





ДЭНИЕЛ ДЖ. ФОКС

**ПОГРАНИЧНОЕ  
РАССТРОЙСТВО**

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ САМОПОМОЩИ

УДК 159.96  
ББК 88.6  
Ф75

Daniel J. Fox  
The BPD Guided Journal: Your Space to Release Intense Emotions,  
Nurture Self-Compassion, and Take Charge of Borderline Personality Disorder

Copyright 2024 by Daniel J. Fox and New Harbinger Publications,  
5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

**Фокс, Дэниел Дж.**  
Ф75 Пограничное расстройство. Практические задания для самопомощи. Наладить отношения с близкими, справиться с импульсивностью, победить страх покинутости / Дэниел Дж. Фокс; [перевод с английского Ж. С. Бадалян]. — Москва : Эксмо, 2025. — 192 с. — (Практики для работы с расстройствами от ведущих психотерапевтов).

ISBN 978-5-04-216624-2

Рабочая тетрадь для людей с пограничным расстройством личности поможет услышать себя, уравновесить эмоции, научиться заботиться о себе и преодолеть нездоровые привычки. Основываясь на доказательных методах, Дэниел Фокс сохраняет чуткость и дружелюбие, чтобы вы помнили: даже если ПРА определяло, что вы думаете и как проживаете жизнь, оно не определяет вашу личность и выбор пути.

УДК 159.96  
ББК 88.6

ISBN 978-5-04-216624-2

© Бадалян Ж. С., перевод на русский язык, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

«В своей убедительной книге о пограничном расстройстве личности (ПРЛ) Дэниел Фокс делится глубоким пониманием этого сложного состояния, а также практическими способами справиться с его проблемами. Соединяя опыт с эмпатией, автор освещает тонкости ПРЛ, помогая читателям быть более устойчивыми и поддерживать здоровые отношения. Этот бесценный труд дарит надежду людям, страдающим от ПРЛ и их близким. Я обязательно буду рекомендовать его своим пациентам».

— **Марк Сильверт**, бакалавр медицины и хирургии (MBBS), магистр наук (MSc), член Королевского колледжа психиатров (MRCPsych), MD, консультирующий психиатр и директор, главный врач клиники Blue Tree Clinic в Лондоне (Великобритания)

«Этот обучающий дневник — бесценная помощь людям, борющимся с ПРЛ. Опыт Дэниела Фокса в лечении ПРЛ даёт ему возможность указать на коренные вопросы, связанные с этим расстройством и предложить практические советы по воспитанию в себе полезных навыков. Отличное дополнение к комплексному подходу в лечении, этот дневник поможет взять ПРЛ под контроль».

— **Лиз Росс**, доктор философии (PhD), владелец центра психотерапии (Coping Resource Centre, г. Хьюстон, шт. Техас, США) и президент Хьюстонской ассоциации психологов (шт. Техас, США)

«Дневник Даниэла Фокса — это гармоничный союз исследовательской работы и практики. Он даёт читателю обоснованные методы осознания и выражения своих чувств, возможность принять себя и, работая над собой, взять под контроль внутренние противоречия. Дневник исследует широкие области ПРЛ и вооружает читателя инструментами работы с его личными нуждами и целями. Несомненно, он изменит жизни многих людей».

— **Дженна Тёрнер**, доктор психологии (PsyD), лицензированный психолог Программы лечения лиц, совершивших преступления на сексуальной почве (ASOTP — adapted Sex Offender Treatment Programme), специализируется в клинической оценке и криминологической экспертизе, а также в лечении подростков и молодых людей, находящихся в группе риска из-за посттравматических расстройств эмоциональной сферы и поведения

«Этот дневник станет незаменимым инструментом как для тех, кто страдает ПРЛ, так и для медицинских работников, помогающих пациентам с этим расстройством. Фокс мастерски разработал простой, прямой в применении метод, который помогает справляться с трудностями ПРЛ. С этим дневником вы можете быть уверены: у вас есть всё необходимое, чтобы двигаться навстречу будущему».

— **Кимберли МакФарланд**, магистр наук (MS), лицензированный консультант (LPS), профессиональный консультант по психическому здоровью (NCC), одобренный супервайзер (ACS), лицензированный психолог со специализацией в алкогольной и наркотической зависимости (CAADC), а также в диалектической поведенческой терапии (CDBT), основатель и психолог в Мичиганском Институте психотерапии и Службе ментального здоровья «Эволюция»

«Эта книга — замечательный помощник, который поведёт вас по пути преодоления ПРЛ, освещая дорогу к пониманию себя, преодолению препятствий и благополучному будущему. Выполняя увлекательные задания, читатели узнают, как управлять симптомами, а также научатся устойчивости и сочувствию к себе.

Обучающий дневник, с его доступным стилем и информативным содержанием, станет незаменимым помощником пациентам и прекрасным ресурсом для лечащих врачей».

— **Диана Стебнер-Мэй**, доктор философии (PhD), аттестована Американским советом по профессиональной психологии, заместитель директора Психологического центра при Государственном университете имени Сэма Хьюстона (Хантсвилл, шт. Техас, США)

«Одна из самых тяжёлых черт ПРЛ — это ощущение, что значительное и длительное улучшение невозможно. Книга Д. Фокса побуждает читателя преодолеть сомнения в себе и вселяет уверенность в том, что расстройство можно взять под контроль. Это пособие для работы над собой, в котором учтён многолетний опыт изучения расстройств личности. С его помощью читатель самостоятельно встаёт на путь к ментальному здоровью».

— **Теннил Уоррен-Филлипс**, доктор психологии (PsyD), основатель психологического центра Relate (Relate Psychological Services), частной практики со специализацией в диагностике и лечении расстройств личности

## Дневники перемен издательства New Harbinger


Исследования показывают, что ведение дневника положительно влияет на ментальное здоровье. Но как начать его в гуще повседневных забот — стресса, тревоги, депрессии, проблем в отношениях, трудностей в воспитании детей, и даже под гнётом неотступных негативных мыслей? Дневники перемен издательства New Harbinger сочетают научно обоснованную психологию с эффективными техниками обучающих дневников и помогают добиться длительных внутренних изменений при выполнении всего одной страницы за раз.

Дневники перемен созданы признанными специалистами по ментальному здоровью и здоровому образу жизни и станут безопасным пространством переживания эмоций, преодоления трудностей, размышления над важными вопросами и формирования планов на будущее.


С 1973 года издательство New Harbinger публикует практические и понятные книги и рабочие тетради для работы над собой, которые помогают читателям добиться позитивных изменений. Наши Дневники перемен не ощущаются как психотерапия, но дают читателям те же мощные инструменты. Если вы решились укреплять своё ментальное здоровье, наши простые обучающие дневники помогут вам шаг за шагом двигаться к стабильному благополучию.

**Полный список книг серии «Дневники перемен» можно найти на сайте [newharbinger.com](http://newharbinger.com).**





Этот дневник посвящается людям, ради которых бьётся моё сердце: моей жене Лидии и моим детям Александре и Себастьяну. Я также посвящаю его издательству New Harbinger Publications, которое продолжает поддерживать моё желание помочь тем, кто больше всех в этом нуждается, изучить и понять пограничное расстройство личности.



## Содержание

Как этот дневник мне поможет? ..... 15

### Часть 1. Выясняем, кто я и куда я иду

Как выглядит моё ПРА ..... 23

Цели моего пути ..... 24

Очищение ..... 25

Кто есть в моей жизни и почему ..... 26

Страх себя ..... 27

Где я был(-а), и где я сейчас ..... 28

Отделим импульс от действия ..... 29

От пустоты к наполненности ..... 30

Ваша ценность в отношениях ..... 31

Мантра для медитации ..... 32

От отдалённости к связи ..... 33

От чувств к привычкам ..... 34

От поступков к привычкам ..... 35

Почему я боюсь, что меня покинут ..... 36

Дайте отпор страху быть покинутым ..... 37

Что значит быть покинутым? ..... 38

Ощутите свою ценность ..... 39

Представьте своё истинное «Я» ..... 40

Когда я действую, а потом думаю ..... 41

Навязчивые мысли ..... 42

Надежда сильнее пустоты ..... 43

Сохранить отношения ..... 44

Импульсивное саморазрушение ..... 45

Способы защиты ..... 46

Эмоциональная бомба ..... 47

Когда я тебя переоцениваю ..... 48

«Нет» бойцовскому клубу ..... 49

Сожаление и прощение ..... 50

Что значит отвержение .....	51
Секреты в отношениях .....	52
Чего бы такого съесть? .....	53
Искажение ПРА .....	54
Пороховая бочка эмоций .....	55
Срабатывает сигнал «Меня покинули» .....	56
Чрезмерное обобщение .....	57
Цунами тоски .....	58
Сила любви .....	59
Алкоголь и наркотики .....	60
Тяга к алкоголю и наркотикам .....	61
Знание без контроля .....	62
Спираль депрессии .....	63
Когда слушают, но не слышат .....	64
Если вы оторваны от общества .....	65
Моё ложное «Я» .....	66
Страх потерять себя .....	67
Что такое любовь? .....	68
Мифический выключатель .....	69
Благая мысль .....	70
Насколько я осознаю свои эмоции? .....	71
Или герой, или никто .....	72
Мои триггеры враждебности и агрессии .....	73
Чего я стою? .....	74
Глубина одиночества .....	75
Кто живёт в вашем сердце? .....	76
Готовы идти дальше .....	77

## **Часть 2. Преодолеваем препятствия для роста**

Эмоции роста .....	81
Подрыв отношений .....	82
Ох, я такое могу сделать! .....	83
Оковы мыслей .....	84
Ключевые слова освобождения .....	85

Пропасть отвержения .....	86
Этапы принятия .....	87
Мысленный взор .....	88
Устройте страху допрос .....	89
Как выражается страх, что вас покинут .....	91
Разрыв из-за страха, что вас покинут .....	92
Успокойте в себе страх .....	93
Эмоциональный автопилот .....	94
Одиночество, отстранённость и страх .....	95
Быть верным себе .....	96
Выжить с ПРА .....	97
От ненависти к любви .....	98
Связи отношений .....	99
Это приятно .....	100
Трудные времена заканчиваются .....	101
Любимый человек далеко .....	102
Подняться над болью .....	103
Положим начало пути .....	104
Ваши настоящие мысли .....	105
Отпустить боль стигматизации себя .....	106
Неравнодушный слушатель .....	107
Движение против страха .....	108
Эмпатия в обе стороны .....	109
Оскорбления .....	110
Смягчить конфликты в близких отношениях .....	111
Убираем риск .....	112
Картина паники .....	113
Островок безмятежности .....	114
Близость на расстоянии .....	115
Когда мы отталкиваем людей .....	116
Коварство пессимизма .....	117
Целительные эмоции .....	118
Наполненность в отношениях .....	119
Независимые решения .....	120
Вот что я думаю .....	121

Переосмысляя то, что я думаю . . . . .	122
Под напряжением . . . . .	123
Время тайм-аута. . . . .	124
Без вреда для себя . . . . .	125
От этого человека . . . . .	126
Хорошо знакомая боль . . . . .	127
Слушают и понимают . . . . .	128
Выплюньте яд . . . . .	129
Невидимый для всех. . . . .	130
Ценное пространство . . . . .	131
Хочу отношений, а не нуждаюсь в них . . . . .	132

### Часть 3. Прокладываем путь в благополучное будущее

Эмоции будущего . . . . .	137
Любовь завтрашнего дня . . . . .	138
Загляните в будущее . . . . .	139
Думая о будущем. . . . .	140
Сделать реальностью . . . . .	141
Надежда в отношениях . . . . .	142
Надежда — наш фундамент . . . . .	143
От самоедства к мышлению победителя. . . . .	144
Эмоциональный инвентарь . . . . .	145
«Всё кончено» — не навсегда . . . . .	146
Ваш мозг/тело будущего. . . . .	147
Бросьте страх, что вас покинут . . . . .	148
Опьяняющий стыд . . . . .	149
Отношения с веществами . . . . .	150
Адаптивное избегание. . . . .	151
Пьяный или трезвый . . . . .	152
Борьба со скукой. . . . .	153
Недостающие кусочки пазла. . . . .	154
Как я показываю любовь . . . . .	155
Всё починить . . . . .	156
Совладать с тревогой. . . . .	157

Выражение любви.....	158
Решимость день за днём.....	159
Мысли — это ещё не всё.....	160
Эмоциональная заправка.....	161
Ясность коммуникации.....	162
Предотвратить взрыв.....	163
Учёт мыслей.....	164
Лазейки для ПРА.....	165
Когда рискуешь отношениями.....	166
Обратный отсчёт перед саморазрушением.....	167
Боль воспоминаний.....	168
Грустить — нормально.....	169
Чего я хочу в отношениях.....	170
Мои добрые дела.....	171
Можно получить удовлетворение.....	172
Мои эмоциональные потребности.....	173
На кого я могу рассчитывать?.....	174
Нарисуйте спокойную картину.....	175
Больше не отвергайте себя.....	176
Самоутешение.....	177
Любовь надолго.....	178
Создать любовь надолго.....	179
О чём вы думаете.....	180
Жить по-настоящему.....	181
Отдать ради того, чтобы отдать.....	182
Начните доверять себе.....	183
Основа эмоциональной уверенности.....	184
Использованная литература.....	185

## Как этот дневник мне поможет?

Этот дневник разработан для вас, человека с пограничным расстройством личности (ПРЛ) или чертами ПРЛ, чтобы помочь жить день за днём, а также развить вашу способность управлять ПРЛ и диктовать ему, как вы будете жить, а не делать то, что ПРЛ диктует вам. В этом дневнике полностью воплощается моя любимая мантра:

### В знании — сила

Мы заглянем вглубь себя и рассмотрим вопросы, убеждения, эмоции, образы — всё, что продлевает жизнь ПРЛ, подпитывает его и увлекает вас на путь саморазрушения. Мы также изучим дезадаптивное поведение и схемы, которые разрушают вашу жизнь, решения, которые вы принимаете и решения, которые можно принять, чтобы построить жизнь, в которой всем управляете вы, а не ваше ПРЛ.

Если вам кажется, что ПРЛ заковало вас в цепи, пришло время вырваться на свободу!

### *Реальная надежда есть*

Распространённое мнение о ПРЛ во многом устарело. Расстройство считали неизлечимым, но исследования показывают, что это не так — этот факт ещё предстоит осознать людям в сфере ментального здоровья.

Согласно исследованиям, пятьдесят процентов людей с ПРЛ выздоравливают (за выздоровлением понимается ремиссия симптомов и сохранение