

ДИАЛЕКТИЧЕСКАЯ ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ПАЦИЕНТОВ

Как научиться управлять
своими эмоциями
и найти равновесие между
неопределенностью
и надеждой

Элизабет Кон Штунц
Марша Линехан

ДИАЛЕКТИЧЕСКАЯ ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ПАЦИЕНТОВ

*Как научиться управлять
своими эмоциями
и найти равновесие между
неопределенностью
и надеждой*

COPING with CANCER

*DBT Skills to Manage Your Emotions —
and Balance Uncertainty with Hope*

Elizabeth Cohn Stuntz, LCSW
Marsha M. Linehan, PhD

ДИАЛЕКТИЧЕСКАЯ ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ПАЦИЕНТОВ

*Как научиться управлять
своими эмоциями
и найти равновесие между
неопределенностью
и надеждой*

Элизабет Кон Штунц
Марша Линехан

ББК 53.57.43 + 55.6
К64
УДК 615.851:616-006

ООО “Диалектика”

Зав. редакцией С.Н. Тригуб
Перевод с английского и редакция А.В. Крамар

По общим вопросам обращайтесь в издательство “Диалектика” по адресу:
info.dialektika@gmail.com, <http://www.dialektika.com>

Кон Штунц, Элизабет, Линехан, Марша М.

К64 Диалектическая поведенческая терапия для онкологических пациентов: как научиться управлять своими эмоциями и найти равновесие между неопределенностью и надеждой. : Пер. с англ. — СПб. : ООО “Диалектика”, 2021. — 220 с. : ил. — Парал. тит. англ.

ISBN 978-5-907365-40-7 (рус.)

ББК 53.57.43 + 55.6

Все права защищены.

Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, если на это нет письменного разрешения издательства Guilford Publications, Inc.

Copyright © 2021 Elizabeth Cohn Stuntz and Marsha M. Linehan.

All rights reserved.

Authorized translation from the English language edition of *Coping with Cancer: DBT Skills to Manage Your Emotions — and Balance Uncertainty with Hope* (ISBN 978-5-907365-40-7), published by Published by The Guilford Press, a Division of Guilford Publications, Inc.

No part of this book may be reproduced, translated, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, microfilming, recording, or otherwise, without written permission from the publisher.

Научно-популярное издание

Элизабет Кон Штунц, Марша М. Линехан

**Диалектическая поведенческая терапия
для онкологических пациентов:
как научиться управлять своими эмоциями и найти
равновесие между неопределенностью и надеждой**

ISBN 978-5-907365-40-7 (рус.)

ISBN 978-1-4625-4202-4 (англ.)

Оглавление



Благодарности	19
Введение	22
Глава 1. Как принять новость о том, что у вас рак	29
Глава 2. Как принимать эффективные решения	45
Глава 3. Как управлять сильными эмоциями	65
Глава 4. Как справляться со страхом, тревогой и стрессом	81
Глава 5. Как справляться с печалью	99
Глава 6. Как справляться с гневом	115
Глава 7. Как поддерживать личные взаимоотношения	133
Глава 8. Как общаться с коллегами и медицинскими специалистами	153
Глава 9. Как жить значимо	175
Примечания	195

Содержание



Отзывы о книге	15
Об авторах	17
Благодарности	19
Введение	22
Передовые стратегии совладания:	
диалектическая поведенческая терапия	23
Как ДПТ может помочь	23
Что вы найдете в этой книге	25
Ждем ваших отзывов!	27
Глава 1. Как принять новость о том, что у вас рак	29
Нельзя чувствовать себя правильно или неправильно	30
Ваши чувства и мысли — ключевой элемент	32
Эмоции	32
Мысли	34
Физические ощущения	36
Замкнутый круг негативной обратной связи	36
Как найти равновесие с помощью диалектических стратегий	38
Мудрый разум: золотая середина	39
Постоянные изменения перспективы помогут приблизиться к золотой середине	40
Как напомнить себе о возможности перемен	42

Глава 2. Как принимать эффективные решения	45
Мудрый разум	46
Мудрые решения	46
Майндфулнесс (практика осознанности)	47
Привлечение внимания	48
Настоящий момент	49
Неподтвержденные предположения или суждения	50
Преимущества практики майндфулнесс	51
Навыки осознанности	52
Физические ощущения	53
Мысли	53
Эмоции	54
Этапы принятия эффективных решений	55
Практические упражнения	58
Практические упражнения для развития полного внимания к своим переживаниям с помощью наблюдения и описания	59
Практические упражнения для развития мудрого разума	61
Погрузитесь в паузы между вдохами и выдохами	62
Практикуем навыки не-суждений	63
Глава 3. Как управлять сильными эмоциями	65
Понимание эмоций	66
Эмоции могут указывать путь к действиям	67
Эмоции — это быстрые невербальные сигналы	67
Замкнутый круг негативной обратной связи: непродуктивный цикл эмоций	68
Как регулировать эмоции	69
Принятие чувств	70
Остановитесь и понаблюдайте за эмоциями	72
Опишите ощущения	72
Определите событие, вызвавшее эмоцию	73
Определите физические реакции и суждения/предположения	74
Проверьте факты	74
Мудрый разум	75
Решение проблем и принятие мер	76

Краткосрочные способы справиться с сильным дистрессом	77
Размеренное дыхание	77
Парная мышечная релаксация	78
Глава 4. Как справляться со страхом, тревогой и стрессом	81
Замкнутый круг негативной обратной связи страха, тревоги и стресса	82
Принятие страха, тревоги и стресса	82
Признание эмоции	84
“Чтобы приручить ее, дайте ей имя”	84
Физические проявления страха и тревоги	85
Проявление страха и тревоги в мыслях	86
Проверьте факты	87
Мудрый разум	88
Противоположное действие	89
Физические сигналы	90
Мысленные сигналы	91
Совладание наперед	93
Краткосрочные способы справиться с сильным дистрессом	96
Отвлечение	96
Бессонница	98
Глава 5. Как справляться с печалью	99
Печаль и горевание при онкологическом диагнозе	99
Наблюдайте за печалью, чтобы оценить и контролировать ее	101
Замечайте и называйте чувства	102
Обратите внимание на телесные ощущения	103
Замечайте мысли, которые могут усугубить печаль	104
Проверьте факты	104
Диалектические стратегии	105
Мудрый разум	106
Активность, противоположная печали	106
Позитивные мысли	107
Телесные сигналы к изменению	110

Физические упражнения	110
Дыхание	110
Осанка	111
Приятные ощущения	111
Действия	111
Приятные события	112
Смех	112
Развитие навыков	113
Дневник	114
Помощь другим	114
Глава 6. Как справляться с гневом	115
Онкологический диагноз и гнев	116
Навык “СТОП”	117
Обращайте внимание на свое тело	117
Замечайте чувства	118
Определите эмоцию	118
Осознавайте свои мысли	119
Проверьте факты	120
Мудрый разум	120
Противоположное действие для гнева	121
Физические изменения	121
Изменения в мыслях	122
Самоуспокоение	123
Самоуспокоение с помощью физических ощущений	124
Самоуспокоение с помощью воображения	125
Заботиться о себе может быть непросто	128
Внутренний диалог	129
Глава 7. Как поддерживать личные взаимоотношения	133
Онкологический диагноз и отношения с людьми	133
Как поддерживать доверительные отношения	136
Понаблюдайте	136
Проверьте факты	137
Внутренний диалог	137
Проверьте факты в отношениях	138

Слушайте	139
Мудрый разум	140
Как справиться со сложными чувствами	141
Диалектические стратегии	141
Немного о разговорах с детьми	142
Другие источники поддержки	143
Откровенные разговоры	144
Эффективное общение	145
Навык “ПОПРОСИ”	146
Навык “ДРУГ”	149
Немного об интимной близости	151
 Глава 8. Как общаться с коллегами и медицинскими специалистами	 153
Отношения с медицинскими специалистами	154
Понаблюдайте	156
Проверьте факты	156
Диалектические стратегии	157
Внутренний диалог	158
Примите факты	158
Мудрый разум	159
Эффективное общение	161
Навык “ЧЕСТЬ”	162
Отношения с коллегами	164
Понаблюдайте	165
Проверьте факты	166
Диалектические стратегии	167
Примите факты	167
Внутренний диалог	168
Мудрый разум	168
Регуляция эмоций	171
Разговор с коллегами	171
 Глава 9. Как жить значимо	 175
Примите факты	176
Как посмотреть в глаза огорчающей правде	179
Майндфулнесс	179
Совладание с дистрессом	183

Связь с тем, что для вас важно	184
Значимые отношения и поступки	185
Значимый вклад в жизнь других	186
Как важно отдавать и получать	187
Долговечность ценностей и значимых поступков	188
Неосязаемые источники смысла	189
Как важно чувствовать себя частью чего-то большего	190
Религия	191
Голос вашего сердца	192
Заключение	193
Примечания	195
Введение	195
Глава 1	196
Глава 2	197
Глава 3	199
Глава 4	201
Глава 5	205
Глава 6	209
Глава 7	212
Глава 8	214
Глава 9	215

Предисловие

Представьте, что вы попали на необитаемый остров. И вы откуда-то знаете, что будете вынуждены прожить там длительное время. На острове вы нашли то, что поможет вам выжить (спички, питьевую воду, шалаш для ночлега, удочку, нож). Но у вас есть еще что-то особенное. Самое ценное для вас. То, что будет давать вам силы, мотивацию, желание выжить, несмотря на неблагоприятные обстоятельства, и то, что будет непременно согревать ваше сердце и душу, когда вам будет особенно тяжело. Оно находится в небольшой металлической коробочке, которую вы крепко держите в своей ладони. Что находится в вашей?

Для каждого из нас это будет что-то свое. Пациенты, с которыми я работаю, кладут в свою настоящую волшебную коробочку, с которой ходят на лечение, нательный крестик или фотографию ребенка, его рисунки, маленькие поделки, кольцо, которое подарил близкий человек, мягкие фигурки, сваленные из шерсти любимого животного, пуговички от детской кофточке дочери, из которой она давно выросла, талисманы, которые всегда выручают, игрушки из киндер-сюрприза, которые были подарены детьми или внуками либо что-то другое, но очень-очень свое, особенное. То, ценное и важное, что всегда было и будет с ними, то, что будет нести свет и тепло даже в самые темные времена, когда может быть и тяжело, и страшно.

Книга, которую вы сейчас держите в руках, именно об этом. Она поможет посмотреть на многие обстоятельства жизни с онкологическим диагнозом с новых ракурсов и перспектив. А самое главное — признать, что в любой даже самой пугающей ситуации есть место не только страху, но и надежде. “Быть храбрым означает не игнорировать страх, а делать то, что нужно, даже если вы боитесь”, — наверняка, эти слова из книги станут для многих читателей золотым правилом во время лечения. В этой книге вы сможете найти очень много важного и полезного для себя. Того, что поможет вам и вашим близким совладать с непростыми эмоциями и состояниями.

Как психолог, давно работающий в сфере онкологии, я могу смело утверждать, что подобных книг для пациентов на русскоязычном пространстве до сих пор не было. Огромная благодарность издательству “Диалектика”, которое приняло решение издать по-настоящему ценную и уникальную книгу для пациентов, написанную с большой любовью, пониманием и заботой о пациентах замечательными психологами Элизабет Штунц и Маршей Линехан.

Диалектические стратегии, с которыми вы сможете познакомиться в этой книге, дадут понимание, что можно одновременно и бояться, и надеяться, чувствовать себя слабыми и действовать напористо. Можно также ощущать беспомощность из-за того, что нет возможности контролировать все, что происходит, но в то же время осознавать, что можно вносить разные изменения в нашу жизнь и иметь над ней определенный контроль.

В книге вы обязательно найдете ответы на многие интересующие вас и ваших близких вопросы — как справиться с новостью об онкологическом диагнозе, как принимать эффективные решения, как совладать с сильными чувствами — страхом, тревогой, печалью. Также будут даны важные рекомендации о том, как находить новые жизненные смыслы, поддерживать личные взаимоотношения, общаться с коллегами и медицинскими специалистами.

Приятного, увлекательного и полезного чтения!

Сил, поддержки и надежды каждому!

До новых книг!

Ия Слабинская,
Онкопсихолог
Президент Украинской
психоонкологической
ассоциации (УПОА)
iyarsyonco@gmail.com

Отзывы о книге

“Я просто в восторге от того, что эта потрясающая книга есть в широком доступе. Она обладает неимоверной силой и окажет своим читателям бесценную помощь”.

Уильям Брейтбарт,
руководитель департамента психиатрии в Мемориальном
онкологическом центре им. Слоуна–Кеттеринга

“Я навсегда запомнила момент, когда мне поставили первый диагноз рака молочной железы — так же как и второй, 15 лет спустя. Годами я читала книги о вызовах и трудностях жизни с онкологическим диагнозом, находя в них и эмоциональную, и интеллектуальную поддержку. Но ни одна из них не оказала на меня такого сильного влияния. Эта книга — сокровищница инструментов и стратегий, помогающих двигаться вперед и способных изменить вашу жизнь. Она так красиво написана; голос, звучащий в ее строчках, — искренний и как будто знакомый, обращенный лично к вам. Я отвела для нее почетное место на книжной полке, и, могу предвидеть, вы сделаете то же самое!”

Дебби,
Нью-Йорк

За 30 лет социальной работы с онкологическими пациентами я держала в руках много книг о раке и жизни с этим диагнозом. Обычно они основаны либо на личном опыте, либо на профессиональных знаниях. Эта книга — идеальное сочетание и того, и другого. Она поможет вам почувствовать больше контроля над ситуацией и справиться с неопределенностью жизни с онкологическим диагнозом”.

Сара Голдбергер,
MSSW, ACSW, LCSW-R, президент Ассоциации социальных
работников в онкологии, онкологический пациент

Я безмерно благодарна авторам за эти полезные практические советы, написанные в уважительной и такой теплой, искренней манере. Когда моей маме в 1954 году поставили онкологический

диагноз, ничего подобного не было, тогда никто даже не произносил слово “рак” вслух. В сущности, ничего подобного не было до этого момента! Я сама пережила два агрессивных рака, и жаль, что у меня не было этой книги, когда мне ставили диагноз. Авторы предлагают удобные пошаговые стратегии совладания с личной и межличностной катастрофой, которые представляют собой тонкое и изобретательное сочетание приемов диалектической поведенческой терапии и психоанализа”.

Нэнси Мак-Вильямс, PhD, ABPP,

Школа прикладной и профессиональной психологии Ратгерского университета шт. Нью-Джерси

“Важная книга, которую стоит прочесть нам всем. Она содержит практичные, реализуемые, простые и мудрые советы”.

Джоан Хэлифакс, аббат,

Институт Упая и центр дзен,
автор книги *Standing at the Edge* (Стоя на краю)

“Эта книга наполнена мудростью Элизабет Штунц, которую она накопила за годы своей практики, делясь с онкологическими пациентами навыками Марши Линехан и собственным практическим опытом столкновения с онкологическим заболеванием. Книга написана с душой и чутким пониманием. В ней представлены практические советы, помогающие справиться с эмоциональным дистрессом, трудностями в общении и нахождении смысла. Как терапевт ДПТ и человек, сам переживший рак и все еще сражающийся с ним, я готов положиться на приемы, описанные в этой книге, и использовать их для совладания со своим диагнозом, лечением, неопределенностью и для значимой личной и профессиональной жизни. Эта книга — бесценный ресурс для пациентов, их близких и групп поддержки, которые вынуждены столкнуться с эмоциональными испытаниями и неожиданными поворотами жизни с онкологическим диагнозом”.

Сет Аксельрод, PhD,

директор Центра диалектической поведенческой терапии
и ассоциированный профессор психиатрии Йельской
психиатрической клиники в городе Нью-Хейвен

Об авторах



Элизабет Кон Штунц — психотерапевт, занимающаяся частной практикой в городе Мамаронек, шт. Нью-Йорк, а также студентка школы дзен. Она имеет свою личную историю рака и много лет оказывала помощь онкологическим пациентам и их близким, после чего разработала программу обучения навыкам совладания, основанную на диалектической поведенческой терапии. Работает в Вестчестерском центре психоанализа и психотерапии.

Марша Линехан — создательница диалектической поведенческой терапии, почетный профессор психологии и почетный директор Клиники поведенческих исследований и терапии Вашингтонского университета, мастер дзен. За свой вклад в исследования в области клинической психологии доктор Линехан получила множество престижных наград. В 2018 году о ней написали в специальном выпуске журнала *Time* — “Великие ученые: гении и прогрессивные мыслители, изменившие мир”.

Моей любимой семье: мужу Майку, детям и внукам — Али, Бену, Джеймсу, Молли, Кэти, Одри, Алфи, Ронану, Иможден и Остину.

Эта книга написана в знак безграничного уважения к моим близким, мужественно сражающимся с раком, а также в память о тех, кого он забрал. Среди последних — моя мама, Мира Штайн Кон, и бабушка, Мириам Леви Кон, а также Барбара Беннетт-Роунс, Брюс Макфарлейн, Эми Колберг Куинлан, Барри Рейдер, Дебби Рон и Линн Уэрли.

Э. К. Ш.

Эта книга посвящается памяти моей любимой мамы, Эллы Мари, а также всем онкологическим пациентам и тем, кто любит их и заботится о них.

М. М. Л.

Благодарности



Элизабет Кон Штунц

Эта книга представляет собой доказательство того, какой удивительной силой обладает сплоченность и связь между людьми. Столько людей поддерживали меня и помогали в ее написании: работали вместе со мной, читали черновики, давали обратную связь и конструктивную критику!

Она никогда не появилась бы без силы духа и блестящих способностей Марши Линехан. Мой друг, наставник и учитель дзен всегда верила в меня. Марша была открыта к моим идеям, даже когда они существенно отличались от ее собственных, и уравнивала новые сложные задачи добротой и поддержкой. Она посвятила всю свою жизнь тому, чтобы помочь как можно большему количеству людей, и потому стала для меня маяком, освещающим путь вперед.

Мой муж Майк оказывал мне неоценимую поддержку, проявлял любовь и был рядом все время написания книги. Как и Марша, он и усложнял мне задачи, и поддерживал меня на всех взлетах и падениях, помогая не сходить с пути и держать фокус на моем приоритете — помощи людям в их совладании с онкологическим диагнозом. Майк никогда не изучал диалектическую поведенческую терапию, но проявил себя как прекрасный читатель и всегда помогал мне четко и ясно подавать свои мысли. Он перечитал столько черновиков, что теперь, наверное, мог бы быть квалифицированным преподавателем ДПТ!

Также я хотела бы отметить Вестчестерскую организацию Gilda's Club. Я благодарна ее членам, всецело преданным своему