

Помощь женщинам в управлении эмоциями и исцелении
от пограничного расстройства личности

Пограничное расстройство личности у женщин

*Упражнения на базе диалектической
поведенческой терапии*

ДЕББИ КОРСО,
КЭТРИН К. ХОЛТ

Предисловие Киры Ван Гельдер

Пограничное расстройство личности у женщин

*Упражнения на базе диалектической
поведенческой терапии*

The
STRONGER
than
BPD

Journal

**DBT ACTIVITIES TO HELP WOMEN
MANAGE EMOTIONS *and* HEAL FROM
BORDERLINE PERSONALITY DISORDER**

**DEBBIE CORSO
KATHRYN C. HOLT, LCSW**

Пограничное расстройство личности у женщин

*Упражнения на базе диалектической
поведенческой терапии*

ДЕББИ КОРСО,
КЭТРИН К. ХОЛТ

Київ
Видавництво
"НАУКОВИЙ СВІТ"
2022

УДК 616.89

К69

Перевод с английского О.А. Горского

Научный консультант канд. психол. наук О.В. Гусева

Корсо, Дебби, Холт, Кэтрин К.

К69 Пограничное расстройство личности у женщин. Упражнения на базе диалектической поведенческой терапии/Дебби Корсо, Кэтрин К. Холт; пер. с англ. О.А. Горского. — Киев. : “Науковий Світ”, 2022. — 160 с. : ил. — Парал. тит. англ.

ISBN 978-617-7987-74-0 (укр.)

ISBN 978-1-6840-3061-3 (англ.)

Диалектическая поведенческая терапия (ДПТ) с давних пор делает акцент на мудром разуме — внутренней сущности, которая сочетает в себе рациональность и эмоциональность, а также природную мудрость. Авторы книги — опытные учителя, практикующие ДПТ, — представляют мудрый разум как нашу Мудрую женщину. Она обладает интуицией и живет в каждой из нас, являясь внутренней сущностью, к которой мы можем воззвать и получить совет. Этому и учит данная книга. Здесь собраны уникальные действенные практики, помогающие установить контакт с той частью нас самих, которая служит благополучию.

УДК 616.89

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 New Harbinger Publications, Inc.

Copyright © 2018 by Debbie Corso and Kathryn C. Holt.

All rights reserved.

Authorized translation from the English language edition of *The Stronger Than BPD Journal (DBT Activities to Help Women Manage Emotions and Heal from Borderline Personality Disorder)* (ISBN 978-1-6840-3061-3), published by 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, except as permitted under Sections 107 or 108 of the 1976 United States Copyright Act, without the prior written permission of the Publisher.

ISBN 978-617-7987-74-0 (укр.)

ISBN 978-1-6840-3061-3 (англ.)

© ООО “Науковий Світ”, 2022

© 2018 by Debbie Corso and Kathryn C. Holt

Оглавление

Об авторах	9
Благодарности	11
Предисловие	12
Вступление	14
Глава 1. Как услышать свой истинный внутренний голос	23
Глава 2. Как справляться со стрессом, трудностями и триггерами	51
Глава 3. Как повысить эмоциональную устойчивость	69
Глава 4. Как найти привязанность, любовь и границы	92
Глава 5. Как найти цели и идеи для будущего изучения	121
Продолжение пути	157
Список литературы	159

Содержание

Об авторах	9
Благодарности	11
Предисловие	12
Вступление	14
Глава 1. Как услышать свой истинный внутренний голос	23
Мысль — это тезис	24
Доступ к внутренним архетипам	35
Получение удовольствия от жизни	39
Кто доминирует в кризисных ситуациях	43
Открой и услышь свое сердце	47
Глава 2. Как справляться со стрессом, трудностями и триггерами	51
Планируй заранее, чтобы не быть застигнутой врасплох	52
Твоя суперсила	56
Психологический отпуск	59
Светлые стороны жизни	62
За пределами твоего видения	66
Глава 3. Как повысить эмоциональную устойчивость	69
Осознанное отношение к своему телу	71
Твоя эффективность за кадром	76
Забота о Мудрой женщине с помощью органов чувств	81
Делай так (осознанно)	87

Глава 4. Как найти привязанность, любовь и границы	92
Инвентаризация отношений	95
Границы и мудрое слово “нет”	101
Принятие другой точки зрения	108
Возобновление отношений после разрыва	113
Глава 5. Как найти цели и идеи для будущего изучения	121
Воображение как способ обратиться к внутренней мудрости	123
Доступ к твоим жизненным ценностям	131
Что стоит на кону	138
Освоение мастерства небольшими шагами	143
Намерение двигаться дальше	152
Продолжение пути	157
Список литературы	159

“Как терапевт, практикующий диалектическую поведенческую терапию, я с радостью рекомендую данную книгу своим клиентам. Эта рабочая тетрадь — прекрасное дополнение к первой книге Дебби, которое поможет читательницам еще основательнее укрепить свою эмоциональную устойчивость и добиться полного исцеления”.

Аманда Л. Смит, клинический социальный работник,
автор книги *The Dialectical Behavior Therapy Wellness Planner*

“Две мудрые женщины помогают другим провести полный пересмотр своего привычного образа мыслей и достичь спокойствия”.

Тамра Саттлер, д-р философии в области семейной
терапии, терапевт, исследователь, предприниматель

Об авторах

Дебби Корсо ведет уникальный блог, посвященный психическому здоровью. На его страницах она делится своим опытом, давая надежду людям с глубокими эмоциональными ранами. Дебби получила степень бакалавра естественных наук (бихевиоризм, коммуникации, английский язык) в Нью-Йоркском технологическом институте, а также диплом по раннему детскому развитию. Кроме того, она — сертифицированный тренер по Эмоциональной Уверенности (Emotional Confidence Life Coach).

Дебби излечилась от пограничного расстройства личности (ПРЛ). Благодаря упорному труду, а также использованию диалектической поведенческой терапии (ДПТ), она больше не соответствует критериям ПРЛ. Дебби — координатор и управляющая делами в некоммерческой организации, которая помогает детям, подверженным жестокому обращению, а также беспризорникам. Именно эта работа вдохновила ее делиться своим опытом на страницах блога и книг по преодолению симптомов ПРЛ. В настоящий момент Дебби помогает вести международные психообразовательные онлайн-курсы на сайте <https://emotionallysensitive.com>. Она также является автором книги *Stronger Than BPD*. Сейчас Дебби проживает в Северной Калифорнии.

Кэтрин К. Холт — клинический социальный работник и психотерапевт, которая помогает людям вернуть жажду полноценной жизни как в физическом, так и в эмоциональном плане. Она делится своим опытом, а также своим психологическим и духовным подходом к исцелению на сайте <https://www.kathrynholt.com>. Кэтрин изучала ДПТ в Колумбийском университете в Нью-Йорке и работала с подростками, взрослыми, а также их семьями, прежде чем переехать в Боулдер (шт. Колорадо), где она сейчас проживает.

и ведет практику. В настоящее время Кэтрин получает степень доктора философии в сфере глубинной психологии. Она предлагает индивидуальные и групповые занятия, а также выездные сессии, помогая людям снова обрести силу, мудрость и смысл жизни.

Автор предисловия **Кира Ван Гельдер** — деятель культуры, преподаватель и автор с диагнозом ПРЛ. Как международный специалист она принимала участие в документальном фильме *Back from the Edge: Living with and Recovering from Borderline Personality Disorder* (Возвращаясь из-за грани: жизнь с пограничным расстройством личности и преодоление болезни).

Благодарности

Дебби

Я очень благодарна прекрасным людям (и домашним питомцам!), которые поддерживали меня своей любовью и заботой, пока я писала эту книгу вместе с Кэтрин. Спасибо всем вам, а именно: моей семье, моим дорогим друзьям, ученикам, читателям моей книги и моего блога, подписчикам в соцсетях, П.К. (за всю ту работу, которую мы проделали), Чарис Линн и, конечно же, Кэтрин, моему великолепному соавтору. Я также благодарна Духу, который напоминает мне, кто я такая, и ведет меня к моей цели в этом мире и в этом воплощении.

Кэтрин

Эта книга не увидела бы свет, если бы не живое воплощение сильной и мудрой женщины, которая научила меня прислушиваться к моей внутренней мудрости. Спасибо моим друзьям и семье, а также наставникам и последователям, которые поддерживают мою работу и этот проект. Спасибо Дебби за сотрудничество, принесшее столько радости и удовольствия, спасибо всем, кто обретет силу на страницах этой книги, спасибо моим клиентам, с которыми я имею честь общаться каждый день и которые вдохновляют меня своим исцелением.

Предисловие

Диалектическая поведенческая терапия (ДПТ) с давних пор делает акцент на *Мудром разуме* — некой внутренней сущности, которая сочетает в себе рациональность и эмоциональность и дает доступ к нашей природной, естественной мудрости. Когда я впервые услышала о мудром разуме, моим главным вопросом было: “Как, *как* получить к нему доступ?” Конечно, это отличная идея, и мне порой даже приходилось слышать “слабый, беззвучный голосок внутри”, но я вовсе не хотела, чтобы он был слабым или беззвучным. Я хотела, чтобы он был сильным и чистым и чтобы я без труда могла его услышать. Мудрый разум должен быть частью меня, такой же реальной, как мои мысли и чувства. Как же пройти этот путь от практики ДПТ и вообще — “диалектичности” до владения магией ясности, прозрения и интуиции?

Больше не нужно искать ответ. Эта революционная книга указывает путь. Дебби Корсо и Кэтрин Холт — опытные учителя, практикующие ДПТ, — представляют мудрый разум как нашу внутреннюю Мудрую женщину. Она обладает интуицией, она неизбежна и живет в каждой из нас. Как и мудрый разум, она заключает в себе рациональность и эмоциональность. И не только это. Мудрая женщина — внутренняя сущность, с которой мы можем общаться, к которой можем воззвать и получить совет. Этому нас и учит данная книга. Здесь собраны уникальные действенные практики, помогающие установить контакт с той частью нас самих, которая служит исключительно нашему благополучию. И, к счастью, эти практики не подразумевают сидения в тишине под деревом весь день. Мы будем веселиться, заниматься творчеством и учиться. А чего еще можно желать от жизни?

Эта книга — прекрасный путеводитель, который поможет нам найти нашу Мудрую женщину и наладить с ней связь. К тому же мы

поймем, что способность к исцелению и целостности скрыта внутри нас. Многие пациентки, страдающие из-за травм, проявлений пограничного расстройства личности (ПРЛ) или с повышенной эмоциональной чувствительностью, не пребывают в ладу с собой, а следовательно, и со своей Мудрой женщиной. С помощью этой книги Дебби и Кэтрин помогут нам снова обрести себя. Мы поймем, что уверенность, доверие и любовь к себе — это внутренняя работа, то есть когда мы знаем, куда смотреть и к чему прислушиваться; когда мы понимаем, что наша природная мудрость и незыблемая стойкость не могут быть даны нам или отняты у нас. Они — наше естественное состояние, наша опора, которая всегда была и есть с нами.

Кира Ван Гельдер, магистр изящных искусств
автор книги *The Buddha and the Borderline*

Вступление

Казалось ли тебе, что ты не способна управлять своей жизнью, поскольку слишком глубоко переживаешь эмоции? Хотелось ли тебе научиться слышать свою интуицию и не быть захваченной чувствами? Возможно, тебе кажется, что взаимодействие с окружающим миром — от самых обычных, повседневных дел до более сложных задач — это чересчур. Возможно, ты жаждешь найти свое место в этом мире как человек с повышенной эмоциональной чувствительностью. Твои эмоции всегда настолько сильны, что ты не можешь мыслить рационально и принимать взвешенные решения, — и все заканчивается страданиями.

Возможно, ты воспринимаешь эти страдания как попытку получить от жизни желаемое — стабильность и равновесие, способность легко справляться с эмоциональными триггерами, возможность сохранить работу, умение строить здоровые отношения. Но желаемое порой кажется совершенно недоступным, ведь ты не знаешь, как справиться со своими эмоциями. Возможно, ты уже потеряла надежду вырваться из этого порочного круга и жить полноценной жизнью.

Но вот что-то случилось. Ты обрела мотивацию исследовать этот губительный образ мыслей, это поведение, которое так тебе мешает. Тебе интересно, как мысли влияют на твоё настроение. Ты готова перестать жить на эмоциях, готова адекватно справляться с неизбежными жизненными трудностями. Данная книга, безусловно, не служит заменой терапии, но в ней собраны практики, которые помогут тебе воспринимать свою повышенную эмоциональную чувствительность как силу. А это может стать началом пути к самопознанию и исцелению. Ты не одинока. Надежда есть. Эта книга написана *для тебя*.

Эмоциональная чувствительность

Возможно, ты страдаешь пограничным расстройством личности (ПРЛ) или некоторыми его проявлениями. Возможно, ты эмоционально чувствительна и переживаешь эмоции намного сильнее, чем другие люди.

Пограничное расстройство личности — это диагноз, при котором человеку свойственны чрезмерные эмоции, хаотичные отношения и трудности с переживанием стресса [*American Psychiatric Association*, 2013]. Эти проблемы остаются с человеком всю его жизнь. Биосоциальная теория ПРЛ утверждает, что повышенная эмоциональная чувствительность является результатом взаимодействия двух факторов — биологической предрасположенности и инвалидирующего окружения [*Linehan*, 1993].

У некоторых людей наблюдаются лишь частичные *проявления ПРЛ*, а не весь спектр, поэтому в данной книге понятия “повышенная эмоциональная чувствительность”, “пограничное расстройство личности” и “проявления пограничного расстройства личности” взаимозаменяемы.

В любом из этих трех случаев людям свойственно сильное, частое и длительное переживание эмоций, из-за чего они нередко сталкиваются с перечисленными ниже проблемами.

- **Отношения кажутся слишком бурными, нестабильными и скоротечными.** К тому же они сопровождаются страхом быть брошенным или отвергнутым.
- **Эмоции кажутся всепоглощающими и непреходящими.** Люди с проявлениями ПРЛ испытывают эмоции дольше, поэтому их нервная система дольше остается активированной и вернуться к эмоциональному равновесию куда сложнее [*Aguirre & Galen*, 2013].

- **Ответная реакция на эмоции часто приводит к губительному поведению.** Несмотря на долгосрочные последствия, люди с ПРЛ ведут себя импульсивно, чтобы получить временное облегчение, ведь эмоции кажутся им слишком сильными, порой даже невыносимыми.
- **Отсутствуют полезные навыки управления эмоциями.** В ДПТ считается, что люди, страдающие ПРЛ или его проявлениями, не умеют регулировать свое поведение в ответ на сильные эмоции. К навыкам, которых им обычно недостает, относятся самоуспокоение, решение проблем и концентрация внимания [Linehan, 1993].

Что такое ДПТ?

Диалектическая поведенческая терапия (ДПТ) — это терапевтический метод, разработанный Маршей Линехан (Marsha Linehan), чтобы помочь людям с эмоциональными проблемами и склонностью к пагубному поведению жить более свободно и организованно. Изначально ДПТ предназначалась для женщин, страдающих ПРЛ, которые имеют склонность к суициду и считаются, в общем-то, “неизлечимыми” [Linehan, 1993]. Со времени своего возникновения в 1993 году метод перерабатывался и расширялся, чтобы в итоге иметь возможность помогать всем людям, склонным к импульсивному поведению и сильным эмоциям.

ДПТ — это сочетание *когнитивной поведенческой терапии* (КПТ) и дзен-буддизма. КПТ позволяет понять, как мысли влияют на наши эмоции и поведение, а дзен-буддизм учит нас, как присутствовать в каждом моменте времени и всецело принимать то, что может произойти. Такое сочетание поведенческого подхода и осознанности дает нам возможность работать с мыслями и чувствами, а также предлагает практики для достижения согласия между телом и разумом и соединения с нашей внутренней мудростью.

Суть ДПТ

Основная идея ДПТ заключается в том, что “инвалидирующее окружение” приводит к *эмоциональной дисрегуляции* — трудностям в управлении эмоциями, — поскольку окружающие игнорируют или отрицают (инвалидируют) наш эмоциональный опыт. Согласно теории, в результате мы не можем понять, что именно чувствуем и как эффективно с этим справиться. Многие из тех, кто борется с повышенной эмоциональной чувствительностью, либо выросли, либо живут в инвалидирующем окружении. Главная цель ДПТ — научить человека самостоятельно валидировать свои эмоции, то есть понимать их, уметь давать им название и справляться с ними, не усугубляя ситуацию.

Важной точкой зрения в ДПТ является то, что эмоционально чувствительные или импульсивные люди не являются неполноценными по своей сути. Вследствие биологических особенностей и факторов окружения, у них просто наблюдается “недостаток навыков”, то есть некоторые навыки они не освоили в детстве или во взрослой жизни. Доктор Линехан и ее команда выяснили, что эти навыки включают умение переносить стресс, не создавая кризисных ситуаций; умение регулировать эмоции, либо успокаиваясь, либо изменяя их, когда это необходимо; умение выражать свои потребности и чувства в отношениях и сосредотачиваться на настоящем [Linehan, 1993].

В соответствии с этими навыками ДПТ делится на четыре модуля, которые преподают на занятиях или в группах:

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

Каждый из этих модулей содержит действенные инструменты и техники, помогающие работать с эмоциями, душевными состояниями и динамикой отношений.

Помимо занятий в группах по развитию навыков, ДПТ также включает в себя индивидуальную психотерапию. На таких занятиях клиент и терапевт разбирают суть проблемного поведения, тренируются устанавливать и поддерживать исцеляющие отношения, осваивают навыки решения проблем, а также работают над достижением других целей индивидуальной терапии.

ДПТ в целом помогает понять, как эмоции, мысли и поведение влияют друг на друга и как с ними работать, чтобы в итоге жить полноценной жизнью. Это достигается путем освоения новых навыков, применения их на практике, а также благодаря одобрению и получению откликов от других участников группы и терапевта [*Linehan*, 1993].

На этих страницах — надежда и помощь

Эта книга поможет тебе:

- превратить внутренний эмоциональный хаос в прозрение, мудрость и единение с собой, окружающими и всем миром;
- начать принимать и лучше управлять своими проявлениями ПРЛ и повышенной эмоциональной чувствительностью, как суперсилой;
- построить новую, сбалансированную жизнь, которая питает, а не опустошает;
- отвечать, а не бурно реагировать на собственные эмоции, чтобы твоя импульсивность больше не приводила к ненужным страданиям.

Когда тебе кажется, что ты не способна управлять своими эмоциями, ты ищешь у других совета и поддержки. В конечном итоге ты чувствуешь себя слабой и перестаешь себе доверять, а это наносит удар по твоему самоуважению и отношениям с окружающими. Вот почему у нас будет совершенно иной подход в нашем путешествии по страницам этой рабочей тетради.

Мы рассмотрим твою способность переключаться между крайностями в эмоциях и мыслях, научимся признавать и с уважением относиться к ним, а также находить между ними нейтральную зону, в которой ты без труда сможешь сочетать и уравнивать их. Мы рассмотрим, каким образом проявления ПРЛ и повышенная эмоциональная чувствительность делают тебя более склонной к эмоциональной дисрегуляции, при которой ты испытываешь или выражаешь сильные, чрезмерные эмоции. Ты научишься уверенно справляться со всем этим.

Эта рабочая тетрадь — карта, ведущая к тому, что ты жаждешь обрести, к той части тебя, которая умеет превращать эмоциональную чувствительность в силу, интуицию и жизнерадостность.

Внутренняя мудрость

Упражнения в этой книге основаны на базовых навыках ДПТ, которые помогают жить более осознанно, справляться с эмоциональным стрессом, избегать эмоциональных кризисов, и строить здоровые отношения. С помощью ДПТ мы учимся жить в трех состояниях разума — эмоциональном, рациональном и состоянии внутренней мудрости.

Эмоциональный разум — это часть тебя, которая руководствуется эмоциями и чувствами. Она испытывает и злость, и радость, и любовь, и печаль. Людям с ПРЛ и его проявлениями часто кажется, что ими руководит именно эмоциональный разум.

С другой стороны, есть *рациональный разум* — организованная, логичная и последовательная часть тебя. Она похожа на внутренний компьютер, который рассчитывает и планирует, как попасть из точки А в точку Б, как решить ту или иную задачу.

Люди порой колеблются между эмоциональным и рациональным разумом. Сначала они дают волю эмоциям, а потом компенсируют это логичным, вразумительным поведением, что, впрочем, не особо помогает, поскольку в конечном итоге возврат к чрезмерным

эмоциям неизбежен. Чтобы *одновременно* испытывать эмоции и не терять разум, ты должна найти доступ к глубинной и более интуитивной части себя — к своей *внутренней мудрости*. В этой книге мы называем ее Мудрой женщиной. Эту сильную и выносливую часть себя ты порой теряешь, забываешь о ней в мире, полном раздражителей, хотя именно она является твоим внутренним компасом мудрости и проницательности.

Твоя Мудрая женщина может проявлять себя как некое ощущение в сердце или животе, инстинктивное чувство, интуитивное знание. Она может быть эмоциональной и логичной, при этом не отдаваясь во власть эмоций, но и не заглушая чувства в угоду разуму.

С помощью креативных, увлекательных и подчас нетривиальных письменных упражнений эта рабочая тетрадь поможет тебе услышать голос твоей Мудрой женщины, получить доступ к ее богатствам и прозрению, обрести внутреннюю мудрость, которой ты научишься доверять, к которой сможешь обращаться снова и снова. Эти упражнения — как порталы, ведущие к той части тебя, которая принимает разумные решения не из страха или привычных реакций, но исключительно во благо тебе же самой.

Как пользоваться этой рабочей тетрадью

Рабочая тетрадь состоит из пяти частей.

- Как услышать свой истинный внутренний голос.
- Как справляться со стрессом, трудностями и триггерами.
- Как повысить эмоциональную устойчивость.
- Как обрести привязанность, любовь и границы.
- Как найти цели и идеи для будущего изучения.

Каждая часть потребует от тебя глубокого погружения. Пусть чувства и внутренняя мудрость изливаются на бумагу. Письмо — мощный инструмент познания своих эмоций и мыслей, а также

голоса своей Мудрой женщины. Облекая чувства и мысли в слова, ты сможешь сосредоточиться и лучше понять свой внутренний опыт, облегчить симптомы депрессии, улучшить управление эмоциями [Wineman, 2009; Osowiecka, 2016]. Чтобы получить максимальный эффект от работы с этой книгой, мы советуем следующее.

- **Найди подходящее место.** Учись уважать свое время и усилия, которые посвящаешь письму. Найди место, где тебе будет спокойно и уютно, где ты сможешь никуда не торопиться.
- **Установи время.** Целенаправленно уделяй время заполнению рабочей тетради. Во-первых, чтобы оставаться сосредоточенной, выдели себе постоянное время для упражнений. Во-вторых, попробуй выставлять таймер для каждого упражнения на 10-30 минут, в течение которых ты сосредоточишься на поиске своей Мудрой женщины. Временные рамки сделают заполнение рабочей тетради не таким обременительным, к тому же ты сможешь взять паузу и отдохнуть между упражнениями.
- **Пиши наиболее приятным для тебя способом.** Если ты заполняешь рабочую тетрадь от руки, пользуйся ручкой, которой приятно писать, и цветами, которые приятны твоему глазу. Если же ты печатаешь ответы на компьютере, выбери приятные шрифт и цвет, чтобы твое письмо стало более личным.
- **Выполняй упражнения в любом порядке.** Их можно пропускать, а можно выполнять одно за другим. Все зависит от твоего удобства.
- **Придерживайся собственного ритма.** Помни, что нет неправильного способа вести рабочую тетрадь. Не дави на себя и никуда не торопись. К некоторым советам можно возвращаться, некоторые можно пропускать. Делай так, как тебе удобно.

Ты познакомишься со своей Мудрой женщиной и другими удивительными ипостасями своей личности, даже если давно о них забыла. Время от времени тебе, возможно, придется выходить из

зоны комфорта, но это лишь увеличит шанс положительного результата!

Познакомься со своими наставницами

Дебби, твоя наставница-единомышленница, не понаслышке знает, через что ты сейчас проходишь. Она излечилась от ПРЛ и комплексного посттравматического стрессового расстройства (комплексное ПТСР). Навыки, полученные в ходе ДПТ, помогли ей признать свою повышенную эмоциональную чувствительность, обрести равновесие, мир и исцеление. Она больше не соответствует критериям ПРЛ, а ее мудрость и опыт чувствуются в каждом упражнении. У Дебби есть степень бакалавра естественных наук (бихевиоризм, коммуникации, английский язык) и диплом по раннему детскому развитию. Она также окончила профессиональные курсы ДПТ. Сейчас Дебби преподает онлайн в DBT Path (международной психообразовательной школе для эмоционально чувствительных людей) и делится своим опытом на страницах этой рабочей тетради.

Кэтрин — клинический социальный работник. Она прошла тренинг по ДПТ во время учебы в Колумбийском университете. Кэтрин — твоя профессиональная наставница. Она работает с пациентками, которые учатся слышать свою Мудрую женщину, уважать свои эмоции, прислушиваться к своему телу и понимать, как прошлое влияет на настоящее. Кэтрин помогает людям воспринимать их самый тяжелый опыт как посвящение, как начало пути к их мудрому, истинному я. Она стала изучать ДПТ, чтобы объединить психотерапию с интеграцией тела, разума и духа. В своей практике Кэтрин использует подход, при котором любой духовный и эмоциональный опыт считается важной частью жизни и поэтому полностью принимается. В настоящее время с целью дальнейшего изучения человеческой души и психики Кэтрин получает степень доктора философии в сфере глубинной психологии с акцентом на учение Юнга и архетипы.

Как услышать свой истинный внутренний голос

Залог полноценной жизни — это умение слышать свой внутренний голос, который подчас едва различим, а подчас, наоборот, оглушителен. Мы называем этот голос Мудрой женщиной. Она — та часть нас, которая знает больше, чем знают эмоции или разум. Она несет мудрость, прозрение и глубинное знание каждому в этом мире. И от нее порой так просто отдалиться из-за многочисленных эмоциональных раздражителей, недоверия собственной интуиции и склонности приравнивать мысли к фактам.

В этой книге собраны практики, которые развивают осознанность и помогают снова наладить контакт с Мудрой женщиной, которая научит тебя жить полноценной, искренней и радостной жизнью. Навыки самосознания помогут целенаправленно сосредоточиваться на чем-то одном, когда это нужно. Обращать внимание на свои мысли, прислушиваться к своему телу и вести рабочую тетрадь — это лишь некоторые из практик, благодаря которым ты сможешь успокоиться, сосредоточиться и услышать свою Мудрую женщину. Первая глава этой книги познакомит тебя с ней путем экспериментов и самопознания.

Мысль — это тезис

Цель

- Научиться обращать внимание на свои мысли и анализировать их.

Кэтрин

Одним из важнейших навыков управления эмоциями и ощущения собственной силы в жизненном хаосе является умение непредвзято наблюдать за своими мыслями. Поначалу они могут казаться крайне убедительными, но есть поговорка, что мысли — не факты, и это может стать нашим спасательным кругом, когда мы теряем над собой контроль. Мысли — это производное нашего мозга, который всего-навсего пытается защитить нас от внешнего воздействия. Мысли не являются истиной в последней инстанции, как бы ни старались наши эмоции убедить нас в обратном. Осознание этой разницы дает нам свободу выбора. Воспринимая свои мысли буквально — “Он меня ненавидит! У меня ничего не получится! Я не справлюсь!” — мы становимся заложниками одной-единственной реальности, но если мы научимся воспринимать их гибко, с интересом, то сможем выбирать более реалистичные и даже более приятные мысли, пользы от которых в дальнейшем будет намного больше.

Конечно, легко сказать, что мысли — не факты, когда ты на эмоциях, но куда сложнее действительно провести эту черту. Эмоционально чувствительным людям порой нужны конкретные навыки, чтобы научиться отличать эмоциональные мысли от рациональных. Это можно сделать, задав себе ряд вопросов.

- **Не слишком ли моя мысль эмоциональна?** Нужно понять, исходит ли она от эмоционального сознания или от твоей Мудрой

женщины? Когда ты раздражена, или чувствуешь себя жертвой, или попросту не можешь отпустить какую-либо мысль, в этом нередко есть эмоциональная подоплека. Это не хорошо и не плохо — это лишь значит, что тебе может понадобиться помощь, чтобы увидеть ситуацию со стороны, непредвзято.

- **Согласится ли сторонний наблюдатель (терапевт, друг, учитель) с теми “фактами”, которые я вижу?** Подумай, какие “факты” привели бы окружающие. Это называется “проверка реальности”, и это отличный способ проверить твое собственное восприятие реальности.
- **Знакома ли мне эта мысль?** Не является ли то, что ты считаешь фактом, твоим привычным образом мыслей? Такой образ мыслей может выражаться в ненависти к себе, самобичевании, злости на весь окружающий мир. Привычные мысли легко спутать с фактами, потому что ты к ним привыкла, но умение отличать эти паттерны от того, что окружающие назвали бы “фактами”, действительно помогает отделить одно от другого.

Дебби

Немало решений в своей жизни я приняла на эмоциях, под влиянием ложных мыслей, искаженных моим опытом и моими страхами. Мне пришлось понять, что даже те мысли, которые вызывают у меня сильный эмоциональный отклик, не обязательно правдивы. Я научилась воспринимать каждую тревожную мысль — пусть даже очень убедительную! — как некий тезис, который нужно доказать или опровергнуть, прежде чем предпринимать какие-либо действия, и благодаря этому, убрала из своей жизни множество ненужных страданий.

Возможно, ты тоже принимаешь свои мысли на веру. Мысли порой кажутся невероятно реальными и правдивыми из-за сильных эмоций. Например, ты думаешь о своем партнере: “Он собирается меня бросить”. И если эта мысль приводит тебя в ужас, ты можешь решить,

что она правдива. Особенно если тебя уже бросали. Проблема в том, что такой образ мышления может быть мучителен. Он может подтолкнуть тебя к необдуманным поступкам, поскольку ты реагируешь на мысли, которые в действительности могут оказаться неправдой.

Упражнение

Вспомни те тревожные мысли, которые возникали у тебя на этой неделе.

Опиши каждую из них одним предложением (например: “Он собирается меня бросить”).

Опиши те сильные чувства, которые вызывает у тебя каждая из мыслей (злость, грусть, разочарование, стыд, радость, раздражение).

Спроси себя, *существуют ли неопровержимые факты, которые могли бы подтвердить эту мысль*. Думай о реальных фактах, которые мог бы подтвердить другой здравомыслящий человек. Не прибегай к суждениям и домыслам, не поддавайся страхам и другим эмоциям. Подумай, перегружены ли эмоциями те факты, которые ты нашла, или же они отражают привычный образ твоего мышления. Если да, это означает, что нужно еще немного поискать неопровержимые и реальные факты. Обязательно все запиши.

Теперь настройся на свою Мудрую женщину. Спроси ее, правдива ли эта тревожная мысль и существуют ли факты, которые могут ее *опровергнуть* (например: “Он не собирается меня бросать”). Запиши эти факты.

Как бы звучала более взвешенная версия этой мысли (например: “Я не знаю, собирается ли он меня бросить”)?

Настройся на свое тело. Как ты чувствуешь эту более взвешенную мысль? Каким будет твой более взвешенный ответ на подобную мысль в будущем?

Тревожная мысль. _____

Сильное чувство. _____

Неопровержимые факты, которые подтверждают эту мысль.

Правдива ли эта тревожная мысль? Существуют ли факты, которые могут ее опровергнуть?

Как звучала бы более взвешенная версия этой мысли?

Каким будет твой более взвешенный ответ на подобную мысль в будущем?

Тревожная мысль. _____

Сильное чувство. _____

Неопровержимые факты, которые подтверждают эту мысль:

Правдива ли эта тревожная мысль? Существуют ли факты, которые могут ее опровергнуть?

Тревожная мысль. _____

Сильное чувство. _____

Неопровержимые факты, которые подтверждают эту мысль:

Правдива ли эта тревожная мысль? Существуют ли факты, которые могут ее опровергнуть?

Как звучала бы более взвешенная версия этой мысли?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper appears to be a standard notebook page or a sheet of stationery.

Доступ к внутренним архетипам

Цели

- Научиться доверять своему внутреннему голосу.
- Научиться работать со своим эмоциональным и рациональным разумом, а также внутренней мудростью.

Кэтрин

В начале этой книги мы говорили о трех состояниях разума в рамках ДПТ — эмоциональном разуме, рациональном разуме, а также внутренней мудрости, то есть Мудрой женщине. Теперь пришло время познакомиться с ними поближе. У каждой из нас есть внутренние ипостаси — рассудительная, эмоциональная, веселая, грустная и так далее. Они проявляются в зависимости от того, где мы находимся, кто находится рядом с нами и как мы себя ощущаем. Они проявляются, когда в разных ситуациях нам нужны разные ресурсы (например, глубокое дыхание, чтобы успокоиться, или включение веселой музыки, чтобы поднять себе настроение), или просто по привычке (например, когда кто-то не отвечает на твое сообщение и ты автоматически начинаешь испытывать тревогу).

Три главные ипостаси, с которыми ты познакомишься в данной главе, это твоя Эмоциональная женщина, Рациональная женщина и Мудрая женщина. Эмоциональная женщина испытывает глубокие чувства. Она знает, как любить и заботиться, с яростью защищать, с жалостью залечивать раны и с радостью принимать дар жизни. У нее есть глубина и многогранность, и она придает вкус твоей жизни.

Рациональная женщина — другая. Она думает, умеет планировать, знает, как привести тебя из точки А в точку Б. Она как внутренний

компьютер — никаких эмоций, только разум. Без нее ты бы варилась в своих переживаниях, не зная, что с ними делать. Благодаря ей, ты способна анализировать ситуацию и видеть перспективу, вместо того чтобы реагировать на эмоциях.

И, наконец, твоя Мудрая женщина. Она могущественна. Она способна одновременно слышать твою Эмоциональную и Рациональную женщину. Ей подвластны интуиция, инстинкты, сны и глубинное знание. Она может показать тебе пути, на которые ты, следуя своим привычным мыслям и чувствам, никогда не обращала внимания.

Благодаря данному упражнению, ты поближе познакомишься со своими внутренними ипостасями.

Дебби

Мне нравится думать, что у каждой из нас есть этакая внутренняя “служба поддержки”, которая работает исключительно нам во благо. Я поняла, что для баланса наших внутренних ипостасей нужно признать, что каждая из них играет важную роль и является необходимой. К примеру, я выходила из себя и всячески пыталась заглушить свою Эмоциональную женщину, когда меня задевали чьи-то комментарии в мой адрес, но потом поняла, что ее потребности так же важны, как и потребности любой другой части меня. Признав ее и научившись прислушиваться к ее потребностям и той мудрости, которой они продиктованы, я наконец смогла залечить многие свои раны.

Из моего примера видно, что Эмоциональная и Рациональная женщина могут создавать дисбаланс, когда одна из них все время идет впереди и не оставляет места другой. Прислушиваясь только к эмоциям, ты принимаешь иррациональные решения, о которых потом жалеешь. Прислушиваясь только к разуму, ты упускаешь важную информацию, которую передают эмоции, а это разобщает тебя с окружающими. Твоя цель — примирить эти две ипостаси, объединить их в одно гармоничное целое мудростью своей Мудрой женщины.

Упражнение

Давай поближе познакомимся с этими проявлениями твоей личности. Основываясь на характеристиках Эмоциональной, Рациональной и Мудрой женщины, смело и открыто опиши, как каждая из них могла бы отреагировать на недавние ситуации, показавшиеся тебе неприятными или выводящими из равновесия. Прочитай пример и опиши несколько подобных ситуаций из своей жизни. Потом опиши свои мысли по этому поводу.

Пример

Ситуация. Мой возлюбленный опаздывает на ужин и не звонит, чтобы предупредить.

Эмоциональная женщина. Он меня не уважает. Я начинаю злиться. Мне страшно! Вдруг с ним что-то случилось? Вдруг он мне изменяет?

Рациональная женщина. Все иногда опаздывают. Он, наверное, попал в пробку. И телефон у него, наверное, разрядился. Ничего смертельного.

Мудрая женщина (объединяет ответы Эмоциональной и Рациональной женщины). То, что человек, который мне не безразличен, не пришел и не позвонил, действительно вызывает некоторое беспокойство. Можно подождать и узнать, что случилось, вместо того чтобы поддаваться страху или делать поспешные выводы.

Ситуация. _____

Эмоциональная женщина. _____

Рациональная женщина. _____

Мудрая женщина. _____

Рассуждения. _____

Получение удовольствия ОТ ЖИЗНИ

Цель

- Жить с удовольствием — так, словно это твоя работа.

Кэтрин

Когда люди слышат слово “удовольствие”, они выражают либо интерес и любопытство, либо, наоборот, неприятие и отвращение, будто удовольствие порочно, плохо, неправильно и вообще аморально. Однако в этой книге мы подразумеваем не гедонистическое удовольствие, а скорее заботу о себе. Она помогает нам жить такой жизнью, которая приносит удовлетворение даже в трудные времена.

Как и другие радости жизни, удовольствие не всегда достается нам даром. Нужно “набить руку”, ведь многие из нас привыкли жить в постоянной *стрессовой реакции* (поведенческое состояние, защищающее нас от опасностей). Нужно научиться ориентироваться на то, что приносит пользу и удовлетворение.

Смысл практики ежедневного удовольствия в том, чтобы создать фундамент для эмоциональной устойчивости. Куда легче преодолевать жизненные трудности, когда есть некая точка отсчета, в которой ты чувствуешь себя спокойно и уверенно. У людей с повышенной эмоциональной чувствительностью эмоциональные сенсоры (мне нравится представлять их в виде антенн, расположенных по всему телу и нервной системе) всегда находятся в режиме повышенной готовности. Эти антенны улавливают абсолютно все — и хорошее, и плохое. Они крайне чувствительны, и нужен особый уход, чтобы они не перегорели.

Как у человека с повышенной эмоциональной чувствительностью, твои “антенны” могут начать улавливать самую разную информацию, что, в свою очередь, может принести массу эмоциональных неприятностей. Практика удовольствия — это в некотором смысле подключение эмоциональных “антенн” к твоей Мудрой женщине.

Дебби

Мне нравится представлять “антенны”, которыми оснащены наши сенсорные системы и которые помогают нам воспринимать окружающий мир. Я, бывает, тоже чувствую усталость, если не занимаюсь собой и не уделяю достаточно времени отдыху и восстановлению сил. В таком случае я должна действовать, чтобы не допустить эмоциональной дисрегуляции. Один из моих любимых способов “перенастройки сенсоров” — это расслабляющий душ с хорошим ароматизированным гелем (жасмин, лаванда, кокос). Я не тороплюсь, а просто наслаждаюсь процессом, чувствую тепло воды, вдыхаю прекрасный аромат, заботливо наношу на кожу лосьон или масло для тела. Я заранее выделяю для этого время, чтобы никуда не спешить.

Забота о себе помогает избавиться от стресса, учит твое тело и твой разум быть более выносливыми в стрессовых ситуациях. Можешь ли ты уделить себе немного времени? Возможно, ты не привыкла заниматься чем-то веселым и приятным. Возможно, у тебя была затяжная депрессия, или ты слишком увлеклась другими задачами, или посчитала, что не заслуживаешь заботы, да и времени на это у тебя нет. Со мной все было точно так же! В любом случае, у нас есть над чем поработать. Обещаю, это будет весело.

Упражнение

Чем тебе нравится заниматься? Это могут быть самые простые вещи — игра с домашним питомцем, танцы, готовка, прогулки

Составь список и задайся целью уделить время хотя бы одному из этих приятных занятий на текущей неделе. Помни, что тебе потребуется практика. Возможно, твоему телу и твоим эмоциям нужно будет привыкнуть к удовольствию, если ты все время испытываешь стресс, страдаешь депрессией или находишься на грани. Запиши все, что почувствуешь после практики получения удовольствия от жизни.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper appears to be a standard notebook page or a sheet of stationery.

This image shows a single page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Кто доминирует в кризисных ситуациях

Цель

- Найти ту часть тебя, которая доминирует в кризисных ситуациях.

Кэтрин

Бывает так, что, несмотря на все наши усилия, у нас случаются кризисные ситуации. И в конце концов мы их лишь усугубляем. В такие моменты может показаться, что нами руководит вышедшая из-под контроля часть нас самих, которая отчаянно стремится почувствовать себя лучше. Будучи людьми с повышенной эмоциональной чувствительностью, мы не умеем справляться со стрессовыми ситуациями и прибегаем к поведению, которое противоречит нашему высшему Я и нашим долгосрочным целям. Потом, когда все заканчивается, мы впадаем в отчаяние и думаем, зачем же мы сказали то или сделали это и вообще вышли из себя.

Данное упражнение поможет тебе прислушаться к той части тебя, которая доминирует в кризисных ситуациях. Ты узнаешь свои глубинные потребности и услышишь голос своей Мудрой женщины, которая не раз справлялась с кризисами и которой есть что тебе сказать.

Дебби

Когда-то я думала, что мои родители попросту не знали, как лучше меня воспитывать, и только это их и оправдывает. Они были молодыми и сломленными, и воспитали их такие же молодые и сломленные. Родительского опыта у них почти не было, но они сделали все, что могли. Звучит знакомо, не так ли? Возможно, ты тоже

выросла в условиях, далеких от идеальных, и переняла у родителей неэффективные способы справляться с жизненными ситуациями. Невероятно трудно проявить сочувствие к ним тогдашним (и тебе нынешней), но так ты сможешь осознать мотивы той части тебя, которая берет верх в кризисных ситуациях.

Теперь уже *ты* делаешь все, что в твоих силах. Возможно, когда ты переполнена эмоциями или сталкиваешься с эмоциональными триггерами, другая часть тебя проявляется вместо твоей Мудрой женщины и настойчиво требует внимания. Та часть, которую наверняка ранили или травмировали в прошлом. Она все еще там, в тебе, и у нее все еще кризис.

Нужно признавать существование и значимость таких частей твоей личности. Со временем твоя Мудрая женщина станет источником заботы и утешения для каждой из них. Заполняя рабочую тетрадь, обрати особое внимание на ход своих мыслей, когда ты думаешь о прошлых ситуациях, до сих пор отзывающихся болью. Помни, что в периоды кризиса твоя Мудрая женщина вовсе не хотела тебя ранить — она просто хотела, чтобы ее потребности были удовлетворены. Она страдала и нуждалась в помощи. Теперь благодаря этому упражнению ты можешь поддержать и направить ее.

Упражнение

Вспомни какую-нибудь ситуацию, с которой ты не могла справиться. Возможно, у тебя был трудный день на работе или тяжелая семейная встреча. Вспомни, где ты была, что чувствовала и что делала перед этим. Представь, что ты в кино и можешь подмечать все детали и повороты сюжета. Когда будешь готова, начни записывать то, что подсказывает твой эмоциональный разум, та часть тебя, которую захлестнули происходящие события, которая была напуганной и потерянной. Чего ты хотела и чего не смогла получить? Что

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Открой и услышь свое сердце

Цель

- Повысить осознанность физических ощущений через движение.

Кэтрин

Практики осознанности лежат в самом сердце ДПТ, однако ими часто пренебрегают как одними из самых сложных. Людям с сильными, интенсивными эмоциями осознанность иногда кажется скучной, банальной или вызывающей тревогу, что может стать для них серьезным препятствием. Осознанное движение — мощная практика, которая поможет тебе заново установить контакт с твоей внутренней мудростью, а также испытывать ощущения, не теряясь в переполняющих тебя чувствах. Мы ведь не хотим жертвовать навыками осознанности лишь потому, что они кажутся скучными или неинтересными!

Данная практика поможет тебе переключить внимание с головы, где живут многие из нас, на сердце, где живет наша Мудрая женщина. Ты в буквальном смысле *почувствуешь* свое сердце и ту мудрость, которую оно хочет тебе сообщить. Так же, как и йога, это упражнение поможет тебе соединить ощущения, дыхание и движение. Потом ты сможешь приступить к заполнению рабочей тетради.

Дебби

Мой инструктор по йоге часто говорит, что нужно учиться “жить ниже шеи”. Кэтрин уже отметила, что, так же, как и йога, это упражнение поможет тебе сосредоточиться на своем сердце, ощутить свое дыхание, осознать свои чувства и движения. Как человек

с повышенной эмоциональной чувствительностью, ты скорее всего привыкла сосредотачиваться на том, что “выше шеи”, то есть на голове, а там — беспокойство и вечные попытки сделать так, чтобы стало легче. Именно поэтому ты могла разучиться улавливать ощущения и сигналы, исходящие от других частей твоего тела. У меня было точно так же! Йога и то упражнение, которое мы тебе предлагаем, научили меня осознавать другие части моего тела и тем самым улавливать его мудрость.

Тебе понадобится время, чтобы переключиться с разума — со всеми его мыслями, размышлениями, планированием — на сердце и те ощущения, которые от него исходят. Ты почувствуешь величие сердцебиения, которое мы часто принимаем как должное и с каждым днем осознаем все меньше и меньше. Ты символически откроешь свое сердце — источник мудрости, обладающий голосом, который можно услышать, если слушать внимательно. О чем этот голос расскажет тебе сегодня?

Упражнение

Для начала спокойно закрой глаза и попытайся ощутить свое сердце. Можешь положить ладонь на грудь, чтобы физически почувствовать его удары. Сделай три глубоких вдоха. Пусть с каждым вдохом твой разум перемещается от головы к сердцу, глубже и глубже.

Дыши медленно и глубоко. Расправь грудь, чтобы раскрыть переднюю часть тела. Пусть твои лопатки соприкоснутся. Затем на выдохе подайся вперед и сведи вместе плечи, слегка округлив спину. Снова расправь грудь, а потом — снова сведи плечи. Повтори эти движения трижды.

Теперь можно вернуться к рабочей тетради. Прислушайся к ощущениям в области сердца. Что ты чувствуешь? Что чувствует твое сердце? Что оно тебе расскажет? Запиши те чувства, слова и образы,

[illegible]

Как справляться со стрессом, трудностями и триггерами

Теперь пора научиться *отвечать*, а не *реагировать* на эмоциональные триггеры. Ты освоишь навыки *стрессоустойчивости*, которые помогают преодолевать кризисы. Людям с повышенной эмоциональной чувствительностью бывает трудно справляться с ситуациями, у которых нет мгновенного решения, — особенно если эти ситуации причиняют эмоциональные страдания. В ответ такие люди, как правило, действуют импульсивно и тем самым лишь усугубляют положение.

Вторая глава этой книги покажет тебе, как не торопиться в моменты жизненных трудностей. Ты научишься использовать навыки осознанности, чтобы отдавать себе отчет в своём эмоциональном опыте и своих импульсах и более взвешенно отвечать на триггеры. К тому же ты сможешь переосмыслить свое прежнее поведение, о котором до сих пор жалеешь, а также понять, что тобой руководило и как избежать подобного в дальнейшем.

Планируй заранее, чтобы не быть застигнутой врасплох

Цель

- Научиться предусматривать реалистичные сценарии развития трудных или стрессовых ситуаций.

Кэтрин

Одна мудрая женщина — моя мать — однажды сказала: “Проблема, которую предвидели, — это проблема, которую можно предотвратить”. Конечно, это не всегда так, но к эмоционально трудным ситуациям всё же лучше быть подготовленной. Иногда ты стараешься не думать о будущих событиях, зная, что для тебя они будут трудными, а заранее страдать — не хочется: тебе ведь еще предстоит пережить весь этот стресс. Это называется *преждевременный страх*.

Хорошей практикой заботы о себе является планирование трудных ситуаций, чтобы не испытывать беспокойство, когда они случаются. Это упражнение поможет тебе предвидеть стрессовое событие — например, возвращение домой после долгого дня, совещание на работе или семейную встречу. Благодаря планированию и визуализации ты будешь подготовлена, когда это действительно случится.

Дебби

Умелое планирование стрессовых событий помогает справляться с ситуациями, которые раньше казались непреодолимыми. Я знаю об этом не понаслышке. То, чего я раньше избегала, боясь, что меня что-нибудь расстроит или выведет из равновесия, — например, поход к дантисту или осмотр у гинеколога, — наконец стало выполнимым.

В своей книге *Stronger Than BPD* я уже рассказывала, что планирование напоминает подготовку профессионального атлета к соревнованию. Благодаря своему воображению он заранее в деталях визуализирует событие и представляет собственную победу.

С помощью этого упражнения мы проделаем то же самое. Твоя Мудрая женщина не позволит тревоге и страху написать эту историю — у нее есть альтернативная концовка, в которой ты с легкостью преодолеваешь все трудности.

Упражнение

Представь какое-нибудь стрессовое событие, о котором тебе не хочется думать. Начни описывать его со своей позиции в настоящем времени (например, “я делаю” вместо “я сделаю”). Где ты? Что происходит? Кто рядом с тобой? Какова твоя роль в этой ситуации? Что ты чувствуешь?

Пиши как можно конкретней и детальней. Твоя запись может выглядеть так.

Я только что пришла домой. У меня был тяжелый день на работе. Мне одиноко, я испытываю стресс, но не знаю, что с этим делать. Мне неспокойно. Рядом никого. Я не хочу превращать эту ночь в кошмар, но не знаю, что еще делать...

Когда закончишь, обратись к своей Мудрой женщине. Представь, что тебе доступны все возможности, которыми она обладает и которые ты уже использовала в прошлом, чтобы справляться с трудностями. Как будут развиваться события под контролем твоей Мудрой женщины? Что она сделает не так, как ты привыкла?

Когда взглянешь на ситуацию глазами своей Мудрой женщины, запиши три-пять вариантов того, что ты можешь сделать, если такая ситуация действительно случится.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Твоя суперсила

Цель

- Призвать на помощь внутренние ресурсы.

Кэтрин

В современном мире нам всё время говорят, что мы должны быть лучше, сильнее, быстрее, стройнее, поэтому нам так трудно разглядеть и по достоинству оценить наши суперсилы. Люди с повышенной эмоциональной чувствительностью не могут даже представить, что их самая большая трудность (глубоко чувствовать окружающий мир) может оказаться их же главной силой.

В ходе этого упражнения ты определишь свою суперсилу с помощью *проекции*. Проекция — это механизм психологической защиты, вследствие которого мы приписываем наши качества — как хорошие, так и плохие — другим людям. Иными словами, мы видим в *других* то, что ценим больше всего.

Дебби

Когда-то давно меня увлёк сериал под названием *Drop Dead Diva* (До смерти красива). Его главная героиня Джейн — адвокат с пышными формами, которая в прошлой жизни была худенькой манекенщицей. Будучи умной, а также принимая своё новое тело и новую красоту, Джейн со временем начинает держаться очень уверенно. Испытывая трудности с самооценкой, я заставляла себя думать, что обладаю суперсилой — уверенностью в себе. Вот как я выполняла это упражнение.

“Я — как Джейн [обаятельный человек или персонаж]. Я уверена в себе, и вот как я это показываю: слежу за своей осанкой, чтобы не

сугулиться, не боюсь визуального контакта, открыто выражаю свои мысли и добиваюсь того, что мне нужно”.

Ещё мне нравилась Скалли из *The X-Files* (Секретных материалов) за ее объективность, критическое мышление, невозмутимость и профессионализм и Лорелай из *Gilmore Girls* (Девочек Гилмор) за ее остроумие, общительность и чувство юмора.

Попробуй это упражнение. И повеселись как следует!

Упражнение

Подумай о человеке, которым ты восхищаешься. Этот человек может быть реальным или вымышленным.

Теперь используй воображение. Если человек реальный, подумай, почему ты им восхищаешься. Что у него есть таково, чего нет у тебя? Если человек вымышленный, подумай, какая у него суперсила. Выбери одного человека и опиши его силы, слабости, возможности и трудности, с которыми он сталкивается. Можешь даже нарисовать его.

Подумай, как ты проявляешь суперсилу этого человека в собственной жизни. Как ты проявляешь те его качества, которые тебе нравятся, — стойкость, силу, привлекательность, терпение и т.д.? Чтобы было проще, используй нашу шпаргалку:

Я — как _____ [обаятельный человек или персонаж],
потому у меня тоже есть _____ [суперсила или вну-
тренняя возможность] и вот как я это показываю. _____

Считай, что это — твоя нераскрытая суперсила. Обрати внимание, где и как ее использовать. Наши внутренние возможности удивительным образом проявляются, когда мы их осознаём, так что будь готова удивляться.

Психологический отпуск

Цель

- Улучшить ситуацию с помощью воображения или образов.

Кэтрин

В ДПТ мы используем образы, чтобы представить какое-нибудь место, где нам спокойно и комфортно, и тем самым дать себе психологическую разгрузку в стрессовой ситуации. С помощью этого упражнения ты научишься переходить в более расслабленное психологическое состояние, вместо хаотичного и кризисного, которое так хорошо тебе знакомо.

Представь какую-нибудь стрессовую ситуацию, которую ты в данный момент не можешь изменить, поэтому решаешь все бросить и улететь на курорт. Иногда ведь хочется просто сбежать, правда?

Конечно, бегством проблемы не решишь, да и сбежать не получится. У тебя есть своя жизнь, и ты должна справляться со всеми ее трудностями, но тебе необходим психологический “отпуск”. Вот и возьми его! Ты ведь помнишь, что забота о себе не обязательно должна отнимать много времени или быть слишком сложной.

Дебби

Казалось бы, совершенно нелогично отступать от неразрешённой стрессовой ситуации, но такая тактика может быть весьма эффективной, если пользоваться ей с умом. Лучше не усугублять положение, когда ты испытываешь стресс, пытаешься решить проблему, но ничего не получается. Лучше отвлечь себя чем-нибудь — это очень действенный способ регулирования сильных эмоций.

Данное упражнение научит тебя пользоваться своим воображением. Возможно, ты уже поняла, что как раз воображение и заставляет тебя страдать, рисуя тебе самые пугающие перспективы и наполняя будущее страхом. Ты научишься направлять эту креативную энергию в положительное русло и улучшишь свое общее представление о комфорте. На короткое время ты должна будешь взять психологический “отпуск”, при этом не избегая стресса.

Упражнение

Найди тихое место, где хорошо пахнет, и приглушен свет. Выключи все электрические приборы, поставь таймер на 15 минут. Закрой глаза и представь свой идеальный отпуск. Где он проходит? Какой сейчас сезон? Какая на улице погода? Какое время суток? Ты одна или с тобой есть другие люди или, может, животные? Ты взяла с собой какой-нибудь багаж? Что ты слышишь, видишь, чувствуешь? Какой вкус и запах ощущаешь? Чем тебе хочется заняться? Проведи эти 15 минут в отпуске!

Когда закончишь, опиши свой опыт в рабочей тетради. Используй эту визуализацию в будущем, когда тебе снова понадобится психологическая разгрузка.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Светлые стороны жизни

Цель

- Привнести в свою жизнь позитив с помощью сравнения и благодарности.

Кэтрин

Когда ты сталкиваешься с жизненными трудностями или учишься управлять бушующими эмоциями, тебе порой кажется, что хуже быть не может. Людям, страдающим повышенной эмоциональной чувствительностью, трудно расставаться с болезненными эмоциями и негативным опытом, но ДПТ учит нас ценить все жизненные проявления — от самых тяжелых до подпитывающих и удовлетворяющих. Со временем ты научишься ценить жизнь даже в самых непростых обстоятельствах, и в этом тебе помогут сравнение и благодарность.

В ДПТ мы обращаем внимание на все аспекты нашего жизненного опыта, а не только на самые трудные. Таким образом мы переучиваем свой разум и своё тело, чтобы они улавливали даже самую незначительную, но подпитывающую информацию (улыбка случайного прохожего, письмо от подруги, вкусный ужин), и не сосредоточивались только на проблемах. Это важно, поскольку мы иногда настолько привыкаем ждать от жизни плохого, что попросту не придаем значения радостям и удовольствию, которые исцеляют тело и дух и вообще помогают нам расслабляться.

С помощью данного упражнения ты научишь свой разум и свое тело фокусироваться на светлых сторонах жизни и наслаждаться ими. Это вовсе не значит, что ты теперь будешь игнорировать жизненные трудности, — ты лишь научишься ценить свой жизненный опыт в целом, ценить дар жизни, несмотря на то что жизнь порой бывает жестокой. Особенно если ты сама к этому привыкла.

Дебби

Я по собственному опыту знаю, что, когда люди, страдающие повышенной эмоциональной чувствительностью, сравнивают себя с теми, кому меньше повезло в жизни, это может стать причиной сильных переживаний и привести к эмоциональной дисрегуляции. Если мне напомнят о голодающих африканских детях, когда я, скажем, расстроена тем, что в ресторане забыли добавить молотый перец в мою пиццу, мне не только будет стыдно, что я жалуюсь из-за такой глупости, но и станет жалко голодающих африканских детей! Не в этом цель данного упражнения. Мы сравниваем себя с теми, кому повезло меньше, не для того чтобы на их фоне почувствовать себя лучше. Мы лишь учимся быть благодарными за то, что всё могло быть и хуже, но хуже не стало.

К примеру, я сейчас ни с кем не встречаюсь. Вообще, я уже давно не была в отношениях. Иногда мне становится грустно и одиноко, одолевают мысли о том, встречу ли я когда-нибудь надёжного партнёра. И я прибегаю к сравнению, чтобы вспомнить времена, когда мое одиночество было еще острее, когда оно было невыносимо и ввергало меня в пучину кризиса. К тому же я могу вспомнить свои прежние отношения, в которых мне было еще более одиноко, ведь меня не ценили и не замечали. Теперь, когда мне одиноко, я могу повидаться с друзьями, сходить на йогу или позвонить тем, кого люблю. Я не боюсь чувствовать свое одиночество, ведь это чувство рано или поздно пройдет. Я регулирую свое настроение, сравнивая, где я нахожусь сейчас и где была раньше, когда страдала ПРЛ. В конце концов, все могло быть и хуже. Но хуже не стало.

Упражнение

Теперь твоя очередь. С помощью этого упражнения ты научишься ценить светлые стороны жизни. А чтобы начать, используй нашу

шпаргалку. Можешь составить список, написать эссе или просто перечислить здесь свои ответы.

Что хорошего есть в твоей жизни?

За что ты можешь быть благодарна?

Попробуй сравнить себя с тем, кому повезло меньше, или сопоставь, как ты справляешься с различными жизненными ситуациями сейчас и как было раньше.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Когда закончишь, опиши свои чувства.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

За пределами твоего видения

Цель

- Научиться получать положительные эмоции, не заикливаясь на себе и помогая другим.

Кэтрин

Самый надёжный способ почувствовать себя лучше и перестать жаловаться на жизнь — это помогать окружающим. Мы порой теряемся в собственных суждениях и заботах, и нас спасает возможность побыть в чужой шкуре и помочь кому-нибудь. Умение подмечать мысли и чувства является важным навыком осознанности и эмоционального регулирования, а чувство *единения* может оказаться ценным ресурсом, когда ты слишком заикливаешься на себе или испытываешь сильные эмоции.

Не нужно быть матерью Терезой или Ганди, чтобы помогать людям. Навык заключается в том, чтобы действовать, а не просто думать о помощи окружающим. В зависимости от твоего желания, предпринятые действия могут быть как существенными, так и не очень. Например, ты можешь оставить записку с добрыми словами на столе у коллеги или сладости у соседа в почтовом ящике, или даже предложить поучаствовать в мероприятии местной волонтерской организации. Значимость твоих действий куда менее важна, чем твое намерение, которым в рамках ДПТ является создание позитивного эмоционального опыта.

Люди часто спрашивают, не эгоистично ли отдавать что-либо другим, чтобы почувствовать себя лучше. Мы можем проверить это на практике. Сама реши, испытываешь ли ты положительные эмоции, помогая другим, и вдохновляет ли это тебя делать еще больше.

Дебби

Мы с лёгкостью погружаемся в пучину страха и заикливаемся на себе, когда не контролируем свои эмоции. Мы перестаём осознавать любые другие аспекты нашего опыта. Когда-то я и сама была настолько поглощена своими проблемами, тревогами и печалью, что практически не обращала внимания на мир вокруг. Если ты ведешь себя так же, тебе, наверное, не свойственно отвлекаться от собственной жизни и помогать другим; но я обнаружила, что именно это и помогает обрести некоторое эмоциональное равновесие.

Упражнение

Вот несколько способов помочь окружающим:

- позвони одинокому престарелому родственнику;
- отправь кому-нибудь по почте поздравительную открытку;
- оплати чей-нибудь обед;
- собери вещи, которыми больше не пользуешься, и отправь их местной благотворительной организации;
- отправь посылку с гуманитарной помощью бездомным;
- привези еду в приют для животных.

Что ты предпримешь, чтобы отвлечься от собственного опыта и помочь окружающим?

Напиши список. Оставь несколько свободных строк после каждого пункта, чтобы потом вписать дату и описать свои чувства. Возвращайся к этому списку каждый раз, когда тебе понадобятся идеи, как выйти за пределы своего видения.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Как повысить эмоциональную устойчивость

Ты, конечно же, замечала, что плохое самочувствие (например, простуда, головная боль, ПМС или снижение уровня сахара в крови, вызванное долгим ожиданием приема пищи) влияет на твои эмоции. У тебя портится настроение, ты становишься раздражительной, злишься. Такое случается со всеми, не только с тобой. Когда тело занято восстановлением физического равновесия во время болезни, голода или гормональных изменений, нам становится труднее сохранять равновесие эмоциональное. Вот почему нельзя недооценивать связь между телом и разумом. Иными словами, забота о физическом здоровье важна для здоровья эмоционального, поддерживать которое тебе помогут навыки, описанные в этой главе.

Здоровье людей с повышенной эмоциональной чувствительностью сильнее подвержено влиянию эмоций. Когда ты предрасположена к эмоциональной чувствительности в силу биологических и культурных факторов, а также окружения, ты можешь попросту не знать, как относиться к себе с любовью и заботой. Ты должна освоить и в последствии применять те навыки, благодаря которым будешь чувствовать себя сильной и стойкой. Хорошая новость состоит в том, что это действительно возможно!

В данной главе мы предлагаем упражнения, с помощью которых ты научишься обращать внимание на связь между телом и разумом, чтобы повысить свою эмоциональную устойчивость и снизить эмоциональную уязвимость. Эти упражнения сосредоточены на поддержании физического здоровья. Ты научишься устанавливать

и поддерживать связь со своей Мудрой женщиной, о которой так легко забыть, когда ты испытываешь стресс, беспокоишься или переживаешь сильные эмоциональные потрясения. Мудрая женщина — твой надежный союзник, который поможет установить здоровый баланс между физической и эмоциональной самопомощью.

Осознанное отношение к своему телу

Цели

- Прислушаться к своей Мудрой женщине и почувствовать свое тело.
- Обратить внимание на физические ощущения и сигналы, которые помогают эффективно заботиться о себе.
- Обратить внимание на сигналы, которые посылает твоя Мудрая женщина (чувство голода, насыщения, усталости, уровня энергии).

Кэтрин

Мы быстро забываем о своем теле, когда у нас выдается тяжелый день или одолевают невзгоды. Выгорание отчасти связано с тем, что мы игнорируем сигналы, исходящие от нашего тела, и не предпринимаем никаких действий для удовлетворения своих потребностей. Управление эмоциями в ДПТ — это не столько навыки преодоления кризисных ситуаций, сколько устойчивые жизненные навыки, создающие почву для эмоционального здоровья. Пребывание в ладу со своим телом — залог эмоциональной стабильности.

Крепкое эмоциональное здоровье помогает справляться с жизненными трудностями — не важно, значительными или не очень, — сохранять связь со своим телом и прислушиваться к своим потребностям. Это чрезвычайно важный навык. Понимание того, что твое тело испытывает голод или усталость, потребность в контакте или чувство удовлетворения, является частью заботы о себе. На помощь приходит твоя Мудрая женщина. Умение прислушиваться к ее

потребностям и сигналам — это первый шаг к улучшению эмоциональной стабильности.

Дебби

Навыки управления эмоциями призваны помочь тебе жить более сбалансированной, здоровой и насыщенной жизнью, а также более эффективно справляться со своими взлетами и падениями. Если, обучаясь этим навыкам, ты все время испытываешь интенсивные эмоции, тебе может понадобиться дополнительная помощь, чтобы создать необходимый баланс.

Когда человек переживает сильную тревогу или печаль, те сенсоры, которые отвечают за чувство голода и насыщения, могут работать неправильно. Если с тобой такое случается, ты зачастую даже не осознаешь посылаемые твоим телом сигналы, а потому пропускаешь приёмы пищи или, наоборот, переедаешь. Я тоже через это прошла. В прошлом я боролась с проявлениями тревожности, которые были настолько сильными, что я сутками не испытывала голод. Я работала с психиатрической медсестрой, чтобы составить расписание приемов пищи, — так я могла есть, даже не будучи голодной, а это, в свою очередь, позволяло мне поддерживать уровень сахара в крови и сохранять нормальную умственную и мышечную активность. Иногда у людей наблюдается и другая проблема — они не испытывают насыщения после еды, а потому переедают и становятся невосприимчивыми к чувству голода. Обе ситуации вредят телу и разуму и могут приводить к перепадам настроения, проблемам с концентрацией внимания и потере эмоционального равновесия.

Если твое чувство голода дало сбой, обратись к врачу или к психиатру, чтобы узнать, как это исправить. Предложенное здесь упражнение поможет тебе сбавить обороты, обратить внимание на то, что происходит в твоём теле, и пообщаться с собой. Даже если у тебя нет подобных проблем, осознанная проверка своего тела на предмет

голода и уровня энергии поможет тебе выработать и в дальнейшем поддерживать здоровый режим питания. Выполни это упражнение несколько раз — в разное время суток — и запиши результаты, чтобы лучше разобраться в своем физическом состоянии.

Упражнение

Начни с трех глубоких вдохов. Позволь себе расслабиться.

Продолжая дышать, обрати внимание на следующие ощущения и запиши результаты.

Каков сейчас твой уровень голода по шкале от 1 до 10 (10 — самый высокий)?

Если твой уровень голода составляет от 3 до 5, хочешь ли ты перекусить? Если да, то чем? Почему?

Если твой уровень голода составляет от 5 до 8, хочешь ли ты поесть?
Если да, то что? Почему?

Если твой уровень голода выше 8, то что бы ты съела, чтобы насытиться? Почему?

Каков сейчас твой уровень энергии по шкале от 1 до 10?

Если твой уровень энергии ниже 5, хочешь ли ты отдохнуть и восстановить силы? Как ты это сделаешь?

Если твой уровень энергии выше 5, хочешь ли ты высвободить избыточную энергию? Как ты это сделаешь?

Основываясь на этой информации, спроси у своей Мудрой женщины: “Что тебе нужно сегодня?” Обрати внимание на ее ответ. Нужно ли ей единение, отдых на природе, интересная книга или что-нибудь другое? Пусть ее подсказки будут интуитивными — доверься своим чувствам.

Твоя эффективность за кадром

Цель

- Выработать привычку вести записи и заботиться о себе по вечерам.

Кэтрин

Исследуя влияние сна, ученые обнаружили связь между недосыпанием и нашей способностью распознавать мимику [Maccari et al., 2014]. Они выяснили, что у людей, страдающих дефицитом сна, снижается способность распознавать нейтральную мимику в отличие от людей, которые хорошо высыпаются. Исследования также предполагают, что сон и способность воспринимать эмоции тесно связаны и влияют друг на друга [Deliens, Gilson, & Peigneux, 2014]. Это значит, что достаточный и качественный сон необходим, чтобы мы эффективно распознавали свои чувства и чувства окружающих. И это особенно важно для людей с повышенной эмоциональной чувствительностью. Неудивительно, что в ДПТ регулярный сбалансированный сон считается одним из важнейших навыков управления эмоциями.

В то же время хороший ночной отдых может казаться недостижимым идеалом, когда у тебя есть проблемы со сном. Тревожные мысли, избыточная эмоциональная энергия, постоянные размышления — все это влияет на нашу способность расслабляться и засыпать. Иногда нам недостаточно просто лечь в постель, поскольку телу нужно дополнительное время, чтобы перейти из состояния бодрствования в состояние сна.

Создание вечернего ритуала поможет твоему телу, разуму и эмоциям подготовиться ко сну, и тогда сон перестанет вызывать у тебя ужас. В этом упражнении ты изучишь свой вечерний распорядок

и поймешь, насколько эффективно он помогает тебе уснуть. К тому же ты составишь новый распорядок, благодаря которому будешь полноценно высыпаться.

Дебби

Недостаток сна в сочетании с повышенной эмоциональной чувствительностью — это верный путь к утрате равновесия и эмоциональной дисрегуляции. Такие вещи приводят к недомолвкам и спорам с окружающими (потому что ты становишься раздражительной), глупым ошибкам (потому что ты теряешь концентрацию) и другим неприятным последствиям.

Однажды я пришла на работу в ужасном состоянии — у меня буквально слипались глаза, я была раздраженной и встревоженной, потому что спала всего два часа. Я испытывала сильный стресс из-за предстоящего утреннего совещания и, вместо того чтобы хорошо расслабиться перед сном, сидела с рабочими бумагами и листала новости в соцсетях, пока не отключилась от переутомления. Утром я едва ли могла сосредоточиться на совещании. Весь день я была на нервах, не чувствовала себя уверенной и подготовленной, не чувствовала себя профессионалом. Я не была настроена на успех, и всё из-за нехватки сна. Это был не единственный случай. Мои нездоровые привычки явно влияли на мою эмоциональную устойчивость. Я должна была изменить свой распорядок.

Знакомая ситуация? У тебя тоже есть трудности с регулярным, спокойным, восстанавливающим сном? Ты чувствуешь себя усталой по утрам и весь день с трудом передвигаешь ноги? Хорошая новость состоит в том, что ты можешь получить необходимый отдых!

Упражнение

Подумай о своем вечернем распорядке и режиме сна. Теперь ответь на следующие вопросы.

Что ты обычно делаешь перед сном? Есть ли у тебя привычка не ложиться до последнего, сидеть в интернете, смотреть телевизор? Может, ты ешь? Может, беспокоишься о грядущем дне?

Что тебе дается тяжелее всего? Отход ко сну? Отдых после работы? Беспокойство, которое подступает, как только ты ложишься спать? Вредные привычки (злоупотребление психоактивными веществами, заедание стресса, размышления)?

Как ты представляешь идеальный вечерний отдых? Чем ты займешься? Кто будет рядом? Когда ты начнешь расслабляться? Когда захочешь спать?

Подумай и запиши ниже, как бы ты могла улучшить свой вечерний распорядок. Вот несколько примеров:

- не смотреть новости или эмоциональные телешоу перед сном (они могут сработать как триггеры и активировать твою нервную систему, когда тебе, наоборот, нужно расслабиться);
- отключать все электрические приборы за два часа до сна (свет от приборов может затормозить выработку мелатонина — гормона сна, — к тому же интересные истории и видео в интернете способствуют бодрствованию);
- делать дыхательные упражнения или медитировать, чтобы успокоить свое тело и свой разум;
- представлять, что ставишь на паузу свои текущие проблемы.

Когда ты начнёшь изменять свой вечерний распорядок, запиши, какие у тебя будут ощущения утром. Например, помог ли тебе отказ от просмотра телевизора или просмотр эмоционально нейтральных телешоу перед сном? Было ли тебе легче уснуть, после того как ты отключила электронные приборы за несколько часов до сна? Возвращайся к этой записи, чтобы отметить любые изменения, которые обнаружишь, благодаря заботе о себе по вечерам.

Забота о Мудрой женщине с помощью органов чувств

Цели

- Выработать привычку заботиться о себе.
- Быть к себе мягче, использовать навыки самоуспокоения.
- Перейти от стыда и самоуничижения к заботе о себе.

Кэтрин

Один из моих любимых навыков, который я сама все время практикую и которому обучаю других, — это *самоуспокоение*, то есть когда ты успокаиваешь свою нервную систему с помощью одного из пяти чувств (осознание, обоняние, вкус, слух и зрение). Этому должны научиться многие взрослые, у которых в детстве не было примера того, как быть спокойными и понимающими.

Самобичевание и самоуничижение, к которым ты привыкла, приносят в твою жизнь дополнительный стресс. Этим нездоровым привычкам нужно противопоставить самоуспокоение — важный инструмент, которым ты должна пользоваться, когда испытываешь сильный стресс или осуждаешь себя за свои эмоции, решения или потребности. Поначалу практика самоуспокоения будет казаться тебе непривычной, но со временем ты научишься относиться к себе с любовью и заботой и откажешься от осуждения.

Забота о себе придет на смену самобичеванию, когда ты поймешь, что заслуживаешь утешения в стрессовых ситуациях. Ты обретишь *уверенность* в собственных силах и в том, что сможешь справиться с любыми жизненными трудностями, зная, как позаботиться о себе. Эта уверенность поддержит твоё эмоциональное здоровье

и эмоциональную устойчивость. Конечно, чтобы установить с собой такие отношения, нужна практика.

Дебби

Ты помнишь, как успокаивала себя в детстве? Лет в шесть я не могла справиться со своими эмоциями, когда моя бабушка уезжала от нас. Я горько плакала, пока бабушка однажды не дала мне куклу и не сказала представить, что эта кукла — она, и я могу обнимать ее, когда бабушки нет рядом. И знаешь что? Это сработало! Я обнимала и целовала куклу, рассказывала ей все, что рассказала бы бабушке, если бы она была со мной. Я была спокойна и могла пережить разлуку, которой раньше боялась. Кукла помогала моему самоуспокоению!

Несмотря на этот положительный опыт, мне показался совершенно нелогичным совет моего терапевта делать для себя что-нибудь приятное и успокаивающее в моменты стресса. Я была уверена, что это не решит моих проблем, а значит, и смысла в этом нет. Мне казалось бесполезным и постыдным отдыхать за просмотром фильма, когда я волнуюсь за свою подругу, которой утром предстоит сложная операция. “Как можно наслаждаться жизнью в такой тяжелый, ужасный момент? — думала я. — Как эгоистично!”

Правда в том, что самоуспокоение действительно не решает наших проблем — и не должно решать. Бабушка быстрее не приехала, и подруга моя не стала здоровой. Но считать самоуспокоение эгоистичным — ошибочно. Оно лишь облегчает наши эмоциональные страдания. Давая своей нервной системе расслабиться и отвлечься от обстоятельств, ты уберегаешь себя от дальнейшей эмоциональной дисрегуляции. Я сейчас довольно часто использую самоуспокоение и советую эту практику каждому. Попробуй и ты. Уверена, ты не пожалеешь, ведь у тебя появится надёжный инструмент заботы о себе.

Упражнение

Данное упражнение поможет тебе определиться с тактиками самоуспокоения и начать заботиться о себе.

Для начала создай себе атмосферу спокойствия и уюта — зажги свечи, завернись в теплый плед или завари себе чашку чая. Когда все будет готово, задай себе такие вопросы.

- Как ты обычно реагируешь на стресс и эмоциональную боль?
- Склонна ли ты к самоосуждению? Как ты себя чувствуешь из-за этого?
- Бываешь ли ты слишком критична к себе? Какими словами ты это выражаешь?
- Замыкаешься ли ты в себе? Если да, то почему?
- Бываешь ли ты терпима к себе? Как ты себя при этом чувствуешь?

[illegible]

Что твоя Мудрая женщина знает о самопомощи? В чем она нуждается, когда ты испытываешь эмоциональную боль?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Придумай три способа позаботиться о своём *теле* (например, сделать себе массаж, принять горячую ванну, прогуляться босиком по траве, приготовить вкусный ужин).

Придумай три способа позаботиться о своём *сознании* (например, посмотреть хороший фильм, поговорить с подругой, постоять у окна, глядя на деревья, порешать кроссворды).

Придумай три способа позаботиться о своём *духе* (например, почитать интересную книгу, помедитировать, помолиться, поразмышлять, поиграть с домашним питомцем).

Чтобы перейти от слов к делу, опробуй одну из этих идей на практике, а потом опиши, что у тебя получилось. Каково тебе было применять навыки заботы о себе? Что тебя подпитывало? Что показалось

[illegible]

Делай так (осознанно)

Цели

- Научиться быть здесь и сейчас в знакомом месте.
- Позволить своей Мудрой женщине вести тебя в настоящее.

Кэтрин

Еще один ключевой навык ДПТ — умение пребывать в настоящем моменте. Это называется *осознанность*. Мы часто попадаем в капкан наших мыслей о прошлом или будущем и поэтому не находимся здесь и сейчас. Уверена, тебе это знакомо. Ты иногда словно уходишь в себя, к тому же такие “уходы” могут быть заряжены эмоциями. Например, когда ты переживаешь из-за грядущего стрессового события (оплата счетов, рабочая презентация или трудный разговор), эти переживания кажутся тебе всепоглощающими.

Вот почему ты должна снова и снова возвращать свое внимание к тому, что происходит здесь и сейчас. Этому тебя и научит данное упражнение. Дополнительным преимуществом станет то, что ты наверняка начнешь замечать маленькие жизненные радости (например, цветы, на которые обычно не смотришь по дороге домой, аромат утреннего кофе), а также вещи, которые действительно требуют твоего внимания (например, лицо твоей подруги, говорящее, что ей нужна забота). Пребывание в настоящем моменте помогает нам наслаждаться жизнью и эффективно отвечать в случае необходимости.

Дебби

Знаешь это чувство, когда тебе указывают на что-то очевидное, чего ты раньше не замечала в хорошо знакомом месте? Например, по дороге, которой ходишь каждый день, или в магазине, где часто совершаешь покупки. Бывало ли так, что ты спрашиваешь бакалейщика, где находится тот или иной товар, а потом понимаешь, что смотришь прямо на него или уже проходила мимо несколько раз? Бывало ли так, что ты заходишь в комнату или открываешь новую вкладку браузера, а потом забываешь, зачем сделала это? У меня бывало, и у тебя наверняка тоже. Иногда мы просто отключаемся от реальности, потому что нас что-то отвлекло.

На первый взгляд такие вещи кажутся безобидными, но, случаясь слишком часто, они начинают влиять на твое восприятие окружающего мира и на твои эмоции. Теряясь в своих мыслях — не важно, о прошлом или о будущем, — ты перестаешь быть здесь и сейчас и поэтому столько всего упускаешь в жизни — улыбку на лице твоего ребенка, любящий взгляд твоего партнера или прекрасный закат солнца. Я очень часто упускала возможность наслаждаться жизнью или воспринимать важные моменты общения с дорогими мне людьми.

Но есть альтернатива. Как только ты станешь замечать детали того, что происходит в настоящем, у тебя начнет подниматься настроение, исчезнет забывчивость. И ты больше не будешь упускать важные моменты своей жизни. Благодаря этой практике ты научишься быть здесь и сейчас и начнешь проживать свою жизнь, вместо того чтобы все время думать о ней.

Упражнение

Выдели минут 10 на прогулку по своей улице, поход в магазин, на пляж, в музей или куда тебе захочется.

Представь, что тебя ведет твоя Мудрая женщина. На что она обращает внимание? Что она видит, слышит, чувствует? Какой вкус ощущает? Какой запах?

Твоя Мудрая женщина извлекает из этой прогулки не тот опыт, к которому ты привыкла? Тебя что-нибудь удивляет?

Выдели немного времени, чтобы описать впечатления от прогулки с твоей Мудрой женщиной.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Перечисли какие-нибудь возможности попрактиковаться в осознанности, например:

- готовка;
- занятие рабочими делами;
- разговор с подругой.

Опиши, как осознанность могла бы улучшить твой опыт и разнообразить твою жизнь.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Как найти привязанность, любовь и границы

Здоровые отношения, основанные на взаимной поддержке, крайне важны для нашего эмоционального и духовного благополучия. Все мы хотим быть частью сообщества людей. От этого зависит наше процветание, но это же подчас представляет трудность для людей с повышенной эмоциональной чувствительностью или проявлениями ПРЛ. Люди физически зависят друг от друга. Мы вместе работаем, чтобы у нас была еда, одежда и крыша над головой, — иначе мы бы не выжили. Но мы также зависим друг от друга эмоционально.

Когда мы являемся частью сообщества, наша нервная система помнит, что мы не одиноки, нам есть откуда ждать помощь и поддержку, есть с кем разделить свою радость и печаль. Мы чувствуем, что о нас заботятся, нас ценят, независимо от обстоятельств. Будучи частью сообщества, мы должны уметь оставаться самими собой, преодолевать трудности в отношениях и видеть ситуацию глазами другого человека.

Люди с повышенной эмоциональной чувствительностью действительно могут иметь проблемы в отношениях, поскольку не любят разногласий, не знают, как наладить связь с партнером, если отношения дали сбой, или не понимают, чего на самом деле хотят от окружающих. Ты тоже можешь не понимать свою роль в тех или иных отношениях, а это приводит к размыванию границ. Ты можешь не знать, как найти баланс между твоими потребностями и потребностями твоего партнера, можешь не знать, чего хочешь от конкретных отношений. Если с этими проблемами ничего не делать, они

в итоге начнут приводить к недомолвкам и разногласиям, которые разрушают отношения и препятствуют твоему росту.

К тому же, как человек с повышенной эмоциональной чувствительностью, ты наверняка обладаешь развитым навыком *эмпатии*, то есть можешь эмоционально переживать чужой опыт и нуждаешься в связи с окружающими. Эмпатия — это способность не просто понимать, но и *чувствовать* чужой опыт. Люди с развитой эмпатией и повышенной эмоциональной чувствительностью очень тонко улавливают эмоциональное состояние других людей, но этой способностью нужно уметь управлять, иначе она не будет эффективной и приведет к дисрегуляции.

Твоя Мудрая женщина поможет тебе переключать внимание с чужого опыта на свой собственный. Со временем ты научишься определять, являются ли твои чувства следствием твоих же эмоций или просто твои *зеркальные нейроны* улавливают эмоциональное состояние другого человека. Дело в том, что наша нервная система может “отражать” других людей, отсюда и название “зеркальные нейроны”, то есть рецепторы, которые находятся в нашем теле и улавливают информацию из нашего окружения.

Для заботы о себе и поддержания здоровых отношений важно уметь распознавать свой опыт, свои потребности, свое желание близости или, наоборот, соблюдения дистанции. Со всем этим тебе поможет твоя Мудрая женщина, которая знает, когда устанавливать границы, когда уходить от конфликта, а когда — принимать бой. Она также знает, как успокаиваться, прежде чем говорить о задетых чувствах.

В ДПТ мы переходим от эмоционального разума к внутренней мудрости. Пребывая в возбужденном состоянии, мы реагируем, а не осознанно отвечаем на жизненные ситуации. Прислушиваясь к своей внутренней мудрости и физическим ощущениям, мы быстрее успокаиваемся, нормализуем дыхание, обретаем способность смотреть шире и мыслить мудрее. Чаще всего проблемы в отношениях

возникают, когда мы либо слишком эмоциональны, либо, наоборот, слишком рациональны, поэтому нужно найти золотую середину — баланс между эмоциями и способностью подходить к отношениям максимально объективно и с разных позиций.

Четвертая глава этой книги научит тебя прислушиваться к твоей Мудрой женщине, чтобы достигнуть баланса между эмоциями, рациональностью и более глубоким уровнем интуитивного восприятия. Благодаря этому в твоих отношениях станет больше взаимной поддержки и меньше хаоса, они будут питать, а не опустошать. С помощью упражнений в этой главе ты оценишь свои отношения с окружающими, исследуешь свои границы и узнаешь, как восстановить важные для тебя отношения после разрыва.

Инвентаризация отношений

Цель

- Определить текущие отношения и дать им оценку.

Кэтрин

Отношения — это основа эмоционального здоровья и роста. В то же время, будучи разрушительными и лишенными взаимной поддержки, они превращают нашу жизнь в сущий ад. Инвентаризация отношений — это первый шаг, чтобы понять, какая у тебя “система поддержки”, какие люди тебя окружают и не пора ли расширить свой круг общения.

Мы порой держимся за нездоровые, “токсичные” отношения лишь потому, что привыкли к ним и даже не понимаем, сколько людей готовы нас поддержать и принести радость в нашу жизнь. В этом упражнении твоя Мудрая женщина поможет тебе честно взглянуть на то, какими людьми ты себя окружаешь и почему. Ты поймешь, каким паттернам соответствуют твои отношения и как эти паттерны изменить, чтобы обрести именно то, в чем ты нуждаешься. Чуть ниже Дебби подчеркивает, что все это нужно делать спокойно и не осуждая себя, ведь мысли об отношениях иногда вызывают настоящую бурю эмоций и чувств.

Дебби

Когда-то давно в группе ДПТ нам дали задание — перечислить важные для нас отношения, указывая имя человека и тип отношений. Например, Киану — возлюбленный, Эмбер — подруга, Элизабет — терапевт. Внутри у меня все сжалось от страха, ведь это будет так унижительно — зачитывать при всех свой список, в котором только

три человека. Мне казалось, что у других участников группы списки будут полны друзей и близких родственников, на которых можно положиться. У меня же их не было, так что я наверняка покажусь полной неудачницей.

Каково же было мое удивление, когда выяснилось, что у других участников списки тоже небольшие. Я поняла сразу несколько вещей. Людям с повышенной эмоциональной чувствительностью трудно заводить и поддерживать близкие отношения, ведь мы склонны к дисрегуляции и не обладаем нужными навыками общения. Наша терапевт никого не хотела унизить — она лишь показала, что все мы сталкиваемся с одинаковыми проблемами. Мы хотим иметь длительные, устойчивые отношения с людьми в нашей жизни, но нужны навыки, чтобы перейти оттуда, где мы находимся сейчас, туда, где мы хотим быть. Задание со списком оказалось непростым, но я смогла оценить свою “систему поддержки” и была за это благодарна. Это вдохновило меня на дальнейший рост.

Я понимаю, что свой список ты тоже будешь составлять с опаской. Представь, что я держу тебя за руку, пока ты над ним работаешь.

Упражнение

Найди спокойное место, где сможешь сосредоточиться, сделай несколько глубоких вдохов и настройся на свою Мудрую женщину.

Перечисли все важные отношения в твоей жизни, указывая имя человека и тип отношений (например: “Уилл — брат”).

Ответь на следующие вопросы применительно к каждому человеку в твоём списке.

- Каковы сильные стороны этих отношений? Почему они работают?
- Получаю ли я столько же, сколько отдаю? Могу ли выговориться? Слушают ли меня? Слушаю ли я?
- Каковы слабые стороны этих отношений?
- Что в моем поведении может им навредить (например, недостаточная открытость, уклонение от обязательств, вспышки гнева, ненадежность, частые кризисы)? Что может им навредить в поведении партнера?
- Обозначены ли в этих отношениях границы?
- Нравится ли мне проводить время с этим человеком? Если да, то чем мы обычно занимаемся?
- Что я чувствую до и после общения с ним или с ней?
- Почему эти отношения важны для меня? Что они приносят в мою жизнь?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Границы и мудрое слово “нет”

Цели

- Понять, для чего нужны границы.
- Понять, где они нужны в отношениях.
- Научиться их устанавливать.

Кэтрин

Есть такая поговорка: “Хороший забор — хорошие соседи”. Это значит, что нам проще найти общий язык с окружающими, когда обозначены четкие границы нашего личного пространства. Отношения становятся более здоровыми и менее запутанными, когда мы внятно озвучиваем свои чувства и потребности. Мы не будем подробно останавливаться на этом, но важно помнить, что люди с разными социокультурными особенностями — раса, гендерная идентичность, сексуальная ориентация, воспитание — по-разному допускают других в свое личное пространство.

Так что же такое *границы*? Это твои личные принципы и ограничения, с помощью которых ты можешь строить безопасные отношения. Когда кто-то вторгается в твое личное пространство, ты наверняка чувствуешь, будто тебя хотят использовать или к чему-то принуждают. Точно такая же реакция может возникнуть у другого человека, если ты нарушаешь границы его личного пространства. Возможно, этот человек начнет избегать тебя или даже перестанет с тобой общаться. Вот почему, учитывая твою повышенную эмоциональную чувствительность, тебе необходимо знать свои границы — они создают безопасную зону для тебя и окружающих.

Проблема заключается в том, что ты, возможно, не осознаешь своих ограничений или не умеешь внятно их озвучивать. Благодаря

этому упражнению ты исследуешь границы своего личного пространства и научишься говорить “нет”, когда люди их нарушают. Например, тебя просят сделать что-нибудь, на что у тебя нет сил или времени, или ты продолжаешь отношения, которые больше не приносят никакой пользы. “Нет” — это граница, которую устанавливает твоя Мудрая женщина. Она может сказать: “Нет, мои чувства *важны!*” или “Нет, я не буду притворяться, что все хорошо, когда мной пользуются!”

Когда будешь выполнять это упражнение, не забывай о следующих распространенных паттернах, которые могут помешать.

- 1. Тебе кажется, что устанавливать границы или говорить “нет” — грубо,** поэтому ты не делаешь ни того, ни другого, становясь пассивной.
- 2. Ты избегаешь разговора о своих потребностях,** становясь ожесточенной к своему партнеру и тем самым невольно разрушая ваши отношения.
- 3. Ты и сама не уважаешь чужие границы,** что заставляет твоего партнера либо взять паузу, либо вообще прекратить ваши отношения.

Твоя Мудрая женщина хорошо знает твои границы, поэтому прислушайся к ней, когда будешь выполнять данное упражнение. Благодаря этому ты сможешь лучше заботиться о себе во всех своих отношениях.

Дебби

Если сама мысль о том, чтобы сказать кому-нибудь “нет”, заставляет тебя нервничать, знай, что ты не одна такая. В прошлом я отчаянно избегала этого слова. Сама того не желая, я на все соглашалась. Меня просили посидеть с ребенком или подменить человека на работе, или приготовить ужин, и я соглашалась, даже если была

уставшей или занятой. Я боялась, что со мной перестанут общаться, если я откажу, и это было очень мучительно. Мне казалось, что я не имею права устанавливать границы и отказывать людям, когда мне трудно выполнить их просьбу, когда у меня нет на это времени или желания. Это, безусловно, мешало мне регулировать собственные эмоции. Обида на людей, которым я не могла отказать, постепенно росла, и в конце концов я взрывалась. Но я продолжала заниматься ДПТ. Со временем я научилась устанавливать и укреплять свои личные границы, научилась четко озвучивать свои потребности, и это привело мои отношения в норму.

Страх, что ты перестанешь нравиться или с тобой порвут отношения, чаще всего безоснователен. Человек, которому ты раньше ни в чем не отказывала, а теперь отказала, лишь немного удивится, но примет и в дальнейшем будет уважать установленные тобой границы. Если ты и сама будешь их уважать, это придаст тебе уверенности в собственных силах и укрепит твою самооценку. Конечно, обозначение личных границ не всегда проходит безболезненно. Некоторые отношения в моей жизни сильно изменились, а некоторые и вовсе закончились, когда я научилась устанавливать границы и говорить “нет”.

Поначалу мне, конечно же, было больно, но я поняла, какими эти отношения были на самом деле. Они были хрупкими и прекратились, как только я обозначила границы. Они были нездоровыми, лишенными любви и тепла. Это тяжело, но, следуя своей дорогой и строя ту жизнь, которой тебе действительно хочется жить, ты поймешь, что в долгосрочной перспективе разрыв таких отношений (даже очень болезненный!) в твоих же интересах.

Упражнение

Пришло время задуматься о собственных границах. Когда будешь готова, обратись к своей Мудрой женщине и ответь на приведенные ниже вопросы.

- Что такое границы и что они для тебя значат?
- Что ты не приемлешь в отношениях? (Это твои “нет”, то есть то, что ты не готова принять в поведении другого человека.)
- Когда ты последний раз устанавливала границы в своих отношениях и говорила “нет”? Если никогда, то есть ли на это причина?
- Что ты чувствуешь, устанавливая границы или говоря “нет”? (Если такого никогда не случалось, представь, что бы ты могла чувствовать.)
- Что ты чувствуешь, когда другие люди устанавливают границы или обозначают свои пределы? Тебе это неприятно? Или, может, ты ценишь такую открытость?
- В каких ситуациях тебе было труднее всего установить границы или сказать “нет” (например, с близкими людьми, со своим боссом, со своими детьми или родителями)?
- Есть ли в твоей жизни отношения, которым поможет обозначение личных границ? Изменяются ли они, если ты четко озвучишь свои потребности? Может, это, наоборот, поставит их под угрозу?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Принятие другой точки зрения

Цель

- Справляться с разногласиями без сильных эмоциональных страданий.

Кэтрин

Способность понимать и принимать чужой взгляд на ситуацию крайне важна, однако людям с повышенной эмоциональной чувствительностью порой непросто поддерживать отношения в случае разногласий или когда задеты их чувства. Разногласия могут вывести нас из состояния Мудрой женщины — внимательной и невозмутимой— и провоцировать бурные эмоции, которые, в конце концов, берут над нами верх, так что мы теряем способность слышать другого человека и вместе с тем оставаться внимательными к себе и своим чувствам.

Это упражнение научит тебя понимать, когда ты выходишь из состояния своей Мудрой женщины, которая умеет разрешать конфликты, и начинаешь эмоционально реагировать, а не грамотно отвечать на ситуацию. Так же не будет лишним обратить внимание на свои привычки и научиться вести себя иначе. Например, сделать несколько глубоких вдохов или сказать себе что-нибудь успокаивающее, прежде чем решать конфликтную ситуацию.

Дебби

Разногласия вызывают у нас неприятные мысли и чувства, и справиться с ними непросто, особенно людям с повышенной

эмоциональной чувствительностью. До того, как я познакомилась с ДПТ, мне было трудно оставаться спокойной и контролировать ситуацию, если со мной не соглашались или, например, говорили, что я недостаточно хорошо поработала. Я боялась, что со мной перестанут общаться из-за этих разногласий — какими бы незначительными они ни были, — ведь я не идеальна, со мной трудно. Меня ужасала мысль о собственной беспомощности, поэтому я либо отказывалась от своего мнения и принимала противоположную сторону, чтобы избежать конфликта, либо замыкалась в себе, переставала слушать, защищалась, а порой даже становилась агрессивной.

Конечно, это никак не помогало моему желанию иметь здоровые устойчивые отношения с окружающими. Хорошая новость заключается в том, что есть способ грамотно выходить из подобных ситуаций. Он изменил мои отношения и тебе тоже поможет.

Не нужно сразу говорить или делать то, что может навредить отношениям, не нужно сразу реагировать. Лучше взять паузу, отвлечься, успокоиться, а потом вернуться к неприятной ситуации. Не забывай, что ты должна не только говорить, но и слушать, а когда говоришь — делать это мягко, спокойно и с уважением. Так ты сможешь создавать и поддерживать важные для тебя отношения. Давай представим разговор, который пошел не так, как тебе хотелось, и посмотрим, что придумает твоя Мудрая женщина.

Упражнение

Вспомни, когда у тебя последний раз возникало с кем-нибудь разногласие, из-за которого ты испытывала сильный стресс. Это могло быть на работе, в школе, дома или где-нибудь еще. Опиши ситуацию несколькими предложениями.

Теперь настройся на свою Мудрую женщину и ответь на следующие вопросы.

- Что ты чувствовала в физическом, эмоциональном и энергетическом плане?
- Что привело к этой ситуации? (Это могло быть что-то, что случилось раньше в тот день и сделало тебя более уязвимой к стрессу.)
- Что ты хотела сделать? Какой импульс почувствовала? Хотелось ли тебе перебить собеседника? Может, ты начала защищаться или перестала слушать? Хотелось ли тебе избежать неприятного разговора? Может, ты впала в ступор?
- Какие у тебя были мысли и опасения?
- Если разговор не закончился ничем хорошим, то каким бы мог быть более благоприятный исход?
- Что ты можешь сделать, чтобы в следующий раз вести себя более осознанно (например, взять паузу, сделать несколько глубоких вдохов, не перебивать, пока человек не закончит свою мысль, проявить доброту и уважение, высказывая свое видение ситуации, предложить вместе найти компромисс)?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Возобновление отношений после разрыва

Цель

- Найти возможность возобновления разорванных отношений.
- Решить, хочешь ли ты возобновлять эти отношения.
- Понять, как продолжать общение после разрыва отношений.

Кэтрин

Мысль о том, чтобы возобновить разорванные отношения, некоторым из нас совершенно чужда. Я часто слышу это от своих клиентов, когда мы пытаемся определить, разорваны отношения навсегда или еще нет. Многих не учили, что отношения могут быть лучше, чем были до того, как кого-то задела, обидели или раскритиковали. Возобновить отношения после разрыва — это не просто извиниться, но извиниться с намерением и готовностью действовать. Отношения возобновляет твоя Мудрая женщина, намереваясь сделать их еще лучше.

Все мы прекрасно понимаем, когда человек извиняется лишь потому, что так нужно, и когда за извинениями стоит искреннее намерение, то есть человек действительно думал о сложившейся ситуации, думал о том, как не допустить подобного в будущем. Мы верим искренним извинениям, верим, когда человек готов к переменам, чтобы спасти ваши отношения.

Если тебе сделали больно или ты сама кого-то ранила, понадобится время, чтобы понять, можно ли возобновить отношения с этим человеком. Нужно подумать, какова для тебя ценность этих отношений, готова ли ты тратить время и силы, чтобы все исправить,

и вообще — хочешь ли ты этого. Возобновить отношения — значит открыть свое сердце, а это может быть непросто, ведь, с какой бы стороны ты ни находилась, ты все равно становишься уязвимой.

Это упражнение поможет тебе оценить плюсы и минусы возобновления отношений, а твоя Мудрая женщина подскажет, как сделать первый шаг.

Дебби

В течение долгих лет, когда я не умела справляться со своими эмоциями, мое поведение ставило под угрозу, а порой и разрушало, очень важные для меня отношения. Я не только не контролировала те эмоции, которые меня иногда охватывали, но и не знала, как возобновлять отношения после разрыва. Я не могла правильно выразить раскаяние и попросить второй шанс, паниковала, впадала в отчаяние и лишь сильнее отталкивала от себя человека, без устали звоня ему и отправляя десятки сообщений с просьбой меня простить.

Подобный опыт у меня был с моим бывшим парнем много лет назад. Я не могла смириться с тем печальным фактом, что человек, которого я люблю, больше не хочет быть со мной. Поначалу я умоляла его передумать, а когда поняла, что это не работает, впала в отчаяние. Я отправила ему множество писем, множество голосовых сообщений.

Оглядываясь сейчас на этот опыт, я вспоминаю мем, где женщина разговаривает по телефону, а внизу надпись: “Я просто оставляю тебе миллион сообщений, чтобы доказать, что я нормальная”. Я паниковала. У меня не было нужных навыков, чтобы справиться со своими эмоциями, вести себя должным образом и уважать чужие границы. Второй шанс я не получила, а своим поведением лишь сильнее оттолкнула человека от себя.

В конце концов, я перестала ему писать, окружила себя друзьями и родственниками, с головой ушла в работу. Спустя несколько месяцев я снова его вспомнила, и мной не овладели привычные эмоции.

Я позвонила ему, чтобы извиниться. И он меня простил. Конечно, я не получила все, чего хотела (мы так и не сошлись), но он меня простил, потому что я искренне выразила раскаяние и взяла ответственность за свои поступки, ставшие причиной нашего разрыва и моего навязчивого поведения впоследствии.

Мне повезло, что эта история закончилась хорошо. Так бывает не всегда. Некоторые люди будут не готовы или попросту не захотят принимать твои извинения, не позволят тебе исправиться. Даже если ты раскаялась и обещаешь сделать все, чтобы улучшить ситуацию, некоторые люди и слушать тебя не станут. Это может быть очень больно, и тогда, чтобы держать эмоции под контролем, тебе придется использовать другие свои навыки (например, самопомощь и умение справляться со стрессом). В любом случае, у тебя наверняка хватит смелости обнажить свою уязвимость и попросить прощения.

Прежде чем извиняться, убедись, что ты действительно к этому готова. Может быть слишком рано, если ты:

- волнуешься или хочешь сделать все по-быстрому;
- не до конца осознаешь свою ответственность за разрыв отношений;
- не готова искренне извиниться или не намерена заглаживать свою вину.

Примечание. В книгах по 12-ступенчатой программе есть ступень, где человек должен извиниться перед теми, кого обидел, и загладить свою вину. Делать это нужно лишь тогда, когда есть уверенность, что извинения будут во благо, а не во вред. Иными словами, если твои извинения мучительны для другого человека, то и приносить их не стоит. Лучше сосредоточиться на собственном поведении и вернуть себе внутреннее спокойствие.

Упражнение

Найди спокойное место, сделай несколько глубоких вдохов и настройся на свою Мудрую женщину. Можешь положить руку на живот или на сердце и ненадолго закрыть глаза, прежде чем приступить к упражнению.

Запиши свои ответы, чтобы решить, что и когда будешь делать дальше. Пусть тебе поможет твоя Мудрая женщина.

- Есть ли в твоей жизни отношения, которые нужно восстановить?
- Почему они прекратились? Разногласия? Разочарование? Задетые чувства? Почему ты думаешь, что эти отношения нужно восстанавливать?
- Должна ли ты взять инициативу? Каков был твой вклад в разрыв этих отношений? Какова была твоя роль? Готова ли ты принять ответственность или тебе нужно время, поддержка, общение? Если ты сама стала причиной разрыва, подумай, что могло бы поддержать тебя в этой ситуации?
- Нужно ли тебе, чтобы другой человек тоже участвовал в восстановлении отношений, если он был причиной разрыва? Что бы ты хотела от него услышать? Что он должен сделать, чтобы показать, что ваши отношения восстановлены?
- Каковы плюсы и минусы восстановления этих отношений?
- Стоят ли они того, чтобы их восстанавливать?
- Соответствуют ли твои ценности этим отношениям?
- Удовлетворяют ли эти отношения твои потребности?
- Что ты чувствуешь до и после общения с этим человеком?

- Остановись подробнее на последнем вопросе. Можешь даже описать примерный ход разговора твоей Мудрой женщины с другим человеком, чтобы извлечь из этого упражнения еще больше пользы.

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

Как найти цели и идеи для будущего изучения

Как человеку с повышенной эмоциональной чувствительностью, тебе наверняка непросто сохранять надежду и оптимизм. Ты столько раз переживала внутренние и внешние потрясения, что имеешь полное право сомневаться. К счастью, ты уже поняла, что можешь жить гармоничной, полноценной жизнью, а не существовать в постоянном хаосе. Начиная читать эту книгу, ты скорее всего пребывала в смятении, но теперь, благодаря проделанной внутренней работе, обрела веру в собственный рост и исцеление. Теперь можно не сомневаться, ведь ты на шаг ближе к той жизни, которой действительно хочешь жить.

Мы надеемся, что благодаря этой книге ты узнала много нового о своих эмоциях, мыслях, целях и отношениях. Мы рады, что ты смогла погрузиться в собственный опыт с такой смелостью и открытостью. Но эта книга и наше время подходят к концу, а значит, пора подумать о дальнейшем пути твоего исцеления.

В этой главе ты узнаешь, как укрепить связь со своей Мудрой женщиной, повысить свою эмоциональную устойчивость и начать строить свое будущее. Мудрая женщина не подвластна страху повторения прежних ошибок. Она отчетливо видит картину твоего желаемого — и достижимого — будущего. В отличие от страха, она живет на более глубоких уровнях твоего сознания. Она поможет тебе определить краткосрочные и долгосрочные жизненные цели, а также придерживаться их.

Запомни одну простую истину. Люди с повышенной эмоциональной чувствительностью обладают суперсилой. Когда их эмоциональная энергия направлена в правильное русло, они демонстрируют чудеса интуиции и креативности и живут жизнью, полной красоты и силы.

Последняя глава этой книги напомнит тебе о твоей суперсиле и поможет двигаться дальше по жизни, оставаясь сильной и проницательной.

Воображение как способ обратиться к внутренней мудрости

Цели

- Укрепить уверенность в своей внутренней мудрости.
- Научиться обращаться к внутренней мудрости с помощью визуализации.
- Начать укреплять нейронные связи механизмов реагирования с помощью визуализации.

Кэтрин

Ты уже знаешь, что твой мозг крайне гибок. Он может перенастраиваться и восстанавливаться, когда ты целенаправленно делаешь что-либо снова и снова. Но знаешь ли ты, что можно исцелиться, просто используя свое воображение? Активное воображение — это техника визуализации, благодаря которой создаются новые и укрепляются уже существующие нейронные связи в мозгу. Использовать данную технику можно для общения со своей Мудрой женщиной, которой нередко противостоит привычный образ мыслей. К тому же с помощью данной техники можно получить более полное представление о своей жизни. Активное воображение — это не мечтания и не отстранение от реальности. Это креативная, намеренная и целенаправленная практика.

Когда мои клиентки только начинают заниматься ДПТ, и мы обсуждаем их способность прислушиваться к внутренней мудрости, а не только к мыслям или эмоциям, они, как правило, удивляются, сомневаются, критикуют себя, говорят, что не владеют той мудростью,

которая есть у других людей, и вообще думают, что с ними “что-то не так”. Обретя подобный опыт, они тоже удивляются, ведь это было так просто — освоить навыки общения со своей Мудрой женщиной.

С помощью этой книги ты научилась представлять свою Мудрую женщину и устанавливать с ней связь. Теперь пора освоить навык активного воображения и познакомиться со своим *будущим Я* — со своей Мудрой женщиной, которая далеко продвинулась в ДПТ и многое поняла. Ты научишься получать доступ к ее мудрости и интуиции. Что бы ни случилось, всегда помни, что внутренняя мудрость доступна тебе в любой момент, когда ты в ней нуждаешься.

Возвращаться к этому упражнению можно столько раз, сколько ты захочешь. Воспринимай его как экспериментальное путешествие в глубины своего воображения. Здесь нельзя ошибиться. Будь игривой и не слишком серьезной, чтобы твой мозг и твоя нервная система могли расслабиться. Когда придет ощущение спокойствия и безопасности, это и будет лучшим моментом, чтобы твой мозг попробовал что-то новое. Записи в рабочей тетради помогут тебе лучше закрепить данную практику, поэтому пользуйся нашими подсказками, когда будешь писать.

Дебби

Я люблю это упражнение по одной простой причине. Раньше я все катастрофизировала, и когда у меня в жизни возникали какие-то трудности, я была уверена, что события будут разворачиваться по самому ужасному сценарию, какой только можно вообразить. Конечно, я из-за этого сильно волновалась и мучилась, но мои страхи, как правило, оказывались напрасными. И в один прекрасный день я поняла, что мое воображение, которое умеет до безумия меня пугать, на самом деле можно направить в более позитивное, конструктивное и здоровое русло.

Активное воображение — это удивительная смесь искусства (воображение обладает поистине безграничной возможностью творить) и науки (как сказала Кэтрин, ты перенастраиваешь свой мозг и успокаиваешь свою нервную систему). Закончив это упражнение, ты действительно почувствуешь себя расслабленной и умиротворенной. И наверняка захочешь повторить его еще не раз.

Углубись в свой созидательный разум, позволь себе увидеть то, что мы предлагаем, и никуда не торопись. Найди тихое место, где ничего не сможет тебя отвлечь, приглуши свет, отключи все приборы и сосредоточься. Веселье началось!

Упражнение

Для начала представь какое-нибудь место, которое подпитывает и успокаивает тебя. Удерживая в голове образ этого места, дай своему телу и разуму немного времени, чтобы расслабиться. Почувствуй умиротворение, дыши глубоко. Затем приступай к визуализации.

Глаза можешь закрыть или оставить открытыми. Можешь сразу делать записи в рабочей тетради, если тебе так проще сосредоточиться.

Представь себя в будущем. Представь себя мудрой, спокойной, обладающей множеством сил и способностей.

Обрати внимание на то, как ты выглядишь. Сколько тебе лет? Что на тебе надето? Узнаёшь ли ты новую себя? Не торопись — зафиксируй в сознании этот образ.

Теперь представь, что ты разговариваешь с собой. О чем ты себя спросишь? Какой ответ услышишь? Если ты сейчас испытываешь какие-то трудности, попроси совета и обрати внимание на реакцию своего будущего Я.

Пусть этот образ будет с тобой, пока сам не уйдет. Поблаговари его и попрощайся.

Когда закончишь упражнение, опиши свой опыт, свои мысли и наблюдения. Можешь даже нарисовать то, что увидела и почувствовала.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Доступ к твоим жизненным ценностям

Цели

- Оценить, как ты тратишь свое время, силы, деньги и внимание.
- Проанализировать, соответствует ли твоё поведение твоим жизненным ценностям.
- Понять, как изменить своё поведение, чтобы оно соответствовало твоим жизненным ценностям.

Кэтрин

Определение своих ценностей — своего собственного свода жизненных принципов и правил — позволит тебе грамотно управлять своим поведением и принимать эффективные решения, когда жизнь становится слишком запутанной или хаотичной. Культура, общество и семья подчас диктуют нам определенные идеалы (например, ставить близких людей на первое место, быть честной и трудолюбивой); но и сами мы постепенно вырабатываем свою систему ценностей и положительных качеств и живем в соответствии с ней, основываясь на том, кто мы такие, что нам нравится и что придает смысл нашей жизни. Наши ценности — это своего рода внутренний компас, который указывает, куда идти и какие решения принимать, чтобы жить полноценной жизнью.

Беспокойство и стресс уменьшаются, когда ты живешь в согласии со своими принципами. Почему? Потому что нет несоответствия между тем, кем ты хочешь быть, и тем, какие решения ты принимаешь. Если ты, к примеру, ценишь честность и никого не обманываешь в течение дня, то к вечеру ты будешь намного более довольна

собой и своими отношениями, чем если бы ты врала. Конечно, жизнь от этого не станет проще, и трудностей не убавится, но ты будешь придерживаться своего внутреннего компаса. Живя в соответствии со своими ценностями, ты принимаешь решения, основываясь на своих принципах и правилах, а не на эмоциях и импульсивных реакциях.

Когда я работаю с клиентками, которые готовятся принять важное жизненное решение или все время находятся в нерешимости, мы тщательно продумываем возможные действия, которые помогут им быть теми, кем они хотят быть. Благодаря этому они смотрят на проблему не только с рациональной точки зрения, но и глазами своей Мудрой женщины, и решение, как правило, приходит спонтанно, без особых усилий.

С помощью этого упражнения ты осознаешь свои реальные жизненные ценности, а не только те, которые, по твоему мнению, должны иметь значение. Не осуждай себя. Сейчас твоя задача — понять, почему ты делаешь то, что делаешь, и начать жить осознанно. Одна из главных целей ДПТ — помочь тебе жить той жизнью, которой ты действительно хочешь жить, а не той, от которой хочешь сбежать. Осознание своих ценностей и умение их придерживаться важно, чтобы жить той жизнью, которая будет удовлетворять тебя, а не кого-то другого.

Дебби

Мне нравится подходить к вопросу жизненных ценностей без осуждения. Однажды на занятиях с моим духовным тренером, меня попросили описать, как я провожу свое свободное время, и я написала, что по вечерам люблю смотреть телевизор. Увидев эти слова на бумаге, я не могла удержаться от самокритики: “Похоже, моя жизненная ценность заключается в том, чтобы быть лентяйкой и все время бездельничать”. Но потом я сделала то, что предлагает данное

упражнение, — взглянула на свой вечерний досуг без осуждения, с интересом. И мои ощущения поменялись. Я поняла, как мое поведение связано с моими ценностями.

Я — созидательный и щедрый человек. Я много работаю и трачу много умственной энергии в течение дня. И если день выдался действительно напряженный, то вечером я смотрю телевизор. Я люблю смотреть все подряд — от старых черно-белых телешоу до серьезных драм и научно-фантастических сериалов. Я обычно надеваю пижаму, устраиваюсь поудобнее на диване, укутавшись в плед, беру своих кошек и чашку черного шоколада. Так я забочусь о себе и отдыхаю.

Я ценю такой отдых и такую заботу о себе. Я поняла это благодаря данному упражнению и даже нашла новые способы отдыхать так, как мне нравится (например, сходить на педикюр или на массаж, выбраться в ресторан поужинать).

Будь открыта, выполняя это упражнение. Не осуждай себя, не бойся дать неправильный ответ. Просто подумай. Используй любую информацию, которую найдешь в глубине себя и которая поможет тебе жить осознанно и в соответствии с твоими ценностями.

Упражнение

Найди место, где сможешь физически и морально расслабиться. Настройся выполнять это упражнение с интересом и не осуждая себя.

Составь список людей, мест, вещей, событий и ощущений, которые тебе нравятся и которые тебя подпитывают. Этот список может быть коротким или длинным. Хорошо подумай и запиши все, что доставляет тебе удовольствие.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Дальше составь список из пяти мест, где ты чаще всего тратишь деньги. Не тех мест, где их следует тратить, а тех, где ты их действительно тратишь.

Теперь составь список из пяти мест, где ты чаще всего проводишь время. Опять же, не тех мест, где следует проводить время, а тех, где ты его действительно проводишь.

Составь список из пяти вещей, о которых ты все время думаешь. Какие мысли постоянно крутятся у тебя в голове?

Когда все списки будут готовы, перечитай их и обрати внимание на возможные закономерности. Пусть твоя Мудрая женщина укажет тебе те жизненные ценности, которые определяют твой личный свод принципов и правил, чтобы ты могла жить полноценно, основываясь

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Что стоит на кону

Цели

- Осознать пользу дальнейшего самоанализа, практики полученных навыков и ведения записей в рабочей тетради.
- Определить связь между своими целями, жизненными ценностями и желаниями.
- Исследовать свою мотивацию.

Кэтрин

Мы можем располагать фактами, осознавать необходимость перемен, иметь мотивацию, но ничего не получится, если все это исходит от нашего рационального разума и не имеет связи с нашими глубинными желаниями и потребностями. Исследования показывают, что, если наша мотивация не связана с нашими истинными целями, мы все равно вернемся к своему прежнему состоянию [Cameron, 2014]. Недостаточно просто продумать свой путь к изменениям — его нужно прочувствовать, а для этого нужны навыки общения со своей Мудрой женщиной.

Ты можешь успешно практиковать навыки ДПТ, но если на более глубоком уровне ты не будешь понимать, зачем делаешь все это, то жизнь твоя пронесется мимо и ты не сможешь насладиться ей, не сможешь расти и получать удовольствие [Cameron, 2014]. Это важный и довольно интересный шаг в ДПТ — переход к той жизни, которой действительно хочется жить. Разница заключается в том, что твоя жизнь будет наполнена смыслом, ты будешь проживать ее намеренно и с радостью, а это, в свою очередь, поможет твоему исцелению и росту. Пришло время исследовать свою мотивацию с точки зрения мудрости, а не отчаяния.

В этом тебе поможет твоя Мудрая женщина. Что ей нужно, чтобы продолжать меняться и пробовать новые модели поведения? Что она хочет открыть тебе, пока ты осваиваешь новые навыки и практики? Представь, что тебе нужно, чтобы процветать в жизни, чувствовать себя живой и удовлетворенной. Подумай, какое поведение поможет тебе в этом.

Дебби

Во время твоего исцеления тебе могут открываться прекрасные на первый взгляд возможности. Они будут вызывать отклик у твоего рационального разума, но твое сердце и твоя внутренняя мудрость будут сомневаться. В таких ситуациях ты должна уметь прислушиваться и к разуму, и к сердцу, ведь, как уже сказала Кэтрин, чтобы жить полноценной жизнью, нужно нечто большее, чем обычная логика.

Несколько лет назад я работала на полную ставку и одновременно преподавала в онлайн-школе *DBT Path* (Путь ДПТ). Моя работа приносила пользу и доход, но этого было недостаточно, и у меня не хватило мотивации, чтобы продержаться там дольше года. Я все лучше и лучше осознавала свои истинные ценности. Я хотела помогать людям, но не так, как в тот момент, и я знала, что кое-что должно измениться, чтобы я могла жить полноценно.

С помощью навыков ДПТ я обратилась к своей внутренней мудрости, чтобы узнать, как приблизить эти изменения. Я взвесила все за и против и хорошо обдумала возможность уйти с работы, чтобы посвятить себя преподаванию ДПТ. Я рискнула и не пожалела об этом. Поначалу меня пугала неопределенность, но лишь потому, что я слушала свой рациональный разум, — он твердил о стабильной работе и хорошем заработке, но я также должна была услышать свое сердце. Я действовала осторожно, много общалась со своими наставниками и в конце концов совершила этот прыжок. Истинная

мотивация и реальные ценности повлияли на мои действия и решения и в итоге помогли мне достичь большего удовлетворения. Вот как ДПТ позволяет нам не просто использовать полученные навыки, но и самостоятельно строить свою жизнь.

Упражнение

Для начала сосредоточься на текущем моменте и на своем теле. Можешь мысленно или вслух пригласить свою Мудрую женщину, когда начнешь делать запись в рабочей тетради.

Перечисли людей, которые имеют важное значение в твоей жизни, людей, которые любят тебя и проявляют о тебе заботу и которым ты отвечаешь взаимностью. В этот список можно также внести домашних питомцев.

Напротив каждого имени укажи, почему для ваших отношений важно, чтобы ты продолжала свой путь исцеления.

Теперь составь список краткосрочных и долгосрочных целей для следующих сфер твоей жизни.

Отношения. Чего бы хотела для своих отношений в краткосрочной и долгосрочной перспективе?

Образование. Есть ли у тебя цель расширить свои знания? Как ты планируешь это делать? Что ты чувствуешь по этому поводу?

Карьера. Каковы твои краткосрочные и долгосрочные цели в работе и карьере? Знает ли твоя Мудрая женщина, как реализовать твои способности?

Дом. Удовлетворена ли ты своей домашней атмосферой? Если да, то как ты можешь сделать ее еще лучше? Если нет, то как ты можешь это изменить?

Эмоциональное благополучие и психическое здоровье. Что важно для твоего внутреннего опыта и психического здоровья? Каких улучшений ты можешь добиться в этой сфере?

Физическое здоровье. Как ты хочешь чувствовать себя в краткосрочной и долгосрочной перспективе? Что могло бы помочь тебе чувствовать себя именно так?

Обращайся время от времени к этому списку, чтобы напомнить себе, почему те изменения, к которым ты стремишься, несмотря на трудности, действительно стоят того.

Освоение мастерства небольшими шагами

Цель

- Создать под руководством своей Мудрой женщины ежедневную программу заботы о себе, которой ты будешь следовать по окончании работы с этой книгой.

Кэтрин

Ты ведь помнишь, что не сразу дело делается? Чтобы достичь своих целей, нужно время. Жизнь не изменится магическим образом в один прекрасный день. Ежедневно предпринимая незначительные на первый взгляд шаги, позволяющие нам пробовать что-то новое, мы можем начать жить той жизнью, о которой и не задумывались, пока не начали работать над собой.

Мы не хотим культивировать здесь мысль о том, что все на свете нужно выбивать потом и кровью, но ты должна стараться, чтобы твоя *зона роста* всегда выходила за пределы твоих сегодняшних реалий. Зона роста — это такое психологическое пространство, в котором ты испытываешь небольшой дискомфорт, но вместе с тем радуешься возможности попробовать что-то новое. Когда ты смело расширяешь свою зону роста и применяешь на практике новые навыки, это называется мастерством. Концепция мастерства крайне важна в рамках ДПТ — она значит, что ты чувствуешь себя уверенной, умелой и способной использовать приобретенные навыки, оставив прежний образ жизни в прошлом. Для меня, например, зона роста некогда распространялась на способность высказывать свое мнение, даже когда я нервничаю или не уверена в себе. Со временем я научилась вести трудные разговоры с большей уверенностью.

С помощью данного упражнения ты исследуешь свою зону роста и научишься принимать испытания, чтобы овладеть мастерством. Помни, что обретение новых знаний и работа над собой лучше всего проходят, когда ты не испытываешь сильного стресса. И не забывай отмечать даже самые незначительные победы в своей жизни — так ты будешь знать, что двигаешься вперед (пусть и небольшими шагами), и обращать внимание на то, как далеко ты продвинулась, а не на то, что для тебя работает или не работает.

Дебби

В процессе исцеления от ПРЛ, я читала книги из серии “Помоги себе сам”, занималась личностным ростом, работала с духовным тренером. Почему? Потому что я хочу расти! Изучение и практика навыков ДПТ, а также знакомство с твоей Мудрой женщиной, помогут тебе понять, кто ты такая, что можешь привнести в этот мир и как начать жить той жизнью, которой ты сама хочешь жить. Это удивительное чувство! Оно вдохновит тебя искать новый смысл в жизни и делать все возможное, чтобы обрести его. Научившись осознавать свои эмоции, мысли и потребности, ты сама захочешь испытать себя и расширить свою зону роста.

Для меня настоящим испытанием было то, чего я раньше боялась (и вместе с тем очень хотела): видеозвонки, танцы и учеба на тренера по личностному росту. Общение с людьми, которых в тот момент не было рядом, стало более близким, когда я преодолела свой страх перед видеозвонками; танцы сделали меня более гибкой и научили чувствовать свое тело; а учеба на тренера по личностному дала мне возможность помогать не только самой себе, но и другим людям. Теперь и тебе пора задуматься о своем росте. Повеселись как следует!

Упражнение

Найди тихое место, закрой глаза и сделай несколько медленных очищающих вдохов. Обратись к своей Мудрой женщине — пусть она поможет тебе определить твою зону роста и найти новые цели.

Теперь начинай писать, используя наши подсказки.

Спроси свою Мудрую женщину, в каких сферах жизни ты хотела бы расти. Где находится твоя “зона роста” (психологическое пространство, в котором ты испытываешь небольшой дискомфорт, но вместе с тем радуешься возможности измениться)? Это может быть все что угодно — обозначение границ своего личного пространства, шаг навстречу своей давней мечте или ежедневная забота о себе.

Пример. Я хочу быть уверена в своей способности поддерживать отношения. Сейчас это для меня странно, но я должна расширить свою зону роста, поэтому в следующий раз, когда мне покажется, что близкий человек меня подвел, я сначала займусь “проверкой фактов” и лишь потом поговорю с ним или с ней.

Подумай о своей мотивации двигаться к цели и расширять свою зону роста. Почему эта цель важна для тебя? Как изменится твоя жизнь, когда ты ее достигнешь?

Пример. Если я научусь не сразу реагировать на те ситуации, когда мне кажется, что друзья меня подводят, это укрепит мои отношения с ними. Мне будет с кем провести время на выходных или кому позвонить, когда грустно или нужна поддержка.

[illegible]

Пример. Сегодня я перечитаю ту главу, в которой говорится о “проверке фактов”, и вспомню, как использовать этот навык.

[illegible]

Дополни этот список и другими целями.

Моя цель. _____

Моя мотивация для достижения этой цели. _____

Что я буду делать каждый день, чтобы достигнуть этой цели. _____

Что я буду делать, столкнувшись с препятствием. _____

Моя цель. _____

Моя мотивация для достижения этой цели. _____

Что я буду делать каждый день, чтобы достигнуть этой цели. _____

Что я буду делать, столкнувшись с препятствием. _____

Моя цель. _____

Моя мотивация для достижения этой цели. _____

Что я буду делать каждый день, чтобы достигнуть этой цели. _____

Что я буду делать, столкнувшись с препятствием. _____

Намерение двигаться дальше

Цели

- Подумать о планах на будущее.
- Установить намерение двигаться к своим целям.
- Установить намерение расстаться с прежними обидами и ошибками.
- Относиться к себе с мягкостью и пониманием.

Кэтрин

Примерно раз в три месяца я беру дневник, зажигаю свечи и пытаюсь оценить свою жизнь. Как правило, оказывается, что мне нужно поработать над некоторыми ее аспектами, будь то отношения, карьера, финансы или просто желание выбраться куда-нибудь на выходные. Такая практика переосмысления — почему я делаю то, что делаю, и нужно ли мне привести что-либо в своей жизни в соответствие со своими ценностями — помогает мне сохранять внутреннее равновесие и быть довольной своими решениями.

Поглощенные своими делами и ежедневными эмоциональными потребностями, мои клиенты часто говорят, что потеряли радость жизни и не знают, какой вклад могут внести в этот мир, кроме банального выживания. Я советую время от времени использовать практику переосмысления и установки намерений, чтобы вспомнить о своих целях, о том, благодаря чему мы живем и процветаем, а не просто существуем.

В ходе переосмысления ты наверняка поймешь, что какие-то отношения, или неприятные воспоминания, или ту историю, которую ты сама себе пересказываешь снова и снова, нужно отпустить, чтобы двигаться дальше. Конечно, говорить проще, чем делать, но

с помощью данной практики ты осознаешь, что порой нужно отпустить старое, прежде чем открывать дорогу новому.

Может оказаться и так, что ты живешь полноценной, осознанной жизнью, полной удовлетворения, но тебе не хватает чего-то совсем незначительного: чуть больше заботы о себе, чуть больше времени, чтобы насладиться маленькими жизненными радостями. Какая бы мелочь ни требовала твоего внимания, не осуждай себя, а похвали за свою мудрость.

С помощью данной практики ты получишь послание от своего будущего Я — тебя самой, которая отлично со всем справилась, добилась успеха или преодолела какое-то жизненное испытание. Это позволит тебе лучше понять свою жизнь и продумать следующие шаги для достижения своих целей.

Дебби

Это упражнение придаст тебе силы. Ты согласишься в свою внутреннюю мудрость и научишься ей доверять. Мы часто просим совета у других людей, когда сталкиваемся с трудностями, но сейчас ты можешь обратить взор внутрь себя и получить совет от самой настоящей, самой глубокой части себя, а не из стороннего источника.

Долгое время я использовала гадальные карты, чтобы обратиться к своей внутренней мудрости, — задавала вопрос, вытягивала карту и изучала образы, возникающие в моем сознании, будто проходила тест Роршаха. Тест Роршаха — это когда ты смотришь на чернильные пятна и рассказываешь, что видишь в них, а терапевт потом интерпретирует твой рассказ. Вытягивая карту и давая ей собственную интерпретацию, я наполняю себя силой и уверенностью в том, что это — результат общения с моей Мудрой женщиной.

Воспринимай это упражнение как способ обратиться к своей внутренней мудрости. Твоя уверенность и навыки заботы о себе будут развиваться каждый раз, когда ты его выполняешь. Организация

рабочего пространства также важна для подпитки и успокоения. Можешь, как и я, взять гадальные карты, если тебе так будет удобнее. Главное — получай удовольствие!

Упражнение

Сначала создай для себя психологическое пространство намерения и заботы. Зажги свечи, включи успокаивающую музыку, или поставь рядом какой-нибудь предмет, который имеет для тебя значение. Затем сделай несколько успокаивающих вдохов и настройся на связь со своим будущим Я. Представь этот образ, как ты уже делала в упражнении “Воображение как способ обратиться к внутренней мудрости”.

Когда почувствуешь присутствие своего будущего Я, напиши себе письмо от ее лица. Помни, что ты пишешь от лица своей будущей Мудрой женщины.

Дорогая [твое имя]! _____

Я хочу, чтобы ты знала о своей жизни следующее: _____

Я вижу, что ты борешься с _____ [стрессовый фактор или проблема]. И вот что я могу предложить в этой ситуации: _____

Вот, что ты должна отпустить, чтобы двигаться дальше: _____

А вот этому ты можешь уделить чуть больше внимания [ежедневная практика или долгосрочная цель]: _____

Чтобы жить осмысленной и радостной жизнью, нужно _____

Ты можешь проявить сострадание к себе в таких ситуациях: _____

*С любовью,
Будущая ты.*

Помни, что нет “правильного” способа выполнить это упражнение. Твое письмо может быть довольно длинным или, наоборот, максимально лаконичным. Откажись от осуждения и слушай свою внутреннюю мудрость. Чтобы полностью завершить это упражнение, ты можешь даже отослать это письмо себе по почте и получить бесценный подарок от себя самой!

Продолжение пути

Бывает, что, когда твой путь заканчивается (как и наша книга), ты внезапно понимаешь, что это — только начало. Мы надеемся, что у тебя все происходит именно так и наша книга станет лишь первым этапом в твоих длительных, плодотворных и захватывающих отношениях с твоей Мудрой женщиной, твоей внутренней мудростью, благодаря которой ты сможешь доверять себе и всегда, не ожидая чьего-либо позволения, использовать свои силы и свою интуицию.

Крайне важно найти свой внутренний компас и следовать ему. Разрешая себе иметь доступ к своей внутренней мудрости и доверять ей, ты проявляешь себя так, как никогда раньше не проявляла. Мы, твои наставницы, исцелились, укрепили свои отношения, обрели новый, более глубокий смысл в жизни, развили способность достигать своих наивысших целей и жить осознанной жизнью, полной удовлетворения. Жизнь может казаться скучной и безрадостной, пока ты не станешь на путь самозаботы и веры в себя. Научившись доверять своей внутренней мудрости, ты, конечно же, не избавишься от всех бед. Но тебе откроются возможности, которые ты раньше не могла использовать или попросту не замечала. Мы надеемся, что ты и дальше продолжишь использовать навыки, принципы и практики, почерпнутые из этой книги.

Ты уже наверняка привыкла каждый день или каждую неделю писать в своей рабочей тетради и, наверное, будешь скучать по этому занятию и времени, проведенному наедине с собой. Не останавливайся. Ты всегда можешь вернуться к этим упражнениям и заново открыть их для себя в новой, еще не заполненной рабочей тетради. Делай это столько раз, сколько захочешь, ведь ты всегда будешь открывать для себя новые точки зрения и перспективы, а значит, продолжишь расти. Иногда ты сама, спонтанно и без подсказок будешь понимать, что сегодня тебе есть чем поделиться с собой в своей рабочей тетради. Доверяй этой спонтанности — это твоя

Мудрая женщина помогает тебе справиться с эмоциональным событием, принять верное решение в трудной ситуации, поразмышлять над своим прогрессом в использовании навыков или просто насладиться триумфом.

Продолжай работать над собой — у тебя это отлично получается. Мы же гордимся тем, что стали частью твоего жизненного пути. Оставайся сильной, Мудрая женщина!

Список литературы

1. Aguirre, B. A. & Galen, G. (2013). *Mindfulness for Borderline Personality Disorder: Relieve Your Suffering Using the Core Skill of Dialectical Behavior Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
2. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
3. Cameron, A., Palm Reed, K., & Gaudiano, B. (2014). Addressing Treatment Motivation in Borderline Personality Disorder: Rationale for Incorporating Values-Based Exercises into Dialectical Behavior Therapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 44 (2): 109–116.
4. Deliens, G., Gilson, M., & Peigneux, P. (2014). Sleep and the Processing of Emotions. *Experimental Brain Research*, 232 (5): 1403–1414.
5. Linehan, Marsha M. (1993). *DBT® Skills Training Manual* (2nd ed.). New York: The Guilford Press.
(Марша М. Линехан. *Диалектическая поведенческая терапия: руководство по тренингу навыков*, 2-е издание, пер. с англ., ООО “Диалектика”, 2020 г.)
6. Maccari, L., Martella, D., Marotta, A., Sebastiani, N., Banaj, N., Fuentes, L. J., & Casagrande, M. (2014). Effects of Sleep Loss on Emotion Recognition: A Dissociation Between Face and Word Stimuli. *Experimental Brain Research*, 232 (10): 3147–3157.
7. Osowiecka, M. (2016). An Artist Without Wings? Regulation of Emotions Through Aesthetic Experiences. *Creativity: Theories–Research–Applications*, 3 (1): 94–103.
8. Wineman, P. A. (2009). The Efficacy of a Dialectical Behavior Therapy-Based Journal-Writing Group with Inpatient Adolescent Females: Improving Emotion Regulation, Depressive Symptoms and Suicidal Ideation. *Dissertation Abstracts International*, 70: 3817.

Діалектична поведінкова терапія (ДПТ) з давніх-давен робить акцент на мудрому розумі — внутрішній сутності, яка поєднує в собі раціональність та емоційність, а також природну мудрість. Автори книги — досвідчені вчителі, які практикують ДПТ, — представляють мудрий розум як нашу Мудру жінку. Вона має інтуїцію та живе в кожній з нас, будучи внутрішньою сутністю, до якої ми можемо звернутися й отримати пораду. Цьому й вчить ця книга. Тут зібрані унікальні дієві практики, що допомагають встановити контакт із тією частиною нас самих, яка є благополуччям.

Науково-популярне видання

Корсо, Дебі, Холт, Кетрін К.

Емоційно нестабільний розлад особистості у жінок
Вправи на основі діалектичної поведінкової терапії
(Рос. мовою)

Підписано до друку 20.09.2022. Формат 60х90/16
Ум. друк. арк. 10,0. Обл.-вид. арк. 4,2

Видавець ТОВ “Науковий Світ”
03164, м. Київ, вул. Генерала Наумова, буд. 23-Б.
Свідоцтво суб’єкта видавничої справи ДК № 6758 від 16.05.2019.

ПОШАГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА, САМОПОЗНАНИЯ И ИСЦЕЛЕНИЯ

Женщинам с пограничным расстройством личности (ПРЛ) иногда трудно контролировать бушующие эмоции, справляться с повседневными жизненными ситуациями и поддерживать хорошие отношения с окружающими. К тому же им чаще всего непросто видеть себя вне своего диагноза. ПРЛ, безусловно, является *частью* жизненной истории, но уж точно не *всей* жизнью. Данная рабочая тетрадь может стать хорошей отправной точкой для тех, кто готов познакомиться с мудростью своего уникального разума.

Это книга, в которой собраны пошаговые упражнения, основанные на диалектической поведенческой терапии (ДПТ). Они помогают привести в равновесие собственные эмоции, учат уделять время заботе о себе и самопознанию и не воспринимать себя слишком критично. Книга научит не поддаваться стрессу и эмоциональным триггерам, обрести радость жизни и улучшить отношения с окружающими. Ведение рабочей тетради может быть мощным инструментом самопознания и исцеления. Чего же ты ждешь? Твоя история только началась!

Категория: психология,
психотерапия

Видавництво
"НАУКОВИЙ СВІТ"

ISBN 978-617-7987-74-0



9 786177 987740