшения в нужном направлении, иначе человек не сможет продолжать улучшать это поведение

5А. Если проблемное поведение на самом деле помогает человеку получить нечто для него ценное, наиболее эффективным будет наказывать за такое поведение, чтобы прекратить его.

5Б. Если проблемное поведение на самом деле помогает человеку получать нечто для него ценное, наиболее эффективным будет прекратить подкреплять это поведение и вместо этого давать вознаграждение каждый раз, когда этот человек использует более эффективные стратегии, чтобы получить желаемое

2А. Наиболее эффективное наказание — интенсивный гнев и бурная словесная критика.

2Б. Наиболее эффективное наказание — это найти то, что соответствует серьезности проблемного поведения

6А. Наказывая, вы полагаете, что неспцифическое наказание будет намного более эффективным, так как его нельзя избежать.

6Б. Используйте конкретное и ограниченное во времени отрицательное последствие, чтобы ослабить нежелательное поведение

3А. Наиболее эффективным будет вознаграждать желательное поведение немедленно после того, как оно произойдет.

3Б. Наиболее эффективным будет вознаграждать желаемое поведение после некой паузы, чтобы человек не ожидал, что вы будете всегда награждать его за такое поведение

7А. Если неприятное поведение человека ранит вас, то наиболее эффективным будет наказывать такое поведение, забрав те подарки, которые вы ранее сделали этому человеку.

7Б. Если неприятное поведение человека ранит вас, то самым эффективным будет наказывать такое поведение, не делая одолжений человеку, пока его поведение не изменится

(окончание на следующей странице)

Межличностная эффективность: Раздаточный материал 22а

- 4А.** Часто случается, что люди подкрепляют проблемное поведение друг друга, даже не осознавая этого.
 - 4Б.** Люди не подкрепляют проблемное поведение друг друга, потому что это было бы глупо
- 8А.** После того как наказуемое поведение прекращается, наиболее эффективным будет подкреплять альтернативное поведение, которое вы хотите укрепить.
 - 8Б.** После того как наказуемое поведение прекращается, наиболее эффективным будет продолжать наказание, чтобы стало совершенно понятно, что проблемное поведение недопустимо

.....

**Рабочие листы для навыков
межличностной эффективности**

*Рабочие листы для задач и
препятствующих факторов*

.....

"За" и "против" применения навыков межличностной эффективности

Срок: _____ Имя: _____ Дата начала: _____

Используйте эту форму, чтобы понять преимущества и недостатки применения навыков межличностной эффективности (т.е. искусного поведения) для достижения ваших целей. Идея состоит в том, чтобы понять, как наиболее эффективно получить желаемое. Помните, что речь идет только о ваших, а не о чужих целях.

Опишите ситуацию общения:

Опишите вашу цель в ситуации:

Составьте список преимуществ и недостатков применения навыков межличностной эффективности.

Составьте еще один список — преимуществ и недостатков использования силовой тактики для получения желаемого.

Составьте третий список — преимуществ и недостатков пассивного поведения и отказа от того, что вы хотите.

Выполните проверку фактов, чтобы удостовериться, что вы правильно определили преимущества и недостатки возможного поведения.

Пишите на дополнительных листах, если вам потребуется больше места.

| | | | |
|--------------|-----------------------------|--|---|
| Преимущества | Применение навыков _____ | Требования, нападки, игра в молчанку _____ | Пассивность, отказ от достижения цели _____ |
| | _____ | _____ | _____ |
| | _____ | _____ | _____ |
| Недостатки | Применение навыков _____ | Требования, нападки, игра в молчанку _____ | Пассивность, отказ от достижения цели _____ |
| | _____ | _____ | _____ |
| | _____ | _____ | _____ |

(окончание на следующей странице)

Межличностная эффективность: Рабочий лист 1
(Межличностная эффективность: Раздаточный материал 1)

Как вы решили поступить в этой ситуации?

Это наилучшее решение (с точки зрения мудрого разума)?

Опровержение мифов, препятствующих межличностной эффективности

Срок: _____ Имя: _____ Дата начала: _____

Для каждого мифа напишите опровержение, которое имеет смысл для вас.

1. Я не заслуживаю того, чего хочу или в чем нуждаюсь.
Опровержение: _____
2. Если я прошу о чем-то, это проявление слабости с моей стороны.
Опровержение: _____
3. Прежде чем попросить о чем-либо кого-то, я должен быть уверен, что мне ответят "да".
Опровержение: _____
4. Если я что-либо прошу или сам говорю "нет" в ответ на просьбу, я огорчаюсь, если люди расстраиваются из-за меня.
Опровержение: _____
5. Если я получаю отказ, это убивает меня.
Опровержение: _____
6. Просить о чем-либо — это нагло и невоспитанно (плохо, эгоистично, корыстно и т.п.).
Опровержение: _____
7. Отказывать в ответ на просьбу — очень эгоистично.
Опровержение: _____
8. Я всегда должен быть готов пожертвовать своими потребностями ради других.
Опровержение: _____
9. Если я не могу справиться со своими проблемами самостоятельно, со мной что-то не так.
Опровержение: _____
10. Очевидно, что проблема лишь у меня в голове. Если бы я мог относиться к ситуации по-другому, я бы не доставлял окружающим столько беспокойства.
Опровержение: _____
11. Если я не получаю того, чего хочу, или того, что мне необходимо, то это не имеет значения. Мне все равно.
Опровержение: _____
12. Владение навыками — признак слабости.
Опровержение: _____
Другой миф: _____
Опровержение: _____
Другой миф: _____
Опровержение: _____

(окончание на следующей странице)

Межличностная эффективность: Рабочий лист 2

(Межличностная эффективность: Раздаточный материал 2а)

Мифы, препятствующие эффективности отношений и самоуважению

13. Мне не следует просить (говорить “нет”); люди и так без этого должны понимать, чего я хочу (и действовать соответствующим образом).
Опровержение: _____
14. Люди должны были предвидеть, что их поведение обидит меня; я не обязан был об этом предупреждать.
Опровержение: _____
15. Я не обязан договариваться о том, чтобы получить, что хочу, или работать над этим.
Опровержение: _____
16. Люди должны быть готовы делать больше для удовлетворения моих потребностей.
Опровержение: _____
17. Люди должны относиться ко мне хорошо, одобрять мои действия и поддерживать меня.
Опровержение: _____
18. Другие не заслуживают моего хорошего отношения и искренности в общении с ними.
Опровержение: _____
19. Для меня самое важное — получать то, что хочу, тогда, когда я хочу.
Опровержение: _____
20. Я не должен быть честным, добрым, вежливым или уважительным, если другие так не ведут себя по отношению ко мне.
Опровержение: _____
21. Мечь прекрасна; она стоит любых негативных последствий.
Опровержение: _____
22. Только слабаки думают о ценностях.
Опровержение: _____
23. Все лгут.
Опровержение: _____
24. Получить желаемое гораздо важнее способа получения. Цель действительно оправдывает средства.
Опровержение: _____
Другой миф: _____
Опровержение: _____
Другой миф: _____
Опровержение: _____

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition* by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

.....

*Рабочие листы для искусного
достижения целей*

.....

Уточнение приоритетов в межличностном взаимодействии

Срок: _____ Имя: _____ Дата начала: _____

Используйте эту форму, чтобы определить свои цели и приоритеты при возникновении проблемных ситуаций. Например, когда 1) ваши права или потребности не учитываются; 2) вы хотите, чтобы кто-то сделал или изменил что-то либо что-то вам дал; 3) вы хотите или вам необходимо отказать или противодействовать давлению на вас; 4) вы хотите, чтобы вашу позицию или точку зрения воспринимали всерьез; 5) возникает конфликт с другим человеком; 6) вы хотите улучшить взаимоотношения с другим человеком.

Понаблюдайте и письменно опишите ситуацию как можно скорее после того, как она произошла. Пишите на дополнительных листах, если вам потребуется больше места.

Событие, спровоцировавшее проблему

Кто кому что сделал? Что к чему привело? Что в этой ситуации является проблемой для меня? Помните о **проверке фактов!**

Мои желания в этой ситуации

Цели. Какие конкретные **результаты** мне нужны? Что я хочу, чтобы сделал (перестал делать, принял) этот человек?

Отношения. Что я хочу, чтобы другой человек думал обо мне или чувствовал по отношению ко мне **в связи с моим способом взаимодействия с ним** (независимо от того, получу ли я желаемое)?

Самоуважение. Что я хочу думать о себе или чувствовать по отношению к себе **в связи с моим способом взаимодействия с человеком** (независимо от того, получу ли я желаемое)?

Мои приоритеты в этой ситуации

Оцените приоритеты по следующей шкале: 1 — самое важное; 2 — следующее по важности; 3 — наименее важное.

_____ Цели _____ Отношения _____ Самоуважение

Дисбаланс приоритетов и противоречия между ними, которые мешают мне быть эффективным в этой ситуации: _____

Написание сценариев межличностной эффективности

Срок: _____ Имя: _____ Дата начала: _____

Заполните эту форму до того, как начнете использовать навыки ПОПРОСИ, ДРУГ, ЧЕСТЬ. Порепетируйте произносить то, что написали, — вслух и про себя. Используйте навык “Справляться заранее” (см. *Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 19*). Пишите на дополнительных листах, если вам потребуется больше места.

Какое событие стало причиной моей проблемы: кто кому что сделал и что к чему привело?

ЦЕЛИ В СИТУАЦИИ (какие результаты мне необходимы):

ОТНОШЕНИЯ (как я хочу, чтобы другой человек думал обо мне):

САМОУВАЖЕНИЕ (как я хочу относиться к себе):

Идеи сценариев для эффективности достижения целей (ПОПРОСИ) и эффективности отношений (ДРУГ):

1. Проговорить факты.
2. Описать свои чувства или мнение.
3. Попросить то, что вам нужно, или отказывать напрямую (если нужно, обведите кружком ту часть, которую будете затем использовать в технике “сломанной пластинки”).
4. Рассказать о взаимовыгодных последствиях.
5. Стоять на своем и Изображать уверенность.
6. Быть Доброжелательными, демонстрировать Расположение.
7. Успешно валидировать.
8. Говорить непринужденно. Обсудить разные варианты, возможно, передать решение проблемы другому человеку.

Напишите на полях страницы или на дополнительных листах, чего вы хотите не делать и не говорить.

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition* by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

Отслеживание применения навыков межличностной эффективности

Срок: _____ **Имя:** _____ **Дата начала:** _____

Заполняйте эту форму каждый раз, когда вы практиковали навыки межличностной эффективности или у вас была такая возможность, даже если вы ничего (или почти ничего) не сделали для практики. Пишите на дополнительных листах, если вам потребуется больше места.

Какое событие стало причиной моей проблемы: кто, кому и что сделал и что к чему привело?

ЦЕЛИ В СИТУАЦИИ (какие результаты мне нужны):

ОТНОШЕНИЯ (как я хочу, чтобы другой человек думал обо мне):

САМОУВАЖЕНИЕ (как я хочу относиться к себе):

Мои ПРИОРИТЕТЫ в этой ситуации: оцените приоритеты по следующей шкале: 1 — самое важное; 2 — следующее по важности; 3 — наименее важное.

_____ Цели _____ Отношения _____ Самоуважение

Отсутствие равновесия и ПРОТИВОРЕЧИЯ В ПРИОРИТЕТАХ, которые помешали мне быть эффективным в этой ситуации:

Что я СКАЗАЛ ИЛИ СДЕЛАЛ в ситуации (опишите и отметьте ниже):

ПОПРОСИ (для получения того, что я хочу)

_____ **Перечислил факты** _____

_____ **Описал свое отношение** _____

_____ **Попросил то, что хотел** _____

_____ **Рассказал, почему это хорошо** _____

_____ **Обсудил разные варианты** _____

_____ **Стоял на своем** _____

_____ **Изобразил уверенность** _____

(окончание на следующей странице)

Межличностная эффективность: Рабочий лист 5
(Межличностная эффективность: Раздаточный материал 5–7)

ДРУГ (для сохранения отношений)

- ___ Был **Д**оброжелательным _____
- ___ Показал **Р**асположение _____
- ___ **У**спешно валидировал _____
- ___ **Г**оворил непринужденно _____

ЧЕСТЬ (для сохранения самоуважения)

- ___ Был **Ч**естным с собой и другими _____
- ___ **Е**сли был виноват, извинялся только один раз _____
- ___ **Д**ержался **С**воих ценностей _____
- ___ **Г**оворил **Т**олько правду _____

Насколько эффективным было взаимодействие?

Игра в монетку: выясните, насколько настойчиво следует просить или отказывать

Срок: _____ Имя: _____ Дата начала: _____

Чтобы выяснить, насколько настойчиво следует просить о чем-то или насколько твердо отказать, прочитайте инструкции ниже. Соберите все 10-копеечные монеты, которые вы положили на лист, а затем посчитайте их. Пройдитесь по списку еще раз и посмотрите, есть ли такие пункты, которые намного важнее других. Если какие-то пункты намного важнее других, то обратитесь к мудрому разуму, прежде чем действовать.

| Решите, насколько настойчиво попросить. | | Решите, насколько твердо отказать. | |
|---|--|---|---|
| 10 коп. | Этот человек в состоянии дать или сделать то, что я хочу? | Поместите 10 коп. около каждого вопроса, получившего ответ ДА. Чем больше денег у вас получится, тем интенсивнее нужно просить. Если вы получили рубль, то просите не надо (не стоит даже намекать) | Поместите 10 коп. около каждого вопроса, получившего ответ НЕГ. Чем больше денег у вас получится, тем интенсивнее нужно отказывать. Если вы получили рубль, то откажитесь очень настойчиво. Если у вас в результате не оказалось денег, то просите не надо (не стоит даже намекать) |
| 10 коп. | Добиться желаемого важнее, чем мои отношения с этим человеком? | Возможности | Мои отношения важнее отказа? |
| 10 коп. | Если я попрошу, то почувствую себя более компетентным и начну больше себя уважать? | Приоритеты | Стану ли я хуже к себе относиться, если откажу? |
| 10 коп. | Обязан ли человек дать мне то, что я хочу, согласно правовому или моральному кодексу? | Самоуважение | Обязан ли я согласно правовому или моральному кодексу дать человеку то, о чем он просит? Отказывая, не нарушаю ли я его прав? |
| 10 коп. | Я обладаю полномочиями, чтобы указывать этому человеку, что ему делать? | Права | У этого человека есть полномочия указывать мне, что делать? |
| 10 коп. | Соответствует ли этим отношениям то, о чем я прошу? (Правильно ли просить о том, чего я хочу?) | Полномочия | Соответствует ли моим отношениям с этим человеком то, о чем он меня просит? |

| Решите, насколько настойчиво попросить. | | Решите, насколько твердо отказать. | |
|---|---|---|--|
| 10 коп. | Важна ли моя просьба для долгосрочных целей? | Краткосрочные и долгосрочные цели | Буду ли я сожалеть о своем отказе в долгосрочной перспективе? |
| 10 коп. | Я даю столько, сколько я получаю от этого человека? | Взаимность | Я задолжал услугу этому человеку? (Человек делает много для меня?) |
| 10 коп. | Знаю ли я, чего хочу, и собрал ли я информацию, необходимую для обоснования моей просьбы? | Подготовительная работа | Знаю ли я причины своего отказа? (Действительно ли этот человек понятно говорит о том, чего просит?) |
| 10 коп. | Выбрано ли для просьбы хорошее время? (Человек в соответствующем настроении?) | Своевременность | Нужно ли мне подождать некоторое время, прежде чем отказать? |
| Коп. | Общая цена просьбы (с учетом +/- от мудрого разума) | Общая цена отказа (с учетом +/- от мудрого разума) | |

| ПРОСИТЬ | | ОТКАЗЫВАТЬ | |
|--|-----------|---|--|
| Не просить; не намекать | 0–10 коп. | Делать то, что этот человек хочет, даже если он не просит | |
| Намекнуть косвенно; принять отказ | 20 коп. | Не жаловаться; охотно выполнить просьбу | |
| Намекнуть открыто; принять отказ | 30 коп. | Сделать это, даже если вы не очень этого хотите | |
| Осторожно попросить; принять отказ | 40 коп. | Сделать, но показать свое недовольство | |
| Попросить вежливо; принять отказ | 50 коп. | Сказать, что вы не хотели бы, но вежливо сделать это | |
| Попросить уверенно; принять отказ | 60 коп. | Сказать, что не уверены, но попробуете | |
| Попросить уверенно; сопротивляться отказу | 70 коп. | Сказать, что не уверены; сопротивляться говорить "да" | |
| Попросить твердо; сопротивляться отказу | 80 коп. | Сказать твердо; сопротивляться говорить "да" | |
| Попросить твердо; настаивать; вести переговоры; продолжать пробовать | 90 коп. | Твердо отказать; сопротивляться; вести переговоры | |
| Требовать и не принимать никаких отказов в качестве ответа | 1 руб. | Не делать этого | |

Трудности в применении навыков межличностной эффективности

Срок: _____ Имя: _____ Дата начала: _____

Заполняйте эту форму каждый раз, когда вы практиковали свои навыки межличностной эффективности или когда у вас была такая возможность, даже если вы ничего (или почти ничего) не сделали для практики. Пишите на дополнительных листах, если вам понадобится больше места.

Имеются ли у меня навыки, в которых я нуждаюсь? Проверьте инструкции

1 Проведите обзор того, что вы уже попробовали. Спросите себя о следующем.

- “Я знаю, как быть искусным в получении того, чего хочу?”
- “Я знаю, как сказать то, что я хочу сказать?”
- “Я четко следовал инструкциям по применению навыков?”

Если вы не уверены, то сделайте следующее.

- Сначала запишите то, что хотите сказать.
- Перечитайте инструкции.
- Обратитесь за коучингом к тому, кому доверяете.
- Тренируйте навыки с другом или перед зеркалом.

Это сработало в следующий раз? ____ Да (Великолепно!) ____ Нет (Продолжаем)
____ Не попробовал

Да:

Знаю ли я, чего действительно хочу в этом разговоре?

2 Спросите себя о следующем.

- “Я не уверен в том, чего действительно хочу в этом разговоре?”
- “Я не уверен в своих приоритетах?”
- “У меня проблемы с тем, чтобы достичь равновесия:
 - Просить все или не просить ничего?
 - От всего отказываться или на все соглашаться?”
- “Страх или стыд мешают мне понять, чего я действительно хочу?”

Если вы не уверены, то сделайте следующее.

- Сделайте “за” и “против”, чтобы сравнить различные цели.
- Используйте навыки эмоциональной регуляции, чтобы уменьшить страх и стыд.

Это помогло? ____ Да (Великолепно!) ____ Нет (Продолжаем) ____ Не попробовал.

Да:

(продолжение на следующей странице)

Межличностная эффективность: Рабочий лист 7
(Межличностная эффективность: Раздаточный материал 9)

Краткосрочные цели противоречат долгосрочным?

- 3** Спросите себя о следующем.
- “Достигнутая «здесь и сейчас» победа — это то, чего я действительно хочу в будущем?”
 - “Эмоциональный разум управляет тем, что я говорю и делаю вместо мудрого разума?”

Если ответ положительный, сделайте следующее.

- Сделайте “за” и “против”, чтобы сравнить краткосрочные и долгосрочные цели.
- Дождитесь другого времени, когда вы не будете в эмоциональном разуме.

Это помогло? ____ Да (Великолепно!) ____ Нет (Продолжаем) ____ Не попробовал

Нет:

Эмоции препятствуют применению навыков?

- 4** Спросите себя о следующем.
- “Я слишком расстроен, чтобы применять навыки?”
 - “Мои эмоции настолько интенсивны, что я в точке срыва навыков?”

Если ответ положительный, сделайте следующее.

- Примените навыки ТРУД.
- Примените навыки самоуспокоения перед началом общения, чтобы успокоиться.
- Используйте навык осознанности к эмоциям (см. *Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 22*).
- Перенаправьте свое внимание полностью на настоящую цель.

Это помогло? ____ Да (Великолепно!) ____ Нет (Продолжаем) ____ Не попробовал

Нет:

Не стоят ли у меня на пути опасения, предубеждения и мифы?

- 5** Спросите себя о следующем.
- “Блокируют ли мои действия мысли о нежелательных последствиях? («Я им не понравлюсь», «Она подумает, что я тупой»)”.
 - “Состоят ли на моем пути мысли о том, что я этого не заслуживаю? («Я такой плохой человек, что не заслуживаю этого»)”.
 - “Я отзываюсь о себе настолько уничижительно, что это мешает мне чего-либо достичь? («Я неспособен ничего сделать правильно», «Я, скорее всего, обложусь», «Я тупица»)”.

(окончание на следующей странице)

Межличностная эффективность: Рабочий лист 7

(Межличностная эффективность: Раздаточный материал 9)

- “Верю ли я мифам о межличностной эффективности? («Если я попрошу о чем-то, это покажет мою слабость», «Только слабаки думают о ценностях»):”

Если ответ положительный, сделайте следующее.

- Опровергните миф.
- Проверьте факты.
- Практикуйте противоположное действие.

Это помогло? ____ Да (Великолепно!) ____ Нет (Продолжаем) ____ Не попробовал

Нет:

Окружение сильнее, чем мои навыки?

6 Спросите себя о следующем.

- “Люди, которые имеют то, что я хочу или в чем нуждаюсь, сильнее меня?”
- “Люди, указывающие мне, имеют много власти и контролируют ситуацию?”
- “Люди начнут считать меня угрозой для себя, если я получу то, что я хочу?”
- “У людей есть причины, по которым они могут начать недолюбливать меня, если я получу то, что хочу?”

Если ответ положительный, сделайте следующее.

- Проведите поиск решения проблемы.
- Поищите влиятельных союзников.
- Практикуйте радикальное принятие.

Это помогло? ____ Да (Великолепно!) ____ Нет (Продолжаем) ____ Не попробовал

Нет:

.....

*Рабочие листы для навыков
построения новых отношений
и завершения деструктивных
старых отношений*

.....

Поиск новых друзей и завоевание их расположения

Срок: _____ Имя: _____ Дата начала: _____

Заполняйте эту форму каждый раз, когда вы практиковались в поиске новых друзей или у вас была такая возможность, даже если вы ничего (или почти ничего) не сделали для практики. Пишите на дополнительных листах, если вам понадобится больше места.

Напишите два способа, с помощью которых у вас могут появиться (или есть) будничные, но регулярные контакты с другими людьми.

1. _____
2. _____

Напишите два способа, с помощью которых вы найдете (или уже нашли) людей со схожими взглядами на жизнь.

1. _____
2. _____

Напишите два способа, с помощью которых вы сможете вступить в разговор (или вступили), в ходе которого вы можете задать вопрос, дать ответ, сделать комплимент или выразить свою симпатию какому-либо человеку.

1. _____
2. _____

Запишите моменты, когда вы присутствовали при общении в группе и у вас была возможность к ней присоединиться (или как вы могли бы изыскать такую возможность).

1. _____
2. _____

Проверьте факты и убедитесь, что вы записали все способы найти потенциальных друзей. Добавьте еще идеи, если нужно, спросите свою семью или друзей, которые есть у вас сейчас.

(окончание на следующей странице)

Межличностная эффективность: Рабочий лист 8
(Межличностная эффективность: Раздаточный материал 11)

Опишите одну вещь, которую вы сделали, чтобы найти нового друга или понравиться кому-то.

Отметьте и опишите каждый навык, который вы использовали.

___ Близость ___ Сходство ___ Навыки общения ___ Выражение симпатии

Опишите усилия, которые вы предприняли, чтобы присоединиться к групповому общению.

Опишите усилия, которые вы предприняли, чтобы применить свои навыки общения.

Насколько эффективным было взаимодействие?

Осознанность по отношению к другим людям

Срок: _____ Имя: _____ Дата начала: _____

Заполняйте эту форму каждый раз, когда вы практиковали осознанность по отношению к людям или у вас была такая возможность, даже если вы ничего (или почти ничего) не сделали для практики. Пишите на дополнительных листах, если вам потребуется больше места.

Отметьте то, что вы практиковали.

- С интересом и любопытством уделяли внимание окружающим.
- Перестали сосредоточиваться на себе и сосредоточились на людях, с которыми вы были.
- Заметили свои оценочные мысли о людях и отпустили их.
- Пребывали в настоящем (вместо того чтобы планировать, что сказать дальше) и слушали.
- Уделяли все внимание конкретному человеку, отказавшись от многозадачности.
- Перестали пытаться быть правым во всем.
- Другое: _____

- Описывали с помощью фактов то, что наблюдали.
- Заменяли оценочные суждения описаниями.
- Описывали то, что заметили в отношении окружающих, вместо того, чтобы додумывать и угадывать.
- Избегали спрашивать людей об их мотивах.
- Другое: _____

- Вовлеклись во взаимодействие с людьми.
- Больше плыли по течению, чем пытались все контролировать.
- Стали одним целым с людьми, в разговоре которых принимали участие.
- Другое: _____

Опишите ситуацию, в которой вы практиковали осознанность к людям на прошлой неделе.

(окончание на следующей странице)

Межличностная эффективность: Рабочий лист 9
(Межличностная эффективность: Раздаточный материал 12)

По отношению к кому вы ее практиковали?

Как именно вы практиковали осознанность к людям?

Каков был результат?

Как вы чувствовали себя после?

Есть ли разница при осознанном общении? Если да, то в чем она заключается?

Завершение отношений

Срок: _____ Имя: _____ Дата начала: _____

Заполните эту форму, чтобы обрисовать в общих чертах, как завершить взаимоотношения, если к вам не применяли насилие. **Если к вам применялось насилие, то обратитесь за помощью через сайт <https://nasiliu.net>, позвоните по телефону 8(800)700-06-00 или в местный центр психологической помощи пережившим домашнее насилие.** Пишите на дополнительных листах, если вам потребуется больше места.

Проблема взаимоотношений: опишите, в чем проявляется деструктивное влияние отношений на вашу жизнь или чем они вам мешают.

С помощью мудрого разума подберите аргументы “за” и “против” завершения взаимоотношений.

“За”: _____

“Против”: _____

Сценарии идей ПОПРОСИ, ДРУГ и ЧЕСТЬ для завершения взаимоотношений

1. **Проговорить** ситуацию в отношениях или ту проблему, которая является ключевой причиной для завершения отношений.
2. **Описать** свои чувства или мнение о том, почему отношения стоит завершить.
3. **Попросить о завершении отношений напрямую** (если нужно, обведите кружком ту часть, которую будете затем использовать в технике “сломанной пластинки”).

(окончание на следующей странице)

Межличностная эффективность: Рабочий лист 10
(Межличностная эффективность: Раздаточный материал 13)

4. **Рассказать** о взаимовыгодных последствиях завершения отношений.

5. **Стоять на своем** и **Изображать уверенность** относительно того, когда и как завершать отношения.

6. **Быть Доброжелательным**, показать **Расположение**, обсудить разные варианты. Возможно, передать решение проблемы другому человеку, чтобы не сбиться и избежать ответов на оскорбления или отвлекающие комментарии.

7. **Успешно валидировать** желания, чувства собеседника или истории отношений.

8. **Говорить** непринужденно.

9. **Проявлять честность**.

Опишите противоположное действие для любви, которое вы выполняли.

1. Напоминали себе, почему любовь не оправдана.
2. Поступали наоборот, когда любовь вас подталкивала к чему-либо.
3. Избегали всего, что напоминало о любимом человеке.
4. Другое: _____

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*, Second Edition by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

.....

*Рабочие листы для навыков
следования срединному пути*

.....

Практика диалектики

Срок: _____ Имя: _____ Дата начала: _____

Опишите две ситуации, которые побудили вас практиковать диалектику.

СИТУАЦИЯ 1

Ситуация (кто, что, где, когда):

- Обращал внимание на обе стороны ситуации
- Помнил о своей взаимосвязи с окружающими
- Принимал изменения
- Помнил о том, что я влияю на людей, а они влияют на меня

Слева отметьте навыки, которые вы использовали, и опишите их здесь

Опишите свой опыт:

Отметьте, повлияло ли хотя бы *немного* применение диалектики на нижеперечисленное.

- _____ Уменьшение страданий
- _____ Повышение чувства счастья
- _____ Снижение трудностей при общении
- _____ Снижение импульсивности
- _____ Повышение мудрости
- _____ Улучшение отношений
- _____ Расширение связей
- _____ Повышение самовалидации
- _____ Другое _____

(окончание на следующей странице)

Межличностная эффективность: Рабочий лист 11
(Межличностная эффективность: Раздаточный материал 15, 16)

СИТУАЦИЯ 2

Ситуация (кто, что, где, когда):

- Обращал внимание на обе стороны ситуации
- Помнил о своей взаимосвязи с окружающими
- Принимал изменения
- Помнил о том, что я влияю на людей, а они влияют на меня

Слева отметьте навыки, которые вы использовали, и опишите их здесь

Опишите свой опыт:

Отметьте, повлияло ли хотя бы *немного* применение навыка диалектики на нижеперечисленное.

- _____ Уменьшение страданий
- _____ Повышение чувства счастья
- _____ Снижение трудностей при общении
- _____ Снижение импульсивности
- _____ Повышение мудрости
- _____ Улучшение отношений
- _____ Расширение связей
- _____ Повышение самовалидации
- _____ Другое _____

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*, Second Edition by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

Контрольный список стратегий диалектики

Срок: _____ Имя: _____ Дата начала: _____

Ежедневная практика диалектики. Отмечайте те стратегии диалектики, которые вы практиковали в течение дня. Отмечайте также, насколько эффективным было применение того или иного упражнения (по шкале от 1 до 5), насколько оно помогло вам достичь ваших личных или межличностных целей.

| Обращал внимание на обе стороны ситуации | Оценка (1–5) |
|---|-----------------|
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1. Спрашивал свой мудрый разум: “Что я упускаю?” | _____ |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 2. Искал зерно истины в точке зрения другого человека | _____ |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 3. Оставался в стороне от крайностей (таких, как “всегда” и “никогда”), думая и говоря вместо этого _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 4. Достигал равновесия противоположностей в своей жизни: признавал как свою позицию, так и позицию человека, с которым был не согласен; принимал реальность и пытался изменить ее; оставался привязанным и отпуская; другое (опишите) _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 5. Обращал недостатки в достоинства (опишите) _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 6. Принимал растерянность (опишите) _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 7. Играл в адвоката дьявола, приводя аргументы как в свою, так и в чужую защиту (опишите) _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 8. Использовал метафоры или истории, чтобы описать свою точку зрения (опишите) _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 9. Делал трехминутное упражнение на контакт с мудрым разумом, чтобы замедлить свой разум действия в течение дня | _____ |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 10. Другое (опишите) _____ | _____ |

(окончание на следующей странице)

Межличностная эффективность: Рабочий лист 11а

(Межличностная эффективность: Раздаточный материал 15, 16)

Осознавал свою связь с внешним миром

11. Обращался с людьми так, как хотел бы, чтобы они обращались со мной (опишите) _____
12. Находил общее между собой и людьми (опишите) _____
13. Замечал физическую связь между различными вещами (опишите) _____
14. Другое (опишите) _____

Принимал изменения

15. Практиковал радикальное принятие изменений (опишите) _____
16. Намеренно вносил изменения в мелочах, чтобы привыкнуть к переменам (опишите) _____
17. Другое (опишите) _____

Помнил о том, что перемены взаимосвязаны

18. Обращал внимание, как я влияю на других (опишите) _____
19. Обращал внимание, как другие влияют на меня (опишите) _____
20. Практиковал отказ от оценочных суждений (опишите) _____
21. Напоминал себе о том, что все, включая различное поведение, происходит по какой-то причине
22. Другое (опишите) _____

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition* by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

Отслеживайте, когда вы не диалектичны

Срок: _____ Имя: _____ Дата начала: _____

Определите моменты на этой неделе, когда вы не действовали диалектично. Кратко опишите ситуацию (кто, что, когда).

СИТУАЦИЯ 1

Ситуация (кто, что, где, когда):

- Обратил внимание на обе стороны ситуации
- Вспомнил о своей взаимосвязи с миром
- Принял изменения
- Помнил о том, что влияю на людей, а они на меня

Слева отметьте навыки, в которых вы нуждались, но не использовали их. Опишите здесь опыт, когда вы не применяли навыки

Что бы вы сделали иначе в следующий раз?

Отметьте, повлияло ли хотя бы немного неприменение навыков на нижеперечисленное.

_____ Увеличение трений с окружающими

_____ Разрушение взаимоотношений

_____ Увеличение страданий

_____ Повышение импульсивности

_____ Сокращение связей

_____ Снижение чувства счастья

_____ Снижение мудрости

_____ Другое: _____

(окончание на следующей странице)

Межличностная эффективность: Рабочий лист 116
(Межличностная эффективность: Раздаточный материал 15, 16)

СИТУАЦИЯ 2

Ситуация (кто, что, где, когда):

- Обратил внимание на обе стороны ситуации
- Вспомнил о своей взаимосвязи с миром
- Принял изменения
- Помнил о том, что влияю на людей, а они на меня

Слева отметьте навыки, в которых вы нуждались, но не использовали их. Здесь опишите опыт, когда вы не применяли навыки

Что бы вы сделали иначе в следующий раз?

Отметьте, повлияло ли хотя бы немного отсутствие применения навыков на нижеперечисленное.

_____ Увеличение трений с окружающими

_____ Разрушение взаимоотношений

_____ Увеличение страданий

_____ Повышение импульсивности

_____ Сокращение связей

_____ Снижение чувства счастья

_____ Снижение мудрости

_____ Другое: _____

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition* by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

Валидация других людей

Срок: _____ Имя: _____ Дата начала: _____

Заполняйте эту форму каждый раз, когда вы практиковали навыки валидации или когда у вас была такая возможность, даже если вы ничего (или почти ничего) не сделали для практики. Пишите на дополнительных листах, если вам потребуется больше места.

Отметьте типы валидации, которые вы практиковали по отношению к окружающим (намеренно).

- 1. Был внимателен.
- 2. Переспрашивал собеседника о том, что было сказано или сделано, оставаясь открытым к уточнениям.
- 3. Был чутким к тому, что осталось невысказанным.
- 4. Признавал обоснованность чувств, действий и слов другого человека.
- 5. Признавал то, что валидно, и действовал в соответствии с этим.
- 6. Был искренним и общался на равных.

Приведите примеры одного инвалидирующего и двух валидирующих высказываний, сделанных вами по отношению к окружающим:

1. _____
2. _____
3. _____

Опишите произошедшую на прошлой неделе ситуацию, в которой вы проявили безоценочность по отношению к кому-либо:

Опишите произошедшую на прошлой неделе ситуацию, в которой вы применили валидацию:

(окончание на следующей странице)

Межличностная эффективность: Рабочий лист 12
(Межличностная эффективность: Раздаточный материал 17, 18)

Кого вы валидировали?

Что конкретно вы делали или говорили, чтобы валидировать этого человека?

Каков был результат?

Как вы себя почувствовали после?

Вы бы сказали или сделали что-то иначе в следующий раз? Если да, то что?

Самовалидация и самоуважение

Срок: _____ Имя: _____ Дата начала: _____

Заполняйте эту форму каждый раз, когда вы практиковали навыки самовалидации или когда у вас была такая возможность, даже если вы ничего (или почти ничего) не сделали для практики. Пишите на дополнительных листах, если вам потребуется больше места.

Приведите примеры одного самоинвалидирующего и двух самовалидирующих высказываний, сделанных вами.

1. _____
2. _____
3. _____

Опишите произошедшую на прошлой неделе ситуацию, в которой вы почувствовали себя инвалидированными.

Отметьте каждую из использованных в течение недели стратегий.

- Проверил все факты, чтобы убедиться, насколько моя реакция валидна или не валидна.
- Проверил их вместе с теми, кому доверяю, чтобы валидировать обоснованное.
- Признал те свои реакции, которые были не обоснованы и инвалидирующими.
- Работал над изменением инвалидирующих мыслей, комментариев и действий (избегая обвинений).
- Отбросил самообвиняющие утверждения (практиковал противоположное действие).
- Напомнил себе, что у любого поведения есть причина и я делаю все так хорошо, как только могу
- Был сострадательн к себе и практиковал самоуспокоение.
- Признал, что это болезненно, когда другие инвалидируют, даже если они правы.
- Признал те свои реакции, которые были обоснованы и валидны в ситуации.
- Вспоминал, что непонимание и отсутствие валидации, даже когда реакция обоснована и адекватна, редко приводит к полной катастрофе.
- Описывал свои переживания и действия в поддерживающем окружении.

(окончание на следующей странице)

Межличностная эффективность: Рабочий лист 13

(Межличностная эффективность: Раздаточный материал 19)

- Позволил себе горевать по поводу травматической инвалидации, произошедшей в моей жизни, и той боли, которую она причинила.
- Практиковал радикальное принятие по отношению к человеку, который инвалидировал меня.
- Каков был результат? _____

Изменение поведения с помощью положительного подкрепления

Срок: _____ Имя: _____ Дата начала: _____

Заполняйте эту форму каждый раз, когда вы пытаетесь увеличить частоту своего собственного или чужого поведения с помощью положительного подкрепления. Ищите возможности (они возникают все время) подкрепить поведение. Пишите на дополнительных листах, если вам потребуется больше места.

1. Заранее определите поведение, частоту которого вы хотите увеличить, и подкрепление, которое вы будете применять.

A. Для себя:

Поведение: _____

Подкрепление: _____

B. Для кого-то:

Поведение: _____

Подкрепление: _____

2. Опишите ситуацию (ситуации), в которой вы применяли подкрепление.

A. Для себя: _____

B. Для кого-то: _____

3. Что получилось? Что вы заметили?

A. Для себя: _____

B. Для кого-то: _____

4. Как вы себя чувствовали потом?

5. Вы сказали бы или сделали бы что-то иначе в следующий раз? Если да, то что?

Изменение поведения с помощью угашения и наказания

Срок: _____ Имя: _____ Дата начала: _____

Заполняйте эту форму каждый раз, когда вы пытаетесь снизить частоту собственного или чужого поведения с помощью угашения или наказания. Ищите возможности (они возникают все время), чтобы изменить поведение. Пишите на дополнительных листах, если вам потребуется больше места.

1. Заранее определите поведение, частоту которого вы хотите снизить, и решите, будете ли вы с этой целью устранять подкрепление или применять наказание. (Пропустите тот способ, который вы не будете использовать.)

Если вы используете наказание, определите последствие. Также придумайте новое альтернативное поведение и подкрепление для него, чтобы заменить им поведение, частоту которого вы стараетесь снизить.

A. Для себя:

Поведение: _____

Подкрепление, которое необходимо устранить: _____

Последствия в виде наказания: _____

Новое поведение и подкрепление: _____

B. Для кого-то:

Поведение: _____

Подкрепление, которое необходимо устранить: _____

Последствия в виде наказания: _____

Новое поведение и подкрепление: _____

2. Опишите ситуацию (ситуации), в которой вы применяли угашение или наказание (подчеркните, что именно вы использовали).

A. Для себя: _____

B. Для кого-то: _____

3. Что получилось? Что вы заметили?

A. Для себя: _____

B. Для кого-то: _____

4. Как вы себя чувствовали потом? _____

5. Вы сказали бы или сделали бы что-то иначе в следующий раз? Если да, то что?

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition* by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

.....

Навыки эмоциональной регуляции

.....

Введение в раздаточный материал и рабочие листы

Цель эмоциональной регуляции — уменьшить эмоциональное страдание. Цель состоит не в том, чтобы избавиться от эмоций; эмоции выполняют важные функции. Навыки эмоциональной регуляции помогают изменить эмоции, которые вы сами (не другие люди) хотите изменить, или снизить их интенсивность. Навыки эмоциональной регуляции также помогают снизить уязвимость к чрезмерным или болезненным эмоциям и повысить вашу эмоциональную устойчивость. Эмоциональная регуляция требует применения навыков осознанности, в частности, безоценочного наблюдения и описания текущих эмоций. Вы должны узнать, что это за эмоция и какова ее роль в вашей жизни, прежде чем сможете эффективно ей управлять.

Нами разработаны четыре набора раздаточных материалов и рабочих листов для навыков эмоциональной регуляции: **Понимание и обозначение эмоций**; **Изменение эмоциональных реакций**; **Снижение уязвимости к эмоциональному разуму**; **Управление сложными эмоциями**. Имеется также одна пара вводных рабочих листов.

- **Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 1: Цели эмоциональной регуляции.** В этой форме кратко изложены цели навыков, которым обучают в этом модуле. Она может использоваться с формой *Рабочий лист 1: “за” и “против” эмоциональной регуляции.*

Понимание и обозначение эмоций

- **Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 2: Обзор понимания и обозначения эмоций.** Трудно управлять своими эмоциями, когда не понимаешь, как они работают. Знание — сила. В этом раздаточном материале кратко рассматриваются навыки, описанные в этом разделе.

- **Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 3: Роль и значение эмоций.** Есть причины, по которым люди (и многие другие животные) испытывают эмоции. У них есть три важные функции, и они нам необходимы. Если вы прошли модуль эмоциональной регуляции хотя бы один раз, могут быть полезны следующие рабочие листы. Если вы обучаетесь навыкам эмоциональной регуляции впервые, отложите эти рабочие листы на будущее.
- **Эмоциональная регуляция. Рабочий лист 2: Роль и значение моих эмоций.** Этот рабочий лист может использоваться с формой *Раздаточный материал 3: роль и значение эмоций*.
- **Эмоциональная регуляция. Рабочий лист 2а: Роль и значение моих эмоций;** пример заполнения формы *Рабочий лист 2*.
- **Эмоциональная регуляция. Рабочий лист 2б: Дневник эмоций.** Этот рабочий лист предлагает другой формат; его также можно использовать с *Раздаточным материалом 3*, чтобы определить, как ваши эмоции действуют во времени. *Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 2в: Пример заполнения дневника эмоций* является примером заполнения *Рабочего листа 2в*.
- **Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 4: Трудности в регуляции эмоций.** Регулировать свои эмоции очень сложно. Биология, отсутствие навыков, подкрепление последствий, колебания настроения, эмоциональное перенапряжение и мифы об эмоциях могут затруднить регуляцию эмоций.
- **Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 4а: Мифы об эмоциях.** Вы верите в какой-либо из мифов, приведенных в этом раздаточном материале? Используйте *Эмоциональная регуляция. Рабочий лист 3: мифы об эмоциях*, чтобы бросить вызов эмоциям, которые вам мешают.
- **Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 5: Модель описания эмоций.** Эмоции сложно устроены и состоят из нескольких составляющих, которые возникают одновременно. Изменение любой составляющей системы эмоционального реагирования может изменить всю реакцию в целом. Знание составляющих эмоции поможет вам ее изменять. Этот раздаточный материал показывает эти составляющие в некоторых деталях.
- **Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 6: Способы описания эмоций.** Этот большой раздаточный материал содержит компонен-

ты, свойственные 10 отдельным эмоциям: гнева, отвращения, зависти, страха, счастья, ревности, любви, печали, стыда и вины. Компоненты каждой эмоции здесь соответствуют составляющим из *Раздаточного материала 5*. Характеристики эмоций, перечисленные в этой форме, не обязательны для каждой эмоции и могут различаться от человека к человеку.

Запишите свою практику в формах *Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 4* или *4а*. Эти два бланка различаются форматом, но запрашивают одну и ту же информацию. *Рабочий лист 4* представлен в том же формате блок-схемы, что и модели для описания эмоций (*Раздаточный материал 5*). *Рабочий лист 4а* представлен в формате списка. (См. *Раздаточный материал 6* для идей, если у вас возникли проблемы с описанием или определением эмоций.) Обратите внимание, что “Побуждающее событие” состоит всего из нескольких моментов, которые происходят непосредственно перед возникновением эмоции. История, которая ведет к “Побуждающему событию”, попадает под “Факторы уязвимости”. Не забудьте указать физическое недомогание или боль, употребление алкоголя и наркотиков, отсутствие сна, переизбыток или недоедание, а также стресс за 24 часа до побуждающего события. Чтобы оценить интенсивность эмоции, используйте шкалу 0–100, в которой 0 — это отсутствие эмоции, а 100 — самая сильная эмоция.

Изменение эмоциональных реакций

- **Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 7: Обзор изменения эмоциональных реакций.** Этот раздаточный материал представляет три навыка для изменения эмоций: проверку фактов, противоположное действие и решение проблемы.
- **Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 8: Проверка фактов.** Мы часто реагируем на свои мысли и на интерпретации события, а не на факты. Изменение наших убеждений, предположений и интерпретаций в соответствии с фактами может изменить наши эмоциональные реакции. Используйте форму *Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 5: Проверка фактов* для записи практики этого навыка. Обратите внимание, что на этом листе предусмотрены места для описания ситуации (шаг 2) и описания мыслей и интерпретаций, которые могут вызывать эмоции (шаг 3). Также для каждого шага предусмотрена возможность проверки фактов, т.е. рассмотрения альтернативных описаний и интерпретаций ситуации. В верхней части рабочего листа оцените

интенсивность вашей эмоции (0 — отсутствие эмоции, 100 — максимальная интенсивность), прежде чем приступить к проверке фактов.

- **Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 8а: Примеры эмоций, соответствующих фактам.** Если нежелательные эмоции соответствуют фактам, проверка фактов не изменит эмоции. В этой форме эмоции перечислены вместе с примерами фактов, которые соответствуют им. Чтобы изменить эти эмоции, нужно применять либо противоположное действие, либо решение проблемы.
- **Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 9: Противоположное действие или решение проблемы — что выбрать?** Когда эмоции соответствуют фактам, изменение ситуации посредством решения проблемы может быть самым эффективным способом изменения эмоций. В некоторых случаях наилучшим способом действия будет изменение своего отношения к ситуации посредством противоположного действия. Блок-схема этого раздаточного материала поможет вам понять, какой навык применять для изменения частых, но нежелательных эмоций. Используйте форму *Эмоциональная регуляция. Рабочий лист 6: схема изменения нежелательной эмоции* для определения того, какой навык применять. Этот рабочий лист имеет тот же формат блок-схемы, что и *Раздаточный материал 9*.
- **Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 10: Противоположное действие и Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 11: Определение противоположного действия.** Противоположное действие означает поступать противоположным образом в ответ на эмоциональное побуждение делать или говорить что-то. Противоположное действие — эффективный способ изменить или снизить нежелательные эмоции. Побуждение к действию — одна из составляющих эмоции (см. *Раздаточный материал 5*), и каждая эмоция сопровождается побуждением к действию (см. *Раздаточный материал 6*). В *Раздаточном материале 10* перечислены шаги для выполнения противоположного действия. *Раздаточный материал 11* — это руководство для определения противоположных действий для девяти отдельных эмоций. Противоположные действия из *Раздаточного материала 11* — это всего лишь возможные варианты. Важно определить ваши собственные побуждения к действию и противоположные для них действия. Чтобы записать свою практику противоположного действия, используйте форму *Эмоциональная регуляция. Рабочий лист 7: Противоположное*

действие для изменения эмоции. Поля “до” и “после” предназначены для оценки интенсивности эмоций перед практикой противоположного действия и после нее. Когда вы анализируете, оправдана ли эмоция (т.е. соответствует ли она фактам), сосредоточьтесь на событии, которое вызвало эмоцию.

- **Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 12: Решение проблемы.** Когда эмоции соответствуют обстоятельствам ситуации, избегание или изменение ситуации может быть наилучшим способом изменения эмоции. Решение проблем — это первый шаг в изменении сложных ситуаций. Шаги для решения проблем перечислены в этом раздаточном материале. Чтобы записать свою практику этого навыка, используйте *Рабочий лист 8: Решение проблемы для изменения эмоции*. Заполнение этого рабочего листа может помочь в определении проблемы и поиске путей ее решения, но на самом деле именно решение проблемы (т.е. выполнение шагов 6 и 7) наиболее важно для изменения эмоции. Оцените интенсивность эмоции (0–100) как до, так и после воплощения вашего решения.
- **Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 13: Обзор противоположного действия и решения проблемы.** Важно знать не только, когда применять противоположное действие или решение проблемы, но и как эти два навыка различаются в действительности. В первом столбце формы *Раздаточный материал 13* приводятся примеры “обосновывающих” событий (т.е. примеры ситуаций, которые соответствуют фактам) для каждой базовой эмоции. Во втором столбце приведены примеры противоположных действий (применяются для необоснованных эмоций или обоснованных эмоций, когда действие в соответствии с последними будет неэффективным). В третьем столбце приводятся примеры действий, соответствующих обоснованным эмоциям, например решение проблемы или избегание. Обратите внимание, что обосновывающие события в этой форме те же самые, что и провоцирующие события в форме *Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 6: Способы описания эмоций*. Списки как обосновывающих, так и побуждающих событий представляют собой сокращенные варианты формы *Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 11: Определение противоположного действия*.

Снижение эмоциональной уязвимости

- **Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 14: Обзор снижения эмоциональной уязвимости и построения достойной жизни.** Эмоциональный дистресс и душевная боль могут быть уменьшены путем ослабления факторов, которые делают вас уязвимыми для отрицательных эмоций. Этот раздаточный материал представляет обзор навыков, которые можно запомнить с помощью аббревиатуры АВС_ЗАБОТА: Аккумулировать положительные эмоции; Вырабатывать мастерство; Справляться заранее; В здоровом теле — здоровый дух (навыки ЗАБОТА). *Эмоциональная регуляция. Рабочий лист 9: Пошаговое снижение эмоциональной уязвимости* — сводный рабочий лист для всех навыков АВС_ЗАБОТА, который может использоваться их практического применения.
- **Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 15: аккумулировать положительные эмоции в краткосрочной перспективе и Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 16: Список приятных занятий.** Раздаточный материал 15 представляет собой обзор создания положительного опыта путем увеличения количества приятных занятий и событий. *Раздаточный материал 16* — это список приятных занятий. Какие занятия из этого списка вы найдете приятными? Занимайтесь всем этим так интенсивно, как только сможете, чтобы сделать себя счастливыми или радостными, даже если вначале они кажутся не совсем подходящими для этого. Форма *Эмоциональная регуляция. Рабочий лист 10: Дневник приятных занятий* предназначен для ежедневного заполнения. Выпишите свои планы на неделю, а затем запишите, что вы на самом деле сделали. Оцените, насколько вы были осознанны по отношению к тому или иному занятию (т.е. насколько сосредоточены были на нем и насколько в него вовлечены). В конце концов, насколько неосознанны вы были в отношении своих тревог и насколько приятными оказались переживания? *Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 9 и 13* также содержат поля для записи приятных занятий, а также навыков АВС_ЗАБОТА.
- **Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 17: Аккумулировать положительные эмоции в долгосрочной перспективе и Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 18: Список ценностей и приоритетов.** Трудно быть счастливым без того, чтобы не жить жизнью, достойной чтобы жить. Построение такой жизни пред-

полагает внимание к вашим собственным ценностям и жизненным приоритетам, что может потребовать времени, терпения и упорства. *Раздаточный материал 17* разбивает задачу построения жизни, достойной чтобы жить, на семь шагов. *Раздаточный материал 18* детализирует Шаг 2 (“Определите ценности, которые для вас важны”), приводя список из 58 конкретных ценностей и приоритетов, сгруппированных по 13 категориям. Вы можете выбрать общую ценность, конкретную ценность, их комбинацию или ценность, не указанную в списке.

- **Эмоциональная регуляция. Рабочий листы 11 и 11а: Переход от ценностей к конкретным действиям.** Обе эти формы разработаны, чтобы помочь вам определить, какие шаги необходимы для построения жизни, достойной чтобы жить. *Рабочий лист 11* предоставляет больше места и подчеркивает роль отношений как ценности.
- **Эмоциональная регуляция. Рабочий лист 11б: Дневник действий, направленных на достижение ценностей.** Это расширенная форма для отслеживания действий, направленных на достижение ценностей. Она предназначена для тех, кто уже имеет опыт работы с навыками ДПТ, а не для тех, кто начинает обучение навыкам.
- **Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 19: Вырабатывать мастерство и справляться заранее.** Чувство компетентности и подготовленности к трудным ситуациям снижает эмоциональную уязвимость и способствует искусному поведению. Этот раздаточный материал посвящен двум навыкам: вырабатывать мастерство и справляться со сложными эмоциональными ситуациями заранее. Используйте форму *Эмоциональная регуляция. Рабочий лист 12: Вырабатывать мастерство и справляться заранее*, чтобы планировать необходимые действия и контролировать их воплощение. Также здесь предусмотрено место для отчета о двух попытках применения навыка справляться заранее.
- **Эмоциональная регуляция. Рабочий лист 13: Ежедневное применение навыков ABC.** В этой форме предлагается отслеживать усилия по аккумулярованию положительных эмоций, выработке мастерства и способностью справляться со сложными эмоциональными ситуациями заранее.
- **Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 20: В здоровом теле — здоровый дух.** Разбалансированное тело повышает эмоцио-

нальную уязвимость. Уход за своим телом повышает эмоциональную стойкость. Акроним “ЗАБОТА” означает следующее: Здоровье тела; физическая Активность; Будьте умеренными; Отдых для нервной системы; ТАрелка еды три-четыре раза в день. Форма *Эмоциональная регуляция. Рабочий лист 14: В здоровом теле — здоровый дух* предназначена для записи практики навыков ЗАБОТА в течение недели. В строках, соответствующих дням недели, запишите, как вы практиковали эти навыки. В нижней части каждого столбца следует отметить, был ли каждый из навыков полезен.

- **Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 20а: Пошаговый протокол работы с ночными кошмарами.** Следуйте шагам, описанным в этой форме, если кошмары нарушают ваш сон. Заполните формы для работы с ночными кошмарами (*Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 14а*), следуя протоколу из *Раздаточного материала 20а*. Обратите внимание, что *Рабочий лист 14а* состоит из трех форм: описание целевого кошмара; изменение ночных переживаний; репетиция сна и запись релаксации. Некоторым людям легче начинать со второй формы.
- **Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 20б: Протокол гигиены сна.** Когда тревоги не позволяют вам уснуть, прибегните к помощи этого раздаточного материала. Используйте форму *Эмоциональная регуляция. Рабочий лист 14б: практика гигиены сна*, чтобы записать свой опыт.

Управление сложными эмоциями

- **Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 21: Обзор управления непереносимыми эмоциями.** Время от времени интенсивность отрицательных эмоций может быть настолько высокой, что для управления ими необходимы специальные навыки. Этот раздаточный материал представляет собой обзор этих навыков.
- **Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 22: Осознанность к текущим эмоциям; как снизить эмоциональное страдание.** Осознанность к текущим эмоциям эмоций значит наблюдать, описывать и “позволять” эмоциям происходить, не оценивая их и не пытаясь изменить их, заблокировать или отвлечься от них. Избегание эмоций или их подавление увеличивает страдания. Осознанность к текущим эмоциям — это путь к свободе от эмоций. Это ключевое умение, лежа-

щее в основе многих, если не большинства, навыков ДПТ. Избегание эмоций мешает использовать почти любой другой навык в этом модуле. Чтобы зафиксировать практику этого навыка, используйте форму *Эмоциональная регуляция. Рабочий лист 15: Осознанность к текущим эмоциям*. Это позволит вам проверить, какие навыки вы применяли. Если у вас возникли проблемы с определением эмоций, которые вы переживаете, обратитесь к форме *Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 6: Способы описания эмоций*. В *Рабочем листе 15* не забудьте оценить интенсивность эмоций до и после практики осознанности к текущим эмоциям.

- **Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 23: Управление чрезмерно сильными эмоциями.** Когда ваше эмоциональное возбуждение очень велико, ваша способность применять навыки теряется. Важное значение имеет знание своей точки срыва навыков; она сигнализирует о необходимости применить навыки кризисного выживания (которым обучают в модуле “Навыки стрессоустойчивости”). В этом раздаточном материале вы узнаете, как определить свою точку срыва навыков.
- **Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 24: Устранение трудностей в регуляции эмоций.** Когда один или несколько навыков эмоциональной регуляции не работают, не отказывайтесь от навыков. Вместо этого устраните проблемы с их применением. Этот раздаточный материал поможет вам понять, что мешает вашим усилиям управлять сложными или неэффективными эмоциями. Вы также можете использовать форму *Эмоциональная регуляция. Рабочий лист 16: Устранение трудностей в регуляции эмоций*, в которой содержится большая часть той же информации.

.....

**Раздаточный материал для
навыков эмоциональной
регуляции**

.....



Цели навыков эмоциональной регуляции

Понимать и называть свои эмоции

- Распознавать (замечать и описывать) свои эмоции.
- Знать, что эмоции делают для вас.
- Другое: _____

Снизить частоту нежелательных эмоций

- Останавливать нежелательные эмоции, как только они возникают.
- Изменять нежелательные эмоции, как только они возникают.
- Другое: _____

Снизить эмоциональную уязвимость

- Снизить уязвимость от эмоционального разума.
- Повысить эмоциональную устойчивость, способность справляться с трудными ситуациями и переживать положительные эмоции.
- Другое: _____

Снизить эмоциональные страдания

- Снизить страдания, когда болезненные эмоции начинают переполнять вас.
- Научиться управлять сильными эмоциями, чтобы не ухудшить ситуацию.
- Другое: _____

.....

*Раздаточный материал для
понимания и обозначения эмоций*

.....

Обзор: Понимание и обозначение эмоций

Зачем нам нужны эмоции?

Есть причины, почему мы испытываем эмоции.

Потому что они нам нужны!

Факторы, осложняющие регуляцию эмоций

Отсутствие навыков, подкрепляющие последствия, смена настроения, руминация или беспокойство, мифы об эмоциях и биологические факторы могут препятствовать изменению эмоций.

Модель описания эмоций

Эмоции — это комплексные реакции.

Изменяя какую-либо ее часть, можно изменить реакцию в целом.

Способы описания эмоций

Обучение тому, как наблюдать, описывать и обозначать эмоцию, может помочь вам регулировать ее.

Роль и значение эмоций

Эмоции мотивируют (и организуют) нас к действию

- Эмоции мотивируют наше поведение. Они готовят нас к действию. Побуждение к действию каждой отдельной эмоции часто запрограммировано на биологическом уровне.
- Эмоции экономят время, когда нужно действовать в важных ситуациях. Они особенно важны, когда у нас нет времени долго думать.
- Сильные эмоции помогают преодолеть препятствия — как в нашем собственном разуме, так и в окружающем мире.

Эмоции сообщают информацию окружающим (и влияют на них)

- Лицевая экспрессия запрограммирована эмоциями. Лицевая экспрессия передает информацию быстрее слов.
- Язык человеческого тела и тон голоса также запрограммированы. Нравится вам или нет, но они тоже сообщают окружающим о наших эмоциях.
- Когда важно сообщить или передать какую-либо информацию людям, эмоции бывает сложно изменить.
- Независимо от наших намерений, проявление наших эмоций влияет на окружающих.

(окончание на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 3

(Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 2, 2а–в)

Эмоции информируют нас самих

- Эмоциональные реакции сообщают нам важную информацию о ситуации. Эмоции являются сигналами или предупреждением о том, что что-то происходит.
- Внутренний голос как интуиция — это реакция на что-то важное в ситуации. Он помогает нашим эмоциям заставлять нас проверять факты.
- **Внимание!** Иногда мы принимаем эмоции за факты об окружающем нас мире: чем сильнее эмоция, тем сильнее наше убеждение, что эмоция основана на факте (пример: “Я не уверен, значит, я некомпетентен”, “Если я чувствую себя одиноким, когда остаюсь один, то мне не следует оставаться одному”, “Я уверен в чем-либо, значит, это правильно”, “Я боюсь чего-либо, значит, это опасно”, “Я люблю его, значит, он хороший”).
- Мы считаем, что наши эмоции отражают факты об окружающем нас мире, и мы их используем, чтобы обосновать свои мысли или действия. Если эмоции заставляют нас игнорировать факты, это может обернуться бедой.

Трудности в регуляции эмоций

Биология

- Биологические факторы осложняют эмоциональную регуляцию.

Отсутствие навыков

- Вы не знаете, как регулировать свои эмоции.

Подкрепление эмоционального поведения

- Ваше окружение подкрепляет вас, когда вы очень эмоциональны.

Колебания настроения

- Ваше текущее настроение, а не мудрый разум определяет ваши действия.
- Нежелание тратить время и усилия на регуляцию своих эмоций.

Эмоциональное перенапряжение

- Сильное эмоциональное возбуждение приводит к точке срыва навыков.
- Вы не можете следовать инструкциям навыков или понять, что нужно делать.

Мифы об эмоциях

- Мифы (например, ложные представления) об эмоциях мешают вам регулировать свои эмоции.
 - Миф о том, что испытывать эмоции — это плохо или признак слабости, приводит к избеганию эмоций.
 - Миф о том, что сильные эмоции необходимы или являются частью нас, мешают вам регулировать свои эмоции.

Мифы об эмоциях

1. Есть только один правильный способ реагировать на ситуацию.
Опровержение: _____
2. Позволять другим знать, что я чувствую, — проявление слабости.
Опровержение: _____
3. Негативные эмоции — плохие и разрушительные.
Опровержение: _____
4. Испытывать эмоции — это значит не контролировать себя.
Опровержение: _____
5. Некоторые эмоции — глупые.
Опровержение: _____
6. Все болезненные эмоции — результат дурного характера.
Опровержение: _____
7. Очевидно, если окружающие считают мои эмоции неправильными, я не должен испытывать их.
Опровержение: _____
8. Другие люди имеют право судить, как мне нужно себя чувствовать.
Опровержение: _____
9. Болезненные эмоции не важны, их следует игнорировать.
Опровержение: _____
10. Испытывая экстремальные эмоции, вы добьетесь большего, чем если будете их контролировать.
Опровержение: _____
11. Творчество часто требует интенсивных, неконтролируемых эмоций.
Опровержение: _____
12. Драма — это круто!
Опровержение: _____
13. Если я буду пытаться изменить свои эмоции, я не буду самим собой.
Опровержение: _____
14. Эмоции говорят больше, чем факты.
Опровержение: _____
15. Люди должны делать все, что им хочется.
Опровержение: _____

(окончание на следующей странице)

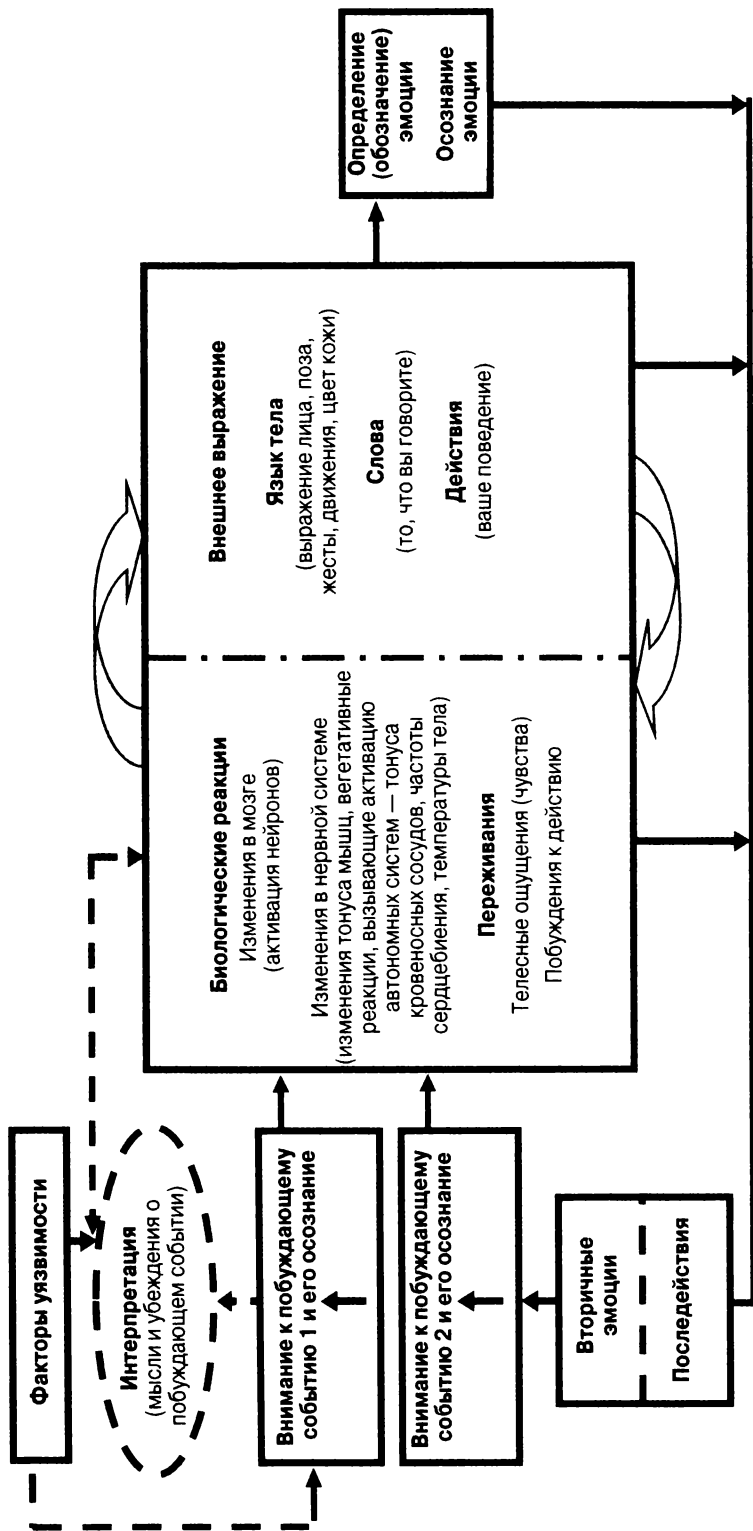
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 4а

(Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 3)

16. Если вы поступаете согласно своим эмоциям — это значит, что вы настоящая личность.
Опровержение: _____
17. Мои эмоции — это я.
Опровержение: _____
18. Люди любят меня за мои эмоции.
Опровержение: _____
19. Эмоции просто возникают без всякой причины.
Опровержение: _____
20. Эмоциям всегда нужно доверять.
Опровержение: _____
21. Любой другой миф:
Опровержение: _____

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition* by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

Модель описания эмоций





Способы описания эмоций

Гнев

| | | | | |
|-------------|--------------|-------------|-------------------|----------------|
| Гнев | Ожесточение | Бешенство | Негодование | Мстительность |
| Раздражение | Злость | Неприятие | Раздражительность | Разгневанность |
| Возбуждение | Ярость | Угрюмость | Возмущение | Досада |
| Фрустрация | Враждебность | Неистовство | | |

Побуждающие события

- Вам препятствуют в достижении важной цели.
- На вас или на кого-то, кого вы любите, напали или угрожают.
- Потеря власти, статуса или уважения со стороны окружающих.
- Ситуация развилась не так, как вы ожидали.
- Физическая или эмоциональная боль.
- Другое: _____

Интерпретация событий

- Считаете, что с вами обошлись нечестно.
- Вините себя и других.
- Считаете, что вам препятствуют в достижении важных целей.
- Полагаете, что все должно быть по-другому.
- Упорно считаете, что вы правы.
- Считаете какую-либо ситуацию нелогичной или неправильной.
- Снова и снова обдумываете событие, которое вызвало ваш гнев.
- Другое: _____

Биологические изменения и переживание гнева

- Напряжение мышц.
- Плотно стиснутые челюсти.
- Сжатые кулаки.
- Ощущение пылающего лица или жара в теле.
- Чувство, что вы вот-вот взорветесь.
- Неспособность остановить слезы.
- Желание ударить кого-нибудь или ударить в стену, бросить или разорвать что-нибудь.

(продолжение на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 6

(Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 4, 4а)

- Желание причинить кому-либо вред.

• Другое: _____

Внешнее выражение и действия в гневе

- Физическая или вербальная агрессия.
- Агрессивные или угрожающие жесты.
- Разбиваете, бросаете или ломаете вещи.
- Идете тяжелой походкой, задеваете или бьетесь о стены.
- Выходите из помещения.
- Громко, раздражительно или саркастично разговариваете.
- Оскорбляете или сквернословите.
- Критикуете или жалуетесь.
- Напряженные руки или сжатые кулаки.
- Хмурите брови, не улыбаетесь, презрительное выражение лица.
- Погружение в раздумья или избегание людей.
- Плач.
- Ухмылка.
- Красное или пылающее лицо.
- Другое: _____

Последствие гнева

- Сужение внимания.
- Постоянно думаете только о ситуации, которая вызвала гнев.
- Снова и снова вспоминаете ситуацию, которая вызвала ваш гнев, или ситуации из прошлого.
- Представляете ситуации в будущем, которые могут вызвать ваш гнев.
- Деперсонализация, переживание диссоциации, бесчувственность.
- Другое: _____

(продолжение на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 6

(Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 4, 4а)

Отвращение

| | | | | |
|------------|--------------|--------------|----------------|------------|
| Отвращение | Неприязнь | Отталкивание | Омерзение | Ненависть |
| Презрение | Брезгливость | Гадливость | Насмешка | Возмущение |
| Антипатия | Осмеивание | Отрицание | Тошнотворность | Неприятие |

Побуждающие события

- Видеть/чувствовать запах выделений человека или животного.
- Приблизиться к грязному, вонючему человеку или животному.
- Попробовать или проглотить что-то, что вызывает неприятие.
- Увидеть мертвое разлагающееся тело.
- Прикоснуться к тому, что вызывает неприятие.
- Наблюдать за тем, кто унижается сам или унижает чье-то достоинство.
- Видеть кровь.
- Наблюдать или слышать, как человек лицемерит.
- Увидеть или услышать о факте насилия над ребенком или другом виде насилия.
- Быть свидетелем чего-то, что идет вразрез с вашей системой ценностей.
- Иметь вынужденный и нежелательный сексуальный контакт.
- Другое: _____

Интерпретация событий

- Полагаете (верите), что вы проглотили что-то ядовитое.
- Ваше тело или разум загрязнены.
- Ваше тело или какая-то его часть отвратительны.
- Кругом одни подонки и мрази, которые никого не уважают.
- Чувство морального превосходства над другими.
- Сильное недовольство собой, своими чувствами, мыслями или действиями.
- Осуждение человека как аморального или согрешившего.
- Оценивание чьего-либо тела как отвратительного.
- Другое: _____

Биологические изменения и переживание отвращения

- Чувство тошноты.
- Позывы к рвоте.
- Комок в горле.
- Отсутствие аппетита.
- Сильное желание разрушить или избавиться от чего-то.

(продолжение на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 6

(Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 4, 4а)

- Позыв вымыться.
- Желание убежать или оттолкнуть.
- Ощущение нечистоты, загрязненности.
- Чувство духовной загрязненности.
- Полуобморочное состояние.
- Другое: _____

Внешнее выражение и действия при отвращении

- Рвота, сплевывание.
- Закрытые или отведенные в сторону глаза.
- Мытье, принятие ванны, душа.
- Смена одежды, уборка помещения.
- Отказ от еды и питья.
- Избегание, убежание, отталкивание.
- Пренебрежение.
- Переступить через кого-то.
- Физическое нападение на объект, который вызывает отвращение.
- Ругань, брань, нецензурные выражения.
- Сжатые кулаки.
- Нахмуренность, отсутствие улыбки.
- Недовольное выражение лица.
- Саркастический тон голоса.
- Вздернутая верхняя губа.
- Другое: _____

Последствие отвращения

- Сужение внимания.
- Многочасовые раздумья об объекте или ситуации, вызвавшей отвращение.
- Чрезмерная чувствительность к грязи.
- Другое: _____

(продолжение на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 6

(Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 4, 4а)

Зависть

| | | | | |
|-------------|-------------------|----------------------------|-------------------------|--------------|
| Зависть | Ожесточенность | Алчность | Стремление, пристрастие | Недовольство |
| Раздражение | Недовольство | Разочарование | Удрученность | Корысть |
| Жадность | Страстное желание | Мелочность, ничтожность | Негодование | Жаждающий |

Побуждающие события

- Кто-то обладает чем-то, чего вы очень хотите или в чем нуждаетесь, но не можете иметь.
- Вы не являетесь частью общества.
- Вам кажется, что некоторые имеют все.
- Вы одиноки, в то время как другие веселятся.
- Кто-то получает возможность сделать лучше то, что у вас уже сделано.
- Кто-то получает положительное одобрение за что-то, а вы нет.
- Другие получают то, что вы хотите и не можете иметь.
- Вы находитесь среди людей, которые имеют больше, чем вы.
- Кто-то, с кем вы соперничаете, оказывается более успешным в сфере, которая важна для вас.
- Другое: _____

Интерпретация событий

- Вы считаете, что заслуживаете то, что имеют другие.
- Вы считаете крайне несправедливым то, что в вашей жизни все так плохо по сравнению с другими.
- Вы считаете себя неудачником.
- Вы считаете себя неполноценным, неудачником или заурядным по сравнению с теми, на кого хотели бы походить.
- Сравнение себя с людьми, у которых есть чего-то больше, чем у вас.
- Сравнение себя с людьми, имеющими такие качества, которые вы сами хотели бы иметь.
- Вы считаете, что кто-то имеет больше, чем вы.
- Вы считаете себя недооцененным.
- Другое: _____

Биологические изменения и переживание зависти

- Мышечное напряжение.
- Стиснутые челюсти, напряжение мышц рта.

(продолжение на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 6

(Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 4, 4а)

- Чувство, что лицо краснеет и становится горячим.
- Чувство оцепенения в теле.
- Боль в животе.
- Желание получить еще.
- Ненависть к людям.
- Желание сделать больно тем, кому вы завидуете.
- Желание, чтобы те, кому вы завидуете, потеряли то, что имеют, стали неудачниками или им было плохо.
- Чувство удовлетворения от неудач или потерь других людей.
- Вы чувствуете себя несчастным, если с кем-то случается что-то хорошее.
- Мотивация к самосовершенствованию.
- Другое: _____

Внешнее выражение и действия при зависти

- Вы делаете все, что можете, чтобы иметь то, что имеет кто-то.
- Работаете намного больше, чтобы получить то, что хотите.
- Стараетесь улучшить себя и свою ситуацию.
- Забираете или разрушаете то, что принадлежит другому.
- Делаете что-то, чтобы получить еще.
- Делаете что-то, чтобы другой человек потерял то, что у него есть.
- Очерняете кого-то или делаете так, чтобы он выглядел недостойно в глазах окружающих.
- Стараетесь быть лучше других.
- Избегаете людей, которые имеют то, что вы хотите.
- Другое: _____

Последствие зависти

- Сужение внимания. Важно только то, что у других есть, а у вас нет. Размышления о том, что другие обладают большим, чем вы.
- Не принимаете в расчет то, что имеете, не цените то, что есть и что другие делают для вас. Думаете о том, чего не имеете.
- Принимаете решение к изменению.
- Другое: _____

(продолжение на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 6

(Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 4, 4а)

Страх

| | | | | |
|-------|--------------|----------|--------|-----------------|
| Страх | Тревожность | Опасение | Боязнь | Нервозность |
| Ужас | Истерика | Испуг | Жуть | Взволнованность |
| Шок | Беспокойство | Паника | Фобия | Дрожь |

Побуждающие события

- Воспоминания.
- Угроза собственной жизни, здоровью или благополучию.
- Угроза другому человеку.
- Воспоминания о прошлых угрожающих ситуациях.
- Пребывание в новой, незнакомой ситуации.
- Тишина.
- Толпа, шум.
- Необходимость выполнения чего-либо в присутствии других.
- Выход из дома.
- Одиночество.
- Темнота.
- Негатив или агрессия в ваш адрес.
- Другое: _____

Интерпретация событий

- Я могу сейчас умереть.
- Мне причинят вред или сделают больно.
- Меня лишат чего-то ценного для меня.
- Меня отвергнут, раскритикуют.
- Я могу опозориться.
- Я буду выглядеть неудачником.
- Это будет провал моей жизни.
- Мне никто не поможет.
- Я могу потерять близкого, дорогого мне человека.
- Я потеряю то, к чему стремился.
- Я беспомощен.
- Я не контролирую ситуацию.
- Я потерял навык, компетентность.
- Другое: _____

Биологические изменения и переживание страха

- Чувство тошноты.
- Одышка.

(продолжение на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 6

(Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 4, 4а)

- Учащенное сердцебиение.
- Ощущение удушья, комок в горле.
- Напряжение в мышцах, судороги.
- Желание закричать или позвать на помощь.
- Позыв вымыться.
- Желание убежать.
- Озноб, дрожь.
- Чувство, что волосы встают дыбом.
- Ощущение колик в животе.
- Полуобморочное состояние.

Внешнее выражение и действия при страхе

- Бегство, поспешный уход.
- Затрудненное дыхание.
- Сокрытие или избегание чего-то, чего вы опасаетесь.
- Дрожащий голос.
- Мольба или крик о помощи.
- Снижение вербальной активности или ее прекращение.
- Бегающие глаза или застывший взгляд.
- Озираться по сторонам.
- Плач.
- Потоотделение.
- Понос, рвота, ощущение удушья.
- Учащенное сердцебиение.
- Онемение в руках и ногах.
- Вялость, слабость, головокружение.
- Ощущение жары или холода (приливы).
- Другое: _____

Последствие страха

- Сужение внимания.
- Гипервентиляция легких.
- Невозможность сосредоточиться.
- Дезориентация.
- Потеря контроля над собой.
- Фантазирование об опасной ситуации.
- Самоизоляция.
- Руминация ситуации страха или других возможных опасных моментов.
- Возвращение в опасную ситуацию.

(продолжение на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 6

(Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 4, 4а)

Счастье

| | | | | |
|--------------|------------------|-------------|----------------|------------|
| Счастье | Блаженство | Волнение | Удовлетворение | Триумф |
| Удовольствие | Энтузиазм | Ликование | Удовольствие | Веселье |
| Наслаждение | Веселье | Восторг | Экстаз | Восхищение |
| Облегчение | Восторг | Возбуждение | Радость | Надежда |
| Развлечение | Жизнерадостность | Оптимизм | Гордость | Радость |
| Увлеченность | Эйфория | Интерес | Ликование | Стремление |

Побуждающие события

- Приятный сюрприз.
- Реальность превосходит ожидания.
- Получение желаемого.
- Получение чего-то, над чем вы тяжело работали и о чем волновались.
- События оборачиваются лучше, чем вы предполагали.
- Вы удачливы.
- Достижение желаемого результата.
- Получение достижений, уважения и похвалы.
- Получение любви, симпатии или привязанности.
- Вы получили признание.
- Принадлежность к чему-то, кому-то или к группе.
- Вы вместе с людьми, которые любят вас или вы им нравитесь, или контактируете с ними.
- Вы испытываете приятные чувства.
- Вы делаете то, что приносит приятные переживания.
- Другое: _____

Интерпретация событий

- Объяснение счастливых событий такими, какие они есть, без преувеличения или преуменьшения их значения.
- Другое: _____

Биологические изменения и переживание счастья

- Чувство возбуждения.
- Ощущение наполненности энергией, активности.
- Желание смеяться и посмеиваться.
- Ощущение покраснения.
- Спокойствие.
- Желание продолжать делать то, что вызывает счастье.

(продолжение на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 6

(Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 4, 4а)

- Чувство умиротворения.
- Чувство открытости.
- Другое: _____

Внешнее выражение и действия при счастье

- Улыбчивость.
- Радостное, светящееся лицо.
- Игривость поведения.
- Переживание положительных чувств.
- Разделение чувств окружающих.
- Склонность к невинным шалостям.
- Объятия с окружающими.
- Прыжки вверх и вниз.
- Разговор на положительные темы.
- Восторженный и бодрый тон голоса.
- Разговорчивость (порой чрезмерная!).
- Другое: _____

Последствие счастья

- Вежливость и дружелюбность.
- Делаете приятное окружающим.
- Положительный взгляд на вещи, видите лучшую сторону.
- Высокий порог к беспокойству или раздражению.
- Воспоминания и воображение того времени, когда вы были счастливы.
- Ожидание счастья в будущем.
- Другое: _____

Другие важные слова, выражающие эмоции

- Усталость, неудовлетворенность, нежелание.
- Дистресс.
- Застенчивость, хрупкость, робость, скромность, скрытность.
- Осторожность, «ничегонеделание», подозрительность, проницательность.
- Неожиданность, изумление, удивление, трепет, испуг.
- Дерзость, храбрость, мужество, решимость.
- Всемогущество, чувство компетенции, способность, мастерство.
- Сомнение, скептицизм, нерешительность.
- Апатия, скука, тоска, неугомонность, нетерпимость, равнодушие, вялость.

(продолжение на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 6

(Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 4, 4а)

Ревность

| | | | | |
|------------|----------------|-----------------|------------------|---------------|
| Ревность | Недоверчивость | Соперничество | Защита | Эгоизм |
| Самозащита | Осторожность | Страх потери | Подозрительность | Бдительность |
| Залипание | Удерживание | Настороженность | Поглощенность | Привязанность |

Побуждающие события

- Важные взаимоотношения под угрозой или есть опасность их потери.
- Потенциальный соперник уделяет внимание кому-то, кого вы любите.
- Кто-то:
 - угрожает чему-то важному в вашей жизни;
 - встречается с кем-то, кто вам нравится;
 - игнорирует вас, разговаривая с друзьями о вас;
 - более привлекателен, общителен или самоуверен, чем вы.
- Вас считает неважным человек, с которым вы хотите быть ближе.
- Ваш партнер говорит вам, что хочет больше времени проводить в одиночестве.
- Ваш партнер флиртует с кем-то еще.
- Человек, с которым вы романтически связаны, уделяет внимание кому-то другому.
- Вы узнаете, что человек, которого вы любите, имеет роман с кем-то еще.
- Другое: _____

Интерпретация событий

- Убежденность в том, что:
 - ваш партнер больше о вас не заботится;
 - вы ничего не значите для вашего партнера;
 - ваш партнер собирается покинуть вас;
 - ваш партнер ведет себя неуместно;
 - вы не достигли уровня своих сверстников;
 - вы заслуживаете больше, чем получаете.
- Убежденность в том, что:
 - вы были обмануты;
 - никто не заботится о вас;
 - ваш соперник притягательный и компетентный;
 - ваш соперник небезопасный;
 - ваш соперник завистливый.
- Другое: _____

(продолжение на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 6

(Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 4, 4а)

Биологические изменения и переживание ревности

- Нехватка воздуха.
- Учащенное сердцебиение.
- Перехватывает дыхание, ощущение комка в горле.
- Напряженные мышцы.
- Стиснутые челюсти.
- Подозрительность по отношению к окружающим.
- Уязвленное самолюбие.
- Чувство отчуждения.
- Необходимость контроля.
- Чувство беспомощности.
- Желание схватить и удерживать предмет обладания.
- Желание оттолкнуть или устранить соперника.
- Другое: _____

Внешнее выражение и действия при ревности

- Насилие или угроза насилия к человеку, угрожающему забрать что-то ценное.
- Попытка контролировать свободу человека, которого вы боитесь потерять.
- Постоянные обвинения в неверности или измене.
- Слежка за партнером.
- Допросы партнера, требование отчета о времени и делах.
- Сбор свидетельств измены и неверности.
- Прилипание, усиление зависимости.
- Увеличенная или чрезмерная демонстрация любви.
- Другое: _____

Последствие ревности

- Сужение внимания.
- Отмечание наихудших сторон в окружающих.
- Недоверие к окружающим, даже к самым близким.
- Чрезмерная бдительность к опасностям для ваших отношений.
- Самоизоляция или отчужденность.
- Другое: _____

(продолжение на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 6

(Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 4, 4а)

Любовь

| | | | | |
|------------|------------|-------------------|------------------|-------------------|
| Любовь | Обожание | Привязанность | Возбуждение | Привлекательность |
| Забота | Очарование | Сострадание | Желание | Обаяние |
| Нежность | Увлечение | Доброта | Притягательность | Страстное желание |
| Вожделение | Душевность | Сентиментальность | Симпатия | Ласка |

Побуждающие события

- Другой человек:
 - предлагает или дает то, что вы хотите, в чем нуждаетесь или чего желаете;
 - делает для вас то, что вы хотите или желаете;
 - совершает нечто в высшей степени ценное для вас или то, что вызывает у вас восхищение.
- Чувство физической привлекательности другого человека.
- Желание быть вместе с человеком, с которым вам хорошо.
- Вы проводите много времени с другим человеком.
- Вы делитесь сокровенным с другим человеком.
- У вас исключительно хорошее взаимодействие с этим человеком.
- Другое: _____

Интерпретация событий

- Вера в то, что другой человек любит вас, нуждается в вас и ценит вас.
- Мысли, что другой человек физически привлекателен.
- Суждение о том, что другой человек внутренне приятен.
- Вера в то, что другой человек рассчитывает всегда быть рядом с вами.
- Другое: _____

Биологические изменения и переживание любви

- Когда вы с другим человеком или думаете о нем:
 - чувство возбуждения и переполняющей энергии;
 - учащенное сердцебиение;
 - чувство уверенности в себе;
 - чувство неуязвимости;
 - чувство счастья, радости;
 - чувство теплоты, доверия и безопасности;
 - чувство расслабления и умиротворенности.

(продолжение на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 6

(Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 4, 4а)

- Желание лучшего для другого человека.
- Желание отдавать другому человеку.
- Желание видеть этого человека и проводить с ним время.
- Желание прожить жизнь с этим человеком.
- Желание физической близости или секса с этим человеком.
- Желание эмоциональной близости с этим человеком.
- Другое: _____

Внешнее выражение и действия при любви

- Признание в любви другому человеку.
- Выражение положительных чувств к другому человеку.
- Контакт глаз, взгляд глаза в глаза.
- Прикосновения, ласки, объятия.
- Сексуальная близость.
- Улыбки, адресованные другому человеку.
- Совместное времяпрепровождение и переживания.
- Делаете то, чего другой человек хочет или в чем нуждается.
- Другое: _____

Последствие любви

- Видение лишь положительных сторон в другом человеке.
- Забывчивость, отвлеченность, мечтательность.
- Открытость и доверие.
- Переживание полноты жизни, вера в свои способности.
- Воспоминания о людях, которые вас любили.
- Воспоминания о других положительных событиях.
- Вера в себя — в то, что вы прекрасны, способны и компетентны.
- Другое: _____

(продолжение на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 6

(Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 4, 4а)

Печаль

| | | | | |
|--------------|-----------|------------|---------------|---------------|
| Печаль | Отчаяние | Отчуждение | Неуверенность | Пренебрежение |
| Грусть | Изоляция | Страдание | Уныние | Горе |
| Недовольство | Скорбь | Угрюмость | Одиночество | Страдание |
| Сожаление | Поражение | Несчастье | Ностальгия | Тоска |
| Огорчение | Депрессия | Меланхолия | Разочарование | Боль |

Побуждающие события

- Безвозвратная потеря кого-то или чего-то.
- Смерть близкого человека.
- События происходят не так, как вы ожидали.
- Вы разлучены с кем-то, о ком заботились.
- Происходят нежелательные события.
- Не происходит то, над чем вы работали.
- Не происходит то, что, по вашему убеждению, вам нужно.
- Вы отвержены, не одобряемы или исключены из круга общения.
- Осознание своего бессилия или беспомощности.
- Вы находитесь с кем-то еще, кому грустно или больно.
- Восприятие информации о проблемах людей или сложностях в мире.
- Вы одиноки, чувствуете себя в изоляции или как будто вне всего.
- Обдумывание всего, чего не получите.
- Мысли об убытках.
- Мысли о потере кого-то.
- Другое: _____

Интерпретация событий

- Убеждение, что разлука с кем-то будет длиться долгое время или никогда не закончится.
- Убеждение, что вы не получите того, что хотите или в чем нуждаетесь.
- Безнадежный взгляд на вещи или на жизнь в целом.
- Убежденность в своей ничтожности или неполноценности.
- Другое: _____

Биологические изменения и переживание печали

- Усталость, сниженное настроение или упадок сил.
- Вялость, безразличие, желание оставаться целый день в кровати.
- Чувство, что ничего не будет больше хорошего.

(продолжение на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 6

(Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 4, 4а)

- Боль или чувство сдавленности в груди или животе.
- Неспособность остановить плач или чувство, что если начнешь плакать, то никогда не сможешь остановиться.
- Сложности с глотанием.
- Чувство удушья.
- Чувство опустошенности.
- Головокружение.
- Другое: _____

Внешнее выражение и действия при печали

- Избегание общества людей.
- Беспомощность, снижение активности.
- Хандра, мрачность или капризность.
- Замедленные движения, шаркающая походка.
- Избегание действий, которые ранее приносили удовольствие.
- Отказ от достижения цели при первой же неудаче.
- Выбор грустных тем для разговора.
- Снижение вербальной активности, либо ее прекращение.
- Тихий, слабый, монотонный голос.
- Потухший взгляд.
- Нахмуренность, отсутствие улыбки.
- Понурая осанка.
- Жалобы, плач.
- Другое: _____

Последствие печали

- Неспособность помнить счастливые моменты. Размышления о грустных событиях в прошлом. Тоска и поиск того, что уже потеряно.
- Раздражение, обидчивость или ворчливость.
- Самообвинение и самокритика.
- Пессимизм.
- Бессонница. Нарушение аппетита, несварение желудка.

(продолжение на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 6

(Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 4, 4а)

Стыд

| | | | | |
|-------------|----------|----------------|---------------|------------|
| Стыд | Вина | Замешательство | Подавленность | Раскаяние |
| Смущенность | Волнение | Унижение | Неловкость | Неудобство |

Побуждающие события

- Отвержение со стороны людей, о которых вы заботитесь.
- Выявление чего-то неправильного у вас другими.
- Делать (чувствуя или думая) что-либо, что люди считают неправильным или аморальным.
- Сравнить некоторые свои особенности или действия на соответствие стандартам и понимать, что вы этим стандартам не соответствуете.
- Предавать человека, которого любите.
- Быть выставленным на смех.
- Нарушение другими людьми вашего суверенитета.
- Воспоминания о чем-либо неправильном или аморальном, что вы совершили в прошлом.
- Получение критики за что-то, за что вы ожидали похвалу.
- Инвалидация окружающими ваших переживаний и чувств.
- Личная информация о вас или вашей жизни стала общим достоянием.
- Была выставлена напоказ ваша физическая особенность, которая вам не нравится.
- Крах в том, в чем вы считали себя компетентным.
- Другое: _____

Интерпретация событий

- Убежденность в том, что вас отвергают.
- Осуждение себя как худшего, недостаточно хорошего, недостаточно хорошего по сравнению с другими, признание себя ни на что не способным.
- Мысли о своей порочности, аморальности и неправильности.
- Мысли о своей ущербности и неполноценности.
- Расценивать себя как неудачника.
- Верить в то, что ваше тело (или его часть) слишком большое, слишком маленькое или уродливое.
- Сравнить себя с другими и делать выводы не в свою пользу.
- Верить в свою непривлекательность.
- Полагать, что вы живете не в соответствии с ожиданиями окружающих.

(продолжение на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 6

(Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 4, 4а)

- Думать, что ваши действия, мысли или чувства — глупые и бестолковые.
- Другое: _____

Биологические изменения и переживание стыда

- Боль в области над желудком.
- Чувство страха.
- Желание провалиться сквозь землю или исчезнуть.
- Желание спрятаться или прикрыть свое лицо и тело.
- Другое: _____

Внешнее выражение и действия при стыде

- Стремление скрыть действия или некую свою особенность.
- Избегание человека, которому вы причинили вред.
- Избегание людей, которые вас осудили.
- Избегание себя — отвлечение, игнорирование.
- Желание ретироваться, закрыть лицо.
- Склонять голову, унижаться.
- Раскаиваться, постоянно извиняться и сожалеть.
- Отводить взгляд (вниз или в сторону).
- Горбить спину, принимать сутулую и ригидную позу.
- Прекращать разговор, снижать тон голоса во время разговора.
- Другое: _____

Последствие стыда

- Избегание мыслей о своем проступке, стремление выключиться и заблокировать эмоции.
- Импульсивное действие, чтобы отключить разум или внимание.
- Высокая степень сосредоточенности на себе, озабоченность собой.
- Деперсонализация, диссоциативные переживания, онемение, шок.
- Нападение или обвинения других, конфликты с окружающими.
- Изоляция, чувство отчужденности.
- Нарушение способности решать проблемы.
- Другое: _____

(окончание на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 6

(Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 4, 4а)

Вина

| | | | | |
|-----------|------------|-------------------|------------|-----------|
| Вина | Извинение | Угрызения совести | Виновность | Сожаление |
| Раскаяние | Прискорбие | Ответственность | Печаль | |

Побуждающие события

- Поступки и мысли, которые вы считаете неправильными.
- Поступки и мысли, которые противоречат вашим личным ценностям.
- Невыполнение обещанного.
- Совершение проступка против другого человека или против того, кого вы цените.
- Причинение вреда другому человеку или объекту.
- Причинение вреда себе.
- Мысли о чем-то нелицеприятном, что вы совершили в прошлом.
- Другое: _____

Интерпретация событий

- Полагаете себя виноватым за свои действия.
- Считаете свое действие недостойным.
- Думаете, что могли бы поступить иначе.
- Другое: _____

Биологические изменения и переживание вины

- Разгоряченное, покрасневшее лицо.
- Нервозность, нервность.
- Чувство удушья.
- Другое: _____

Внешнее выражение и действия при вине

- Пытаться возместить ущерб, загладить проступок, установить размер ущерба, изменить последствия.
- Просить прощения, извиняться, раскаиваться.
- Дарить подарки, возмещать убытки, чтобы попытаться компенсировать проступок.
- Склонять голову, вставать на колени.
- Другое: _____

Последствия вины

- Принять решение измениться.
- Произвести изменения в поведении.
- Присоединиться к программе самопомощи.
- Другое: _____

.....

*Раздаточный материал для
изменения эмоциональных реакций*

.....

Обзор изменения эмоциональных реакций

Проверка фактов

Проверка соответствия ваших эмоциональных реакций фактам определенной ситуации.

Изменение мнения и представлений таким образом, чтобы они соответствовали фактам, поможет изменить ваши эмоциональные реакции на те или иные ситуации

Противоположное действие

Если ваши эмоции не соответствуют фактам или если какое-либо действие, соответствующее переживаемой эмоции, неэффективное, действуя противоположным образом, вы изменяете свои эмоциональные реакции.

Решение проблемы

Когда факты — сами по себе проблема, решение проблемы снижает вероятность появления негативных эмоций.



Проверка фактов

Факты

Многие эмоции и действия — результат наших мыслей и толкования событий, а не самих событий.

Событие → Мысли → Эмоции

В свою очередь, наши эмоции значительно влияют на наши мысли о событиях.

Событие → Эмоции → Мысли

Изучая мысли и *проверяя факты*, можно изменить эмоции.

(окончание на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 8

(Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 5)

Как проверять факты

- 1. Спросите себя: “Какую эмоцию я хочу изменить?”**
(См. *Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 6: Способы описания эмоций.*)
- 2. Спросите себя: “Какое событие привело к возникновению этой эмоции?”**
Опишите факты, которые вы наблюдали с помощью ваших органов чувств. Подвергните сомнению оценочные суждения, абсолютное и черно-белое мышление.
(См. *Осознанность. Раздаточный материал 4: Навыки осознанности “что”.*)
- 3. Спросите себя: “Каковы мои интерпретации, допущения и предположения относительно данного события?”**
Подумайте о других возможных толкованиях ситуации. Рассмотрите ситуацию со всех сторон и точек зрения. Проверьте, соответствуют ли ваши толкования, интерпретации и допущения фактам.
- 4. Спросите себя: “Я воспринимаю это как угрозу?”**
Обозначьте воспринимаемую вами угрозу. Оцените, какова вероятность того, что угроза станет реальной. Подумайте о вариантах исхода ситуации.
- 5. Спросите себя: “Что самое худшее может произойти? В чем возможная катастрофа?”**
Представьте, что катастрофа действительно произошла. Представьте, что вы успешно справились с катастрофой (решив проблему, преодолев сложности или полностью ее приняв).
- 6. Спросите себя: “Соответствуют ли реальным фактам мои эмоции и их интенсивность?”**
Проверьте факты, которые соответствуют каждой эмоции. Обратитесь к мудрому разуму.
(См. *Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 11: Определение противоположного действия, а также Эмоциональная регуляция. Раздаточный материал 13: Обзор противоположного действия и решения проблемы.*)

Примеры эмоций, соответствующих фактам

| | |
|-------------------|--|
| Страх | <ol style="list-style-type: none"> 1. Угроза вашей жизни или жизни близкого вам человека. 2. Угроза вашему здоровью или здоровью близкого вам человека. 3. Угроза вашему благополучию или благополучию близкого вам человека. 4. Другое: _____ |
| Гнев | <ol style="list-style-type: none"> 1. Вам препятствуют в достижении важной цели или в том, что вы хотите сделать. 2. На вас или на близкого вам человека направили агрессию или причинили боль. 3. Вас или близкого вам человека оскорбили либо вам или ему угрожают. 4. Целостность или статус вашей социальной группы нарушен или находится под угрозой. 5. Другое: _____ |
| Отвращение | <ol style="list-style-type: none"> 1. Кто-то, с кем вы общаетесь, может на вас пагубно влиять. 2. Кто-то, кто вам чрезвычайно неприятен, прикасается к вам или к близкому вам человеку. 3. Вы находитесь рядом с человеком или группой людей, чье поведение или ход мыслей серьезно вредит или отрицательно влияет на вас или группу, к которой вы принадлежите. 4. Другое: _____ |
| Зависть | <ol style="list-style-type: none"> 1. Какой-либо человек или группа людей обладает тем, чего у вас нет или в чем вы нуждаетесь. 2. Другое: _____ |
| Ревность | <ol style="list-style-type: none"> 1. Чрезвычайно важные или желаемые в вашей жизни отношения или объект в опасности, ему могут навредить или вы можете его утратить. 2. Кто-то угрожает отобрать у вас ценные для вас отношения или объект. 3. Другое: _____ |

(окончание на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 8а

(Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 5)

| | |
|---------------|---|
| Любовь | <ol style="list-style-type: none">1. Любовь к человеку, животному или объекту делает лучше вашу жизнь или жизнь тех, кого вы любите.2. Любовь к человеку, животному или объекту повышает ваши шансы на достижение ваших личных целей.3. Другое: _____ |
| Печаль | <ol style="list-style-type: none">1. Вы что-то или кого-то утратили навсегда.2. Дела идут не так, как вам хотелось или как вы ожидали и надеялись.3. Другое: _____ |
| Стыд | <ol style="list-style-type: none">4. Вас отвергнет человек или группа людей, которые важны для вас, если некая черта вашего характера или поступок станут широко известными.5. Другое: _____ |
| Вина | <ol style="list-style-type: none">1. Ваше поведение противоречит вашим ценностям или нравственным нормам.2. Другое: _____ |

Интенсивность и длительность эмоции может быть оправдана в зависимости от:

1. вероятности ожидаемого вами исхода ситуации;
2. серьезности и субъективной важности для вас исхода ситуации;
3. эффективности эмоции в вашей жизни в актуальный момент.

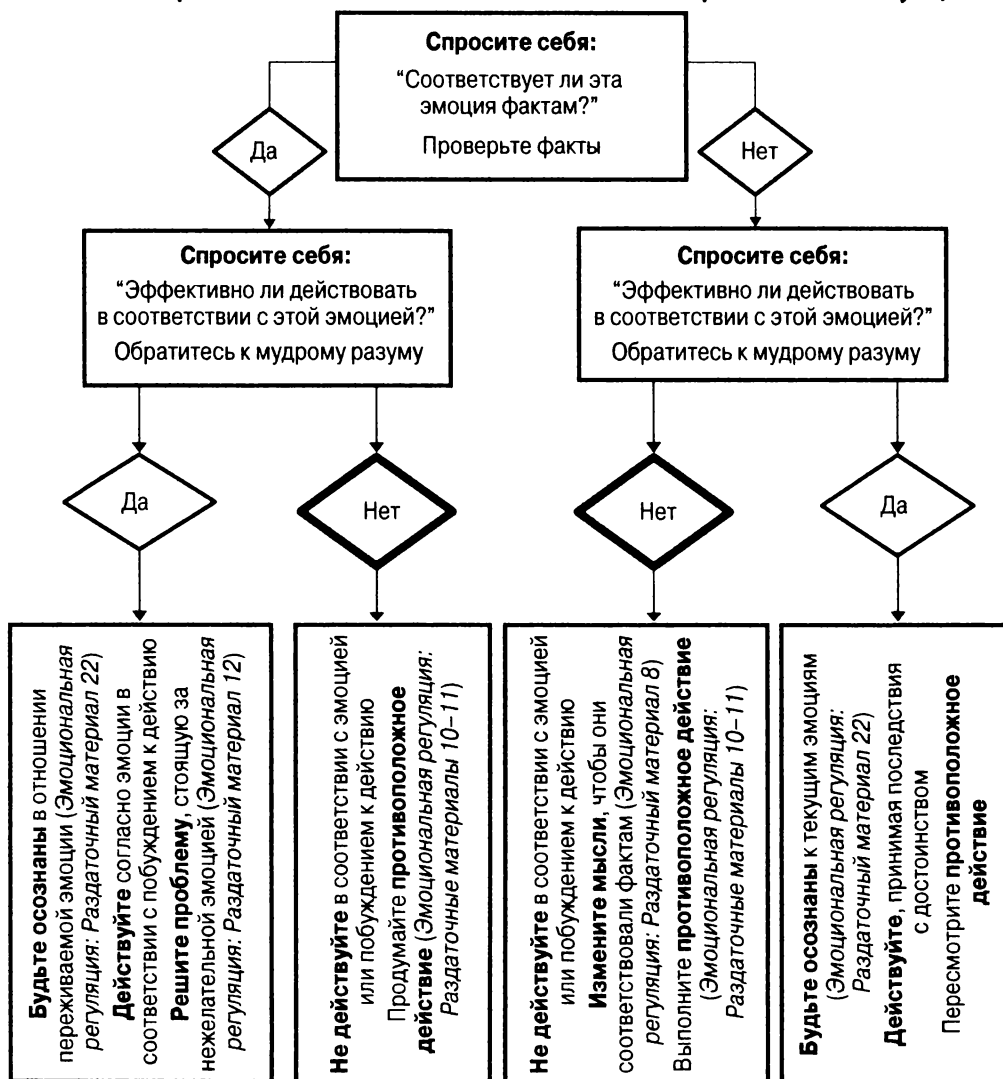
Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*, Second Edition by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.



Противоположное действие или решение проблемы: что выбрать

Противоположное действие — действие, обратное тому, к которому вас побуждает эмоция.

Решение проблемы — избегание или изменение проблемной ситуации.



Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition* by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.



Противоположное действие

Прибегайте к противоположному действию каждый раз, когда ваши эмоции НЕ соответствуют фактам либо соответствующее действие эмоции НЕ эффективно.

КАЖДАЯ ЭМОЦИЯ СОПРОВОЖДАЕТСЯ ПОБУЖДЕНИЕМ К ДЕЙСТВИЮ.

**ИЗМЕНИТЕ ЭМОЦИЮ, ДЕЙСТВУЯ ПРОТИВОПОЛОЖНО
ПОБУЖДЕНИЮ К ДЕЙСТВИЮ.**

Рассмотрим примеры.

| Эмоция | Побуждение к действию | Противоположное действие |
|---------------|------------------------------|---|
| Страх | Убежать или избегать | Приблизиться, не избегать |
| Гнев | Проявить агрессию | Мягко избежать, быть чуть добрее |
| Грусть | Удалиться или изолироваться | Проявить активность |
| Стыд | Спрятаться или избегнуть | Раскрыться людям, которые вас принимают |

(окончание на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 10

(Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 7)

ПОШАГОВОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ ПРОТИВОПОЛОЖНОГО ДЕЙСТВИЯ

Шаг 1. ОПРЕДЕЛИТЕ И НАЗОВИТЕ ЭМОЦИЮ, которую вы хотите изменить.

Шаг 2. ПРОВЕРЬТЕ ФАКТЫ, чтобы убедиться, что ваши эмоции основаны на фактах.

Также проверьте, насколько интенсивность и продолжительность эмоции соответствуют фактам.

(Пример. "Раздражение" соответствует фактам, если вас подрезали на дороге, а вот "агрессивное поведение на дороге" не соответствует фактам.)

Эмоция обоснована, когда она соответствует фактам.

Шаг 3. ОПРЕДЕЛИТЕ И ОПИШИТЕ ПОБУЖДЕНИЯ К ДЕЙСТВИЮ.

Шаг 4. ОБРАТИТЕСЬ К МУДРОМУ РАЗУМУ. Эффективно ли в данной ситуации такое выражение эмоции или действие в соответствии с ней?

Если ваша эмоция не соответствует фактам или если действие по эмоции неэффективно, сделайте следующее.

Шаг 5. ОПРЕДЕЛИТЕ ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ДЕЙСТВИЯ для своего побуждения к действию.

Шаг 6. ДЕЙСТВУЙТЕ ПРОТИВОПОЛОЖНО ВО ВСЕХ ОТНОШЕНИЯХ.

Шаг 7. ВЫПОЛНЯЙТЕ ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ДЕЙСТВИЯ до тех пор, пока эмоция не изменится.



Определение противоположного действия

Страх

Страх СООТВЕТСТВУЕТ ФАКТАМ, если существует УГРОЗА:

- А. вашей жизни или жизни ваших близких;
- Б. вашему здоровью или здоровью ваших близких;
- В. вашему благополучию или благополучию ваших близких;
- Г. другое: _____

Выполняйте следующие действия, если ваш страх НЕОБОСНОВАН или НЕЭФФЕКТИВЕН.

ДЕЙСТВИЯ, ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ страху

Выполняйте действия, ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ вашим побуждениям, например такие.

1. Делайте то, что вы боитесь делать... СНОВА И СНОВА.
2. ПРИБЛИЗИТЕ события, места, задачи, мероприятия и людей, которых вы боитесь.
3. Делайте то, что дает вам ощущение КОНТРОЛЯ и ПРЕВОСХОДСТВА над своими страхами.

ДЕЙСТВИЯ, ПОЛНОСТЬЮ ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ страху

4. Держите ГЛАЗА и УШИ ОТКРЫТЫМИ и сфокусированными на событии, которое пугает.
Посмотрите медленно по сторонам; исследуйте.
5. Примите информацию о ситуации (т.е. обратите внимание на то, что вы в безопасности).
6. Измените ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА и СОХРАНЯЙТЕ УВЕРЕННЫЙ ТОН ГОЛОСА.
Держите голову и глаза поднятыми кверху, а плечи отведите назад и расслабьте. Примите уверенную позу (например, колени врозь, руки на бедрах, пятки немного наружу).
7. ИЗМЕНИТЕ ХИМИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ В СВОЕМ ТЕЛЕ.
Например, измените темп дыхания с помощью глубоких вдохов и выдохов животом.

(продолжение на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 11

(Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 7)

Гнев

Гнев СООТВЕТСТВУЕТ ФАКТАМ в следующих случаях.

- А. Вам мешают достигнуть важной цели или препятствуют тому, что вы хотите сделать.
- Б. На вас или на близкого вам человека направили агрессию или причинили боль.
- В. Вас или близкого вам человека оскорбили или угрожают.
- Г. Целостность или статус вашей социальной группы нарушен или находится под угрозой.
- Д. Другое: _____

Выполняйте следующие действия, если ваш гнев НЕОБОСНОВАН или НЕЭФФЕКТИВЕН.

ДЕЙСТВИЯ, ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ гневу

Выполняйте действия, ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ вашим побуждениям, например такие.

1. ВЕЖЛИВО ИЗБЕГАЙТЕ человека, на которого злитесь (а не направляйте агрессию на него).
2. СДЕЛАЙТЕ ПЕРЕДЫШКУ, глубоко и медленно вдохните и выдохните.
3. БУДЬТЕ ДОБРЫМИ (а не презрительными или оскорбляющими).

ДЕЙСТВИЯ, ПОЛНОСТЬЮ ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ гневу.

4. ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО ВЫ ПОНИМАЕТЕ человека и сочувствуете ему.

Войдите в его положение. Попробуйте увидеть ситуацию с его точки зрения.

Придумайте действительно обоснованные причины, по которым произошла эта ситуация.

5. ИЗМЕНИТЕ ПОЗУ.

Расслабьте кисти рук, разверните их ладонями вверх, расслабьте пальцы (ЛАДОНИ ГОТОВНОСТИ).

Расслабьте мышцы грудной клетки и живота.

Не сжимайте челюсти.

Расслабьте мышцы лица. Улыбнитесь.

6. ИЗМЕНИТЕ ХИМИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ В СВОЕМ ТЕЛЕ.

Например, ровно и глубоко вдохните и медленно выдохните.

Или уйдите и займитесь физической, энергичной активностью, не прибегая к агрессии.

(продолжение на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 11

(Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 7)

Отвращение

Отвращение СООТВЕТСТВУЕТ ФАКТАМ, если:

- А. вы можете отравиться или заразиться от контакта с кем-то или чем-то;
- Б. кто-то, кто вам глубоко неприятен, прикасается к вам или к близкому вам человеку;
- В. вы в кругу людей или с человеком, чье поведение или мышление может пагубно повлиять на вас или других людей;
- Г. другое: _____

Выполняйте следующие действия, если ваше отвращение НЕОБОСНОВАНО или НЕЭФФЕКТИВНО.

ДЕЙСТВИЯ, ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ отвращению

Выполняйте действия, ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ вашим побуждениям, например такие.

1. ПРИБЛИЗИТЬСЯ. Ешьте, пейте, стойте рядом, коснитесь того, что считаете отвратительным.
2. Будьте ДОБРЫМ и ЛЮБЕЗНЫМ с тем, кого презираете, посмотрите на мир глазами этого человека.

ДЕЙСТВИЯ, ПОЛНОСТЬЮ ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ отвращению

3. ПРОЯВИТЕ ПОНИМАНИЕ И СОЧУВСТВИЕ к человеку, к которому вы испытываете отвращение или презрение. Попробуйте увидеть ситуацию с другой точки зрения. Найдите веские причины, по которым этот человек так себя ведет или так выглядит.
4. ВОЗЬМИТЕ в руки то, что заставляет вас испытывать отвращение. Используйте все органы чувств (вдыхайте, разглядывайте, трогайте, слушайте, пробуйте на вкус).
5. СМЕНИТЕ ПОЗУ: разожмите руки ладонями вверх, расслабьте пальцы, расслабьте мышцы грудной клетки и мышцы живота, разожмите зубы, расслабьте лицевые мышцы, улыбнитесь.
6. ИЗМЕНИТЕ ХИМИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ В СВОЕМ ТЕЛЕ.

Например, измените темп дыхания с помощью глубоких вдохов и выдохов животом.

(продолжение на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 11

(Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 7)

Зависть

Зависть СООТВЕТСТВУЕТ ФАКТАМ, если:

А. какой-либо человек или группа людей обладает тем, чего у вас нет или в чем вы нуждаетесь;

Б. другое: _____

Выполняйте следующие действия, если ваша зависть НЕОБОСНОВАНА или НЕЭФФЕКТИВНА.

ДЕЙСТВИЯ, ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ зависти

Выполняйте действия, ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ вашим побуждениям, например следующие.

1. ПОДАВЛЯЙТЕ СВОЕ ЖЕЛАНИЕ РАЗРУШИТЬ то, что имеет другой человек
2. СОСЧИТАЙТЕ СВОИ БЛАГА. Составьте список того, чему вы рады, или того, за что благодарны.

ДЕЙСТВИЯ, ПОЛНОСТЬЮ ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ зависти

3. ПОДСЧИТАЙТЕ все свои блага. Не преуменьшайте или не сбрасывайте со счетов некоторые из них. Избегайте преувеличения своих бед.
4. Прекратите ПРЕУВЕЛИЧИВАТЬ количество чужих благ и их значимость; проверьте факты.
5. СМЕНИТЕ ПОЗУ: разожмите руки ладонями вверх, расслабьте пальцы, расслабьте мышцы грудной клетки и мышцы живота, разожмите зубы, расслабьте лицевые мышцы, улыбнитесь.
6. ИЗМЕНИТЕ ХИМИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ В СВОЕМ ТЕЛЕ. Например, измените темп дыхания с помощью глубоких вдохов и выдохов животом.

(продолжение на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 11

(Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 7)

Ревность

Ревность СООТВЕТСТВУЕТ ФАКТАМ, если:

- A. очень важные или желаемые отношения или объект в вашей жизни в опасности, ему могут навредить или вы можете его утратить;
- B. кто-то угрожает отобрать у вас ценные для вас отношения или объект;
- B. другое: _____

Выполняйте следующие действия, если ваша ревность НЕОБОСНОВАНА или НЕЭФФЕКТИВНА.

ДЕЙСТВИЯ, ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ревности

Выполняйте действия, ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ вашим побуждениям, например следующие.

1. ПЕРЕСТАНЬТЕ контролировать людей.
2. ДЕЛИТЕСЬ с вещами и людьми, которые есть в вашей жизни.

ДЕЙСТВИЯ, ПОЛНОСТЬЮ ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ревности

3. ПРЕКРАТИТЕ СЛЕЖКУ И ДОПРОСЫ. Пресекайте себя от задавания навоящих вопросы ("Где ты был(а)? Кто был с тобой?"). Увольте своего внутреннего "частного сыщика".
4. НЕ ИЗБЕГАЙТЕ. Будьте открыты к подробностям происходящего. Сосредоточьтесь на ощущениях. Собирайте как можно больше разной информации о ситуации. Смотрите по сторонам, исследуйте.
5. СМЕНИТЕ ПОЗУ. Разожмите руки ладонями вверх, расслабьте пальцы, расслабьте мышцы грудной клетки и мышцы живота, разожмите зубы, расслабьте лицевые мышцы, улыбнитесь.
6. ИЗМЕНИТЕ ХИМИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ В СВОЕМ ТЕЛЕ.
Например, измените темп дыхания с помощью глубоких вдохов и выдохов животом.

(продолжение на следующей странице)

Любовь

Любовь (отличная от глобальной любви ко всему) **СООТВЕТСТВУЕТ ФАКТАМ**, если:

- А.** любовь к человеку, животному или объекту улучшает качество жизни — вашей или значимых для вас людей;
- Б.** любовь к человеку, животному или объекту повышает ваши шансы достичь целей, которые для вас значимы;
- В.** другое: _____

Выполняйте следующие действия, если ваша любовь **НЕОБОСНОВАНА** или **НЕЭФФЕКТИВНА**.

ДЕЙСТВИЯ, ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ любви

Выполняйте действия, **ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ** вашим побуждениям, например следующие.

1. **ИЗБЕГАЙТЕ** человека, животное или объект, который вы любите.
2. **ОТВЛЕКАЙТЕ** себя от мыслей о любимом человеке, животном или объекте.
3. **НАПОМИНАЙТЕ** себе о том, почему эта любовь не оправдана (перечислите все доводы “против”), всякий раз, когда у вас возникают мысли о ней.

ДЕЙСТВИЯ, ПОЛНОСТЬЮ ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ любви.

4. **ИСКЛЮЧИТЕ** контакт со всем, что напоминает вам о человеке, которого вы любите: с фотографиями, письмами (в том числе электронными или SMS), его вещами, сувенирами, местами, в которых вы были вместе, местами, в которые вы планировали или мечтали поехать вместе, местами, в которых, по вашим сведениям, этот человек бывал или которые собирается посетить. Никаких преследований, ожиданий или поисков этого человека.
5. **ПРЕКРАТИТЕ** говорить о любви к этому человеку — даже своим друзьям. Не дружите с этим человеком (в том числе в социальных сетях).
6. **КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЮ ПОЗУ И ВНЕШНИЕ ВЫРАЖЕНИЯ**, если вы оказываетесь рядом с человеком, которого любите.
Не склоняйтесь в его сторону.
Не приближайтесь так близко, чтобы вы могли дотронуться до него.
Не вздыхайте и не глазейте на этого человека.

(продолжение на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 11

(Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 7)

Печаль

Печаль СООТВЕТСТВУЕТ ФАКТАМ, если:

- A. вы утратили кого-то или что-то навсегда;
- B. происходящее не соответствует вашим надеждам и ожиданиям;
- B. другое: _____

Выполняйте следующие действия, если ваша печаль НЕОБОСНОВАНА или НЕЭФФЕКТИВНА.

ДЕЙСТВИЯ, ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ печали

Выполняйте действия, ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ вашим побуждениям (или отсутствию побуждений), например следующие.

1. БУДЬТЕ АКТИВНЫМИ; делайте что-то.
2. ИЗБЕГАЙТЕ ИЗБЕГАНИЯ.
3. ПОВЫШАЙТЕ МАСТЕРСТВО. Делайте то, что заставляет вас чувствовать себя компетентным и уверенным в себе.
4. Увеличьте количество ПРИЯТНЫХ СОБЫТИЙ.

ДЕЙСТВИЯ, ПОЛНОСТЬЮ ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ печали.

5. Направляйте внимание на ПРОИСХОДЯЩЕЕ!

Будьте осознанны по отношению к окружающему — к каждой проявляющейся перед вами детали.

Полностью вовлекайтесь в новые или старые приятные виды деятельности, которыми вы заняты.

6. ИЗМЕНИТЕ СВОЮ ПОЗУ (примите “яркую” позу: подбородок вверх, глаза широко открыты, а плечи расправлены).

Поддерживайте оптимистичный тон голоса.

7. ИЗМЕНИТЕ ХИМИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ В СВОЕМ ТЕЛЕ.

Например, увеличьте физическую нагрузку (совершайте пробежки, гуляйте или выполняйте любые другие активные упражнения).

(продолжение на следующей странице)

Стыд

Стыд **СООТВЕСТВУЕТ ФАКТАМ**, если:

- А.** вас может отвергнуть человек или группа людей, которые важны для вас, если какая-либо черта вашего характера или поступок станет широко известным;
- Б.** другое: _____

Выполняйте следующие действия, если *ни стыд, ни вина* НЕОБОСНОВАНЫ или НЕЭФФЕКТИВНЫ.

ДЕЙСТВИЯ, ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ стыду

Выполняйте действия, ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ вашим побуждениям, например следующие.

1. Расскажите о своих личных особенностях или своем поступке (кому-то, кто не отвергнет вас).
2. Повторите поведение, которое вызывает стыд, много раз (не скрывая его от тех, кто не отвергнет вас).

ДЕЙСТВИЯ, ПОЛНОСТЬЮ ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ стыду.

3. Никаких извинений или попыток искупить воображаемый проступок.
4. Используйте все факты о ситуации.
5. Измените положение тела. Попробуйте выглядеть невинным и гордым. Поднимите голову; расправьте плечи; поддерживайте зрительный контакт. Сохраняйте тон голоса ровным и ясным.

Выполняйте следующие действия, если стыд НЕОБОСНОВАН или НЕЭФФЕКТИВЕН, но *ЧУВСТВО ВИНЫ* *ОБОСНОВАНО* (ваше поведение действительно нарушает ваши собственные нравственные нормы).

ДЕЙСТВИЯ, ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ стыду

Выполняйте действия, ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ вашим побуждениям, например следующие.

1. Расскажите о своем поведении (кому-то, кто не отвергнет вас).
2. Принесите извинения за свое поведение.
3. Исправьте то, что вы сделали, или сделайте так, чтобы предотвратить или исправить подобное для других людей.
4. Примите на себя обязательство избегать подобного проступка в будущем.
5. Примите последствия с достоинством.

ДЕЙСТВИЯ, ПОЛНОСТЬЮ ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ стыду

6. Простите себя. Разберитесь в причинах своего поведения.
7. Отпустите чувство стыда.

(окончание на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 11

(Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 7)

Вина

Вина СООТВЕСТВУЕТ ФАКТАМ, если:

- А. ваше поведение не соответствует вашим собственным ценностям или нравственным нормам;
- Б. другое: _____

Выполняйте следующие действия, если *ни вина, ни стыд*
НЕОБОСНОВАНЫ или НЕЭФФЕКТИВНЫ.

ДЕЙСТВИЯ, ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ чувству вины

Выполняйте действия, ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ вашим побуждениям, например следующие.

1. Расскажите о своих личных особенностях или своем поступке (кому-то, кто не отвергнет вас).
2. Повторите поведение, которое вызывает чувство вины, много раз (не скрывая его от тех, кто не отвергнет вас).

ДЕЙСТВИЯ, ПОЛНОСТЬЮ ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ чувству вины

3. Никаких извинений или попыток искупить воображаемое преступление.
4. Используйте все факты о ситуации.
5. Измените положение тела. Попробуйте выглядеть невинным и гордым. Поднимите голову; расправьте плечи; поддерживайте зрительный контакт. Сохраняйте тон голоса ровным и ясным.

Выполняйте следующие действия, если чувство вины НЕОБОСНОВАНО или НЕЭФФЕКТИВНО, но *СТЫД* *ОБОСНОВАН* (вас могут отвергнуть значимые другие).

ДЕЙСТВИЯ, ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ чувству вины

Выполняйте действия, ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ вашим побуждениям, например следующие.

1. Скройте свое поведение (если хотите остаться в группе).
2. Примените межличностные навыки (если вы хотите остаться в группе).
3. Работайте над тем, чтобы изменить ценности человека или группы.
4. Присоединитесь к новой группе, которая соответствует вашим ценностям (и не оттолкнет вас).
5. Повторите поведение, которое вызывает у вас чувство вины, много раз в вашей новой группе.

ДЕЙСТВИЯ, ПОЛНОСТЬЮ ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ чувству вины

6. Валидируйте себя.



Решение проблемы

Шаг 1. ОПРЕДЕЛИТЕ И ОПИШИТЕ проблемную ситуацию.

Шаг 2. ПРОВЕРЬТЕ ФАКТЫ (все факты), чтобы быть уверенными, что вы правильно определили проблемную ситуацию.

Если факты верные и ситуация действительно проблемная, переходите к шагу 3.

Если факты неверные, вернитесь к шагу 1.

Шаг 3. ОПРЕДЕЛИТЕ ЦЕЛЬ решения проблемы.

- Определите, что должно произойти или измениться, чтобы вы почувствовали себя хорошо.
- Будьте проще, выберите что-то, что действительно может произойти.

Шаг 4. МОЗГОВОЙ ШТУРМ. Придумайте несколько решений проблемы.

- Придумайте максимальное количество решений проблемы. Попросите помочь тех, кому доверяете.
- Поначалу не критикуйте никакие из идей (дождитесь шага 5, чтобы оценить их).

Шаг 5 ВЫБЕРИТЕ решение, которое соответствует цели и действительно может сработать.

- Если вы не уверены, выберите два решения, которые вам нравятся.
- Взвесьте все ЗА и ПРОТИВ, сравнив эти решения.
- Выберите наилучшее решение, с которого и начнете.

Шаг 6. РЕАЛИЗУЙТЕ решение.

- **ДЕЙСТВУЙТЕ!** Попытайте реализовать первое решение.
- Сделайте первый шаг, затем второй...

Шаг 7. ОЦЕНИТЕ результаты принятого решения.

Сработало? ПРИМИТЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ!!!

Не сработало? Вернитесь к шагу 5 и выберите другое решение.



Обзор противоположного действия и решения проблемы

| Ситуация, которая обосновывает эмоцию | Действие, противоположное побуждению или эмоции (для необоснованных эмоций) | Действие, соответствующее эмоциям, решение проблемы или избегание (для обоснованных эмоций) |
|--|---|--|
| <p>Страх</p> <p>А. Ваша жизнь под угрозой. Б. Ваше здоровье под угрозой. В. Ваше благополучие под угрозой</p> | <p>Действие, противоположное побуждению или эмоции (для необоснованных эмоций)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Делайте то, что вы боитесь делать. Снова и снова. 2. Приблизьтесь к тому, чего боитесь. 3. Делайте то, что дает вам чувство контроля и власти над ситуацией | <p>Действие, соответствующее эмоциям, решение проблемы или избегание (для обоснованных эмоций)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Застыньте или бегите, если опасность близко. 2. Избавьтесь от события-угрозы. 3. Делайте то, что дает вам чувство контроля и власти над ситуацией. 4. Избегайте события-угрозы |
| <p>Гнев</p> <p>А. Вам мешают достигнуть важной цели или препятствуют тому, что вы хотите сделать. Б. На вас или на близкого вам человека направили агрессию или причинили боль (физическую или эмоциональную). В. Вас или близкого вам человека унизили, оскорбили или угрожают</p> | <p>Действие, противоположное побуждению или эмоции (для необоснованных эмоций)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Мягко отстранитесь. 2. Сделайте передышку, дайте себе время. 3. Сделайте что-то хорошее. 4. Представьте, что понимаете другого человека, и войдите в его положение. 5. Придумайте действительно хорошее обоснование тому, что произошло | <p>Действие, соответствующее эмоциям, решение проблемы или избегание (для обоснованных эмоций)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Если на вас направили агрессию, дайте отпор при условии, что вы ничего не потеряете в результате такого поведения. 2. Преодолевайте препятствия и достигайте целей. 3. Работайте над тем, чтобы предотвратить дальнейшие агрессию, оскорбления и угрозы. 4. Отстранитесь или избегайте людей, которые вам угрожают |
| <p>Отвращение</p> <p>А. Что-то, с чем вы столкнулись, может отравить или заразить вас. Б. Вы находитесь рядом с человеком или группой, чье поведение или ход мыслей серьезно вредит или отрицательно влияет на вас или группу, к которой вы принадлежите</p> | <p>Действие, противоположное побуждению или эмоции (для необоснованных эмоций)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приблизьтесь. “Распахните объятия” навстречу кому-то или кому-то. 2. Будьте добры, войдите в положение другого человека. 3. Примите то, что вам кажется отталкивающим. 4. Посмотрите на ситуацию с точки зрения другого человека | <p>Действие, соответствующее эмоциям, решение проблемы или избегание (для обоснованных эмоций)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Устраните или очистите то, что вызывает у вас отвращение. 2. Окажите влияние на других людей, пытаясь пресечь их вредные действия, или устранили вещи, которые пагубно влияют на вашу группу. 3. Избегайте или отталкивайте людей или вещи, которые причиняют вам вред. 4. Представьте, что понимаете человека, который совершил нечто отвратительное |

(продолжение на следующей странице)

| Ситуация, которая обосновывает эмоцию | Действие, противоположное побуждению или эмоции (для обоснованных эмоций) | Действие, соответствующее эмоции, решение проблемы или избегание (для обоснованных эмоций) |
|---|---|---|
| <p>Зависть</p> <p>А. Какой-то человек или группа обладает тем, чего у вас нет или в чем вы нуждаетесь</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Подавляйте свое желание уничтожить вещи других людей. 2. Подумайте обо всех тех благах, которые есть у вас. 3. Подумайте о том, почему такая ситуация имеет смысл. 4. Перестаньте преувеличивать ценность или важность других людей | <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствуйтесь и совершенствуйте свою жизнь. 2. Убедите окружающих быть честными. 3. Обесцените то, что есть у других, но чего нет у вас. 4. “Наденьте розовые очки”. 5. Избегайте людей, у которых есть то, чего нет у вас |
| <p>Ревность</p> <p>А. Очень важные или желаемые отношения или ценный для вас объект в опасности: ему могут навредить, либо вы можете его утратить.</p> <p>Б. Кто-то угрожает отобрать у вас важные или желаемые отношения или ценный объект</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Перестаньте контролировать. 2. Делитесь тем, что есть у вас. 3. Перестаньте следить и допрашивать. 4. Перестаньте избегать, примите всю поступающую информацию | <ol style="list-style-type: none"> 1. Защитите то, что у вас есть. 2. Работайте над тем, чтобы стать более желанным для другого человека (людей), с которым вы хотите иметь отношения (т.е. боритесь за свои отношения). 3. Прекратите отношения |
| <p>Любовь</p> <p>А. Любовь к человеку, животному или объекту, который для вас ценен или которым вы восхищаетесь, делает лучше вашу жизнь или жизнь тех, кто вам дорог.</p> <p>Б. Любовь к человеку, животному или объекту повышает ваши шансы на достижение ваших личных целей</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Полностью отстранитесь от человека, животного или объекта, к которому вы испытываете чувство любви. 2. Отвлекайтесь от мыслей о том, кого любите. 3. Избегайте всего, что напоминает вам о том, кого вы любите. 4. Напоминайте себе о причинах, по которым эта любовь не обоснована | <ol style="list-style-type: none"> 1. Будьте вместе с человеком, животным или предметом, который вы любите. 2. Касайтесь того, кого вы любите, обнимайте его и т.п. 3. По возможности избегайте расставания. 4. Если тот, кого вы любите, ушел, боритесь, чтобы вернуть его (если это возможно) |

Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 13 (Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 6–8)

| | Ситуация, которая обосновывает эмоцию | Действие, противоположное побуждению или эмоции (для необоснованных эмоций) | Действие, соответствующее эмоции, решение проблемы или избегание (для обоснованных эмоций) |
|---------------|---|--|--|
| Печаль | <p>А. Вы навсегда потеряли что-то или кого-то.</p> <p>Б. Дела идут не так, как вам хотелось или как вы ожидали и надеялись</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Будьте активны. 2. Избегайте избегания. 3. Совершенствуйте свои умения: занимайтесь тем, что дает вам чувство компетентности и уверенности в своих силах. 4. Увеличьте число приятных событий. 5. Обращайте внимание на приятные события | <ol style="list-style-type: none"> 1. Позвольте себе горевать, организуйте поминки, посетите кладбище (только не переселяйтесь туда!). 2. Верните утраченное либо замените его чем-то другим. 3. Спланируйте, как вы организуете свою жизнь без того, кого любите, или без чего-то ожидаемого и важного для вас, таким образом, чтобы ваша жизнь была достойной. 4. Аккумулируйте положительные эмоции. 5. Совершенствуйте свое мастерство: занимайтесь тем, что дает вам чувство уверенности в своих силах. 6. Если вам нужна помощь, сообщите об этом кому-либо. 7. Принимайте предложенную помощь. 8. “Надените розовые очки” |
| Стыд | <p>А. Вас отвергнет очень значимый человек или группа, если узнаете о каких-либо особенностях вашей личности или вашем поступке</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Расскажите об особенностях вашей личности или вашего поведения (тем, кто вас не отвергнет). 2. Повторяйте такое поведение, не прячьтесь от людей, которые вас не отвергнут. 3. Или, если вы преступили свои нравственные нормы, извинитесь и возместите причиненный ущерб, простите себя и “отпустите” ситуацию | <ol style="list-style-type: none"> 1. Скрывайте то, за что вас могут отвергнуть. 2. Ублажайте тех, кого оскорбили. 3. Измените свое поведение или черты характера таким образом, чтобы соответствовать своим нравственным нормам. 4. Избегайте групп, которые не одобряют вашего поведения. 5. Найдите новую группу, которая соответствует вашим ценностям или которой почтутся ваши личностные особенности. 6. Работайте над тем, чтобы изменить ценности общества или людей |

Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 13 (Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 6–8)

| Ситуация, которая обосновывает эмоцию | Действие, противоположное побуждению или эмоции (для обоснованных эмоций) | Действие, соответствующее эмоции, решение проблемы или избегание (для обоснованных эмоций) |
|---|--|---|
| <p>А. Ваше поведение противоречит вашим собственным ценностям или нравственным нормам</p> <p style="text-align: right;">Вина</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Делайте то, что заставляет вас чувствовать себя виноватым. Снова и снова. 2. Расскажите о своем поведении (тем, кто вас не отвергнет). <p>Или, если вас отвергнут другие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Скрывайте свое поведение. 4. Примените межличностные навыки. <p>Работайте над тем, чтобы изменить ценности вашей группы, или присоединитесь к новой группе</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Просите прощения. 2. Возместите причиненный ущерб; улучшите ситуацию (или, если это невозможно, работайте над тем, чтобы предотвратить или возместить аналогичный ущерб для других людей). 3. Примите последствия с достоинством. 4. Примите на себя обязательство в будущем избежать поведения, которое противоречит вашим нравственным нормам |

.....

*Раздаточный материал для снижения
эмоциональной уязвимости*

.....

Обзор снижения эмоциональной уязвимости и построения достойной жизни

Чтобы вам было проще выучить навыки, запомните акроним ABC_ЗАБОТА.

A

Аккумулировать положительные эмоции

В краткосрочной перспективе. Занимайтесь приятными вещами, которые возможны прямо сейчас.

В долгосрочной перспективе. Меняйте что-то в своей жизни, чтобы счастливые моменты случались чаще. Постройте для себя достойную жизнь.

B

Вырабатывать мастерство

Делайте то, что может быть эффективным, чтобы победить чувство беспомощности и безнадежности.

C

Справляться заранее

Составьте план, как будете заранее готовиться к сложным эмоциональным ситуациям, чтобы быть во всеоружии для встречи с ними.

ЗАБОТА

В здоровом теле — здоровый дух

ЗАБОТА: Здоровье тела, физическая Активность, Будьте умеренными, Отдых для нервной системы, ТАрелка еды три-четыре раза в день.



Аккумуляция положительных эмоций в краткосрочной перспективе

Для накопления положительных эмоций сделайте следующее.

Стремитесь к позитивным переживаниям сейчас

- Увеличьте количество приятных занятий, которые вызывают положительные эмоции.
- Делайте ежедневно одну из вещей из списка приятных занятий (см. *Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 16*).
- Практикуйте противоположное действие и избегайте избегания.

Будьте вовлечены в позитивные переживания

- Обращайте внимание на положительные события, когда они случаются.
- Возвращайте внимание к положительным событиям, когда отвлекаетесь на отрицательные.
- Будьте вовлечены в позитивные переживания.

Не впадайте в тревогу и негативные переживания

Когда...

- Позитивные переживания заканчиваются.
- Возникают сомнения, заслуживаете ли вы этих приятных моментов.
- Возникают мысли о том, что предъявляемые вам требования и ожидания повысятся.



Список приятных занятий

1. Отправьтесь куда-нибудь на автомобиле.
2. Спланируйте карьеру.
3. Избавьтесь от долгов.
4. Коллекционируйте.
5. Проведите отпуск.
6. Помечтайте о новом жизненном этапе.
7. Отремонтируйте старые вещи.
8. Сходите на свидание.
9. Расслабьтесь, отдохните.
10. Сходите в кино среди недели.
11. Пробегитесь трусцой или совершите пешую прогулку.
12. Скажите себе: "Это был насыщенный денек".
13. Послушайте музыку.
14. Вспомните о веселых вечеринках.
15. Купите что-то полезное для дома.
16. Примите солнечную ванну.
17. Поразмышляйте о профессиональном росте.
18. Посмейтесь над шуткой.
19. Вспомните свои прошлые путешествия.
20. Поговорите с людьми.
21. Полистайте журналы.
22. Выберите или вспомните свое хобби или увлечение.
23. Проведите вечер с друзьями.
24. Спланируйте выходной день.
25. Заведите новые знакомства.
26. Вспомните места, впечатлившие вас.
27. Отложите деньги на что-то важное.
28. Проведите вечер дома после рабочего дня.
29. Полакомьтесь, съешьте что-то особенное.
30. Займитесь восточными единоборствами.
31. Помечтайте об отдыхе.
32. Обновите обстановку.

(продолжение на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 16

(Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 9, 10, 13)

33. Займитесь автомобилем (велосипедом, катером и т.д.).
34. Вспомните о приятных людях, их словах и поступках.
35. Обновите гардероб.
36. Проведите уютный тихий вечер.
37. Поухаживайте за домашними растениями.
38. Сыграйте на бирже.
39. Поплавайте.
40. Набросайте эскиз.
41. Выполните физические упражнения.
42. Коллекционируйте антиквариат.
43. Сходите на вечеринку.
44. Помечтайте о новых покупках.
45. Сыграйте в гольф.
46. Сыграйте в футбол.
47. Запустите воздушного змея.
48. Пospорьте с друзьями.
49. Устройте семейную вечеринку.
50. Прокатитесь на велосипеде или мотоцикле.
51. Пробегитесь на беговой дорожке.
52. Сделайте вылазку на природу с палаткой.
53. Спойте.
54. Составьте букет.
55. Обратитесь к религии (сходите в церковь, помолитесь).
56. Аккуратно сложите свои инструменты.
57. Сходите на пляж.
58. Подумайте о том, какой вы классный.
59. Целый день ничего не делайте.
60. Запишитесь на курсы.
61. Покатайтесь на скейте, роликовых или обычных коньках.
62. Займитесь парусным спортом или купите моторную лодку.
63. Отправьтесь в путешествие или спланируйте отпуск.
64. Займитесь живописью.
65. Сделайте что-нибудь спонтанно.
66. Вышивайте крестиком.

(продолжение на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 16

(Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 9, 10, 13)

67. Выспитесь.
68. Управляйте автомобилем.
69. Развлекитесь.
70. Посетите клуб по интересам.
71. Подумайте о свадьбе.
72. Отправьтесь на охоту.
73. Займитесь хоровым пением.
74. Пофлиртуйте.
75. Сыграйте на музыкальном инструменте.
76. Займитесь искусством или сделайте поделку своими руками.
77. Сделайте кому-либо подарок.
78. Скачайте музыку.
79. Посмотрите боксерский поединок.
80. Спланируйте вечеринку.
81. Приготовьте еду.
82. Займитесь пешим туризмом.
83. Попробуйте себя в сочинительстве (книги, стихотворения, рассказа).
84. Займитесь шитьем.
85. Купите что-нибудь из одежды.
86. Поужинайте вне дома.
87. Поработайте.
88. Обсудите книгу, посетите литературный клуб.
89. Насладитесь живописными видами.
90. Сделайте маникюр или педикюр.
91. Посетите салон красоты.
92. Порадуйте себя утренним кофе со свежей газетой.
93. Сыграйте в теннис.
94. Целуйтесь.
95. Понаблюдайте за игрой детей или примите в ней участие.
96. Осознайте, что у вас есть гораздо больше возможностей, чем у многих других людей.
97. Сходите на концерт.
98. Вздремните после обеда.
99. Подумайте о продолжении образования.

(продолжение на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 16

(Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 9, 10, 13)

100. Подумайте о сексе.
101. Запишитесь на курсы экстремального вождения.
102. Смените обивку мягкой мебели.
103. Посмотрите телевизор.
104. Составьте список того, что нужно сделать.
105. Пройдитесь по лесу.
106. Купите сувенир.
107. Завершите начатое.
108. Сходите на автогонки или на ипподром.
109. Обучайте кого-нибудь.
110. Займитесь фотографией.
111. Сходите на рыбалку.
112. Подумайте о приятных событиях.
113. Сядьте на диету.
114. Поиграйте с животными.
115. Совершите авиаперелет.
116. Почитайте научную фантастику.
117. Сделайте что-нибудь.
118. Побудьте в одиночестве.
119. Начните писать дневник или пишите письма.
120. Сделайте уборку.
121. Прочтите документальную книгу.
122. Посидите на детской площадке.
123. Потанцуйте.
124. Займитесь гиревым спортом.
125. Сходите на пикник.
126. Похвалите себя после хорошо выполненной работы.
127. Помедитируйте, займитесь йогой.
128. Отужинайте с другом.
129. Поднимитесь в горы.
130. Сыграйте в хоккей.
131. Займитесь лепкой или изготовлением керамики.
132. Займитесь выдуванием стекла.
133. Освойте горные лыжи.

(продолжение на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 16

(Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 9, 10, 13)

134. Примерьте на себя разную одежду.
135. Подумайте, что можно бы было в себе улучшить.
136. Побалуйте себя приятными безделушками (например, парфюмерией).
137. Поболтайте по телефону.
138. Посетите музей.
139. Подумайте о духовном.
140. Зажгите свечи.
141. Займитесь каякингом или рафтингом.
142. Сыграйте в боулинг.
143. Попробуйте себя в столярном деле.
144. Помечтайте о будущем.
145. Возьмите урок танцев.
146. Поучаствуйте в диспуте.
147. Посидите за столиком уличного кафе.
148. Займитесь аквариумистикой.
149. Примите участие в исторической реконструкции.
150. Займитесь вязанием
151. Поразгадывайте кроссворды.
152. Купите летний бассейн.
153. Сходите на массаж.
154. Признайтесь кому-либо в любви.
155. Поиграйте в жмурки.
156. Сыграйте в баскетбол.
157. Пересмотрите старые фотографии.
158. Подумайте о своих достоинствах.
159. Поразгадывайте загадки и шарады.
160. Проведите политическую дискуссию.
161. Купите новые книги.
162. Попарьтесь в сауне или бане.
163. Посетите распродажу.
164. Поразмышляйте о своей семье.
165. Вспомните счастливые моменты своего детства.
166. Похвастайтесь чем-нибудь.
167. Прокатитесь верхом.

(продолжение на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 16

(Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 9, 10, 13)

168. Придумайте что-то новое.
169. Поработайте над головоломкой.
170. Сыграйте в карты.
171. Подумайте о том, что у вас все получится.
172. Помечтайте.
173. Насладитесь любимым запахом.
174. Подарите открытку человеку, о котором вы заботитесь.
175. Обменяйтесь текстовыми сообщениями.
176. Сыграйте в настольную игру (например, в “Монополию”).
177. Наденьте свою любимую одежду.
178. Приготовьте смузи или другой напиток.
179. Сделайте себе макияж.
180. Подумайте о хороших качествах своего друга.
181. Сделайте что-нибудь приятное.
182. Отнеситесь к кому-либо с благосклонностью.
183. Побродите по Интернету.
184. Сыграйте в компьютерную игру.
185. Разошлите друзьям электронные письма.
186. Пройдитесь под снегопадом или покатайтесь на санях.
187. Сходите в парикмахерскую.
188. Установите новое программное обеспечение.
189. Совершите покупку компакт-диска или музыки в iTunes.
190. Посмотрите спортивную передачу.
191. Позаботьтесь о домашних животных.
192. Займитесь волонтерской деятельностью.
193. Посмотрите комедийный ролик на YouTube.
194. Поработайте в своем саду.
195. Примите участие в публичной акции (например, во флэшмобе).
196. Ведите блог.
197. Поборитесь за справедливость.
198. Поставьте эксперименты.
199. Выразите свою любовь к кому-то.
200. Совершите прогулку на природе, отойдя от известных маршрутов.
201. Соберите природные объекты (грибы, ягоды, коряги).

(окончание на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 16

(Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 9, 10, 13)

202. Посетите центра города или торговый центр.
203. Сходите на ярмарку, карнавал, в цирк или зоопарк.
204. Посидите в библиотеке.
205. Организуйте музыкальную группу.
206. Научитесь делать что-то новое.
207. Насладитесь звуками природы.
208. Посмотрите на луну или звезды.
209. Займитесь работой во дворе или в поле.
210. Сыграйте в командную игру (футбол, волейбол и т.п.).
211. Покопайтесь в песке на пляже, попинайте ногами упавшие листья, покидайте камушки в воду и т.п.
212. Примите участие в акциях социального или политического протеста.
213. Посмотрите мультфильмы или полистайте комиксы.
214. Почитайте священные книги.
215. Переставьте мебель или сделайте ремонт.
216. Продайте что-нибудь ненужное.
217. Покатайтесь на снегоходе или квадроцикле.
218. Пообщайтесь в социальных сетях.
219. Примите ароматическую ванну.
220. Изучите иностранный язык.
221. Поболтайте по телефону.
222. Сочините песню или музыку.
223. Совершите покупки в магазинах, займитесь шоппингом.
224. Посидите за компьютером.
225. Посетите людей, которые больны, одиноки или в беде.

Другое: _____

Примечание. Для взрослых и подростков. Адаптировано из книги Linehan, M. M., Sharp, E., & Ivanoff, A. M. (1980, November). *The Adult Pleasant Events Schedule*. Paper presented at the meeting of the Association for Advancement of Behavior Therapy, New York. Адаптировано с разрешения авторов.

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*, Second Edition by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.



Аккумуляция положительных эмоций в долгосрочной перспективе

Акумуляция положительных эмоций в долгосрочной перспективе обеспечивает достойную жизнь.

Это значит изменить свою жизнь таким образом, чтобы в будущем в ней происходили положительные события.

Шаг 1. Избегайте избегания

Начните прямо сейчас делать то, что необходимо, чтобы жить так, как вы хотите. Если вы не знаете, что делать, выполните следующее.

Шаг 2. Определите ценности, которые для вас важны

СПРОСИТЕ СЕБЯ: “Какие ценности действительно важны для меня?”

Пример. Быть полезным; быть частью целого; хорошо относиться к людям; быть физически здоровым.

Шаг 3. Определите одну ценность, над которой необходимо начать сейчас работать

СПРОСИТЕ СЕБЯ: “Что действительно важно для меня сейчас, над чем мне необходимо начать сейчас работать?”

Пример. Быть продуктивным.

Шаг 4. Определите несколько целей, связанных с этой ценностью

СПРОСИТЕ СЕБЯ: “Над какими конкретными целями, которые сделают эту ценность частью моей жизни, я могу начать работать?”

Пример. Получить работу, на которой я могу приносить пользу.

Быть более активным, выполняя важные домашние дела.

Найти волонтерскую работу, на которой можно будет применить свои навыки.

(окончание на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 17

(Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 9, 11–116, 13)

Шаг 5. Выберите одну цель, над которой необходимо начать сейчас работать

При необходимости составьте список всех “за” и “против”, чтобы выбрать цель, над которой необходимо начать работу прямо сейчас.

Пример. Получить работу, на которой я могу делать что-то полезное.

Шаг 6. Определите шаги на пути к цели

СПРОСИТЕ СЕБЯ: “Какие шаги помогут мне достичь цели?”

Пример. Обойти компании, поискать в Интернете вакансии в моем районе.

Составить резюме.

Отправить резюме в компании, в которых я хотел бы работать.

Выяснить преимущества работы в компании, в которой я хотел бы работать.

Шаг 7. Выберите один шаг, который нужно предпринять прямо сейчас

Пример. Поискать в Интернете вакансии в моем районе.



Список ценностей и приоритетов

Мой мудрый разум считает, что важно следующее.

А. Заботиться об отношениях

1. Восстановить старые отношения.
 2. Завести новые отношения.
 3. Работать над нынешними отношениями.
 4. Завершить деструктивные отношения.
- Другое: _____

Б. Быть частью группы

5. Иметь близкие и удовлетворительные отношения с людьми.
 6. Испытывать чувство принадлежности.
 7. Получать любовь и внимание.
 8. Принимать участие в жизни людей, состоять с ними в близких отношениях; иметь близких друзей.
 9. Иметь семью; быть рядом и проводить время с членами своей семьи.
 10. Делать что-либо вместе с кем-то.
- Другое: _____

В. Быть сильным и влиять на людей

11. Иметь полномочия одобрять или не одобрять то, что делают люди, или контролировать то, как они используют ресурсы.
 12. Быть лидером.
 13. Зарабатывать много денег.
 14. Быть уважаемым.
 15. Считаться успешным; стать хорошо известным; получить признание и статус.
 16. Успешно конкурировать с другими людьми.
 17. Быть популярным и принятым.
- Другое: _____

(продолжение на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 18

(Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 10, 12, 13)

Г. Достигнуть чего-то в жизни

- 18. Достигнуть значимых целей; участвовать в начинаниях, которые я считаю важными.
- 19. Быть эффективным.
- 20. Стремиться к достижению цели; усердно работать.
- 21. Быть амбициозным.
- Другое: _____

Д. Жить в радости и удовлетворении

- 22. Хорошо проводить время.
- 23. Жить в поисках удовольствия и среди вещей, которые доставляют удовольствие.
- 24. Иметь свободное время.
- 25. Наслаждаться своей работой.
- Другое: _____

Е. Наполнять жизнь захватывающими событиями, отношениями и вещами

- 26. Пробовать новые и разные вещи в жизни.
- 27. Быть смелым и искать приключений.
- 28. Жить насыщенной жизнью.
- Другое: _____

Ж. Вести себя уважительно

- 29. Быть скромным и смиренным; не привлекать к себе внимания.
- 30. Следовать традициям и обычаям; вести себя подобающим образом.
- 31. Делать то, что мне говорят, и соблюдать правила.
- 32. Хорошо относиться к людям.
- Другое: _____

З. Быть самостоятельным

- 33. Идти своим путем по жизни.
- 34. Быть новатором, придумывать новые идеи и быть творческой личностью.
- 35. Принимать собственные решения и быть свободным.

(продолжение на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 18

(Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 10, 12, 13)

36. Быть независимым; заботиться о себе и о тех, за кого я несу ответственность.
37. Иметь свободу мыслей и действий; иметь возможность действовать в собственных интересах.
- Другое: _____

И. Быть духовным человеком

38. Оставлять место для духовности; жить согласно духовным принципам.
39. Исповедовать религию или веру.
40. Развиваться, понимая себя, свое призвание и свою реальную цель.
41. Понимать и выполнять волю Бога (или некоей божественной сущности) и найти смысл жизни.
- Другое: _____

К. Быть в безопасности

42. Жить в безопасных условиях.
43. Быть физически здоровым.
44. Иметь стабильный доход, который удовлетворяет мои основные потребности и потребности моей семьи.
- Другое: _____

Л. Видеть во всем хорошее

45. Быть честным, обращаться со всеми людьми одинаково и предоставлять им равные возможности.
46. Понимать разных людей; быть открытым.
47. Заботиться о природе и окружающей среде.
- Другое: _____

М. Вносить вклад в общество в более широком смысле

48. Помогать людям и нуждающимся; заботиться о благополучии окружающих; улучшать общество.
49. Быть снисходительным к друзьям и посвящать себя близким; быть приверженным группе, которая разделяет мои убеждения, ценности и этические принципы.
50. Быть приверженным делу или группе, цель которой намного шире моей собственной цели.

(окончание на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 18

(Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 10, 12, 13)

51. Идти на жертвы ради других.

Другое: _____

Н. Работать над саморазвитием

52. Разрабатывать личную философию жизни.

53. Узнавать и выполнять сложные вещи, которые помогают мне расти и развиваться как человеку.

Другое: _____

О. Быть целостным

54. Быть честным, осознавать и защищать свои личные убеждения.

55. Быть ответственным; держать свое слово.

56. Быть смелым, преодолевать жизненные препятствия.

57. Быть человеком, который отдает дань другим и исправляет причиненный им вред.

58. Принимать себя, других и жизнь такой, какой она есть; жить без обид.

Другое: _____

П. Другое: _____

Адаптировано из Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theory and empirical tests in 20 countries. In M. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 25, pp. 1–65). New York: Academic Press. Copyright 1992 by Academic Press. Адаптировано с разрешения Elsevier B.V.

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*, Second Edition by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

Вырабатывать мастерство и справляться заранее

Вырабатывать мастерство

1. Планировать и выполнять каждый день хотя бы одно дело, которое дает чувство достижения цели.
Пример: _____
2. Запрограммировать себя на успех, а не на провал.
 - Сделать что-то сложное, но возможное.
3. Постепенно усложнять задачи.
 - Если первая задача слишком сложна, для начала выполните что-то попроще.
4. Искать вызовы.
 - Если задача слишком проста, попробуйте в следующий раз ее усложнить.

(окончание на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 19

(Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 12, 13)

Справляться заранее

1. **Опишите** ситуацию, которая может спровоцировать проблемное поведение.
 - Проверьте факты. Дайте конкретное описание ситуации.
 - Перечислите эмоции и действия, которые могут помешать вам применить свои навыки.
2. **Решите**, какие стратегии совладания или навыки решения проблемы вы хотели бы применить в этой ситуации.
 - Будьте конкретны. Подробно опишите, как вы справитесь с ситуацией, а также с вашими эмоциями и побуждениями к действию.
3. **Представьте ситуацию** в уме как можно живее.
 - Представьте себя ВНУТРИ ситуации СЕЙЧАС, не обращая внимания на ситуацию.
4. **Мысленно отрепетируйте, как вы справляетесь с ситуацией.**
 - Мысленно отрепетируйте, что именно вы можете сделать, чтобы эффективно справиться с ситуацией.
 - Отрепетируйте свои действия, мысли, что и как вы скажете.
 - Отрепетируйте, как эффективно справляться с ситуацией по мере появлением новых проблем.
 - Отрепетируйте, как эффективно справиться с ситуацией, которая является для вас катастрофой.
5. **Практикуйте релаксацию после того, как отрепетировали все вышеуказанное.**

В здоровом теле — здоровый дух

Запомните навыки ЗАБОТА.

- З** 1. Здоровье тела Заботьтесь о своем теле. При необходимости обращайтесь к врачу. Принимайте лекарства, которые выписывает доктор
- А** 2. Активность физическая Занимайтесь спортом каждый день. Выполняйте физические упражнения по 20 минут в день
- Б** 3. Будьте умерены Не принимайте наркотики; употребляйте алкоголь в умеренных дозах (а лучше вообще не употребляйте). Принимайте психотропные вещества, только если они назначены врачом. Избегайте стимулирующих веществ: кофеина, энергетиков
- О** 4. Отдых для нервной системы Постарайтесь спать 7–9 часов в сутки или по крайней мере столько, чтобы хорошо себя чувствовать. Придерживайтесь расписания, особенно если у вас появились проблемы со сном
- ТА** 5. ТАрелка еды три-четыре раза в день Не ешьте слишком много или слишком мало. Ешьте регулярно и осознанно в течение дня. Держитесь подальше от продуктов, которые заставляют вас чувствовать себя слишком эмоциональным

Пошаговый протокол работы с ночными кошмарами

Когда кошмары мешают вам заснуть, сделайте следующее.

- 1. Практикуйте релаксацию, представляйте что-то приятное и практикуйте навыки совладания, чтобы быть уверенным, что готовы к борьбе с кошмарами.**

Практикуйте прогрессивную мышечную релаксацию, размеренное дыхание и/или выполняйте упражнения мудрого разума; слушайте музыку или представляйте что-то приятное; обратитесь к навыкам переживания кризиса из раздела "Навыки стрессоустойчивости".

- 2. Выберите один кошмар, который постоянно повторяется и над которым вы хотели бы работать.**

Этот кошмар будет главным. Выберите кошмар, с которым вы можете работать сейчас. Не выбирайте кошмары, связанные с травмами, до тех пор, пока не будете готовы работать с ними, — или, если ваш главный кошмар связан с травмой, пропустите шаг 3.

- 3. Запишите содержание главного кошмара.**

Включая все ощущения (образы, запахи, звуки, вкусы и т.д.), мысли, чувства и то, каким вы видите себя во сне.

- 4. Выберите желаемое окончание кошмара.**

Окончание должно стать другим ДО того, как с вами или кем-то другим случится что-то плохое или травмирующее во сне. По сути, вы хотите, чтобы кошмар закончился по-другому, так, чтобы кошмар не заканчивался по-обычному плохо. Запишите желаемое окончание кошмара, которое даст вам чувство спокойствия, когда проснетесь.

Примечание. Изменения в снах могут быть крайне необычными и нестандартными (например, вы можете стать Суперменом со сверхспособностями, который может безопасно скрыться от преследователей или атаковать их). Изменение может представлять собой мысли, чувства или то, каким вы видите себя во сне.

(окончание на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 20а

(Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 14а)

5. Полностью запишите кошмар с желаемым окончанием.

6. РЕПЕТИРУЙТЕ сон и практикуйте РЕЛАКСАЦИЮ каждый вечер перед сном.

Репетируйте сон с *желаемым окончанием* каждый вечер, прокручивая сон полностью с желаемым окончанием до того, как применять методики расслабления.

7. РЕПЕТИРУЙТЕ сон и практикуйте РЕЛАКСАЦИЮ в течение дня.

Прокручивайте сон полностью с желаемым окончанием и практикуйте релаксацию как можно чаще в течение дня.

Протокол гигиены сна

Когда вы не можете уснуть, что делать вместо руминации одних и тех же мыслей?

КАКУЛУЧШИТЬ СОН

1. **Выработайте твердый график сна и придерживайтесь его даже в выходные дни.** Ложитесь спать и вставайте в одно и то же время каждый день; днем можете вздремнуть не более 10 минут.
2. **В течение дня никак не используйте кровать,** чтобы смотреть телевизор, разговаривать по телефону или читать.
3. **Избегайте определенных действий перед сном** — не употребляйте кофе, никотин, алкоголь, тяжелую пищу и не занимайтесь физической нагрузкой в конце дня перед сном.
4. **Подготовьте комнату ко сну.** Готовясь ко сну, выключите свет, в комнате должно быть тихо, температура в ней должна быть комфортной, должно быть относительно прохладно. Если вы замерзаете, воспользуйтесь электрическим одеялом; если вам жарко, вытяните ноги из-под одеяла или направьте вентилятор прямо на кровать; при необходимости надевайте маску на глаза или используйте беруши.
5. **Дайте себе от получаса до часа, чтобы заснуть.** Если это не помогает, выясните, вы спокойны, вас что-то тревожит (даже если это легкая "фоновая" тревога) или вы руминируете.
6. **Не катастрофизируйте бессонницу.** Напомните себе, что вам нужно отдохнуть, пофантазируйте (помечтайте) и дайте мозгу отдохнуть. Убедите себя в том, что не спать — это еще не катастрофа. Не оставляйте попытки заснуть и не вставайте.

ЕСЛИ ВЫ СПОКОЙНЫ, НО ВАМ НЕ СПИТСЯ

7. **Встаньте с кровати и займитесь чем-то спокойным:** пойдите в другую комнату и почитайте книгу или сделайте что-нибудь другое, но такое, чтобы вам не перешло спать окончательно. Как только вы начнете уставать и/или появится сонливость, вернитесь в постель.
8. **Слегка перекусите** (например, съешьте яблоко).
9. **Послушайте общественное радио** с закрытыми глазами на малой громкости (при необходимости воспользуйтесь наушниками). Радио — отличное решение в данном случае благодаря минимальным колебаниям тональности и громкости звука.

(окончание на следующей странице)

ЕСЛИ ВЫ О ЧЕМ-ТО ТРЕВОЖИТЕСЬ ИЛИ РУМИНИРУЕТЕ

10. **Прибегните к холодной воде.** Вернитесь в постель и примените навык равномерного дыхания (см. *Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 6: изменение химии тела*). Не забывайте о противопоказаниях перед тем, как воспользоваться холодной водой.
11. **Попробуйте практику медитации 9–0.** Глубоко вдохните и медленно выдохните, произнося про себя цифру 9. На следующем выдохе произносите цифру 8; потом цифру 7 и так далее до тех пор, пока не дойдете до 0. Затем начните сначала, но на этот раз с цифры 8 (вместо 9), потом 7 и так далее до тех пор, пока не дойдете до 0. После этого начните с цифры 6 и так далее, пока не дойдете до 0. Потом — с 5, потом — с 4 и до тех пор, пока не дойдете до 1 (Если вы запутались, начинайте с последней цифры, которую помните.) Продолжайте до тех пор, пока не уснете.
12. **Сосредоточьтесь на телесных ощущениях** в момент, когда снова и снова что-то обдумываете (очень часто это способ избежать сложных эмоциональных переживаний).
13. **Почитайте захватывающий роман на ночь** в течение нескольких минут, пока не почувствуете легкую усталость. Прекратите чтение, закройте глаза и попробуйте самостоятельно придумать продолжение романа.
14. **Переубедите себя**, сказав себе, что ночная тревога — это всего лишь ночные мысли и что утром вы будете думать и чувствовать себя по-другому.
15. **Если руминация не прекращается**, выполните следующие рекомендации. Если проблема разрешима, решите ее. Если проблема неразрешима, придумайте наихудший исход ситуации, какой только можете, после чего представьте, как вы справляетесь со сложной эмоциональной ситуацией заблаговременно.

.....

*Раздаточный материал для
управления непереносимыми
эмоциями*

.....

Обзор управления непереносимыми эмоциями

Осознанность к текущим эмоциям

Подавление эмоций увеличивает страдания.

Осознанность к текущим эмоциям — это путь
к эмоциональной свободе.

Управление чрезмерными эмоциями

Иногда эмоциональное возбуждение настолько велико, что вы не можете применить какие-либо навыки, особенно если они сложны или требуют размышлений с вашей стороны.

Это точка срыва навыков.

Необходимы навыки переживания кризиса.

Поиск и устранение трудностей в регуляции эмоций

Существует множество способов изменить эмоции.

Полезно держать под рукой список важных навыков, к которому можно обратиться, когда вы не можете вспомнить навыки, необходимые для регуляции своих эмоций.



Осознанность к текущим эмоциям: как снизить эмоциональное страдание

НАБЛЮДАЙТЕ ЗА СВОЕЙ ЭМОЦИЕЙ

- Отступите и отметьте присутствие эмоции.
- Ощутите свою эмоцию как ВОЛНУ, которая приходит и уходит.
- Представьте себя балансирующим на гребне этой волны.
- Попытайтесь не БЛОКИРОВАТЬ и не ПОДАВЛЯТЬ эмоцию.
- Не пытайтесь ИЗБАВИТЬСЯ от эмоции или ВЫТЕСНИТЬ ее.
- Не пытайтесь СОХРАНИТЬ эмоцию.
- Не ЦЕПЛЯЙТЕСЬ за нее.
- Не УСИЛИВАЙТЕ ее.

ПРАКТИКУЙТЕ ОСОЗНАННОСТЬ ПО ОТНОШЕНИЮ К ТЕЛЕСНЫМ ОЩУЩЕНИЯМ

- Отметьте, ГДЕ именно в теле вы ощущаете эмоцию.
- Прочувствуйте эти ОЩУЩЕНИЯ настолько полно, насколько это возможно.
- Понаблюдайте, СКОЛЬКО времени пройдет, прежде чем эмоция начнет утихать.

ПОМНИТЕ: ВЫ — НЕ ВАША ЭМОЦИЯ

- У вас нет необходимости ДЕЙСТВОВАТЬ под влиянием эмоции.
- Вспомните времена, когда вы чувствовали себя ИНАЧЕ.

ПОЛЮБИТЕ СВОИ ЭМОЦИИ

- УВАЖАЙТЕ свои эмоции.
- Не ОСУЖДАЙТЕ свои эмоции: они не хорошие и не плохие.
- Практикуйте ГОТОВНОСТЬ к встрече со своими эмоциями.
- Практикуйте полное принятие своих эмоций.

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition* by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

Управление чрезмерно сильными эмоциями

Следуйте этим советам, когда интенсивность эмоций **ЧРЕЗМЕРНА** — настолько высокая, что ваша способность применять навыки нарушается.

Заранее наблюдайте и опишите, что с вами происходит, когда вы находитесь в **ТОЧКЕ СРЫВА НАВЫКОВ**.

- У вас очень сильный дистресс.
- Вы ошеломлены.
- Вы ни на чем не можете сосредоточить свой разум, кроме самой эмоции.
- Ваш разум закрывается; ваш мозг прекращает обрабатывать информацию.
- Вы не можете решать проблемы или применять сложные навыки.

Теперь проверьте факты. Вы действительно “разваливаетесь на части” при таком уровне дистресса?

Если нет, **ПРИМЕНИТЕ СВОИ НАВЫКИ**.

Если да, приступайте к шагу 1: вы в **ТОЧКЕ СРЫВА НАВЫКОВ**.

Шаг 1. Примените навыки переживания кризиса, чтобы снизить интенсивность возбуждения.

(См. *Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 6–9а*.)

- Навыки ТРУД.
- ПЕРЕЖИТЬ с мудрым разумом.
- Самоуспокоение с помощью пяти органов чувств.
- ПОПРАВЬ_Момент.

Шаг 2. Вернитесь к осознанности к текущим эмоциям.

(См. *Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 22*.)

Шаг 3. Попробуйте применить другие навыки эмоциональной регуляции (при необходимости).

Устранение трудностей в регуляции эмоций

Проверьте свою биологическую уязвимость

- 1**
- СПРОСИТЕ СЕБЯ о следующем.
 - Стал ли я более биологически уязвимым?
 - Страдаю ли я от невылеченных физических болезней или дистресса?
 - Сбалансировано ли мое питание? Полноценен ли сон? Достаточно ли моя физическая активность? Принимаю ли я изменяющие состояние сознания вещества?
 - Поработайте над навыками ЗАБОТА.
 1. Вылечите свои физические болезни или избавьтесь от дистресса.
 2. Принимайте только предписанные врачом препараты. Убедитесь, что остальные необходимы.
 3. Попробуйте снова.

Проверьте свои навыки

- 2**
- ПРОСМОТРИТЕ то, что вы уже пробовали.
 - Вы пытались применять эффективные навыки?
 - Вы следовали инструкциям по их применению?
 - ПОРАБОТАЙТЕ над своими навыками.
 1. Просмотрите и примените другие навыки.
 2. Получите коучинг, если вы в нем нуждаетесь.
 3. Попробуйте снова.

(продолжение на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 24

(Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 16)

Проверьте подкрепления

- 3**
- СПРОСИТЕ СЕБЯ о следующем.
Сообщают ли мои эмоции нечто важное и влияют ли на людей?
Мотивируют ли меня мои эмоции делать то, что я считаю важным?
Валидируют ли мои эмоции мои убеждения и идентичность?
Делают ли меня мои эмоции счастливым?
 - ЕСЛИ ДА, сделайте следующее.
 1. Практикуйте навыки межличностной эффективности при общении.
 2. Найдите новые подкрепления, чтобы мотивировать себя.
 3. Практикуйте самовалидацию.
 4. Взвесьте “ЗА” И “ПРОТИВ” изменения эмоций (см. *Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 1*).

Проверьте свое настроение

- 4**
- СПРОСИТЕ СЕБЯ: “Могу ли я потратить время и усилия на решение моей проблемы?”
 - Если нет, сделайте следующее.
 1. Взвесьте “ЗА” и “ПРОТИВ” напряженной работы над навыками.
 2. Практикуйте навыки РАДИКАЛЬНОГО ПРИНЯТИЯ и ГОТОВНОСТИ.
 3. Практикуйте такие навыки осознанности, как УЧАСТИЕ и ЭФФЕКТИВНОСТЬ (см. *Осознанность: Раздаточный материал 4–5*).

(окончание на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 24

(Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 16)

Проверьте эмоциональную перегруженность

- 5**
- СПРОСИТЕ СЕБЯ: “Я слишком расстроен, чтобы применять сложные навыки?”
 - ЕСЛИ ДА, спросите: “Можно ли легко решить проблемы, о которых я беспокоюсь?”:
 - ЕСЛИ ДА, примените РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ (см. *Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 9, 12*).
 - ЕСЛИ НЕТ, практикуйте осознанность к ТЕКУЩИМ ЭМОЦИЯМ (см. *Эмоциональная регуляция Раздаточный материал 22*).
 - Если ваши эмоции за пределами интенсивны, чтобы вы могли мыслить здраво, сделайте следующее.
 - ОБРАТИТЕСЬ к навыкам ТРУД (см. *Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 5*).

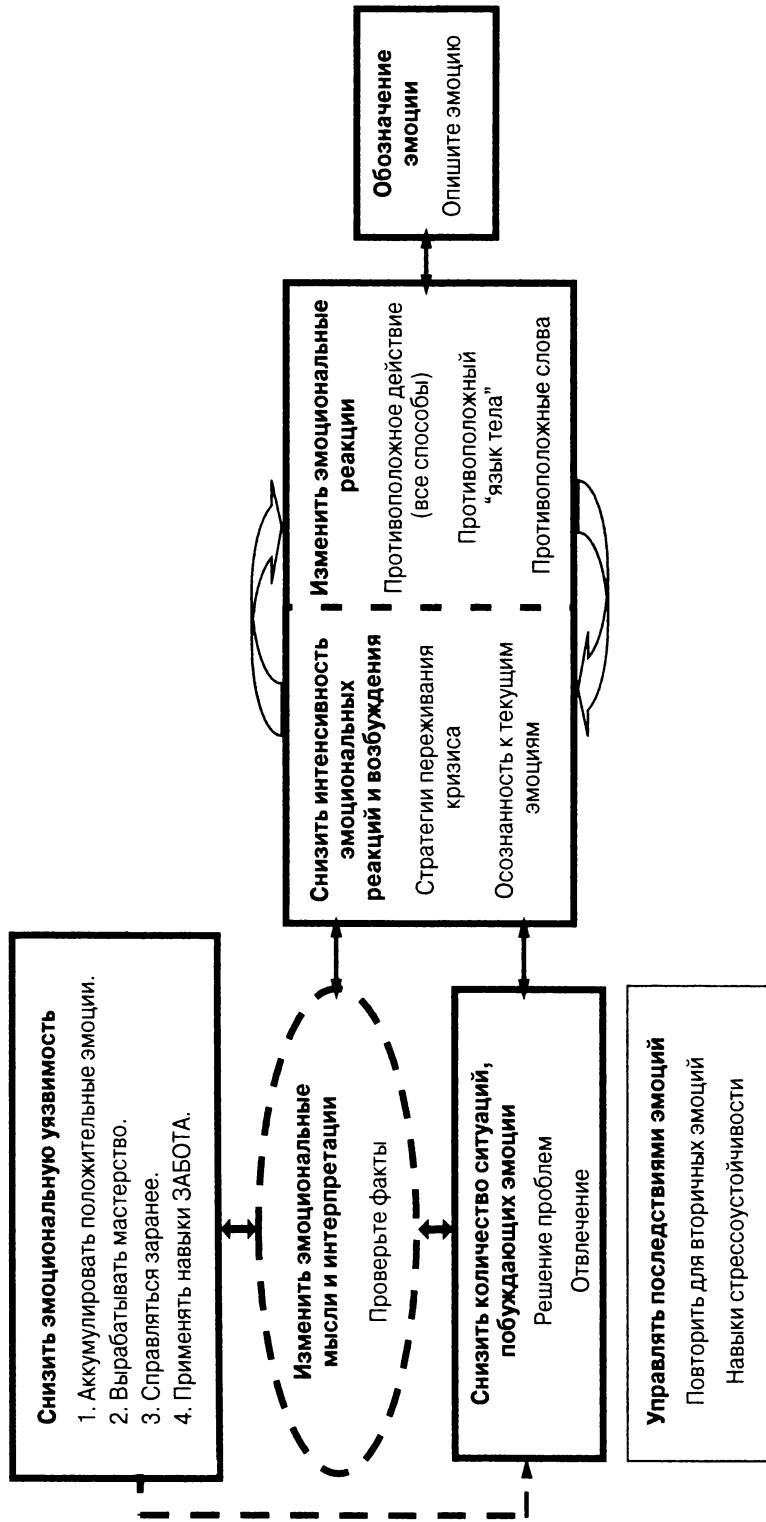
Проверьте, не встали ли на вашем пути мифы об эмоциях

- 6**
- ПРОВЕРЬТЕ себя относительно следующего.

Суждений и мифов об эмоциях (например, “Некоторые эмоции глупы”, “В любой ситуации есть единственный правильный способ реагирования”).

Убеждения, что эмоции и идентичность одинаковы (например, “Мои эмоции — это я”).
 - ЕСЛИ ДА, на вашем пути встали мифы об эмоциях, сделайте следующее.
 1. Проверьте факты.
 2. Опровергните мифы.
 3. Начните практиковать безоценочное мышление.

Обзор навыков регуляции эмоций



.....

**Рабочие листы для навыков
эмоциональной регуляции**

.....

"За" и "против" регуляции эмоций

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

НАЗВАНИЕ ЭМОЦИИ _____ ИНТЕНСИВНОСТЬ (0–100) до: ____ после: ____

Заполняйте эту форму, если у вас возникнут трудности со следующим.

- Принятием решения о том, стоит ли работать над изменением неэффективных эмоций.
- Чувством, что вы упорствуете и не хотите отпустить свой эмоциональный разум.
- Решением, стоит ли работать над снижением интенсивности эмоциональных реакций на определенные события.
- Ощущением угрозы всякий раз, когда вы думаете отпустить эмоции.
- Нежеланием быть эффективным.

Заполняя этот бланк, подумайте над следующим.

- Пребывание в состоянии эмоционального разума в ваших интересах (т.е. эффективно для вас) или нет (т.е. неэффективно)?
- Отказ от управления эмоциями решит вашу проблему или только создаст новую?
- Снижение выраженности эмоций с большей вероятностью увеличит вашу свободу или наоборот?
- Ориентироваться на эмоции в той или иной ситуации — это полезно или нет?
- Действительно ли овладение навыком эмоциональной регуляции требует так много сил?

Составьте список "за" и "против" изменения тех эмоций, с которыми у вас возникают трудности.

После этого составьте еще один список "за" и "против" того, чтобы эти эмоции не менять.

(окончание на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 1
 (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 1)

| | | |
|-----------------|---|--|
| "ЗА" | Пребывать в состоянии эмоционального разума, действовать эмоционально _____ _____ _____ _____ | Контролировать эмоции и эмоциональные поступки _____ _____ _____ _____ |
| "ПРОТИВ" | Пребывать в состоянии эмоционального разума, действовать эмоционально _____ _____ _____ _____ | Контролировать эмоции и эмоциональные поступки _____ _____ _____ _____ |

Какое вы приняли решение? _____

Это самое лучшее решение (с точки зрения мудрого разума)? _____

.....

*Рабочие листы для понимания
и обозначения эмоций*

.....

Роль и значение моих эмоций

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Выберите переживаемую или недавнюю эмоциональную реакцию и опишите ее как можно полнее на этом бланке. Если провоцирующим событием для эмоции, над которой вы работаете, стала другая эмоция (например, страх вызвал направленный на себя гнев), заполните второй рабочий лист для первой эмоции. Если вам потребуется больше места, возьмите еще один бланк. Не забывайте применять навык описания для каждого приведенного ниже вопроса.

НАЗВАНИЕ ЭМОЦИИ _____ **ИНТЕНСИВНОСТЬ (0–100)** _____

Опишите побуждающее событие

Что вызвало эту эмоцию?

Опишите мотивацию к действию

К какому действию мотивировала и подготовила меня моя эмоция (эмоция подтолкнула меня к решению, преодолению или избеганию проблемы)? Какова была функция и цель моей эмоции?

Опишите, что ваша эмоция сообщила окружающим

Каково было выражение моего лица? Осанка? Жесты? Слова? Действия?

Что моя эмоция сообщила окружающим (даже если я не намеревался ничего им сообщить)?

Как моя эмоция повлияла на окружающих (даже если я не собирался оказывать на них влияние)? Что они сделали или сказали в результате моей эмоциональной реакции или поведения?

Опишите, что ваша эмоция сообщила вам самим

Что эмоция сообщила мне?

Какие факты я мог бы проверить, чтобы убедиться в том, что послание, которое несла в себе моя эмоция, верное?

А какие факты я уже проверил?

Роль и значение моих эмоций: пример

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Выберите переживаемую или недавнюю эмоциональную реакцию и опишите ее как можно полнее на этом бланке. Если провоцирующим событием для эмоции, над которой вы работаете, стала другая эмоция (например, страх вызвал направленный на себя гнев), заполните второй рабочий лист для первой эмоции. Если вам потребуется больше места, возьмите еще один бланк. Не забывайте применять навык описания для каждого приведенного ниже вопроса.

НАЗВАНИЕ ЭМОЦИИ: Стыд и вина **ИНТЕНСИВНОСТЬ (0–100)** 80

Опишите провоцирующее событие

Что вызвало эту эмоцию?

Я оставил на плите кастрюлю своего соседа по комнате и забыл о ней. Я испортил кастрюлю. Я выбросил кастрюлю, не сказав ничего соседу по комнате.

Опишите мотивацию к действию

К какому действию мотивировала и подготовила меня моя эмоция (эмоция подтолкнула меня к решению, преодолению или избеганию проблемы)? Какими были функция и цель моей эмоции?

Моя эмоция заставляла меня отгородиться от моего друга, уйти в себя. Вполне возможно, что функция эмоции была в том, чтобы заставить меня изменить свое поведение. А также функция эмоции была в том, чтобы заставить меня попытаться скрыть содеянное. Повлиять на моего друга, чтобы он не рассердился на меня.

Опишите, что ваша эмоция сообщила окружающим

Каково было выражение моего лица? Осанка? Жесты? Слова? Действия?

Мой взгляд был опущен, а губы — плотно сжаты. Я ссутулился и несколько отвернулся от моего друга. Я ничего не сказал. Я приложил ладонь ко лбу.

Что моя эмоция сообщила окружающим (даже если я не намеревался ничего им сообщить)?

Я думаю, что мой друг понял, что я плохо себя почувствовал.

Как моя эмоция повлияла на окружающих (даже если я не собирался оказывать на них влияние)? Что они сделали или сказали в результате моей эмоциональной реакции или поведения?

(окончание на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 2а

(Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 3)

Мой друг попытался меня разговорить. Я думаю, что это повлияло на него, чтобы он прекратил орать на меня и стал снисходительнее.

Опишите, что ваша эмоция сообщила вам самим

Что эмоция сообщила мне?

Я поступил нехорошо. Я чувствую себя ужасно из-за этого, потому что я разочаровал своего друга. Я действительно испортил кастрюлю, и теперь он никогда не будет доверять мне или будет меня ненавидеть.

Какие факты я мог бы проверить, чтобы убедиться в том, что послание, которое несла в себе моя эмоция, верное?

Я могу спросить себя, можно ли лишит меня дружбы за то, что я сделал. Я могу попытаться выяснить, противоречило ли содеянное моему мудрому разуму, нравственным нормам, ценностям. Я могу спросить друга, разрушил ли я отношения и прекратит ли он проводить время со мной. Я могу также спросить, что мне сделать, чтобы вернуть его доверие.

А какие факты я уже проверил?

Я плохо себя чувствовал из-за того, что сжег кастрюлю, но это еще не было нарушением нравственных норм или проблемой с ценностями, пока я не попытался скрыть содеянное. Вот это поведение действительно шло вразрез с моим мудрым разумом. Я спросил своего соседа по комнате, ненавидит ли он меня после этого, и он сказал "нет". Я спросил, есть ли что-нибудь, что я могу сделать, чтобы исправить ситуацию, и он попросил меня купить новую кастрюлю, что я и сделал.

Дневник эмоций

Имя: _____ Дата начала: _____

Запишите свою эмоцию (самую сильную за день / самую продолжительную / самую болезненную или проблемную). Проанализируйте ее. При необходимости заполните рабочий лист наблюдения и описания эмоций (Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 4 или 4а) дополнительно к этой форме.

| Эмоция | Мотивация | Коммуникация с окружающими | | | Коммуникация с собой | |
|--------|-----------|--|---------------------------------------|--|--------------------------------|-----------------------|
| | | Как я выразил свою эмоцию окружающим (мои мимика, жесты, слова, действия)? | О чем моя эмоция сообщила окружающим? | Как моя эмоция повлияла на окружающих? | О чем моя эмоция сообщила мне? | Как я проверил факты? |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Пример заполнения дневника эмоций

Имя: _____ Дата начала: _____

Запишите свою эмоцию (самую сильную за день / самую продолжительную / самую болезненную или проблемную). Проанализируйте ее. При необходимости заполните рабочий лист наблюдения и описания эмоций (Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 4 или 4а) дополнительно к этой форме.

| Эмоция | Мотивация | Коммуникация с окружающими | | | Коммуникация с собой |
|-----------------|---|---|--|---|--|
| Название эмоции | Что моя эмоция мотивировала меня делать (т.е. какова ее функция)? | Как я выразил свою эмоцию окружающим (мои мимика, жесты, слова, действия)? | О чем моя эмоция сообщила окружающим? | Как моя эмоция повлияла на окружающих? | О чем моя эмоция сообщила мне? Как я проверял факты? |
| Страх / тревога | Не идти на групповой тренинг навыков | Я не пошла на групповой тренинг навыков | Эта группа не была важна для меня | 1) Мне звонили, уговаривая меня приехать. 2) Они спрашивали, буду ли я заниматься. 3) Вероятно, они встревожились | В группе небезопасно Я не проверяла факты. Я могла бы оценить, подвергается ли моя жизнь, здоровье или благосостояние опасности. Я могла бы взять "за" и "против" посещения группы |
| Стыд | Хранить все в секрете, чтобы не привлекать к себе внимания. Я хотела уйти домой с корпоративной вечеринки | Я старалась избегать смотреть в глаза людям, говорила мало, ни с кем не заговаривала и делала все, чтобы не привлекать внимание | Два варианта: 1) Я хочу, чтобы меня оставили в покое. 2) Я плохо себя чувствую | Почти никто из коллег не общался со мной. Только один попросил поговорить со мной, но быстро сошелся | О том, что я неинтересна и со мной не о чем поговорить Я попыталась припомнить случаи, когда у меня получалось разговаривать с другими. Я попыталась поговорить с кем-то и смотрела, интересно ли им то, что я говорю |

(окончание на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 2в (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 3)

| Эмоция | Мотивация | Коммуникация с окружающими | | | Коммуникация с собой | |
|--------|-----------|--|--|------------------------|---|---|
| | | <p>Печаль</p> <p>Убежать. Отгородиться от всех. Плакать</p> | <p>У меня было грустное лицо. Уголки рта опу- щены. Я готова была рас- плакаться. Я сказала кому-то, что мне грустно</p> | <p>Что мне грустно</p> | <p>1) Мой друг подошел ко мне, успокоил и предложил посидеть с ним. 2) Некоторые люди старались избе- гать меня</p> | <p>Мне так грустно. Я одинока. Всем на меня плевать</p> |

Мифы об эмоциях

Для каждого мифа записывайте опровержение, которое имеет смысл для вас. Хотя уже написанное опровержение может быть весьма аргументированным, попробуйте придумать еще одно или переписать имеющееся собственными словами.

1. Есть только один правильный способ реагировать на ситуацию.
Опровержение. Каждый человек по-разному реагирует на ситуацию. Нет правильного или неправильного способа.
Мое опровержение: _____
2. Позволять другим знать, что я чувствую, — это проявление слабости.
Опровержение. Давать другим понять, что я плохо себя чувствую, — это признак здорового общения.
Мое опровержение: _____
3. Негативные эмоции — это плохие и разрушительные эмоции.
Опровержение. Отрицательные чувства — это естественные реакции. Они помогают мне лучше понять ситуацию.
Мое опровержение: _____
4. Испытывать эмоции — это значит, не контролировать себя.
Опровержение. Быть эмоциональным означает быть нормальным человеком.
Мое опровержение: _____
5. Некоторые эмоции — глупые.
Опровержение. Каждая эмоция показывает, как я себя чувствую в определенной ситуации. Все эмоции полезны, потому что помогают мне понять, что я испытываю.
Мое опровержение: _____
6. Все болезненные эмоции — результат дурного характера.
Опровержение. Все болезненные эмоции — это естественные реакции на что-то.
Мое опровержение: _____
7. Очевидно, что если другие считают мои эмоции неправильными, я не должен испытывать их.
Опровержение. Я имею полное право чувствовать то, что я чувствую, независимо от того, что думают окружающие.
Мое опровержение: _____

(продолжение на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 3
(Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 4а)

8. Другие люди имеют право судить, как мне лучше себя чувствовать.
Опровержение. Я — наилучший судья того, что я испытываю. Окружающие могут только догадываться о моих чувствах.
Мое опровержение: _____
9. Болезненные эмоции не важны, их следует игнорировать.
Опровержение. Болезненные эмоции могут быть предупреждением о том, что ситуация, в которой я нахожусь, не является хорошей.
Мое опровержение: _____
10. Испытывая экстремальные эмоции, вы добьетесь гораздо большего, чем если будете их регулировать.
Опровержение. Чрезмерные эмоции часто могут вызывать проблемы для меня и для других людей. Если эмоция не эффективна, ее регулирование — хорошая идея.
Мое опровержение: _____
11. Творчество часто требует интенсивных, неконтролируемых эмоций.
Опровержение. Я могу контролировать свои эмоции и быть творческим человеком.
Мое опровержение: _____
12. Драма — это круто!
Опровержение. Я могу быть драматичным и регулировать свои эмоции.
Мое опровержение: _____
13. Если я буду пытаться изменить свои эмоции, я не буду самим собой.
Опровержение. Изменение само по себе — это часть жизни.
Мое опровержение: _____
14. Эмоции говорят больше, чем факты.
Опровержение. И эмоции, и факты имеют значение.
Мое опровержение: _____
15. Люди должны делать все, что им хочется.
Опровержение. Быть в плену своих чувств может быть неэффективно.
Мое опровержение: _____

(окончание на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 3
(Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 4а)

16. Если ты поступаешь согласно своим эмоциям, это значит, ты настоящая личность.
Опровержение. Действительно настоящая личность способна управлять своими эмоциями.
Мое опровержение: _____
17. Мои эмоции — это я.
Опровержение. Мои эмоции — лишь часть моего я.
Мое опровержение: _____
18. Люди любят меня за мои эмоции.
Опровержение. Люди все равно будут любить меня, если я смогу управлять своими эмоциями.
Мое опровержение: _____
19. Эмоции просто случаются без всякой причины.
Опровержение. Все в мире имеет свою причину.
Мое опровержение: _____
20. Эмоциям всегда нужно доверять.
Опровержение. Эмоциям порой следует доверять.
Мое опровержение: _____
21. Любой другой миф:
Мое опровержение: _____

Наблюдение и описание эмоций

Дата: _____ Имя: _____

Неделя: _____

Выберите переживаемую или недавнюю эмоциональную реакцию и опишите ее как можно полнее на этом листе. Если побуждающим событием для эмоции, над которой вы работаете, стала другая эмоция (например, страх вызвал направленный на себя гнев), заполните второй рабочий лист для первой эмоции. Ищите идеи в форме *Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 6*. Используйте дополнительные листы, если вам потребуется больше места.

Факторы уязвимости. Что случилось такого, что сделало меня уязвимым к событию? Расскажите историю события

Биологические изменения
Изменения лица и тела,
физические ощущения.
Что я ощущал лицом
и телом?

Выражение
Язык лица и тела.
Что выражало мое лицо?
Поза? Жесты?

Название эмоции:

Интенсивность (0–100):

Побуждающее событие. Что вызвало эмоцию?
Что случилось за несколько минут до начала эмоции?
Только факты!

Побуждения к действию.
Что мне хотелось сделать
или сказать?

Последствия. Эмоции, поведение, мысли и т.п.?

Словесное выражение.
Что я СКАЗАЛ?

Действия. Что я СДЕЛАЛ?

Наблюдение и описание эмоций

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Выберите переживаемую или недавнюю эмоциональную реакцию и опишите ее как можно полнее на этом листе. Если побуждающим событием для эмоции, над которой вы работаете, стала другая эмоция (например, страх вызвал направленный на себя гнев), заполните второй рабочий лист для первой эмоции. Ищите идеи в форме *Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 6*. Используйте дополнительные листы, если вам потребуется больше места.

НАЗВАНИЕ ЭМОЦИИ _____ **ИНТЕНСИВНОСТЬ (0–100)** _____

ПОБУЖДАЮЩЕЕ СОБЫТИЕ (кто, что, где, когда). Что вызвало эмоцию?

ФАКТОРЫ УЯЗВИМОСТИ. Что сделало меня более чувствительным и уязвимым к событию?

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ (мысли, убеждения, предположения, оценки) ситуации.

ИЗМЕНЕНИЯ ЛИЦА И ТЕЛА, ФИЗИЧЕСКИЕ ОЩУЩЕНИЯ. Что я ощущал лицом и телом?

(окончание на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 4а

(Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 5, 6)

ПОБУЖДЕНИЯ К ДЕЙСТВИЮ. Что мне хотелось сделать или сказать?

ВЫРАЖЕНИЕ. ЯЗЫК ЛИЦА И ТЕЛА. Что выражало мое лицо? Поза? Движения?
Жесты?

Что я СКАЗАЛ в этой ситуации?

Что я СДЕЛАЛ в этой ситуации?

Как проявилось ПОСЛЕДЕЙСТВИЕ этой эмоции во мне (душевное состояние, другие эмоции, мысли, физическое состояние и т.п.)?

.....

*Рабочие листы для изменения
эмоциональных реакций*

.....

Проверка фактов

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Сложно устранять трудности управления эмоциями, если у вас нет достоверных фактов. Вы должны знать, в чем заключается проблема, прежде чем сможете ее решить. Эта таблица поможет вам выяснить, само ли по себе произошедшее событие вызвало ваши эмоции, ваша интерпретация этого события либо и то, и другое вместе. Выполняя это упражнение, применяйте свои навыки наблюдения и описания. Наблюдайте факты, а затем описывайте их.

Шаг 1 { Спросите себя: “Какую эмоцию я хочу изменить?”
Название эмоции _____ Интенсивность (0–100) до ____ после ____

Шаг 2 { Спросите себя: “Что стало **ПОБУЖДАЮЩИМ СОБЫТИЕМ**, вызвавшим мою эмоциональную реакцию?”

ОПИШИТЕ ПОБУЖДАЮЩЕЕ СОБЫТИЕ. Что произошло и привело вас к этой эмоции? Кто кому что сделал? К чему это привело? Это событие является проблемой для вас? Будьте максимально конкретны в своих ответах.

Проверьте факты!

Выясните, нет ли крайностей и оценочности в вашем описании.

ПЕРЕПИШИТЕ факты в случае необходимости, чтобы быть более точным.

Шаг 3 { Спросите себя: “Какова моя **ИНТЕРПРЕТАЦИЯ** (мысли, убеждения и т.п.) этих фактов?”

Что я допускаю (предполагаю)? Добавляю ли я какую-то свою интерпретацию в описание произошедшего события?

Проверьте факты!

Напишите как можно больше *других* возможных интерпретаций этих фактов.

ПЕРЕПИШИТЕ факты, если это необходимо. Попробуйте проверить точность своих интерпретаций. Если вы не можете проверить факты, выпишите те, которые являются наиболее точными или достоверными.

(окончание на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 5
(Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 8, 8а)

Шаг 4

Спросите себя: “Я воспринимаю это как УГРОЗУ?”

В чем в данном случае состоит угроза? Чем это событие или ситуация угрожают мне? Какие тревожные события или последствия я ожидаю от этой ситуации?

Проверьте факты!

Напишите как можно больше *других* возможных исходов этой ситуации, учитывая факты.

ПЕРЕПИШИТЕ факты, если это необходимо. Попробуйте проверить точность своих ожиданий. Напишите наименее катастрофичные последствия, которые могут произойти.

Шаг 5

Спросите себя: “Какая катастрофа случится, если все-таки произойдет то, о чем я беспокоюсь?” Опишите подробно наихудшие последствия, которые только могут произойти.

ОПИШИТЕ СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ (способы, как вы справитесь с этим).

Шаг 6

Спросите себя: “Насколько мои эмоции (их интенсивность и продолжительность) соответствуют фактам?”

(0 — вообще не соответствуют, 5 — полностью соответствуют) _____

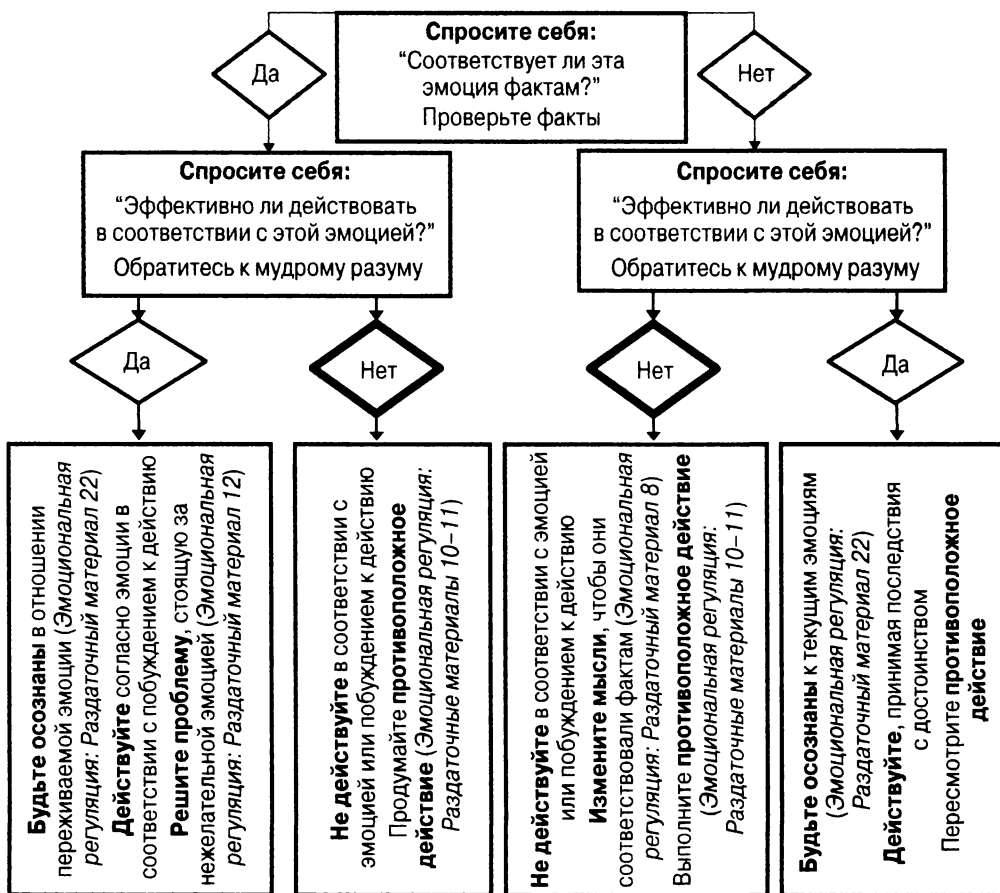
Если вы не уверены, что ваши эмоции и их интенсивность соответствуют фактам, продолжайте проверять факты. Подходите к этому настолько творчески, насколько вы можете; или же спросите мнение других; или проведите эксперимент, чтобы увидеть, являются ли ваши прогнозы или интерпретации правильными.

Опишите, что вы сделали, чтобы проверить факты:

Схема изменения нежелательной эмоции

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

После того как вы проверили факты, используйте этот лист для определения дальнейших действий. Прежде чем вы сможете понять, что именно менять, вам нужно решить, насколько эффективна ваша эмоция в ситуации, в которой вы находитесь (и имеется ли эмоция, которую вы действительно хотите изменить). (Если вы не знаете, хотите ли вы ее изменить, вернитесь к бланку *Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 1* и взвесьте все “за” и “против”.) В приведенной ниже схеме выбирайте “да” или “нет” на каждом уровне, а затем выберите навык, который наиболее точно подходит для вашей ситуации.



Опишите, что вы сделали для управления эмоцией

Противоположное действие для изменения эмоции

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Выберите текущую или недавнюю эмоциональную реакцию, которую вы находите неприятной и/или болезненной и хотите изменить. Выясните, соответствует ли эта эмоция фактам. Если нет, отметьте, побуждение к какому действию она у вас вызывает. Подумайте, какое действие было бы противоположным этому побуждению, и затем выполните его. Помните о необходимости постоянно повторять противоположное действие. Опишите, что произошло.

Название эмоции: _____ Интенсивность (0–100) до: ____ после: ____

ПОБУЖДАЮЩЕЕ СОБЫТИЕ (кто, что, где, когда). Что побудило возникновение эмоции?

МОЯ ЭМОЦИЯ (ее интенсивность и продолжительность) **ОБОСНОВАНА?** Она соответствует фактам? Она эффективна?

Перечислите факты, которые подтверждают и опровергают обоснованность эмоции. Проверьте правильность своих ответов.

| | |
|---|--|
| Факты, подтверждающие обоснованность эмоции <hr/> <hr/> | Факты, опровергающие обоснованность эмоции <hr/> <hr/> |
|---|--|

- ОБОСНОВАНА.** Переходите к решению проблемы (*Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 8*)
- НЕ ОБОСНОВАНА.** Продолжайте

ПОБУЖДЕНИЯ К ДЕЙСТВИЮ. Что мне хочется сказать или сделать?

(окончание на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 7

(Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 10–11)

ПРОТИВОПОЛОЖНОЕ ДЕЙСТВИЕ. Какие действия будут противоположны моим побуждениям? Чего я из-за эмоции НЕ делаю? Опишите, *что* и *как* можно сделать противоположно данной ситуации.

ЧТО именно вы сделали?

КАК вы это сделали (опишите ваши выражение лица, жесты, позу и мысли)?

К чему ПРИВЕЛО противоположное действие, какой **ЭФФЕКТ** оно произвело на меня (общее состояние, эмоции, мысли, воспоминания, физические ощущения)?

Решение проблемы для изменения эмоции

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Выберите побуждающее событие, которое вызвало болезненную эмоцию. Выберите событие, которое может быть изменено. Превратите событие в проблему, которую нужно решить. Следуйте шагам, описанным ниже, и описывайте то, что происходит.

Название эмоции: _____ Интенсивность (0–100) до: ____ после: ____

1. **В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ПРОБЛЕМА?** Опишите проблему, которая спровоцировала вашу эмоцию. Что делает эту ситуацию проблемной?

2. **ПРОВЕРЬТЕ ФАКТЫ, ЧТОБЫ УБЕДИТЬСЯ В ТОМ, ЧТО ВЫ ВЫБРАЛИ ПРАВИЛЬНУЮ ПРОБЛЕМУ.** Опишите, что вы сделали, чтобы проверить факты.

При необходимости **ПЕРЕПИШИТЕ ПРОБЛЕМУ**, чтобы подкрепить ее фактами.

3. **КАКОВА РЕАЛЬНАЯ КРАТКОСРОЧНАЯ ЦЕЛЬ ВАШЕГО РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ?** Что должно произойти с вами, чтобы вы почувствовали, что есть прогресс?

4. **МОЗГОВОЙ ШТУРМ.** Перечислите максимальное количество возможных решений и стратегий совладания. **НЕ ОЦЕНИВАЙТЕ ИХ!**

(окончание на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 8
(Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 12)

5. **ВЫБЕРИТЕ ДВЕ ИДЕИ, КОТОРЫЕ КАЖУТСЯ ВАМ НАИЛУЧШИМИ** (наиболее точно соответствуют вашей цели, возможны для воплощения).

1 _____ 2 _____

| | | |
|---------------|---|---|
| ЗА | РЕШЕНИЕ 1 _____ _____ _____ | РЕШЕНИЕ 2 _____ _____ _____ |
| ПРОТИВ | РЕШЕНИЕ 1 _____ _____ _____ | РЕШЕНИЕ 2 _____ _____ _____ |

6. **ВЫБЕРИТЕ** решение, которое хотите применить; опишите необходимые шаги; отмечайте шаги, которые вы выполняете, и то, насколько они действенны.

| Шаг | Описание | ✓Сделано | Что произошло |
|-----|----------|----------|---------------|
| 1 | _____ | _____ | _____ |
| 2 | _____ | _____ | _____ |
| 3 | _____ | _____ | _____ |
| 4 | _____ | _____ | _____ |
| 5 | _____ | _____ | _____ |
| 6 | _____ | _____ | _____ |
| 7 | _____ | _____ | _____ |

7. **ДОСТИГЛИ ЛИ ВЫ СВОЕЙ ЦЕЛИ?** Если да, опишите это. Если нет, подумайте о том, что вы еще можете сделать?

ЕСТЬ ЛИ У ВАС СЕЙЧАС КАКАЯ-ЛИБО НОВАЯ ПРОБЛЕМА, КОТОРУЮ НЕОБХОДИМО РЕШИТЬ? Если да, то опишите ее и пройдите шаги решения проблемы снова.

.....

*Рабочие листы для снижения
эмоциональной уязвимости*

.....

Пошаговое снижение эмоциональной уязвимости

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Для каждого навыка эмоциональной регуляции отметьте, применяли ли вы его в течение недели, и опишите сделанное. Используйте дополнительные листы, если вам потребуется больше места.

А { **Аккумулировать положительные эмоции в краткосрочной перспективе**

ПОВЫШЕНИЕ количества приятных занятий (обведите): Пн Вт Ср Чт Пт Сб Вс

Опишите: _____

Аккумулировать положительные эмоции в долгосрочной перспективе: построение достойной жизни

ЦЕННОСТИ, которые выступают мерилom моих целей (см. Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 18): _____

ДОЛГОСРОЧНЫЕ ЦЕЛИ, над которыми я работаю (опишите): _____

ПЕРЕСТАТЬ ИЗБЕГАТЬ (опишите): _____

ОСОЗНАННОСТЬ ПОЗИТИВНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ ПО МЕРЕ ИХ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

Направлять (и перенаправлять) внимание на позитивные переживания: _____

Отвлекаться от беспокойства, когда оно охватывает: _____

В { **Вырабатывать мастерство**

Запланированные действия с целью получения удовлетворения от достижения цели (обведите): Пн Вт Ср Чт Пт Сб Вс

Опишите: _____

Совершить что-нибудь действительно сложное, **НО** выполнимое (обведите):

Пн Вт Ср Чт Пт Сб Вс

Опишите: _____

(окончание на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 9

(Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 14–20)

Справляться заранее

Опишите ситуацию, вызывающую нежелательные эмоции (при необходимости выполните шаги 1 и 2 в бланке “Проверка фактов” из *Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 5*): _____

Представьте, как вы эффективно с ней справляетесь (опишите): _____

Представьте, как вы справляетесь с новыми проблемами, которые могут возникнуть (опишите): _____

ЗАБОТА

Следую ли я этим правилам?

Здоровье тела:

Активность физическая: _____

Будьте умеренны: _____

Отдых для нервной системы: _____

Тарелка еды три-четыре раза в день: _____

Дневник приятных занятий

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Накопление приятных событий можно запланировать. В течение каждого дня недели запишите по крайней мере одно приятное занятие или событие, которое вы можете себе обеспечить. В следующей колонке запишите в течение каждого дня приятное занятие или событие, в котором вы на самом деле участвовали. При необходимости заполните также бланк "Наблюдение и описание эмоций" (Рабочий лист 4 или 4а).

| День недели | Запланированное приятное занятие | Произошедшее приятное занятие | Осознанность приятного занятия (0–5) | Отвлечение от беспокойства (0–5) | Приятные переживания (0–100) | Комментарии |
|-------------|----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|------------------------------|-------------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Переход от ценностей к конкретным действиям

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

ШАГ 1. ПЕРЕСТАНЬТЕ ИЗБЕГАТЬ. Оцените степень своего избегания в процессе работы над построением достойной жизни: в прошлом (___), сейчас (___) (0 — совершенно не избегал; 100 — старался даже не думать об этом). Отметьте причины избегания:

безнадёжность; нежелание; слишком сложно; иное _____.

Примените свой навык по преодолению сложных эмоциональных ситуаций заблаговременно и составьте план, как перестать их избегать.

ШАГ 2. ОПРЕДЕЛИТЕ ЦЕННОСТИ, КОТОРЫЕ ДЛЯ ВАС ВАЖНЫ. Что для вас самое важное? Обратитесь к *Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 18*. Составьте список из нескольких наиболее важных для вас ценностей.

ВАЖНЫЕ ДЛЯ МЕНЯ ЦЕННОСТИ: _____

ШАГ 3. ОПРЕДЕЛИТЕ ОДНУ ВАЖНУЮ ДЛЯ ВАС ЖИЗНЕННУЮ ЦЕННОСТЬ ИЛИ ПРИОРИТЕТ, НАД КОТОРЫМ НЕОБХОДИМО НАЧАТЬ РАБОТАТЬ.

Долговременные цели зависят от ценностей и приоритетов мудрого разума. Какие ценности в вашей жизни требуют углубленной проработки сейчас?

Напишите две **наиболее важные** ценности в своей жизни, над которыми вам необходимо начать работать прямо сейчас.

ЦЕННОСТЬ: _____ Важность: ____ Приоритет: _____

ЦЕННОСТЬ: _____ Важность: ____ Приоритет: _____

Оцените важность каждой ценности для своей полноценной жизни (1 — маловажно; 100 — чрезвычайно важно). Затем оцените, насколько важно для вас начать работать над этой ценностью СЕЙЧАС: (1 — маловажно; 100 — чрезвычайно важно).

ПЕРЕСМОТРИТЕ СВОЙ ВЫБОР. Пересмотрите свой список и оценки выше, а также ценность, которую вы выбрали и над которой вам необходимо начать работать сейчас. **ПРОВЕРЬТЕ ФАКТЫ.** Убедитесь, что ценности и приоритеты, которые вы выбрали и расставили, на самом деле — ВАШИ ценности и приоритеты, а не ценности окружающих или ценности, которые, как полагают окружающие, должны быть вашими; или ваши прежние ценности, которые вы усвоили, но в которые больше не верите. При необходимости переделайте список.

(продолжение на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 11

(Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 17–18)

ВЫБЕРИТЕ ЦЕННОСТЬ, НАД КОТОРОЙ НЕОБХОДИМО НАЧАТЬ РАБОТАТЬ СЕЙЧАС.

Отметьте ценность, которая для вас более всего важна или имеет наивысший приоритет и над которой необходимо начать работать прямо сейчас. (Если у вас имеется несколько приоритетных ценностей, над которыми необходимо начать работать прямо сейчас, заполните рабочие листы для каждой из них.)

ЦЕННОСТЬ, НАД КОТОРОЙ НЕОБХОДИМО НАЧАТЬ РАБОТАТЬ ПРЯМО СЕЙЧАС:

ШАГ 4. ОПРЕДЕЛИТЕ НЕСКОЛЬКО ЦЕЛЕЙ, СВЯЗАННЫХ С ЭТОЙ ЦЕННОСТЬЮ.

Составьте список из двух-трех **различных целей**, связанных с этой ценностью. Будьте конкретны. Что вы можете сделать, чтобы эта ценность стала частью вашей жизни? (Если вам сложно придумать цели, проведите мозговой штурм и подберите как можно больше целей, которые могут быть связаны с этой ценностью, а затем наиболее подходящие из них.)

ЦЕЛЬ: _____

ЦЕЛЬ: _____

ЦЕЛЬ: _____

ШАГ 5. ВЫБЕРИТЕ ОДНУ ЦЕЛЬ, НАД КОТОРОЙ НЕОБХОДИМО НАЧАТЬ РАБОТАТЬ СЕЙЧАС.

Выберите одну цель, над которой разумно начать работать *сейчас*. Если какой-то цели необходимо достигнуть до того, как начать работать над другими целями, выберите именно ее. Будьте конкретны. Если вы хотите начать работать над несколькими целями, заполните два рабочих листа.

Цель, над которой необходимо начать работать: _____

ШАГ 6. ОПРЕДЕЛИТЕ ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ ЭТАПЫ НА ПУТИ К СВОЕЙ ЦЕЛИ.

Разбейте цель на несколько промежуточных этапов, которые вы можете выполнить. Каждый промежуточный этап является промежуточной целью на пути к главной цели. Составьте список этапов, которые помогут вам приблизиться к цели. Если вы не можете их придумать, примените мозговой штурм. Записывайте все, что приходит вам в голову.

Если вы почувствуете себя *переполненными чувствами* потому, что промежуточный этап кажется слишком сложным для вас, разбейте и его на меньшие этапы, которые вам по силам. При необходимости перепишите список таким образом, чтобы включить в него этапы в порядке их выполнения. Если вы почувствуете себя *переполненными чувствами* потому, что этапов слишком много, перестаньте их записывать и сосредоточьтесь на каком-либо одном из них.

Этап 1: _____

Этап 2: _____

Этап 3: _____

Этап 4: _____

(окончание на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 11
(Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 17–18)

ШАГ 7. ВЫБЕРИТЕ ОДИН ЭТАП, НАД КОТОРЫМ НАЧНЕТЕ РАБОТАТЬ СЕЙЧАС.

Опишите, что вы сделали: _____

Опишите, что произошло после этого: _____

ПОМНИТЕ, ЧТО НЕОБХОДИМО ЗАБОТИТЬСЯ ОБ ОТНОШЕНИЯХ

Заботиться об отношениях (группа А из *Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 18*) и быть частью группы (группа Б из *Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 18*) важно для всех людей. Если вы не выбрали ценность одной из этих групп, пересмотрите эти группы ценностей — быть может, одна из первых десяти ценностей важна для вас и над ней стоит работать. Если вы выбрали одну из этих ценностей, запишите ее, а затем, после работы над ней, заполните остальную часть рабочего листа. Опишите отношения или проблему, над которой вы хотите начать работать: _____

Над какой целью вы можете начать работать сейчас? _____

Какие промежуточные этапы помогут вам достичь цели?

Этап 1: _____

Этап 2: _____

Этап 3: _____

Этап 4: _____

ВЫБЕРИТЕ ОДИН ЭТАП, НАД КОТОРЫМ НАЧНЕТЕ РАБОТАТЬ ПРЯМО СЕЙЧАС.

Опишите, что вы сделали: _____

Опишите, что произошло после этого: _____

Переход от ценностей к конкретным действиям

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

После того как вы определили ценности, ваш следующий шаг — решить, что конкретно вы можете сделать или каких целей достичь, чтобы ваша жизнь точнее соответствовала вашим ценностям. Определив цели, выясните, какие шаги необходимо сделать для их достижения.

Пример

ЦЕННОСТЬ: быть частью группы.

Возможные **ЦЕЛИ:**

- возобновить общение с прежними друзьями;
- получить новую работу с широким кругом общения;
- вступить в клуб.

Выберите одну цель, над которой начнете работать сейчас:

- вступить в клуб.

Разбейте ее на несколько **ШАГОВ**, которые помогут вам достичь цели:

- найти в Интернете список клубов по интересам;
- зайти в ближайший книжный магазин и узнать о группах книголюбов;
- зарегистрироваться в интерактивной онлайн-игре или в чате.

Предпринять один **ШАГ:**

- включить компьютер.

1. Выберите одну из своих **ЦЕННОСТЕЙ:**

2. Определите три **ЦЕЛИ:**

3. Выберите и обведите кружком цель, над которой начнете работать прямо сейчас.

(окончание на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 11а
(Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 17–18)

4. Определите **ШАГИ**, которые вы можете предпринять прямо сейчас, чтобы приблизиться к **ЦЕЛИ**: _____

5. Выберите один **ШАГ**, над которым начнете работать сейчас. Опишите, что вы сделали: _____

Опишите, что произошло после этого: _____

Дневник действий, направленных на достижение ценностей

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Этот дневник предназначен для отслеживания ваших успехов в достижении ваших целей и построении жизни, соответствующей вашим личным ценностям. Вы можете заполнить одну страницу для каждой ценности или цели, над которой работаете, или можете заполнять его ежедневно независимо от того, над какой целью вы работали в этот день. Не забудьте быть предельно конкретными в описании. Сверьте свой список важных ценностей и целей с формой *Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 11 или 11а*.

| День | Ценность Над какой ценностью я работаю? | Цель Какова моя цель, связанная с этой ценностью? | Ценность и приоритетные действия на сегодня Что я должен сделать сегодня, чтобы приблизиться к этой цели? (Опишите максимально конкретно) | Следующий шаг Каков мой следующий шаг, чтобы приблизиться к этой цели? (Опишите максимально конкретно) |
|------|--|--|--|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Вырабатывать мастерство и справляться заранее

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

В крайней слева колонке проставьте дни недели. Затем напишите планы по выработке мастерства в колонке "План действий по выработке мастерства". В конце дня напишите в колонке "Действия, предпринятые для выработки мастерства", что вы на самом деле сделали, чтобы повысить свое чувство компетентности. В колонке "Возможная проблемная ситуация в будущем" опишите проблемную ситуацию, а затем в колонке "Как я смогу эффективно совладать" опишите, как вы отреагировали в своем воображении способы, которыми справляетесь с проблемной ситуацией. Кроме того, проверьте, помогло ли это.

| День | Вырабатывать мастерство | | Справляться заранее | |
|------|---------------------------------------|---|---|---|
| | План действий по выработке мастерства | Действия, предпринятые для выработки мастерства | Возможная проблемная ситуация в будущем | Как я смогу эффективно совладать (опишите) |
| | | | 1. | Помогло? Да <input type="checkbox"/> Нет <input type="checkbox"/> |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | 2. | Помогло? Да <input type="checkbox"/> Нет <input type="checkbox"/> |
| | | | | |
| | | | | |

Ежедневное применение навыков ABC

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Эта форма предназначена для отслеживания ваших запланированных задач в течение каждого дня. Накануне вечером или первым делом с утра запишите то, что вы планируете сделать в этот день; затем в течение или в конце дня записывайте то, что вы на самом деле сделали. Со временем вы обнаружите, что можете делать больше запланированного, и в результате снизится ваша уязвимость перед отрицательными эмоциями.

Оцените уровень вашего негативного настроения или эмоции в начале (0–100): _____ и в конце дня (0–100): _____

| Дневные часы | Запланированная активность | | | Что сделано | | |
|-----------------------|---------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| | Аккумуляирование положительных эмоций | Выработка мастерства (действия) | Справляться заранее (задания) | Аккумуляирование положительных эмоций | Выработка мастерства (действия) | Справляться со временем (задания) |
| До 08:00 | | | | | | |
| 08:00–12:00 | | | | | | |
| 12:00–16:00 | | | | | | |
| 16:00–20:00 | | | | | | |
| После 20:00 | | | | | | |
| Всего действий | | | | | | |

Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 14a
(Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 20a)

(2) Изменение ночных переживаний

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

На листе ниже опишите как можно детальнее свое измененное сновидение, включая ощущения органов чувств (визуальные образы, звуки, запахи, вкусы и т.п.). Отметьте чувства, образы и мысли, связанные с этим кошмаром, включая предположения о себе. Будьте предельно конкретны. Убедитесь, что ваши изменения *предшествуют* травматическим или угрожающим событиям из вашего ночного кошмара. Отметьте, когда сновидение начинается и когда заканчивается. (При необходимости используйте дополнительные листы.)

Мне снилось _____

(окончание на следующей странице)

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition* by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

(3) Репетиция сна и отчет о релаксации

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

В левой колонке проставьте дни недели. Затем запишите, что вы сделали, чтобы практиковать изменение сновидений и релаксацию в течение недели. Утром оцените интенсивность своего ночного кошмара (поставьте 0, если у вас не было ночного кошмара). Продолжайте практиковать, пока не избавитесь от ночных кошмаров.

| День | Опишите дневную визуальную репетицию и релаксацию | Интенсивность отрицательных эмоций (0–100) | Опишите дневную визуальную репетицию и релаксацию | Интенсивность отрицательных эмоций (0–100) | Опишите дневную визуальную репетицию и релаксацию | Интенсивность ночного кошмара (0–100) |
|------|---|--|---|--|---|---------------------------------------|
| | | Начало: _____ Конец: _____ | | Начало: _____ Конец: _____ | | Начало: _____ Конец: _____ |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Практика гигиены сна

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

В крайней слева колонке проставьте дни недели. Затем внесите время, проведенное в постели, и в следующих трех колонках — что вы делали за 4 часа до сна. Наряду с описанием использованных стратегий оцените интенсивность руминации до и после применения навыков. Напишите 0, если у вас не было руминации. В конце оцените общую пользу от своих стратегий.

| День | Время отхода ко сну и время пробуждения | Часы и минуты, проведенные в постели в течение дня | Еда, напитки, упражнения за 4 часа до сна | Изначальные эмоции / интенсивность руминации (0–100) | Опишите стратегии, которые вы использовали, чтобы заснуть или вернуться ко сну | Конечные эмоции / интенсивность руминации (0–100) | Польза стратегий (0–100) |
|------|---|--|---|--|--|---|--------------------------|
| | _____ _____ _____ | Часы _____ Минуты: _____ | | | | | |
| | _____ _____ _____ | Часы _____ Минуты: _____ | | | | | |
| | _____ _____ _____ | Часы _____ Минуты: _____ | | | | | |
| | _____ _____ _____ | Часы _____ Минуты: _____ | | | | | |
| | _____ _____ _____ | Часы _____ Минуты: _____ | | | | | |
| | _____ _____ _____ | Часы _____ Минуты: _____ | | | | | |
| | _____ _____ _____ | Часы _____ Минуты: _____ | | | | | |

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*, Second Edition by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

.....

*Рабочие листы для управления
непереносимыми эмоциями*

.....

Осознанность к текущим эмоциям

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

НАЗВАНИЕ ЭМОЦИИ _____ ИНТЕНСИВНОСТЬ (0–100) до: ___ после: ___

Опишите ситуацию, которая вызвала эмоцию (при необходимости заполните шаги 1 и 2 в форме *Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 5*):

Если интенсивность переживаемой эмоции чрезмерна, обратитесь к **НАВЫКАМ ПЕРЕЖИВАНИЯ КРИЗИСА** и заполните форму *Стрессоустойчивость: Рабочие листы 2–6*. В отношении любой эмоции, как слабой, так и сильной, практикуйте радикальное принятие с **ОСОЗНАННОСТЬЮ К ТЕКУЩИМ ЭМОЦИЯМ**.

Отметьте, какие навыки вы применяли.

- Отступить и лишь отмечать текущие эмоции.
- Представить эмоции в виде волн, которые приливают и отливают, как на пляже.
- Отпустить оценочные суждения о своих эмоциях.
- Отмечать, как эмоции проявляются в телесных ощущениях.

- Исследовать физические ощущения от эмоций.
- Заметить, сколько времени потребовалось, чтобы эмоция ушла.
- Напомнить себе, что критика эмоций не помогает.
- Тренировать готовность к нежелательным эмоциям.
- Представить свои эмоции в виде облаков, проплывающих по небу.
- Просто отметить побуждение к действию, которое было вызвано эмоцией.

- Попытаться не совершать действий под влиянием эмоции.
- Напомнить себе о том, что бывают и другие чувства.
- Практиковать радикальное принятие своих эмоций.
- Попытаться полюбить свои эмоции (отнестись к ним по-доброму).
- Другое: _____

Прокомментируйте и опишите свои переживания:

Возможные трудности в регуляции эмоций

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Если у вас не получается эффективно применять свои навыки, заполните эту форму, чтобы понять, что вы делаете не так. Отметьте галочкой ответ на каждый вопрос, выполните указания и продолжайте до тех пор, пока не найдете решение.

ЭМОЦИЯ: _____ ИНТЕНСИВНОСТЬ (0–100) До: ____ После: ____

Составьте список навыков, которые вы пытались применить и которые, как вам кажется, вам не помогли: _____

1. Стал ли я более биологически уязвимым?

- НЕТ. Переходите к следующему вопросу.
 - НЕ УВЕРЕН. Пересмотрите навык ЗАБОТА (*Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 20*).
 - ДА. Работайте над навыком ЗАБОТА (*Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 14*). Возможно, вам следует прибегнуть к лекарственным средствам.
- Это помогло? Нет (*Переходите к следующему вопросу*)
 Да (*Прекрасно!*) Не применял.

2. Правильно ли я применял этот навык? Проверьте указания.

- ДА. Переходите к следующему вопросу.
 - НЕ УВЕРЕН. Перечитайте указания или получите коучинг. ПОПРОБУЙТЕ СНОВА.
- Это помогло? Нет (*Переходите к следующему вопросу*)
 Да (*Прекрасно!*) Не применял.

3. Мои эмоции усиливаются (и может быть, в действительности я не хочу их изменять)?

- НЕТ. Переходите к следующему вопросу.
 - НЕ УВЕРЕН. Обратитесь к *Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 3*; *Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 2, 2а*.
 - ДА. Изучите все "за" и "против" изменения эмоций (см. форму *Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 1*).
- Это помогло? Нет (*Переходите к следующему вопросу*)
 Да (*Прекрасно!*) Не применял.

(окончание на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 16
(Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 24)

4. Я прилагаю все усилия и уделяю время, которые требуются для регуляции эмоции?

ДА. Продолжайте практиковать.

НЕТ. Практикуйте радикальное принятие и готовность (см. *Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 116 и 13*).

Практикуйте участие и эффективность (см. *Осознанность: Раздаточный материал 4 и 5*).

Примените навык решения проблемы, чтобы найти время для работы над навыками (см. *Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 8*).

Это помогло? Нет (Переходите к следующему вопросу)

Да (Прекрасно!) Не применял.

5. В данный момент мои эмоции слишком сильные, чтобы применять навыки? Я хожу вокруг да около и теряю над собой контроль?

НЕТ. Переходите к следующему вопросу.

ДА. Если возможно, решите проблему *сейчас* (см. *Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 12; Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 9*).

Если это невозможно сделать, *сосредоточьтесь на физических ощущениях* (см. *Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 22*).

Если эмоция слишком сильная, чтобы применять навыки, примените навыки ТРУД (см. *Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 5*).

Это помогло? Нет (Переходите к следующему вопросу)

Да (Прекрасно!) Не применял.

6. Мне мешают мифы об эмоциях или регуляции эмоций?

НЕТ.

ДА. Практикуйте безоценочность. Проверяйте факты и развенчивайте мифы.

Это помогло? Нет Да (Прекрасно!) Не применял.

Навыки стрессоустойчивости

Введение в раздаточный материал и рабочие листы

Стрессоустойчивость — это способность переживать кризисы и выживать в них, не усугубляя ситуацию. Способность выдерживать и принимать страдания необходима по двум причинам. Во-первых, боль и страдания являются частью жизни; их нельзя полностью избежать или устранить. Неспособность принять этот безоговорочный факт преумножает боль и страдания. Во-вторых, стрессоустойчивость, по крайней мере в краткосрочной перспективе, необходима для любой попытки изменить себя. В противном случае усилия, направленные на то, чтобы избежать боли и страданий, будут мешать вашим усилиям по достижению желаемых изменений. Здесь представлены два основных набора раздаточных материалов и рабочих листов для навыков стрессоустойчивости: **навыки переживания кризиса** и **навыки принятия реальности**. Также прилагается дополнительный набор раздаточных материалов и рабочих листов для **навыков, применяемых в случаях, если кризис — это зависимость**. Этим наборам раздаточных материалов и рабочих листов предшествует вводный раздаточный материал.

- **Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 1: Цели навыков стрессоустойчивости.** Цели навыков стрессоустойчивости следующие: 1) пережить кризисную ситуацию, не сделав ее еще хуже; 2) принять реальность такой, какая она есть в данный момент; 3) стать свободным.

Навыки переживания кризиса

- **Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 2: Обзор навыков переживания кризиса.** Цель навыков переживания кризиса — преодолеть кризис, не сделав ситуацию еще хуже. Кризисные ситуации по определению являются краткосрочными. Таким образом, эти навыки не должны использоваться постоянно.

- **Стрессоустойчивость. Рабочие листы 1, 1а, 1б: Навыки переживания кризиса.** Это три разных варианта одного рабочего листа, которые могут быть использованы с *Раздаточным материалом 2* и во всей этой части модуля. Каждый вариант охватывает все навыки переживания кризиса.
- **Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 3: Когда применять навыки переживания кризиса.** Этот раздаточный материал определяет, что такое кризис, и объясняет, когда следует и когда не следует применять эти навыки.
- **Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 4: Навык СТОП.** Навык СТОП может удержать вас от того, чтобы импульсивно действовать в соответствии с эмоцией, усугубляя таким образом и без того сложную ситуацию. Акроним “СТОП” — это средство запомнить, как следует применять этот навык: Стойте, отступите Только шаг назад, Осмотритесь, Попытайтесь действовать осознанно. Для отслеживания практики навыка СТОП могут быть использованы две различные формы — *Стрессоустойчивость. Рабочие листы 2 и 2а: Практика навыка СТОП*. При этом *Рабочий лист 2* предусматривает двукратную запись практики навыка СТОП, а *Рабочий лист 2а* — запись ежедневной практики.
- **Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 5: “За” и “против”.** Взвешивание “за” и “против” позволяет сравнить достоинства и недостатки разных вариантов. В этой форме вас попросят взвесить все “за” и “против” того, чтобы в кризисной ситуации действовать в соответствии с эмоциональными побуждениями или противостоять этим побуждениям. Определите и запишите свои “за” и “против”, когда вы не пребываете в кризисе; затем, когда наступит кризис, достаньте свой список и просмотрите его. Вы также можете использовать форму *Стрессоустойчивость. Рабочие листы 3 и 3а: “За” и “против” действий в соответствии с кризисным побуждением*. Оба этих рабочих листа предусматривают запись одной и той же информации, но разными способами. Некоторым людям легче работать с одним форматом, чем с другим, и наоборот. Какой бы из них вы ни использовали, не забудьте заполнить все четыре ячейки.
- **Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 6: Изменение состояния тела — навыки ТРУД.** Очень сильные эмоции могут сделать невозможным применение большинства навыков. Навыки ТРУД предназначены для быстрого снижения уровня эмоционального возбуждения.

Навыки ТРУД — это *Температура* (т.е. ее снижение с помощью холодной воды), *Релаксация*, физические *Упражнения* и *Дыхание*. Имеются также раздаточные материалы по отдельным навыкам ТРУД, как указано ниже. Форма *Стрессоустойчивость. Рабочий лист 4: Изменение состояния тела — навыки ТРУД* охватывает все навыки ТРУД и может использоваться для отслеживания вашей практики.

- **Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 6а: Пошаговое применение холодной воды.** В этом раздаточном материале рассказывается, как применять холодную воду, чтобы быстро снизить эмоциональное возбуждение.
- **Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 6б: Парная мышечная релаксация.** Парная мышечная релаксация — это сочетание расслабления мышц с выдохом. Идея состоит в том, чтобы практиковаться в сочетании этих составляющих для достижения расслабленности, облегчения эмоций и автоматизации этого навыка. В этом раздаточном материале подробно описано, как практиковать парную мышечную релаксацию. Для отслеживания практики этого навыка используйте форму *Стрессоустойчивость. Рабочий лист 4а: парная мышечная релаксация*.
- **Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 6в: Эффективный пересмотр прежнего мнения и мышечная релаксация.** Этот навык сочетает переосмысление того, что вы говорите себе, в сочетании с парной мышечной релаксацией, чтобы быстро снизить эмоции в моменты сильного стресса. Чтобы отследить свою практику применения этого навыка, вы можете использовать форму *Стрессоустойчивость. Рабочий лист 4б: Эффективный пересмотр прежнего мнения и парная мышечная релаксация*.
- **Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 7: Отвлечение с помощью мудрого разума.** Навыки отвлечения работают за счет уменьшения вашего контакта с тем, что вызывает дистресс или его наиболее болезненные аспекты. Эти навыки перечислены в данном раздаточном материале, и их можно запомнить с помощью акронима ПЕРЕЖИТЬ с мудрым разумом. Имеются три формы для отслеживания практики — *Стрессоустойчивость. Рабочие листы 5, 5а и 5б: Отвлечение с помощью мудрого разума*. Обратите внимание, что *Рабочий лист 5* предусматривает запись двух практик между сессиями. *Рабочий лист 5а* предполагает практику каждого навыка дважды. *Рабочий лист 5б* предоставляет множество возможностей для записи практики каждого навыка.

- **Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 8: Самоуспокоение посредством пяти органов чувств.** Самоуспокоение означает делать вещи, которые приятны, утешительны и помогают избавиться от стресса или боли. Это означает быть доброжелательным и осознанно внимательным к себе. В этом раздаточном материале перечислено несколько способов самоуспокоения посредством каждого из пяти чувств. Имеются три формы, которые можно использовать для отслеживания практики самоуспокоения: *Стрессоустойчивость. Рабочие листы 6, 6а и 6б: Самоуспокоение посредством пяти органов чувств.* Каждая последующая форма предусматривает увеличение количества практики, которая может быть записана, — от двух практик между сессиями (*Рабочий лист 6*) к практике каждого навыка дважды между сессиями (*Рабочий лист 6а*) и до нескольких ежедневных практик (*Рабочий лист 6б*).
- **Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 8а: Пошаговое сканирование тела.** Эта форма предлагает инструкции для медитативного сканирования тела как способа самоуспокоения. Практика сканирования тела может быть записана в форме *Стрессоустойчивость. Рабочий лист 6в: Медитативное сканирование тела.*
- **Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 9: Улучшить момент (ПОПРАВЬте_Момент).** В этом раздаточном материале перечислен ряд стратегий, которые можно использовать для улучшения качества настоящего момента, что облегчает переживание кризиса, не усугубляя его. Акроним “ПОПРАВЬте_Момент” — это средство для запоминания этих стратегий. Каждая из трех форм — *Стрессоустойчивость. Рабочие листы 7, 7а и 7б: ПОПРАВЬте_Момент* — может использоваться для отслеживания практики этого навыка. Каждая последующая форма предусматривает увеличение количества практики, которая может быть записана: от двух практик между сессиями (*Рабочий лист 7*) к практике каждого навыка дважды между сессиями (*Рабочий лист 7а*) и до нескольких ежедневных практик (*Рабочий лист 7б*).
- **Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 9а: Пошаговое осознание ощущений.** Буква “Р” в акрониме “ПОПРАВЬте_Момент” обозначает расслабление, а пошаговое осознание ощущений — это расслабляющие действия, которые вы можете предпринять для того, чтобы улучшить момент. Этот раздаточный материал можно использовать в качестве руководства к этому упражнению.

Навыки принятия реальности

- **Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 10: Обзор навыков принятия реальности.** Цель принятия реальности состоит в том, чтобы уменьшить страдания и увеличить чувство свободы, найдя способы принять факты своей жизни. В этом раздаточном материале кратко перечислены шесть навыков принятия реальности.
- **Стрессоустойчивость. Рабочие листы 8, 8а, 8б: навыки принятия реальности.** Эти три формы охватывают практику всех навыков принятия реальности. Они могут быть использованы для отслеживания практики любого из навыков в этом разделе. Предусмотрены также рабочие листы для отдельных навыков принятия реальности, как указано ниже.
- **Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 11: радикальное принятие.** *Радикальное принятие* — это полная и всесторонняя открытость по отношению к реальности, такой, какая она есть, без истерик или упрямого отказа от эффективности. Этот раздаточный материал в общих чертах очерчивает, что должно быть принято и почему полное принятие лучше, чем неприятие. Полезно использовать его вместе с формой *Стрессоустойчивость. Рабочий лист 9: Радикальное принятие*, которая поможет выяснить, что именно вам понадобится полностью принять.
- **Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 11а: Факторы, которые препятствуют радикальному принятию.** В этом раздаточном материале разъясняется, чем не является радикальное принятие, и выделяются факторы, которые ему препятствуют.
- **Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 11б: практика радикального принятия шаг за шагом.** Эта форма предоставляет инструкции для практики радикального принятия. Такая практика может быть записана в форме *Стрессоустойчивость. Рабочий лист 9*, как упомянуто выше, или *Стрессоустойчивость. Рабочий лист 9а: Практика радикального принятия*.
- **Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 12: Поворот сознания.** Чтобы принять реальность, которая кажется неприемлемой, обычно не раз приходится прилагать усилия. Иногда приходится продолжать принимать реальность снова и снова в течение очень долгого времени. Поворот сознания означает выбор принятия. В этом раздаточном материале объясняется, что такое поворот сознания и как его произ-

вести. Практика этого навыка может быть отслежена с помощью формы *Стрессоустойчивость. Рабочий лист 10: Поворот сознания, готовность и своеволие*.

- **Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 13: Готовность.** Готовность — это способность реагировать на жизненные ситуации мудро по мере необходимости, добровольно и без обид. Это противоположность своеволию. Этот раздаточный материал описывает, как практиковать готовность. Как и в случае *Раздаточного материала 12*, для записи практики предусмотрена форма *Стрессоустойчивость: Рабочий лист 10*.
- **Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 14: Полуулыбка и ладони готовности.** Полуулыбка и ладони готовности — это два средства принять реальность своим телом. В этой форме описывается, как практиковать каждый из этих навыков. В форме *Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 14а: Практика полуулыбки и ладоней готовности* описывается несколько конкретных способов практики этих навыков. Отследить практику этих навыков можно с помощью форм *Стрессоустойчивость. Рабочий лист 11, 11а: Практика полуулыбки и ладоней готовности*. Эти две формы похожи, но в *Рабочем листе 11* требуется больше писать.
- **Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 15: Осознанность к текущим мыслям.** Осознанность к текущим мыслям — это их наблюдение именно как мыслей, процессов мозга, а не как фактов о мире. Вы просто позволяете мыслям приходить и уходить — замечая их, но не пытаетесь их контролировать или изменять. Наблюдение за мыслями похоже на наблюдение за любым другим поведением. *Раздаточный материал 15* описывает этот навык. В форме *Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 15а: Практика осознанности мыслей* приведены примеры того, как практиковать этот навык. Чтобы записать практику, вы можете использовать одну из двух форм — *Стрессоустойчивость. Рабочий лист 12, 12а: Практика осознанности к текущим мыслям*.

Навыки, применяемые в случае, если кризис — это зависимость

- **Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 16: Обзор навыков: если кризис — это зависимость.** Навыки в этой специальной части

модуля специально предназначены для работы с различными зависимостями. В этом раздаточном материале перечислены все эти навыки. Форма *Стрессоустойчивость. Рабочий лист 13: Навыки, применяемых в случае, если кризис — это зависимость*, охватывает все эти навыки и может использоваться вместо рабочих листов для отдельных навыков, упомянутых ниже.

- **Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 16а: Распространенные зависимости.** Этот раздаточный материал дает определение зависимости и перечисляет общие виды поведения, которые могут стать зависимостями, когда вы не можете их остановить, несмотря на все свои попытки их прекратить и несмотря на отрицательные последствия.
- **Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 17: диалектический отказ.** Диалектический отказ — это синтез подходов абстиненции (полного отказа от зависимого поведения) и снижения вреда (признание возможности срывов и усилия по минимизации ущерба).
- **Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 17а: планирование диалектического отказа.** В этой форме перечислены способы планирования как воздержания, так и снижения вреда. Пункты в “Плане абстиненции” кратко представляют навыки, описанные в формах *Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 18–21*. Для отслеживания своей практики диалектического отказа используйте форму *Стрессоустойчивость. Рабочий лист 14: Планирование диалектического отказа*.
- **Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 18: ясный разум.** “Ясный разум” — это середина между крайностями зависимого разума (когда вы руководствуетесь своей зависимостью) и чистого разума (когда вы думаете, что ваши проблемы позади, и вам не нужно предусматривать возможность рецидива). Ясный разум — это самое безопасное место, поскольку он предусматривает не только отказ от зависимого поведения, но и постоянную бдительность относительно всевозможных искушений.
- **Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 18а: поведение, присущее зависимому разуму и чистому разуму.** В этом раздаточном материале перечислено типичное поведение, присущее зависимому разуму и чистому разуму, что помогает определить, к какой из этих крайностей вы склонны. В частности, проверьте, в какое поведение вы вовлечены, когда пребываете в чистом разуме. Используйте форму

Стрессоустойчивость. Рабочий лист 15: От чистого разума к ясному разуму, чтобы попрактиковаться в замене поведения чистого разума, которое вы отметили в *Раздаточном материале 18а*, поведением ясного разума.

- **Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 19: Поддерживающее сообщество.** Поддерживающее сообщество означает перестройку вашего окружения таким образом, чтобы оно подкрепляло воздержание, а не зависимость. Этот раздаточный материал объясняет, почему это важно, и перечисляет шаги, которые вы можете предпринять. Используйте форму *Стрессоустойчивость. Рабочий лист 16: подкрепление неаддиктивного поведения*, чтобы отслеживать свои усилия в этом направлении.
- **Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 20: Сжечь старые мосты и построить новые.** “Сжечь старые мосты” означает активно устранить из своей жизни любой связи с потенциальными триггерами зависимого поведения. “Построить новые мосты” означает создать новые визуальные образы и запахи в вашем разуме, которые конкурировали бы с аддиктивными побуждениями. Используйте форму *Стрессоустойчивость. Рабочий лист 17: Сжечь старые мосты и построить новые*, чтобы отследить свою практику этого навыка.
- **Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 21: альтернативный бунт и адаптивное отрицание.** Когда зависимое поведение — способ бунта, вы можете применить альтернативный бунт, чтобы удовлетворить свое желание самовыражения, не разрушая себя и не перекрывая себе путь к достижению важных целей. Адаптивное отрицание основывается на убеждении себя в том, что вы на самом деле не стремитесь к зависимости. В первой части этой формы перечислены возможные виды альтернативного бунта. Ее вторая часть описывает последовательные шаги для адаптивного бунта. Используйте форму *Стрессоустойчивость. Рабочий лист 18: Практика альтернативного бунта и адаптивного отрицания*, чтобы отслеживать свою практику этих навыков.

.....

**Раздаточный материал
для развития навыков
стрессоустойчивости**

.....



Задачи навыков стрессоустойчивости

ПЕРЕЖИТЬ КРИЗИСНУЮ СИТУАЦИЮ

Не усугубив ее

ПРИНЯТЬ РЕАЛЬНОСТЬ

Заменяя страдания и застревание в них обычной
болью и возможностью двигаться вперед

СТАТЬ СВОБОДНЫМИ

От необходимости немедленно потакать
своим сильным желаниям,
побуждениям и сильным эмоциям

ДРУГОЕ: _____

.....

*Раздаточный материал для навыков
переживания кризиса*

.....

Обзор навыков переживания кризиса

Это навыки для перенесения болезненных событий, побуждений и эмоций в случае, если вы не можете исправить ситуацию немедленно

Навык СТОП

“За” и “против”

Изменение состояния тела (навыки ТРУД)

Отвлечение (ПЕРЕЖИТЬ с мудрым разумом)

Самоуспокоение посредством пяти органов чувств

ПОПРАВьте_Момент



Когда применять навыки переживания кризиса

Вы находитесь в кризисе, когда ситуация:

- крайне стрессовая;
- краткосрочная (т.е. она не продлится долго);
- вызывает интенсивную потребность разрешить кризис *немедленно*.

Применяйте навыки переживания кризиса, когда:

1. вы страдаете от сильной боли, которую не получается быстро облегчить;
2. вы хотите действовать в соответствии со своими эмоциями, но это только усугубляет ситуацию;
3. эмоциональные страдания становятся невыносимыми;
4. вы эмоционально перегружены, но вам необходимо выполнять требования ситуации;
5. вы чрезмерно эмоционально возбуждены, а проблемы не могут быть разрешены немедленно.

Не применяйте навыки переживания кризиса для:

- решения повседневных проблем;
- решения всех ваших жизненных проблем;
- создания жизни, достойной, чтобы жить.



Навык СТОП



Стойте

Просто не реагируйте. Остановитесь! Замерьте! Не шевелитесь! Эмоции могут попытаться заставить вас действовать бездумно. Сохраняйте контроль!

Отступите **Т**олько шаг назад

Отступите на шаг из ситуации. Сделайте перерыв. Отпустите ситуацию. Сделайте глубокий вдох и выдох. Не позволяйте своим чувствам заставить вас действовать импульсивно

Осмотрите

Понаблюдайте за тем, что происходит внутри вас и снаружи. Какова ситуация? О чем вы думаете и что чувствуете? Что говорят или делают окружающие?

Попытайтесь действовать осознанно

Действуйте осознанно. Прежде чем решить, что делать, рассмотрите свои мысли и чувства, ситуацию, мысли и чувства других людей. Подумайте о своих целях. Спросите свой мудрый разум: какие действия могут улучшить или ухудшить ситуацию?

Примечание. Адаптировано из неопубликованного рабочего листа Франчески Переплётчиковой и Сета Аксельрода с их разрешения.

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*, Second Edition by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.



Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 5

(Стрессоустойчивость: Рабочие листы 3, 3а)

“За” и “против”

Взвесьте все “за” и “против” в любой момент, когда вам нужно выбирать между двумя планами действий.

- Побуждение к действию можно назвать кризисом, когда оно очень сильное и когда действие в соответствии с ним ухудшит ситуацию в долгосрочной перспективе.
- Составьте список “за” и “против” действий в соответствии с кризисным побуждением (это может быть побуждение к опасному, зависимому или причиняющему вред поведению либо побуждение уступить, сдаться или избежать делать то, что необходимо для построения достойной жизни).
- Составьте другой список — “за” и “против” того, чтобы сопротивляться кризисным побуждениям, т.е. сохранять стрессоустойчивость и не поддаваться побуждениям.
- Используйте таблицу ниже, чтобы оценить оба списка “за” и “против”. Также вы можете использовать таблицу из формы *Стрессоустойчивость: Рабочий лист 3а*.

| | ЗА | ПРОТИВ |
|---|--|--|
| Действовать в соответствии с кризисными побуждениями | <p>За действия в соответствии с импульсивным побуждением сдаться, отступить или избежать того, что необходимо делать:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> | <p>Против действий в соответствии с импульсивным побуждением сдаться, отступить или избежать того, что необходимо делать:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> |
| Сопротивляться кризисным побуждениям | <p>За сопротивление импульсивным побуждениям делать то, что должно быть сделано, и не сдаваться:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> | <p>Против сопротивления импульсивным побуждениям делать то, что должно быть сделано, и не сдаваться:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> |

(окончание на следующей странице)

Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 5

(Стрессоустойчивость: Рабочие листы 3, 3а)

До того как произойдет кризисная ситуация:

- составьте свой список “за” и “против”; всегда держите его при себе;
- повторяйте свои “за” и “против” снова и снова.

Когда кризисная ситуация произойдет:

- достаньте свой список “за” и “против”; перечитайте его;
- представьте себе положительные последствия сопротивления побуждению;
- подумайте об отрицательных последствиях вовлечения в проблемное поведение;
- вспомните из своего предыдущего опыта последствия действий в соответствии с кризисными побуждениями.



Изменение состояния тела: навыки ТРУД

В **ТРУДНОЙ** ситуации можно быстро ослабить чрезмерные эмоции, используя следующие средства.

Т

Температура*: охладите лицо с помощью холодной воды, чтобы быстро успокоиться.

- Задержите дыхание и окуните лицо в таз с холодной водой либо приложите к лицу в области глаз и щек ледяной компресс (намочив полотенце либо набрав воды в пакет). Также можно использовать лед.
- Держите в течение 30 секунд

Р

Парная мышечная Релаксация: используйте парную мышечную релаксацию (чтобы быстрее успокоиться, расслабляйтесь на выдохе).

- В момент глубокого вдоха животом напрягите мышцы тела (но не очень сильно, чтобы не вызвать судорогу).
- Заметьте напряжение в теле.
- Делая выдох, мысленно произносите слово "расслабься".
- Расслабьте мышцы.
- Обратите внимание на различия в телесных ощущениях

У

Физические Упражнения*: используйте физическую нагрузку, чтобы успокоить тело, когда оно перевозбуждено под действием эмоций.

- Выполните за короткий промежуток времени интенсивные физические упражнения.
- Потратьте физическую энергию тела на бег, быструю ходьбу, прыжки, игру с мячом, подъем гантелей и т.д.

(окончание на следующей странице)

Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 6

(Стрессоустойчивость: Рабочий лист 4)

Д

Размеренное Дыхание: измените темп дыхания, сделав его более глубоким и медленным.

- Выполняйте глубокое дыхание животом.
- Замедлите свой темп вдоха и выдоха (в среднем 5-6 дыханий в минуту).
- Сделайте выдох более медленным, чем вдох (например, 5 секунд — на вдох и 7 секунд — на выдох)

* **Меры предосторожности.** Очень холодная вода быстро снижает сердечный ритм. Интенсивная физическая нагрузка увеличивает сердечный ритм. Проконсультируйтесь со своим врачом перед использованием этих навыков, если у вас есть заболевания сердца, вы принимаете лекарства, влияющие на сердечный ритм (например, бета-блокаторы), либо страдаете аллергией на холод или расстройством пищевого поведения.

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*, Second Edition by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

Пошаговое применение холодной воды

ХОЛОДНАЯ ВОДА МОЖЕТ ТВОРИТЬ ЧУДЕСА

Когда вы окунаете все лицо в холодную воду... или прикладываете на глаза и скулы намоченную холодной водой ткань (или пакет с ледяной водой) и **задерживаете дыхание**, температурные рецепторы в коже лица сообщают вашему мозгу, что вы погружаетесь под воду.

Это вызывает ответный **рефлекс погружения** (может потребоваться 15–30 секунд, чтобы он начался).

Ваш сердечный ритм замедляется, кровоток к “неважным” органам уменьшается и перенаправляется к мозгу и сердцу.

Эта реакция может быстро помочь вам **отрегулировать эмоции**.

Это будет полезно как **стратегия стрессоустойчивости**, когда у вас возникают **сильные отрицательные эмоции** либо крайне **сильное побуждение к опасному поведению**.

(Эта стратегия работает лучше всего, если у вас есть возможность сидеть спокойно, — деятельность и отвлечение могут сделать ее менее эффективной.)

ПОПРОБУЙТЕ!

* **Меры предосторожности.** Очень холодная вода снижает частоту сердечных сокращений. Если у вас есть болезнь сердца или вы принимаете лекарства, вызывающие понижение сердечного ритма (например, бета-блокаторы), проконсультируйтесь со своим врачом перед применением этого навыка. Избегайте воды со льдом, если у вас аллергия на холод.

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition* by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

Парная мышечная релаксация

Если вы решили практиковать парную мышечную релаксацию, сделайте ее для каждой группы мышц.

Начинайте в спокойном месте, чтобы избежать отвлечения, и убедитесь, что у вас достаточно времени. По мере того как ваш навык будет совершенствоваться, вы сможете практиковать его в различных местах и эффективно достигать расслабления тогда, когда это будет необходимо.

Помните, что эффективность повышается по мере практики. Если возникают оценочные суждения, замечайте и отпускайте их, возвращаясь к практике. Если у вас возникает тревога, попробуйте сосредоточиться на дыхании, считая до 5 на вдохе и до 7 на выдохе (либо выбрав тот темп, который вас лучше всего успокаивает). Дышите “животом”, после чего можете вернуться к упражнениям на релаксацию.

Теперь, когда вы готовы начать...

1. займите удобное положение, в котором вы сможете расслабиться; ослабьте одежду, распустите ремни и шнуровки; лягте или сядьте, убедитесь, что ваши конечности не скрещены и вы не опираетесь на отдельные части тела;
2. в каждой из нижеперечисленных областей поочередно напрягите мышцы; сосредоточьтесь на ощущении напряжения в этой области; сохраняйте напряжение, одновременно вдыхая 5–6 секунд, после чего расслабьтесь и выдохните;
3. расслабляясь, очень медленно произнесите про себя слово “расслабься”;
4. обратите внимание на изменения в физических ощущениях при расслаблении; задержитесь на 10–15 секунд и перейдите к следующей мышечной группе.

(окончание на следующей странице)

Вначале выполните упражнение с каждой из 16-ти малых групп мышц. Освоив его, попрактикуйтесь со средними группами мышц, а затем — с крупными (1–3, 4–8, 9–11, 12–16).

Освоив это, попрактикуйтесь, напрягая все тело целиком.

Напрягая все тело целиком, вы становитесь, как робот: тело жесткое, ничто не двигается.

Расслабляя все тело целиком, вы становитесь, как тряпичная кукла: все мышцы опадают.

Когда вы научитесь расслаблять все свои мышцы, практикуйте это упражнение 3–4 раза в день, пока не сможете без усилий быстро расслабить все свое тело.

Сочетая выдох и произнесение про себя слова “расслабься” с расслаблением мышц, вы со временем приучите организм расслабляться просто при выдохе и произнесении этого слова в уме (сформируется условный рефлекс).

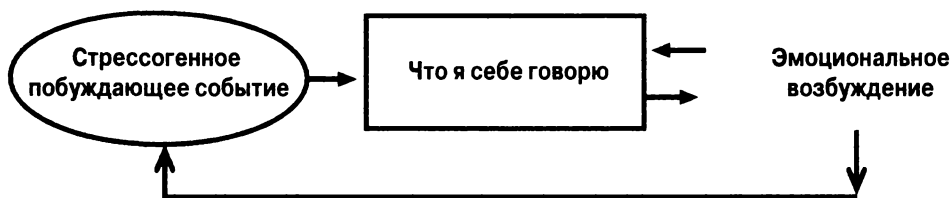
Крупные
Средние
Малые

- | | | |
|---|---|--|
| } | } | 1. Кисти рук и запястья: сожмите кулаки обеих рук и потяните кулаки к запястьям. |
| | | 2. Предплечья и плечи: сожмите кулаки и согните оба локтя, касаясь кулаками плеч. |
| | | 3. Плечи: потяните оба плеча по направлению к ушам. |
| } | } | 4. Лоб: сведите брови вместе, нахмурьтесь. |
| | | 5. Глаза: сильно зажмурьтесь. |
| | | 6. Нос и скулы: наморщите нос, оскальте зубы. |
| } | } | 7. Губы и нижняя часть лица: плотно сожмите губы, подтяните уголки рта к ушам. |
| | | 8. Рот и язык: сожмите зубы, нажмите языком на небо. |
| } | } | 9. Шея: откиньте голову назад или прижмите подбородок к груди. |
| | | 10. Грудная клетка: наберите полную грудь воздуха и задержите дыхание. |
| } | } | 11. Спина: выгните спину дугой, попытайтесь соединить лопатки (поза “ласточка”). |
| | | 12. Живот: втяните живот, прижимая его к позвоночнику. |
| } | } | 13. Ягодицы: прижмите ягодицы одна к другой. |
| | | 14. Передняя поверхность бедер и голеней: выпрямите колени, потяните носки на себя. |
| } | } | 15. Икры: выпрямите колени, потяните носки от себя. |
| | | 16. Лодыжки: выпрямите колени, сведите большие пальцы ног, пятки наружу, большие пальцы ног прижаты к подошве. |

Помните: мышечная релаксация — это навык, на освоение которого требуется время. Продолжая практиковать, вы непременно заметите пользу этой методики.

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*, Second Edition by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

Эффективный пересмотр прежнего мнения и парная мышечная релаксация



Шаг 1. Запишите побуждающее событие, связанное с мучительными эмоциями, над снижением интенсивности которых вы хотели бы поработать.

Шаг 2. Спросите себя: “Что я обычно говорю себе (т.е. каковы мои интерпретации и мысли) по поводу события, вызывающего такой дистресс и возбуждение?” Запишите это, например, так.

“Он ненавидит меня”, “Я не могу выдержать это!”, “Я неспособна на это”, “Я никогда не смогу сделать это”, “Я не контролирую себя!”

Шаг 3. Переосмыслите ситуацию и ее значение, чтобы противодействовать мыслям и интерпретациям, вызывающим стресс и отрицательные эмоции. Когда вы переосмыслите ситуацию, запишите как можно больше эффективных мыслей, заменяющих стрессогенные мысли.

Шаг 4. Когда вы находитесь вне стрессового события, практикуйте его в воображении.

1. В этот момент, делая вдох, произносите про себя эффективное самоподдерживающее утверждение.
2. Делая выдох, произносите слово “расслабься”, осознанно расслабляя все свои мышцы.

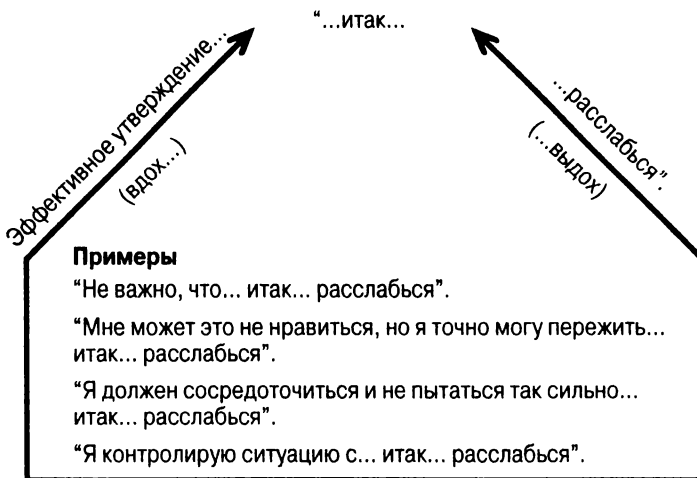
Шаг 5. Продолжайте практиковать каждый раз, когда будет возможность, пока не выработаете мастерство в этой стратегии.

Шаг 6. Столкнувшись со стрессовой ситуацией, практикуйте эффективный пересмотр прежнего мнения и парную мышечную релаксацию.

(окончание на следующей странице)

Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 6в

(Стрессоустойчивость: Рабочий лист 4б)



Примечание. Адаптировано из Smith, R. E. (1980). Development of an integrated coping response through cognitive–affective stress management training. In I. G. Sarason & C. D. Spielberger (Eds.), *Stress and anxiety* (Vol. 7, pp. 265–280). Washington, DC: Hemisphere. Copyright 1980 by Hemisphere Publishing Corporation. Адаптировано с разрешения.

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition* by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

Отвлечение с помощью мудрого разума

Акроним для запоминания: **ПЕРЕЖИТЬ** с мудрым разумом.

Помогите кому-то

- Найдите волонтерскую работу.
- Помогите другу или члену семьи.
- Удивите кого-нибудь чем-то хорошим (подарком, помощью, объятиями).
- Отдайте вещи, которые вам не нужны.
- Позвоните или напишите кому-нибудь сообщение с приятными словами.
- Сделайте что-то хорошее для другого человека.
- Другое: _____

Если сравнить

- Сравните, как вы чувствуете себя сейчас, с тем, как вы чувствовали себя в другое время.
- Подумайте о тех, кому справляться с трудностями так же трудно, как вам, либо еще труднее.
- Сравните себя с теми, кому повезло меньше.
- Смотрите реалисти-шоу о проблемах других; читайте о бедствиях и чужих страданиях.
- Другое: _____

Используйте Различные эмоции

- Читайте эмоциональные книги или истории, старые письма.
- Смотрите эмоциональные сериалы; ходите на эмоциональные фильмы.
- Слушайте эмоциональную музыку.
(Убедитесь, что то, что вы делаете, вызывает другие эмоции.)
Идеи: страшные фильмы, сборники анекдотов, комедии, забавные ролики, религиозная музыка, успокаивающая музыка или музыка, которая ободряет, поход в магазин и чтение забавных поздравительных открыток.
- Другое: _____

Есть другие действия

- Сосредоточьте внимание на задаче, которую вам необходимо выполнить.
- Скачайте фильм; посмотрите телевизор.
- Сделайте уборку.
- Найдите какое-либо социальное мероприятие и посетите его.
- Поиграйте в компьютерную игру.
- Прогуляйтесь пешком.

(окончание на следующей странице)

Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 7

(Стрессоустойчивость: Рабочие листы 5–5б)

- Поищите интересную информацию в Интернете.
- Проверьте электронную почту и ответьте на письма.
- Поиграйте с мячом во дворе.
- Позвоните другу и сходите с ним куда-нибудь.
- Скачайте и послушайте новую музыку.
- Смастерите что-нибудь.
- Проведите время с детьми.
- Поиграйте в карты.
- Почитайте журналы, книги, комиксы.
- Разгадайте кроссворд или sudoku.
- Другое: _____

Постройте Железную стену

- Отстранитесь от ситуации, оставьте ее на некоторое время.
- Отпустите мысленно ситуацию.
- Постройте воображаемую стену между собой и ситуацией.
- Блокируйте мысли и образы в своем сознании.
- Отметьте свою руминацию “нет, только не это!”
- Откажитесь думать о болезненной ситуации.
- Поместите боль в ящик на полке. Втисните ее туда и отложите на некоторое время.
- Отрицайте проблему в настоящий момент.
- Другое: _____

Используйте ощущения

- Сжимайте в руке рельефный резиновый мячик.
- Слушайте очень громкую музыку.
- Держите лед в руке или во рту.
- Выйдите на улицу в дождь или снег.
- Примите горячий или холодный душ.
- Другое: _____

Течение мыслей перенаправьте

- Посчитайте до 10; посчитайте цвета на картине, постере или в окне; пересчитайте что-либо.
- Напойте про себя слова знакомой песни.
- Соберите пазлы.
- Посмотрите телевизор или почитайте.
- Другое: _____

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition* by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

Самоуспокоение посредством пяти органов чувств

Успокойте себя посредством ПЯТИ ОРГАНОВ ЧУВСТВ.

Зрение

- Смотрите на звездное небо ночью.
- Разглядывайте картинки в книгах, которые вам нравятся.
- Купите красивый цветок.
- Сделайте в своей комнате уголок, который был бы приятен взгляду.
- Зажгите свечу и понаблюдайте за пламенем.
- Украсьте стол, используя красивые вещи.
- Гуляйте, наблюдая за людьми или разглядывая витрины.
- Сходите в музей или антикварный магазин.
- Посидите в холле красивого старого отеля.
- Посмотрите на природу вокруг вас.
- Погуляйте в симпатичной части города.
- Полюбуйтесь восходом или закатом солнца.
- Сходите на танцевальное представление или посмотрите его по телевизору.
- Будьте осознанны, наблюдая все, что оказывается перед вами.
- Прогуляйтесь в парке или по живописному маршруту.
- Зайдите в красивый храм.
- Другое: _____

Слух

- Послушайте успокаивающую или бодрящую музыку.
- Обратите внимание на звуки природы (волны, птицы, ливень, шелест листьев).
- Обратите внимание на звуки города (движение, сигналы автомашин, городская музыка).
- Спойте свои любимые песни.
- Напойте успокаивающую мелодию.
- Учитесь играть на музыкальных инструментах.
- Запишите на CD- или MP3-плеер сборник музыки, которая поддержит вас в трудную минуту. Включите его.
- Будьте осознанны к любым звукам, которые вы слышите, позволяя им войти в одно ухо и выйти из другого.
- Включите радио.
- Другое: _____

Обоняние

- Используйте свои любимые мыло, шампунь, гель после бритья, одеколон или лосьоны либо возьмите домой из парфюмерного магазина тестовую полоску.
- Зажгите благовония или ароматические свечи.

(окончание на следующей странице)

Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 8

(Стрессоустойчивость: Рабочие листы 6–66)

- Откройте пакет кофе и вдыхайте аромат.
- Побрызгайте лимонным маслом на свою мебель.
- Налейте смесь ароматных масел в мисочку в своей комнате.
- Посидите в новом автомобиле и вдыхайте его запах.
- Понюхайте цветы.
- Прогуляйтесь в лесу или в парке и внимательно вдыхайте новые запахи природы.
- Откройте окно и почувствуйте запах воздуха.
- Другое: _____

Вкус

- Съешьте что-то из своей любимой еды.
- Выпейте свой любимый успокаивающий напиток (например, травяной чай, горячий шоколад, латте или смузи).
- Побалуйте себя десертом.
- Съешьте макароны с сыром или какую-то другую любимую детскую еду.
- Прогдегустируйте различные виды мороженого в магазине.
- Пососите мятный леденец.
- Пожуйте свою любимую жвачку.
- Купите себе немного особенной еды, на которую вы обычно не тратите деньги, например свежевыжатый апельсиновый сок или свою любимую сладость.
- Попробуйте по-настоящему прочувствовать вкус еды, которую едите. Съешьте что-нибудь осознанно.
- Другое: _____

Осязание

- Примите ванну или душ.
- Приласкайте свое домашнее животное (собаку или кошку).
- Закажите себе сеанс массажа.
- Сделайте ванночку для ног.
- Намажьте тело лосьоном или кремом.
- Сделайте холодный компресс на лоб.
- Погрузитесь в удобное кресло.
- Наденьте блузку или рубашку, которая вызывает приятные на ощупь ощущения.
- Попробуйте вести автомобиль с открытым окном.
- Погладьте что-нибудь кожаное или деревянное.
- Обнимите кого-нибудь.
- Постелите на кровати свежее постельное белье.
- Завернитесь в мягкое пушистое одеяло.
- Замечайте прикосновения, это успокаивает.
- Другое: _____

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition* by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

Сканирование тела шаг за шагом

Сядьте на стул или лягте на спину на полу с выпрямленными ногами. Удобно расположите руки на животе ладонями вниз либо (если вы сидите) на бедрах. Прикройте глаза частично, чтобы немного видеть свет. Если вы лежите на полу, можете подложить под колени подушку. Представьте свое дыхание, текущее к каждой части вашего тела, в то время как ваше внимание мягко перемещается по вашему телу вверх. Включайте любопытство и интерес каждый раз, когда сосредотачиваетесь на какой-либо части тела.

Сосредоточьтесь на своем дыхании. Заметьте, как воздух входит в ваше тело и выходит из него.

- Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, пока не начнете чувствовать себя комфортно и расслабленно.
- Направьте внимание на *пальцы левой ноги*.
- Заметьте ощущения в этой части тела, частично удерживая внимание на дыхании.
- Представьте себе каждый свой вдох текущим к пальцам ног.
- Попробуйте почувствовать, с любопытством спросите себя: “Что я чувствую в этой части моего тела?”
- Сосредоточьтесь на *пальцах левой ноги* в течение нескольких минут.
- Теперь переместите свое внимание на *стопу и пятку* левой ноги и удерживайте его там в течение минуты-двух, продолжая обращать внимание на дыхание.
- Отметьте ощущение теплоты или прохлады на коже; ощутите давление ноги на пол.
- Представьте свое дыхание, текущее к *столе и пятке* левой ноги.
- Спросите себя: “Что я чувствую в стопе и пятке моей левой ноги?”
- Выполните ту же самую процедуру, перемещая внимание по левой *лодыжке, голени, колену, бедру*.
- Повторите то же самое с правой ногой, начиная с кончиков пальцев.
- Затем смещайте внимание через *таз и поясницу* к животу.
- Обратите внимание на поднятие и опускание живота, когда вы совершаете вдох и выдох.
- Затем продолжайте смещать внимание к *груди; левой кисти, руке и плечу; правой кисти, руке и плечу; шее, подбородку, языку, рту, губам и нижней части лица; носу*.

(окончание на следующей странице)

Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 8а (Стрессоустойчивость: Рабочий лист 6в)

- Заметьте, как воздух входит в ноздри и выходит наружу.
- Теперь сосредоточьтесь на верхней части лица: щеках, глазах, лбу.
- Наконец сосредоточьте внимание на макушке головы.
- Отпустите свое тело совсем.

Не волнуйтесь, если замечаете, что мысли, звуки или другие ощущения входят в ваше сознание. Просто заметьте их и затем мягко перенаправьте свой разум. Не волнуйтесь из-за того, что ваш разум был отвлечен от объекта вашего внимания или что вы думали о чем-то еще (это почти всегда происходит). Просто спокойно, мягко, безоценочно верните свой разум к части тела, которой вы достигли. Вам, возможно, придется возвращать свое внимание много раз. Это происходит не только с вами. Такое возвращение внимания снова и снова, безоценочно и без критики является существенным элементом практики.

Улучшить момент

Акроним для запоминания этого навыка: **ПОПРАВЬте_Момент**.

Подключите воображение

- Представьте что-нибудь приятное.
- Создайте воображаемое счастливое место. Закройтесь в нем от всего, что заставляет вас страдать.
- Представьте, что болезненные эмоции вытекают из вас, как вода из трубы.
- Представьте себе, что все будет хорошо.
- Украсьте свой воображаемый успокаивающий мир.
- Вспомните счастливые времена и себя.
- Проиграйте приятные воспоминания.
- Другое: _____

Откройте смысл

- Найдите цель или смысл в болезненной ситуации.
- Сосредоточьтесь на положительных моментах болезненной ситуации, которые сможете найти.
- Повторяйте эти положительные моменты про себя.
- Вспомните, послушайте или почитайте о духовных ценностях.
- Другое: _____

Делайте По одному делу за раз

- Сосредоточьтесь только на том, чем вы заняты сейчас.
- Старайтесь пребывать в настоящем моменте.
- Удерживайте свое сознание здесь и сейчас.
- Обратите внимание на физические ощущения.
- Выполните упражнение на пошаговое осознание ощущений (см. форму *Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 9а*).
- Другое: _____

Расслабьтесь

- Примите горячую ванну или душ.
- Выпейте теплого молока.
- Сделайте себе массаж шеи и головы.
- Выполните упражнение йоги или другое расслабляющее упражнение.

(окончание на следующей странице)

Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 9

(Стрессоустойчивость: Рабочие листы 7–76)

- Дышите глубоко.
- Попробуйте расслабить мышцы лица.
- Другое: _____

Активно отправьте себя в короткий отпуск

- Оставайтесь в кровати, закутайтесь мягким пледом с головой.
- Сходите на пляж, в парк или в лес посреди рабочего дня.
- Купите журнал и почитайте его с чашечкой кофе.
- Выключите свой телефон на один день.
- Посидите на лавочке в парке после обеда.
- Сделайте перерыв на час во время тяжелой, напряженной работы.
- Возьмите короткий отпуск на работе.
- Другое: _____

Верьте в себя

- Подбодрите себя: “Давай, детка! Ты сможешь, дружище!”
- “Я сделаю максимум из того, что смогу!”
- Повторяйте про себя снова и снова: “Я выдержу!”
- “Я справлюсь с этим!”
- “Все пройдет, и это тоже”.
- “У меня все будет хорошо!”
- “Это не будет длиться вечно”.
- Другое: _____

Составьте список собственных фраз для поддержки в повторяющихся сложных ситуациях (например, “Если он за мной не заехал, это не значит, что он не любит меня”):

Молитесь

- Обратитесь к высшим силам, Богу или мудрому разуму.
- Попросите сил пережить эту боль.
- Перенаправьте все проблемы к Богу или высшим силам.
- Другое: _____

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition* by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

Пошаговое осознание ощущений

Примите удобное положение. Оставаясь в этом положении, слушайте приведенные ниже вопросы, обращая внимание на свой внутренний ответ после каждого вопроса. Если у вас нет аудиозаписи этих вопросов, сделайте ее для себя (или попросите, чтобы ее сделал друг), делая паузы приблизительно в пять секунд между вопросами.

1. Можете ли вы ощутить, как ваши волосы касаются вашей головы?
2. Можете ли вы ощутить, как ваш живот поднимается и опускается во время дыхания?
3. Можете ли вы ощутить свою переносицу?
4. Можете ли вы ощутить расстояние между ушами?
5. Можете ли вы ощутить, что ваше дыхание касается задней части ваших глаз, когда вы вдыхаете?
6. Можете ли вы представить себе что-нибудь где-то далеко?
7. Можете ли вы отметить ощущения от прикосновения рук к телу?
8. Можете ли вы ощутить свои ступни?
9. Можете ли вы представить себе прекрасный день на пляже?
10. Можете ли вы ощутить пространство внутри своего рта?
11. Можете ли вы отметить положение языка во рту?
12. Можете ли вы ощутить, как ветерок обдувает лицо?
13. Можете ли вы ощутить, что одна рука тяжелее, чем другая?
14. Можете ли вы ощутить покалывание или онемение в одной руке?
15. Можете ли вы ощутить, что одна рука мягче, чем другая?
16. Можете ли вы ощутить изменение температуры воздуха вокруг вас?
17. Можете ли вы ощутить, что ваша левая рука теплее, чем правая?
18. Можете ли вы представить, как чувствовали бы себя, если бы стали тряпичной куклой?
19. Можете ли вы отметить какое-либо стеснение в левом предплечье?
20. Можете ли вы вообразить себе что-то очень приятное?
21. Можете ли вы представить, каково это — парить в облаках?
22. Можете ли вы представить, каково это — плавать в теплом меду?
23. Можете ли вы представить себе что-нибудь где-то далеко?
24. Можете ли вы ощутить тяжесть в ногах?
25. Можете ли вы представить, как плаваете в теплой воде?

(окончание на следующей странице)

Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 9а

26. Можете ли вы ощутить, как мышцы обмякли и висят на костях?
27. Можете ли вы позволить себе лениво качаться на волнах?
28. Можете ли вы ощутить, как ваше лицо становится мягким?
29. Можете ли вы себе вообразить красивый цветок?
30. Можете ли вы ощутить, что одна рука и нога тяжелее, чем другие?

Примечание. Пункты 29 и 30 адаптированы из Goldfried, M. R., & Davison, G. C. (1976). *Clinical behavior therapy*. New York: Holt, Rinehart & Winston. Copyright 1976 by Marvin R. Goldfried and Gerald C. Davison. Адаптировано с разрешения авторов.

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition* by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

.....

*Раздаточный материал для навыков
принятия реальности*

.....



Обзор навыков принятия реальности

**Как жить жизнью, которая не является той жизнью,
которую вы хотите**

РАДИКАЛЬНОЕ ПРИНЯТИЕ

ПОВОРОТ СОЗНАНИЯ

ГОТОВНОСТЬ

ПОЛУУЛЫБКА И ЛАДОНИ ГОТОВНОСТИ

ОСОЗНАННОСТЬ К ТЕКУЩИМ МЫСЛЯМ



Радикальное принятие

(Когда вы не можете избежать столкновения с болезненными событиями и эмоциями)

ЧТО ТАКОЕ РАДИКАЛЬНОЕ ПРИНЯТИЕ

1. “Радикально” означает “целиком, абсолютно”.
2. Принимать что-либо умом, сердцем и телом.
3. Перестать сражаться с реальностью, раздражаться из-за того, что она не такая, как вам бы хотелось, и отпустить свою обиду по этому поводу.

ЧТО НЕОБХОДИМО ПРИНЯТЬ

1. Принять реальность такой, какая она есть (факты из прошлого остаются фактами, даже если они вам не нравятся).
2. Принять определенные ограничения в отношении будущего, которые есть у всех (но принимаются лишь реалистичные ограничения).
3. Все имеет свою причину (включая события и ситуации, которые являются причиной ваших боли и страдания).
4. Жизнь может стоить того, чтобы ее прожить, даже несмотря на наличие в ней болезненных событий.

ЗАЧЕМ ПРИНИМАТЬ РЕАЛЬНОСТЬ

1. Отрицание реальности не изменит ее.
2. Изменение реальности требует, в первую очередь, ее принятия.
3. Невозможно избежать боли; боль — это способ природы сообщить нам, что что-то не так.
4. Отрицание реальности превращает боль в страдание.
5. Отказ от принятия реальности может стать причиной того, что вы застрянете в обиде, гневе, печали, вине или каких-либо других болезненных эмоциях.
6. Принятие может привести к чувству печали, но обычно за ним следует ощущение глубокого покоя.
7. Путь освобождения из ада лежит через боль. Отказываясь принять боль как часть пути, вы проваливаетесь обратно в ад.

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition* by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

Что препятствует радикальному принятию

Радикальное принятие — это НЕ

оправдание, сострадание, любовь, пассивность или неприятие изменений.

ФАКТОРЫ, КОТОРЫЕ СТОЯТ НА ПУТИ РАДИКАЛЬНОГО ПРИНЯТИЯ

- 1. Отсутствие навыков принятия; вы не знаете, как принимать реальность, болезненные события и факты.
- 2. Убеждение, что если вы примете болезненное событие, то это будет означать, что вы не относитесь к нему всерьез и одобряете случившееся и что в будущем не будет сделано ничего для того, чтобы изменить ситуацию или предотвратить схожие болезненные события.
- 3. Эмоции (невыносимая печаль; злость на человека или группу людей, которые стали причиной болезненного события; ярость из-за несправедливости мира; непреодолимое чувство вины по поводу совершенного вами поступка; стыд за себя и свое поведение).
- 4. Другое: _____

Пошаговая практика радикального принятия

- Наблюдайте, как вы отрицаете реальность или боретесь с ней (“так не должно быть”).
- Напомните себе, что реальность такая, какая она есть, и не может быть изменена (“Это то, что произошло”).
- Вспомните, что привело к той реальности, которую вам необходимо принять. Вспомните, что у происходящего есть история, которая стала причиной ситуации в настоящем. Подумайте о том, как жизни людей формируются последовательностью причин. Отметьте, что в результате взаимодействия данной истории и данных факторов реальность именно такова (“Это то, как обстоятельства возникли”).
- Практикуйте принятие всем своим существом (разумом, телом, духом). Будьте креативны в поиске путей включения всего своего существа. Говорите с собой принимающим тоном — при этом не забывайте выполнять релаксацию, осознанность к дыханию, практиковать полуулыбку и ладони готовности в отношении того, что, как вам кажется, невозможно принять; помолитесь; отправьтесь в место, которое помогает вам настроиться на принятие, используйте воображение.
- Практикуйте противоположное действие. Составьте список того, что бы вы сделали, если бы приняли реальность. Затем действуйте так, как будто вы уже приняли факты. Займитесь тем, что бы вы сделали, если бы приняли реальность.
- Справляйтесь заранее с ситуациями, которые трудно принять. Проведите в уме репетицию того, что бы вы сделали, если бы действительно приняли то, что кажется вам неприемлемым.
- Обращайте внимание на ощущения в своем теле, возникающие, когда вы думаете о том, что вам следует принять.
- Обратите внимание на ощущения в груди, животе, плечах.
- Позвольте разочарованию, печали или грусти проявиться внутри себя.
- Признайте, что жизнь стоит того, чтобы ее прожить, даже если в ней присутствует боль.
- Заполните таблицу “за” и “против”, если вы ощущаете сопротивление практике принятия.

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition* by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.



Поворот сознания

ПОВОРОТ СОЗНАНИЯ похож на то состояние, когда вы подходите к развилке на дороге. Вам необходимо повернуть свое сознание на дорогу принятия, а не на дорогу отвержения реальности.

ПОВОРОТ СОЗНАНИЯ — это выбор принятия.

ВЫБОР принятия еще не означает само принятие. Он просто помогает вам встать на нужный путь.



ПОШАГОВЫЙ ПОВОРОТ СОЗНАНИЯ

1. **НАБЛЮДАЙТЕ** за тем, как вы не принимаете (отыщите в себе гнев, обиду, раздражение; избегание эмоций; сетования: "Почему я?", "Почему это происходит?", "Я не могу выдержать это!", "Так не должно быть!").
2. Загляните глубоко в себя и возьмите на себя **ВНУТРЕННЕЕ МОТИВИРОВАННОЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВО** принимать реальность такой, какая она есть.
3. **ДЕЛАЙТЕ ЭТО ЕЩЕ РАЗ**, снова и снова. Продолжайте поворачивать свое сознание в сторону принятия каждый раз, когда подходите к развилке на дороге, на которой вы можете повернуть либо в сторону отвержения реальности, либо в сторону ее принятия.
4. **РАЗРАБОТАЙТЕ ПЛАН** того, как поймать себя в будущем, когда вас будет уносить в сторону от принятия реальности такой, какая она есть.



ГОТОВНОСТЬ

Готовность — это способность войти в жизнь и полностью участвовать в ней.

С ГОТОВНОСТЬЮ РЕАГИРУЙТЕ на каждую ситуацию.

Готовность означает просто **ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО НЕОБХОДИМО:**

- в каждой ситуации;
- искренне, не пытаясь тянуть резину.

Готовность означает внимательно прислушиваться к **МУДРОМУ РАЗУМУ** и затем действовать, опираясь на **МУДРЫЙ РАЗУМ**.

Готовность означает действовать с осознанием того, что вы связаны со всей Вселенной (со звездами, небом и землей, людьми, которые вам нравятся или не нравятся).

Замените СВОЕВОЛИЕ ГОТОВНОСТЬЮ

- Своеволие означает **ОТКАЗ ТЕРПЕТЬ** настоящий момент.
- Своеволие означает отказ от внесения необходимых изменений.
- Своеволие означает **СДАТЬСЯ**.
- Своеволие — это **ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЬ ТОМУ, ЧТОБЫ ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО РАБОТАЕТ**.
- Своеволие означает **ВМЕШИВАТЬСЯ В КАЖДУЮ СИТУАЦИЮ**.
- Своеволие означает **НАСТАИВАТЬ НА КОНТРОЛЕ**.
- Своеволие — это **ПРИВЯЗАННОСТЬ К “Я, МНЕ, МОЕ”** и к тому, что “я хочу прямо сейчас!”

(окончание на следующей странице)

Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 13

(Стрессоустойчивость: Рабочие листы 8, 8а, 10)

ПОШАГОВАЯ ПРАКТИКА ГОТОВНОСТИ

1. **НАБЛЮДАЙТЕ** свое своеволие. Назовите его. Прочувствуйте его.
2. **ПОЛНОСТЬЮ ПРИМИТЕ**, что в данный момент вы испытываете своеволие (и возможно, действуете, исходя из него). Вы не можете победить своеволие своеволием.
3. **ПОВЕРНИТЕ СВОЕ СОЗНАНИЕ** в сторону принятия и готовности.
4. Практикуйте **ПОЛУУЛЫБКУ** и **ЛАДОНИ ГОТОВНОСТИ**.
5. Если вам не удастся преодолеть своеволие, **СПРОСИТЕ СЕБЯ: "ЧТО Я ВОПРИНИМАЮ КАК УГРОЗУ?"**

Ситуации, в которых я замечаю свои:

Своеволие: _____

Готовность: _____



Полуулыбка и ладони готовности

Принимайте реальность всем своим телом.

ПОЛУУЛЫБКА

1. Полностью расслабьте лицо, начиная с макушки головы и заканчивая подбородком и мышцами челюстей. Расслабьте каждый лицевой мускул (лоб, глаза, надбровные дуги, щеки, рот, язык; слегка разожмите челюсти так, чтобы зубы не смыкались). Если вы испытываете сложности с релаксацией, попробуйте сначала изо всех сил напрячь все лицевые мускулы, а затем расслабить их. Напряженная улыбка похожа на ухмылку (она может сообщать мозгу, что вы скрываете или маскируете свои истинные чувства).
2. Позвольте уголкам губ слегка приподняться — лишь настолько, чтобы вы сами могли это ощущать. Нет необходимости, чтобы другие при этом что-то заметили. Полуулыбка — это слегка приподнятые вверх уголки губ на расслабленном лице.
3. Попробуйте перенять состояние безмятежности у собственного выражения лица. Помните, что ваше лицо подает сигналы мозгу, а тело напрямую связано с разумом.

ЛАДОНИ ГОТОВНОСТИ

- Стоя.** Позвольте рукам расслабленно опуститься по сторонам от тела, как бы сбрасывая их с плеч. Держите руки выпрямленными или слегка согнутыми в локтях. Разверните открытые ладони наружу. Пальцы расслаблены, большие пальцы смотрят в стороны.
- Сидя.** Положите руки на колени или бедра. Разверните расслабленные разжатые кисти рук ладонями вверх.
- Лежа.** Руки — по сторонам ладонями вверх, кисти рук разжаты, пальцы расслаблены.

Помните, что ваши руки подают сигналы мозгу, а тело напрямую связано с разумом.

Практика полуулыбки и ладоней готовности

1. ПОЛУУЛЫБКА, КОГДА ВЫ ТОЛЬКО ЧТО ПРОСНУЛИСЬ

Повесьте “смайлик” или слово “улыбка” на потолке или стене — так, чтобы вы видели его сразу же, когда открываете глаза. Это будет служить вам напоминанием. Используйте эти секунды, прежде чем вы встанете с кровати, чтобы обратить внимание на свое дыхание. Сделайте три мягких вдоха и выдоха, приняв полуулыбку. Следите за своим дыханием. Добавьте к полуулыбке ладони готовности либо практикуйте их отдельно.

2. ПОЛУУЛЫБКА В СВОБОДНЫЕ МОМЕНТЫ

В любой момент, когда вы сидите или стоите, практикуйте полуулыбку. Посмотрите на ребенка, лист дерева, картину на стене или что-то еще — и улыбнитесь. Сделайте три спокойных вдоха и выдоха.

3. ПОЛУУЛЫБКА И ЛАДОНИ ГОТОВНОСТИ, КОГДА ВЫ СЛУШАЕТЕ МУЗЫКУ

В течение двух-трех минут слушайте музыкальный отрывок. Обратите внимание на слова, музыку, ритм и настроение музыки, которую вы слушаете (не уходя в воспоминания или мечты). Мягко улыбнитесь, наблюдая за своим дыханием. Примите положение с ладонями готовности.

4. ПОЛУУЛЫБКА И ЛАДОНИ ГОТОВНОСТИ, КОГДА ВЫ РАЗДРАЖЕНЫ

Когда вы понимаете, что раздражены, мягко улыбнитесь и раскройте ладони. Продолжайте легко улыбаться и держать ладони открытыми на протяжении трех циклов дыхания.

5. ПОЛУУЛЫБКА В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА

Лягте на спину на плоской поверхности без матраса или подушки. Руки свободно расположите вдоль туловища, ноги вытяните параллельно одна другой. Легко улыбнитесь и раскройте ладони. Сделайте вдох и мягко, сохраняя внимание сосредоточенным на дыхании, отпустите все напряжение в теле. Расслабьте все мускулы, представив, что они растекаются по полу или что они такие же мягкие и податливые, как кусок шелка, повешенный сушиться на ветру. Полностью отпустите напряжение, удерживая внимание только на дыхании и полуулыбке. Представьте, что вы — расслабленно лежащая около теплого очага кошка, мышцы которой податливо размягчаются от прикосновения. Продолжайте в течение 15 дыхательных циклов.

(окончание на следующей странице)

Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 14а

(Стрессоустойчивость: Рабочий лист 10)

6. ПОЛУУЛЫБКА В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

Сядьте на полу с прямой спиной либо на стуле, расположив обе стопы на полу. Легко улыбнитесь. Сделайте вдох и выдох, поддерживая полуулыбку. Отпустите все усилия.

7. ПОЛУУЛЫБКА И ЛАДОНИ ГОТОВНОСТИ, КОГДА ВЫ ВСПОМИНАЕТЕ О ЧЕЛОВЕКЕ, КОТОРЫЙ ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ИЛИ НА КОТОРОГО ВЫ СЕРДИТЕСЬ

- Сядьте спокойно. Дышите и слегка улыбайтесь. Держите руки открытыми, ладонями вверх.
- Представьте человека, который причинил вам боль.
- Вспомните те его особенности, которые вам не нравятся больше всего и которые вы находите самыми отталкивающими.
- Попробуйте исследовать то, что делает этого человека счастливым, и то, что вызывает страдание в его повседневной жизни.
- Вообразите себе мировосприятие этого человека; попробуйте увидеть, как он думает и какими рассуждениями руководствуется.
- Исследуйте, какие надежды движут этим человеком, что мотивирует его действия.
- Наконец рассмотрите сознание человека. Посмотрите, открыты ли его взгляды и понимание; свободен ли он; испытывал ли он влияние любых предубеждений, ограниченности, ненависти или гнева.
- Посмотрите, владеет ли этот человек собой.
- Продолжайте, пока не почувствуете, что ваше сердце заполняется состраданием, как колодец свежей водой, а ваш гнев и негодование исчезают. Практикуйте это упражнение много раз на одном и том же человеке.

Заметки (другие ситуации для практики полуулыбки и ладоней готовности):

Примечание. Упражнения 1 и 3–7 адаптированы из *The Miracle of Mindfulness* (pp. 77–81, 93) by Thich Nhat Hanh. Copyright 1975, 1976 by Thich Nhat Hanh. Preface and English translation copyright 1975, 1976, 1987 by Mobi Ho. Адаптировано с разрешения издательства Beacon Press, Boston.

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition* by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.



Осознанность к текущим мыслям

1. НАБЛЮДАЙТЕ ЗА СВОИМИ МЫСЛЯМИ

- Как вы наблюдали бы за волнами, возникающими и исчезающими.
- Не подавляя мысли.
- Не оценивая и не осуждая мысли.
- Замечая их присутствие.
- Не пытаясь удержать мысли.
- Не анализируя мысли.
- Практикуя готовность.
- Отступая шаг назад и наблюдая, как мысли приходят в пространство разума и покидают его.

2. ВПУСТИТЕ В СВОЙ РАЗУМ ЛЮБОЗНАТЕЛЬНОСТЬ

- Спросите: “Откуда приходят мои мысли?” Понаблюдайте и выясните.
- Отметьте, что каждая возникшая мысль рано или поздно покидает разум.
- Наблюдайте, но не оценивайте свои мысли. Откажитесь от оценок.

3. ПОМНИТЕ: ВЫ — ЭТО НЕ ВАШИ МЫСЛИ

- Необязательно действовать в соответствии с мыслями.
- Вспомните времена, когда у вас были совсем другие мысли.
- Напомните себе, что катастрофическое мышление — это проявление эмоционального разума.
- Вспомните, как вы мыслите, когда не испытываете интенсивного страдания и боли.

(окончание на следующей странице)

Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 15

(Стрессоустойчивость: Рабочие листы 8, 8а, 12)

4. НЕ БЛОКИРУЙТЕ И НЕ ПОДАВЛЯЙТЕ МЫСЛИ

- Спросите себя: “От каких чувств эти мысли пытаются меня защитить?” Обратите свой разум к этим чувствам. Затем вновь вернитесь к мыслям. Повторите несколько раз.
- Сделайте (внутренне) шаг назад; позвольте своим мыслям приходить и уходить по мере того, как вы наблюдаете за своим дыханием.
- Играйте с мыслями: проговаривайте их вслух так быстро, как можете. Напевайте их. Представьте свои мысли как слова клоуна, как испорченную пластинку; как очаровательных зверушек, с которыми можно поиграть; как яркие цвета, пробегающие сквозь ваш разум; как просто звуки.
- Попытайтесь полюбить свои мысли.

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition* by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

Практика осознанности к текущим мыслям

ПРАКТИКУЙТЕ ОСОЗНАННОСТЬ К ТЕКУЩИМ МЫСЛЯМ, НАБЛЮДАЯ ЗА НИМИ

- 1. Отметьте, как мысли входят в ваш разум. Наблюдая за этим процессом, скажите про себя: “Мысль вошла в мой разум”. Отмечайте мысль как мысль, говоря себе: “Мысль [опишите мысль] возникла в моем разуме”. Используйте при этом доброжелательный тон.
- 2. Когда вы отмечаете мысли в своем разуме, спросите себя: “Откуда взялась эта мысль?” Затем наблюдайте свой разум, чтобы увидеть, откуда она пришла.
- 3. Отступите на шаг назад из своего разума, представив, будто вы на вершине горы, а ваш разум — это просто валун внизу. Пристально посмотрите на свой разум, наблюдая, какие мысли появляются, когда вы за ним наблюдаете. Возвратитесь в свой разум, прежде чем остановиться.
- 4. Закройте глаза и просканируйте свое тело до первого физического ощущения, которое вы заметите. Затем просмотрите свой разум до первой мысли, которую вы заметите. Переключайтесь между наблюдением за физическими ощущениями и наблюдением за мыслями. В следующий раз замените сканирование телесных ощущений сканированием эмоций. Переключайтесь между эмоциями и мыслями.

ПРАКТИКУЙТЕ ОСОЗНАННОСТЬ К ТЕКУЩИМ МЫСЛЯМ С ПОМОЩЬЮ СЛОВ И ИНТОНАЦИИ

- 5. Проговорите свои мысли или убеждения, используя безоценочный тон голоса, еще и еще раз.
 - Настолько быстро, насколько вы можете, пока мысли не потеряют какой-либо смысл.
 - Очень, очень медленно (один слог или слово за один цикл дыхания).
 - Не своим голосом (высоким или низким, как мультипликационный персонаж или знаменитость).
 - Как будто это диалог в комедийном телешоу (“Ты не поверишь, что мне пришло в голову. Я подумал: “Я — придурок”. Представляешь?”).
 - Как будто это песня, спетая искренне и драматично, с мелодией и настроением, которые соответствуют мыслям.

ПРАКТИКУЙТЕ ОСОЗНАННОСТЬ К ТЕКУЩИМ МЫСЛЯМ ПОСРЕДСТВОМ ПРОТИВОПОЛОЖНОГО ДЕЙСТВИЯ

- 6. Расслабьте лицо и тело, представляя принятие своих мыслей, как просто мыслей — ощущений в вашем разуме.

(окончание на следующей странице)

Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 15а

(Стрессоустойчивость: Рабочие листы 8, 8а, 12)

- 7. Представьте, что бы вы сделали, если бы прекратили верить всему, о чем думаете.
- 8. Повторяйте про себя, что бы вы сделали, если бы не рассматривали свои мысли как факты.
- 9. Возлюбите свои мысли, проходящие через ваш разум.

ПРАКТИКУЙТЕ ОСОЗНАННОСТЬ К ТЕКУЩИМ МЫСЛЯМ, ПРЕДСТАВЛЯЯ, ЧТО ВАШ РАЗУМ — ЭТО СЛЕДУЮЩЕЕ.

- 10. Конвейерная лента, по которой движутся мысли и чувства. Помещайте каждую мысль или чувство в коробку с наклейкой, обозначающей, что это (например, “Тревожные мысли”, “Мысли о моем прошлом”, “Мысли о моей матери”, “Планы на будущее”). Просто продолжайте наблюдать и сортировать мысли по коробкам с наклейками.
- 11. Река, а мысли и чувства — лодки, плывущие по течению. Представьте, что вы сидите на траве на берегу и наблюдаете, как лодки проплывают мимо. Постарайтесь не заскочить в какую-нибудь лодку.
- 12. Железная дорога, а мысли и чувства — это вагоны проходящего мимо поезда. Постарайтесь не заскочить в какой-нибудь вагон.
- 13. Красивый ручей, текущий перед вами. Вы сидите на траве рядом, а мысли — это листья, которые падают с дерева в этот ручей. Каждый раз, когда мысль или образ входит в ваш разум, предположите, что они написаны или нарисованы на проплывающем мимо листе. Позвольте каждому листу проплыть мимо вас, наблюдая, как он исчезает вдали.
- 14. Небо, а мысли имеют крылья и могут летать. Наблюдайте за тем, как каждая из них улетает с глаз долой.
- 15. Небо, а мысли — облака. Отметьте каждое облако-мысль, когда оно плывет по небу, позволяя ему проплыть из вашего разума.
- 16. Белая комната с двумя дверьми. Через одну дверь мысли входят, через другую — выходят. Наблюдайте за каждой мыслью внимательно и с любопытством, пока она не уйдет. Отпустите суждения. Отпустите анализ мыслей и попытки выяснить, соответствуют ли они фактам. Когда мысль входит в ваш разум, скажите себе: “Мысль появилась в моем разуме”.

Другое: _____

Другое: _____

Другое: _____

Другое: _____

Другое: _____

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition* by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

.....

*Раздаточный материал для навыков,
применяемых в случае, если кризис —
это зависимость*

.....

Обзор навыков, если кризис — это зависимость

Навыки для преодоления зависимости

ДИАЛЕКТИЧЕСКИЙ ОТКАЗ

ЯСНЫЙ РАЗУМ

ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЕ СООБЩЕСТВО

СЖЕЧЬ СТАРЫЕ МОСТЫ И ПОСТРОИТЬ НОВЫЕ

АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ БУНТ

АДАПТИВНОЕ ОТРИЦАНИЕ

Распространенные зависимости

Если вы полагаете, что у вас нет зависимости, вот список.

У вас есть *зависимость*, если вы испытываете невыносимое желание и неспособны остановить нежелательное поведение или использование веществ, несмотря на негативные последствия и на свои отчаянные попытки остановиться.

- Алкоголь
- Поиск внимания
- Избегание: _____
- Автомобильные гонки
- Ставки и пари
- Булимия (приступы переедания/рвота)
- Кофе
- Кола
- Коллекционирование
 - произведения искусства
 - монеты
 - разная мелочь
 - одежда
 - обувь
 - музыка
 - другое: _____
 - другое: _____
- Компьютеры
- Преступные действия
- Диета
- Наркотики (незаконные либо рецептурные)
- Мочегонные и слабительные средства
- Электронная почта
- Еда/пища:
 - углеводы
 - шоколад
 - определенная пища: _____
- Азартные игры
- Настольные игры/пазлы

(окончание на следующей странице)

Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 16а

- Сплетни
- Воображение и фантазии
- Интернет-серфинг
- Интернет-игры
- Клептомания
- Ложь
- Порнография
- Опасное вождение
- Рискованное поведение
- Самоповреждение
- Секс
- Покупки
- Сон
- Гаджетомания
- Курение/жевание табака
- Социальные сети
- Скорость
- Духовные практики
- Спортивные занятия
 - езда на велосипеде
 - бодибилдинг
 - пеший туризм/скалолазание
 - бег
 - пауэрлифтинг
 - другое: _____
 - другое: _____
- Телевизор
- Чтение
- Вандализм
- Видео
- Видеоигры
- Работа
- Другое: _____
- Другое: _____
- Другое: _____

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition* by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

Диалектический отказ

АБСТИНЕНЦИЯ

(Полный отказ от зависимого поведения)

ЗА: люди, которые принимают обязательство, имеют больше возможностей ему следовать.

ПРОТИВ: труднее вновь “завязать”, если сорвешься

или

СНИЖЕНИЕ ВРЕДА

(Признание возможности срывов; минимизация ущерба без требования совершенства)

ЗА: когда срыв действительно происходит, легче и быстрее “завязать”.

ПРОТИВ: люди, допускающие возможность срывов, легче срываются

СИНТЕЗ = ДИАЛЕКТИЧЕСКИЙ ОТКАЗ

Цель не в том, чтобы снова не вовлекаться в зависимое поведение, а в том, чтобы достигнуть полного воздержания.

Однако, если случился срыв, цель состоит в том, чтобы снизить вред и вернуться к воздержанию как можно скорее.

Достоинства. Это работает!

Недостатки. Это работа. И у вас не будет отпуска.

(Вы всегда или воздерживаетесь от зависимого поведения, или работаете над тем, чтобы вернуться к воздержанию.)

Пример ожидания лучшего и планирования возможных трудностей.

Спортсмены-олимпийцы должны верить в то, что они могут выиграть каждую золотую медаль (даже при том, что они проиграли в прошлый раз и, возможно, проиграют снова), и вести себя соответствующим образом.

Планирование диалектического отказа

План абстиненции

- 1. Наслаждайтесь своим успехом, но с ясным разумом; составьте план на случай возможного срыва.
- 2. Проводите время или контактируйте с людьми, которые поддержат вас в вашем воздержании.
- 3. Составьте план подкрепления занятий, призванных заместить зависимое поведение.
- 4. Сжигайте старые мосты: избегайте напоминаний и рискованных в плане зависимого поведения ситуаций.
- 5. Постройте новые мосты: окупитесь в мысли, запахи и умственную деятельность (как, например, серфинг побуждений), которые будут конкурировать с информацией, связанной со страстной тягой.
- 6. Найдите альтернативные способы самовыражения.
- 7. Публично объявите о своем воздержании; откажитесь от любой идеи, которая может привести к срыву.

(окончание на следующей странице)

План снижения вреда

- 1. Позвоните своему психотерапевту, коучу или тренеру навыков.
- 2. Свяжитесь с другими эффективными людьми, которые могут вам помочь.
- 3. Избавьтесь от искушений; окружите себя напоминаниями об эффективном поведении.
- 4. Еще раз пересмотрите навыки и раздаточные материалы ДПТ.
- 5. Примените противоположное действие (*Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 10*), чтобы преодолеть чувства вины и стыда. Если ничто другое не работает, пойдите на любую анонимную встречу и публично сообщите о своем срыве.
- 6. Выработывайте мастерство и справляйтесь со сложными эмоциональными ситуациями заблаговременно (*Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 19*), а также проверяйте факты (*Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 8*), чтобы преодолеть ощущение потери контроля.
- 7. Навыки межличностной эффективности (*Межличностная эффективность: Раздаточный материал 5–7*), такие как обращение за помощью к семье, друзьям, коучу или психотерапевту, также могут быть полезными. Если никого нет рядом, примите к сведению, что помощь часто можно найти через группы онлайн-поддержки.
- 8. Проведите анализ поведенческой цепочки, чтобы выяснить, что вызвало срыв (*Общие навыки: Раздаточный материал 7–7а*).
- 9. Примените навык решения проблемы, чтобы найти способ вновь “завязать” и возместить любой ущерб, который вы нанесли своим зависимым поведением (*Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 12*).
- 10. Примените навыки отвлечения, самоуспокоения и улучшения момента.
- 11. Ободрите себя.
- 12. Взвесьте все “за” и “против” прекращения зависимого поведения (*Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 5*).
- 13. Избегайте катастрофического мышления. Не позволяйте одному промаху превратиться в провал.
- 14. После срыва вернитесь к полному воздержанию: осознайте, что это было в последний раз.

Ясный разум



Зависимый разум
импульсивный
узконаправленный
готовый сделать что угодно за дозу

Чистый разум
простодушный
готовый на риск
не замечающий опасности

В **зависимом разуме** вами управляет ваша зависимость. Стремление к привычному проблемному поведению определяет ваши мысли, эмоции и поведение

Пребывая в **чистом разуме**, вы не обращаете внимания на триггеры, которые могут сигнализировать о привычном проблемном поведении. Вы верите в свою непобедимость и неуязвимость по отношению к будущему искушению



Обе крайности ОПАСНЫ!



ЯСНЫЙ РАЗУМ: самое безопасное положение.

Вы чисты, но не забываете о зависимом разуме.

Вы полностью принимаете **вероятность срыва**.

Вы наслаждаетесь своим **успехом**, но настороже к своим **побуждениям; планируете** свои действия на случай, если вас одолеет соблазн.

Поведение, присущее зависимому и чистому разуму

Зависимый разум

- Вовлечен в зависимое поведение.
- Уверен в том, что “У меня действительно нет проблем с зависимостью”.
- Уверен в том, что “Я могу немного... а потом остановлюсь”.
- Уверен в том, что “Я могу это делать только по выходным”.
- Уверен в том, что “Я не смогу жить без этого!”
- Придает своей зависимости оттенок гламура.
- Сидит в Интернете в поисках способов вовлечения в зависимое поведение.
- Делает покупки (еда, наркотики, видео, музыка и т.д.), связанные с зависимым поведением.
- Продает или обменивает что-то, что имеет отношение к зависимому поведению.
- Крадет, чтобы оплачивать свою зависимость.
- Занимается проституцией за деньги или в обмен на предмет своей зависимости.
- Лжет.
- Скрывает.
- Отгораживается от людей.
- Выглядит суетливым: “Пора, уже пора!”
- Нарушает обещания.
- Совершает преступления.
- Действует, как труп. У него нет жизни.
- Действует отчаянно или навязчиво.
- Избегает смотреть в глаза собеседнику.
- Небрежен и неухожен.
- Избегает медицинской помощи.

Другое: _____

Другое: _____

Другое: _____

(окончание на следующей странице)

Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 18а

(Стрессоустойчивость: Рабочий лист 16)

Чистый разум

- Склонен к **очевидно несоответствующему поведению**, которое в прошлом неизбежно приводило к зависимому поведению.
- Убежден в том, что все уроки уже извлечены.
- Уверен в способности управлять своей зависимостью.
- Убежден в отсутствии у себя зависимости.
- Прекращает лечение, которое помогает справиться с зависимостью, или нерегулярно к нему прибегает.
- Пребывает в окружении, связанном с зависимым поведением.
- Встречается с друзьями, которые все еще подвержены зависимости.
- Проживает с людьми, которые подвержены зависимости.
- Хранит вещи и принадлежности, связанные с зависимостью.
- Имеет при себе лишние деньги.
- Безответственно относится к банковским счетам.
- Одевается, как зависимый человек.
- Пропускает тренировки навыков.
- Не противостоит проблемам, которые подпитывают зависимое поведение.
- Изолирует себя от людей.
- Убежден в том, что способен справиться со своей проблемой в одиночку.
- Действует так, как будто необходима только сила воли, чтобы справиться.
- Игнорирует проблемы, вызывающие зависимость.
- Уверен в своей неспособности выдержать все это.
- Уверен в том, что никому не следует сообщать о своей зависимости.
- Уверен в том, что может принять обезболивающее или сесть на диету (т.е. снова вовлечь себя в зависимое поведение), если ему это назначит или порекомендует врач.

Другое: _____

Другое: _____

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition* by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

Поддерживающее сообщество

Поддерживающее сообщество означает замену подкрепления зависимости подкреплением воздержания.

Подкрепление воздержания — это важно!

Подкрепление в вашем окружении играет важную роль в том, чтобы ободрить или помочь справиться с зависимым поведением.

Чтобы остановить зависимое поведение, вы должны выяснить, как сделать жизнь *без* зависимого поведения более вознаграждаемой, чем жизнь *с* зависимым поведением.

Вы должны найти способ поведения, несовместимый с зависимостью, который будет приносить удовлетворение и вознаграждаться окружающими.

Силы воли недостаточно. Если бы это было так, то мы все были бы совершенны!

Замена подкрепления зависимости подкреплением воздержания

Предпринимайте действия, которые повысят ваши возможности по аккумулярованию положительных событий, чтобы заменить ими зависимое поведение.

- Проводите время с теми, кто не страдает от зависимостей.
- Расширьте количество приятных занятий, которые не будут связаны с зависимостью.
- Если вы не знаете, какие люди или какие занятия вам более по душе, попробуйте различные группы людей и различные занятия.

Пример воздержания

- Принять на _____ дней обязательство об отказе от зависимого поведения и наблюдать преимущества, которые будут возникать.
- Временно избегать рискованных триггеров зависимости и заменять их конкурирующими способами поведения, чтобы успешно пройти до конца намеренного периода.
- Наблюдать за всеми положительными событиями, которые возникают благодаря отказу от зависимого поведения.

Примечание. Адаптировано из Meyers, R. J., & Squires, D. D. (2001, September). *The community reinforcement approach*. Взято на сайте www.bhzm.org/guidelines/CRAmanual.pdf. Адаптировано с разрешения авторов.

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition* by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

Сжечь старые мосты и построить новые

СЖЕЧЬ СТАРЫЕ МОСТЫ

Полностью примите, что вы не собираетесь снова участвовать в зависимом поведении, и затем активно действуйте, чтобы обрезать все возможности для такого поведения.

- 1. Примите на себя абсолютное обязательство по воздержанию от зависимого поведения, которым является _____ (опишите зависимое поведение). Затем мысленно удалитесь в покои воздержания и **хлопните за собой дверь**. (Помните, что дьяволу достаточно ухватить вас за кончик мизинца, чтобы утащить в ад.)
- 2. Перечислите все в своей жизни, что делает вашу зависимость возможной.
- 3. Избавьтесь от всего этого:
 - удалите контактную информацию людей, которые способствуют вашей зависимости;
 - избавьтесь от всех возможных провоцирующих факторов и искушений.
- 4. Перечислите и сделайте все возможное, чтобы вам было трудно или невозможно продолжать зависимое поведение:
 - безжалостно и в любой момент говорите правду о своей зависимости;
 - сообщите всем своим друзьям и семье, что вы **“завязали”**.

(окончание на следующей странице)

ПОСТРОИТЬ НОВЫЕ МОСТЫ

Создайте визуальные образы и запахи, которые конкурируют с тем, что вы обычно видите и обоняете, когда возникает тяга.

Тяга и побуждения сильно связаны с яркими образами и запахами желаемого. Чем сильнее эти образы или запахи, тем сильнее тяга.

- Попробуйте найти различные образы или запахи, чтобы думать о них. Попытайтесь удерживать эти образы или запахи в своем разуме, когда у вас возникнет нежелательная тяга. Например, каждый раз, когда вам захочется выкурить сигарету, представляйте, что вы находитесь на пляже; постарайтесь увидеть его и мысленно почувствовать его запах, чтобы снизить тягу.
- Когда у вас возникает тяга, смотрите на что-то движущееся или окружайте себя запахами, не связанными с зависимостью. Движущиеся объекты и новые запахи будут конкурировать с вашей тягой.
- “Серфинг побуждений” — представьте себя на доске для серфинга скользящим по волнам своих побуждений. Заметьте, как они приходят и уходят, сначала поднимаются высоко, затем начинают снижаться и наконец уходят.

Альтернативный бунт и адаптивное отрицание

Альтернативный бунт

Когда зависимое поведение — способ бунтовать против власти, условностей и скуки, не нарушая при этом правил или законов, попробуйте альтернативный бунт. Альтернативный бунт заменяет разрушительное восстание и поддерживает вас на пути к вашим целям.

Вот примеры.

- Побрить голову.
- Надеть неприличное нижнее белье.
- Надеть невероятную обувь.
- Подумать о тайных желаниях.
- Выразить непопулярное мнение.
- Сделать спонтанно что-то доброе.
- Отправиться в семейный отпуск в нудистский лагерь.
- Написать откровенное письмо о своих желаниях.
- Покрасить волосы в дикий цвет.
- Сделать татуировку или пирсинг.
- Надеть одежду наизнанку.
- Не мыться в течение недели.
- Напечатать слоган на футболке.
- Сделать вызывающий макияж.
- Одеться или раздеться там, где этого никто не ожидает.

(окончание на следующей странице)

Адаптивное отрицание

Когда ваш разум не в силах устоять перед зависимым поведением, попробуйте гибкое отрицание.

- Прекратите логические рассуждения, когда вы делаете это. Не спорьте с собой.
- Когда вас охватывает страстное желание, отрицайте, что вы хотите совершить проблемное поведение или употребить что-то. Убедите себя, что вы хотите что-то другое, а не проблемное поведение. Например, переформулируйте страстное желание выкурить сигарету в страстное желание пожевать зубочистку; страстное желание выпить алкоголь — в не менее страстное желание быстро побежать; или страстное желание переест — в страстное желание пойти путем альтернативного бунта (см. выше).
- Другое: _____
- Другое: _____
- Будьте непреклонны с собой в своем опровержении и вовлекайтесь в альтернативное поведение.
- Отсрочьте свое зависимое поведение. Отсрочьте его на пять минут, затем — еще на пять минут и так далее, каждый раз говоря себе: “Я должен выдержать это только в течение пяти минут”. Ежедневно говорите себе, что вы способны на это сегодня (или каждый час в течение только этого часа и т.д.), повторяя: “Это не навсегда. Мне нужно выдержать это только сейчас”.

.....

**Рабочие листы для развития
навыков стрессоустойчивости**

.....

.....

*Рабочие листы для навыков
переживания кризиса*

.....

Навыки переживания кризиса

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Практикуйте навыки переживания кризиса по крайней мере дважды. Опишите кризисное событие; отметьте, какие навыки вы применяли для этого события; затем опишите, как вы применяли навык и что произошло.

КРИЗИСНОЕ СОБЫТИЕ 1. Отметьте уровень дистресса (0–100) До: ____ После: ____

Побуждающее событие для моего дистресса (кто, что, когда, где): “Что вызвало мое кризисное состояние?”

- СТОП**
- “За” и “против”**
- ТРУД**
- ПЕРЕЖИТЬ с мудрым разумом**
- Отвлечение посредством пяти органов чувств**
- ПОПРАВЬте_Момент**

Слева отметьте навыки, которые вы применяли, и опишите их здесь:

Опишите результат применения навыков:

Отметьте, насколько эффективным был навык, чтобы помочь вам пережить кризис и справиться с ситуацией (не сделать еще хуже). Используйте следующую шкалу.

Мне так и не удалось выдержать ситуацию, даже в течение одной минуты

1

Мне удалось совладать по крайней мере на некоторое время. Это несколько помогло

2

3

Мне удалось применить навыки, сохранить стрессоустойчивость и не пойти на поводу проблемных побуждений

4

5

(окончание на следующей странице)

Стрессоустойчивость: Рабочий лист 1
(Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 2–9а)

КРИЗИСНОЕ СОБЫТИЕ 2. Отметьте уровень дистресса (0–100) До: ____ После: ____

Побуждающее событие для моего дистресса (кто, что, когда, где). Что вызвало мое кризисное состояние?

- СТОП**
- “За” и “против”**
- ТРУД**
- ПЕРЕЖИТЬ с мудрым разумом**
- Отвлечение посредством пяти органов чувств**
- ПОПРАВьте_Момент**

Слева отметьте навыки, которые вы применяли, и опишите их здесь:

Опишите результат применения навыков:

Отметьте, насколько эффективным был навык, чтобы помочь вам пережить кризис и справиться с ситуацией (не усугубить ее). Используйте следующую шкалу.

Мне так и не удалось выдержать ситуацию даже в течение одной минуты

1

Мне удалось совладать по крайней мере на некоторое время. Это несколько помогло

2

3

Мне удалось применить навыки, сохранить стрессоустойчивость и не пойти на поводу проблемных побуждений

4

5

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition* by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

Навыки переживания кризиса

Имя: _____ Неделя: _____

Практикуйте каждый навык переживания кризиса дважды. Опишите свой опыт, как показано ниже.

| | В чем состоял кризис (что побудило применить навык)? | Как долго вы практиковали навык? | Отметьте до/после применения навыка | | | | Выводы или вопросы по поводу практики навыка |
|---------------------------|--|----------------------------------|---|--|--|--------|--|
| | | | Уровень стрессоустойчивости (0 — я не смогу это вынести; 5 — я точно выдержу) | Интенсивность отрицательных эмоций (0–100) | Интенсивность положительных эмоций (0–100) | Эмоции | |
| СТОП | | | / | / | / | / | |
| | | | / | / | / | / | |
| “За” и “против” | | | / | / | / | / | |
| | | | / | / | / | / | |
| ТРУД | | | / | / | / | / | |
| | | | / | / | / | / | |
| ПЕРЕЖИТЬ с мудрым разумом | | | / | / | / | / | |
| | | | / | / | / | / | |
| Самостоятельное | | | / | / | / | / | |
| | | | / | / | / | / | |
| ПОПРАВЬТЕ Момент | | | / | / | / | / | |

Примечание. Адаптировано из неопубликованного рабочего листа Сета Аксельрода с его разрешения.

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*, Second Edition by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

Навыки переживания кризиса

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Для каждого навыка переживания кризиса запишите, что вы сделали в течение недели, и оцените эффективность применения навыка, чтобы пережить кризис и справиться с ситуацией (не усугубить ее). Используйте следующую шкалу.

| | <i>Мне так и не удалось выдержать ситуацию, даже в течение одной минуты</i> | <i>Мне удалось совладать по крайней мере на некоторое время. Это несколько помогло</i> | <i>Мне удалось применить навыки, сохранить стрессоустойчивость и не пойти на поводу проблемных побуждений</i> | | |
|---------------|---|--|---|---|----------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| День: | СТОП | | | | |
| _____ / _____ | | | | | Эффективность: _____ |
| _____ / _____ | | | | | Эффективность: _____ |
| День: | “За” и “против” | | | | |
| _____ / _____ | | | | | Эффективность: _____ |
| _____ / _____ | | | | | Эффективность: _____ |
| День: | ТРУД | | | | |
| _____ / _____ | | | | | Эффективность: _____ |
| _____ / _____ | | | | | Эффективность: _____ |
| День: | ПЕРЕЖИТЬ с Мудрым разумом | | | | |
| _____ / _____ | | | | | Эффективность: _____ |
| _____ / _____ | | | | | Эффективность: _____ |
| День: | Самоуспокоение | | | | |
| _____ / _____ | | | | | Эффективность: _____ |
| _____ / _____ | | | | | Эффективность: _____ |
| День: | ПОПРАВЬте_Момент | | | | |
| _____ / _____ | | | | | Эффективность: _____ |
| _____ / _____ | | | | | Эффективность: _____ |

Практика навыка СТОП

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Опишите две кризисные ситуации, которые произошли с вами. Затем опишите, как вы применяли навык СТОП.

КРИЗИСНОЕ СОБЫТИЕ 1. Отметьте уровень дистресса (0–100) До: ____ После: ____

Побуждающее событие для моего дистресса (кто, что, когда, где). Что вызвало состояние кризиса?

Поведение, которое вы пытались остановить: _____

- С**тойте
- О**тступите **Т**олько шаг назад
- О**смотрите**сь**
- П**опытайтесь **д**ействовать **о**сознанно

Слева отметьте шаги, которые вы предприняли, а здесь опишите, что вы сделали:

Опишите результат применения навыка:

Отметьте, насколько эффективным оказался навык, чтобы помочь вам пережить кризис и справиться с ситуацией (не усугубить ее). Используйте следующую шкалу.

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| <i>Мне так и не удалось выдержать ситуацию, даже в течение одной минуты</i> | | <i>Мне удалось совладать по крайней мере на некоторое время. Это несколько помогло</i> | | <i>Мне удалось применить навыки, сохранить стрессоустойчивость и не пойти на поводу проблемных побуждений</i> |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

(окончание на следующей странице)

КРИЗИСНОЕ СОБЫТИЕ 2. Отметьте уровень дистресса (0–100) До: ____ После: ____

Побуждающее событие для моего дистресса (кто, что, когда, где). Что вызвало состояние кризиса?

Поведение, которое вы пытались остановить: _____

- Стойте**
- Отступите Только шаг назад**
- Осмотрите**
- Постарайтесь действовать осознанно**

Слева отметьте шаги, которые вы предприняли, а здесь опишите, что вы сделали:

Опишите результат применения навыка:

Отметьте, насколько эффективным оказался навык, чтобы помочь вам пережить кризис и справиться с ситуацией (не усугубить ее). Используйте следующую шкалу.

Мне так и не удалось выдержать ситуацию, даже в течение одной минуты

1

Мне удалось совладать по крайней мере на некоторое время. Это несколько помогло

2

3

Мне удалось применить навыки, сохранять стрессоустойчивость и не пойти на поводу проблемных побуждений

4

5

Практика навыка СТОП

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Опишите произошедшие с вами ситуации, в которых вы применяли навык СТОП. Затем запишите, как именно вы применяли этот навык. Попробуйте ежедневно находить по одной ситуации, в которой вы могли бы практиковать навык СТОП.

| День | Кризисная ситуация | Как вы практиковали навык СТОП? | Удалось ли остановить проблемное поведение? | Уровень до/после применения навыка | | | Выводы или вопросы по упражнению |
|------|--------------------|---------------------------------|---|---|--------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|
| | | | | Уровень стрессоустойчивости (0 — “я не смогу это вынести”; 5 — “я точно выдержу”) | Эмоции | | |
| | | | | | Уровень отрицательных эмоций (0–100) | Уровень положительных эмоций (0–100) | |
| | | | | / | / | / | |
| | | | | / | / | / | |
| | | | | / | / | / | |
| | | | | / | / | / | |
| | | | | / | / | / | |
| | | | | / | / | / | |
| | | | | / | / | / | |

Примечание. Адаптировано из неопубликованного рабочего листа Сета Аксельрода с его разрешения.

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*, Second Edition by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

"За" и "против" действий в соответствии с кризисным побуждением

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

1. Опишите *проблемное поведение*, которое вы пытаетесь прекратить: _____
2. Составьте список "за" и "против" действий в соответствии с кризисным побуждением (включая и побуждения к действию, и побуждения к избеганию).
3. Перечитывайте свой список "за" и "против", когда будет появляться побуждение к проблемному поведению.

| Проблемное поведение | "За" | "Против" |
|---|------|----------|
| Действовать в соответствии с кризисным побуждением | 1. | 1. |
| | 2. | 2. |
| | 3. | 3. |
| | 4. | 4. |
| | 5. | 5. |
| Противостоять кризисному побуждению | 1. | 1. |
| | 2. | 2. |
| | 3. | 3. |
| | 4. | 4. |
| | 5. | 5. |

Определите, какие "за" и "против" являются краткосрочными (только на сегодня), а какие — долгосрочными (выходящими за пределы сегодняшнего дня). Тогда спросите свой мудрый разум: "Я предпочту хороший день или хорошую жизнь?" Сделайте осознанный выбор в отношении своего поведения.

Если этот рабочий лист поможет вам выбрать искусное, а не кризисное поведение, обязательно сохраните его там, где вы сможете его найти, и пересмотрите снова, когда окажетесь в кризисе.

Примечание. Адаптировано из неопубликованного рабочего листа Сета Аксельрода с его разрешения. Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition* by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

"За" и "против" действий в соответствии с кризисным побуждением

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

1. Опишите *проблемное поведение*, которое вы пытаетесь прекратить: _____
2. Составьте список "за" и "против" действий в соответствии с кризисным побуждением (включая и побуждения к действию, и побуждения к избеганию).
3. Перечитывайте свой список "за" и "против", когда будет появляться побуждение к проблемному поведению.

| Проблемное поведение | "За" | "Против" |
|---|------|----------|
| Действовать в соответствии с кризисным побуждением | 1. | 1. |
| | 2. | 2. |
| | 3. | 3. |
| | 4. | 4. |
| | 5. | 5. |
| Противостоять кризисному побуждению | 1. | 1. |
| | 2. | 2. |
| | 3. | 3. |
| | 4. | 4. |
| | 5. | 5. |

Определите, какие "за" и "против" являются краткосрочными (только на сегодня), а какие — долгосрочными (выходящими за пределы сегодняшнего дня). Тогда спросите свой мудрый разум: "Я предпочту хороший день или хорошую жизнь?" Сделайте осознанный выбор в отношении своего поведения.

Если этот рабочий лист поможет вам выбрать искусное, а не кризисное поведение, обязательно сохраните его там, где вы сможете его найти, и пересмотрите снова, когда окажетесь в кризисе.

Примечание. Адаптировано из неопубликованного рабочего листа Сета Аксельрода с его разрешения.

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition* by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

Изменение состояния тела: навыки ТРУД

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Опишите ситуацию, когда вы решили практиковать каждый из навыков ТРУД (Температура, парная мышечная Релаксация, физические Упражнения, размеренное Дыхание). Оцените, как изменились интенсивность ваших эмоций и стрессоустойчивость до и после применения навыков ТРУД. Опишите, что вы, собственно, сделали. При необходимости пишите на дополнительных листах.

Т {
Использовал холодную воду, чтобы снизить интенсивность эмоций.
Ситуация: _____
Возбуждение (1–100) до: _____ после: _____
Стрессоустойчивость (0 — я не смогу это выдержать; 100 — я определенно это переживу), до: _____ после: _____
Что сделано: _____

Р {
Ситуация: _____
Возбуждение (1–100) до: _____ после: _____
Стрессоустойчивость (0 — я не смогу это выдержать; 100 — я определенно это переживу), до: _____ после: _____
Что сделано: _____

У {
Ситуация: _____
Возбуждение (1–100) до: _____ после: _____
Стрессоустойчивость (0 — я не смогу это выдержать; 100 — я определенно это переживу), до: _____ после: _____
Что сделано: _____

Д {
Ситуация: _____
Возбуждение (1–100) до: _____ после: _____
Стрессоустойчивость (0 — я не смогу это выдержать; 100 — я определенно это переживу), до: _____ после: _____
Что сделано: _____

Парная мышечная релаксация

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Практикуйте **парную мышечную релаксацию** (напрягая мышцы на вдохе и расслабляя на выдохе). Практикуйте несколько раз в день до тех пор, пока с каждым выдохом не начнет автоматически происходить расслабление. С этого момента вы сможете связать между собой выдох и мышечное расслабление. Как только это произойдет, можно будет практиковать не так часто.

Практикуйте парную мышечную релаксацию как можно чаще в течение дня и опишите свой опыт ниже. Отмечайте тип практики: вы напрягали отдельные мышцы, группы мышц или все мышцы сразу?

| День | Сколько раз вы практиковали парную мышечную релаксацию | Средний уровень расслабления до/после (0–100) | Сколько раз вы применяли этот навык, когда испытывали напряжение или стресс | Средний уровень расслабления до/после (0–100) | Отметьте, какие мышцы вы напрягали и расслабляли (при необходимости сделайте более одного выбора) |
|------|--|---|---|---|--|
| | | / | | / | <input type="checkbox"/> Отдельные мышцы <input type="checkbox"/> Группы мышц <input type="checkbox"/> Все мышцы сразу |
| | | / | | / | <input type="checkbox"/> Отдельные мышцы <input type="checkbox"/> Группы мышц <input type="checkbox"/> Все мышцы сразу |
| | | / | | / | <input type="checkbox"/> Отдельные мышцы <input type="checkbox"/> Группы мышц <input type="checkbox"/> Все мышцы сразу |
| | | / | | / | <input type="checkbox"/> Отдельные мышцы <input type="checkbox"/> Группы мышц <input type="checkbox"/> Все мышцы сразу |
| | | / | | / | <input type="checkbox"/> Отдельные мышцы <input type="checkbox"/> Группы мышц <input type="checkbox"/> Все мышцы сразу |
| | | / | | / | <input type="checkbox"/> Отдельные мышцы <input type="checkbox"/> Группы мышц <input type="checkbox"/> Все мышцы сразу |

Опишите свой опыт:

Размышления по поводу практики и/или вопросы:

Эффективный пересмотр прежнего мнения и парная мышечная релаксация

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Шаг 1. Опишите одно типичное для себя **побуждающее событие**, вызывающее у вас дистресс. Что к нему приводит? Что конкретно в этой ситуации является для вас проблемой? Постарайтесь отвечать максимально подробно. Используйте навыки описания. Проверяйте факты.

Шаг 2. Спросите себя: “Что такого я обычно говорю себе (т.е. каковы мои **интерпретации и мысли**), что вызывает во мне такую негативную эмоциональную реакцию на это событие?”. **Запишите:**

Шаг 3. Пересмотрите мысли, которые приводят к дистрессу. Переосмысление предполагает переоценку ситуации и ее значимости таким образом, чтобы заменить вызывающие стресс мысли другими, более эффективными. **Запишите** как можно больше таких мыслей:

Шаг 4. Практиковали ли вы на этой неделе в своем **воображении** эффективный пересмотр стрессовых ситуаций? Да _____ Нет _____

Если вы практиковали, снизило ли это ваш страх перед повторением таких ситуаций в будущем? (0–5, где 0 — вовсе нет, 5 — да, очень сильно): _____
Какими эффективными мыслями вы заменили вызывающие стресс мысли?

Оцените средний уровень своей релаксации (0–100): до: _____ после: _____

(окончание на следующей странице)

Шаг 5. Практиковали ли вы **пересмотр прежнего мнения вместе с парной мышечной релаксацией**? Да _____ Нет _____

Если вы практиковали, помогло ли вам это снизить уровень стресса? (0–5, где 0 — вовсе нет, 5 — да, очень сильно): _____

Какими эффективными мыслями вы заменили свои вызывающие стресс мысли?

Комментарии:

Отвлечение с помощью мудрого разума

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Опишите две ситуации, которые побудили вас к практике навыков отвлечения (ПЕРЕЖИТЬ с мудрым разумом).

КРИЗИСНОЕ СОБЫТИЕ 1. Отметьте уровень дистресса (0–100) До: ____ После: ____

Побуждающее событие для моего дистресса (кто, что, когда, где). Что вызвало мое кризисное состояние?

- Помогите кому-нибудь
- Если сравнить
- Используйте Различные эмоции
- Есть другие действия
- Постройте Железную стену
- Используйте ощущения
- Течение мыслей перенаправьте

Слева отметьте навыки, которые вы применяли, и опишите их здесь:

Опишите результат применения навыков:

Отметьте, насколько эффективным был навык, чтобы помочь вам пережить кризис и совладать с ситуацией (не усугубить ее). Используйте следующую шкалу.

Мне так и не удалось выдержать ситуацию, даже в течение одной минуты

1

Мне удалось совладать по крайней мере на некоторое время. Это несколько помогло

2

3

Мне удалось применить навыки, сохранить стрессоустойчивость и не пойти на поводу проблемных побуждений

4

5

(окончание на следующей странице)

КРИЗИСНОЕ СОБЫТИЕ 2. Отметьте уровень дистресса (0–100) До: ____ После: ____

Побуждающее событие для моего дистресса (кто, что, когда, где). Что вызвало мое кризисное состояние?

- Помоги кому-нибудь
- Если сравнить
- Используйте Различные эмоции
- Есть другие действия
- Постройте Железную стену
- Используйте ощущения
- Течение мыслей перенаправьте

Слева отметьте навыки, которые вы применяли, и опишите их здесь:

Опишите результат применения навыков:

Отметьте, насколько эффективным был навык, чтобы помочь вам пережить кризис и совладать с ситуацией (не усугубить ее). Используйте следующую шкалу.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| <i>Мне так и не удалось выдержать ситуацию, даже в течение одной минуты</i> | | <i>Мне удалось справиться по крайней мере на некоторое время. Это несколько помогло</i> | | <i>Мне удалось применить навыки, сохранить стрессоустойчивость и не пойти на поводу проблемных побуждений</i> |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Навыки отвлечения: ПЕРЕЖИТЬ с мудрым разумом

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Практикуйте каждый навык отвлечения дважды и описывайте свой опыт.

| | В чем состоял кризис (что побудило применить навык)? | Как долго вы практиковали этот навык? | Отметьте до/после применения навыка | | | Выводы или вопросы по поводу практики навыка |
|---|--|---------------------------------------|---|--|---|--|
| | | | Уровень стрессоустойчивости (0 — я не смогу это вынести; 5 — я точно выдержу) | Эмоции | | |
| Когда вы практиковали этот навык и что вы для этого делали? | | | Интенсивность отрицательных эмоций (0–100) | Интенсивность положительных эмоций (0–100) | | |
| <u>П</u> омогите кому-нибудь | | / | / | / | / | |
| | | / | / | / | / | |
| <u>Е</u> сли сравнить | | / | / | / | / | |
| | | / | / | / | / | |
| Используйте <u>Р</u> азличные эмоции | | / | / | / | / | |
| | | / | / | / | / | |
| <u>Е</u> сть другие действия | | / | / | / | / | |

Стрессоустойчивость: Рабочий лист 5а (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 7)

| | В чем состоял кризис (что побудило применить навик)? | Как долго вы практиковали навик? | Отметьте до/после применения навика | | | | Выводы или вопросы по поводу практики навика |
|---|--|----------------------------------|---|--|--|--|--|
| | | | Уровень стрессоустойчивости (0 — я не смогу это вынести; 5 — я точно выдержу) | Эмоции | | | |
| Когда вы практиковали этот навик и что вы для этого делали? | | | Интенсивность отрицательных эмоций (0–100) | Интенсивность положительных эмоций (0–100) | | | |
| Постройте <u>Железную</u> стену | | / | / | / | | | |
| <u>И</u> спользуйте ощущения | | / | / | / | | | |
| <u>Т</u> ечение мыслей пере- направьте | | / | / | / | | | |

Примечание. Адаптировано из неопубликованного рабочего листа Сета Аксельрода с его разрешения.

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition* by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

Навыки отвлечения: ПЕРЕЖИТЬ с мудрым разумом

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Для каждого навыка отвлечения запишите, что вы сделали в течение недели, и оцените эффективность применения навыка, чтобы поддержать свою стрессоустойчивость и совладать с ситуацией (не усугубить ее). Используйте следующую шкалу.

| <i>Мне так и не удалось выдержать ситуацию, даже в течение одной минуты</i> | 1 | <i>Мне удалось совладать по крайней мере на некоторое время. Это несколько помогло</i> | 3 | 4 | <i>Мне удалось применить навыки, сохранить стрессоустойчивость и не пойти на поводу проблемных побуждений</i> | 5 |
|---|-------------------------------------|--|---|---|---|---|
| День: | Помоги кому-нибудь | | | | Эффективность: _____ | |
| / | | | | | Эффективность: _____ | |
| / | | | | | Эффективность: _____ | |
| День: | Если сравнить | | | | Эффективность: _____ | |
| / | | | | | Эффективность: _____ | |
| / | | | | | Эффективность: _____ | |
| День: | Различные эмоции | | | | Эффективность: _____ | |
| / | | | | | Эффективность: _____ | |
| / | | | | | Эффективность: _____ | |
| День: | Есть другие действия | | | | Эффективность: _____ | |
| / | | | | | Эффективность: _____ | |
| / | | | | | Эффективность: _____ | |
| День: | Железная стена | | | | Эффективность: _____ | |
| / | | | | | Эффективность: _____ | |
| / | | | | | Эффективность: _____ | |
| День: | Используйте ощущения | | | | Эффективность: _____ | |
| / | | | | | Эффективность: _____ | |
| / | | | | | Эффективность: _____ | |
| День: | Течение мыслей перенаправьте | | | | Эффективность: _____ | |
| / | | | | | Эффективность: _____ | |
| / | | | | | Эффективность: _____ | |

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition* by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

Самоуспокоение посредством пяти органов чувств

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Опишите два кризиса, которые вы пережили. Затем опишите навыки самоуспокоения, которые вы применяли.

КРИЗИСНОЕ СОБЫТИЕ 1. Отметьте уровень дистресса (0–100) До: ____ После: ____

Побуждающее событие для моего дистресса (кто, что, когда, где). Что вызвало мое кризисное состояние?

- Зрение
- Слух
- Обоняние
- Вкус
- Осязание

Слева отметьте навыки, которые вы применяли, и опишите их здесь:

Опишите результат применения навыков:

Отметьте, насколько эффективным был навык, чтобы помочь вам пережить кризис и совладать с ситуацией (не усугубить ее). Используйте следующую шкалу.

Мне так и не удалось выдержать ситуацию, даже в течение одной минуты

1

2

Мне удалось совладать по крайней мере на некоторое время. Это несколько помогло

3

4

Мне удалось применить навыки, сохранить стрессоустойчивость и не пойти на поводу проблемных побуждений

5

(окончание на следующей странице)

КРИЗИСНОЕ СОБЫТИЕ 2. Отметьте уровень дистресса (0–100) До: ____ После: ____

Побуждающее событие для моего дистресса (кто, что, когда, где). Что вызвало мое кризисное состояние?

- Зрение
- Слух
- Обоняние
- Вкус
- Осязание

Слева отметьте навыки, которые вы применяли, и опишите их здесь:

Опишите результат применения навыков:

Отметьте, насколько эффективным был навык, чтобы помочь вам пережить кризис и совладать с ситуацией (не усугубить ее). Используйте следующую шкалу.

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| <i>Мне так и не удалось выдержать ситуацию, даже в течение одной минуты</i> | | <i>Мне удалось совладать по крайней мере на некоторое время. Это несколько помогло</i> | | <i>Мне удалось применить навыки, сохранить стрессоустойчивость и не пойти на поводу проблемных побуждений</i> |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Самоуспокоение посредством пяти органов чувств

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Практикуйте каждый навык самоуспокоения дважды и описывайте свой опыт.

| | Что произошло болезненного или стрессогенного (если произошло)? | Как долго вы практиковали навык? | Отметьте до/после применения навыка | | | | Выводы или вопросы по поводу практики навыка |
|----------|---|----------------------------------|---|--|--|--|--|
| | | | Уровень стрессоустойчивости (0 — я не смогу это вынести; 5 — я точно выдержу) | Эмоции | | Интенсивность положительных эмоций (0–100) | |
| | | | | Интенсивность отрицательных эмоций (0–100) | Интенсивность положительных эмоций (0–100) | | |
| Зрение | | | / | / | / | / | |
| Слух | | | / | / | / | / | |
| | | | / | / | / | / | |
| Обоняние | | | / | / | / | / | |
| | | | / | / | / | / | |
| Вкус | | | / | / | / | / | |
| | | | / | / | / | / | |
| Осязание | | | / | / | / | / | |
| | | | / | / | / | / | |

Самоуспокоение посредством пяти органов чувств

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Для каждого навыка самоуспокоения запишите, что вы сделали в течение недели, и оцените эффективность применения навыка, чтобы поддержать свою стрессоустойчивость и совладать с ситуацией (не усугубить ее). Используйте следующую шкалу.

| <i>Мне так и не удалось выдержать ситуацию, даже в течение одной минуты</i> | <i>Мне удалось совладать по крайней мере на некоторое время. Это несколько помогло</i> | <i>Мне удалось применить навыки, сохранить стрессоустойчивость и не пойти на поводу проблемных побуждений</i> | | |
|---|--|---|---|----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ЗРЕНИЕ | | | | |
| День: _____ / _____ | | | | Эффективность: _____ |
| _____ / _____ | | | | Эффективность: _____ |
| _____ / _____ | | | | Эффективность: _____ |
| СЛУХ | | | | |
| День: _____ / _____ | | | | Эффективность: _____ |
| _____ / _____ | | | | Эффективность: _____ |
| _____ / _____ | | | | Эффективность: _____ |
| ОБОНЯНИЕ | | | | |
| День: _____ / _____ | | | | Эффективность: _____ |
| _____ / _____ | | | | Эффективность: _____ |
| _____ / _____ | | | | Эффективность: _____ |
| ВКУС | | | | |
| День: _____ / _____ | | | | Эффективность: _____ |
| _____ / _____ | | | | Эффективность: _____ |
| _____ / _____ | | | | Эффективность: _____ |
| ОСЯЗАНИЕ | | | | |
| День: _____ / _____ | | | | Эффективность: _____ |
| _____ / _____ | | | | Эффективность: _____ |
| _____ / _____ | | | | Эффективность: _____ |

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition* by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

Сканирование тела

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Практикуйте так часто, как сможете. Отметьте, как вы практиковали: самостоятельно, слушая аудиозапись, под чьим-то руководством или найдя соответствующий ролик на YouTube?

| День | Вид практики | Как долго | Заполните до и после практики | | |
|------|---|-----------|---|--|--|
| | | | Способность переносить дистресс. (0 — я не могу выдержать это; 100 — я определенно могу это пережить) | Интенсивность отрицательных эмоций (1–100) | Интенсивность положительных эмоций (1–100) |
| 1 | <input type="checkbox"/> Самостоятельно <input type="checkbox"/> Под руководством <input type="checkbox"/> Под аудиозаписью <input type="checkbox"/> Под ролик с YouTube | / | / | / | |
| 2 | <input type="checkbox"/> Самостоятельно <input type="checkbox"/> Под руководством <input type="checkbox"/> Под аудиозаписью <input type="checkbox"/> Под ролик с YouTube | / | / | / | |
| 3 | <input type="checkbox"/> Самостоятельно <input type="checkbox"/> Под руководством <input type="checkbox"/> Под аудиозаписью <input type="checkbox"/> Под ролик с YouTube | / | / | / | |
| 4 | <input type="checkbox"/> Самостоятельно <input type="checkbox"/> Под руководством <input type="checkbox"/> Под аудиозаписью <input type="checkbox"/> Под ролик с YouTube | / | / | / | |

Стрессоустойчивость: Рабочий лист 6в (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 8)

| День | Вид практики | Как долго | Заполните до и после практики | | |
|------|--|-----------|---|--|--|
| | | | Способность пере- носить дистресс. (0 — я не могу выдержать это; 100 — я опреде- ленно могу это пережить) | Интенсив- ность отри- цательных эмоций (1–100) | Интенсив- ность поло- жительных эмоций (1–100) |
| 5 | <input type="checkbox"/> Самостоятельно <input type="checkbox"/> Под руководством <input type="checkbox"/> Под аудиозапись <input type="checkbox"/> Под ролик с YouTube | / | / | / | |
| 6 | <input type="checkbox"/> Самостоятельно <input type="checkbox"/> Под руководством <input type="checkbox"/> Под аудиозапись <input type="checkbox"/> Под ролик с YouTube | / | / | / | |
| 7 | <input type="checkbox"/> Самостоятельно <input type="checkbox"/> Под руководством <input type="checkbox"/> Под аудиозапись <input type="checkbox"/> Под ролик с YouTube | / | / | / | |

Вопросы и мысли по поводу практики этого навыка:

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition* by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

ПОПРАВЬте_Момент

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Опишите два кризиса, которые вы пережили. Затем опишите навыки улучшения момента, которые вы применяли.

КРИЗИСНОЕ СОБЫТИЕ 1. Отметьте уровень дистресса (0–100) До: ____ После: ____

Побуждающее событие для моего дистресса (кто, что, когда, где). Что вызвало мое кризисное состояние?

- Подключите воображение
- Откройте смысл
- Выполняйте По одному делу за раз
- Расслабьтесь
- Активно отправьте себя в короткий отпуск
- Верьте в себя
- Молитесь

Слева отметьте навыки, которые вы применяли, и опишите их здесь:

Опишите результат применения навыков:

Отметьте, насколько эффективным был навык, чтобы помочь вам пережить кризис и совладать с ситуацией (не усугубить ее). Используйте следующую шкалу.

Мне так и не удалось выдержать ситуацию, даже в течение одной минуты

1

2

Мне удалось совладать по крайней мере на некоторое время. Это несколько помогло

3

4

Мне удалось применить навыки, сохранить стрессоустойчивость и не пойти на поводу проблемных побуждений

5

(окончание на следующей странице)

КРИЗИСНОЕ СОБЫТИЕ 2. Отметьте уровень дистресса (0–100) До: ____ После: ____

Побуждающее событие для моего дистресса (кто, что, когда, где). Что вызвало мое кризисное состояние?

- Подключите воображение
- Откройте смысл
- Выполняйте По одному делу за раз
- Расслабьтесь
- Активно отправьте себя в короткий отпуск
- Верьте в себя
- Молитесь

Слева отметьте навыки, которые вы применяли, и опишите их здесь:

Опишите результат применения навыков:

Отметьте, насколько эффективным был навык, чтобы помочь вам пережить кризис и совладать с ситуацией (не усугубить ее). Используйте следующую шкалу.

Мне так и не удалось выдержать ситуацию, даже в течение одной минуты

1

Мне удалось совладать по крайней мере на некоторое время. Это несколько помогло

2

3

Мне удалось применить навыки, сохранить стрессоустойчивость и не пойти на поводу проблемных побуждений

4

5

ПОПРАВЬТЕ_МОМЕНТ

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Практикуйте каждый навык ПОПРАВЬ_Момент дважды и описывайте свой опыт.

| | Что произошло болезненного или стрессогенного (если произошло)? | Как долго вы прак- тиковали навык? | Отметьте до/после применения навыка | | | | Выводы или вопросы по поводу практики навыка |
|---|--|---|--|--------|---|--|---|
| | | | Уровень стрес- соустойчивости (0 — я не смо- гу это вынести; 5 — я точно выдержу) | Эмоции | | Интенсив- ность поло- жительных эмоций (0–100) | |
| Когда вы практиковали этот навык и что вы для этого делали? | | | / | / | / | / | |
| Подключите воображение | | | / | / | / | / | |
| Откройте смысл | | | / | / | / | / | |
| Выполняйте По одному делу за раз | | | / | / | / | / | |
| Расслабьтесь | | | / | / | / | / | |
| Активно отправьте себя в короткий отпуск | | | / | / | / | / | |
| Верьте в себя | | | / | / | / | / | |
| Молитесь | | | / | / | / | / | |

ПОПРАВЬте_Момент

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Для каждого навыка улучшения момента запишите, что вы сделали в течение недели, и оцените эффективность применения навыка, чтобы поддержать свою стрессоустойчивость и совладать с ситуацией (не усугубить ее). Используйте следующую шкалу.

| | <i>Мне так и не удалось выдержать ситуацию, даже в течение одной минуты</i> | <i>Мне удалось совладать по крайней мере на некоторое время. Это несколько помогло</i> | <i>Мне удалось применить навыки, сохранить стрессоустойчивость и не пойти на поводу проблемных побуждений</i> |
|---------------|---|--|---|
| | 1 | 2 | 3 |
| | 4 | | |
| | 5 | | |
| День: | Подключите воображение | | |
| _____ / _____ | | | Эффективность: _____ |
| _____ / _____ | | | Эффективность: _____ |
| _____ / _____ | | | Эффективность: _____ |
| День: | Откройте смысл | | |
| _____ / _____ | | | Эффективность: _____ |
| _____ / _____ | | | Эффективность: _____ |
| _____ / _____ | | | Эффективность: _____ |
| День: | Выполняйте По одному делу за раз | | |
| _____ / _____ | | | Эффективность: _____ |
| _____ / _____ | | | Эффективность: _____ |
| _____ / _____ | | | Эффективность: _____ |
| День: | Расслабьтесь | | |
| _____ / _____ | | | Эффективность: _____ |
| _____ / _____ | | | Эффективность: _____ |
| _____ / _____ | | | Эффективность: _____ |
| День: | Активно отправьте себя в короткий отпуск | | |
| _____ / _____ | | | Эффективность: _____ |
| _____ / _____ | | | Эффективность: _____ |
| _____ / _____ | | | Эффективность: _____ |
| День: | Верьте в себя | | |
| _____ / _____ | | | Эффективность: _____ |
| _____ / _____ | | | Эффективность: _____ |
| _____ / _____ | | | Эффективность: _____ |
| День: | Молитесь | | |
| _____ / _____ | | | Эффективность: _____ |
| _____ / _____ | | | Эффективность: _____ |
| _____ / _____ | | | Эффективность: _____ |

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*, Second Edition by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

.....

*Рабочие листы для навыков
принятия реальности*

.....

Навыки принятия реальности

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Отметьте два навыка принятия реальности, которые вы практиковали на этой неделе в стрессогенной ситуации.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Радикальное принятие | <input type="checkbox"/> Полуулыбка |
| <input type="checkbox"/> Поворот сознания | <input type="checkbox"/> Ладони готовности |
| <input type="checkbox"/> Готовность | <input type="checkbox"/> Осознанность к текущим мыслям |

Навык 1. Опишите ситуацию и то, как вы практиковали этот навык: _____

Отметьте, насколько эффективным был навык, чтобы помочь вам пережить кризис и справиться с ситуацией (не усугубить ее). Используйте следующую шкалу.

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| <i>Мне так и не удалось выдержать ситуацию, даже в течение одной минуты</i> | | <i>Мне удалось совладать по крайней мере на некоторое время. Это несколько помогло</i> | | <i>Мне удалось применить навыки, сохранить стрессоустойчивость и не пойти на поводу проблемных побуждений</i> |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Помог ли вам этот навык совладать с неприятными эмоциями или побуждениями или каким-то образом избежать конфликта? Отметьте ДА _____ или НЕТ _____.

Отметьте, как этот навык помог или не помог: _____

Навык 2. Опишите ситуацию и то, как вы практиковали этот навык: _____

Отметьте, насколько эффективным был навык, чтобы помочь вам пережить кризис и справиться с ситуацией (не усугубить ее). Используйте следующую шкалу.

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| <i>Мне так и не удалось выдержать ситуацию, даже в течение одной минуты</i> | | <i>Мне удалось совладать по крайней мере на некоторое время. Это несколько помогло</i> | | <i>Мне удалось применить навыки, сохранить стрессоустойчивость и не пойти на поводу проблемных побуждений</i> |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Помог ли вам этот навык совладать с неприятными эмоциями или побуждениями или каким-то образом избежать конфликта? Отметьте ДА _____ или НЕТ _____.

Отметьте, как этот навык помог или не помог: _____

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*, Second Edition by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

Навыки принятия реальности

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Практикуйте каждый навык принятия реальности дважды и описывайте свой опыт.

| | Что произошло болезненного или стрессогенного (если произошло)? | Как долго вы практиковали этот навык? | Отметьте до/после применения навыка | | | | Выводы или вопросы по поводу практики навыка |
|-------------------------------|---|---------------------------------------|---|---|---|---|--|
| | | | Уровень стрессоустойчивости (0 — я не смогу это вынести; 5 — я точно выдержу) | Эмоции | | Интенсивность положительных эмоций (0–100) | |
| | | | | Интенсивность отрицательных эмоций (0–100) | Интенсивность положительных эмоций (0–100) | | |
| Радикальное принятие | | | / | / | / | / | |
| Поворот сознания | | | / | / | / | / | |
| Готовность | | | / | / | / | / | |
| Полуулыбка | | | / | / | / | / | |
| Ладони готовности | | | / | / | / | / | |
| Осознанность к текущим мыслям | | | / | / | / | / | |

Примечание. Адаптировано из неопубликованного рабочего листа Франчески Переплётчиковой и Сета Аксельрода с их разрешения.

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*, Second Edition by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

Навыки принятия реальности

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Для каждого навыка принятия реальности запишите, что вы сделали в течение недели, и оцените эффективность применения навыка, чтобы поддержать свою стрессоустойчивость и совладать с ситуацией (не усугубить ее). Используйте следующую шкалу.

| <i>Мне так и не удалось выдержать ситуацию, даже в течение одной минуты</i> | | <i>Мне удалось совладать по крайней мере на некоторое время. Это несколько помогло</i> | | <i>Мне удалось применить навыки, сохранить стрессоустойчивость и не пойти на поводу проблемных побуждений</i> |
|---|---|--|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

День: РАДИКАЛЬНОЕ ПРИНЯТИЕ (опишите, что и как часто вы практиковали)
_____/_____
_____/_____
_____/_____ Эффективность: _____

День: ПОВОРОТ СОЗНАНИЯ (опишите дилемму, стоявшую перед вами, и что вы выбрали)
_____/_____
_____/_____
_____/_____ Эффективность: _____

День: ГОТОВНОСТЬ (опишите ситуацию, в отношении которой вы были своевольны, и то, как вы практиковали этот навык)
_____/_____
_____/_____
_____/_____ Эффективность: _____

День: ПОЛУУЛЫБКА (опишите ситуацию и то, как вы практиковали)
_____/_____
_____/_____
_____/_____ Эффективность: _____

День: ЛАДОНИ ГОТОВНОСТИ (опишите ситуацию и то, как вы практиковали)
_____/_____
_____/_____
_____/_____ Эффективность: _____

День: ОСОЗНАННОСТЬ К ТЕКУЩИМ МЫСЛЯМ (опишите мысли, которые проходили через ваше сознание, и то, как вы их наблюдали)
_____/_____
_____/_____
_____/_____ Эффективность: _____

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*, Second Edition by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

Радикальное принятие

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

ПОДУМАЙТЕ О ТОМ, ЧТО ВАМ НЕОБХОДИМО РАДИКАЛЬНО ПРИНЯТЬ

1. Запишите две **наиболее важные** в вашей жизни на данный момент вещи, которые вам необходимо радикально принять. Напротив каждого пункта укажите в баллах, насколько вы принимаете эту часть себя или своей жизни: от 0 (совсем не принимаю, полностью отрицаю или протестую против этого) до 5 (полное принятие, я смирился с этим). *Примечание:* если вы уже работали над этим разделом, заполняйте его снова только в случае, если объекты принятия изменились.

Что мне нужно принять? Принятие, 0–5

1. _____ ()

2. _____ ()

2. Теперь напишите две **менее важные** в вашей жизни вещи, с принятием которых вы испытываете трудности на этой неделе. Оцените свое принятие так же, как вы сделали это выше.

Что мне нужно принять? Принятие, 0–5

1. _____ ()

2. _____ ()

ДОРАБОТАЙТЕ СПИСКИ

3. Просмотрите свои списки, записанные выше. **Проверьте факты.** Проверьте их на наличие интерпретаций и субъективных суждений. Удостоверьтесь, что то, что вы пытаетесь принять, соответствует фактам. **Проверьте, нет ли в ваших суждениях оценочности.** Избегайте оценок “хороший/плохой” и осуждающих утверждений. При необходимости перепишите какие-либо из пунктов выше так, чтобы они соответствовали **фактам и были безоценочными.**

ПРАКТИКУЙТЕ РАДИКАЛЬНОЕ ПРИНЯТИЕ

4. Выберите один пункт из более важного списка и один пункт из менее важного списка и практикуйте полное принятие по отношению к ним.

1. _____

2. _____

(окончание на следующей странице)

Стрессоустойчивость: Рабочий лист 9

(Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 11–116)

5. Сосредоточьтесь на каждом из этих фактов или событий по отдельности, позволив вашему мудрому разуму радикально принять, что это факты вашей жизни. Отметьте упражнения, которые вы проделали:

- Наблюдал за тем, как я подвергаю сомнению реальность или борюсь с ней.
- Напомнил себе, что реальность такая, какова она есть.
- Рассмотрел причины существующего положения вещей и безоценочно их принял.
- Практиковал радикальное принятие всем своим естеством (разумом, телом, духом).
- Практиковал противоположное действие.
- Справлялся со сложными эмоциональными ситуациями заблаговременно.
- Отслеживал свои телесные ощущения, когда думал о том, что необходимо предпринять.
- Позволил себе испытывать разочарование, печаль или горе.
- Признал, что жизнь может стоить того, чтобы жить, даже если в ней присутствует боль.
- Взвесил “за” и “против” принятия и отрицания.
- Другое: _____

6. Оцените свою степень принятия после практики радикального принятия (0–5):

Практика радикального принятия

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Практикуйте каждый навык дважды и описывайте свой опыт.

| | Что произошло такого, что вам было сложно принять (если произошло)? | Как долго вы практиковали принятие? | Отметьте до/после применения навыка | | | Выводы или вопросы по поводу практики навыка |
|--|---|-------------------------------------|--|--|---|--|
| | | | Принятие (0 — ни в коем случае; 5 — я смирился с этим) | Эмоции | | |
| | | | Интенсивность отрицательных эмоций (0–100) | Интенсивность положительных эмоций (0–100) | | |
| Когда вы практиковали этот навык и что вы для этого делали? | | | / | / | / | |
| Рассмотреть причины произошедшего | | | / | / | / | |
| Принять всем своим естеством | | | / | / | / | |
| | | | / | / | / | |
| Противоположное действие | | | / | / | / | |
| | | | / | / | / | |
| Справиться со сложными эмоциональными ситуациями заблаговременно | | | / | / | / | |
| | | | / | / | / | |

(окончание на следующей странице)

Стрессоустойчивость: Рабочий лист 9а (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 11–116)

| | Что произошло такого, что вам было сложно принять (если произошло)? | Как долго вы практиковали тиковали принятие? | Отметьте до/после применения навыка | | | Выводы или вопросы по поводу практики навыка |
|---|---|--|--|--|--|--|
| | | | Принятие (0 — ни в коем случае; 5 — я смирился с этим) | Интенсивность отрицательных эмоций (0–100) | Эмоции | |
| Когда вы практиковали этот навык и что вы для этого делали? | | | | Интенсивность положительных эмоций (0–100) | Интенсивность положительных эмоций (0–100) | Выводы или вопросы по поводу практики навыка |
| Внимание к телесным ощущениям | | | / | / | / | |
| | | | / | / | / | |
| Позволить себе горевать | | | / | / | / | |
| | | | / | / | / | |
| Признать, что жизнь стоит того, чтобы ее прожить | | | / | / | / | |
| | | | / | / | / | |
| | | | / | / | / | |
| Взвесить “за” и “против” | | | / | / | / | |
| | | | / | / | / | |

Примечание. Адаптировано из неопубликованного рабочего листа Сета Аксельрода с его разрешения.

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*, Second Edition by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

Поворот сознания, готовность и своеволие

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Практикуйте каждый навык и оценивайте свой уровень принятия реальности до и после: от 0 (полное неприятие) до 5 (я смирился с этим). Перечислите то, что вы попробовали, внизу.

ПОВОРОТ СОЗНАНИЯ. Принятие до: _____ после: _____

НАБЛЮДАЙТЕ неприятие. Что вы заметили? Какие вы испытывали затруднения при принятии?

ВОЗЬМИТЕ НА СЕБЯ ВНУТРЕННЕЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВО принимать то, что кажется неприемлемым. Как вы сделали это?

Опишите свой **ПЛАН, КАК УДЕРЖАТЬСЯ В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ**, когда вас уведит от принятия.

ГОТОВНОСТЬ. Принятие до: _____ после: _____
Своеволие до: _____ после: _____

Опишите **ЭФФЕКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ**, которое вы предприняли, чтобы продвигаться к цели.

(окончание на следующей странице)

Стрессоустойчивость: Рабочий лист 10
(Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 12, 13)

ОТМЕТЬТЕ СВОЕВОЛИЕ. Опишите, как вы избегаете эффективно участвовать в мире, каков он есть, или как вы не делаете чего-то, что нужно для приближения к вашей цели.

Опишите, как вы практиковали **РАДИКАЛЬНОЕ ПРИНЯТИЕ СВОЕГО СВОЕВОЛИЯ.**

ВОЗЬМИТЕ НА СЕБЯ ВНУТРЕННЕЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВО принимать то, что кажется неприемлемым. Как вы это сделали?

Опишите, что вы делали из состояния **ГОТОВНОСТИ.**

Практика полуулыбки и ладоней готовности

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Опишите, как вы практиковали полуулыбку и ладони готовности на этой неделе. Практикуйте каждый день хотя бы по одному разу. Практикуйте и тогда, когда не испытываете эмоционального стресса, и тогда, когда его переживаете.

Отметьте все действия, которые вы предпринимали.

- 1. Улыбнулся, проснувшись утром.
- 2. Улыбался в свободную минуту.
- 3. Улыбался и практиковал ладони готовности, когда слушал музыку.
- 4. Улыбался и практиковал ладони готовности, когда был раздражен.
- 5. Улыбался лежа.
- 6. Улыбался сидя.
- 7. Улыбался, когда шел по улице.
- 8. Улыбался и практиковал ладони готовности, когда были задеты мои чувства.
- 9. Улыбался и практиковал ладони готовности, когда не хотел что-либо принять.
- 10. Улыбался и практиковал ладони готовности, когда начинал по-настоящему злиться.
- 11. Улыбался, когда меня посещали негативные мысли.
- 12. Улыбался, когда не мог заснуть.
- 13. Улыбался другому человеку.
- 14. Другое: _____

Опишите, как вы практиковали полуулыбку и ладони готовности.

1. Ситуация: _____

Опишите стратегию, которую вы применяли, или укажите цифры из оценочной шкалы ниже: _____

Отметьте, насколько этот навык помог вам стать более осознанным и ослабить отрицательную реакцию:

| | | | | |
|-----------------|---|------------------------|---|---------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <i>Не помог</i> | | <i>Несколько помог</i> | | <i>Весьма помог</i> |

(окончание на следующей странице)

Стрессоустойчивость: Рабочий лист 11
(Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 14, 14а)

2. Ситуация: _____

Опишите стратегию, которую вы применяли, или укажите цифры из оценочной шкалы ниже: _____

Отметьте, насколько этот навык помог вам стать более осознанным и ослабить отрицательную реакцию:

1

2

3

4

5

Не помог

*Несколько
помог*

*Весьма
помог*

3. Ситуация: _____

Опишите стратегию, которую вы применяли, или укажите цифры из оценочной шкалы ниже: _____

Отметьте, насколько этот навык помог вам стать более осознанным и ослабить отрицательную реакцию:

1

2

3

4

5

Не помог

*Несколько
помог*

*Весьма
помог*

Практика полулыбки и ладоней готовности

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Практикуйте полулыбку или ладони готовности дважды и каждый день. Опишите, что вы делали для практики и что вы пытались принять. (Ищите идеи в форме *Стрессоустойчивость: Рабочий лист 11.*)

| | Что вы предприняли для практики? | С принятием чего вы испытывали трудности (если испытывали)? | Как долго вы практиковали этот навык? | Отметьте до/после применения навыка | | | Выводы или вопросы по поводу практики навыка |
|----|----------------------------------|---|---------------------------------------|--|--|--|--|
| | | | | Принятие (0 — ни в коем случае; 5 — я смирился с этим) | Эмоции | | |
| | | | | | Интенсивность отрицательных эмоций (0–100) | Интенсивность положительных эмоций (0–100) | |
| Пн | | | / | / | / | / | |
| Вт | | | / | / | / | / | |
| Ср | | | / | / | / | / | |
| Чт | | | / | / | / | / | |
| Пт | | | / | / | / | / | |
| Сб | | | / | / | / | / | |
| Вс | | | / | / | / | / | |

Примечание. Адаптировано из неопубликованного рабочего листа Сета Аксельрода с его разрешения.

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition* by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

Практика осознанности к текущим мыслям

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Опишите те усилия, которые вы предпринимали на прошлой неделе, чтобы наблюдать за своими мыслями. Практикуйте наблюдение за мыслями хотя бы один раз в день. Не сосредоточивайтесь только на болезненных, тревожных или гневных мыслях; также будьте осознанны к приятным и нейтральным мыслям. В отношении каждой мысли начинайте со слов "Мысль [описание мысли] возникла в моем сознании". Затем используйте одну или более стратегий по наблюдению за мыслями и их отпусканию.

Отметьте упражнения, которые вы выполняли.

- 1. Использовать слова и тон голоса, чтобы проговаривать мысли еще раз и еще раз; настолько быстро, насколько могу; очень, очень медленно; не своим голосом; смешным голосом (как в телешоу); попробовать напеть их.
- 2. Расслаблять мимику и тело; представлять, что принимаю мысли как физические ощущения своего мозга.
- 3. Представить, что бы я сделал, если бы прекратил принимать на веру все, о чем думаю.
- 4. Мысленно отрететировать, что можно было бы сделать, если не рассматривать свои мысли как факты.
- 5. Возлюбить свои мысли, когда они проходят через разум.
- 6. Перенаправить внимание на ощущения, которых я избегал из-за беспокойства или катастрофизации.
- 7. Позволить своим мыслям приходить и уходить, сосредоточившись на том, как вдох сменяет выдох.
- 8. Назвать возникшую мысль, сказав себе: "Мысль [описание мысли] возникла в моем разуме".
- 9. Спросить: "Откуда пришла мысль?" и наблюдать за своим разумом, чтобы узнать.
- 10. Мысленно отступить на шаг назад и смотреть на все, как с вершины горы.
- 11. Переключаться со сканирования телесных ощущений на сканирование мыслей и обратно.
- 12. Представлять себе, что мысли проходят через мой разум, двигаясь по конвейерной ленте; проплывают лодками по реке; проезжают вагонами по железнодорожным путям; написаны на листьях, проплывающих вниз по реке; у них есть крылья, и они могут улететь; проплывают облаками по небу; входят и выходят из дверей моего разума. (Подчеркните образ, который вы использовали.)
- 13. Другое: _____

(окончание на следующей странице)

Стрессоустойчивость: Рабочий лист 12
(Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 15, 15а)

Опишите мысли, которые вы осознанно наблюдали в течение недели. Мысли, которые оставались просто мыслями, проходящими через ваше сознание.

| | | | | |
|---|---|----------------------------|---|-------------------------|
| 1. Мысль: _____ | | | | |
| Опишите стратегию, которую вы применяли, или укажите цифры из оценочной шкалы ниже: _____ | | | | |
| Отметьте, насколько этот навык помог вам стать более осознанным и ослабить отрицательную реакцию: | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <i>Не помог</i> | | <i>Несколько помог</i> | | <i>Весьма помог</i> |

| | | | | |
|---|---|----------------------------|---|-------------------------|
| 2. Мысль: _____ | | | | |
| Опишите стратегию, которую вы применяли, или укажите цифры из оценочной шкалы ниже: _____ | | | | |
| Отметьте, насколько этот навык помог вам стать более осознанным и ослабить отрицательную реакцию: | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <i>Не помог</i> | | <i>Несколько помог</i> | | <i>Весьма помог</i> |

| | | | | |
|---|---|----------------------------|---|-------------------------|
| 3. Мысль: _____ | | | | |
| Опишите стратегию, которую вы применяли, или укажите цифры из оценочной шкалы ниже: _____ | | | | |
| Отметьте, насколько этот навык помог вам стать более осознанным и ослабить отрицательную реакцию: | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <i>Не помог</i> | | <i>Несколько помог</i> | | <i>Весьма помог</i> |

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition* by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

Практика осознанности к мыслям

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Практикуйте осознанность мыслей готовности дважды и каждый день. Опишите стратегии, которые вы применяли для достижения осознанности мыслей. (Ищите идеи в форме *Стрессоустойчивость: Рабочий лист 12*.) Оцените свои переживания.

| | Что вы предпринимали для практики осознанности мыслей? | С принятием чего вы испытывали трудности (если испытывали)? | Как долго вы практиковали этот навык? | Отметьте до/после применения навыка | | | Выводы или вопросы по поводу практики навыка |
|----|--|---|---------------------------------------|--|--|--|--|
| | | | | Принятие (0 — ни в коем случае; 5 — я примирился с этим) | Интенсивность отрицательных эмоций (0–100) | Интенсивность положительных эмоций (0–100) | |
| Пн | | | | / | / | / | |
| Вт | | | | / | / | / | |
| Ср | | | | / | / | / | |
| Чт | | | | / | / | / | |
| Пт | | | | / | / | / | |
| Сб | | | | / | / | / | |
| Вс | | | | / | / | / | |

Примечание. Адаптировано из неопубликованного рабочего листа Сета Аксельрода с его разрешения.

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*, Second Edition by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

.....

*Рабочие листы для навыков,
применяемых в случае, если кризис —
это зависимость*

.....

Навыки, применяемые в случае, если кризис — это зависимость

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Отметьте два навыка отхода от зависимости, которые вы практиковали на этой неделе в стрессогенной ситуации.

- План воздержания
- План снижения вреда
- Практика ясного разума
- Поиск поддерживающего сообщества
- Вовлечение в приятную деятельность, не связанную с зависимостью
- Принятие обязательства по воздержанию на ____ дней
- Сжигание старых мостов
- Возведение новых мостов
- Практика альтернативного бунта
- Практика адаптивного отказа

Навык 1. Опишите ситуацию и то, как вы практиковали этот навык:

Отметьте, насколько эффективным был навык, чтобы помочь вам пережить кризис и справиться с ситуацией (не усугубить ее). Используйте следующую шкалу.

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| <i>Мне так и не удалось выдержать ситуацию, даже в течение одной минуты</i> | | <i>Мне удалось совладать по крайней мере на некоторое время. Это несколько помогло</i> | | <i>Мне удалось применить навыки, сохранить стрессоустойчивость и не пойти на поводу проблемных побуждений</i> |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Помог ли вам этот навык совладать с неприятными эмоциями или побуждениями или каким-то образом избежать конфликта? Отметьте ДА _____ или НЕТ _____.

Отметьте, как этот навык помог или не помог: _____

(окончание на следующей странице)

Стрессоустойчивость: Рабочий лист 13
(Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 16–21)

Навык 2. Опишите ситуацию и то, как вы практиковали этот навык:

Отметьте, насколько эффективным был навык, чтобы помочь вам пережить кризис и справиться с ситуацией (не усугубить ее). Используйте следующую шкалу.

| | | | | |
|---|----------|---|----------|---|
| <i>Мне так и не удалось выдержать ситуацию, даже в течение одной минуты</i> | | <i>Мне удалось справиться по крайней мере на некоторое время. Это несколько помогло</i> | | <i>Мне удалось применить навыки, сохранить стрессоустойчивость и не пойти на поводу проблемных побуждений</i> |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Помог ли вам этот навык справиться с неприятными эмоциями или побуждениями или каким-то образом избежать конфликта? Отметьте ДА ____ или НЕТ ____.

Отметьте, как этот навык помог или не помог: _____

Планирование диалектического отказа

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Проблемное поведение: _____

Отметьте и опишите любые действия, которые вы предпринимали.

ПЛАН АБСТИНЕНЦИИ

Чтобы повысить вероятность прекращения _____, мне нужно стремиться к воздержанию.

- Запланировать занятия, которые заместили бы проблемное поведение (например, работа, хобби, поддерживающие встречи, волонтерская деятельность). Они могут включать в себя:

- Проводить время или контактировать с людьми, которые укрепят мой отказ от проблемного поведения и вовлекут меня в эффективное поведение (например, эффективные друзья или члены семьи, сотрудники, работодатели, мой психотерапевт, члены группы тренинга навыков). Список этих людей:

- Напоминать себе о причинах воздержания и эффективности (например, достигнуть долгосрочных целей, продолжить отношения или завязать их, сэкономить деньги, избежать чувства стыда). Список причин:

- Сжечь мосты, соединяющие меня с людьми, которые ассоциируются с искушением (например, удалить их телефонные номера, удалить из друзей в соцсетях, запретить им связываться со мной, сделать так, чтобы они не хотели общаться со мной). Список таких людей:

- Избегать всего, что провоцирует проблемное поведение. Список таких факторов:

- Применять навыки (избегания побуждения действовать в соответствии с эмоцией, межличностной эффективности, стрессоустойчивости, управления эмоциями, осознанности). Самые полезные для меня навыки включают:

(продолжение на следующей странице)

- Искать способы альтернативного бунта, которые могут включать в себя:
-
-

- Публично объявить об отказе от проблемного поведения и выборе эффективного поведения.

ПЛАН СНИЖЕНИЯ ВРЕДА

Если у меня случился срыв, я не хочу, чтобы он превратился в поражение. Чтобы избежать поражения, у меня должен быть план возвращения к равновесию, воздержанию и эффективности.

- Позвонить моему психотерапевту, коучу или тренеру навыков по телефону:
-
-

- Связаться с другими эффективными людьми, которые могут помочь (например, друзьями или членами семьи, участниками группы тренинга навыков). Список этих людей включает (контактная информация):
-
-

- Избавиться от искушений (например, наркотиков, доступа к еде) и окружить себя напоминаниями об эффективном поведении (например, спортивной одеждой, фруктами).

- Пересмотреть навыки и раздаточные материалы ДПТ. Самые полезные для меня навыки и раздаточные материалы:
-
-

- Снова и снова выполнять противоположное действие (*Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 10*), чтобы справиться с чувствами вины и стыда. Если нет выбора, пойти на анонимную встречу любого вида и прилюдно сообщить о своем срыве.
-
-

- Вырабатывать мастерство, справляться со сложными эмоциональными ситуациями заблаговременно (*Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 19*) и проверять факты (*Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 8*), чтобы совладать с ощущением потери контроля.

- Применить межличностные навыки (*Межличностная эффективность: Раздаточный материал 5–7*), обращаясь за помощью к семье, друзьям, священнику

(окончание на следующей странице)

Стрессоустойчивость: Рабочий лист 14 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 17)

или консультанту. Если вы пребываете в социальной изоляции, можете найти помощь через группы онлайн-поддержки. Список таких людей или групп:

- Провести анализ поведенческой цепочки, чтобы выяснить, что вызвало срыв (*Общие навыки: Раздаточный материал 7, 7а*).
- Применить навык решения проблемы, чтобы найти способ “завязать” и исправить любой нанесенный ущерб (*Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 12*).
- Применить навыки отвлечения, самоуспокоения и улучшения момента.
- Приободрить себя (например, “Один срыв — это не проигрыш”, “Не сдавайся”, “Не будь своевольным”, “Я все еще могу завязать”). Список моих подбадривающих выражений:

- Взвесить “за” и “против” того, чтобы остановиться прямо *сейчас*.
- Избегать мышления по принципу “все или ничего”. Стараться искать золотую середину. Не позволять одному срыву превратиться в катастрофу. (Подвергать сомнению каждую категорическую мысль и находить золотую середину.)

| Категорическое мышление | Золотая середина |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Я так и смог полностью “завязать”, поэтому я обречен и могу сдаться. | <input type="checkbox"/> Один срыв не означает, что я никогда не смогу остановиться. |
| <input type="checkbox"/> Теперь, когда я снова сорвался, я могу срываться и дальше. | <input type="checkbox"/> Я сорвался, но это не означает, что я должен продолжать проблемное поведение. Я могу быть эффективным и остановиться прямо сейчас. |
| <input type="checkbox"/> Я пропустил прием лекарств, значит, мое лечение провалилось. | <input type="checkbox"/> Я пропустил прием лекарств, но я могу пойти к своему психиатру и возобновить лечение. |
| <input type="checkbox"/> Другое: | <input type="checkbox"/> Другое: |
| <input type="checkbox"/> Другое: | <input type="checkbox"/> Другое: |

- Вернуться к полному воздержанию.

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition* by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

От чистого разума к ясному разуму

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Отметьте каждое поведение **Чистого разума**, которое вы планируете изменить на этой неделе. В течение недели записывайте поведение **ясного разума**, к которому вы прибегли, чтобы заменить поведение **чистого разума**.

Поведение чистого разума

Поведение ясного разума, которым необходимо заменить поведение чистого разума

- | | |
|---|-------|
| <input type="checkbox"/> 1. Вовлечение в очевидно несоответствующее поведение, которое в прошлом неизбежно приводило к проблемному поведению. | _____ |
| <input type="checkbox"/> 2. Убежденность в том, что все уроки уже извлечены. | _____ |
| <input type="checkbox"/> 3. Уверенность в способности управлять своей зависимостью. | _____ |
| <input type="checkbox"/> 4. Убежденность в отсутствии у себя зависимости. | _____ |
| <input type="checkbox"/> 5. Прекращение лечения, которое помогает справиться с зависимостью, или его нерегулярность. | _____ |
| <input type="checkbox"/> 6. Пребывание в окружении, связанном с зависимым поведением. | _____ |
| <input type="checkbox"/> 7. Встречи с друзьями, которые все еще подвержены зависимости. | _____ |
| <input type="checkbox"/> 8. Совместное проживание с людьми, которые подвержены зависимости. | _____ |
| <input type="checkbox"/> 9. Хранение вещей и принадлежностей, связанных с зависимостью. | _____ |
| <input type="checkbox"/> 10. Наличие при себе лишних денег. | _____ |
| <input type="checkbox"/> 11. Безответственное отношение к банковским счетам. | _____ |
| <input type="checkbox"/> 12. Выбор одежды, как у зависимого человека. | _____ |
| <input type="checkbox"/> 13. Пропуски тренингов навыков. | _____ |

(окончание на следующей странице)

Стрессоустойчивость: Рабочий лист 15
(Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 18, 18а)

- 14. Самоизоляция. _____
- 15. Убежденность в способности справиться со своей проблемой в одиночку. _____
- 16. Действовать так, как будто необходима только сила воли, чтобы справиться. _____
- 17. Игнорирование проблем, вызывающих зависимость. _____
- 18. Уверенность в своей неспособности выдержать все это. _____
- 19. Мысль о том, что никому не следует сообщать о своей зависимости. _____
- 20. Другое: _____

Подкрепление неаддиктивного поведения

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Отметьте и опишите каждое усилие, которое вы прилагаете, чтобы заменить подкрепление зависимости подкреплением воздержания.

- 1. Искал людей, чтобы провести время с теми, у кого нет зависимости. Опишите, что вы сделали и кого нашли.

- 2. Вовлекался в приятные, но не связанные с зависимостью занятия. Опишите, чем вы занимались.

- 3. Пробовал участвовать в различных группах и вовлекать себя в различные занятия. Опишите, что вы делали и что из этого вышло.

- 4. Предпринял один или несколько шагов по направлению к положительной цели вместо зависимости. Опишите.

Отметьте и опишите свои усилия по воздержанию.

- 5. Принял обязательство воздерживаться __ дней. (Воздерживался __ дней.)

Опишите свой план воздержания и как вы его осуществляли
(см. *Стрессоустойчивость: Рабочий лист 14*).

- 6. Понаблюдайте за положительными событиями, которые произошли, когда вы *не* были вовлечены в зависимое поведение, и опишите их.

Не связанные с зависимостью
занятия

Положительные события и
последствия

| | |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition* by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

Сжечь старые мосты и построить новые

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Оцените свою решимость хлопнуть дверью перед вашей зависимостью от 0 (нет намерения бросить зависимое поведение) до 100 (полное и абсолютное принятие обязательств): _____. Обратитесь к мудрому разуму и оцените свой уровень решимости снова: _____.

Перечислите все то в своей жизни, что делает зависимость возможной. Отметьте то, от чего вы избавляетесь.

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

Перечислите всех искушающих вас людей, все веб-сайты и прочую контактную информацию, к которым вы прибегаете, чтобы продолжать свое зависимое поведение. Отметьте те, которые стираете и от которых так или иначе избавляетесь.

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

Перечислите все, что сделало бы зависимость невозможной. Отметьте, что вы для этого делаете.

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

Опишите любые фантазии, которые вы можете придумать, чтобы снизить тягу:

Отметьте и опишите каждую стратегию, которую вы использовали, чтобы бороться с аддиктивными побуждениями.

- Воображал себе что-то другое, когда захлестывали побуждения: _____
- Смотрел на что-то движущееся: _____
- Окружал себя новыми запахами: _____
- Применял серфинг побуждений: _____

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*, Second Edition by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

Практика альтернативного бунта и адаптивного отрицания

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

Отметьте и опишите варианты альтернативного бунта, когда возникают побуждения к зависимому поведению.

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

Отметьте и опишите, что вы сделали, чтобы заменить проблемное поведение альтернативным.

- 1. _____
- 2. _____

Отметьте, насколько эффективным оказалось альтернативное сопротивление, чтобы помочь вам устоять перед побуждениями к проблемному поведению.

| | | | | |
|---------------------|---|-------------------------------|---|-----------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <i>Неэффективно</i> | | <i>Отчасти эффективно</i> | | <i>Очень эффективно</i> |

(окончание на следующей странице)

Отметьте и опишите навыки адаптивного отрицания, которые вы применили, чтобы справиться со своими аддиктивными побуждениями.

1. Произвел рефрейминг побуждений к проблемному поведению как побуждений к чему-то другому: _____

Отметьте, насколько это оказалось эффективным, чтобы помочь вам устоять перед побуждениями к проблемному поведению.

| | | | | |
|--------------|---|--------------------|---|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Неэффективно | | Отчасти эффективно | | Очень эффективно |

2. Отложил проблемное поведение на _____ минут, _____ часов: _____

Отметьте, насколько это оказалось эффективным, чтобы помочь вам устоять перед побуждениями к проблемному поведению.

| | | | | |
|--------------|---|--------------------|---|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Неэффективно | | Отчасти эффективно | | Очень эффективно |

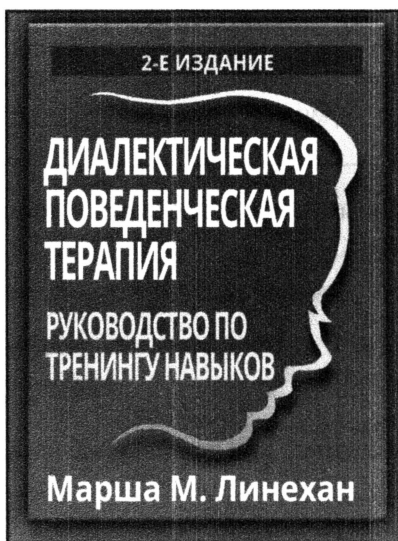
3. Напомнил себе, что я должен воздерживаться только в течение часа, дня или _____

Отметьте, насколько это оказалось эффективным, чтобы помочь вам устоять перед побуждениями к проблемному поведению.

| | | | | |
|--------------|---|--------------------|---|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Неэффективно | | Отчасти эффективно | | Очень эффективно |

ДИАЛЕКТИЧЕСКАЯ ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ РУКОВОДСТВО ПО ТРЕНИНГУ НАВЫКОВ 2-Е ИЗДАНИЕ

Марша М. Линехан



www.dialektika.com

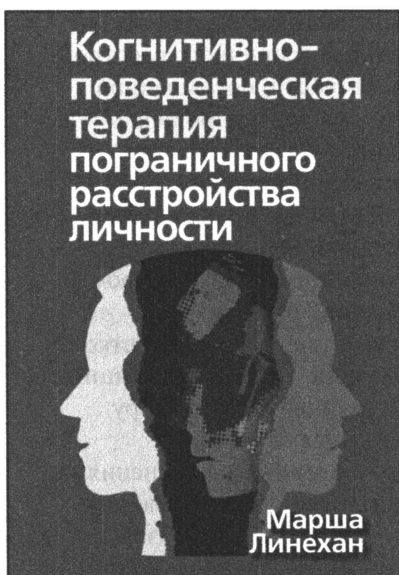
Диалектическая поведенческая терапия — эффективный подход в рамках поведенческой психотерапии, разработанный для людей, у которых диагностировано пограничное расстройство личности, эмоциональная дисрегуляция, проблемы с пищевым поведением, стресс и т.п. Соединив в себе элементы классической психотерапии и практик дзен, диалектический подход и когнитивно-поведенческие методики, диалектическая поведенческая терапия помогает преодолевать чрезмерную эмоциональность (“перегруженность эмоциями”), направленную на себя или на других агрессивность, склонность к черно-белому восприятию мира и саморазрушительное поведение. Проходя диалектическую поведенческую терапию, клиенты приобретают навыки эффективного общения и учатся справляться со стрессом на основе осознанности — постоянного включения в реальность. Книга предназначена для консультантов диалектической поведенческой терапии, психотерапевтов, а также может служить пособием по самопомощи для людей, которые проходят сеансы психотерапии.

ISBN 978-5-907203-23-5

в продаже

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ПОГРАНИЧНОГО РАССТРОЙСТВА ЛИЧНОСТИ

Марша М. Линехан



www.williamspublishing.com

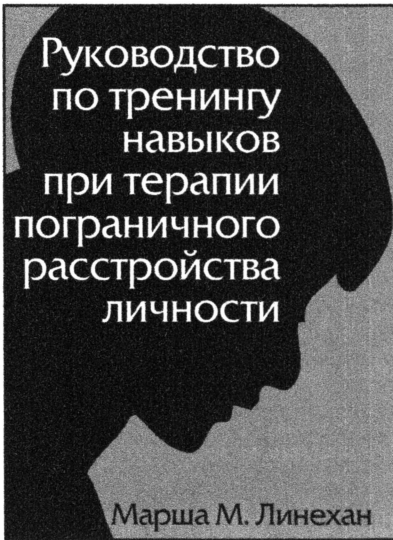
Монография *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности* посвящена новому направлению психотерапии – диалектико-поведенческой терапии (ДПТ), разработанной признанным специалистом в области психического здоровья д-ром Маршей М. Линехан. Дополнением к монографии служит *Руководство по тренингу навыков при терапии пограничного расстройства личности*.

Книга будет несомненно интересна специалистам в области психотерапии, клинической психологии и социальной работы – всем, кто занимается работой с “пограничными” пациентами.

ISBN 978-5-907203-09-9 в продаже

РУКОВОДСТВО ПО ТРЕНИНГУ НАВЫКОВ ПРИ ТЕРАПИИ ПОГРАНИЧНОГО РАССТРОЙСТВА ЛИЧНОСТИ

Марша М. Линехан



www.williamspublishing.com

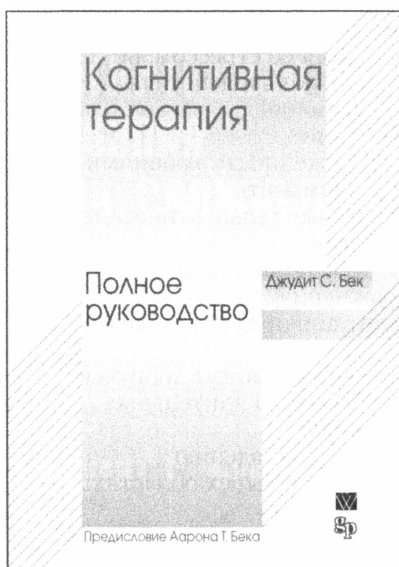
Руководство по тренингу навыков при терапии пограничного расстройства личности является приложением к монографии Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности, посвященной новому направлению психотерапии — диалектико-поведенческой терапии (ДПТ), разработанной признанным специалистом в области психического здоровья д-ром Маршей М. Лайнен.

Руководство содержит краткое объяснение ключевых позиций ДПТ, детальную структуру тренинговых сеансов, многочисленные упражнения, а также предназначенные для ксерокопирования образцы раздаточного материала и таблиц домашней отработки навыков. Работа будет несомненно интересной специалистам в области психотерапии, клинической психологии и социальной работы — всем, кто работает с “пограничными” пациентами.

ISBN 978-5-907144-19-4 в продаже

КОГНИТИВНАЯ ТЕРАПИЯ ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО

Джудит Бек



www.williamspublishing.com

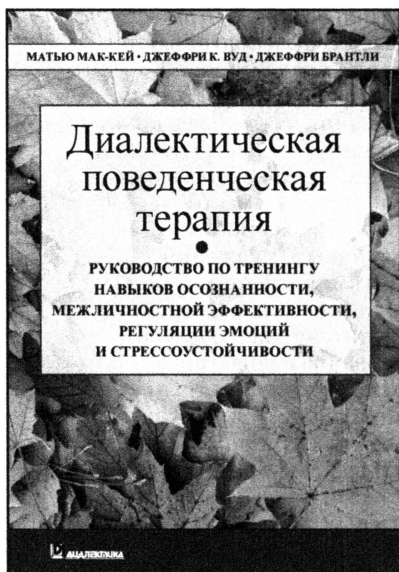
Книга *Когнитивная терапия: полное руководство* представляет собой итог многолетней исследовательской и клинической практики автора. В этом руководстве рассматриваются основные концепции когнитивной психотерапии и показания к ее проведению. Излагаются основные методы терапевтического процесса, определяется их место в коррекции различных когнитивных искажений пациентов и лечении психологических расстройств. Приводится теоретическое обоснование и пошаговое описание отдельных техник когнитивной терапии. Книга богато иллюстрирована клиническими примерами. Отдельная глава посвящена роли личности психотерапевта в практике психотерапии. Когнитивная терапия адресована психологам и психотерапевтам, придерживающимся когнитивно-поведенческой традиции, специалистам других направлений, стремящимся расширить границы профессионального знания, учащимся психологических факультетов высших учебных заведений.

ISBN 978-5-8459-1053-0 в продаже

ДИАЛЕКТИЧЕСКАЯ ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

РУКОВОДСТВО ПО ТРЕНИНГУ НАВЫКОВ ОСОЗНАННОСТИ,
МЕЖЛИЧНОСТНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ, РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИЙ
И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

*Матью Мак-Кей,
Джеффри К. Вуд,
Джеффри Брантли*



www.dialektika.com

Не можете справиться с эмоциями? Попробуйте улучшить свою способность справляться со стрессом, не теряя контроль и действуя конструктивно!

В этой книге:

- Перегруженность эмоциями — как с этим жить
- Пошаговые терапевтические стратегии
- Простые и понятные упражнения
- Медитация и другие техники совладания

Упражнения помогут добиться существенных и длительных изменений!

Техники по овладению навыками в четырех областях:

- Осознанность
- Регуляция эмоций
- Межличностная эффективность

Мощный инструмент для быстрого изменения своей жизни

Это практическое руководство предназначено как для специалистов по ментальному здоровью, так и для обычных читателей

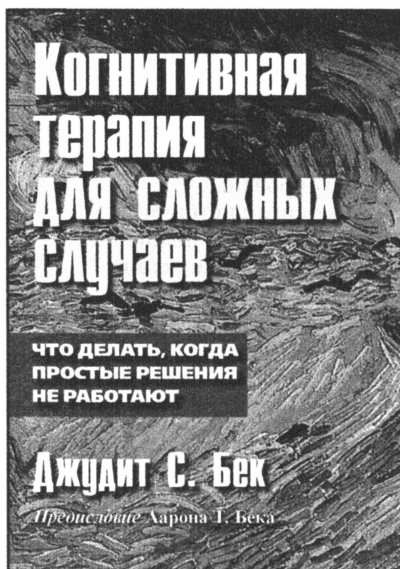
ISBN 978-5-907203-22-8

в продаже

КОГНИТИВНАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ СЛОЖНЫХ СЛУЧАЕВ

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ПРОСТЫЕ РЕШЕНИЯ НЕ РАБОТАЮТ

Джудит С. Бек



www.dialektika.com

Эта книга станет настольной для каждого психотерапевта-когнитивиста. В любой сложной ситуации с клиентом, требующего от психотерапевта нестандартного подхода, он наверняка найдет ответы в этой книге. Здесь последовательно рассматриваются сложности, возникающие на разных этапах терапии — установление целей терапии, формирование повестки сессии, выявление автоматических мыслей и убеждений и их когнитивная реструктуризация, домашнее задание. Особое внимание уделяется работе со сложностями в терапевтических отношениях и дисфункциональным реакциям терапевта. Эта книга будет очень полезна как для психотерапевтов, практикующих когнитивно-поведенческую терапию, так и для тех, кто делает первые шаги в этом направлении психотерапии.

ISBN 978-5-907144-88-0

в продаже

ТЕРАПИЯ КОМПЛЕКСНОГО ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССОВОГО РАССТРОЙСТВА ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

Ариэль Шварц

Книга д-ра Ариэль Шварц представляет собой практическое руководство по терапии комплексного посттравматического стрессового расстройства (К-ПТСР) и рассматривает все аспекты процесса восстановления, от симптоматики до практического применения различных терапевтических подходов. Этапы восстановления проиллюстрированы вдохновляющими историями из практики автора и поддержат читателя при возникновении трудностей. Книга насыщена актуальной информацией, содержит задания и вопросы для самопроверки, рекомендации по выработке навыков и полезных привычек, советы по созданию и поддержанию мотивации, и позволяет терапевту совместно с клиентом разработать и реализовать план восстановления. Руководство рассчитано на практикующих терапевтов и консультантов, работающих с ПТСР, и на клиентов, проходящих терапию.



www.dialektika.com

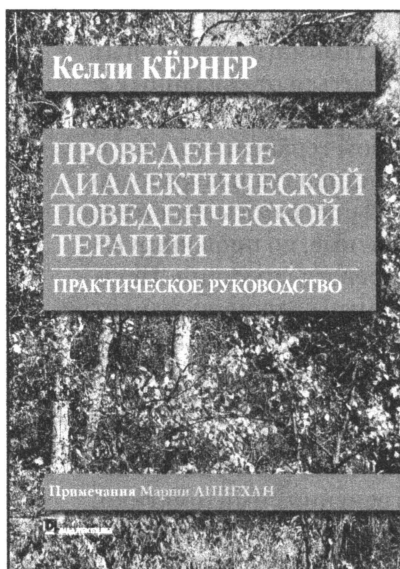
ISBN 978-5-907203-45-7

в продаже

ПРОВЕДЕНИЕ ДИАЛЕКТИЧЕСКОЙ ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

Келли КЁРНЕР

Высококвалифицированный клиницист, супервизор и преподаватель диалектической поведенческой терапии (ДПТ), Келли Кёрнер прошла специальную подготовку по многим другим видам терапии, с доказанной эффективностью, а также выполняла функции обучающего директора для проводившихся Маршей М. Линехан исследований эффективности ДПТ в отношении склонных к суициду и употребляющих наркотики лиц с пограничным расстройством личности. В качестве креативного директора принимала участие в исследованиях компании Behavioral Tech, где занималась развитием дистанционного обучения и прочих методов с применением технических средств для распространения научно обоснованной клинической практики. Соучредитель и первый руководитель Behavioral Tech — компании, обучающей проведению ДПТ



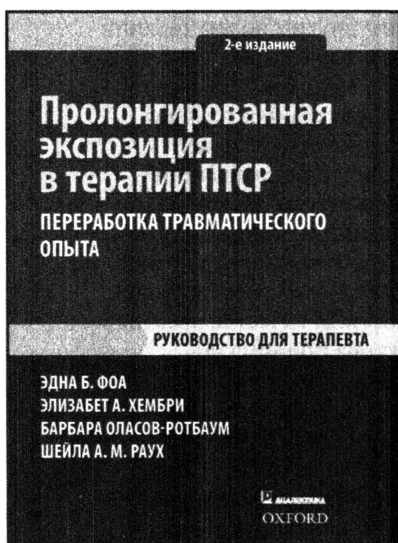
www.dialektika.com

ISBN 978-5-6040723-9-4

в продаже

ПРОЛОНГИРОВАННАЯ ЭКСПОЗИЦИЯ В ТЕРАПИИ ПТСР: ПЕРЕРАБОТКА ТРАВМАТИЧЕСКОГО ОПЫТА РУКОВОДСТВО ДЛЯ ТЕРАПЕВТА 2-Е ИЗДАНИЕ

*Эдна Б. Фoa
Элизабет А. Хембри
Барбара Оласов-Ротбаум
Шейла А. М. Раух*



www.williamspublishing.com

Эффективная современная методика терапии посттравматического стрессового расстройства — пролонгированная экспозиция, позволяющая клиенту эмоционально обработать травматический опыт и избавиться от связанных с травмой симптомов. Под руководством терапевта клиент в ходе индивидуально разработанной программы переживает безопасные, но провоцирующие тревогу ситуации. Цель программы — помочь клиенту преодолеть страх и другие симптомы ПТСР. В книге рассматриваются случаи из практики и методы, с успехом примененные для снижения и устранения симптоматики. Данное руководство рассчитано на терапевтов, использующих для лечения ПТСР пролонгированную экспозицию и методы когнитивно-поведенческой терапии.

ISBN 978-5-907203-49-5

в продаже

САМЫЙ ПОЛНЫЙ СБОРНИК РАЗДАТОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО ДИАЛЕКТИЧЕСКОЙ ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ!

Диалектическая поведенческая терапия — методика психологической помощи при пограничном расстройстве личности, позволяющая снизить эмоциональные реакции на стресс и уменьшить вероятность суицидального, саморазрушительного и агрессивного поведения. Под руководством психотерапевта клиент вырабатывает навыки поведения, позволяющие реагировать на дистресс более рациональным и конструктивным образом. Книга представляет собой сборник рабочих листов и раздаточных материалов, с помощью которых проводится переработка травмирующего опыта и формирование здоровых реакций на дистресс.

ДПТ соединяет в себе элементы классической психотерапии, практики дзен, диалектический подход и когнитивно-поведенческие методики. В ходе ДПТ клиенты приобретают навыки эффективного общения и учатся справляться со стрессом на основе осознанности — постоянного включения в реальность.

В книге вы найдете раздаточные материалы и рабочие тетради по темам:

- Общие навыки
- Навыки осознанности
- Навыки межличностной эффективности
- Навыки эмоциональной регуляции
- Навыки стрессоустойчивости
- Навыки осознанности

Марша М. Линехан — д-р философии, создатель диалектико-поведенческой терапии, член Американского совета по профессиональной психологии, профессор психологии, психиатрии и поведенческих наук, директор Научно-исследовательского центра поведенческой терапии при Вашингтонском университете. Автор нескольких книг по диалектической поведенческой терапии.

Категория: психотерапия

 **ДИАЛЕКТИКА**
www.dialektika.com

 **THE GUILFORD PRESS**

ISBN 978-5-907203-71-6



9 785907 203716