

**Matthew McKay,
Jeffrey C. Wood, Jeffrey Brantley**

**TERAPIA
DIALEKTYCZNO-
-BEHAWIORALNA (DBT)**

**Praktyczne ćwiczenia rozwijające
uwagę, efektywność interpersonalną,
regulację emocji i odporność na stres**

**Tłumaczenie
Joanna Gołąb**

Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego

Spis treści

Wstęp	Dialektyczna terapia behawioralna – przegląd leczenia	9
Rozdział 1.	Podstawowe umiejętności tolerowania dyskomfortu psychicznego ...	13
Rozdział 2.	Zaawansowane umiejętności tolerowania dyskomfortu psychicznego: spraw, aby chwila była lepsza	43
Rozdział 3.	Uważność – podstawowe umiejętności	79
Rozdział 4.	Uważność – zaawansowane umiejętności	103
Rozdział 5.	Dalsze zgłębianie uważności	137
Rozdział 6.	Podstawowe umiejętności regulowania emocji	145
Rozdział 7.	Zaawansowane umiejętności regulowania emocji	189
Rozdział 8.	Efektywność interpersonalna – podstawowe umiejętności	213
Rozdział 9.	Efektywność interpersonalna – zaawansowane umiejętności	233
Rozdział 10.	Łączenie w całość	261
Bibliografia	265

WSTĘP

DIALEKTYCZNA TERAPIA BEHAWIORALNA – PRZEGLĄD LECZENIA

Rozwinięta przez Marszę Linehan (1993a, 1993b) dialektyczna terapia behawioralna niezwykle skutecznie pomaga w radzeniu sobie z przytłaczającymi emocjami. Badania dowodzą, że terapia ta zwiększa umiejętność osoby zarządzania stanem niepokoju, chroniąc ją przed utratą kontroli lub działaniem destrukcyjnym.

Wiele osób zmaga się z przytłaczającymi emocjami. Wydaje się, że w ich przypadku regulator większości doświadczanych przez nich uczuć jest podkrecony do maksimum. Złość, smutek lub strach postrzegają jako potężną falę mogącą ściąć ich z nóg.

Jeśli stawisz czoło przytłaczającym emocjom, rozumiesz, o czym mówimy. Zdarzają się dni, gdy twoje uczucia uderzają z siłą tsunami. Naturalnie sprawia to, że obawiasz się ponownego odczuwania podobnych emocji, nie chcąc dać się im porwać. A jednak im bardziej starasz się stłumić lub zdusić emocje, tym bardziej mogą cię przytłoczyć. Tę kwestię omówimy w rozdziałach 6 i 7, dotyczących regulowania emocji. Już teraz jednak powinieneś wiedzieć, że próba powstrzymania uczuć nie odniesie skutku.

Istnieje znacząca liczba dowodów sugerujących, że prawdopodobieństwo rozwinięcia intensywnych, przytłaczających emocji jest nam przypisane od chwili narodzin. Jednak duży wpływ może mieć także doświadczona w dzieciństwie trauma lub zaniedbanie. Uraz przeżyty w krytycznym momencie rozwoju może w rzeczywisty sposób zmienić strukturę naszego mózgu, czyniąc go bardziej podatnym na intensywne, negatywne emocje. Jednak fakt, iż skłonność do silnych emocji często ma podłoże genetyczne lub wynika z urazu, nie oznacza, że problemu nie można przezwyciężyć. Tysiące ludzi korzysta z umiejętności