

10 МИНУТ

НАЕДИНЕ С СОБОЙ

УДК 159.92
ББК 88.52
3-26

The DBT Skills Daily Journal: 10 Minutes a Day to Soothe Your Emotions
with Dialectical Behavior Therapy
by Dylan Zambrano

Copyright 2023 by Dylan Zambrano and New Harbinger Publications,
5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

Замбрано, Дилан.
3-26 10 минут наедине с собой. Дневник внутреннего спокойствия / Дилан
Замбрано ; [перевод с английского Ю. В. Колпенко]. — Москва : Эксмо,
2025. — 176 с. — (Заполняю и мечтаю. Блокноты, воркбуки и ежедневники
для ваших личных путешествий и внутренних открытий).

ISBN 978-5-04-197532-6

Подавляем, обесцениваем, критикуем — что мы только не делаем со своими чувствами и эмоциями. Чтобы прервать порочный круг самоедства и беспомощности, сделайте маленький и важный шаг к эмоциональной устойчивости и хорошему самочувствию. Дилан Замбрано, психотерапевт и супервизор, создал воркбук для тренировки навыков самообладания, которые используют многие психологи в терапии с клиентами. Внутри вы найдете письменные практики и пространство для ежедневных записей. С помощью чего сможете экологично и без нервных срывов справляться со сложными эмоциями, стрессовыми ситуациями и конфликтами.

Всего лишь 10 минут в день работы с воркбуком помогут вам:

- Преодолевать трудности и развивать в себе неугасаемый оптимизм.
- Фокусироваться на важном и ставить реалистичные цели на будущее.
- Чаще замечать в каждом дне хорошее и легко благодарить себя и других за приятные мелочи.
- Осознанно и систематично заниматься самопознанием.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-197532-6

© Колпенко Ю. В., перевод на русский язык, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

«Как терапевт, я стараюсь оказывать клиентам наилучшую помощь, поэтому настоятельно рекомендую им этот дневник для поддержки в процессе терапии: они могут анализировать нашу совместную работу дома и практиковать навыки в удобной форме. Письменные подсказки, приведенные здесь, помогают клиентам глубже осмысливать свое поведение и замечать постепенные изменения».

— *Кристал Мартин, клинический и судебный психолог, тренер и консультант по диалектической поведенческой терапии (DBT), директор клиники Dr. Krystle Martin & Associates, младший преподаватель Технологического университета Онтарио*

«Простой и эффективный ежедневный ритуал, помогающий осознанно вывести навыки работы с эмоциями на передний план. Собранные в структуру размышления на каждый день напоминают о том, что нужно осознанно взаимодействовать с миром и самим собой, одновременно укрепляя освоенные навыки DBT».

— *Даррелл Гонзалес, MSW, сертификационный совет DBT-Линехан, сертифицированный клинический психолог ТМ; Broadleaf Health*

«Недостающее звено в жизни приверженцев DBT! Этот дневник просто необходим тем, кто хочет по-настоящему практиковать навыки DBT в повседневной жизни. Как DBT-терапевт и поклонница этой практики на протяжении всей жизни, я знаю, что DBT не ограничивается одной сферой жизни. DBT — это труд, меняющий жизни, поэтому его необходимо внедрять в каждый ее аспект. Эта рабочая тетрадь пригодится тем, кто стремится именно к этому».

— *Шаэлин Лауриано Кайт, LPC, DBT-LBC, RYT, владелица практики DBT of South Jersey, владелица консультационного центра Rebelmente Training & Consulting и ведущая подкаста T-Talk Podcast*

«Этот дневник не только позволяет держать под рукой краткий инструментарий навыков DBT, но и предлагает удобный формат формирования привычки к самоанализу и осознанности с помощью ежедневных письменных практик. Такой подход обязательно принесет пользу всем, кто хочет разобраться в своих эмоциональных переживаниях».

— *Др. Аманда А. Улиашек, лицензированный психолог, доцент психологии в Университете Торонто*

«Замбрано разработал продуманный и практичный дневник для тех, кто опирается на DBT с целью преодоления трудностей на пути к достойной жизни. Простота заданий и разнообразие поводов для размышлений делают эту рабочую тетрадь прекрасным инструментом для осознанной отработки навыков в ситуациях, когда они необходимы. Я буду с радостью рекомендовать этот инструмент самопомощи своим клиентам!»

— Меган Кэмерон, MSW, RSW,
DBT-терапевт с частной практикой,
руководитель отдела по охране ментального здоровья

«Каждому полезно научиться жить более умело, и этот дневник может помочь. “Я себя знаю” — это бесценный ресурс как для новичков, так и для ветеранов DBT. Простые и в то же время наводящие на размышления дружелюбные подсказки помогают осознанно проживать каждый день. Этот инструмент подойдет и тем, кто никогда не вел записей о себе, и тем, у кого большой стаж ведения дневников».

— Хейли Голдберг, MSW, RSW,
совет по сертификации DBT-Линехан,
сертифицированный клинический психолог™;
основательница и тренер по навыкам DBT в DBT HOUSE

«Учиться — значит отрабатывать навыки и внедрять их в жизнь, пользоваться ими. Пусть этот дневник станет вашим верным спутником во время получения новых навыков. Возможно, вы когда-то прольете на нее кофе, испишете вдоль и поперек, погнете, доставая из сумочки или рюкзака. ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЕЙ как подсказкой, напоминанием, источником вдохновения на пути к созданию достойной жизни!»

— Др. Эндрю Экблад,
лицензированный психолог,
основатель и директор Broadleaf Health — программы,
сертифицированной советом DBT-Линехан

Содержание

Предисловие	6
Введение	7
Копинг-стратегия	16
Отработка навыков	18
Создание намерений	20
Список эмоций	21

ДНЕВНИК

Осознанности	23
Стрессоустойчивости	61
Эмоциональной регуляции	99
Межличностной эффективности	137
Список литературы	174
Об авторе	175

Предисловие

За прошедшие годы исследования продемонстрировали эффективность диалектической поведенческой терапии, или DBT. Хотя изначально метод создан для терапии пограничного расстройства личности, он помогает людям лучше справляться с общей эмоциональной дисрегуляцией, независимо от ее причины. Большую часть своей профессиональной деятельности я посвятила тому, чтобы повысить доступность DBT для клиентов и клинических психологов. Потому что убеждена: навыки, полученные благодаря этому методу, могут быть полезны для терапии широкого спектра психических расстройств, а также преодоления более общих жизненных трудностей, которые возникают у большинства из нас, например стресс, горе, грусть, разочарование, гнев, обида и так далее.

Диалектическая поведенческая терапия подчеркивает важность корректировки поведения именно через отслеживание эмоций, мыслей и поступков. Этот дневник поможет вам сделать важный шаг к переменам. Дилан Замбрано предлагает вам вспомнить забытые или изучить новые навыки из DBT. А ежедневные подсказки будут помогать вам применять эти навыки на практике.

Если вы постоянно сталкиваетесь с сильными, изменчивыми эмоциями, которые приводят к нездоровому поведению и хаосу в жизни, или просто хотите лучше освоить здоровые способы управления эмоциями, *«Дневник навыков DBT»* Дилана Замбрано — прекрасный инструмент на пути к этим изменениям.

Шери Ван Дейк,
MSW, RS

Введение

Если вы держите в руках этот дневник, возможно, вам уже знакома диалектическая поведенческая терапия (DBT), или же ее порекомендовал кто-то из врачей либо близких людей. В любом случае, вы на правильном пути. Изначально метод DBT предназначался для тех, кто испытывает трудности с управлением сильными, быстро меняющимися эмоциями и часто сталкивается с конфликтами. Однако эмоции и отношения лежат в основе практически любого человеческого опыта, поэтому метод DBT может быть полезен для каждого. Итак, этот дневник предназначен для всех: от новичков, впервые осваивающих копинг-навыки DBT, до опытных практиков.

В отличие от других методов терапии, в DBT важную роль играет отработка навыков преодоления трудностей (или копинг-навыки), которые основаны на осознанности, стрессоустойчивости, эмоциональной регуляции и межличностной эффективности и позволяют жить более счастливой, полноценной и гармоничной жизнью. Освоив эти навыки, можно научиться отстраняться, когда невозможно перестать беспокоиться о предстоящем собеседовании, экзамене или выходе в люди; сохранять стойкость даже после очень трудного дня; принимать утрату или серьезные жизненные перемены и двигаться вперед. Иными словами, навыки DBT универсальны и помогают нам стать лучшей версией себя.

Кроме того, этот метод терапии учит эффективно реагировать на свои эмоции и выстраивать экологичные взаимоотношения с окружающими. *Эффективно реагировать* — значит действовать с намерением, так, чтобы это соответствовало нашим ценностям и краткосрочным и долгосрочным целям.

Для такого образа жизни нужно практиковать полученные навыки не только в приятных и простых ситуациях, но и в трудные времена. С этой точки зрения навыки DBT во многом похожи на умения из любых других областей: кулинарии, искусства или легкой атлетики. Для

выработки и поддержания профессионализма требуется многократное повторение. Если не тренировать навыки регулярно, они утратятся, и вы рискуете вернуться к проблематичному реактивному поведению, к которому иногда подталкивают эмоции.

Несмотря на то что некоторые люди вполне естественно справляются с эмоциями, никто не совершенен. Каждый говорил или делал что-то неподобающее, разрушительное под властью сильных эмоций. Однако, целенаправленно практикуя навыки DBT, вы можете научиться эффективнее справляться с эмоциями, стрессовыми ситуациями и конфликтами. Основным методом осознанной практики и рефлексии в этом дневнике — ежедневные записи и размышления.

Дневниковые записи позволяют осознанно обрабатывать информацию с помощью размышлений о том, как жить дальше. Помогают навести порядок в мыслях, которые часто скапливаются в голове.

Ведение дневника стало широко распространенной практикой, поскольку оно позволяет повысить устойчивость к тревоге и депрессии (Смит и др., 2018), развить оптимизм (Эммонс и Маккаллоу, 2003) и стать счастливее (Селигман и др., 2005), усилить благодарность за мелочи жизни и наметить цели на будущее.

Каждый вопрос в этом дневнике тщательно продуман, чтобы вам было проще вести записи и укреплять навыки DBT. В то же время эта рабочая тетрадь не заменяет консультацию специалиста или полноценную терапию. Вы можете прийти к тому, что вам необходимо дальнейшее обучение, наставничество или коучинг со стороны квалифицированного специалиста, чтобы лучше понять навыки DBT и внедрить их в свою жизнь. И это нормально.

Надеюсь, что ведение этого дневника «10 минут наедине с собой» поможет сделать вашу жизнь более счастливой, здоровой и наполненной! И вы сможете открыть в себе внутреннюю мудрость, которая будет помогать справляться с трудностями даже в самые темные времена.

Для начала рассмотрим некоторые навыки DBT, над которыми вы будете размышлять и которые будете применять на практике.

НАВЫКИ DBT

Есть четыре категории навыков DBT:

- 1. ОСОЗНАННОСТЬ** — способность открыто воспринимать внутренний и внешний опыт, переживаемый в настоящий момент.
- 2. СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ** — способность выносить неизбежную боль, с которой приходится сталкиваться в жизни, и при необходимости переключать эмоциональный отклик тела на болезненные события, чтобы успокоиться и вернуться к более стабильному, контролируемому эмоциональному состоянию.
- 3. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ** — способность понимать свои эмоции, снижать частоту и интенсивность неприятных эмоций, развивать психологическую устойчивость и переживать приятные эмоции.
- 4. МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ** — способность эффективно взаимодействовать и общаться, находить общий язык с другими людьми, сохраняя и отношения, и самоуважение.



Каждая из этих категорий подразделяется на подгруппы, которые кратко описаны далее, чтобы вам было легче в них ориентироваться во время работы с дневником.



НАВЫКИ ОСОЗНАННОСТИ:

- **НАБЛЮДЕНИЕ:** проживайте каждый момент таким, какой он есть, с помощью пяти органов чувств, не углубляйтесь в свои предположения и истории, которые мы склонны себе рассказывать и принимать за правду.
- **БЕЗОЦЕНОЧНОЕ ОПИСАНИЕ:** объективное обозначение переживаемых чувств может помочь избежать сильных эмоциональных реакций. К примеру: *«Она не отвечает на сообщение со вчерашнего дня»*, — это нейтральное описание происходящего, а не попытка прочесть мысли адресата (*«Наверное, я ей не нравлюсь или она не хочет поддерживать дружескую связь»*.)
- **УЧАСТИЕ:** полностью погрузитесь в то, что вы испытываете в данный момент: сосредоточьтесь на моменте, отказавшись от оценок. Например, без беспокойства о том, что думают о вас другие, вы сможете полностью погрузиться в происходящее.
- **ВНУТРЕННЯЯ ГАРМОНИЯ:** объединение *эмоций* (чувств) и *логики* (мыслей) без перекосов в сторону одного или другого сделает вас *мудрее* и поможет искать наиболее эффективный подход.
- **СОСТРАДАНИЕ К СЕБЕ И ОКРУЖАЮЩИМ:** сопоставьте свое беспокойство из-за страданий (своих или чужих) с желаниями или действиями, направленными на облегчение этих страданий.



НАВЫКИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ:

- **ТЕМПЕРАТУРА:** сердцебиение и дыхание замедляются, если воздействовать холодной водой на поверхность кожи, особенно на лицо. Направив внимание на ощущение холода, можно купировать острые эмоциональные реакции и пресечь повторяющиеся негативные мысли.
- **РИТМИЧНОЕ ДЫХАНИЕ:** сильные эмоции иногда приводят к поверхностному дыханию и повышают уровень стресса. Целенаправленно регулируя дыхание (глубокий вдох, короткая задержка и удлиненный выдох), можно задействовать врожденную способность организма к саморегуляции и вернуться в ослабленное состояние.
- **ИНТЕНСИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА:** упражнения — еще один способ регулировать физиологическую реакцию организма на эмоции. Не обязательно заниматься долго. Подойдут короткие интенсивные упражнения самого разного вида: прыжки с разведением рук и ног, пробежка по району, быстрая уборка дома и так далее.
- **ОТВЛЕЧЕНИЕ:** отвлекаться, разумеется, на время, а не для того, чтобы избежать проблем, тоже бывает полезно, когда вас одолевают сложные эмоции и беспокойные мысли. Вы можете заняться делами, которые привлекают ваше внимание (например головоломки, счет или пение), вызывают различные эмоции (послушать радостный музыкальный плейлист или посмотреть видео с забавными животными), или сосредоточиться на благополучии окружающих (отправить кому-то приятное сообщение или позаботиться о домашних питомцах).

- **САМОУСПОКОЕНИЕ:** используйте все свои чувства (осознание, вкус, слух, зрение, обоняние), чтобы смягчить дискомфорт и прийти в себя в трудную минуту. Послушайте звуки природы, укутайтесь в мягкое одеяло или понаблюдайте за проплывающими облаками.
- **МЕНТАЛЬНАЯ ПАУЗА:** если вы не можете избежать стресса и вынуждены противостоять ему, можно выдержать этот момент, мысленно представив себя в спокойном месте, вспомнив ситуации из прошлого, когда вам удалось сохранить спокойствие, или найдя смысл и повод для благодарности в этой сложной ситуации.
- **ПРИНЯТИЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ:** большая часть переживаний возникает потому, что нам трудно принять настоящее. Бывает, нам хочется, чтобы все было по-другому, мы закливаемся на нежелательных вещах или верим, что будущее никогда не изменится к лучшему. Осознав происходящее, мы можем противостоять желанию бороться с обстоятельствами, принять трудные периоды жизни и разрешить себе прожить ситуацию и связанные с ней эмоции. (Навык: радикальное принятие.)

Важное замечание: некоторые навыки стрессоустойчивости подразумевают быстрое изменение физиологической реакции (например частоты сердечных сокращений). Если вам кажется, что какие-то из этих навыков могут быть вам противопоказаны, проконсультируйтесь с врачом.



НАВЫКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ:

- **СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЫШЛЕНИЕ:** собственная трактовка событий влияет на реакцию на них и не всегда соответствует действительности. Если вам удастся отследить свои интерпретации и скорректировать их так, чтобы они точно отражали факты, то ваши эмоции и действия будут соответствовать тому, что происходит на самом деле, а не вашим *предположениям*.
- **ПРОТИВОПОЛОЖНОЕ ДЕЙСТВИЕ:** порой эмоции заставляют нас действовать определенным образом. Поддаться эмоциональному порыву — не всегда лучшее решение. Иногда эффективнее действовать *наоборот*. Например, гнев может привести к желанию проявить агрессию. Но полезнее будет проявить доброжелательность или временно отстраниться от ситуации, пока вы не успокоитесь.
- **РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ:** иногда проблема заключается не в толковании обстоятельств, а в самих обстоятельствах. В такие моменты мы можем повлиять на обстоятельства, чтобы изменить эмоции. Например, если вы запаниковали из-за того, что машина не заводится, воспользуйтесь альтернативой, чтобы добраться до места назначения, скорректируйте планы или продумайте план по ремонту машины. Эти действия избавят вас от некоторых аспектов проблемы и уменьшат панику.
- **САМООБЛАДАНИЕ:** Мы можем заранее продумать, как будем справляться с потенциальными стрессовыми или непривычными ситуациями.

- **ЗАБОТА О ФИЗИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ:** между телом и разумом существует связь, которую нельзя недооценивать. Интенсивные, длительные эмоции и плохое настроение чаще всего появляются, когда вы пренебрегаете физическим здоровьем. Заботясь о своем теле, вы в итоге улучшите свое психическое состояние и эмоциональную стабильность.
- **АККУМУЛИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ:** хотя многие навыки DBT направлены на смягчение неприятных эмоций, важно работать и над аккумуляцией положительных, осознанно включаясь в приятную деятельность, живя в соответствии со своими ценностями и ставя себе сложные, но приносящие удовлетворение задачи.



И НАКОНЕЦ НАВЫКИ МЕЖЛИЧНОСТНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ:

- **ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ В ОТНОШЕНИЯХ:** заранее обдумав цели отношений или разговора, вы сможете сбалансировать свои потребности с потребностями окружающих, сохранив при этом и отношения, и самоуважение.
- **АССЕРТИВНОЕ ОБЩЕНИЕ:** говорите о своих потребностях спокойным, ясным и уважительным тоном, а не пассивно-агрессивно.
- **УКРЕПЛЕНИЕ СВЯЗИ:** общайтесь с уважением и симпатией. Это поможет достичь поставленных целей и укрепить связи и взаимоотношения, в том числе долгосрочные.

- **САМОВАЛИДАЦИЯ И ПРИНЯТИЕ ОКРУЖАЮЩИХ:** признайте значимость своего и чужого опыта. Не обязательно разделять чьи-то переживания, достаточно просто отметить, что чувствует этот человек или что чувствуете вы («Я понимаю, почему эта ситуация тебя расстроила», «Испытывать тревогу нормально»).
- **ПОДПИТКА САМОУВАЖЕНИЯ:** важно уверенно стоять за себя, свои убеждения и ценности. Вы сможете добиться всего что захотите, если не будете извиняться, считая, что вы не правы, не достойны или требуете слишком много.

Каждый день в этом дневнике содержит повторяющиеся подсказки, которые помогут обратить внимание на эмоции, сформулировать намерение по отработке навыков в течение дня и оценить свой опыт в конце дня (эффективные стратегии и использованные навыки DBT). Кроме того, каждый день, заполняя дневник, вы будете получать рекомендации, которые помогут применять навыки DBT, и размышлять о том, как внедрять полученные знания в повседневную жизнь. Используя эти простые, практичные и эффективные навыки преодоления трудностей, вы научитесь жить полноценной жизнью и не позволять сильным чувствам или тяжелым обстоятельствам брать верх.

Приступим!