

Alan E. Fruzzetti

DBT dla par Jak przekształcić konflikt w bliskość?

Redakcja wydania polskiego Magdalena Muracka-Tylko

Alan E. Fruzzetti

DBT dla par

Jak przekształcić konflikt
w bliskość?

*Terapia dialektyczno-behawioralna,
aby osiągnąć spokój, równowagę
i uprawomocnienie w bliskiej relacji*

Redakcja wydania polskiego
Magdalena Muracka-Tylko

Przełożyła
Arleta Bluhm

Tytuł oryginału: *The High-Conflict Couple. A Dialectical Behavior Therapy Guide to Finding Peace, Intimacy & Validation*

New Harbinger Publications

Autor: ALAN E. FRUZZETTI, Ph.D.

Foreword by MARSHA M. LINEHAN Ph.D.

Niniejsza publikacja powstała z myślą o przekazaniu rzetelnych i wiarygodnych informacji na temat poruszanych w niej zagadnień. Zgodnie z założeniem Wydawcy nie jest podmiotem, który świadczy profesjonalne usługi psychologiczne, finansowe, prawne lub inne. W przypadku konieczności uzyskania specjalistycznej pomocy lub porady zaleca się skorzystanie z usług wykwalifikowanego specjalisty lub odpowiedniej instytucji.

Copyright © 2006 by Alan E. Fruzzetti and New Harbinger Publications, Inc. All Rights Reserved.

5720 Shattuck Avenue
Oakland, CA 94609 United States
www.newharbinger.com
ISBN 978-1-57224-450-4

© Copyright by Edra Urban & Partner, Wrocław 2025

Wszelkie prawa zastrzeżone, zwłaszcza prawo do przedruku i tłumaczenia na inne języki. Żadna część tej książki nie może być w jakiegokolwiek formie publikowana bez uprzedniej pisemnej zgody Wydawnictwa.

Redakcja wydania polskiego

mgr Magdalena Muracka-Tylko

Psycholog i filozof, certyfikowana psychoterapeutka poznawczo-behawioralna w trakcie szkolenia do certyfikatu superwizora-dydaktyka Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej, psychoterapeutka i nauczyciel DBT, Polskie Towarzystwo Terapii Dialektyczno-Behawioralnej

Tłumaczenie z języka angielskiego

mgr Arleta Bluhm

Psycholog, psychoterapeutka poznawczo-behawioralna i dialektyczno-behawioralna

Prezes Zarządu: Giorgio Albonetti

Redaktor wydawniczy: lek. Edyta Błazejewska

Redaktor prowadzący: Dorota Lis-Olszewska

Redaktor tekstu: Elżbieta Kozuchowska

ISBN 978-83-68090-78-9

Edra Urban & Partner
ul. Kościuszki 29, 50-011 Wrocław
tel.: +48 71 726 38 35
biuro@edraurban.pl
www.edraurban.pl

Przygotowanie do druku: Maciej Nieruchaj

Moim mentorom – dr Marshy M. Linehan
oraz śp. dr. Neilowi S. Jacobsonowi

Spis treści

Przedmowa	ix
Podziękowania	xi
1: Rola emocji w relacjach	1
2: Akceptacja siebie i drugiej osoby	14
3: Jak nie pogarszać sytuacji	26
4: Jak być „razem”, kiedy jesteście razem	35
5: Odbudowanie waszej relacji	48
6: Adekwatna ekspresja	62
7: Uprawomocniające odpowiedzi: co należy uprawomocnić i dlaczego	81
8: Uprawomocniające odpowiedzi: jak uprawomocnić bliską osobę	94
9: Dochodzenie do siebie po unieważnieniu	110
10: Zarządzanie problemami i negocjowanie rozwiązań	124
11: Przekształcenie konfliktu w bliskość	138
Bibliografia	152

Przedmowa

Marsha M. Linehan, PhD

*Autorka książek Zaburzenie osobowości z pogranicza.
Terapia poznawczo-behawioralna oraz
Terapia dialektyczno-behawioralna (DBT). Trening umiejętności.
Materiały i ćwiczenia dla pacjentów*

Żadna relacja nie jest wolna od problemów. W każdej zdarzają się konflikty i nadmiar negatywnych emocji, a trudności w bliskich związkach dotyczą niemal każdego na różnych etapach życia. Związek pełen konfliktów jest wyczerpujący i sprawia, że partnerzy czują się przygnębieni i samotni. Funkcjonowanie w nieszczęśliwej i trudnej relacji zwiększa ryzyko depresji, lęków i uzależnień. Dzieci wychowujące się w domach pełnych konfliktów często zmagają się z różnymi problemami, a nawet wykazują tendencje samobójcze. Ta książka koncentruje się na tym, jak poprawić relacje z bliskimi, a przez to poprawić jakość życia – zarówno naszą, jak i naszych rodzin.

Książka opiera się na zasadach terapii dialektyczno-behawioralnej (DBT), metody leczenia, której skuteczność została potwierdzona licznymi badaniami klinicznymi. Opracowano ją na Uniwersytecie Waszyngtońskim, a Alan Fruzzetti był członkiem pierwszego zespołu terapeutycznego DBT. Zarówno on, jak i inni członkowie zespołu wnieśli istotne uwagi dotyczące terapii DBT i znacząco przyczynili się do jej rozwoju w obecnej formie. Alan Fruzzetti ma ponad dwudziestoletnie doświadczenia z DBT, uczy i dostosowuje metodę do pracy z parami, rodzinami i młodzieżą. Dotychczas większość badań naukowych koncentrowała się na zastosowaniu DBT w terapii indywidualnej, a niewiele z nich obejmuje rodziny. Powstała więc luka w literaturze dotyczącej wykorzystania DBT w pracy z parami i rodzinami.

Doktor Fruzzetti jest ekspertem w terapii par i rodzin oraz w prowadzeniu badań naukowych nad bliskimi relacjami. Jest pionierem w tej dziedzinie, integrując *mindfulness* (uwagaśność), regulację emocji, adekwatną ekspresję oraz uprąwomocnienie w spójną całość. Napisał dziesiątki artykułów naukowych i rozdziałów książek zarówno na temat DBT, jak i interakcji par i rodzin z perspektywy DBT.

W tej publikacji Alan łączy swoją wiedzę zdobytą w pracy z parami z eksperątą w zakresie DBT. Podobnie jak w DBT, w książce przyjęto podejście nieosą-

dzające, które promuje akceptację zarówno siebie, jak i swojego partnera/swojej partnerki, np. poprzez bycie uważnym na samego siebie i drugą osobę oraz poprzez uprawomocnienie samego siebie. Autor skupia się także na zmianie – redukcji unieważniających i negatywnych reakcji w stosunku do samego siebie, jak i partnera/partnerki – i jednocześnie na zwiększeniu umiejętności samoregulacji emocji, poprawieniu umiejętności adekwatnej ekspresji oraz budowaniu kompetencji skuteczniejszego radzenia sobie z problemami. W poradniku duży nacisk został położony na integrację tych dwóch strategii (akceptacji i zmiany), która pomaga partnerom w większym uprawomocnieniu siebie nawzajem.

Należy podkreślić, że niniejsza książka opiera się na solidnych zasadach i badaniach naukowych, w tym na analizach nad podstawowymi procesami emocjonalnymi, nad interakcjami par, oraz na licznych badaniach sprawdzających skuteczność terapii dialektyczno-behawioralnej. Niewiele publikacji tego rodzaju ma za podstawę badania naukowe, co stawia ją w elitarnym kręgu.

Podejście przyjęte w tej książce jest uważne na potrzeby małżonków i partnerów zmagających się z trudnościami, doświadczających zarówno wielu zranień, jak i chwil pełnych nadziei. Opisuje sytuacje, w jakich mogą znaleźć się pary, oraz oferuje przemyślane i praktyczne pomysły, a także ćwiczenia pomocne w zmniejszeniu destrukcyjnego konfliktu i odnalezieniu większego spokoju i bliskości.

Podziękowania

Większość ludzi ma szczęście, jeśli w swoim życiu spotka choć jednego prawdziwego mentora. Ja miałem wyjątkowe szczęście, bo na mojej drodze pojawiło się ich wielu. Dla tej książki szczególnie ważne były inspiracje, jakie czerpałem od mojej mentorki, przyjaciółki i koleżanki z pracy – Marshy Linehan. To ona stworzyła terapię dialektyczno-behawioralną, która w ciągu ostatnich dwóch dekad okazała się przełomowym osiągnięciem w psychoterapii. Duży wpływ miał też na mnie mój były opiekun naukowy i mentor, Neil Jacobson, który zmarł przedwcześnie w 1999 roku. To on nauczył mnie wiele o terapii par, dynamice relacji oraz prowadzeniu badań naukowych, inspirując mnie do stosowania nowych metod i rozwiązań w skomplikowanych przypadkach. To dwie osoby, którym nigdy nie dorównam.

Moja przyjaciółka i współpracownica Perry Hoffman¹ zapewnia mi wsparcie i darzy przyjaźnią, pracuje ze mną nad przystosowaniem DBT do pracy z rodzinami. Jej determinacja w łagodzeniu cierpienia rodzin wciąż mnie inspirowa. Wielu innych kolegów i współpracowników wniosło wkład do moich przemysłów na temat DBT i zastosowania DBT w problematyce par i rodzin, udzielało informacji zwrotnych na temat pomysłów zawartych w tej książce, przekazywało opinie o powiązanych artykułach lub wcześniejszych wersjach rozdziałów tej książki i/lub oferowało ciągłe i silne wsparcie. W szczególności należą do nich Linda Dimeff, Christine Foertsch, Anna Kåver, Beverly Long, Elizabeth Malmquist, Richelle Moen-Moore, Alec Miller, Åsa Nilsson, Anita Olsson, Joan

¹ Doktor Perry Hoffmann zmarła 3 marca 2019 r. Była założycielką stowarzyszenia NEABPD i wraz z prof. Alanem Fruzzettim przyczyniła się do opracowania bezpłatnego programu wsparcia dla rodzin i bliskich osób cierpiących na dysregulację emocji i zaburzenie osobowości z pogranicza Family Connections™. Więcej informacji na stronie: <https://www.borderlinepersonalitydisorder.org/> oraz <https://www.ptdbt.pl/dlarodzin> [Wszystkie przypisy pochodzą od redaktora naukowego polskiego wydania tej książki – *przyp. red.*].

Russo, Renee Schneider, Doug Snyder, Liz Simpson, Charlie Swenson i Suzanne Witterholt.

Przez wiele ostatnich lat miałem szczęście pracować ze wspaniałymi terapeutami w DBT Couple and Family Clinic. Niejeden z nich uczestniczył w opracowaniu pomysłów zawartych w tej książce oraz pomagał w pilotażu i w ocenie wyników tej pracy. Szczególne podziękowania kieruję do Jill Compton, Kate Iverson, Liz Mosco, Becky Pasillas, Jennifer Sayrs, Chada Shenka i Stevena Thorpa.

Oczywiście większość tego, czego uczymy się o parach, pochodzi od nich samych. Dlatego chciałbym gorąco podziękować licznym parom, które uczestniczyły w projektach badawczych obejmujących podstawowe procesy interakcji w parach lub dotyczących oceny wpływu rozmaitych interwencji. Ponadto dziękuję wielu osobom zaangażowanym w programy Family Connections, zarówno liderom, jak i uczestnikom, za dzielenie się pomysłami oraz za inspirację i wsparcie.

Również obszerna publikacja Thicha Nhâta Hanha, dotycząca uważności oraz wykorzystania zrozumienia do złagodzenia cierpienia, w znacznej mierze ukierunkowała moją pracę.

Ogromne podziękowania i uznanie należą się także pracownikom wydawnictwa New Harbinger Publications, w szczególności Mattowi McKayowi i Catharine Sutker, za ich zaangażowanie w tę książkę i wspieranie jej idei, a także Brady Kahn za przemyślane i bardzo pomocne uwagi redakcyjne. Współpraca z nimi była ogromną przyjemnością.

Moja rodzina dała mi wszystko, czego potrzebowałem, abym mógł wykonywać tę pracę. Jestem wdzięczny moim wspaniałym dzieciom za to, kim są. Moja żona, *mi esposa maravillosa* Armida, nieustannie obdarza mnie miłością, pasją, wiedzą i poczuciem emocjonalnego bezpieczeństwa w naszej relacji, co sprawia, że moje życie staje się pełniejsze i bardziej satysfakcjonujące. Bez jej miłości i wsparcia nigdy nie mógłbym rozpocząć, a tym bardziej ukończyć tej książki.

Rola emocji w relacjach

Dlaczego czasami mówimy najgorsze rzeczy osobie, którą bardzo kochamy? Jak to się dzieje, że pozornie proste negocjacje kończą się krzykiem i wzajemnymi oskarżeniami. Co się stało, że wybuchnęliśmy i zachowaliśmy się w sposób, który – jak przysięgaliśmy – nigdy więcej miał się nie powtórzyć? Co sprawia, że kochający się ludzie odczuwają niepokój, zbliżając się do siebie, lub unikają rozmowy na wyjątkowo istotne tematy? A co ważniejsze, jak możemy nauczyć się przerwać długotrwałe wzorce destrukcyjnego konfliktu, rozwinąć umiejętności radzenia sobie z negatywnymi emocjami i niszczącymi impulsami oraz nauczyć się rozmawiać i słuchać w sposób, który prowadzi do zrozumienia, uprawomocnienia, negocjacji i bliskości? Odpowiedzi na te pytania znajdziesz w tej książce.

Po przykrej kłótni każdy już wie, że to, co powiedzieliśmy, pogorszyło sytuację i oddaliło nas od tego, czego pragnęliśmy. A jednak i tak to zrobiliśmy i może nawet w tamtym momencie mieliśmy to na myśli. Ale teraz, gdy poziom pobudzenia emocjonalnego wrócił do normy, pojawia się poczucie winy, żal, smutek, ból i rozpacz. Być może uda nam się przeprosić i to naprawić, ale ta sytuacja prawdopodobnie się powtórzy. Destrukcyjny konflikt w związkach niszczy relacje i sprawia, że oboje partnerzy są nieszczęśliwi. Główną ideą tej książki jest to, że wysokie pobudzenie emocjonalne i negatywne² emocje – *rozregulowane emocje* – są podstawowym problemem par doświadczających ciągłego

² W tej książce wyrażenie „negatywne emocje” oznacza poziom pobudzenia emocjonalnego, który jest tak wysoki i nieadekwatny, że utrudnia osiąganie ważnych celów. Zgodnie z założeniami teorii dialektyczno-behawioralnej wszystkie emocje pełnią ważną funkcję, zarówno informacyjną, jak i motywacyjną, dla doświadczającej ich osoby, a także funkcję informacyjną w kontekście społecznym. Jednak czasem emocje są zbyt silne i prowadzą nas do dezadaptacyjnych i nieskutecznych zachowań, i ten właśnie moment silnego pobudzenia nazywamy „negatywnymi emocjami” lub zamiennie – „rozregulowanymi emocjami”. W terapii DBT zakładamy potrzebę doświadczania całej gamy emocji, również tych, które budzą nasz dyskomfort, oraz regulowania i obniżania poziomu nasilenia emocji prowadzących nas do nieskutecznych czy destrukcyjnych zachowań.

konfliktu oraz że partnerzy mogą się nauczyć efektywnego radzenia sobie ze swoimi emocjami – to zaś sprawi, że skuteczna komunikacja (adekwatna ekspresja, a w następstwie zrozumienie i uprawomocnienie³) będzie możliwa. Dzięki regularnej praktyce konflikt możemy przekształcić w bliskość, a relacje mogą osiągnąć taki poziom bliskości, przyjaźni, intymności, spokoju i wsparcia, który przyniesie nam radość i zmniejszy nasze cierpienie.

Zrozumienie emocji i wysokiego pobudzenia emocjonalnego

Emocje są znacznie bardziej skomplikowane, niż się nam wydaje. Problem wynika częściowo ze sposobu, w jaki mówimy o emocjach. Przede wszystkim wyrażamy się o emocji jak o rzeczy (rzeczowniku), a nie o czymś, co robimy. W rzeczywistości jednak emocje to złożone procesy, takie jak chodzenie czy mówienie. Są to czynności, które tak naprawdę *wykonujemy* i które wpływają na inne mechanizmy zachodzące w nas samych, a także na innych ludzi. Łatwiej jest nam jednak postrzegać myślenie jako coś, co robimy. Kiedy mówimy, że w naszej głowie zaistniała jakaś myśl, to po chwili rozpoznajemy, że to był tylko moment, mały fragment dłuższej całości. Emocje można zrozumieć w ten sam sposób. Zatem emocja to tylko jeden moment w długim procesie „emocjonowania się” lub odczuwania. Niestety, brakuje nam odpowiedniego słowa, aby nazwać ten proces oraz określić cały zespół emocji.

Jak działają emocje

Nasz system emocjonalny składa się z wielu komponentów. Nieustannie wokół nas są obecne krajobrazy i dźwięki oraz inne aspekty fizycznego i społecznego świata. W naszej świadomości, psychice i umyśle ciągle pojawiają się wspomnienia, obrazy, myśli lub odczucia. Wszystkie te zjawiska, wraz z naszą uwagą i systemami odczuwania oraz percepcji (które pozwalają nam rozumieć, co się dzieje), bezpośrednio wpływają na emocje. Dzięki nowym odkryciom w dziedzinie neuronauki, które pojawiają się niemal codziennie, łatwo zauważyć, że w naszych mózgach zachodzi wiele procesów biologicznych i biochemicznych oddziałujących na nasze emocje. Jednak to, w jakim stopniu jesteśmy świadomi

³ Termin „validation” został przetłumaczony jako „uprawomocnienie”, ponieważ takie tłumaczenie zostało przyjęte w kilku wcześniejszych publikacjach dotyczących terapii dialektyczno-behawioralnej i jest ono powszechnie stosowane przez terapeutów DBT w Polsce. W niektórych tłumaczonych na język polski publikacjach z zakresu DBT spotkać można się z terminem „walidacja” lub „uważnienie”. Uprawomocnienie oznacza zrozumienie doświadczenia drugiej osoby (m.in. emocji, bólu, przekonań), zaakceptowanie ich oraz umiejętne zakomunikowanie tego zrozumienia. Obszerny opis uprawomocnienia znajduje się w rozdziałach 7 i 8 niniejszej książki.

naszych emocji, jak je nazywamy (i czy w ich określaniu jesteśmy precyzyjni) oraz jak je wyrażamy, również ma ogromny wpływ na ten proces. I wreszcie to, jak inni reagują na nas – zwłaszcza osoby, które są nam bliskie – w bardzo istotny sposób kształtuje kierunek naszych emocji. Niektóre ich reakcje, takie jak zrozumienie i uprawnienie naszego doświadczenia, łagodzą nasze skołatanе nerwy, podczas gdy inne, takie jak krytykowanie lub unieważnianie naszego doświadczenia, działają jak sól na otwartą ranę w naszych sercach.

Dysregulacja emocjonalna i niekontrolowane zachowanie

Pobudzenie emocjonalne bezpośrednio wpływa na inne systemy, takie jak myślenie i działanie fizyczne. Dlatego też regulując lub radząc⁴ sobie z emocjami, których doświadczamy, wpływamy na naszą zdolność do skutecznego myślenia i działania, co z kolei wspiera nas w naszych relacjach, pracy lub innych sferach życiowych. Od prawie stu lat wiadomo, że niski lub umiarkowany poziom stresu i pobudzenia utrzymuje ludzi w stanie czujności i zainteresowania, zwiększając samokontrolę i wydajność w prawie każdym rodzaju zadania (Yerkes i Dodson, 1908). To prawda, że po przekroczeniu umiarkowanego poziomu stresu i pobudzenia samokontrola oraz wydajność zaczynają się obniżać (Mandler, 1993). Przy wystarczająco wysokim poziomie pobudzenia zaczynamy koncentrować się wyłącznie na ucieczce od nieprzyjemnego stanu związanego z silną negatywną emocją. Proces ten może rozwijać się stopniowo przez dłuższy czas lub wystąpić nagle.

Niezależnie od tego warto zauważyć, że w momencie, gdy skupiamy się na ucieczce, *tracimy kontrolę*. Nie jest to jednak pejoratywna etykieta (ocena). Utrata kontroli opisuje raczej naturalny stan, w którym przestajemy myśleć i działać w sposób klarowny i jasny. Nasza uwaga nie jest skupiona na długoterminowych celach, ale coraz bardziej koncentruje się na natychmiastowym celu, jakim jest redukcja negatywnego napięcia lub pobudzenia. Punkt, w którym przekierowujemy naszą uwagę na ucieczkę, można uznać za moment rozpoczęcia dysregulacji emocjonalnej; kiedy nasz system emocjonalny ulega dysregulacji, zakłóca optymalne funkcje poznawcze i inne funkcje samokontroli (Fruzzetti i in., 2003).

⁴ W tekście angielskim pojawia się termin „management” w odniesieniu do emocji oraz do problemów. Dosłowne tłumaczenie tego terminu to „zarządzanie” i takie tłumaczenie znajdziemy w innych publikacjach dotyczących terapii DBT: „zarządzanie emocjami” oraz „zarządzanie problemami”. W tej książce stosujemy terminologię „radzenie sobie” w odniesieniu do emocji oraz „zarządzanie” w odniesieniu do problemów – wydają się one bliższe praktyce językowej. Należy jednak pamiętać, że termin „radzenie sobie z emocjami” nie oznacza tylko „znoszenia emocji, przeczekania emocji” albo „hamowania ich czy blokowania”. Oznacza aktywną postawę dążenia do łagodzenia cierpienia i trudności związanych z doświadczanymi emocjami, oraz podejmowanie świadomej decyzji, czy w danej sytuacji osoba decyduje się akceptować emocje czy modyfikować ich nasilenie.

Zatem bycie w stanie dysregulacji nie oznacza tego samego, co bycie zdenerwowanym. Można odczuwać zdenerwowanie i jednocześnie zachować zdolność do podejmowania skutecznych decyzji, powstrzymania się od impulsywnych reakcji czy kontrolowania swojego zachowania tak, by sprzyjać budowaniu lepszych relacji i lepszego życia. Zamiast uciekać od trudnej, a nawet bardzo nieprzyjemnej sytuacji, można działać w sposób, który nie rani innych, nie zaostrza konfliktu i nie prowadzi do długofalowego pogorszenia sytuacji.

W rzeczywistości tego rodzaju rozregulowane lub niekontrolowane zachowanie występuje dość często, na kontinuum od bardzo destrukcyjnych, takich jak nadużywanie substancji lub agresja, do mniej destrukcyjnych, takich jak mówienie przykrych rzeczy lub unikanie trudnych sytuacji. Na przykład w momencie, gdy jeden z partnerów narzeka na drugiego, krytykując go, pobudzenie drugiego partnera wzrasta. Trudno wtedy pamiętać, że narzekająca osoba to ktoś, kogo kochasz i kto kocha cię z wzajemnością. Czasami może to zająć tylko sekundę, w innych przypadkach możesz odczuwać, że narasta z wyprzedzeniem, ale w końcu tracisz zdrową perspektywę i w odpowiedzi mówisz coś złośliwego lub paskudnego. Nie chodzi tu o to, że odpowiadanie krytyką na krytykę jest nierozsądne lub niesprawiedliwe – może być całkiem słuszne – ale raczej o to, że pogarsza sytuację zarówno dla ciebie, jak i dla związku. Gdyby każdy z partnerów był w stanie zareagować inaczej, poprawiłby się dobrostan osobisty oraz relacji.

W tym momencie możesz zadać sobie pytanie: „Czy chcesz powiedzieć, że mam być jak marionetka, która akceptuje złe traktowanie?”. To dobre pytanie, a odpowiedź brzmi: nie, ponieważ istnieje trzecia albo środkowa ścieżka pomiędzy godzeniem się z tym, jak ktoś cię traktuje, a złym traktowaniem siebie nawzajem. Alternatywą jest przerwanie cyklu i odpowiadanie w sposób, który zmniejsza konflikt, nie należy przy tym tracić szacunku do samego/samej siebie. Aby to zrobić, musisz najpierw zrozumieć, jak wpadasz w sytuacje, które wywołują twoje gwałtowne reakcje prowadzące cię do negatywnych interakcji lub złego reagowania na twojego partnera/dwójną partnerkę, gdy on lub ona już nieodpowiednio się zachowuje.

Podatność na negatywne doświadczenia emocjonalne

Istnieje kilka czynników, które sprawiają, że jesteśmy bardziej podatni na wysokie negatywne pobudzenie emocjonalne i następującą po nim dysregulację emocjonalną. Obejmują one naszą *wrażliwość* na wydarzenia w związku i na to, co mówi lub robi twój partner/twoja partnerka (lub inne osoby); naszą *reaktywność*, czyli jak bardzo reagujemy, gdy dostrzegamy stresujące lub negatywne zdarzenia; oraz *czas powrotu do równowagi*, czyli jak długo trwa nasz powrót do „normalnego” stanu emocjonalnego (Linehan, 1993a; Fruzzetti i Iverson, 2006; Fruzzetti, Shenk i Hoffman, 2005).

Wrażliwość

Niektórzy ludzie są bardziej wrażliwi emocjonalnie niż inni, tak samo jak niektórzy mają bardziej wrażliwy słuch czy wyczulony smak. Osoby o większej wrażliwości emocjonalnej potrafią czasem odgadnąć, co czują inni, zanim ci zdążą sobie to uświadomić. Jeśli nie zdamy sobie z tego sprawy, to rozmowa może być niekomfortowa. Osoby o dużej wrażliwości emocjonalnej wydają się intuicyjnie rozumieć, jak inni ludzie się czują, jak sobie radzą itd. Z kolei osoby o niskiej wrażliwości emocjonalnej mogą niekiedy mieć trudności z intuicyjnym zrozumieniem, co czuje druga osoba. Zatem mogą potrzebować dużo więcej wyjaśnień oraz bardziej bezpośrednich i konkretnych próśb, by reagować w sposób empatyczny i wspierający. Partner lub partnerka osoby o niskiej wrażliwości emocjonalnej może poczuć się niezrozumiany/niezrozumiana i nawet błędnie uwierzyć (choć nic w tym dziwnego), że drugiej osobie na nim czy na niej nie zależy.

Aby skomplikować sprawę jeszcze bardziej: ludzie mogą być wrażliwi na niektóre tematy czy sytuacje, a na inne nie. Te różnice w ogólnej wrażliwości emocjonalnej wynikają z normalnych procesów rozwojowych, sposobu, w jaki nasi rodzice radzili sobie z sytuacjami konfliktowymi, kiedy byliśmy dziećmi, a także z temperamentu, z którym się urodziliśmy. Natomiast różne wrażliwości mogą rozwinąć się w każdym związku. U wielu par tematy czy motywy kłótni powtarzają się, ponieważ jedna lub obie osoby są na tym punkcie wrażliwe. Podobnie może to wyglądać, gdy jedna z osób może mieć wysoką wrażliwość, która rozwinęła się w poprzedniej relacji lub w obecnej relacji w związku z tym, co wydarzyło się nawet kilka lat temu. Zrozumienie wzajemnych wrażliwości może pomóc parom nauczyć się skuteczniej komunikować, a próba zwiększenia lub zmniejszenia własnej wrażliwości może również sprzyjać bardziej efektywnym interakcjom. W rozdziałach 2, 3 i 7 ten temat omówiono bardziej szczegółowo.

Reaktywność

Niezależnie od tego, jak wrażliwi jesteśmy, gdy zauważymy coś, co jest emocjonalnie dla nas istotne, nasza reakcja może być słabsza lub silniejsza. Silne reakcje są często głośniejsze, szybciej i intensywniej wyrażane oraz towarzyszy im wyższe pobudzenie emocjonalne. Zatem silne reakcje (wysoka reaktywność) mogą wyraźniej komunikować, co dana osoba czuje, ale mogą również prowadzić do tego, że ta osoba zareaguje zbyt szybko, zdenerwuje się lub doświadczy dysregulacji, zanim wszystkie informacje o sytuacji staną się zrozumiałe. Oczywiście może to być czasem niepomocne: gdyby reaktywność była niższa, reakcja mogłaby być zupełnie inna i bardziej pomocna. Z kolei mniej nasilone reakcje – często cichsze, wolniejsze i wyrażane w sposób mniej intensywny –

pozwalają zrozumieć całą sytuację, ale jest ryzyko, że nie będą komunikować efektywnie, jak ważna jest dana sprawa lub to, co ktoś czuje. A to w rezultacie może również prowadzić do nieporozumień. Nauka regulacji reaktywności (bardziej intensywne i szybsze wyrażanie emocji lub mniej intensywne i wolniejsze wyrażanie emocji) jest ważną częścią nauki radzenia sobie z własnymi emocjami. Na tym właśnie ta książka będzie się koncentrować.

Czas powrotu do równowagi

Każda osoba ma swój poziom równowagi emocjonalnej, czyli wyjściowy poziom pobudzenia emocjonalnego. Równowaga emocjonalna to uregulowany stan, w którym możemy myśleć i działać jasno, celowo i skutecznie. Gdy nasze pobudzenie wzrasta, potrzebujemy czasu, aby wrócić do stanu wyjściowego. U niektórych osób ten proces zachodzi bardzo szybko, nawet w ciągu kilku sekund lub minut. U innych może trwać jednak znacznie dłużej – wiele minut czy nawet godzin. Długotrwałe utrzymywanie się wysokiego negatywnego pobudzenia emocjonalnego jest nie tylko bolesne, ale również sprawia, że w tym czasie osoby są podatne na nadmierną reaktywność i dysregulację, ponieważ ich poziom pobudzenia już został podwyższony. Zrozumienie, jak długo trwa powrót do równowagi emocjonalnej, może pomóc parom zdecydować, czy, kiedy i na jak długo warto zrobić przerwę podczas omawiania szczególnie emocjonalnych tematów.

Składając wszystko w jedną całość, możemy zauważyć, że wysokie pobudzenie emocjonalne, nadmierna reaktywność i powolny powrót do równowagi sprawiają, że jesteśmy podatni na denerwowanie się lub dysregulację w różnych sytuacjach, jak pokazano na ryc. 1. Zanim w ogóle weźmiemy pod uwagę szczegóły danej sytuacji lub tego, co robi nasz partner lub nasza partnerka, możemy już być na drodze do destrukcyjnej reakcji.

W jaki sposób wysoki poziom pobudzenia emocjonalnego wpływa na twoją relację

Negatywne pobudzenie emocjonalne wpływa na związek zarówno bezpośrednio, jak i pośrednio. Może sprawić, że w niektórych sytuacjach reagujesz zbyt intensywnie, a w innych zbyt słabo. To z kolei utrudnia partnerowi/partnerce zareagowanie w zrozumiały, uspokajający lub pełen miłości sposób: on/ona po prostu nie dostaje wystarczająco jasnych sygnałów, na których mógłby/mogłaby oprzeć swoją odpowiedź. Nawet jeśli twój partner/twoja partnerka chce tak zareagować i nie doświadcza własnego negatywnego pobudzenia emocjonalnego (co jest mało prawdopodobne), to i tak niejasny przekaz utrudnia mu/jej to zadanie.

Podatność emocjonalna

(wysoka wrażliwość i reaktywność,
powolny czas powrotu do równowagi)



**Wysoki poziom
negatywnego pobudzenia
emocjonalnego**

Rycina 1

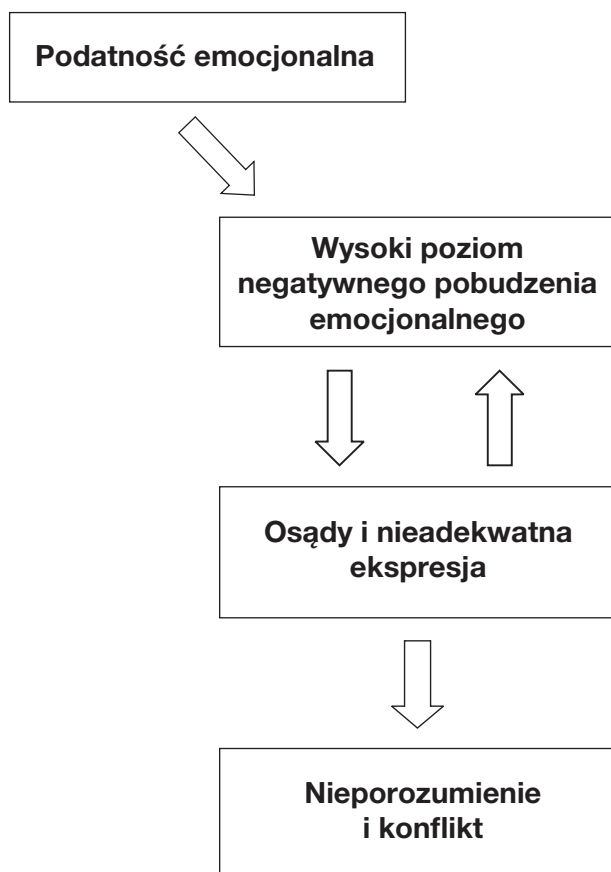
Wysoki poziom pobudzenia prowadzi do nieadekwatnej ekspresji⁵

Jak wspomniano, kiedy nasze pobudzenie emocjonalne jest bardzo wysokie, cierpi na tym nasza zdolność do przyjmowania szerszej, długoterminowej perspektywy i zrównoważonego punktu widzenia, tak samo przeciążone są nasze zdolności myślenia i rozumowania. W konsekwencji mówimy i robimy rzeczy, które odzwierciedlają nasz stan przeciążenia, stajemy się defensywni lub po prostu nie opisujemy szczerych pragnień i nie okazujemy emocji skrywających się za naszym negatywnym pobudzeniem. Rycina 2 pokazuje, jak to się może rozwinąć: wysoka podatność emocjonalna oznacza, że zanim w ogóle coś istotnego się wydarzy, w chwili gdy wchodzimy w daną sytuację nasze pobudzenie wzrasta, ponieważ po pierwsze, albo z natury jesteśmy wrażliwi emocjonalnie, albo akurat jesteśmy wrażliwi w tego rodzaju sytuacjach; po drugie, jesteśmy wysokoreaktywni (tutaj znowu: albo ogólnie, albo w tego rodzaju sytuacjach); i po trzecie, nasz czas powrotu do równowagi emocjonalnej jest dłuższy. Kiedy twoje pobudzenie rośnie, twoje zdolności poznawcze słabną i zaczynasz tracić emocjonalną równowagę potrzebną do efektywnej komunikacji. Twoje wysokie pobudzenie również napędza negatywne i osądzające myślenie, to zaś potęguje negatywne pobudzenie emocjonalne – tak powstaje błędne koło. Następnie, będąc już zdeenerwowanym/zdenerwowaną i mając wiele negatywnych i osądzających myśli,

⁵ „Nieadekwatna ekspresja” to termin opisowy w modelu terapii dialektyczno-behawioralnej (DBT) odnoszący się do sytuacji, w której sposób, w jaki jedna osoba okazuje emocje, nie jest zrozumiały dla drugiej osoby lub grupy osób. Nie zakłada się tutaj, że istnieje jakiś jeden dobry sposób okazywania emocji, jeden właściwy sposób adekwatnej ekspresji. „Nieadekwatna ekspresja” nie oznacza zatem „zła, niepoprawna, niemoralna czy nieakceptowalna”, a oznacza jedynie „taka, która nie jest zrozumiała dla drugiej osoby w danym kontekście”.

mówisz rzeczy, które nie odzwierciedlają tego, czego naprawdę pragniesz (bliskości, uwagi, zrozumienia). Zamiast tego mówisz coś przykrego lub niegrzecznego (nieadekwatna ekspresja). To oczywiście wywołuje u twojego partnera/ twojej partnerki cierpienie, pogłębia nieporozumienie i prowokuje konflikt.

Pragniesz na przykład spędzić więcej czasu ze swoim partnerem/swoją partnerką i jesteś rozczarowana/rozczarowany tym, że dzisiaj on/ona wraca późno do domu. Ale jedyne, co dostrzegasz, to twoje negatywne pobudzenie. To ono staje się centrum twojej uwagi, co sprawia, że masz ochotę uciec od sytuacji, wycofujesz się lub emocjonalnie odpychasz drugą osobę. Zaczynasz osądzać („co za palant”), co jeszcze bardziej potęguje twoje emocje. Wtedy zamiast adekwatnie wyrazić swoje rozczarowanie, a także powiedzieć, że tęsknisz za większą bliskością i czasem spędzonym razem (adekwatna ekspresja), krytykujesz partnera za egoizm lub po prostu przewracasz oczami i okazujesz zażenowanie, a nawet pogardę.



Rycina 2

Nieadekwatna ekspresja również zwiększa poziom pobudzenia

Okazuje się, że sposób, w jaki myślimy o danej sytuacji i to, co sami sobie o niej mówimy, może albo uspokoić nasze emocje, albo zadziałać jak katalizator i doprowadzić do jeszcze bardziej wybuchowych, negatywnych reakcji emocjonalnych (Fruzzetti i Iverson, 2006). Mówiąc dokładniej, jeśli potrafimy opisać sytuację, określić to, czego pragniemy, co się dzieje, opisać i nadać sens przeżywanym emocjom nawet, gdy nam się one nie podobają, zazwyczaj nasze pobudzenie emocjonalne zaczyna spadać, aż w końcu osiąga typowy poziom (co może oznaczać spokój lub zadowolenie). I przeciwnie, jeśli ocenimy sytuację – bądź naszego partnera – jako niewłaściwą albo złą, wyolbrzymimy problem, staniemy się bezradni lub negatywni we własnych oczekiwaniach, nasze pobudzenie będzie utrzymywać się na wysokim poziomie, a nawet wzrośnie, prowadząc do dysregulacji naszego myślenia i działania. Na ryc. 2 pokazano, jak oceny, osądy i sposób wyrażania naszego doświadczenia mogą wpływać na podwyższenie naszego pobudzenia, tak samo jak nasze pobudzenie może sprawić, że nasze myśli staną się bardziej osadzające i negatywne. Dobra wiadomość jest taka, że ta interakcja pokazuje nam dwa obszary, w których możemy ćwiczyć bardziej efektywne rozwiązania.

Wzorce konfliktów w związkach

Z upływem czasu wszystkie pary wypracowują dość spójne sposoby interakcji, czyli wzorce w sytuacjach konfliktowych. Te wzorce mogą się różnić w zależności od tematu lub kontekstu, ale często są w miarę podobne. Zauważmy, że termin „konflikt” odnosi się tu po prostu do sytuacji potencjalnych nieporozumień, czyli tych, w których co najmniej jednemu partnerowi nie podoba się to, co robi drugi lub czego nie robi. Obejmuje też sytuacje wymagające negocjacji lub dążenia do porozumienia.

Wzorzec konstruktywnego zaangażowania

Naszym celem jest oczywiście to: partnerzy poruszają niepokojące ich kwestie wtedy, gdy one mają dla nich znaczenie, i robią to w sposób nieagresywny, opisowy i jasny. Druga osoba słucha, stara się zrozumieć i komunikuje, że zrozumiała, nawet wtedy, kiedy on lub ona nie zgadza się w danej sprawie. Pozwala to rozwiązać wiele problemów i umożliwia im stopniowe nauczanie się, jak być dla siebie lepszymi towarzyszami. Co ważne, kiedy problemów nie da się rozstrzygnąć, czy to dlatego, że w danej chwili nie ma dostępnych rozwiązań, czy też dlatego, że partnerzy nadal się nie zgadzają, to w konstruktywnym wzorcu potrafią tolerować różnicę zdań, „włożyć ją do pudełka” (przynajmniej tymczasowo)

i cieszyć się sobą w innych sytuacjach. W rzeczywistości możliwość eksplorowania konfliktu może zbliżyć do siebie pary, zwiększając wzajemne zrozumienie, jak i łagodząc pojawiające się przeszkody w relacji. Jasne jest, że obydwie osoby muszą być w stanie regulować swoje emocje oraz powinny być świadome swoich pragnień, preferencji, emocji, opinii i tego, co im się podoba, a co nie. Jeśli ich emocje są uregulowane, mogą wyrazić te kwestie dokładnie i bez agresji, a także słuchać i odpowiadać bez bycia defensywnymi, z empatią i uprawomocnieniem.

Wzorzec wzajemnego unikania

W przypadku wzorca wzajemnego unikania osoby obopólnie doświadczają dysregulacji emocjonalnej. To znaczy, że w momencie, kiedy jedna osoba doświadcza czegoś negatywnego i zaczyna się zbyt denerwować, druga osoba zauważa te narastające emocje i również zaczyna reagować emocjonalnie. Wówczas partnerzy, świadomi wysokiego negatywnego pobudzenia występującego u jednego z nich i potencjalnie rozregulowanej reakcji (nieskutecznej, unieważniającej, wywołującej złość itd.), unikają poruszania trudnych kwestii. Oczywiście problemy, o których nie można rozmawiać, nie mogą zostać rozwiązane. Kiedy obydwie osoby czują ulgę, nie rozmawiając ze sobą na dany temat, utrwała się wzorzec unikania. Bliskość zanika, chociaż aktywny konflikt (kłócenie się, walka) sam w sobie może występować rzadko.

Wzorzec destrukcyjnego zaangażowania

W przeciwieństwie do wzorca unikania tutaj partnerzy dochodzą do momentu, kiedy wyrażają dużą wrogość wobec siebie, zapominają lub nie wyrażają miłości do siebie nawzajem i nie są w stanie zrozumieć punktu widzenia drugiej osoby (który, co zrozumiałe, jest przymglony nieadekwatną, często wrogą ekspresją). Po zakończeniu każdej kłótni, podczas której obydwie osoby zachowywały się nieodpowiednio, gdy już wrócą do równowagi emocjonalnej, będą żałować własnych działań. Co więcej, większość z nich będzie przejawiać zwiększoną podatność emocjonalną na zranienie podczas kolejnego konfliktu, obawiając się zarówno własnych reakcji na konflikt, jak i reakcji drugiej osoby.

Należy pamiętać, że destrukcyjne zaangażowanie nie zawsze zaczyna się w ten sposób. Wzorzec jest tak nazwany, ponieważ prędzej czy później rozmowa dochodzi do tego punktu. W rzeczywistości jedna lub obydwie osoby mogą z początku być w miarę spokojne i uregulowane emocjonalnie, z wyraźną świadomością dobrych intencji, zaangażowania i miłości do siebie nawzajem. Ale bez umiejętności utrzymania regulacji w trudnej sytuacji, jeśli konflikt nie może zostać łatwo rozwiązany, jedna z osób (a zaraz potem druga) będzie coraz bardziej się denerwować i przekroczy granicę, przejawiając nieskuteczne zachowania, lub przestanie adekwatnie opisywać, czego on czy ona potrzebuje, prze-

stanie słuchać ze zrozumieniem i empatią itd. Czasami przynosi to niewielkie szkody, a niekiedy poważne.

Wzorzec zaangażowania – dystansowania

Inaczej niż w innych wzorcach, we wzorcu zaangażowania – dystansowania występuje nierównowaga między partnerami: jedna osoba porusza się w jednym kierunku, a druga w przeciwnym. Oznacza to, że jedna strona chce omówić lub kontynuować dany temat i być razem, ale druga, przynajmniej w danej chwili, woli tego unikać i poszukuje chwili samotności. Szczególna trudność tego wzorca polega na tym, że osoba angażująca się lub dystansująca może na początku zachowywać się w sposób efektywny i konstruktywny albo bardziej destrukcyjny, awersyjny lub unikający, ostatecznie jednak wzorzec ten prowadzi do eskalacji (Fruzzetti i Jacobson, 1990).

Na przykład, jeśli Sally miała trudny dzień w pracy, może chcieć porozmawiać o tym z Ronem. Może powiedzieć: „Och, co za dzień!”. Ale w tym samym czasie Ron może być zajęty czymś innym i nie zauważy, że Sally naprawdę chce porozmawiać i uzyskać od niego wsparcie emocjonalne. Jego odpowiedź: „Cześć, kochanie... próbuję naprawić połączenie internetowe... ale ze mną nie współpracuje”, jest dość unieważniająca dla Sally, więc jej pobudzenie rośnie. Wraz ze wzrostem pobudzenia jej uwaga przenosi się z tego, czego naprawdę chce (wsparcia od męża, poczucia bliskości i bycia wysłuchaną), na jej własne pobudzenie, które było już podwyższone z powodu problemów, jakich doświadczyła przez cały dzień (podatność emocjonalna). Następnie mówi do Rona lekko złośliwym tonem: „Nieważne”. Ron, wciąż trochę nieświadomy, serio traktuje treść „nieważne” i odczuwa ulgę. Sally jest poirytowana, a rozmowa z nią, kiedy jest w takim stanie, bywa trudna i często nieprzyjemna. Więc radośnie mówi: „Okej” i wraca do wcześniejszego zajęcia. Sally idzie do innego pokoju i pograża się w negatywnym napięciu emocjonalnym, które wynikało z kolejnej „porażki” Rona, polegającej na niezrozumieniu jej potrzeb. Zaczyna czuć się przytłoczona emocjami (do jej pierwotnej emocji dołączają zranienie, smutek, wstyd i złość), negatywnymi osądami („jemu naprawdę na mnie nie zależy”), osądami na temat Rona („jest taki samolubny”) i/lub na własny temat („to moja wina, byłam idiotką, sądząc, że się zainteresuje”). Kilka minut później, już w stanie dysregulacji, krzyczy na Rona: „Nie wiem, dlaczego w ogóle wyszłam za ciebie za mąż” albo: „Nie wiem, po co ty w ogóle się za mną ożeniłeś”. Ron teraz reaguje postawą obronną (jego pobudzenie wzrosło) i mówi coś w stylu: „Dlaczego miałbym chcieć z tobą rozmawiać? Zachowujesz się, jakbyś była szalona! Cały czas próbuję naprawić ten cholerny komputer, a ty zachowujesz się, jakbym kogoś zabił czy coś!”. Obydwoje czują się zawiedzeni przez siebie nawzajem i będą bardziej wrażliwi przy kolejnym konflikcie. Ten wzorzec może się rozwinąć w różnie, ale zawsze u jego podstaw leży eskalacja negatywnych emocji.

Brown i Ryan, 2003; Fruzzetti i Iverson, 2004). Ten rozdział przybliży wszystkim trzy aspekty uważności: na samego/samą siebie, uważności na partnera/partnerkę oraz naszej wspólnej interakcji, czyli tańca, począwszy od tego, jak nieukończenie jesteśmy związani ze sobą.

Nie możesz działać sam – świadomość więzi

W każdej relacji partnerskiej działania jednej strony mają wpływ zarówno na drugą osobę, jak i na samą relację. W relacji, jeśli jedna osoba odczuwa niepokój lub stres z powodu jakiejś sytuacji, staje się to również problemem drugiej osoby, niezależnie od tego, czy on/ona się do tego przyznaje czy nie. *Reguła wzajemności* gwarantuje, że nie można działać w odosobnieniu – coś, co robi jedna osoba, wpływa na drugą, a aktywność drugiej osoby oddziałuje na pierwszą. Po połączeniu tych faktów staje się jasne, że nasze działania ostatecznie wracają do nas samych. Od stuleci filozofowie, poeci, przywódcy religijni, mistycy, politycy i entuzjaści sportu rozumieли te aksjomaty: „jak ty komu, tak on tobie”, „nie czyn drugiemu, co tobie niemiłe”, „to, co odchodzi, też przychodzi”, „karma wraca”, „kto sieje wiatr, zbiera burzę” oraz „kto mieczem wojuje, od miecza ginie” – wszystkie te powiedzenia oddają istotę tej idei. Nigdzie nie jest to prawdziwsze niż w bliskiej relacji.

Nie kop pod sobą dołków

Ze względu na nasze głębokie relacje z drugą osobą logiczne jest, aby nie traktować jej źle, ponieważ w końcu sami doświadczymy podobnego traktowania. Gdy traktujemy partnera/partnerkę surowo, krytycznie, negująco, w sposób pozbawiony miłości, to „zapominamy” o wzajemności bądź nie jesteśmy jej świadomi. Jak pamiętamy, duże pobudzenie emocjonalne obniża nasze zdolności myślenia i przywoływania wspomnień, więc mówienie o braku świadomości w sytuacjach konfliktowych nie jest tak niedorzeczne, jak mogłoby się wydawać. Tak naprawdę ma ogromne znaczenie.

Zwróć uwagę na swój poziom pobudzenia emocjonalnego. Jeśli jest niski lub umiarkowany, zastanów się, jakie masz uczucia wobec swojego partnera, jakie duże jest twoje zaangażowanie w związek i czego od niego oczekujesz. Jeśli twoje cele obejmują posiadanie relacji pełnej miłości, po prostu zwróć na to uwagę. Zadaj sobie pytanie: co by się stało, gdybyś był/była w stanie przypomnieć sobie te pełne miłości intencje, pragnienia, na kilka sekund przed tym, jak ostatnio wybuchnąłeś/wybuchnęłaś na swojego partnera/swoją partnerkę? Co by było, gdybyś w tym momencie naprawdę zdał/zdała sobie sprawę, że to jest osoba, którą kochasz i która kocha ciebie, a sposób jej traktowania w dużej mie-

DBT dla par

Jak przekształcić konflikt w bliskość?

Terapia dialektyczno-behawioralna, aby osiągnąć spokój,
równowagę i uprawomocnienie w bliskiej relacji

*...dla tych, którzy pragną spokoju i bliskości,
oraz dla wszystkich psychoterapeutów
wspierających ich w tej drodze...*

Książka, której bardzo potrzebujemy, aby uratować nasze relacje (nie tylko romantyczne)! Ta publikacja jest skarbnicą konkretnych wskazówek i umiejętności, przywracających spokój, bliskość i zrozumienie w związku. Alan Fruzzetti to doświadczony badacz interakcji w parach i pełen ciepła psychoterapeuta terapii dialektyczno-behawioralnej, któremu udało się uchwycić subtelne zależności pomiędzy emocjami a dynamiką konfliktów. Jego doskonałe przykłady sprawiają, że i my zaczynamy lepiej rozumieć nas i naszych bliskich oraz istotę dręczących nas nieporozumień. Zaczynamy dostrzegać również, że kłębek konfliktu i negatywnych emocji można rozwiązać. A to wszystko dzięki umiejętnościom DBT, które mogą uleczyć nasze serca i relacje. Z tej publikacji dowiemy się m.in.:

- jak regulować nasze emocje w obliczu konfliktu,
- być uważnym w relacji, aby podsyćć tłącą się miłość,
- uprawomocniać drugą osobę, aby poczuła się kochana i
- mówić o najważniejszych potrzebach, okazując adekwatną ekspresję

mgr Magdalena Muracka-Tylko,

*psycholog i filozof, certyfikowana psychoterapeutka poznawczo-behawioralna,
w trakcie szkolenia do certyfikatu superwizora-dydaktyka Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej,
psychoterapeutka i nauczyciel DBT, Polskie Towarzystwo Terapii Dialektyczno-Behawioralnej*

PATRONAT

