

Избавьтесь от пустоты

Описать пустоту непросто, но, если вы не сможете это сделать, будет трудно ее обнаружить и изменить. Многие люди с пограничным расстройством личности (ПРЛ) ощущают ее как дыру, которую невозможно заполнить. Хотя это описание может соответствовать вашему восприятию, в нем нет четких слов, конкретно описывающих чувство пустоты. Описание пустоты словами является критически важным шагом для избавления от нее — освобождения себя от чувств, мыслей и образов, которые ее увековечивают.

В этом рабочем листе вам предлагается подобрать слова, лучше всего описывающие ваше чувство пустоты, а затем связать их с конкретными людьми, местами и ситуациями, после чего подвергнуть эти связи сомнению, чтобы появилась возможность разработать адаптивные стратегии освобождения от пустоты.

Ниже приведены характеристики пустоты, которые могут вам помочь, но вы вольны использовать и собственные определения. Обведите или выделите те из них, которые, как вам кажется, соответствуют именно вашему ощущению пустоты. В этом случае нет правильного или неправильного количества определений — обведите, подчеркните или допишите все, что подходит для вас.

Изолированность	Одиночество	Опустошенность
Бесполезность	Истошенность	Обессиленность
Обездоленность	Незаполненность	Пустотелость
Ничтожность	Обнуленность	Отключенность

Далее вам предлагается описать людей, места и ситуации, которые можно связать с выбранными вами характеристиками пустоты. Используйте столько деталей, сколько хотите. (Если у вас закончится место, возьмите еще один лист.) Важно связать их с вашим восприятием пустоты и описать эти связи. Избавьтесь от чувства пустоты в своих мыслях и теле!

Запишите имена людей, которые связаны с вашими определениями пустоты, например имена ваших матери, отца, брата, лучшего друга и т.п.

Где находятся места, связанные с указанными выше людьми, в которых вы чувствовали себя наиболее опустошенными? (Например: “Мама была дома, когда я росла” или “Папы никогда не было дома, когда я была маленькой”.)

Опишите ситуации, связанные с людьми и местами, которые вы перечислили выше. (Например: “Когда я росла, мама и папа ссорились дома, и папа уходил, а мама запиралась в своей комнате и отказывалась разговаривать со мной и моей сестрой”.)

Избавьтесь от ощущения пустоты, описав, что вы можете сделать или уже делаете по-другому, чтобы с ней справиться. (Например: “Даже если я ссорюсь с женой и она в сердцах высказывает из дома, я обязательно даю детям знать, что я рядом, или — если мне нужно время для себя — объясняю им, что мне нужно какое-то время, чтобы успокоиться, и что я поговорю с ними позже”.)

[illegible]

Заполняйте такой рабочий лист всякий раз, когда в вашем сознании возникают чувства, мысли или образы, связанные с пустотой. (Изменение деструктивных паттернов мышления и управление чувством пустоты с помощью таких рабочих листов и карточек для тренинга навыков может ослабить нисходящую спираль негативных эмоций и помочь вам достичь большей эмоциональной стабильности.) Вы вносите изменения, формируя понимание и реализуя адаптивные стратегии. У вас все получится!

Измените записи в своей памяти

Исследование и изменение воспоминаний может оказаться очень полезным навыком. Однако, поскольку воспоминания могут быть связаны с сильными эмоциями, такими как страх быть покинутым, они часто остаются неполными, что мешает исцелению. Это как необработанная рана, которая, оставленная заживать сама по себе, может стать причиной серьезной инфекции.

В этом рабочем листе вам предлагается погрузиться в процесс изменения заповненного, что подразумевает идентификацию начала, середины и конца воспоминания. Такое упражнение может оказаться пугающим, но также оно очень освобождающее. Из этих соображений рекомендую начать с чего-то попроще — выберите такое воспоминание, которое не связано со слишком интенсивными эмоциями. Начните с чего-то легкого или умеренно драматичного.

Опишите начало своего воспоминания настолько подробно, насколько сможете. (Например: “Я помню, как моя лучшая подруга перестала со мной разговаривать, потому что я слишком эмоциональна, по ее словам. Мы учились в школе, и она начала тусоваться с другими девочками, обычными стервами”).

Опишите основную часть воспоминания, его центральную точку, остановившись перед кульминацией. Именно здесь многие болезненные воспоминания в действительности заканчиваются. (Например: “Она не смотрела на меня в коридоре, не отвечала на мои сообщения и звонки. Я попыталась привлечь ее внимание, но все кончилось тем, что я разозлилась и начала кричать на нее перед ее

новыми, совершенно тупыми подругами. Я набросилась на нее, рассказав всем ее секреты. Она расплакалась и ушла”.)

Опишите, чем воспоминание заканчивается. (Например: “Она больше никогда не общалась со мной. Мы никогда не разговаривали. Я сталкивалась с ней время от времени, но она не смотрела на меня. Она покинула мой мир, оставив меня совсем одну. Она разбила мне сердце”.)

А теперь измените это воспоминание. Соберите все части воспоминания вместе, но завершите его по-другому. Возможно, вы поведете себя иначе, отреагировав на ключевой момент более адаптивным образом и по-новому взглянув на свою роль с меньшим чувством вины и стыда. Как можно переделать воспоминание на иной лад? (Например: “Моя бывшая лучшая подруга перестала со мной разговаривать и захотела быть частью другой компании, в которую я не входила. Мне было грустно, и я хотела вернуть ее в свою жизнь. Я пыталась заставить ее не бросать меня и снова стать моей подругой, но она не хотела, и я поступила импульсивно. Я бы переделала это, сказав ей, что я чувствую себя брошенной, объяснив, что скучаю по ней и что я хотела бы, чтобы мы были подругами, как прежде. Она могла бы и не стать вновь моей подругой, но мы хотя бы обсудили это, и, возможно, в основе всего было ее желание почувствовать себя популярной, а не то, что я была

«слишком эмоциональной». Этот разрыв был ее способом справиться со своими страхами и потребностями, а не из-за того, что я оттолкнула ее. Мы закончили нашу дружбу, зная, что все еще любим друг друга, но отдалились одна от другой».)

Что вы чувствуете теперь, после изменения воспоминания? Чувствуете ли вы, что увидели новый смысл в действиях, потребностях и желаниях, связанных с этим воспоминанием? Вы развеяли основные сомнения и чувствуете себя более уверенно в своей роли и своем выборе? Если нет, то вам, возможно, стоит вернуться к этому воспоминанию несколько раз. Воспоминания, связанные с очень сильными эмоциями, вероятно, потребуют нескольких повторений, чтобы вы восприняли их по-другому. Проявите терпение. Данное упражнение требует большой храбрости, и если вы решитесь попробовать его хотя бы один раз, то вы уже смелый человек.

Почувствуйте, что заслуживаете любви

Многие критерии и симптомы, идентифицирующие ПРЛ, связаны с отношениями. То, как вы видите себя и оцениваете свою значимость, часто связано со статусом или прочностью ваших отношений. Однако ПРЛ очень затрудняет для вас понимание того, что вы из себя представляете и что привносите в свои отношения. Не имея возможности увидеть это со стороны, вы легко поддаетесь искаженному представлению, созданному вашим ПРЛ. Это искаженное представление о себе негативно влияет на ваши мысли, чувства, поступки и паттерны поведения.

В этом рабочем листе вам предлагается бросить вызов чувству своей “недостойности”, определив в себе три вещи, которые заставят вас чувствовать себя достойным любви, три вещи, которые вы можете сделать, чтобы почувствовать себя достойным любви, и три вещи, которые вы могли бы сделать, чтобы укрепить свои отношения.

Это упражнение укрепляет достоверное представление о себе и фокусирует ваше внимание на том, что вы можете сделать, чтобы улучшить свои отношения. Не волнуйтесь, если вам покажется трудным придумать три вещи в каждой представленной ниже категории. Просто сделайте все, что можете, и не судите себя строго за прошлые взгляды и поступки. Сосредоточьте свою энергию на том, чтобы сделать свои отношения здоровыми и счастливыми.

Запишите три качества или черты характера, которые заставляют вас чувствовать себя достойным любви. Это может быть ваше чувство юмора, упорство, креативность, стремление к самосовершенствованию или способность постоянно бросать себе вызов, чтобы расти.

1. _____
2. _____
3. _____

Запишите три вещи, которые вы можете сделать, чтобы почувствовать себя достойным любви в большей степени. Позаботьтесь о том, чтобы *вы* могли это сделать, а не ваш партнер. Вам нужно сосредоточиться на собственной роли в отношениях, а не требовать изменений от своего партнера, чтобы сделать отношения лучше. (Например: “Я перестану причинять себе вред, когда буду чувствовать себя брошенным. Я позволю себе быть человеком и совершать ошибки. Я буду активнее практиковать навыки ассертивности вместо агрессивности. По крайней мере раз в неделю я буду баловать себя пенной ванной или массажем.”)

1. _____
2. _____
3. _____

Запишите три вещи, которые вы могли бы сделать для укрепления отношений. Как вы могли бы поспособствовать улучшению отношений, чтобы помочь им двигаться в позитивном направлении? Суть не в том, чтобы давать с целью получить, а в том, чтобы давать, просто чтобы давать. (Например: “Я не буду повышать голос в гневе, а буду контролировать свой тон и громкость, когда буду расстроен. Я буду чаще благодарить. Я буду соблюдать и уважать границы своего партнера. Я буду задавать вопросы вместо того, чтобы делать необоснованные предположения. Я буду регулярно просить об эмоциональных проверках.”)

1. _____
2. _____
3. _____

Размышления о том, что есть в вас и что вы можете сделать, чтобы стать достойным любви, а также о том, как укрепить ваши отношения, помогают создать более безопасную среду для личностного роста и раскрытия собственных положительных качеств в отношениях. Прохождение этого пути вместе с партнером создает близость, которая укрепляет фундамент отношений. Регулярное выполнение упражнений из этого рабочего листа повысит вероятность того, что ваше психическое здоровье будет в норме, и это даст вам возможность эффективнее контролировать свои дезадаптивные убеждения, поступки и паттерны реагирования, связанные с ПРЛ.

Сосредоточьтесь на том, что *есть*, а не на том, чего *нет*

Точка зрения имеет решающее значение. Многие ситуации зависят от того, как мы их видим. Отношения, безусловно, — не исключение. Пограничное расстройство личности затрудняет способность ясно видеть себя и свои отношения и заставляет чаще видеть то, что не работает, чем то, что работает.

В этом рабочем листе вам предлагается сделать шаг за пределы соответствующего инструмента из набора карточек и решиться записать то, что, по вашему мнению, *работает* и *не работает* в ваших отношениях, вместе с конкретными доказательствами, подтверждающими ваши чувства и точку зрения. В данный рабочий лист включены два раздела, “Чего *нет*” и “Что *есть*”, по два примера в каждом. В первом разделе предлагается обвести или указать чувства, которых *нет* в ваших отношениях. Вам предоставляется несколько типичных вариантов, но есть и место, где можно добавить собственные. Затем предложено предоставить доказательства, подтверждающие ваши чувства и точку зрения. Доказательства должны быть основаны на конкретных данных, которые даже тот, кто не знает вас или вашего партнера, смог бы подтвердить и с которыми согласился бы. Во втором разделе предложено сделать то же самое, но на этот раз — сосредоточившись на том, что *есть* в ваших отношениях. Проработав этот лист, вы сможете уменьшить когнитивные искажения, вызванные ПРА, чтобы нагляднее увидеть все реальные аспекты своих отношений.

Это необязательно должны быть романтические отношения; это могут быть дружеские, рабочие и семейные отношения.

Чего нет

Чувства, которых нет в моих отношениях. (Например: “Безопасность, внимание, привязанность, терпение, поддержка, страсть, близость, духовная связь, дружба, интимность”.)

Причины отсутствия чувств в моих отношениях. (Например: “Я часто чувствую себя одиноким и отчужденным от нее, потому что она не разговаривает со мной открыто, не спрашивает, как у меня дела, и проводит больше времени на работе, чем со мной”.)

Что есть

Чувства, возникающие в моих отношениях. (Например: “Безопасность, внимание, привязанность, терпение, поддержка, страсть, близость, духовная связь, дружба, интимность”.)

Причины возникновения чувств в моих отношениях. (Например: “Она пишет мне сообщения в течение дня, чтобы узнать, как у меня дела, удивляет меня трогательными открытками и подарками, проявляет нежность, обнимая меня, когда мне грустно, и я по-прежнему тот человек, с которым ей больше всего хочется проводить время, развлекаясь и путешествуя”.)

Теперь сделайте шаг назад и оцените, что есть и чего нет в ваших отношениях. Спросите себя: “Что я могу сделать, чтобы укрепить наши отношения и улучшить то, что в них есть хорошего?”

Не позволяйте себе поддаваться искушению и занять гневную позицию, например: “Мой партнер действительно должен делать...” или “Мне не пришлось бы делать все это, если бы мой партнер был более...” Это распространенные ловушки ПРЛ, которые заставляют вас фокусироваться на негативе, и в результате вы видите только проигрышную сторону ваших отношений. Помните, что точка зрения имеет решающее значение, и оспаривание вашей текущей точки зрения с помощью конкретных доказательств поможет уменьшить когнитивные искажения, вносимые ПРЛ, одновременно предоставляя вам возможность выбора.

Эмоциональные циклы

Эмоциональный контроль, вероятно, будет для вас сопровождаться настоящей борьбой, как и для многих людей с ПРА. Часто ваши самые сильные эмоциональные реакции или взрывы будут следовать за триггером — мыслью, чувством, образом или событием, но они также могут быть связаны со временем суток. Изучение своих эмоций и их сопоставление с тем временем суток, когда они чаще всего возникают, поможет вам определить свои эмоциональные циклы, сформировать их понимание и подключить такие стратегии управления, которые помогут вам контролировать эти эмоциональные циклы, не позволяя им контролировать вас.

Например, Кэрол всегда была очень общительна и коммуникабельна днем, но вечером ее охватывали тревожность и пессимистичность. Она поняла это, а затем смогла преодолеть свой эмоциональный цикл, признав тот факт, что на работе, когда вокруг есть люди, она экстраверт, а дома часто остается одна и скучает по своим друзьям, что и порождает ее тревожность и пессимизм. Кэрол решила, что с этим необходимо что-то делать, и записалась на вечерние занятия в спортзал по вторникам и четвергам, а также в клуб походов выходного дня. Сделав это, она усилила контроль над эмоциями, используя возможность управления своими эмоциональными циклами. Теперь эмоциями управляет она, а не ее эмоциональный цикл!

Давайте определим ваши эмоциональные циклы. В приведенной ниже таблице обведите или подчеркните ячейки, которые соответствуют периодам, когда вы испытываете указанные эмоциональные состояния чаще всего. В каждой строке также есть вариант “Никогда”, который нужно выбрать, если эту эмоцию вы редко испытываете в любое время суток. В конце данного рабочего листа мы подведем общий итог, что и позволит вам определить свои эмоциональные циклы.

Беспокойство	Утро	День	Ночь	Никогда
Общительность	Утро	День	Ночь	Никогда
Осторожность	Утро	День	Ночь	Никогда
Тревожность	Утро	День	Ночь	Никогда
Агрессивность	Утро	День	Ночь	Никогда
Разговорчивость	Утро	День	Ночь	Никогда

Задумчивость	Утро	День	Ночь	Никогда
Жесткость	Утро	День	Ночь	Никогда
Возбудимость	Утро	День	Ночь	Никогда
Беззаботность	Утро	День	Ночь	Никогда
Миролюбие	Утро	День	Ночь	Никогда
Пессимистичность	Утро	День	Ночь	Никогда
Импульсивность	Утро	День	Ночь	Никогда
Энергичность	Утро	День	Ночь	Никогда
Спокойствие	Утро	День	Ночь	Никогда
Сдержанность	Утро	День	Ночь	Никогда
Оптимистичность	Утро	День	Ночь	Никогда
Активность	Утро	День	Ночь	Никогда
Необщительность	Утро	День	Ночь	Никогда
Молчаливость	Утро	День	Ночь	Никогда

Теперь, когда вы определили типичное время проявления тех или иных эмоций, сгруппируйте их в форме общих утверждений. Чтобы помочь вам, ниже приведены первые слова соответствующих предложений. Например, Кэрол написала: “Утром я оптимистична, энергична, активна и легко возбудима. Днем я общительна и коммуникабельна. Вечером я тревожна и пессимистична”.

Утром я: _____

Днем я: _____

Вечером я: _____

Теперь воспользуйтесь этой информацией о своем эмоциональном цикле и спланируйте распорядок дня, применяя различные стратегии из карточек для тренинга навыков при ПРЛ или из других источников, чтобы научиться управлять теми моментами, когда с большей вероятностью вы будете испытывать сложные эмоции. Для начала дополните следующие предложения.

Чтобы лучше контролировать свои эмоции утром, мне следует: _____

Чтобы лучше контролировать свои эмоции днем, мне следует: _____

Чтобы лучше контролировать свои эмоции вечером, мне следует: _____

Чаше возвращайтесь к этому упражнению и повторяйте его вновь и вновь, поскольку эмоциональные циклы могут меняться в зависимости от того, что происходит в вашей жизни.

Перестаньте впадать в крайности, оценивая себя

Чтобы перестать впадать в крайности, т.е. перестать воспринимать себя, других и мир в целом через искажающую линзу ПРЛ в категориях отлично/ужасно или идеально/безобразно, нужно сначала признаться себе, что люди редко достигают таких крайностей, и это касается вас тоже. Понимаю, вам может казаться, что вы постоянно находитесь на одном из концов спектра “страдание — удовольствие”, когда либо все черное, либо все белое, но в действительности, как и все люди и мир в целом, вы всегда находитесь где-то между этими крайностями, так сказать, в оттенках серого.

Мыслить в категориях оттенков серого — это очень хорошо, потому что ваши возможности контроля находятся в серой части спектра, а не по краям. Отвыкание от давней дезадаптивной стратегии выживания, такой как впадение в крайности, требует времени и практики. Пять описанных ниже этапов позволят вам получить четкое представление о том, кто вы есть, и укрепят вашу способность лучше контролировать свои мысли, чувства и поступки. Умение мыслить более гибко — полезный навык, который поможет чаще добиваться позитивных результатов и достигать поставленных целей.

Чтобы узнать больше об искажающей линзе ПРЛ и правильном взгляде на себя и окружающий мир, ознакомьтесь с главой 16 моей книги о ПРЛ¹.

Этап 1. Искаженная точка зрения

Опишите свой искаженный взгляд на себя и окружающий мир. Это описание может включать то, как вы действуете, воспринимаете себя или как, по вашему мнению, вас воспринимают другие, находящиеся с вами в различных отношениях: романтических, семейных, рабочих или платонических. Также опишите крайности, которые определяются вашей точкой зрения, и то, что это влечет за собой: все

¹ Фокс Д. Дж., *Пограничное расстройство личности. Комплексная программа, позволяющая понять и контролировать свое ПРЛ*, пер. с англ., ООО “Диалектика”, 2020 г.

хорошо или все плохо, идеально или куда не годится и т.п. (Например: “В отношениях я всегда жертва и тот, кого бросают”, “На работе я всегда остаюсь в стороне и ко мне никто не прислушивается” или “В моей семье я вечный неудачник и никогда не бываю достаточно хорош”.)

Этап 2. Крайности или экстремальные ярлыки

Будьте внимательны к словам, которые вы употребляете, и к тем случаям, когда вы особенно категоричны и используете крайние ярлыки, такие как “всегда”, “никогда”, “вечно”, “все вокруг”, “ты постоянно...” или “я постоянно...” Запишите ниже те крайности или экстремальные ярлыки, которые вы использовали в записях выше или в других случаях из вашей жизни, — это поможет вам выявить все подобные искажения. Если вы не сможете их выявить, то не сможете и изменить.

Этап 3. Обнаружение и устранение экстремальных ярлыков

Отмечайте появление подобных словечек и сразу же блокируйте их. Остановитесь на мгновение и мысленно представьте, как ловушка хищной венериной мухоловки мгновенно схлопывается и ловит эти экстремальные слова, парящие в вашем сознании.

Этап 4. Оценка состояния тела

Обратите внимание на то, как вы себя чувствуете, поймав в ловушку очередной такой экстремальный ярлык. Наши тела регистрируют на эмоции, которые усиливаются, когда мы впадаем в крайности. Однако, когда мы замедляемся, идентифицируем и блокируем экстремальные ярлыки, то получаем возможность контролировать

происходящее. А когда мы контролируем ситуацию, то это проявляется и в нашем теле как чувство покоя и расслабленности.

Этап 5. Борьба со стремлением впадать в крайности

Бросьте вызов своим экстремальным оценкам, мыслям, убеждениям и чувствам, заменив их чем-то схожим, но в оттенках серого. Замените свои экстремальные слова, мысли, убеждения и чувства более адаптивными и продуктивными определениями, такими как “некоторые”, “возможно” и “может быть”. В левый столбец приведенной ниже таблицы запишите свои привычные экстремальные ярлыки, выявленные на этапе 2, а в правый — соответствующие им более адаптивные и продуктивные определения. Для упрощения задачи вам предоставлено несколько примеров.

Экстремальные ярлыки	Адаптивные/продуктивные определения
<i>Всегда</i> <i>Никогда</i>	<i>Иногда</i> <i>Время от времени</i>

Прекратить впадать в крайности — нелегкая задача, которая требует времени и практики. Регулярно используйте эти пять этапов, и вы увидите, что со временем ваша привычка к крайним оценкам ослабевает, ваше чувство собственной эффективности усиливается, а ваши возможности расширяются.

Дайте имя этому желанию

В этом рабочем листе стратегия “Дайте имя этому желанию” развивается на шаг дальше.

В левом столбце приведенной ниже таблицы запишите название выявленного вами желания. В списке справа отметьте, какую стратегию вы собираетесь использовать, чтобы управлять этим своим побуждением. Старайтесь сопоставлять стратегию управления с именованным желанием каждый раз, когда замечаете, что оно возникает. Чем чаще вы будете практиковаться, тем эффективнее будет становиться адаптивная стратегия, дающая вам возможность выбора и контроля.

Именованное желание	Стратегия управления	
	☐ Обдуманый выбор ☐ Цена ярости ☐ Импульсивные представления ☐ Перенаправление желания причинить себе физический вред ☐ Отказ от бездумной самокритики	☐ Контроль предвестников ☐ Потушите пламя ☐ Пространство безопасности ☐ Научитесь умирять свой темперамент
	☐ Обдуманый выбор ☐ Цена ярости ☐ Импульсивные представления ☐ Перенаправление желания причинить себе физический вред ☐ Отказ от бездумной самокритики	☐ Контроль предвестников ☐ Потушите пламя ☐ Пространство безопасности ☐ Научитесь умирять свой темперамент

Окончание табл.

Именованное желание	Стратегия управления	
	☐ Обдуманый выбор ☐ Цена ярости ☐ Импульсивные представления ☐ Перенаправление желания причинить себе физический вред ☐ Отказ от бездумной самокритики	☐ Контроль предвестников ☐ Потушите пламя ☐ Пространство безопасности ☐ Научитесь умирять свой темперамент
	☐ Обдуманый выбор ☐ Цена ярости ☐ Импульсивные представления ☐ Перенаправление желания причинить себе физический вред ☐ Отказ от бездумной самокритики	☐ Контроль предвестников ☐ Потушите пламя ☐ Пространство безопасности ☐ Научитесь умирять свой темперамент

Цена ярости

Этот рабочий лист поможет определить краткосрочные и долгосрочные издержки и последствия вашей импульсивной ярости. Не забывайте, что наша цель — не самокритика, а понимание последствий поведения и повышение мотивации к изменению этих дезадаптивных паттернов реагирования.

Ниже приведен список распространенных последствий и издержек импульсивной ярости. Обозначьте кружком, являются ли они *краткосрочными* (КС), *долгосрочными* (ДС) или одновременно теми и другими последствиями вашего поведения.

КС ДС	Трудности с развитием и поддержанием здоровых межличностных отношений
КС ДС	Самоповреждение, шрамы или синяки
КС ДС	Отсутствие успехов в учебе
КС ДС	Госпитализация
КС ДС	Проблемы с законом
КС ДС	Компульсивное или аддиктивное поведение
КС ДС	Причинение физического или эмоционального вреда близким
КС ДС	Социальная изоляция

КС ДС	Невыполнение рабочих обязанностей
КС ДС	Ущемленное чувство собственного достоинства
КС ДС	Финансовые проблемы
КС ДС	Отстранение от учебы или увольнение с работы
КС ДС	Избегание ответственности, вызывающее стресс и беспокойство у других
КС ДС	Самосаботаж
КС ДС	Чувство бессилия
КС ДС	Пренебрежение собой

Теперь, когда вы определили цену и последствия своей ярости, опишите, как вы можете поступить по-другому, когда внутри вас начинает накапливаться ярость. Среди карточек для тренинга навыков при ПРА есть несколько таких, которые могут вам помочь не только в разделе “Управление импульсивным поведением”, но и в разделе “Ощущение покинутости и пустоты” (например, карточка “Освободитесь от тревоги из-за ощущения пустоты”), а также в разделе “Нестабильное представление о себе” (например, карточка “Эмоциональные циклы”).

Я могу управлять своей яростью по-другому: _____

[illegible]

Прелюдия к диссоциации

В этом рабочем листе вам предлагается разорвать свою привычную последовательность ухода в диссоциацию и соединить ее с техникой заземления. Важно выполнять это упражнение медленно или вместе с психотерапевтом. Если чувствуете, что упражнение дается тяжело, остановитесь и вернитесь к нему позже, если захотите. Помните: решения принимаете *вы*, а не ваше ПРЛ.

Этап 1. В приведенной ниже таблице обведите те типы диссоциативных триггеров, которые предшествуют уходу в диссоциацию, и при необходимости запишите собственные в свободных ячейках.

Мысль	Чувство	Воспоминание	Изображение	Запах

Этап 2. Какие эмоции связаны с вашими диссоциативными триггерами? В следующей таблице перечислены основные эмоции, которые обычно связаны с диссоциативными триггерами. Если нужные эмоции отсутствуют, запишите их в свободных ячейках таблицы.

Страх	Грусть	Злость	Удивление	Отвращение
Предчувствие	Безнадежность	Никчемность	Беспомощность	Тревога
Фрустрация	Смущение	Скука	Отверженность	Восторг

Этап 3. Теперь, когда вы определили свои триггеры и связанные с ними эмоции, давайте изучим, какие ощущения возникают в вашем теле, чтобы еще больше повысить вашу осведомленность. В следующей таблице перечислены основные телесные ощущения, связанные с диссоциативными триггерами и эмоциями. Если нужные ощущения не указаны, запишите их в свободных ячейках таблицы.

Оцепенение	Скованность	Покалывание	Дрожь	Жар
Удушье	Тяжесть	Напряжение	Головокружение	Холод
Онемение	Пустота	Тремор	Беспокойство	Вздутость

Этап 4. Следующий этап — связать свои триггеры, эмоции и ощущения со стратегией заземления. Стратегия может быть взята из карточек для тренинга навыков при ПРЛ или, возможно, остаться той, которую вы использовали прежде. Связывание диссоциативной прелюдии и самой диссоциативной последовательности с техникой заземления поможет вам сохранять контакт с происходящим, поскольку именно вы контролируете свои мысли и чувства, а не ваше ПРЛ.

Осознавание происходящего препятствует диссоциации, т.к. позволяет контролировать свои мысли, чувства и поведение. На следующей странице опишите собственную последовательность и свяжите ее с выбранной техникой заземления. Ниже приведен соответствующий пример.

Моя диссоциативная прелюдия: “Когда я думаю о том, что мой парень накричит на меня и уйдет, хлопнув дверью, я чувствую страх, злость, отвращение, отверженность и никчемность, а мое тело кажется парализованным, из-за чего мне трудно двигаться”.

Моя техника заземления: “Когда я вижу, что все начинается опять, я прикасаюсь к чему-то мягкому, например к моей кошке, которая мурлычет, а я сижу и слушаю ее, ощущая шелковистость ее шерсти. Я присутствую в настоящем, сосредоточена и контролирую ситуацию”.

Моя диссоциативная прелюдия: _____

Моя техника заземления: _____

Помните, что вам нужно практиковать все четыре этапа всякий раз, когда появляется ваш триггер-предвестник. Чем чаще вы будете сочетать технику заземления со своей прелюдией к диссоциации и диссоциативной последовательностью, тем сильнее вы будете контролировать процесс, тем больше у вас будет возможностей выбора и тем свободнее вы будете себя чувствовать.

Гора безопасности

В приведенных ниже строках опишите свои источники стресса, страха и гнева. Опишите настолько подробно, насколько захотите. Вам необязательно пытаться все поместить в пределах рамки — смело пишите вокруг нее. Эта рамка представляет некий ящик, который балансирует там, на вершине. После того как ящик будет заполнен, представьте, что вы сталкиваете его с горы. На следующей странице показано, как все происходит.





Именно вы контролируете свой стресс, страх и гнев. Так же, как вы столкнули ящик с горы, вы можете использовать стратегии из этого и других разделов, чтобы освоить полезные адаптивные навыки, которые помогут вам оставаться в настоящем моменте и сохранять концентрацию внимания.