

# DBT *for* LIFE

Umiejętności  
do zmiany  
sposobu  
życia



Redakcja wydania polskiego  
KAJA WIECZOREK-SOCHA

## Recenzje *DBT for Life*

KSIĄŻKA DIANY PARTINGTON *DBT for Life* jest wyjątkowym podarunkiem. Jest praktyczna, wybitnie czytelna, a jednocześnie posiada moc, by zmienić twoje życie. DBT to terapia wyboru dla tych z nas, którzy zmagają się z nadmierną reaktywnością, zbyt silnymi emocjami, które przychodzą i odchodzą, przeszkadzając nam mądrze płynąć przez życie i stawiać siebie w jego centrum. Ten jasny i praktyczny sposób przedstawienia umiejętności DBT wzmacnia poczucie sprawczości i kontroli nad swoim życiem, oferując nadzieję i wolność.

Terrence Real, znany terapeuta rodzin i par, mówca, autor takich bestsellerów New York Timesa jak: *The New Rules of Marriage, How Can I Get Through to You and Us: Reconnect with Your Partner and Build a Loving and Lasting Relationship*

DIANA PARTINGTON NAPISAŁA KSIĄŻKĘ, która jest tak zadziwiająco praktyczna, czytelna, motywująca i efektywna, że od razu chcesz po nią sięgnąć. Autorka wie, jak zmienić nasz styl życia. Używa metodologii DBT w sposób nieograniczony, łatwy do zrozumienia i wprowadzenia w życie. Diana zrobiła nam wielką przysługę, pisząc tę genialną, praktyczną i inspirującą książkę. Przeczytaj ją i stań się osobą, którą zawsze chciałeś być.

Lynne Twist, autorka *Soul of Money* oraz *Living a Committed Life*

KSIĄŻKA DIANY PARTINGTON jest wspaniałym źródłem wiedzy i wkładem w dziedzinę DBT! Jest niezwykle przyjazna i przystępna dla czytelników w każdym wieku, z historiami, które ożywiają narzędzia terapeutyczne. Zawarte opowiadania dotyczą aktualnych tematów, mimo że umiejętności im towarzyszące są uniwersalne i trwałe. Będę polecać ten przewodnik w mojej pracy z pacjentami z traumą, niezależnie od ich wieku i sytuacji.

Gayle Karen Young, była Dyrektorka ds. Kultury i Talentów Fundacji Wikimedia, Aktywistka i Mentorka

SERDECZNIE POLECAM *DBT for Life*, przede wszystkim osobom zainteresowanym nabyciem umiejętności DBT do polepszenia zdrowia psychicznego i jakości życia. Diana Partington ma zadziwiającą umiejętność do przekładania złożonych pojęć na zrozumiały język, co pozwala czytelnikowi łatwo zaznajomić się z podstawami DBT. Swoje doświadczenie łączy z pięknymi ilustracjami i praktycznymi poradami. To czyni książkę obowiązkową pozycją dla wszystkich osób będących na drodze do emocjonalnego dobrostanu.

Menahal Begawala, Licencjonowany Terapeuta Zdrowia Psychicznego, Specjalista terapii traumy, Dyrektor Haven Mental Health Counseling (Nowy Jork, USA)

MATERIAŁY SĄ PRZYSTĘPNE, a anegdoty nieocenione – naprawdę pomagają zobaczyć umiejętności w akcji. Żałuję, że nie miałam *DBT for Life*, kiedy zaczynałam! Będę polecać ją moim pacjentom i współpracownikom.

Sharla Mize, Terapeutka DBT, Terapeutka i Instruktorka PESI (Professional Education Systems Institute) i wielu ośrodków w Stanach Zjednoczonych

DIANA PARTINGTON NAPISAŁA znaczący i przystępny zbiór opowieści, pełen życiowych umiejętności, których często nam brakuje. Każdy rozdział jest przedstawiony jasno i zdecydowanie, zachęcając czytelnika do poznania nowych umiejętności. Przed wydaniem tej książki istniało wiele profesjonalnych publikacji i zeszytów ćwiczeń bazujących na umiejętnościach DBT, które bywały nadmiernie analityczne i oparte na suchych faktach. Ta książka jest ich przeciwieństwem – zabawna, wzruszająca i przykuwająca uwagę czytelnika. Diana to w głębi duszy powieściopisarka, zrozumiesz, co mam na myśli, kiedy sięgniesz po swój egzemplarz.

Patti Elledge, Mentorka pracy z ciałem i twórczyni The Relational Salon (autorski program terapeutyczny pracy z ciałem)

# DBT *for* LIFE

Umiejętności do zmiany sposobu życia

Diana Partington

Z ilustracjami Nilufer Ustuner

Ilustracje uzupełniające: Natalia Mazepa

Redakcja wydania polskiego

Kaja Wieczorek-Socha

Tytuł oryginalny: *DBT for Life. Skills to Transform the Way You Live*

**Blue Lotus Press**

**Autorka: Diana Partington**

**Published by Blue Lotus Press, 1609 DeFord Bailey Avenue, Nashville, TN 37212**

[www.BlueLotusPress.com](http://www.BlueLotusPress.com)

Copyright © 2024 by Diana Partington

Illustrations copyright © 2024 by Diana Partington

ISBN 979-8-9897497-0-6

Dziękujemy za zakup autoryzowanego wydania i przestrzeganie praw autorskich. Żadna część tej książki nie może być w jakiegokolwiek formie reprodukowana, powielana ani rozpowszechniana bez uzyskania odpowiedniego zezwolenia.

Wszyscy przedstawieni bohaterowie oraz opisane historie są dziełami fikcji opartymi na zbiorze różnych postaci.

© Copyright for the Polish edition by Edra Urban & Partner, Wrocław 2026

Redakcja wydania polskiego: Kaja Wieczorek-Socha

Tłumaczenie z języka angielskiego: lek. Ada Frankowska-Kruk i Anna Jendroszczyk

Prezes Zarządu: Giorgio Albonetti

Dyrektor Wydawniczy: lek. Edyta Błażejewska

Redaktor prowadzący: Irena Zaucha-Nowotarska

ISBN 978-83-68527-44-5

Edra Urban & Partner

ul. Kościuszki 29, 50-011 Wrocław

tel. 071 7263835

[biuro@edraurban.pl](mailto:biuro@edraurban.pl)

[www.edraurban.pl](http://www.edraurban.pl)

Przygotowanie do druku: Tomasz Grzesiak

# Przedmowa do wydania polskiego

Na początku terapeutycznej współpracy historie moich pacjentów często brzmią zaskakująco podobnie. Wypełniają je nawracające kryzysy, wynikające z emocjonalnych zawirowań, oraz wysoki poziom cierpienia, znacznie utrudniający budowanie bezpiecznej relacji z codziennością. Wiele miejsca zajmują w nich wstyd, poczucie nieszczęścia i bezradności. To doświadczenia, które nie biorą się znikąd – u ich źródeł leżą realne, bardzo bolesne czy wręcz traumatyzujące wydarzenia. Myśli o nich są rozgrzane do czerwoności, w efekcie łatwo uruchamiają intensywne reakcje emocjonalne i trudno poddają się wyciszeniu. Emocjonalna wrażliwość bywa tak wysoka, że po prostu przekracza znane sposoby radzenia sobie, pozostawiając poczucie utraty kontroli i chaosu wewnętrznego.

Ten opis może odzwierciedlać przeżycia osób, które cechują się wysoką wrażliwością emocjonalną. Często noszą one diagnozę osobowości borderline. Przez wiele lat w psychoterapii trwały poszukiwania skutecznej metody, dopasowanej do specyfiki ich trudności. Pacjentki i pacjenci zapraszani byli do przeróżnych form pomocy, które przynosiły jedynie częściową ulgę, ale nie odpowiadały w pełni na skalę intensywności przeżywanych emocji ani na częstotliwość kryzysów. Wydawało się, że ludzie ci potrzebują nauczyć się konkretnych sposobów na to, by przechodzić przez kłopoty bardziej obronną ręką, a ponadto możliwie najlepiej dbać o bezpieczeństwo swojego życia i zdrowia.

I to się udało.

Pojawiła się bowiem kobieta, której własne doświadczenia odzwierciedlały podobieństwo tych osobistych, trudnych historii. Po wielu latach zmagania z chorobą psychiczną oraz trudnościami emocjonalnymi postanowiła, że jej życie nie będzie dłużej dyktowane cierpieniem. Zależało jej, żeby zrobić to nie tylko dla siebie, ale w jak najszerszej skali dla wszystkich ludzi potrzebujących tego rodzaju wsparcia. W efekcie wielu lat pracy klinicznej i badań naukowych stworzyła więc podejście terapeutyczne, pomagające wychodzić z najtrudniejszych sytuacji życiowych. Ta kobieta nazywała się Marsha M. Linehan, a owocem jej pracy jest terapia dialektyczno-behawioralna (DBT).

Centralnym elementem DBT są umiejętności, czyli sposoby radzenia sobie z wymagającymi aspektami rzeczywistości. Osoby zmagające się z silnymi emocjami często nie miały okazji się ich nauczyć – nie brakowało im motywacji czy dobrej woli, lecz w ich życiu nie było warunków sprzyjających bezpiecznemu uczeniu się regulacji emocji, skutecznej komunikacji czy przechodzenia przez kryzys bez pogłębiania cierpienia. Umiejętności zebrane w DBT porządkują to, co dotąd było chaotyczne i przytłaczające: pokazują, jak krok po kroku reagować na emocjonalne przeciążenie i jak stopniowo budować życie, które nie jest wyłącznie odpowiedzią na ból.

Bo gdy osoby niosące to cierpienie decydują się stawać bardziej umiejętnie, przestają być do siebie tak podobne jak na początku. Ich historie zaczynają się różnicować, a ścieżki życiowe – nierzadko prostować. Kiedy to człowiek panuje nad swoimi emocjami, a nie emocje nad nim, możliwe staje się podejmowanie decyzji o tym, jak ma wyglądać codzienność. Jedne historie wypełniają się większym spokojem, inne odwagą do bliskości, jeszcze inne poczuciem sensu i wpływu.

Książka, którą trzymacie w ręce, w niezwykle sposób opowiada takie „umiejętne” historie. Pokazuje, jak mogą się one zaczynać i jak różnie mogą potoczyć, gdy ludzie zdobywają narzędzia pozwalające decydować, by sprawczo prowadzić swoje życie. Autorka, Diana Partington, pokazuje w nich skuteczność umiejętności DBT, przytaczając opowieści, w których mimo obecności bólu można żyć uważnie, stabilnie, z coraz większą łagodnością wobec siebie. „DBT for Life. Umiejętności do zmiany sposobu życia” to inspirująca lektura, która niesie nadzieję, że nawet najbardziej skomplikowane drogi mogą z czasem nabrać sensu i piękna.

**Kaja Wieczorek-Socha**

**Psycholożka, specjalistka psychologii klinicznej dzieci i młodzieży,  
certyfikowana psychoterapeutka PTPPB, psychoterapeutka DBT**

# Spis treści

<b>Wprowadzenie</b> .....	<b>1</b>
Jak korzystać z tej książki .....	1
I... jeszcze kilka słów na mój temat, twojej przewodniczki .....	4
Nooo, to co to właściwie jest DBT? .....	6
Znacząca różnica pomiędzy DBT a innymi terapiami: umiejętności .....	12
<b>Część 1: Uwaga (Mindfulness)</b> .....	<b>16</b>
Zwracanie uwagi na to, co dzieje się wewnątrz i na zewnątrz – tu i teraz.....	16
Korzyści płynące z uważności .....	17
Bądź obecny. Popijaj herbatkę z życzliwymi ludźmi .....	18
Ale jak? Jak mogę praktykować tę niesamowitą uważność? .....	18
<b>Rozdział 1: Praktyka uważności</b> .....	<b>20</b>
<i>Barakudy</i> , opowieść o uważności .....	21
Odkrywanie uważności .....	24
Różne sposoby ćwiczenia uważności .....	26
Notatki, pomysły, przemyślenia .....	28
<b>Rozdział 2: Mądry Umysł</b> .....	<b>29</b>
<i>Zbrodnie miłości</i> , opowieść o Mądrym Umyśle .....	31
Odkrywaj Mądry Umysł .....	35
Różne sposoby ćwiczenia Mądrego Umysłu .....	37
Rozważanie argumentów „za i przeciw” .....	38
Jak brzmi twój Mądry Umysł? .....	42
<b>Rozdział 3: Obserwowanie i umiejętność STOP</b> .....	<b>43</b>
<i>Jak uratować Święto Dziękczynienia</i> , opowieść o obserwacji i umiejętności STOP, część I .....	44
Daj sobie chwilę na poćwiczenie umiejętności STOP .....	48
<i>Jak uratować Święto Dziękczynienia</i> , część II .....	49
Odkrywanie umiejętności STOP .....	52
Odkrywanie umiejętności obserwowania .....	53
Pomysły na trenowanie umiejętności STOP i umiejętności obserwacji .....	54
Święta Pauza .....	56
<b>Rozdział 4: Opisywanie</b> .....	<b>57</b>
<i>Hodowla zwierząt</i> , historia o umiejętności opisywania .....	58
Poznajemy umiejętność opisywania .....	62
Pomysły na ćwiczenie umiejętności opisywania .....	65
<b>Rozdział 5: Skuteczność</b> .....	<b>66</b>
<i>Uwięziona i uwolniona</i> , historia o skuteczności .....	67
Odkrywamy umiejętność skuteczności .....	72
Dialektyka .....	73
Założenia DBT .....	74
Pomysły na ćwiczenia skuteczności, myślenia dialektycznego i założeń DBT .....	78
Daj sobie chwilę na oddech .....	80
<b>Część 2: Skuteczność interpersonalna</b> .....	<b>82</b>
Zwiększanie skuteczności twoich interakcji .....	83
Wprowadzenie do miłującej dobroci .....	84
Skorzystaj z chwili na praktykę miłującej dobroci .....	85

<b>Rozdział 6: Ustalanie priorytetów .....</b>	<b>86</b>
<i>Pocałunek</i> , historia o ustalaniu priorytetów .....	87
Odkrywamy umiejętność ustalania priorytetów .....	94
Cel .....	95
Relacja .....	96
Poczucie własnej wartości .....	97
Pomysły na praktykowanie ustalania priorytetów .....	99
Jak wpływasz na otaczających cię ludzi? .....	100
<b>Rozdział 7: DEAR .....</b>	<b>101</b>
<i>Komitet babeczkowy</i> , historia o DEAR .....	102
Odkrywanie umiejętności DEAR .....	106
Pomysły na ćwiczenie umiejętności DEAR .....	108
Ściągawka do DEAR .....	108
Wskazówki używania DEAR w ważnych sprawach .....	111
<b>Rozdział 8: Uprawomocnienie .....</b>	<b>112</b>
<i>Co jest na topie w telewizji</i> , historia o uprawomocnieniu .....	113
Odkrywamy uprawomocnienie .....	118
Mowa ciała .....	119
Aktywne słuchanie .....	120
Czytanie w myślach .....	121
„Biorąc pod uwagę wszystko, co się wydarzyło...” .....	122
„Inni na twoim miejscu poczuli by to samo” .....	122
Radykalna autentyczność .....	123
Pomysły na praktykowanie uprawomocnienia .....	124
Ściągawka: sześć poziomów uprawomocnienia .....	125
Daj sobie chwilę, aby po prostu... poddychać .....	126
<b>Część 3: Regulacja emocji .....</b>	<b>128</b>
Podnoszenie swojego progu emocjonalnego wzbudzenia .....	129
Uważność na emocje (jako sposób regulacji emocji) .....	130
Angażowanie się w przyjemne aktywności, instrukcja i lista .....	133
<b>Rozdział 9: Sprawdzanie faktów .....</b>	<b>138</b>
<i>Złodziejka szczeniaków</i> , opowieść o sprawdzaniu faktów .....	139
Odkrywanie sprawdzania faktów .....	146
Trzy najczęstsze negatywne przekonania kluczowe .....	147
Różne sposoby ćwiczenia sprawdzania faktów .....	150
Częste zniekształcenia poznawcze .....	152
<b>Rozdział 10: Działanie przeciwstawne .....</b>	<b>153</b>
<i>Nie szalej w psychiatryku</i> , opowieść o działaniu przeciwstawnym .....	154
Odkrywanie działania przeciwstawnego .....	159
Różne sposoby ćwiczenia umiejętności działania przeciwstawnego .....	162
Terapia ekspozycyjna (działanie przeciwstawne w obliczu lęku) .....	163
<b>Rozdział 11: Radzenie sobie zawczasu .....</b>	<b>164</b>
<i>Za duża</i> , opowiadanie o umiejętności radzenia sobie zawczasu .....	165
Odkrywanie umiejętności radzenia sobie zawczasu .....	172
Różne sposoby ćwiczenia radzenia sobie zawczasu .....	173
Bingo radzenia sobie zawczasu .....	174
<b>Rozdział 12: Umiejętność PLEASE .....</b>	<b>175</b>
<i>Socjopata</i> , opowiadanie o umiejętności PLEASE .....	176
Odkrywanie umiejętności PLEASE .....	183

Analiza łańcuchowa zachowań .....	185
Analiza rozwiązań .....	186
Różne sposoby ćwiczenia umiejętności PLEASE .....	187
Wskazówki dotyczące dobrego snu .....	189
<b>Rozdział 13: Wartości i tworzenie życia wartego przeżycia .....</b>	<b>190</b>
<i>Ostre krawędzie</i> , historia o wartościach i tworzeniu życia wartego przeżycia .....	191
Odkrywamy swoje wartości i budujemy życie warte przeżycia .....	196
Wartości a cele .....	197
Twoja wizja życia .....	197
Tablice inspiracji .....	198
Kroki działania .....	199
Życie też ma swoje pory roku .....	200
Pomysły na działanie zgodne z wartościami i budowanie życia wartego przeżycia .....	201
Instrukcja do Kwestionariusza Analizy Wartości .....	203
Kwestionariusz Analizy Wartości .....	204
<b>Część 4: Tolerancja dyskomfortu .....</b>	<b>210</b>
Przetwarzanie kryzysu bez pogarszania go .....	210
Tolerancja dyskomfortu a unikanie .....	211
Tolerancja dyskomfortu – drzewko decyzji .....	212
<b>Rozdział 14: Radykalna akceptacja .....</b>	<b>214</b>
<i>Cisza</i> , historia o radykalnej akceptacji .....	215
Odkrywamy radykalną akceptację .....	220
Opcje reagowania na bolesne sytuacje .....	223
Pomysły na praktykowanie radykalnej akceptacji .....	224
Notatki, przemyślenia, pomysły .....	226
<b>Rozdział 15: Samokojenie za pomocą pięciu zmysłów .....</b>	<b>227</b>
<i>Dzikie papugi</i> , historia o samokojeniu za pomocą pięciu zmysłów .....	228
Odkrywamy umiejętność samokojenia za pomocą pięciu zmysłów .....	235
Pomysły na praktykowanie umiejętności samokojenia za pomocą pięciu zmysłów .....	237
<b>Rozdział 16: Odpychanie sytuacji i odwracanie uwagi za pomocą myśli .....</b>	<b>238</b>
<i>Umrzeć ze wstydu</i> , opowieść o odpychaniu sytuacji i odwracaniu uwagi za pomocą myśli .....	239
Ho'oponopono .....	246
Odkrywanie odpychania sytuacji i odwracania uwagi za pomocą myśli .....	248
Odwracanie uwagi za pomocą myśli .....	251
Tworzenie list .....	252
Umawianie się na spotkanie ze swoimi zmartwieniami .....	254
Plan randek Mądrego Umysłu .....	255
<b>Rozdział 17: Alternatywny bunt .....</b>	<b>258</b>
<i>Dziewczyny z ogniska</i> , historia o alternatywnym buncie .....	259
Odkrywamy alternatywny bunt .....	269
Pomysły na ćwiczenie umiejętności alternatywnego buntu .....	271
Zrób sobie chwilę przerwy .....	272
<b>Wnioski .....</b>	<b>273</b>
Słownik terminów DBT .....	277
Skorowidz .....	280



# Wprowadzenie

## WITAJ W ŚWIECIE TERAPII DIALEKTYCZNO-BEHAWIORALNEJ (DBT).

Ta innowacyjna terapia polega na uczeniu się mnóstwa umiejętności mających na celu wpłynięcie na nasze myślenie, zachowanie i samopoczucie. Korzystanie z nich może zmienić to, jak żyjemy.

Terapia dialektyczno-behawioralna patrzy na twoje życie i mówi: „Ojej. To musiało być okropnie trudne. Chodź, pokażę ci, jak można do tego podejść inaczej”.

Jesteś osobą wrażliwą emocjonalnie? Większość ludzi, którzy interesują się DBT, boryka się z intensywnymi stanami emocjonalnymi. Niektórzy z nas mają jakąś diagnozę, inni nie. Możesz skorzystać z umiejętności DBT również, jeśli nie masz żadnej diagnozy. A jeśli takową posiadasz – możesz odetchnąć z ulgą. Badania pokazują, że DBT jest pomocne w depresji, chorobie afektywnej dwubiegunowej, nadużywaniu substancji psychoaktywnych, zaburzeniach odżywiania, problematyce samobójczej i samookaleczeniach, a także w zaburzeniu osobowości z pogranicza (ang. *borderline*). Nazywam się Diana Partington. Jestem terapeutką DBT. Napisałam tę książkę jako przewodnik, który ma pomóc ci nauczyć się umiejętności DBT i zastosować je w swoim życiu.

## JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI

Chcę, żebyś czerpał\* satysfakcję z nauki umiejętności. Dlatego wypełniłam *DBT for Life* po brzegi informacjami z nadzieją, że każda minuta, którą spędzisz nad tą książką, wyposaży cię w coś pomocnego w twoim życiu. Aby nasza wspólna podróż była jeszcze bardziej angażująca, w tekst wplotłam oryginalne ilustracje oraz grafiki. Mam nadzieję, że każdy rozdział będzie dla ciebie wartościowy, przyjemny i łatwy w odbiorze.

### Trzy sposoby pracy z każdym rozdziałem

#### 1. Historia

Na początku każdego z rozdziałów znajdziesz krótką historię, w której jakaś osoba używa tej umiejętności DBT, o której jest dany rozdział. Mam nadzieję, że uda ci się poczuć więź z bohaterami i towarzyszenie im w ich doświadczeniach pozwoli wzrastać również tobie. Z opisywanych w tej książce umiejętności może skorzystać każdy – niezależnie od wieku, płci, rasy, kultury, tożsamości seksualnej czy statusu społeczno-ekonomicznego. Bohaterowie naszych historii uosabiają tę różnorodność.

Może się zdarzyć, że ujrzysz w tych opowieściach samego siebie lub osoby, które kochasz. Wszystkie historie są oparte na prawdziwych zdarzeniach, a postacie są zlepkiem wielu różnych osób o podobnych doświadczeniach. Dołożyłam wszelkich

\* W przekładzie zastosowano formy zwrotów do czytelnika w rodzaju męskim, co wynika wyłącznie z potrzeby zachowania przejrzystości i spójności tekstu. Z pełnym szacunkiem i otwartością zapraszamy do lektury wszystkie osoby — kobiety, mężczyźni, osoby niebinarne oraz wszystkich, którzy nie odnajdują się w tradycyjnych kategoriach płci. Każdy czytelnik i każda czytelniczka jest tu mile widziany/widziana – *przyp. red.*

starań, aby chronić prywatność tych, których przeżycia mnie zainspirowały. Ostatecznie każda opisana historia to dzieło fikcyjne, mające na celu zilustrowanie użycia umiejętności DBT w realnym świecie.

## 2. Odkrywanie

W każdym rozdziale zawarto dogłębne wytłumaczenie tej umiejętności, na której się skupia. Ta część wypełniona jest wiedzą na temat DBT, ćwiczeniami i innymi ciekawymi psychologicznymi wskazówkami i spostrzeżeniami. Zamieściłam tu również paski boczne z dodatkowymi informacjami. Mam nadzieję, że uznasz te kąski wiedzy za pomocne.

## 3. Praktyka

W tej części oferuję ci konkretne kroki, jak wprowadzić w życie pomysły, o których czytasz. Wypróbuj je.

Zamieściłam również wprowadzenie do każdego z czterech modułów umiejętności: uważność, skuteczność interpersonalna, regulacja emocji oraz tolerancja dyskomfortu.

Na końcu tej książki zamieszczono obszerny glosariusz oraz indeks, za pomocą którego znajdziesz właściwe tematy, gdy będą ci najbardziej potrzebne.

### *Korzystaj, jak potrzebujesz*

Być może będziesz chciał przeczytać tę książkę od deski do deski i połączyć każdy rozdział w całość – ale wcale nie musisz tego robić.

Każdy uczy się nieco inaczej. Korzystaj z tej książki w jakikolwiek skuteczny dla ciebie sposób. Zapewne część z was chętniej skupi się na historiach, innych bardziej przyciągną wyjaśnienia czy ćwiczenia.

Czytanie rozdziałów po kolei pozwoli ci na pełniejsze przyswojenie pojęć związanych z DBT, co z kolei całościowo pomoże ci w efektywnej pracy z książką. Jeśli chcesz samodzielnie dobierać kolejność czytanych rozdziałów, to w razie trudności ze zrozumieniem jakiegoś pojęcia odwołaj się do glosariusza i indeksu.

Ta książka jest dla ciebie. Możesz w niej pisać, podkreślać i zakreślać. Ciesz się nią.

### *Zadania dodatkowe*

Rozdziały tej książki odpowiadają umiejętnościom wyszczególnionym w książce Linehan, M. (2016) *Terapia dialektyczno-behawioralna (DBT). Trening umiejętności. Materiały i ćwiczenia dla pacjentów*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego. Aby osiągnąć maksymalne korzyści, możesz czytać *DBT for Life* równocześnie z książką Linehan. Te dwie pozycje dobrze się uzupełniają. Na końcu każdego rozdziału tej książki umieściłam odpowiadające mu strony *Treningu umiejętności*.

## Wrażliwe treści

Często osoby korzystające z DBT noszą w sobie traumatyczne przeżycia. W związku z tym, niektóre z historii odwołują się do bolesnych wydarzeń w dzieciństwie i dorosłości, przypadków nieskutecznego zachowania lub innych trudnych tematów. Mimo że problematyka traumy nie jest głównym przedmiotem tej książki, to starałam się zawrzeć w niej cały przekrój ludzkich doświadczeń i sytuacji, aby pokazać, w jak szerokim zakresie można stosować umiejętności DBT. Przed niektórymi historiami znajdziesz informację, że zawierają one wrażliwe treści. Proszę cię, abyś sam świadomie zdecydował, czy zapoznawanie się z nimi będzie dla ciebie korzystne. Twoja mądrość podpowie ci, co jest dla ciebie dobre. Posłuchaj jej. Jeśli którekolwiek z historii spowodują pogorszenie twojego samopoczucia, postaraj się przepracować to ze swoim terapeutą.

## Uwagi

Ta książka może być wartościowym dodatkiem do każdego rodzaju profesjonalnego wsparcia emocjonalnego. Pamiętaj jednak, że *DBT for Life* nie zastępuje psychoterapii. Jeśli masz myśli samobójcze lub borykasz się z zachowaniami zagrażającymi twojemu życiu, koniecznie nawiąż kontakt z terapeutą DBT w twojej okolicy.

Jeśli zagrożone jest życie twoje lub kogoś, natychmiast zawiadom służby pod numerem alarmowym 112 [*w Polsce, większości krajów Unii Europejskiej i kilku innych krajach Europy i Świata – przyp. tłum.*]. Możesz również zadzwonić na całodobowy numer *Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym* – 800 70 222 lub czynny od 14:00 do 22:00 *Kryzysowy Telefon Zaufania* – 116 123 [*w Polsce – przyp. tłum.*].

Jeśli sytuacja ma miejsce w USA, zadzwoń pod numer alarmowy 911 lub skontaktuj się z *National Suicide & Crisis Lifeline* pod numerem 988.

W Wielkiej Brytanii możesz zadzwonić na *National Suicide & Crisis Lifeline* pod numerem 0800-689-5652.

W Kanadzie pod numerem 988 znajdziesz linię *Talk Suicide*.

W Australii wsparcie w kryzysie, tzw. *Lifeline*, jest pod numerem 13-11-14.

W Nowej Zelandii działa *Mental Health Foundation* i można do niej zadzwonić lub wysłać SMS na numer 1737.

Numery telefonów zaufania większości pozostałych krajów znajdziesz tu: [https://en.wikipedia.org/wiki/List\\_of\\_suicide\\_crisis\\_lines](https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_suicide_crisis_lines) [*Strona w języku angielskim, niedostępna w języku polskim – przyp. tłum.*]

Jeszcze jedna sprawa: Nie jestem w żaden sposób powiązana z twórczynią DBT, Marshą Linehan czy z należącymi do niej organizacjami. Ta książka jest niezależnym projektem bazującym na jej nauczaniu.



## I... JESZCZE KILKA SŁÓW NA MÓJ TEMAT, TWOJEJ PRZEWODNICZKI

DBT zmieniło moje życie. Na początku przeszłam przez tę terapię jako pacjentka, następnie stałam się terapeutką DBT. W trakcie naszej wspólnej podróży przez umiejętności DBT całkiem nieźle mnie poznasz.

Zmagałam się z depresją od kiedy byłam małą dziewczynką. Przez pracę rodziców dorastałam w Nikaragui, na Filipinach i w Indonezji. Mnóstwo podróżowałam i ta perspektywa jest widoczna w opisanych przeze mnie historiach.

Po ukończeniu liceum w Dżakarcie, przenieśliśmy się do Stanów Zjednoczonych. Kolejne dziewiętnaście lat spędziłam w Los Angeles. Tam też skończyłam studia, poznałam męża i urodziłam dwójkę dzieci. Praca mojego męża poskutkowała przenosinami do Nashville w stanie Tennessee. Niedługo potem zostawił mnie dla kobiety poznanej w pracy. To odejście zniszczyło naszą rodzinę, a ja zostałam sama w obcym stanie.

Myśli i impulsy samobójcze gnębiły mnie przez większość mojego życia – gdy byłam nastolatką, dwukrotnie próbowałam się zabić. Gdy mój mąż odszedł, nie mogłam opanować chęci pozabawienia się życia. Sytuacja była beznadziejna. Przez samobójstwo opuściłabym jednak moje ukochane dzieci, a tego nie potrafiłabym zrobić. Potrzebowałam pomocy. Łaknęłam czegoś, co utrzyma mnie przy życiu. Zrządzeniem losu natrafiłam na terapeutę, który zasugerował DBT.

Jako pacjentka odkryłam zestaw umiejętności, dzięki którym zmieniałam moje życie, moje zachowanie (przez większość czasu) i to, jak doświadczam otaczającego mnie świata. Czułam się, jakbym się narodziła ponownie... i to w idealnym momencie.

### *Dlaczego jestem odpowiednią osobą, aby zabrać cię w tę podróż?*

Jestem licencjonowaną terapeutką. W 2012 roku ukończyłam Vanderbilt University, uzyskując tytuł magistra. Moja praca magisterska dotyczyła efektywnej nauki umiejętności DBT u osób z różnymi stylami uczenia się. Mam za sobą setki godzin kształcenia w DBT, włączając w to warsztaty organizowane przez Marshę Linehan, jej organizację – Behavioral Tech – oraz inne organizacje edukacyjne. Pracowałam pod superwizją doświadczonego terapeuty DBT przez dwa lata.

Od uzyskania mojej licencji w 2014 roku uczyłam tysiące ludzi umiejętności DBT w grupach DBT, które były prowadzone m.in. w lokalnej szkole pomaturalnej, w leczeniu środowiskowym\*, opiece stacjonarnej i różnych praktykach prywatnych. Szkoliłam również innych profesjonalistów z obszaru zdrowia psychicznego, pomagając im w stosowaniu pełnego zakresu DBT, a także w aspekcie nauczania umiejętności DBT.

W momencie, gdy piszę tę książkę, mam pięćdziesiąt cztery lata. Połączenie DBT oraz terapii traumy położyło kres mojemu pędowi, by się zabić. Cień samobójstwa, który włókł się za mną od 5. do 39. roku życia, znikł.

Jestem dożgonnie wdzięczna Marshy Linehan, twórczyni DBT oraz wszystkim nauczycielom i terapeutom, którzy wiedli mnie drogą DBT.

Oferuję ci tę książkę, aby być w stanie choć trochę się im odwdziżyć.

---

\* **Zespół leczenia środowiskowego** to interdyscyplinarny model wsparcia osób z poważnymi zaburzeniami psychicznymi, realizowany w ich naturalnym środowisku. Zazwyczaj opiera się na umiejętnej koordynacji leczenia, wizytach domowych, interwencji kryzysowej oraz wsparciu psychospołecznym, mających na celu zwiększenie samodzielności pacjenta i ograniczenie konieczności hospitalizacji – *przyp. red.*

## Zbrodnie miłości

### OPOWIEŚĆ O MĄDRYM UMYŚLE

W SWOIM POŚPIECHU DO UBIKACJI, Adam zostawił otwarty laptop. Jedna chwila wystarczyła Sarze, żeby sprawdzić historię przeglądarki. Kilka kliknięć, żeby wejść na jego profil na stronie „Gorące Randki w Twoim Mieście”. *Młody ogier szuka zmysłowej kobiety do zabawy i czegoś więcej.*

Sara usiadła na łóżku, trzęsąc się z niepokoju. „O nie, proszę, proszę. O Boże, znów to samo”.

Dźwięk spuszczonej wody i Adam wyszedł z łazienki, zapinając pasek. Wydawał się tak odległy, jak nieznajomy, który tylko wyglądał jak jej chłopak. Czuliła ułkucia strachu, kiedy przeniósł wzrok z niej na otwartą na laptopie stronę. *Czy szpiegowanie jest gorsze od zdrady?*

– Adam, nie jestem głupia – powiedziała.

Nie przyznał się do niczego. Zamiast tego zamknął komputer i zmierzył ją wzrokiem.

– Nie powiedziałem, że jesteś. – Biorąc pod pachę laptop, wyszedł z pokoju.

Na trzęsących się nogach, poszła za nim do salonu. Kręciło jej się w głowie. Chciała powiedzieć coś złośliwego, ale nie umiała znaleźć słów, które by go zraniły.

Adam usiadł na kanapie i spojrzał na nią tymi swoimi rozmarzonymi, brązowymi oczami.

– Kocham cię, skarbie. Cała reszta to pierdoły.

Czarował ją swoim głosem, powtarzanym zaklęciem „kocham Cię”. Mogłaby znieść wszystko, żeby tylko nie utracić brzmienia jego głosu i tej jego surowej, zmysłowej męskości. Starając się nie rozpłakać, odpowiedziała:

– Ja też cię kocham.

Gdzieś głęboko, jej wewnętrzna mądrość próbowała zwrócić na siebie uwagę, powtarzając cichą modlitwę „Boże, proszę, uwolnij mnie od niego”. Ale za każdym razem, kiedy myślała o rzuceniu go, czuła się, jakby zamoczyła stopę w morzu gorącej lawy. Odejście od niego oznaczało przemierzenie kilometrów tej otchłani, by znaleźć się na jej drugim brzegu, na zawsze sama.

Bawiąc się pilotem i przerzucając kanały, poklepał miejsce obok siebie.

– Chodź tu, skarbie.

Gdy wyciągnął do niej rękę, nie umiała się oprzeć. Adam nienawidził trzymania się za ręce, więc kiedy już zdarzało mu się okazać jej ten rodzaj czułości, Sara wiedziała, że musiał bardzo żałować. Kiedy przyciągnął ją do siebie i pocałował, mały głos rozsądku zniknął.

– Ostrożnie – powiedział, krzywiąc się z bólu.

– Ząb nadal boli? – spytała.

– Da się wytrzymać – odpowiedział, patrząc jej w oczy, aż odwróciła wzrok. – Tak bardzo się o mnie troszczysz. Szczęściar z mnie.

– Kocham cię, nie mogę patrzeć, gdy cię boli. – Uśmiechając się, wstrzymała łzy.

Dzień wcześniej złamał ząb. Dosłownie skruszył mu się w ustach. Sara nalegała na zabranie go do dentysty, nawet wzięła na siebie rachunek za wizytę.

W nocy dotykał ją we wszystkich rozkosznych miejscach, obiecując:

– Oddam ci, jak tylko Henry znajdzie mi u siebie jakąś robotę.

– Wiem – odparła, odwracając wzrok. Przywykła już do niedotrzymanych obietnic. Tatuaz na jej przedramieniu głosił: „Wszystko dla Miłości”. Kiedy była zakochana, robiła wszystko, żeby uczucie było odwzajemnione. W imię miłości zdarzyło jej się nawet dokonać drobnych przestępstw. Tylko wykroczeń, często niezauważonych. Kilka z nich

było na stałe w jej kartotece. Dla Larrego – drobne kradzieże w sklepie budowlanym. Dla Johna Jaya – pozwoliła mu skorzystać ze swojego konta, kiedy potrzebował wyprać pieniądze ze sprzedaży trawki.

Kiedy John Jay wpadł, zamknięto jej konto w banku, a sąd skazał ją na prace społeczne i obowiązkowe spotkania z psychologiem.

Tak trafiła na grupową terapię DBT. Pani terapeutka nauczyła ją: gdy emocje biorą górę, uaktywnia się Emo-

cjonalny Umysł. Emocjonalny Umysł sprawia, że wszystko wydaje się bardzo pilne i ważne. Nie chcesz, żeby kierował twoim zachowaniem.

Sara wiedziała, że to Emocjonalny Umysł utrzymywał ją w ciągłym lęku przed utratą Adama. Podpowiadał, że bycie z Adamem jest lepsze niż samotność i to właśnie ten strach więził ją w ich relacji.

Przez kilka tygodni po incydencie z portalem randkowym, Adam był bardzo słodki i czuły. Puszczal jej ulubione piosenki i tańczył z nią w salonie, wolno i zmysłowo. W łóżku, nie skąpił jej przyjemności. Gdy była w pracy, pisał do niej krótkie, miłosne wiadomości. Przyniósł jej nawet mały bukiet chryzantem. Mówił jej:

– Nikt mnie tak nie kochał jak ty, Sara. Wiesz, że cię cenię, prawda?

– Wiem – odpowiadała, rumieniąc się. – Jesteś bardzo dobry w mówieniu mi o tym.

Ale później się zmienił, był zdystansowany i łatwo się na nią wkurzał. Nie smakowało mu nic, co ugotowała. Przekręcał jej słowa, by brzmiały jak krytyka. Czuła się, jakby jej nienawidził. Ale dlaczego?

Mądry Umysł próbował zwrócić na siebie uwagę: „Sara, bez niego będzie ci lepiej. Chwilę poboli, ale później wszystko będzie dobrze”, ale te słowa były jedynie szeptem w burzy tęsknoty, pragnienia miłości.

W oczekiwaniu na urodziny ukochanego, brała dodatkowe zmiany w knajpie, w której pracowała, aż pewnego dnia pękła jej opona, a mechanik stwierdził, że musi wymienić obie tylne. Po zapłaceniu czynszu, nic jej nie zostało. Żadnych pieniędzy na urodzinowy prezent czy wyjście.

Miała jednak kartę kredytową „na czarną godzinę”. Jedynym problemem było to... że nie należała do niej. Czasami klient zapominał karty. Czasami ją zatrzymywała. Tylko na kilka tygodni, tylko w ramach sytuacji awaryjnych.

Co by się stało, gdyby zapłaciła nią za urodzinową kolację? Mogłaby zabrać Adama do ulubionej restauracji. Na pewno chciałby smażonego kurczaka pływającego w sosie, z purée i goframi, a na deser wielki kawał tarty z batatów.



# Odkrywaj

## ODKRYWAJ MĄDRY UMYSŁ

Biedna Sara. Miłość bywa bolesna. Potrzeba, by do kogoś należeć i mieć osobę, która jest tylko twoja, bywa przytłaczająca. Więzi nas w sytuacjach, w których kieruje nami strach. Na szczęście, Sara rozpoznała swój Emocjonalny Umysł i posłuchała Mądrego Umysłu. Zyskała jasność, by kierować się swoją mądrością i nie popełniła kolejnego przestępstwa w imię miłości. Spróbujmy zagłębić się w każdy z trzech stanów umysłu: Emocjonalny Umysł, Racjonalny Umysł i Mądry Umysł.

### *Emocjonalny Umysł*

W Emocjonalnym Umysle, uczucia kierują naszym myśleniem i podejmowaniem decyzji. Emocje nie są złe. Potrzebujemy ich, by nas motywowały i przekazywały informacje. Jednakże, gdy Emocjonalny Umysł przejmuje dowodzenie, możemy działać impulsywnie.

Czy przypominasz sobie ostatni raz, kiedy emocje wzięły górę? Czy przestałeś myśleć o konsekwencjach? A może wszystko wydawało się przytłaczające i nadzwyczaj ważne? Jeśli odpowiedź brzmi tak, prawdopodobnie byłeś w stanie Emocjonalnego Umysłu.

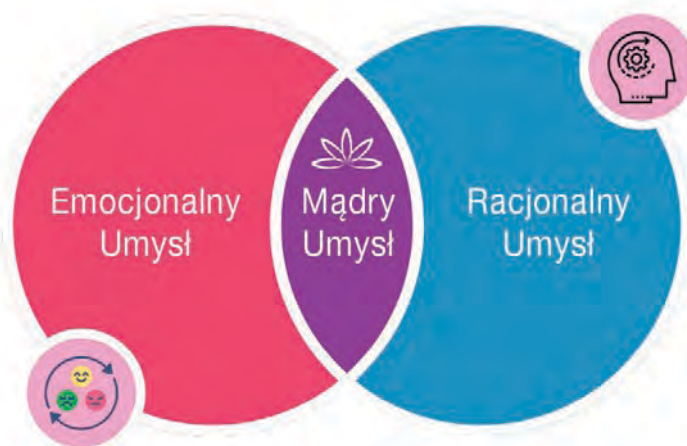
- Negatywne emocje wydają się najważniejsze: „Dlaczego mi nie odpisuje? Będę go bombardować wiadomościami, aż wreszcie odpowie!”.
- Pozytywne emocje mogą mieć ten sam ładunek, pchając nas w stronę impulsywności: „Tak świetnie się bawię! Chcę jeszcze – im więcej, tym lepiej! Potrzebuję tego teraz!”.

### *Racjonalny Umysł*

Po przeciwnej stronie spektrum znajduje się Umysł Racjonalny. Jest logiczny i nie dopuszcza udziału emocji.

Racjonalny Umysł tworzy wiele „powinienem”: „Powinieneś to zrobić. Powinieneś być taki”. W najlepszym razie, Racjonalny Umysł pomaga w myśleniu o konsekwencjach, w najgorszym – brak mu współczucia i jest bardzo nieelastyczny. Działanie w zgodzie z Racjonalnym Umysłem może doprowadzić nas do zaniedbywania uczuć innych ludzi i naszych własnych emocji.

### STANY UMYSŁU W DBT



# Ćwiczenia

## RÓŻNE SPOSOBY ĆWICZENIA MĄDREGO UMYŚŁU

**Ćwicz zadawanie sobie pytania:** „Czy jestem w stanie Mądrego Umysłu?” lub „Czy to wybór Mądrego Umysłu?”. Na przykład, gdy podejmujesz różne decyzje w ciągu dnia, wracaj do tych pytań raz za razem, zastanawiając się, jak spędzasz czas, jak dbasz o swoje ciało, swoją pracę, relacje oraz cele.

**Gdy w ciągu dnia pojawiają się u Ciebie reakcje i myśli,** zadawaj sobie pytanie: „Czy to Emocjonalny Umysł?” Emocjonalny Umysł rozpoznasz po poczuciu pilności i intensywności. Jeśli przemawia przez Ciebie Emocjonalny Umysł, zwolnij i przemyśl, co stoi za i przeciw działaniu, które rozważasz.

**Kiedy czujesz się przytłoczony,** masz trudności z podjęciem decyzji lub odczuwasz impulsywność, spróbuj położyć dłoń na swoim splocie słonecznym i oddychaj głęboko przeponą, zadając sobie pytanie: „Co mówi mój Mądry Umysł?”. Następnie wsłuchaj się w odpowiedź płynącą z głębi siebie. Nie podpowiadaj sobie tej odpowiedzi. Po prostu słuchaj.

**Ustaw sobie kilka przypomnień** w telefonie, żeby kontrolować poziom swoich emocji i ocenić je w skali od zera do dziesięciu (gdzie dziesięć oznacza największą intensywność). Zadaj sobie wtedy pytania: „Czy jestem w Emocjonalnym Umyśle czy w Mądrym Umyśle? Czy to dobry moment, żeby działać?”.



# DBT *for* LIFE

## Umiejętności do zmiany sposobu życia

Dialektyczna terapia behawioralna (DBT) jest rozbudowanym i spójnym systemem terapeutycznym. Dla wielu osób – zarówno pacjentów, jak i terapeutów – przy pierwszym kontakcie może być doświadczeniem przytłaczającym: liczne, specyficzne strategie terapeutyczne, jasno zdefiniowana struktura pracy oraz bogaty zestaw umiejętności wymagają czasu, wysiłku i cierpliwości. Sam proces uczenia się umiejętności DBT bywa wyzwaniem – nie tylko intelektualnym, ale przede wszystkim praktycznym i emocjonalnym.

Jednocześnie u podstaw DBT leży proste, a zarazem fundamentalne założenie: naszym celem jest poszukiwanie skutecznych sposobów budowania życia wartego przeżycia. Co to oznacza w praktyce, nie jest uniwersalne – dla każdej osoby ta droga wygląda inaczej, zależnie od jej historii, zasobów, wartości i aktualnych trudności.

Książka *DBT for Life* stanowi kolejną, niezwykle wartościową ścieżkę uczenia się umiejętności DBT. W przystępny, klarowny i osadzony w codziennym doświadczeniu sposób pokazuje, jak umiejętności te mogą być realnie wplecione w życie – poza salą terapeutyczną, poza podręcznikowymi definicjami i schematami.

Nie spotkałem dotąd publikacji, która w tak dostępny i jednocześnie wierny duchowi DBT sposób przedstawiałaby naukę i stosowanie jej umiejętności. Jestem przekonany, że dla wielu osób książka ta stanie się skutecznym, a przede wszystkim życiowo użytecznym narzędziem wspierającym proces zmiany – krok po kroku, w tempie dopasowanym do czytelnika.

*lek. Bartłomiej Taurogiński – specjalista w dziedzinach psychiatrii dzieci i młodzieży  
oraz psychoterapii dzieci i młodzieży, certyfikowany psychoterapeuta PTPB, psychoterapeuta DBT*