

Seria: PSYCHIATRIA I PSYCHOTERAPIA

Tytuł oryginału: *The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook: Practical DBT Exercises for Learning Mindfulness, Interpersonal Effectiveness, Emotion Regulation, and Distress Tolerance. Second edition*

© Copyright 2019 by Matthew McKay, Jeffrey C. Wood, Jeffrey Brantley and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Copyright for the Polish translation by Joanna Gołąb, 2024

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego  
Wydanie I, Kraków 2024  
All rights reserved

Redaktor naukowy  
*dr Agnieszka Kałwa*

Projekt okładki  
*Jan Paluch / [www.janpaluch.pl](http://www.janpaluch.pl)*

Niniejsza książka stanowi utwór chroniony na podstawie ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych. Prawami do tego utworu dysponuje Wydawca – Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego. Bez zgody Wydawcy niedopuszczalne jest kopiowanie, rozpowszechnianie lub inne korzystanie z niniejszej książki w całości lub z jej fragmentów z wyjątkiem dozwolonego użytku osobistego lub publicznego.

ISBN 978-83-233-5345-4 (druk)



WYDAWNICTWO  
UNIwersytetu  
JAGIELLOŃSKIEGO

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

Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego  
Redakcja: ul. Michałowskiego 9/2, 31-126 Kraków  
tel. 12 663 23 80  
Dystrybucja: tel. 12 631 01 97  
tel. kom. +48 506 006 674, e-mail: [sprzedaz@wuj.pl](mailto:sprzedaz@wuj.pl)  
Konto: PEKAO SA, nr 80 1240 4722 1111 0000 4856 3325

„Pamięci mojej matki, Louise Long LaBrash,  
która zawsze mi towarzyszyła w trudnych chwilach życia”.

*Matthew McKay*

„Książkę dedykuję moim studentom i klientom  
z Fresno City College oraz Reedley College w latach 2005–2006,  
których siła, nadzieja i wytrwałość były dla mnie inspiracją  
podczas pracy nad książką,  
a także wszystkim jej czytelnikom, którzy przez lata przekazywali mi sugestie,  
jak sprawić, aby jej drugie wydanie było lepszym narzędziem do leczenia innych”.

*Jeffrey C. Wood*

„Książkę dedykuję wszystkim osobom  
zmagającym się z intensywnymi i nieprzewidywalnymi emocjami  
w swoim życiu wewnętrznym i zewnętrznym.  
Życzę Wam, abyście odnaleźli spokój i szczęście, a owoce Waszych  
wysiłków oby posłużyły wszystkim żywym istotom”.

*Jeffrey Brantley*



# Spis treści

Przedmowa do wydania drugiego .....	9
Wstęp      Dialektyczna terapia behawioralna – przegląd leczenia .....	11
Rozdział 1      Podstawowe umiejętności tolerowania dyskomfortu psychicznego .....	15
Rozdział 2      Zaawansowane umiejętności tolerowania dyskomfortu psychicznego: spraw, aby chwila była lepsza .....	51
Rozdział 3      Zaawansowane umiejętności tolerowania dyskomfortu psychicznego – ciąg dalszy .....	93
Rozdział 4      Uważność – podstawowe umiejętności .....	117
Rozdział 5      Uważność – zaawansowane umiejętności .....	141
Rozdział 6      Dalsze zgłębianie uważności .....	179
Rozdział 7      Podstawowe umiejętności regulowania emocji .....	187
Rozdział 8      Zaawansowane umiejętności regulowania emocji .....	231
Rozdział 9      Efektywność interpersonalna – podstawowe umiejętności .....	255
Rozdział 10      Efektywność interpersonalna – zaawansowane umiejętności .....	283
Rozdział 11      Próby poznawcze z użyciem ekspozycji .....	315
Rozdział 12      Łączenie w całość .....	323
Bibliografia .....	331



# Przedmowa do wydania drugiego

Od ponad dwudziestu pięciu lat dialektyczna terapia behawioralna (DBT) pomaga ludziom osłabić przytłaczające emocje, doprowadzając do ładu ich życie i związki. Wiele opublikowanych dotąd badań potwierdza skuteczność tej terapii, a setki tysięcy osób działających w grupach DBT na całym świecie doświadczą dzięki niej przełomowych zmian.

Sama terapia DBT także uległa zmianie. Podstawowe umiejętności są obecnie wykorzystywane do leczenia wielu innych problemów niż tylko pierwotnie zakładane zaburzenia osobowości z pogranicza (BPD). Dialektyczna terapia behawioralna okazała się skuteczna również w przypadku lęku i depresji, wstydu, zespołu stresu pourazowego, zapobiegania nawrotom uzależnienia, gniewu i agresji, problemów interpersonalnych oraz innych trudności. Została także zaadaptowana i rozszerzona do stosowania w pracy z parami i nastolatkami.

Zmienił się również proces leczenia z zastosowaniem tej terapii. Dziesiątki badaczy i klinicystów, nie wyłączając nas samych, uzupełniło oryginalny protokół o nowe, skuteczne techniki regulacji emocji. Niektóre z tych dodatków obejmują określanie wartości, dyfuzję, rozwiązywanie problemów, próby poznawcze z użyciem ekspozycji, relaksację kontrolowaną hasłem, współczucie, medytację, nowe procesy uważności, fizjologiczne umiejętności radzenia sobie (w przypadku skrajnych emocji), umiejętności. Twórczyni DBT, dr Marsha Linehan, uznała i udokumentowała ewolucję terapii w ostatnim wydaniu swojego podręcznika treningu umiejętności DBT (2015), który uzupełniła o nowe techniki opracowane przez siebie i innych badaczy w ciągu ostatnich dwudziestu pięciu lat. Niektóre z dodanych przez dr Linehan technik pojawiły się w pierwszym wydaniu tej książki, natomiast wiele innych umiejętności jest wynikiem badań dr Linehan i niezależnych badaczy behawioralnych na całym świecie.

To nowe wydanie książki, którą trzymasz w ręku, było konieczne ze względu na ewolucję DBT i rozwój nowych, skutecznych procesów regulacji emocji. Publikacja zawiera techniki budowania współczucia dla siebie i innych; nowe umiejętności radzenia