



Respect pentru oameni și cărți

Matthew McKay, Ph.D.
Jeffrey C. Wood, Psy.D.
Jeffrey Brantley, MD

CUM SĂ-ȚI GESTIONEZI EMOȚIILE COPLEȘITOARE ȘI SĂ-ȚI RECAPEȚI AUTOCONTROLUL

GHIDUL PRACTIC DE TERAPIE COMPORTAMENTALĂ DIALECTICĂ

Traducere din limba engleză:
ADRIAN OROŞANU

CUPRINS

INTRODUCERE	11
CAPITOLUL 1 - Aptitudini fundamentale pentru creșterea toleranței la suferință	15
CAPITOLUL 2 - Aptitudini avansate de creștere a toleranței la suferință: îmbunătățește clipa prezentă	41
CAPITOLUL 3 - Aptitudini fundamentale de cultivare a prezenței conșiente	73
CAPITOLUL 4 - Aptitudini avansate pentru practicarea prezenței conșiente	95
CAPITOLUL 5 - Aprofundarea prezenței conșiente	127
CAPITOLUL 6 - Aptitudini fundamentale de gestionare a emoțiilor	135
CAPITOLUL 7 - Aptitudini avansate de gestionare a emoțiilor	173
CAPITOLUL 8 - Aptitudini fundamentale pentru eficiență interpersonală	195
CAPITOLUL 9 - Aptitudini avansate pentru eficiență interpersonală	211
CAPITOLUL 10 - Îngemănarea aptitudinilor	235
Bibliografie	238

CAPITOLUL 1

APTITUDINI FUNDAMENTALE PENTRU CREȘTEREA TOLERANȚEI LA SUFERINȚĂ

APTITUDINI PENTRU CREȘTEREA TOLERANȚEI LA SUFERINȚĂ: CE SUNT ACESTEA?

Într-un moment sau altul din viață, cu toții trebuie să facem față stresului și durerii. Aceasta poate fi fizică – de exemplu, o înțepătură de albină ori o mână ruptă – sau emoțională: de pildă, tristețea sau furia. În ambele cazuri, durerea este adeseori inevitabilă și imprevizibilă. Nu poți să anticipatezi întotdeauna când te va întepăta o albină sau când te va întrista ceva. Adeseori, tot ce poți să faci este să-ți folosești aptitudinile adaptative și să speră că vor da rezultate.

Însă la unii oameni durerea emoțională și fizică se simte mai intens și apare mai frecvent decât la alții. Suferința emoțională se instalează mai rapid și este percepță ca un tsunami copleșitor. Adeseori, cei care experimentează aceste situații au impresia că ele nu se vor sfârși niciodată și nu știu cum să facă față unei suferințe atât de profunde. În această carte, vom numi această problemă *emoții copleșitoare*. (Însă ține minte că durerea emoțională și cea fizică apar deseori împreună.)

Oamenii care se confruntă cu emoții copleșitoare își abordează frecvent durerea în moduri foarte nesănătoase și foarte ineficiente, pentru că nu știu ce altceva ar putea să facă. Acest lucru este de înțeles. Când trăiești suferința emoțională, este dificil să fii rațional și să te gândești la o soluție bună. Totuși, multe dintre strategiile de gestionare folosite de oameni în cazul emoțiilor copleșitoare nu fac decât să înrăutățească situația.

Iată o listă de strategii de gestionare obișnuite folosite de oameni care se confruntă cu această problemă. Bifează-le (✓) pe cele pe care le folosești pentru a face față situațiilor stresante:

- Petreci mult timp gândindu-te la suferințele, greșelile și problemele din trecut.
- Îți faci griji în privința posibilelor suferințe, greșeli și probleme viitoare.
- Te izolezi de alți oameni pentru a evita situațiile stresante.
- Îți amortești simțurile folosind alcool sau droguri.
- Îți descarci sentimentele pe alte persoane, înfuriindu-te excesiv pe ele sau încercând să le controlezi.

Respect pentru oameni și cărți

- Manifești comportamente periculoase; de exemplu, te tai, te lovești, te pedepsești, te arzi sau te tragi de păr.
- Te implici în activități sexuale riscante: faci sex cu persoane necunoscute sau ai în mod frecvent contacte sexuale neprotejate.
- Eviți să te gândești la cauzele problemelor tale, cum ar fi o relație abuzivă sau disfuncțională.
- Folosești mâncarea pentru a te pedepsi sau a te controla; de exemplu, mănânci prea mult, nu mănânci nimic sau vomiți tot ce mănânci.
- Încerci să te sinucizi sau te implici în activități de mare risc, cum ar fi conducerea nesăbuită a mașinii sau consumul unor cantități periculoase de alcool și droguri.
- Eviți activitățile plăcute, cum ar fi evenimentele sociale și exercițiile fizice, poate pentru că nu crezi că meriți să te simți mai bine.
- Te abandonezi durerii și te resemnezi să trăiești o viață nefericită și nesatisfăcătoare.

Toate aceste strategii duc la suferințe emoționale și mai profunde, întrucât aceste strategii care oferă o ușurare temporară nu vor aduce decât și mai multă suferință în viitor. Folosește foia de lucru intitulată „Costul strategiilor de gestionare autodestructive” pentru a înțelege cum se întâmplă acest lucru. Observă strategiile pe care le folosești, precum și costurile aferente, după care adaugă orice costuri suplimentare care îți vin în minte. La sfârșitul foii de lucru, adaugă-ți propriile strategii care nu au fost trecute în lista noastră, precum și costurile aferente.

Costul strategiilor de gestionare autodistructivă

Strategie de gestionare autodistructivă	Costuri posibile
1. Petreci mult timp gândindu-te la suferințe, greșeli și probleme din trecut.	Ratezi lucrurile bune care se pot întâmpla în prezent și apoi regreti că ai ratat și acele lucruri; depresie privitoare la trecut Altele:
2. Îți faci griji în privința posibilelor suferințe, greșeli și probleme viitoare.	Ratezi lucrurile bune care se pot întâmpla în prezent; grija privitoare la viitor Altele:
3. Te izolezi pentru a evita posibilele suferințe.	Petreci mai mult timp singur/-ă și, drept urmare, te simți și mai deprimat/-ă Altele:
4. Folosești alcool și droguri pentru a-ți amorti simțurile.	Dependență; pierderi financiare; probleme la muncă; conflicte cu legea; probleme relaționale; probleme de sănătate Altele:
5. Îți verși sentimentele dureroase pe alții.	Pierderea prietenilor, a relațiilor de iubire și a membrilor de familie; ceilalți te ocolesc; singurătate; te simți prost deoarece îi rănești pe ceilalți; consecințe legale ale acțiunilor tale Altele:
6. Manifești comportamente periculoase: te tai, te tragi de păr și te automutilezi.	Risc de deces; infecție; cicatrice; desfigurare; rușine; durere fizică Altele:

7. Te implici în activități sexuale riscante: de pildă, faci sex neprotejat sau frecvent cu persoane străine.	Boli cu transmitere sexuală, dintre care unele îți pot pune viața în pericol; sarcină; rușine; stânjeneală Altele: _____ _____
8. Eviți să te gândești la cauzele problemelor tale.	Suporți relații distructive; te epuizezi făcând lucruri pentru alte persoane; nicio nevoie personală nu este satisfăcută; depresie Altele: _____ _____
9. Mănânci prea mult, îți impui restricții alimentare sau vomiți tot ce mănânci.	Iei în greutate; bulimie; urmări pentru sănătate; tratament medical; stânjeneală; rușine; depresie Altele: _____ _____
10. Ai încercat să te sinucizi sau te-ai lansat în alte activități aproape letale.	Risc de deces; spitalizare; stânjeneală; rușine; depresie; complicații medicale pe termen lung Altele: _____ _____
11. Eviți activitățile plăcute, cum ar fi evenimentele sociale și exercițiile fizice.	Lipsa bucuriei; lipsa de exerciții fizice; depresie; rușine; izolare Altele: _____ _____
12. Te abandonizezi durerii și trăiești o viață nesatisfăcătoare.	O mulțime de dureri și suferințe; regrete privitoare la viața ta; depresie Altele: _____ _____
13.	_____ _____ _____
14.	_____ _____ _____

Costurile acestor strategii de gestionare autodistructive sunt clare. Toate duc la transformarea durerilor tale în suferințe pe termen lung. Ține minte: uneori durerea nu poate fi înălțată, dar, de multe ori, suferința poate fi evitată.

Să luăm drept exemplu o ceartă între două prietene, Maria și Sandra. Pentru Maria, ale cărei emoții nu devin copleșitoare, cearta a fost dureroasă la început. Dar, după câteva ore, a început să-și dea seama că ea și Sandra sunt la fel de vinovate pentru cearta lor. Așa încât, în ziua următoare, Maria nu mai era nervoasă sau supărătă pe Sandra. Însă pentru Sandra, care se confruntă cu emoții copleșitoare, cearta s-a derulat în mintea ei, la nesfârșit, vreme de trei zile. A rememorat fiecare cuvânt și fiecare gest ca pe o insultă din partea Mariei. Drept urmare, când Sandra s-a întâlnit iar cu Maria, după trei zile, Sandra era încă furioasă și a reluat cearta de unde rămăsese. Ambele femei au simțit durerea inițială cauzată de ceartă, însă doar Sandra suferea încă. În mod evident, Sandra suferise emoțional timp de trei zile, ceea ce facea totul mai dificil. Deși nu putem controla întotdeauna durerea care apare în viața noastră, putem totuși controla câtă suferință simțim ca reacție la această durere.

Pentru a evita acest tip de suferință pe termen lung, capitolele 1 și 2 te vor învăța *aptitudini de creștere a toleranței la suferință*. Aceste aptitudini te vor ajuta să reziste la durere și să o gestionezi într-un mod nou, mai sănătos, astfel încât să nu ducă la suferință. Noul plan schițat în aceste două capitole te va învăța „să-ți distragi atenția, să te relaxezi și să faci față”.

DESPRE ACEST CAPITOL

Primele aptitudini de creștere a toleranței la suferință pe care le vei învăța în acest capitol te vor ajuta să-ți distragi atenția de la situațiile care îți provoacă durere emoțională. Abilitățile de a-ți distrage atenția sunt importante întrucât (1) te pot împiedica temporar să te gândești la suferință și, ca urmare, (2) îți oferă timpul necesar pentru a găsi un mod adecvat de a reacționa la acea situație. Ții minte cum a suferit Sandra vreme de trei zile? Nu se putea împiedica să nu se gândească la cearta cu Maria. Distragerea atenției te poate ajuta să te distanțezi de suferință, pentru că te ajută să te gândești la altceva. De asemenea, te ajută să tragi de timp, pentru ca emoțiile să se potolească și abia apoi să iei măsuri pentru rezolvarea acelei probleme.

Dar nu confunda distragerea atenției cu evitarea. Atunci când eviți o problemă supărătoare, de fapt alegi să nu o confrunți. Dar atunci când îți distragi atenția de la o problemă dureroasă, ai în continuare intenția să te ocupi de ea în viitor, când emoțiile se vor fi potolit și vor fi ajuns la un nivel tolerabil.

Al doilea set de aptitudini de creștere a toleranței la suferință ce vor fi învățate în acest capitol sunt cele de autoliniștire (Johnson, 1985; Linehan, 1993b). Adesea, este necesar să te liniștești înainte de a înfrunta durerea, întrucât emoțiile ar putea fi prea intense. Mulți oameni care resimt emoții copleșitoare intră în panică atunci când au de-a face cu un conflict, o respingere, un eșec sau alte evenimente neplăcute. Înainte să te poți ocupa de aceste probleme cu ajutorul

noilor tale aptitudini de gestionare a emoțiilor (capitolele 6 și 7) sau al noilor tale aptitudini de eficiență interpersonală (capitolele 8 și 9), de multe ori este necesar să te liniștești pentru a-ți recăpăta puterile. În asemenea situații, aptitudinile de creștere a toleranței la suferință sunt asemănătoare reumplerii rezervorului de benzină al mașinii pentru a putea continua să mergi cu ea. Autoliniștirea este menită să-ți ofere un oarecare calm și detașare de durere, ca să te hotărăști ce urmează să faci în continuare.

Aptitudinile de autoliniștire mai au în vedere un lucru. Te vor ajuta să te tratezi cu compasione. Multe persoane ale căror emoții devin copleșitoare au fost abuzate sau neglijate în copilărie. Prin urmare, au fost învățate mai degrabă cum să-și facă rău decât cum să se ajute singure. Al doilea obiectiv al aptitudinilor de autoliniștire este, aşadar, să te învețe cum să te tratezi cu blândețe și cu iubire.

CUM SĂ FOLOSEȘTI ACEST CAPITOL

Pe măsură ce citești următorul set de aptitudini, bifează-le pe cele care îți sunt de ajutor. Acest lucru va facilita crearea unui plan de distragere pentru cazuri de urgență, după ce termini prezentul capitol. De asemenea, vei afla cum să creezi o listă de aptitudini de relaxare care să te ajute să te liniștești, indiferent dacă ești acasă sau în altă parte. Apoi, în capitolul următor, vei învăța câteva aptitudini avansate de creștere a toleranței la suferință.

ACCEPTAREA RADICALĂ

Creșterea toleranței tale la suferință începe cu o schimbare de atitudine. Vei avea nevoie de *acceptare radicală* (Linehan, 1993a). Este vorba despre un nou mod de a-ți privi viața. În capitolul următor, vei întâlni câteva întrebări-cheie menite să te ajute să-ți analizezi experiențele folosind acceptarea radicală. Însă, deocamdată este suficient să cunoști în linii mari acest concept.

Adeseori, atunci când o persoană suferă, prima ei reacție este să se supere, să se eneriveze sau să dea vina pe cineva pentru declanșarea inițială a acelei suferințe. Din păcate însă, indiferent pe cine înviniuiești pentru suferința pe care o simți, durerea nu dispare și suferi în continuare. De fapt, în unele cazuri, cu cât te înfurii mai tare, cu atât durerea se simte mai acut (Greenwood, Thurston, Rumble, Waters, & Keefe, 2003; Kerns, Rosenberg, & Jacob, 1994).

Când te enervezi sau te superi din cauza unei situații, nu îți dai seama ce se întâmplă în realitate. Ai auzit de expresia „a fi orbit de furie”? Aceasta li se întâmplă adesea persoanelor cu emoții copleșitoare. A te critica în permanență sau a judeca excesiv o anumită situație este ca și cum ai purta ochelari de soare în casă. Făcând acest lucru, ratezi detaliile și nu vezi lucrurile aşa cum sunt în realitate. Dacă te înfurii și te gândești că acea problemă nu ar fi trebuit să apară, pierzi din vedere că ea *chiar* a apărut și că trebuie să-i faci față.

Criticarea excesivă a unei situații te împiedică să iezi măsurile necesare pentru a o schimba. Trecutul nu-l poți schimba. Iar dacă îți petreci vremea luptând cu trecutul – sperând în van că fu-