

Ключ к себе

Шери Ван Дейк

БЕРЕМ
ЭМОЦИИ
ПОД КОНТРОЛЬ

КАК СПРАВИТЬСЯ
С ПЕРЕПАДАМИ
НАСТРОЕНИЯ

КАК НАЛАДИТЬ
ОТНОШЕНИЯ
В ШКОЛЕ И ДОМА

КАК СОХРАНИТЬ
СПОКОЙСТВИЕ
В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ

УДК 159.942:374-053.6

ББК 88.351:74.200.52

В17

Серия выходит с 2021 года

Перевод выполнен с оригинального издания

Don't Let Your Emotions Run Your Life for Teens: Dialectical Behavior Therapy Skills for Helping You Manage Mood Swings, Control Angry Outbursts, and Get Along with Others

Издано с разрешения *New Harbinger Publications*

На русском языке публикуется впервые

Перевод с английского Василия Горохова

Научный редактор Анастасия Пингачева

В17 **Ван Дейк, Шери**

Ключ к себе. Берем эмоции под контроль / Шери Ван Дейк; пер. с англ. В. Горохова ; [науч. ред. А. Пингачева]. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 168 с. : ил. — (Ключ к себе. Простые практики самопомощи).

ISBN 978-5-00169-487-8

Эта рабочая тетрадь для подростков поможет им контролировать эмоции и справляться с перепадами настроения. В ее состав входят упражнения, основанные на принципах диалектической поведенческой терапии.

УДК 159.942:374-053.6

ББК 88.351:74.200.52

ISBN 978-5-00169-487-8

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.
Copyright 2011 by Sheri Van Dijk and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609
Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление © ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021



EAS

ОТ ИЗДАТЕЛЯ

Настоящее издание призвано предоставить точную и авторитетную информацию по освещаемой в нем теме. Издатель не оказывает психологических, финансовых, юридических или иных профессиональных услуг. Если вам необходима экспертная помощь или консультация, следует обратиться к компетентному специалисту.

СОДЕРЖАНИЕ



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

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

Маме и папе,

Лизе, Рупу, Калебу, Макенне

и, конечно, Сидни — мне тебя не хватает

ВВЕДЕНИЕ



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

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

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

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

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

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

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

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

ОСОЗНАННОСТЬ

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

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

УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ

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

УМЕНИЕ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ

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

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

МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

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

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

.....

.....

.....

.....

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



ГЛАВА ПЕРВАЯ

ОСОЗНАН-

НОСТЬ.

ОБРАТИ

ВНИМАНИЕ

НА СЕБЯ

Осознанность — это способ жить так, как большинство людей не привыкло. Он заключается в том, что ты уделяешь пристальное внимание своим действиям в настоящий момент времени, замечаешь, когда внимание начинает блуждать, и возвращаешь его обратно к текущему занятию. Еще это значит без осуждения принимать то, что ты замечаешь в себе сейчас: собственные мысли и чувства, отвлекающие факторы и вообще все что угодно.

Тебе когда-нибудь бывало сложно сосредоточиться? Например, ты пытаешься делать домашнее задание, а младший брат бегаёт, шумит, бесится и действует тебе на нервы? Или, может быть, ты хочешь поговорить с другом по телефону, а родители постоянно лезут с вопросами про учебу и работу по дому? Отвлекающие факторы — это обычное явление, но иногда они мешают нам выполнить дело и даже могут угнетать так сильно, что сдержать эмоции становится просто невозможно.

Навык осознанности полезен во многих отношениях. Он может помочь тебе сосредоточиться и улучшить память. Он поможет тебе отметить свои мысли и чувства и таким образом лучше узнать себя. Осознанность поможет снять стресс, стать здоровее физически и лучше выспаться. Осознанность крайне полезна при многих интенсивных эмоциональных переживаниях, например тревожности, гнев и общей подавленности.

В этой рабочей тетради мы сосредоточимся на применении осознанности для эффективного управления эмоциями. Если ты будешь лучше контролировать себя и свои чувства, ты сможешь принимать более взвешенные решения, а не просто реагировать на ситуацию.

ОСОЗНАНИЕ СОБСТВЕННЫХ МЫСЛЕЙ

Заявление, что люди часто не осознают собственных мыслей, может показаться весьма странным. Однако задумайся об этом на минуту. Бывало ли так, что кто-то спрашивает, о чем ты сейчас думаешь, а ты толком не знаешь? Или что ты читаешь