

UMIEJĘTNOŚCI DBT DLA NEUROATYPOWYCH NASTOLATKÓW

**NARZĘDZIA DBT,
KTÓRE POMAGAJĄ
RADZIĆ SOBIE
Z NADWRAŻLIWOŚCIĄ
SENSORYCZNĄ,
REGULOWAĆ
EMOCJONALNE
PRZECIĄŻENIE
I DOBRZE
FUNKCJONOWAĆ**

RHIANNON THEURER

PRZEDMOWA MEGAN ANNA NEFF

**REDAKCJA WYDANIA POLSKIEGO
MARTA CIEŚLA**

UMIEJĘTNOŚCI DBT DLA NEUROATYPOWYCH NASTOLATKÓW

**NARZĘDZIA DBT, KTÓRE
POMAGAJĄ RADZIĆ SOBIE
Z NADWRAŻLIWOŚCIĄ SENSORYCZNĄ,
REGULOWAĆ EMOCJONALNE PRZECIĄŻENIE
I DOBRZE FUNKCJONOWAĆ**

RHIANNON THEURER

Redakcja wydania polskiego
Marta Cieśla

edra
URBAN & PARTNER

Tytuł oryginału:

The Neurodivergence Skills Workbook for Teens: DBT Tools to Help You Deal with Sensory Sensitivity, Manage Emotional Overwhelm, and Thrive

Autor: Rhiannon Theurer

Niniejsza publikacja powstała z myślą o przekazaniu dokładnych i miarodajnych informacji o poruszanych w niej zagadnieniach. Wydawca nie jest jednak podmiotem, który świadczy profesjonalne usługi psychologiczne, finansowe, prawne lub inne. W razie konieczności uzyskania fachowej pomocy lub porady należy zwrócić się do specjalisty.

Copyright 2025 by Rhiannon Theurer and New Harbinger Publications, Inc., 5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

Wszelkie prawa zastrzeżone, zwłaszcza prawo do przedruku i tłumaczenia na inne języki. Żadna część tej książki nie może być reprodukowana, rozpowszechniana, przechowywana w systemach informatycznych ani przekazywana w jakiegokolwiek formie i w jakikolwiek sposób, bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy, z wyjątkiem przypadków przewidzianych przez obowiązujące przepisy prawa autorskiego.

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

Tłumaczenie z języka angielskiego: Kamila Grochowska-Kramek

Redakcja naukowa wydania polskiego: Marta Cieśla

Prezes Zarządu: Giorgio Albonetti

Redaktor wydawniczy: lek. Edyta Błażejewska

Redaktor prowadzący: Renata Wręczycka

ISBN 978-83-68527-60-5

Edra Urban & Partner

ul. Kościuszki 29, 50-011 Wrocław

tel.: +48 71 726 38 35

biuro@edraurban.pl

www.edraurban.pl

Przygotowanie do druku: Tomasz Grzesiak

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA	ix
WPROWADZENIE	xi
CZĘŚĆ 1: ZROZUMIENIE NEUROATYPOWOŚCI	1
1 CZYM JEST NEUROATYPOWOŚĆ?	3
2 NEUROATYPOWOŚĆ: NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ CZY RÓŻNORODNOŚĆ?	8
3 CZYM JEST DBT I W JAKI SPOSÓB MOŻE POMÓC?	12
4 WRAŻLIWOŚĆ	17
5 INTENSYWNOŚĆ	22
6 SKUTECZNOŚĆ	26
7 ELASTYCZNOŚĆ POZNAWCZA	29
8 FUNKCJE WYKONAWCZE	34
9 UNIKANIE WYMAGAŃ	42
CZĘŚĆ 2: DBANIE O SIEBIE	49
10 SAMOUPRAWOMOCNIENIE	51
11 IDENTYFIKOWANIE WŁASNYCH WARTOŚCI	55
12 OGRANICZANIE CZYNNIKÓW PODATNOŚCI	60

13	UZUPEŁNIANIE ZASOBÓW	63
14	SYSTEMY SENSORYCZNE I STRATEGIE REGULACJI	67
15	SZCZEGÓLNE ZAINTERESOWANIA	73
16	MASKOWANIE	75
CZĘŚĆ 3: UMIEJĘTNOŚĆ UWAŻNOŚCI		81
17	STANY UMYŚŁU	83
18	UWAŻNOŚĆ Z PERSPEKTYWY OSOBY NEUROATYPOWEJ	89
19	OBSERWOWANIE I OPISYWANIE	93
20	PRAKTYKI UWAŻNOŚCI SKONCENTROWANE NA DOZNANIACH ZMYŚŁOWYCH	96
21	RADYKALNA AKCEPTACJA	99
CZĘŚĆ 4: PŁYNIĘCIE NA FALACH EMOCJI		105
22	DOCENIANIE EMOCJI	107
23	JAKĄ EMOCJĘ TERAZ CZUJĘ?	111
24	PRACA Z EMOCJAMI	116
25	ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW CZY DZIAŁANIE PRZECIWSTAWNE	122
26	RADZENIE SOBIE Z SILNYMI EMOCJAMI	128
27	WRAŻLIWOŚĆ NA ODRZUCENIE	136
CZĘŚĆ 5: KOMUNIKACJA I RELACJE		141
28	KOMUNIKACJA NEUROATYPOWA W ŚWIECIE NEUROTYPOWYM	143
29	DZIELENIE SIĘ SWOJĄ NEUROATYPOWOŚCIĄ	147

30	GRANICE	151
31	RADZENIE SOBIE Z KONFLIKTEM	155
32	UPRAWOMOCNIANIE INNYCH	160
WYZNACZANIE KOLEJNYCH KROKÓW: ŻYCIE, KTÓREGO CHCESZ		165
PODZIĘKOWANIA		169
PIŚMIENNICTWO		170

PRZEDMOWA

W ciągu ostatnich kilku dekad byliśmy świadkami niezwyklej ewolucji w rozumieniu neuroatypowości. To, co niegdyś było marginalizowane lub błędnie interpretowane, coraz częściej bywa dziś uznawane za istotny przejaw ludzkiej różnorodności. Zaczęliśmy przyjmować perspektywę, zgodnie z którą mózgi – podobnie jak ekosystemy – najlepiej funkcjonują dzięki różnorodności, a odmienność nie stanowi deficytu, lecz jest integralną częścią naszej wspólnej kondycji ludzkiej.

W obszarze zdrowia psychicznego dopiero zaczynamy nadrabiać zaległości. Coraz częściej mówimy o autyzmie, ADHD, wrażliwości i intensywności w kategoriach tożsamościowych, a nie w ramach modelu deficytowego. Równocześnie poszerzamy wiedzę na temat specyficznych potrzeb w zakresie zdrowia psychicznego osób neuroatypowych. Mimo to wciąż istnieją istotne luki. Na przykład, choć wiemy, że wielu neuroatypowych nastolatków w spektrum autyzmu i z ADHD zmagają się z lękiem, depresją, samouszkodzeniami oraz podwyższonym ryzykiem zaburzeń odżywiania i używania substancji, praktyka kliniczna nadal nie nadąża z dostosowywaniem metod leczenia do skutecznego odpowiadania na te złożone potrzeby.

Jako autystyczna psycholożka z ADHD, specjalistka pracująca w tym obszarze oraz matka neuroatypowych nastolatków na co dzień obserwuję, jak zmieniające się paradygmaty splatają się z głęboko osobistymi trudnościami młodych ludzi. Neuroatypowi nastolatki funkcjonują w świecie, który stopniowo zaczyna dostrzegać ich potrzeby, jednocześnie zmagając się z wyzwaniami w obszarze zdrowia psychicznego, kształtowanymi przez neurologiczne podatności, oczekiwania społeczne, niedostatki systemowe oraz uwewnętrznione nieporozumienia. Wiele standardowych podejść w ochronie zdrowia psychicznego bywa dodatkowo utrudnionych przez brak rozumienia neuroatypowych stylów funkcjonowania mózgu, takich jak aleksytymia, potrzeby sensoryczne czy intensywność przeżywania.

Właśnie dlatego ta książka pojawia się w odpowiednim momencie i stanowi cenny wkład w rozwój tej dziedziny. Oferuje zarówno pełne współczucia ramy rozumienia doświadczenia

neuroatypowości, jak i praktyczny przewodnik po wspieraniu zdrowia psychicznego w sposób realnie znaczący. Publikacja spełnia dwa kluczowe cele: po pierwsze, wprowadza czytelników w rozumienie własnego stylu funkcjonowania mózgu, a po drugie – dostarcza konkretnych, możliwych do zastosowania strategii radzenia sobie z podatnościami.

Rhiannon Theurer osiąga w tej pracy delikatną równowagę. Afirmuje neuroatypowe tożsamości i celebrować mocne strony neuroatypowych mózgów, nie unikając jednocześnie realnych trudności, z jakimi mierzą się nastolatki. Jej podejście jest zakorzenione w uważności, odporności emocjonalnej oraz skuteczności interpersonalnej, a zarazem konsekwentnie podkreśla znaczenie dostosowywania interwencji do celów i wartości każdej osoby.

Czytając tę książkę, wracałam myślami do neuroatypowych nastolatków, z którymi pracowałam – do ich niezwykłej kreatywności, głębi emocjonalnej i odporności w obliczu świata, który wciąż nie jest projektowany z myślą o nich. Ta publikacja była dokładnie tym zasobem, który od dawna chciałam móc im przekazać.

Z ogromną radością widzę, że ta książka ujrzała światło dzienne. Jest jednocześnie zestawem praktycznych narzędzi i źródłem nadziei – wzmacnia nastolatków, ich rodziny oraz osoby im towarzyszące, pomagając im akceptować różnorodność, mierzyć się z wyzwaniami z większą pewnością siebie i budować życie oparte na relacjach oraz autentyczności.

Mam nadzieję, że dzięki tej książce poczujesz się naprawdę dostrzeżony – nie tylko w swoich trudnościach, ale także w swoich mocnych stronach. Oby pomogła ci pełniej zrozumieć siebie i wyposażyła cię w narzędzia, które pozwolą poruszać się po świecie w sposób spójny z tym, kim jesteś.

dr Megan Anna Nef

psycholożka kliniczna i założycielka *Neurodivergent Insights*

WPROWADZENIE

Pojęcie neuroróżnorodności zyskało w ostatnim czasie na popularności. Coraz więcej osób uświadamia sobie, że istnieją różne typy mózgów i że te różnice były przez długi czas nieustannie patologizowane. Ruch afirmujący neuroróżnorodność zachęca nas do postrzegania różnic między mózgami jako neutralnych – a nie jako „dobrych” lub „złych”.

Niezależnie od tego, czy dopiero poznajesz ideę neuroatypowości, czy też od lat działasz w społecznościach internetowych, warto rozpocząć lekturę tej książki od podstaw, aby dobrze osadzić się w sposobie, w jaki neuroatypowość jest w niej rozumiana.

W pierwszej części przyjrzymy się wspólnym elementom doświadczania neuroatypowości i zastanowimy się, w jaki sposób te cechy mogą przejawiać się w twoim życiu – niezależnie od tego, czy identyfikujesz się z konkretną formą neuroatypowości.

W drugiej części skupimy się na tym, jak najlepiej wspierać twoje unikalne potrzeby. Osoby neuroatypowe często były zawstydzane za samo ich dostrzeganie – nie mówiąc już o zaspokajaniu ich potrzeb. Tymczasem ignorowanie własnych potrzeb nie sprawia, że one znikają.

Część trzecia poświęcona jest umiejętnościom uważności – ważnym dla wszystkich ludzi. Uważność pozwala nam zobaczyć to, co faktycznie dzieje się tu i teraz. Sprawia też, że wszystkie pozostałe praktyki opisane w tej książce stają się znacznie łatwiejsze do zastosowania.

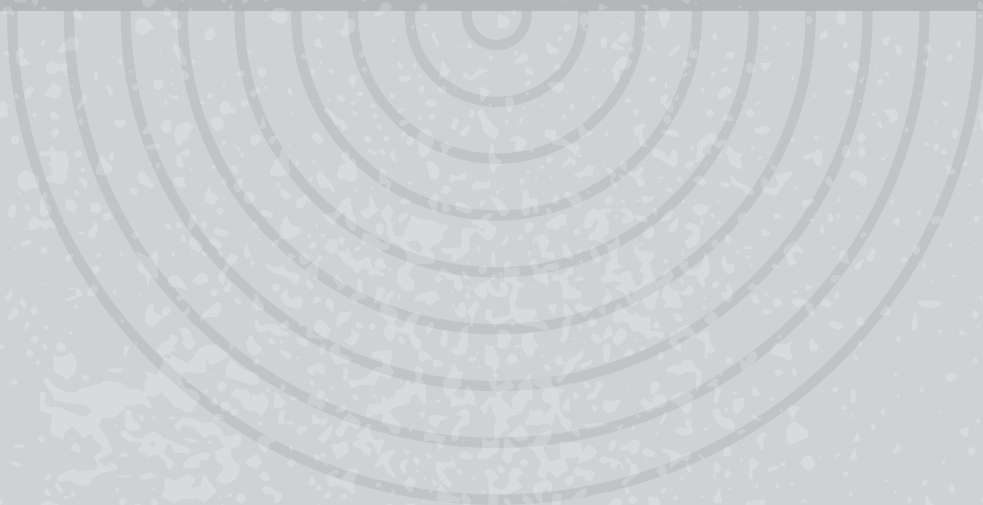
W części czwartej przyjrzymy się emocjom: temu, jak je rozpoznawać i rozumieć. Okres dorastania sam w sobie wiąże się z dużymi wyzwaniami emocjonalnymi, a neuroatypowość często wnosi do tego obszaru dodatkową złożoność. Te umiejętności pomogą ci przejść nawet przez najbardziej wymagające momenty.

Część piąta koncentruje się na komunikacji. Zakwestionujemy postrzeganie neuroatypowych stylów komunikowania się jako „wadliwych”, jednocześnie uznając, że większość z nas korzysta na rozwijaniu umiejętności, które pozwalają skuteczniej porozumiewać się z innymi. Przyjrzymy się temu, jak możesz korzystać z tych umiejętności, nie unieważniając samego siebie.

Podczas lektury możesz mieć ochotę wracać do wcześniejszych fragmentów i czytać je ponownie. Na przykład, gdy poznasz swój profil przetwarzania sensorycznego, łatwiej będzie ci śledzić emocje. Kiedy będziesz ćwiczyć umiejętności uważności, pomoże ci to lepiej rozumieć zarówno swój styl sensoryczny, jak i własne emocje. Z kolei pogłębianie wiedzy o emocjach ułatwi ci rozpoznawanie granic, których potrzebujesz – i tak dalej.

CZĘŚĆ 1

ZROZUMIENIE NEUROATYPOWOŚCI



SEKCJA 1

CZYM JEST NEUROATYPOWOŚĆ?

J ma czternaście lat. Jest artystą, graczem i uwielbia jeździć na deskorolce. Właśnie zaczął dziewiątą klasę w dużej szkole średniej – i to naprawdę dużo naraz. J ma nadwrażliwości sensoryczne, które sprawiają, że przebywanie w głośnych, zatłoczonych miejscach bywa bardzo trudne. Na zajęciach plastycznych albo podczas lunchu z przyjaciółmi ma swoje sposoby radzenia sobie. Korytarze szkolne i szatnie to jednak zupełnie inna historia.

Eliot jest zafascynowany Cesarstwem Rzymskim – szczególnie starożytną architekturą, inżynierią i osiągnięciami militarnymi. Kiedy za kilka lat skończy szkołę, marzy o tym, by spędzić lato, podróżując po Europie i odwiedzając miejsca, o których czytał. Eliot jest w spektrum autyzmu i czuje się komfortowo, jedząc tylko kilka konkretnych potraw. martwi się, że może to sprawić, iż podróżowanie okaże się niemożliwe.

Ayesha jest utalentowaną klawecistką, która poprzez muzykę wyraża głębokie emocje. Zatraca się w złożoności jazzu. Jej rodzina żartuje, że jest »psią telepatką«, bo zawsze wydaje się wiedzieć, co czuje ich pies. Czasami ma jednak wrażenie, że wie też zbyt wiele o tym, co czują wszyscy wokół niej. Być tak silnie wyczułona na innych ludzi potrafi być wyczerpująca.

J, Eliot i Ayesha – podobnie jak miliony nastolatków – mają swoje mocne strony, ale także swoje trudności. Tak jak wielu innych nastolatków są *neuroatypowi*, co oznacza, że ich mózgi funkcjonują pod pewnymi względami inaczej niż mózgi ich rówieśników. Czasem te różnice ujawniają się jako źródło siły, a czasem sprawiają, że codzienne wyzwania stają się szczególnie obciążające. Być może odnajdujesz się w tym opisie. Prawdopodobnie

sięgnąłeś po tę książkę – albo ktoś ci ją polecił – ponieważ wiesz lub podejrzewasz, że jesteś neuroatypowy. Tak czy inaczej – witaj.

Istnieje wiele sposobów bycia neuroatypowym, czyli wiele różnych typów mózgów, nazywanych *neurotypami*. Sam fakt istnienia tej różnorodności określa się mianem *neuroatypowości*. Choć żadna pojedyncza książka nie jest w stanie objąć ich wszystkich, ten zeszyt ćwiczeń koncentruje się na doświadczeniach wspólnych dla wielu osób neuroatypowych. Należą do nich m.in. wysoka wrażliwość, intensywne emocje, różnice sensoryczne, różnice w zakresie uwagi i wiele innych.

W tym zeszycie ćwiczeń chcę pomóc ci:

- przyrzeć się własnym doświadczeniom,
- rozwijać pozytywną tożsamość związaną z neuroatypowością,
- rozpoznawać sposoby skutecznego dbania o własne potrzeby.

Na początku przyjrzymy się temu, czym w istocie są neuroatypowość i neuroodmienność. Następnie przedstawimy wybrane koncepcje, które pomogą ci lepiej zrozumieć własną neuroodmienność. Będą to m.in.:

- regulacja emocji,
- wrażliwość,
- intensywność,
- skuteczność,
- funkcje wykonawcze.

Każda sekcja zeszytu ćwiczeń zawiera zadania zaprojektowane tak, aby pomóc ci eksplorować i doceniać swoją neuroatypowość oraz ćwiczyć umiejętności, które mogą sprawić, że życie stanie się bardziej satysfakcjonujące.

Możesz – i warto, abyś – realizował te zadania w dowolny, najbardziej odpowiadający ci sposób: poprzez pisanie, rysowanie, rozmowę z zaufaną osobą, nagrywanie prywatnych notatek audio lub w jakiegokolwiek innej formie, która najlepiej pasuje do twojego stylu przetwarzania informacji.

NEUROATYPOWOŚĆ DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Podstawowym faktem biologicznym jest to, że ludzkie mózgi cechują się ogromną różnorodnością. Ta różnorodność mózgów – czyli neuroatypowość – jest korzystna dla naszego gatunku, podobnie jak zróżnicowany ekosystem jest zdrowszy, bardziej odporny i po prostu ciekawszy. Choć w określonych sytuacjach lub środowiskach dany neurotyp (czyli typ mózgu i układu nerwowego) może wiązać się z pewnymi korzyściami albo trudnościami, same neurotypy nie są z natury ani „dobre”, ani „złe”. Na przykład, choć w naszej kulturze dysleksja kojarzona jest przede wszystkim z trudnościami w czytaniu i pisaniu, mózgi dyslektyczne często wyróżniają się zdolnościami w zakresie myślenia przestrzennego, co stanowi istotną zaletę m.in. w inżynierii czy architekturze.

Bycie neuroatypowym oznacza po prostu posiadanie mózgu, który funkcjonuje inaczej niż większość mózgów – zwłaszcza w kontekście interakcji z otoczeniem oraz z innymi ludźmi. Większość kultur została zbudowana wokół określonych mocnych stron mózgów *neurotypowych* – czyli takich, które nie są neuroatypowe – a od ludzi oczekuje się zachowań, które dla mózgów neurotypowych przychodzą naturalnie. Na przykład w dominującej kulturze Stanów Zjednoczonych często zakłada się, że:

- kontakt wzrokowy świadczy o tym, że ktoś słucha,
- ludzie potrafią siedzieć nieruchomo i wykonywać wymagającą skupienia pracę przez długi czas,
- nastrój i emocje danej osoby są względnie stabilne z dnia na dzień,
- ludzie są w stanie śledzić i aktywnie uczestniczyć w rozmowie grupowej, w której tematy swobodnie się zmieniają.

Osoby, które potrafią spełniać takie społeczne i behawioralne oczekiwania bez nadmiernego stresu, zazwyczaj mają mózgi neurotypowe. Natomiast osoby, dla których oczekiwania te są źródłem stresu i które potrzebują wsparcia, są zazwyczaj neuroatypowe.

Czasami termin „neuroatypowość” bywa używany jako synonim autyzmu lub zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD). Takie rozumienie jest jednak zbyt wąskie. Neuroatypowość może być:

- wrodzona (obecna od urodzenia), jak w przypadku autyzmu, zespołu Downa czy wysokiej wrażliwości,

- nabyta (rozwijająca się w późniejszym okresie życia), jak zespół stresu pourazowego (PTSD), lęk społeczny czy urazowe uszkodzenie mózgu¹,
- trwająca przez całe życie, jak ADHD, choroba afektywna dwubiegunowa lub większość wrodzonych form neuroatypowości,
- czasowa, jak epizod depresyjny ustępujący po leczeniu,
- zdiagnozowana przez specjalistę,
- zidentyfikowana samodzielnie,
- widoczna dla otoczenia,
- niewidoczna dla obserwatorów.

Neuroatypowość może obejmować trudności w obszarze zdrowia psychicznego lub funkcjonowania mózgu. Termin ten odnosi się także do typów mózgów, które nie są opisywane w Kryteriach Diagnostycznych Zaburzeń Psychiczych (DSM-5, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*) – podręczniku wykorzystywanym do diagnozowania zaburzeń psychicznych – takich jak wybitne uzdolnienia czy wysoka wrażliwość.

ZADANIA DO WYKONANIA

Czy dostrzegasz u siebie obszary neuroatypowości lub podejrzewasz, że jesteś neuroatypowy?

¹ W polskim kontekście pojęcie neuroatypowości najczęściej obejmuje ADHD, spektrum autyzmu, dysleksję, dysortografię, dyskalkulię czy niepełnosprawność intelektualną. Autorka przyjmuje jednak szersze ujęcie, w którym neuroodmienność może obejmować także stany nabyte lub czasowe, wpływające na funkcjonowanie mózgu, układu nerwowego, regulację emocji, uwagę czy przetwarzanie bodźców. Nie oznacza to, że wszystkie wymienione przykłady są tym samym ani że np. zaburzenie lęku społecznego czy epizod depresyjny należy rozumieć jako neurotyp w ścisłym, rozwojowym sensie – *przyp. red.*

Które z tych trudności lepiej poddają się wsparciu w ramach modelu medycznego (farmakoterapia, usługi specjalistyczne)?

Czy postrzeganie niepełnosprawności jako zjawiska neutralnego wywołuje u ciebie silne emocje? Jeśli tak, z czego mogą one wynikać?

Czy uwewnętrzniony ableizm wpływa na to, jak postrzegasz siebie? Jakie mogą być negatywne konsekwencje tego wpływu?

SEKCJA 3

CZYM JEST DBT I W JAKI SPOSÓB MOŻE POMÓC?

Wiele umiejętności przedstawionych w tej książce pochodzi z terapii dialektyczno-behawioralnej (DBT) – podejścia opracowanego przez psycholożkę Marshę Linehan w celu pracy z trudnościami emocjonalnymi, które utrudniają codzienne funkcjonowanie. Umiejętności stanowią jeden z kluczowych elementów DBT. Dostarczają one praktycznych kroków, które pomagają radzić sobie z życiowymi wyzwaniami i realizować własne cele. Terapeuci DBT często mówią o „budowaniu życia wartego przeżycia”. Każda osoba sama decyduje, co to dla niej oznacza. Pomagają w tym cztery zestawy umiejętności:

- **UMIEJĘTNOŚCI UWAŻNOŚCI** pomagają nam żyć w chwili obecnej i podejmować bardziej skuteczne decyzje. Umożliwiają pełniejsze uczestniczenie w życiu takim, jakie jest tu i teraz.
- **UMIEJĘTNOŚCI TOLERANCJI DYSKOMFORTU** pomagają przetrwać intensywne sytuacje bez pogarszania ich przebiegu. Czasami ludzie radzą sobie z trudnościami, sięgając po alkohol lub inne substancje, celowo się raniąc albo wybuchając złością wobec innych. Takie strategie zwykle sprawiają, że po wszystkim czują się jeszcze gorzej. Umiejętności tolerancji dyskomfortu nie zmieniają samej sytuacji, ale pozwalają przez nią przejść z mniejszą ilością chaosu.
- **UMIEJĘTNOŚCI REGULACJI EMOCJI** pomagają doświadczać emocji bez pozwalania im na przejęcie kontroli nad naszym życiem. Intensywne emocje mogą być przyjemne, ale mogą też sprawiać, że czujemy się jak na emocjonalnym rollercoasterze. Lepsza regulacja daje nam większą swobodę w decydowaniu, jak reagujemy na emocje. Umiejętności te uczą również, dlaczego emocje są ważne. Czasem mogą wydawać się bardzo obciążające – aż chciałoby się je po prostu „wyłączyć”. Emocje dostarczają jednak istotnych informacji o nas samych i o innych ludziach.

- **UMIEJĘTNOŚCI SKUTECZNOŚCI INTERPERSONALNEJ** koncentrują się na budowaniu satysfakcjonujących relacji z innymi. Obejmują m.in. stawianie granic w kontaktach z ludźmi oraz uczenie się, jak jasno i skutecznie komunikować własne potrzeby.

KIEDY WARTO POSZUKAĆ DODATKOWEJ POMOCY

Każdy od czasu do czasu doświadcza trudności emocjonalnych. Osoby z przewlekłą dysregulacją emocji mogą jednak przeżywać gwałtowne wahania nastroju, nasilony lęk lub wybuchy złości. Często towarzyszy temu wiele konfliktów z innymi ludźmi. Zdarza się też, że próbują radzić sobie z tymi trudnościami poprzez używanie alkoholu lub innych substancji, zaburzenia odżywiania czy inne zachowania samouszkodzające. Jeśli doświadczasz takich wyzwań, warto porozmawiać z dorosłymi w twoim życiu o możliwości skorzystania z programu DBT. Liczne badania pokazują, że DBT jest skuteczna w pracy z nastolatkami zmagającymi się z poważnymi trudnościami. Pełny program DBT oferuje wiele form wsparcia zarówno dla ciebie, jak i dla twojej rodziny.

POZWALANIE, BY PRZECIWIENSTWA BYŁY JEDNOCZEŚNIE PRAWDZIWE

„Dialektyczny” element DBT oznacza łączenie przeciwieństw w celu osiągnięcia głębszego zrozumienia. Zamiast trzymać się jednej prawdy, uczymy się dostrzegać, że pozornie sprzeczne rzeczy mogą być jednocześnie prawdziwe.

Beth i jej chłopak **Quentin** często się kłóca, ponieważ nie spędzają razem tyle czasu, ile chciałaby Beth. Quentin jest obecnie pochłonięty problemami zdrowotnymi oraz niedawnymi stratami w swojej rodzinie. Choć Beth to rozumie, bardzo smuci ją, gdy Quentin nie odpisuje na wiadomości tak szybko, jakby tego oczekiwała, albo gdy musi odwołać wspólne plany. »To tak, jakby w ogóle mu na mnie nie zależało». Quentin mówi, że jego uczucia wobec Beth się nie zmieniły, ale jest przytłoczony stresem związanym z różnymi wydarzeniami w życiu. Kiedy Beth mówi, że ewidentnie jej nie kocha, bardzo go to rani.

W tej chwili Beth myśli w sposób czarno-biały – widzi tylko jedną stronę sytuacji: Quentin nie odzywa się tak często, jak by chciała, więc na pewno mu nie zależy. Tymczasem Quentin podkreśla, że jednak mu zależy. W efekcie wielokrotnie wracają do tej samej kłótni.

Dialektyczne spojrzenie na tę sytuację mogłoby brzmieć:

- Beth czuje się niezaopiekowana z powodu nieobecności Quentina oraz
- Quentin przechodzi przez bardzo trudny okres, co sprawia, że bycie w pełni obecnym dla Beth jest dla niego teraz trudne.

Uznanie obu tych prawd może pomóc Beth i Quentinowi wyjść z impasu. Beth może dojść do wniosku, że choć zależy jej na Quentinie, relacja jest dla niej zbyt obciążająca i chce ją zakończyć. Może też uznać, że mimo obecnych trudności ona i Quentin naprawdę się kochają, więc zdecyduje się zostać. Mogą również znaleźć sposoby kontaktu, które lepiej odpowiadają potrzebom obojga – na przykład wysyłać sobie w ciągu dnia zabawne memy jako prosty, niewymagający sposób podtrzymywania więzi.

UCZENIE SIĘ ZMIANY I AKCEPTACJI

Jedną z kluczowych dialektyk w DBT jest dialektyka *zmiany i akceptacji*. Przypomnij sobie J z sekcji 2, który zaprzeczał swoim wrażliwościom sensorycznym. Dopiero gdy J zaakceptował swoje potrzeby, mógł wprowadzić zmiany poprawiające jakość życia. Dał sobie przyzwolenie na noszenie zatyczek do uszu i robienie przerw. J mógł powiedzieć: „Akceptuję to, że mam wiele potrzeb sensorycznych, i mogę podejmować kroki, aby je wspierać”. Początkowo J chciał być inny. Skupiał się wyłącznie na zmianie, bez akceptacji swoich wrażliwości. Samo pragnienie bycia innym nie prowadziło jednak do zmiany. Dopiero akceptacja siebie otworzyła drogę do realnych zmian.

Inne przykłady dialektyk to: „Bardzo się starasz i *jednocześnie* musisz starać się jeszcze bardziej, aby osiągnąć cel bycia pierwszym klarnetem”; „Jestem silną i kompetentną osobą, a *jednocześnie* czasem potrzebuję pomocy”; oraz „Nienawidzę swoich rodziców i *jednocześnie* ich kocham”.

Niektóre neuroatypowe mózgi są szczególnie podatne na utknięcie w myśleniu czarno-białym. Sztywne trzymanie się jednego bieguna dialektyki może sprawić, że pozostaniemy w impasie.

Eliot zdobył pierwsze miejsce na szkolnym konkursie naukowym dzięki działającemu modelowi rzymskich akweduktów z klocków Lego. Jest bardzo podekscytowany, bo włożył w ten projekt dużo pracy. Jednocześnie czuje się winny, ponieważ jego przyjaciel także bardzo się starał, a mimo to nie zajął żadnego miejsca. Rodzina Eliota chce świętować jego sukces, ale on myśli: „Nie w porządku jest się cieszyć, kiedy mój przyjaciel jest rozczarowany”. Jego brat zauważa to wahanie i rozmawia z nim na osobności. Dzięki tej rozmowie Eliot zaczyna dostrzegać, że może jednocześnie współczuć przyjacielowi i być dumny ze swojego projektu. Planuje później napisać do przyjaciela, a z rodziną wyjść na kolację, aby uczcić zwycięstwo.

Ćwiczenie myślenia dialektycznego pomaga nam dostrzegać większą złożoność sytuacji, lepiej rozumieć perspektywy innych osób oraz widzieć rzeczywistość w sposób bardziej klarowny.

UMIEJĘTNOŚCI DBT DLA NEUROATYPOWYCH NASTOLATKÓW

Siadając naprzeciw młodego neuroatypowego człowieka w gabinecie, często widzę ogrom starań: by zrozumieć siebie, innych i świat, który nie zawsze działa według jasnych zasad.

Jak nie stracić siebie z radaru, próbując dopasować się do oczekiwań? Jak budować bliskie relacje, nie rezygnując z własnych granic? Jak przyjmować emocje, ale nie pozwalać im całkowicie przejąć steru? Jak robić to, co ważne, nawet wtedy, gdy wymaga to wysiłku, niepewności i niewygody?

Książka prowadzi przez te pytania krok po kroku. Pomaga lepiej zrozumieć siebie, nazwać swoje potrzeby, rozpoznać własne emocje i znaleźć sposoby działania, które wspierają – zamiast przytłaczać.

To książka o tym, jak być blisko siebie i innych. Jak szukać swojej drogi. I jak dowiedzieć się kim jestem, nadal pozostając sobą.

Marta Cieśla