

АЛЕКСАНДР А. ЧАПМЕН

клинический психолог

КИМ А. ГРАТЦ

клинический психолог

# СТЫД, самоосуждение и эмоциональная уязвимость

ПРАКТИКИ ДИАЛЕКТИЧЕСКОЙ  
ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ  
для регуляции болезненных эмоций

**Александр Л. Чапмен**

**Ким Л. Гратц**

**Стыд, самоосуждение и  
эмоциональная уязвимость.  
Практики диалектической  
поведенческой терапии для  
регуляции болезненных эмоций**

**Серия «Терапевтические  
воркбуки. Прикладные книги  
по психологии и самопомощи»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73933307](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73933307)*

*Стыд, самоосуждение и эмоциональная уязвимость : практики  
диалектической поведенческой терапии для регуляции болезненных  
эмоций / Александр Л. Чапмен, Ким Л. Гратц ; [перевод с английского*

*С. М. Богданова].: Эксмо; Москва; 2026*

*ISBN 978-5-04-246903-9*

## Аннотация

Нередко стыд заставляет нас прятаться, молчать, откладывать важные дела на потом, сравнивать себя с другими. Он подпитывает самокритику, усиливает тревогу, толкает к социальной изоляции и срывам, после которых становится потом еще стыднее.

Эта рабочая тетрадь на основе навыков диалектической поведенческой терапии (ДПТ) учит регулировать болезненные эмоции.

Вы найдете пошаговые техники, упражнения и рабочие листы, которые помогут:

- понять, как возникает и проявляется чувство стыда;
- не «проваливаться» в самоосуждение и не попадать в ловушку негативных мыслей;
- выразить эмоции конструктивно и не позволять стыду разрушать отношения.

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

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Выражение признательности	8
Введение и путеводитель по книге	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

**Александр Л.  
Чапмен, Ким Л. Гратц  
Стыд, самоосуждение и  
ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УЯЗВИМОСТЬ:  
практики диалектической  
поведенческой  
терапии для регуляции  
болезненных ЭМОЦИЙ**

*Посвящается М., желаю душевного покоя,  
принятия себя и счастья.  
Александр Л. Чапмен*

*Всем своим пациентам, страдавшим от  
чувства стыда, я желаю мира, принятия и  
самосотрадания.  
Ким Л. Гратц*



Серия «Терапевтические воркбуки. Прикладные книги по психологии и самопомощи»

Alexander L. Chapman PhD RPsych, Kim L. Gratz PhD  
The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook for Shame:

# Powerful DBT Skills to Cope with Painful Emotions and Move Beyond Shame

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

Перевод с английского *С. М. Богданова*



**БОМБОРА**  
**ИЗДАТЕЛЬСТВО**

© Богданов С.М., перевод на русский язык, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

# Выражение признательности

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

того, чтобы выйти на финишную прямую.

*Александр Л. Чапмен*

Я безмерно благодарна моему дорогому другу, коллеге и соавтору Алексу Чапмену за наше постоянное сотрудничество. Несколько лет прошло с тех пор, как мы закончили нашу последнюю книгу, и я забыла, насколько мне нравится этот процесс. Я с нетерпением жду продолжения сотрудничества в других подобных проектах в будущем. Я также невероятно благодарна Кэтрин Мейерс из издательства *New Harbinger Publications* за ее веру в эту книгу. Эта книга не увидела бы свет без ее преданности проекту и настойчивого подталкивания нас к ее написанию. Без этого я бы упустила то, что является невероятно полезным и значимым опытом. Я также хотела бы поблагодарить команду *New Harbinger Publications* за их помощь в редактировании книги на протяжении всего процесса ее создания.

Я также благодарна членам моей семьи за всю их любовь и поддержку. Во-первых, родителям, Линде и Дэйву, за их непоколебимую поддержку, безусловную любовь и неизменное принятие на протяжении всей моей жизни. Они заложили основу всего, чего я добилась в своей профессии. Я также бесконечно благодарна Сейди и Лили за то, что они влились в нашу семью в идеальное время и принесли нам столько любви, радости и душевного покоя. Особая благодарность Сейди за то, что она была таким идеальным компа-

ньном и сделала процесс написания книги еще более приятным. Наконец, я всегда буду очень благодарна своему мужу, партнеру и лучшему другу Мэтту Туллу за все, что он делает, чтобы поддерживать и утешать меня, а также помогать мне в жизни и работе. С его готовностью заботиться обо мне и непревзойденной эмоциональной, физической и кулинарной поддержкой любые вершины становятся по плечу, а моя жизнь сияет яркими красками. Я чрезвычайно благодарна судьбе за то, что делю с ним свою жизнь.

*Ким Л. Гратиц*

Отзывы специалистов в области психотерапии, психиатрии, науки и здравоохранения

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

*Д-р Стивен С. Хайес, создатель терапии принятия и от-*

«Эти экспертные и плодотворные авторы создали книгу по самопомощи на основе навыков ДПТ для борьбы с одной из самых болезненных и неподатливых эмоций. Доходчиво и системно Чапмен и Гратц предлагают практическое применение навыков ДПТ, а также предоставляют обширный клинический материал, увлекательные примеры и упражнения, которые помогут освободиться от поглощающего чувства стыда. Эта книга помогает читателям переосмыслить свою проблему, ситуацию, снизить уязвимость и справиться с тяжелыми переживаниями».

*Д-р Джулл Ратус, содиректор Cognitive Behavioral Associates (Нью-Йорк, США); профессор психологии в Университете Лонг-Айленда (Нью-Йорк, США); и соавтор книги Skills Manual for Adolescents<sup>2</sup>*

«Переживание стыда для многих людей становится изнурительным. Эта книга дает нам бесценную информацию с подробными и реалистичными примерами и рабочими листами для укрощения стыда с помощью навыков ДПТ. Авторы учат нас любить себя и приводят к осознанию того фак-

---

<sup>1</sup> Хайес С. Освобожденный разум. Как побороть внутреннего критика и повернуться к тому, что действительно важно. – М.: Бомбора, 2021.

<sup>2</sup> Ратус Д. Х., Миллер А. Л. Диалектическая поведенческая терапия для подростков: руководство по тренингу навыков. – Диалектика, 2021; DBT with Suicidal Adolescents («ДПТ с подростками, склонными к суициду»).

та, что у каждого из нас есть свое место в этой вселенной, – это прекрасный дар! Книга обязательна к прочтению всем, кто страдает от чувства стыда, и для всех тех, кто хочет им помочь».

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

«Стыд – это болезненное и сложное эмоциональное переживание для многих людей, тем более если это состояние длится долго. Психотерапевты редко обращаются к теме стыда, и, хотя большинство пациентов считают терапию в целом полезной, у многих стыд сохраняется даже после окончания курса терапии. Эксперты по ДПТ Чапмен и Гратц разработали пошаговый подход, который не только поможет тем, кто испытывает эту эмоцию, но и даст полезные идеи психотерапевтам, незнакомым с лечением данного состояния. Настоятельно рекомендую!»

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

«В этом ценном руководстве Чапмен и Гратц дают пошаговые рекомендации по управлению болезненной эмоцией стыда. Пособие предлагает сострадательную основу для

понимания стыда и предоставляет практические советы для его предотвращения, ослабления и эффективного преодоления. В этом помогут такие навыки, как снижение уязвимости, управление болезненными ощущениями, работа с негативными мыслями, изменение непродуктивных побуждений к действию, решение межличностных конфликтов и развитие самопринятия – в сопровождении описания клинических случаев и практических упражнений. Для тех, кто борется со стыдом, эта книга незаменима».

*Д-р Томас Р. Линч, почетный профессор факультета психологии Университета Саутгемптона, Великобритания; автор книги *Radically Open Dialectical Behavior Therapy*<sup>3</sup>*

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

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

«Если вы страдаете от чрезмерного или неоправданно-

---

<sup>3</sup> Линч Т. Радикально открытая диалектическая поведенческая терапия. Теория и практика лечения расстройств. – Диалектика, 2023.

го стыда или пытаетесь помочь кому-то справиться с этой болезненной эмоцией, то в этой книге вы найдете множество ресурсов, основанных на экспериментально доказанных принципах или практике. Чапмен и Гратц доступно объясняют, как использовать инструменты ДПТ – научного метода лечения эмоциональных и поведенческих расстройств – для борьбы с разрушительным воздействием стыда».

*Д-р Клайв Дж. Робинс, член Американской коллегии психиатров, почетный профессор психиатрии и поведенческой нейронауки в Университете Дьюка; коуч и консультант в компании Behavioral Tech*

# Введение и путеводитель по книге

Все люди время от времени испытывают стыд. Он глубоко укоренен в человеческой природе. Скорее всего, каждый из нас испытывает это чувство, возможно, даже чаще, чем кажется. Если вы когда-либо избегали говорить о чем-то, потому что боялись, что подумают о вас собеседники, существует большая вероятность того, что вами руководил стыд. Если вы в какой-то момент жизни хотели скрыть, кто вы, свою идентичность, интересы или происхождение, возможно, вы чего-то стыдились. Когда мы себя за что-то осуждаем, например, говорим, что мы «плохие», с чем-то не справляемся или выполняем не так хорошо, как другие, мы, скорее всего, испытываем стыд. Следует добавить, что стыд – одна из тех эмоций, которые подкрадываются незаметно. Вы не всегда осознаете, что вам стыдно, пока не осознаете, что сторонитесь людей, избегаете собственных проблем или просто ощущаете себя несчастным и не понимаете почему.

Раз вы читаете эту книгу, значит, вы (или кто-то из ваших близких) страдаете из-за чувства стыда. Если это так, то вы, вероятно, знаете, что стыд – одна из самых болезненных эмоций, которую может испытывать человек. Если же стыд чрезмерный и хронический, он способен оказывать сильное влияние на качество вашей жизни и отношений. Мы свидетели того, насколько изнурительной может быть борьба с силь-

ным стыдом. На протяжении всей своей карьеры мы работали со многими людьми, переживавшими хронический стыд. Некоторые из наших клиентов были настолько поглощены им, что теряли близкие отношения, переставали заниматься тем, что раньше было для них важно (например, посещать общественные мероприятия, заниматься спортом или находиться на публике) и в итоге оказывались в изоляции и в состоянии депрессии. Поэтому цель этой книги – помочь людям научиться более эффективно справляться со стыдом и уменьшить его влияние на свою жизнь.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.