



АЛЕКСАНДР А. ЧАПМЕН


клинический психолог

КИМ А. ГРАТЦ

клинический психолог

СТЫД, самоосуждение и ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УЯЗВИМОСТЬ

ПРАКТИКИ ДИАЛЕКТИЧЕСКОЙ
ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ
для регуляции болезненных эмоций

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Ч-19

Alexander L.
Chapman PhD RPsych,
Kim L. Gratz PhD
THE DIALECTICAL BEHAVIOR
THERAPY SKILLS WORKBOOK FOR SHAME:
Powerful DBT Skills to Cope with Painful Emotions
and Move Beyond Shame

Copyright 2023 by Alexander L. Chapman, Kim L. Gratz
and New Harbinger Publications, 5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

Чапмен, Александр Л.

Ч-19 **Стыд, самоосуждение и эмоциональная уязвимость : практики диалектической поведенческой терапии для регуляции болезненных эмоций / Александр Л. Чапмен, Ким Л. Гратц ; [перевод с английского С. М. Богданова].— Москва : Эксмо, 2026. — 224 с. — (Терапевтические воркбуки. Прикладные книги по психологии и самопомощи).**

ISBN 978-5-04-211981-1

Стыд — одна из самых болезненных эмоций. При чрезмерной выраженности и хроническом течении стыд способен существенно ухудшать качество жизни и отношений, усиливать тревогу и депрессивные симптомы, подталкивать к изоляции и избеганию общения.

Дипломированные психологи Александр Л. Чапмен и Ким Л. Гратц предлагают пошаговые рекомендации, которые основаны на диалектической поведенческой терапии (ДПТ) и направлены на снижение эмоциональной уязвимости, выработку навыков осознанности и стрессоустойчивости.

Издание предназначено для широкого круга читателей и может использоваться как для самостоятельной работы, так и в дополнение к психотерапии.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-211981-1

© Богданов С.М., перевод на русский язык, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Содержание

ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ	11
ОТЗЫВЫ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ПСИХОТЕРАПИИ, ПСИХИАТРИИ, НАУКИ И ЗДРАВООХРАНЕНИЯ	13
ВВЕДЕНИЕ И ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО КНИГЕ	19
Кто испытывает устойчивое чувство стыда?	20
Почему именно навыки диалектической поведенческой терапии?	21
Как пользоваться этой книгой?	23

ГЛАВА 1

ВСЕ, ЧТО ВАМ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ О СТЫДЕ И О ТОМ, ОТКУДА ОН БЕРЕТСЯ	25
Что такое стыд?	25
Составляющие стыда	28
<i>Когнитивная составляющая стыда</i>	<i>29</i>
<i>Физическая составляющая стыда</i>	<i>29</i>
<i>Поведенческая составляющая стыда</i>	<i>30</i>
Что заставляет людей испытывать чувство стыда?	32
<i>Социальная стигматизация и маргинализация</i>	<i>33</i>
<i>Травматические переживания</i>	<i>34</i>
Конкретные стимулы, порождающие чувство стыда	36

ГЛАВА 2

ОБЗОР ТЕОРИИ И НАВЫКОВ ДПТ	39
Краткая история ДПТ	40
Необходимость изменений	42
Необходимость принятия	42
Основные элементы ДПТ и освоение навыков ДПТ	46
Навыки ДПТ и как они помогают в работе со стыдом	47
<i>Навыки осознанности</i>	48
<i>Навыки стрессоустойчивости</i>	49
<i>Навыки эмоциональной регуляции</i>	50
<i>Навыки межличностной эффективности</i>	51

ГЛАВА 3

ПОНИМАНИЕ МОДЕЛЕЙ СТЫДА	55
Определение стимулов для вашего стыда	55
Распознавание и определение чувства стыда	60
Повышаем осведомленность о различных составляющих стыда	62
<i>Физическая составляющая</i>	62
<i>Когнитивная составляющая</i>	64
<i>Поведенческая составляющая</i>	66
Распознавание стыда в моменте	70

ГЛАВА 4

СНИЖЕНИЕ ВАШЕЙ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ К СИЛЬНОМУ СТЫДУ	73
Забота о себе	73
<i>Позаботьтесь о себе в болезни</i>	74
<i>Насыщайте тело здоровой пищей</i>	75
<i>Хорошо высыпайтесь</i>	75

<i>Регулярно занимайтесь спортом</i>	79
<i>Ограничьте употребление алкоголя</i>	80
Расширение положительного опыта	83
<i>Занятия, приносящие радость</i>	84
<i>Занятия по развитию умений</i>	87
<i>Определение значимых для вас видов деятельности</i>	89
<i>Внедрение позитивных видов деятельности в вашу жизнь</i>	95
<i>Как проникаться положительным опытом и связанным с ним эмоциями</i>	98

ГЛАВА 5

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАВЫКОВ ОСОЗНАННОСТИ

ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ СТЫДОМ	101
Навыки отказа от самоосуждения, которое приводит к стыду	102
Как не увязнуть в мыслях, связанных со стыдом	105
<i>Отстраненно наблюдайте за своими мыслями</i>	105
<i>Называйте присущие мысли просто мыслями</i>	107
Навыки концентрации внимания на чем-то другом, кроме стыда	109
<i>Замечайте и обозначайте информацию, поступающую от ваших органов чувств</i>	109
<i>Замечайте и обозначайте весь свой опыт в данный момент</i>	113
<i>Сосредотачивайтесь на одном</i>	115

ГЛАВА 6

КАК НЕ УСУГУБЛЯТЬ ЧУВСТВО СТЫДА	119
Навыки кризисного выживания и стратегии отвлечения ...	119
<i>Деятельное отвлечение</i>	120
<i>Мысленное отвлечение</i>	122

<i>Отвлечение сильными ощущениями</i>	123
<i>Отвлечение «содействием»</i>	124
Навыки принятия реальности	127
<i>Практика радикального принятия</i>	129
<i>Советы по освоению навыка «радикальное принятие»</i>	131
<i>Самопринятие и самосострадание</i>	132

ГЛАВА 7

НЕГАТИВНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ И СУЖДЕНИЯ О СЕБЕ	135
Как проверять факты применительно к стыду	135
<i>Мысли, которые сопровождают и вызывают стыд</i>	135
Шаги для освоения навыка «проверка фактов»	138
<i>Шаг 1. Опишите ситуацию точно и безоценочно</i>	138
<i>Шаг 2. Обозначайте свои эмоции и мысли</i>	143
<i>Шаг 3. Спросите себя, видите ли вы в произошедшем угрозу или катастрофу</i>	146
<i>Шаг 4. Оцените реалистичные выходы из этой ситуации</i>	150

ГЛАВА 8

НАВЫК «ПРОТИВОПОЛОЖНОЕ ДЕЙСТВИЕ» ДЛЯ УСМИРЕНИЯ СТЫДА	153
Основы навыка «противоположное действие»	154
Противоположные действия для самых распространенных побуждений, сопровождающих чувство стыда	155
<i>Побуждение спрятаться/уединиться: противоположные действия</i>	155
<i>Самонаказание: противоположные действия</i>	159
<i>Самобичевание или самокритика: противоположные действия</i>	164

Закрепляем навыки «противоположного действия»	168
Включение навыка «противоположное действие» в повседневную жизнь	171
ГЛАВА 9	
ЭФФЕКТИВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ СТЫДОМ В ОТНОШЕНИЯХ	175
Как стыд препятствует отношениям и приводит к одиночеству	175
ДПТ-навыки межличностной эффективности	177
<i>Становимся внимательнее к окружающим и перестаем избегать людей</i>	<i>178</i>
<i>Осознанно наблюдайте за окружающими и уделяйте им внимание</i>	<i>178</i>
<i>Определение целей и приоритетов в отношениях</i>	<i>183</i>
<i>Получение желаемого</i>	<i>190</i>
<i>Укрепление чувства собственного достоинства и самоуважения</i>	<i>197</i>
СУММИРУЕМ ПОЛУЧЕННЫЕ ЗНАНИЯ	201
Новая встреча с Аmandой	201
Ключевые факты о стыде	203
Навыки ДПТ в борьбе со стыдом	204
Ваши успехи в применении навыков ДПТ для работы с чувством стыда	206
Опережающее совладание	210
ВПЕРЕД К СВОБОДЕ ОТ СТЫДА	213
ОБ АВТОРАХ	215
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	217

Выражение признательности

Я благодарен судьбе за замечательных друзей, членов семьи и коллег. Ким и я знаем друг друга уже более двадцати двух лет, с тех пор, как мы, два аспиранта по специальности «медицинская психология», подавали заявки на клиническую стажировку и связались по электронной почте по поводу общих исследовательских интересов. Это седьмая книга, которую мы написали вместе. И хотя мы не часто видимся, я считаю Ким одним из моих самых близких друзей, и писать с ней всегда большая радость. Эта книга вышла в трудное для нас обоих время, но нам все равно удалось ее написать, и я горжусь нашей работой. За последние несколько лет я обрел друзей, о существовании которых даже не подозревал, и хотел бы выразить искреннюю признательность за их поддержку. Я также ценю всех моих потрясающих руководителей, наставников и учителей, чьи голоса я слышу каждый раз, когда пишу о ДПТ или психологии. Постоянная поддержка, добросердечие, забота и внимание моей жены Кэтрин помогли мне преодолеть очень многие трудности в жизни. Мне также хотелось бы выразить признательность членам моей семьи, двум сыновьям и нашей собаке Чарли, которая стала новым прибавлением в семействе после нашей последней книги. Короткие перерывы на общение с Чарли дарят мне комфорт и заряд энергии, столь необходимые для того, чтобы выйти на финишную прямую.

Александр Л. Чапмен

Я безмерно благодарна моему дорогому другу, коллеге и соавтору Алексу Чапмену за наше постоянное сотрудничество. Несколько лет прошло с тех пор, как мы закончили нашу последнюю книгу, и я за-

была, насколько мне нравится этот процесс. Я с нетерпением жду продолжения сотрудничества в других подобных проектах в будущем. Я также невероятно благодарна Кэтрин Мейерс из издательства *New Harbinger Publications* за ее веру в эту книгу. Эта книга не увидела бы свет без ее преданности проекту и настойчивого подталкивания нас к ее написанию. Без этого я бы упустила то, что является невероятно полезным и значимым опытом. Я также хотела бы поблагодарить команду *New Harbinger Publications* за их помощь в редактировании книги на протяжении всего процесса ее создания.

Я также благодарна членам моей семьи за всю их любовь и поддержку. Во-первых, родителям, Линде и Дэйву, за их непоколебимую поддержку, безусловную любовь и неизменное принятие на протяжении всей моей жизни. Они заложили основу всего, чего я добилась в своей профессии. Я также бесконечно благодарна Сейди и Лили за то, что они влились в нашу семью в идеальное время и принесли нам столько любви, радости и душевного покоя. Особая благодарность Сейди за то, что она была таким идеальным компаньоном и сделала процесс написания книги еще более приятным. Наконец, я всегда буду очень благодарна своему мужу, партнеру и лучшему другу Мэту Туллу за все, что он делает, чтобы поддерживать и утешать меня, а также помогать мне в жизни и работе. С его готовностью заботиться обо мне и непревзойденной эмоциональной, физической и кулинарной поддержкой любые вершины становятся по плечу, а моя жизнь сияет яркими красками. Я чрезвычайно благодарна судьбе за то, что делю с ним свою жизнь.

Ким Л. Гратиц

Отзывы специалистов в области психотерапии, психиатрии, науки и здравоохранения

«Стыд — это эмоция, которая может существенно ограничить жизнь и отношения. Эта содержательная книга предлагает надежную путеводную нить к пониманию стыда и преодолению его невидимой, но мощной власти над человеком. Авторы преобразуют богатый массив навыков диалектической поведенческой терапии (ДПТ) в практически доступные инструменты, которые способны постепенно изменить наши отношения со стыдом. Лучше всего вдумчиво читать книгу от начала до конца, что станет прямым и понятным путем для тех, кто стремится освободить себя от бремени этой сложной эмоции. Настоятельно рекомендую!»

*Д-р Стивен С. Хайес,
создатель терапии принятия
и ответственности (АСТ)
и автор книги A Liberated Mind¹*

«Эти экспертные и плодотворные авторы создали книгу по самопомощи на основе навыков ДПТ для борьбы с одной из самых болезненных и неподатливых эмоций. Доходчиво и системно Чапмен и Гратц

¹ Хайес С. Освобожденный разум. Как побороть внутреннего критика и повернуться к тому, что действительно важно. — М.: Бомбора, 2021.

предлагают практическое применение навыков ДПТ, а также предоставляют обширный клинический материал, увлекательные примеры и упражнения, которые помогут освободиться от поглощающего чувства стыда. Эта книга помогает читателям переосмыслить свою проблему, ситуацию, снизить уязвимость и справиться с тяжелыми переживаниями».

*Д-р Джилл Ратус,
содиректор Cognitive Behavioral Associates
(Нью-Йорк, США); профессор психологии
в Университете Лонг-Айленда
(Нью-Йорк, США); и соавтор книг
Skills Manual for Adolescents¹*

«Переживание стыда для многих людей становится изнурительным. Эта книга дает нам бесценную информацию с подробными и реалистичными примерами и рабочими листами для укрощения стыда с помощью навыков ДПТ. Авторы учат нас любить себя и приводят к осознанию того факта, что у каждого из нас есть свое место в этой вселенной, — это прекрасный дар! Книга обязательна к прочтению всем, кто страдает от чувства стыда, и для всех тех, кто хочет им помочь».

*Линн Курей,
член Комиссии по положению женщин (CSW),
основатель и президент фонда Sashbear Foundation,
помогающего семьям обрести жизненно необходимые
навыки и надежду*

«Стыд — это болезненное и сложное эмоциональное переживание для многих людей, тем более если это состояние длится долго. Психотерапевты редко обращаются к теме стыда, и, хотя большинство пациентов считают терапию в целом полезной, у многих стыд сохраняется даже после окончания курса терапии. Эксперты по ДПТ Чапмен

¹ Ратус Д. Х., Миллер А. Л. Диалектическая поведенческая терапия для подростков: руководство по тренингу навыков. — Диалектика, 2021; DBT with Suicidal Adolescents («ДПТ с подростками, склонными к суициду»).

и Гратц разработали пошаговый подход, который не только поможет тем, кто испытывает эту эмоцию, но и даст полезные идеи психотерапевтам, незнакомым с лечением данного состояния. Настоятельно рекомендую!»

*Блейз Агирре,
основатель и главный врач больницы
3East DBT Continuum McLean Hospital и доцент
кафедры психиатрии Гарвардской медицинской школы.*

«В этом ценном руководстве Чапмен и Гратц дают пошаговые рекомендации по управлению болезненной эмоцией стыда. Пособие предлагает сострадательную основу для понимания стыда и предоставляет практические советы для его предотвращения, ослабления и эффективного преодоления. В этом помогут такие навыки, как снижение уязвимости, управление болезненными ощущениями, работа с негативными мыслями, изменение непродуктивных побуждений к действию, решение межличностных конфликтов и развитие самопринятия — в сопровождении описания клинических случаев и практических упражнений. Для тех, кто борется со стыдом, эта книга незаменима».

*Д-р Томас Р. Линч,
почетный профессор факультета психологии
Университета Саутгемптона, Великобритания;
автор книги Radically Open Dialectical Behavior Therapy¹*

«Это долгожданное современное исследование стыда, которое предлагает четкие объяснения, практические рекомендации и эффективные стратегии реабилитации. Бесценный источник знаний, который дарит надежду и силы для более здоровой, более полноценной жизни».

*Д-р Шелли Макмейн,
старший научный сотрудник и руководитель
Клиники пограничного расстройства личности
в Центре наркомании и психического здоровья;
доцент кафедры психиатрии в Университете Торонто.*

¹ Линч Т. Радикально открытая диалектическая поведенческая терапия. Теория и практика лечения расстройств. — Диалектика, 2023.