АЛЕКСАНДР Л. ЧАПМЕН
клинический психолог

КИМ Л. ГРАТЦ
клинический психолог

# УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ

## НАВЫКИ ДИАЛЕКТИЧЕСКОЙ ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ для работы с деструктивными эмоциями

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

**Ким Л. Гратц**
**Александр Л. Чапмен**

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

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

*текст предоставлен правообладателем*
*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74694466*
*Александр Л. Чапмен, Ким Л. Гратц. Управление гневом. Навыки диалектической поведенческой терапии для работы с деструктивными эмоциями: Эксмо; Москва; 2026*
*ISBN 978-5-04-257210-4*

## Аннотация

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.

# Содержание

Благодарности 7
Отзывы специалистов в области психотерапии, психиатрии, 10
Конец ознакомительного фрагмента. 14

# 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 до-

стижения 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 понима-

ния 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 Питсбургского 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 руковод-

ство.

*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.