АЛЕКСАНДР Л. ЧАПМЕН
клинический психолог

КИМ Л. ГРАТЦ
клинический психолог

УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ

НАВЫКИ ДИАЛЕКТИЧЕСКОЙ ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ для работы с деструктивными эмоциями

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Терапевтические воркбуки. Прикладные книги по психологии и самопомощи

Ким Л. Гратц

Управление гневом. Навыки диалектической поведенческой терапии для работы с деструктивными эмоциями

«Эксмо»
2015

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Гратц К.

Управление гневом. Навыки диалектической поведенческой терапии для работы с деструктивными эмоциями / К. Гратц — «Эксмо», 2015 — (Терапевтические воркбуки. Прикладные книги по психологии и самопомощи)

ISBN 978-5-04-257210-4

Вы снова сорвались, нагрубили, отправили резкое сообщение, а потом жалеете? Изо всех сил стараетесь сдерживаться, но гнев все равно вырывается наружу? Тогда эта книга для вас. Управлять гневом — значит, научиться понимать эту эмоцию, замечать момент, когда она усиливается, и выбирать, как действовать дальше. Рабочая тетрадь основана на результатах научных исследований и многолетнем опыте работы с клиентами. В ее основе — диалектическая поведенческая терапия (ДПТ), которая является современным подходом с доказанной эффективностью. Всемирно известные клинические психологи Александр Л. Чепмен и Ким Л. Гратц простым языком рассказывают о природе гнева и предлагают практические навыки его регуляции, чтобы помочь вам прийти от понимания природы гнева к конкретным изменениям в жизни. Предисловие к воркбуку написала основательница диалектической поведенческой терапии — Марша Линехан.
Из этой книги вы узнаете, как: - снижать эмоциональное напряжение; - работать с агрессивными мыслями и импульсами; - эффективно выражать недовольство; - предотвратить усиление конфликта и восстанавливать отношения после вспышек гнева.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-257210-4

© Гратц К., 2015
© Эксмо, 2015

Содержание

Благодарности 7
Отзывы специалистов в области психотерапии, психиатрии, 8
Конец ознакомительного фрагмента. 10

Александр Л. Чапмен, Ким Л. Гратц Управление гневом. Навыки диалектической поведенческой терапии для работы с деструктивными эмоциями

Alexander L. Chapman PhD RPsych, Kim L. Gratz PhDThe Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook for Anger: Using DBT Mindfulness and Emotion Regulation Skills to Manage Anger

Copyright 2015 by Alexander L. Chapman and Kim L. Gratz and New Harbinger Publications, 5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Богданов С., перевод на русский язык, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *

«Это не просто книга, а полноценный инструмент! Одно из немногих руководств, которое точно передает логику терапии: сначала понять механизм гнева, затем выявить личные триггеры и только потом – менять реакции. Особенно ценны главы о навыках осознанности и “противоположного действия”: в них клиент учится замечать паузу между вспышкой и поступком, а это и есть точка его изменений. Рабочие таблицы для отслеживания гнева в моменте я использую прямо на сессиях. Книга написана без академической сухости, но при этом опирается на доказательную базу диалектической поведенческой терапии. Если гнев разрушает ваши отношения, а вы живете в хроническом напряжении и не можете справиться с раздражением, эта книга должна быть вашей».

Юлия Горячева,
президент Ассоциации специалистов Диалектической Бихевиоральной Терапии

Благодарности

Прежде всего, я чрезвычайно благодарен клиентам, которые во многом были для меня учителями и вдохновителями. Особенно часто вспоминаю о тех, кто участвует в моей группе развития навыков ДПТ, и с нетерпением жду каждой следующей встречи с ними. Хотел бы выразить признательность замечательным наставникам, коллегам и друзьям, которые помогали мне развиваться как психологу и на протяжении многих лет невероятно поддерживали и воодушевляли меня, в частности д-ру Ричарду Фармеру, Тони Челлуччи, Томасу Р. Линчу, Клайву Робинсу и Марше Линехан. Ким Гратц, в соавторстве с которой я написал эту книгу (и несколько других), уже много лет мой прекрасный друг и коллега. Я всегда получаю огромное удовольствие от нашего совместного литературного творчества и всякий раз узнаю много нового в процессе сотрудничества. Спасибо целеустремленным сотрудникам издательства New Harbinger, в частности Катарине Мейерс и Джесс Биб, а также внештатному редактору Джеймсу Лэйнсбери.

Наконец, что не менее важно, я чрезвычайно признателен моим восхитительным любящим близким, в том числе моей чудесной жене Кэтрин, сыновьям Максу и Куинну и родителям, которые неизменно поддерживали все мои начинания.

Александр Л. Чапмен

Я невероятно признательна клиентам, прошедшим путь психологической реабилитации с моим участием. Эти люди применяют полученные навыки в жизни и сохраняют актуальность данного вида терапии. Они постоянно учат меня новым способам осмысления этих навыков и делятся информацией об этом с окружающими. Я в высшей степени благодарна моим учителям, которые продолжают поддерживать меня в профессиональной деятельности, в частности д-ру Лиз Рёмер, д-ру Джону Густафсону и д-ру Элизабет Мёрфи. Без их поддержки, воодушевления и наставлений моя карьера не состоялась бы. Как всегда, я признательна моему дорогому другу и коллеге Алексу Чапмену, без которого эти книги не были бы возможны. Я не стала бы писать их с кем-то другим, ведь процесс нашего сотрудничества приносит гораздо больше радости, а его результаты намного удовлетворительнее. Еще я благодарю целеустремленных сотрудников издательства New Harbinger, в первую очередь Катарину Мейерс и Джесс Биб, а также внештатного редактора Джеймса Лэйнсбери.

Я глубоко признательна людям, которые поддерживают меня в повседневной жизни. Прежде всего, это Мэтт Талл – мой супруг, спутник жизни, лучший друг и замечательный помощник. Его любовь, поддержка (эмоциональная и практическая), мудрость и готовность позаботиться обо мне делают возможным все – эту книгу, мои профессиональные достижения и мое счастье. Наконец, я буду вечно благодарна моим родителям, Линде и Дэйву, за их безусловную любовь и поддержку на протяжении всей жизни, а также Дэйзи, которая привносит в нашу жизнь непостижимые любовь, радость и мир.

Ким Л. Гратц

Отзывы специалистов в области психотерапии, психиатрии, науки и здравоохранения

Чапмен и Гратц расширяют границы диалектической поведенческой терапии (ДПТ) и предлагают читателям практическое руководство по управлению деструктивными и избыточными реакциями гнева. Обязательное чтение для всех, кто хотел бы изжить проблемные вспышки гнева, улучшить отношения с окружающими и поддерживать чувство внутреннего покоя.

Д-р Рэймонд Чип Тафрате, профессор и клинический психолог факультета криминологии и уголовного права Университета штата Коннектикут, соавтор книг «Когнитивно-бихевиоральная психотерапия в судебной медицине» и «Управление гневом для всех желающих»

Гнев – чувство, которое в той или иной степени испытывают все. При этом сильный и плохо управляемый гнев способен помешать достижению главной цели диалектической поведенческой терапии (ДПТ) – «построению клиентом жизни, которую стоит прожить». Это мотивирующее, проникнутое глубоким сочувствием практическое руководство – важный источник сведений, необходимых клиенту для понимания своего гнева и действенного применения конструктивных способов выражать его. Книга учит клиентов применять ключевые навыки ДПТ, помогающие совладать с гневом, и по этой причине представляет собой крайне необходимый и потенциально судьбоносный терапевтический инструмент.

Доктор Лори Н. Скотт, преподаватель психиатрии на медицинском факультете Питтсбургского университета, клинический психолог и исследователь в областях эмоциональной дисрегуляции, агрессивности и терапии пограничного расстройства личности

Любому гневливому человеку полезно научиться навыкам, о которых рассказывается в этой легко читаемой и в то же время научно состоятельной книге.

Доктор Рут Баер, профессор психологии Университета штата Кентукки, автор книги «Практическое руководство по счастливой жизни»

Чапмен и Гратц подарили нам превосходное практическое пособие, в котором доходчиво излагается теория диалектической поведенческой терапии (ДПТ) и показано, каким образом эффективно применять навыки ДПТ при вспышках гнева. Отработка предлагаемых ими упражнений на осознанность и управление эмоциями, несомненно, полезна любому человеку, испытывающему проблемы с гневом. Настоятельно рекомендую это практическое руководство.

Доктор Говард Кассинове, член Американского Совета по практической психологии, профессор психологии и научный руководитель Института исследований гнева и агрессии при Университете Хофстра

Это долгожданное пособие, без сомнения, послужит источником надежды и облегчения для людей, испытывающих проблемы с гневом. Практическое руководство, где научно обоснованные навыки сочетаются с интересными примерами и полезными рабочими материалами, поможет читателям освоить действенные методики и определиться со способами применения этих навыков в повседневной жизни. Смело рекомендую.

Доктор Кэтрин Л. Диксон-Гордон, профессор психологии Университета штата Массачусетс в Амхерсте

Очень легко осуждать людей, не контролирующих свой гнев, и считать, будто их проблема состоит в отсутствии личной заинтересованности. Сегодня мы знаем, что во многих случаях дело в отсутствии навыков управления этим чувством. Это удобочитаемое и простое в применении практическое руководство в контексте диалектической поведенческой терапии (ДПТ) предлагает дорожную карту идентификации триггеров гнева и освоения навыков конструктивного реагирования на эти триггеры. Особенно впечатляет то, что вниманию читателей предлагается широкое разнообразие методик, позволяющее каждому конкретному человеку точно установить свои наиболее проблемные области и полностью сфокусироваться на них».

Карл Лежуэ, профессор психологии Мэрилендского университета в Колледж-парке; директор-основатель Центра исследований зависимостей, типов личности и эмоций; первый редактор научного журнала Personality Disorders: Theory, Research and Treatment

В книге Чапмена и Гратц современная теория диалектической поведенческой терапии (ДПТ) и постулаты бихевиоральной науки используются с целью создания простого в применении на практике руководства по сдерживанию контрпродуктивного гнева. Сложные теоретические основы поэтапно преобразуются в базовые принципы изменений, которые затем трансформируются в практические навыки и удобные в использовании рабочие таблицы. Это руководство обязательно для каждого человека, испытывающего проблемы с гневом и управлением им.

Доктор Томас Р. Линч, член Британского общества психологов, преподаватель и научный руководитель психологического факультета и директор Лаборатории биоповеденческих исследований эмоций и личности Саутгемптонского университета, а также руководитель исследований в REFRAMED

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.