

KATELYN BAXTER-MUSSER, LCSW, C-DBT

WSTĘP STEPHANIE M. KRIESBERG, PSYD

ODZYSKAJ SIEBIE

PO DOŚWIADCZENIU
NARCYZMU
I GASLIGHTINGU

Techniki terapii DBT,
które pomagają odbudować
poczucie bezpieczeństwa
i stabilność emocjonalną

Przekład Małgorzata Małecka

Codziennik samowspółczucia



Data	<p>Poranne ćwiczenie</p> <p><i>Jednym ze sposobów, poprzez który mogę sobie okazać samowspółczucie, jest</i></p> <p>.....</p>
	<p>Wieczorne ćwiczenie</p> <p><i>Dzisiaj okazałam/okazałem sobie samowspółczucie poprzez</i></p> <p>.....</p> <p><i>Kiedy okazałam/okazałem sobie samowspółczucie, poczułam/poczułem</i></p> <p>.....</p>
Data	<p>Poranne ćwiczenie</p> <p><i>Jednym ze sposobów, poprzez który mogę sobie okazać samowspółczucie, jest</i></p> <p>.....</p>
	<p>Wieczorne ćwiczenie</p> <p><i>Dzisiaj okazałam/okazałem sobie samowspółczucie poprzez</i></p> <p>.....</p> <p><i>Kiedy okazałam/okazałem sobie samowspółczucie, poczułam/poczułem</i></p> <p>.....</p>
Data	<p>Poranne ćwiczenie</p> <p><i>Jednym ze sposobów, poprzez który mogę sobie okazać samowspółczucie, jest</i></p> <p>.....</p>
	<p>Wieczorne ćwiczenie</p> <p><i>Dzisiaj okazałam/okazałem sobie samowspółczucie poprzez</i></p> <p>.....</p> <p><i>Kiedy okazałam/okazałem sobie samowspółczucie, poczułam/poczułem</i></p> <p>.....</p>

Data	Poranne ćwiczenie <i>Jednym ze sposobów, poprzez który mogę sobie okazać samowspółczucie, jest</i>
	Wieczorne ćwiczenie <i>Dzisiaj okazałam/okazałem sobie samowspółczucie poprzez</i> <i>Kiedy okazałam/okazałem sobie samowspółczucie, poczułam/poczułem</i>
Data	Poranne ćwiczenie <i>Jednym ze sposobów, poprzez który mogę sobie okazać samowspółczucie, jest</i>
	Wieczorne ćwiczenie <i>Dzisiaj okazałam/okazałem sobie samowspółczucie poprzez</i> <i>Kiedy okazałam/okazałem sobie samowspółczucie, poczułam/poczułem</i>
Data	Poranne ćwiczenie <i>Jednym ze sposobów, poprzez który mogę sobie okazać samowspółczucie, jest</i>
	Wieczorne ćwiczenie <i>Dzisiaj okazałam/okazałem sobie samowspółczucie poprzez</i> <i>Kiedy okazałam/okazałem sobie samowspółczucie, poczułam/poczułem</i>
Data	Poranne ćwiczenie <i>Jednym ze sposobów, poprzez który mogę sobie okazać samowspółczucie, jest</i>
	Wieczorne ćwiczenie <i>Dzisiaj okazałam/okazałem sobie samowspółczucie poprzez</i> <i>Kiedy okazałam/okazałem sobie samowspółczucie, poczułam/poczułem</i>

Oddychaj i miej się dobrze



Przed skorzystaniem z poniższych umiejętności oceńcie swój obecny poziom stresu w skali od 0 (brak stresu) do 10 (intensywny stres). Kiedy skończycie ćwiczenie, ponownie oceńcie swój poziom stresu i stan emocjonalny. W ten sposób będziecie mogli ocenić skuteczność ćwiczenia oraz jego wpływ na wasz dobrostan emocjonalny i fizyczny.

Oddychanie kwadratowe	Głębokie oddychanie	Naprzemienne oddychanie przez nos	Oddychanie przez „dzióbek”
<p>Weźcie głęboki wdech przez nos, licząc powoli do 4.</p> <p>Wstrzymajcie oddech, licząc powoli do 4.</p> <p>Powoli zróbcie wydech, licząc do 4.</p> <p>Powtórzcie.</p>	<p>Stojąc lub siedząc, odchylcie łokcie lekko do tyłu, aby wysunąć klatkę piersiową.</p> <p>Weźcie głęboki oddech nosem.</p> <p>Wstrzymajcie oddech, licząc do 5.</p> <p>Powoli wypuście powietrze przez nos.</p> <p>Powtórzcie 5 lub 6 razy.</p>	<p>Po wydechu przyłóżcie kciuk prawej dłoni do nosa, aby zatkać prawą dziurkę.</p> <p>Zróbcie wdech lewą dziurką, a następnie przyciśnijcie ją palcem wskazującym.</p> <p>Zabierzcie kciuk i zróbcie wydech.</p> <p>Weźcie wdech prawą dziurką, a następnie przyciśnijcie ją kciukiem.</p> <p>Zabierzcie palec wskazujący i zróbcie wydech lewą dziurką.</p> <p>Powtarzajcie ten schemat oddychania przez 5 minut.</p>	<p>Oddychajcie nosem przez przynajmniej 2 sekundy, aby poczuć powietrze wpływające wam do brzucha.</p> <p>Spróbujcie napętnić powietrzem również brzuch, a nie tylko płuca.</p> <p>Ułóżcie usta w kształt dzióbka, jakbyście chcieli podmuchać na coś gorącego, i powoli wydychajcie powietrze ustami przez 4 sekundy.</p> <p>Powtarzajcie ten schemat przez 3 do 4 oddechów.</p> <p>Przestańcie natychmiast, jeśli zrobi się wam słabo lub poczujecie zawroty głowy.</p>

Dziennik uważności



Prowadząc dziennik uważności, możecie śledzić wykorzystanie umiejętności z nią związanych – formalnych i nieformalnych – i określić, które są najskuteczniejsze w waszym przypadku.

Data	Praktyka uważności	Co zauważam przed praktyką uważności?	Co zauważam po praktyce uważności?	Czas trwania praktyki
26 maja	<i>Skanowanie ciała</i>	<i>Czuję lęk, jakby ten ból miał nigdy nie minąć.</i>	<i>Czuję większy spokój; rytm serca wrócił do normy.</i>	5 minut

Tabela równowagi mądrego umysłu – równoważenie perspektywy emocjonalnej i logicznej

**Opis sytuacji**

Przypomnijcie sobie konkretny problem, który wywołał u was dyskomfort emocjonalny. Opiszcie krótko tę sytuację.

Umysł emocjonalny

Zapiszcie emocje, które towarzyszyły wam w tej sytuacji. Bądźcie jak najbardziej konkretni, wymieniając wszelkie uczucia, które się wówczas pojawiły, takie jak złość, smutek, lęk czy poczucie winy.

Umysł racjonalny

Wypiszcie logiczne lub racjonalne myśli, które towarzyszyły wam w tej sytuacji. Powinny się one opierać na faktach, dowodach lub rozsądku.

Równowaga mądrego umysłu

Teraz spróbujcie zrównoważyć swoje emocjonalne i logiczne podejście. Zastanówcie się, jak mogliście zareagować w tej sytuacji, uwzględniając zarówno emocje, jak i jej logiczne aspekty. Jakie działania lub decyzje mogły pomóc wam znaleźć złoty środek?



Rozszerzona lista kluczowych wartości



Zaznaczcie na liście kluczowe wartości zgodne z tym, kim obecnie jesteście i jakimi osobami chcecie być w relacjach. Następnie zakreślcie te wartości, których szukacie u innych.

- | | | | |
|---|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Zaufanie | <input type="checkbox"/> Zachęta | <input type="checkbox"/> Honor | <input type="checkbox"/> Nastawienie na rozwój |
| <input type="checkbox"/> Szacunek | <input type="checkbox"/> Pozytywność | <input type="checkbox"/> Docenienie | <input type="checkbox"/> Ciekawość |
| <input type="checkbox"/> Szczerłość | <input type="checkbox"/> Pokora | <input type="checkbox"/> Figlarność | <input type="checkbox"/> Postęp |
| <input type="checkbox"/> Komunikacja | <input type="checkbox"/> Tolerancja | <input type="checkbox"/> Zabawa | <input type="checkbox"/> Świętowanie |
| <input type="checkbox"/> Empatia | <input type="checkbox"/> Samoświadomość | <input type="checkbox"/> Spontaniczność | <input type="checkbox"/> Różnorodność |
| <input type="checkbox"/> Współczucie | <input type="checkbox"/> Samowspółczucie | <input type="checkbox"/> Radość | <input type="checkbox"/> Inkluzywność |
| <input type="checkbox"/> Cierpliwość | <input type="checkbox"/> Sprawiedliwość | <input type="checkbox"/> Duch przygody | <input type="checkbox"/> Pokój |
| <input type="checkbox"/> Zrozumienie | <input type="checkbox"/> Niezależność | <input type="checkbox"/> Wspólne zainteresowania | <input type="checkbox"/> Świadomość ekologiczna |
| <input type="checkbox"/> Życzliwość | <input type="checkbox"/> Wolność | <input type="checkbox"/> Wspólnota | <input type="checkbox"/> Więź duchowa |
| <input type="checkbox"/> Lojalność | <input type="checkbox"/> Rozwój | <input type="checkbox"/> Wyrażanie siebie | <input type="checkbox"/> Autentyczność |
| <input type="checkbox"/> Rzetelność | <input type="checkbox"/> Adaptacyjność | <input type="checkbox"/> Wolność wyrazu | <input type="checkbox"/> Słowność |
| <input type="checkbox"/> Transparentność | <input type="checkbox"/> Równowaga | <input type="checkbox"/> Bezpieczeństwo | <input type="checkbox"/> Prostota |
| <input type="checkbox"/> Autentyczność | <input type="checkbox"/> Harmonia | <input type="checkbox"/> Bezpieczeństwo emocjonalne | <input type="checkbox"/> Równowaga |
| <input type="checkbox"/> Wsparcie | <input type="checkbox"/> Niezawodność | <input type="checkbox"/> Granice | <input type="checkbox"/> Wdzięczność |
| <input type="checkbox"/> Wdzięczność | <input type="checkbox"/> Obowiązkowość | <input type="checkbox"/> Prywatność | <input type="checkbox"/> Obecność |
| <input type="checkbox"/> Odpowiedzialność | <input type="checkbox"/> Oddanie | <input type="checkbox"/> Wspólny czas | <input type="checkbox"/> Szacunek dla różnic |
| <input type="checkbox"/> Równość | <input type="checkbox"/> Bezstronność | <input type="checkbox"/> Niezależność | <input type="checkbox"/> Prawość |
| <input type="checkbox"/> Otwartość umystu | <input type="checkbox"/> Wrażliwość | <input type="checkbox"/> Współzależność | <input type="checkbox"/> Miłość |
| <input type="checkbox"/> Słuchanie | <input type="checkbox"/> Kompromis | <input type="checkbox"/> Humor | |
| <input type="checkbox"/> Opiekuńczość | <input type="checkbox"/> Spójność | <input type="checkbox"/> Kreatywność | |
| <input type="checkbox"/> Akceptacja | <input type="checkbox"/> Odporność | <input type="checkbox"/> Wzmacnianie | |
| <input type="checkbox"/> Elastyczność | <input type="checkbox"/> Łaskawość | | |
| <input type="checkbox"/> Praca zespołowa | <input type="checkbox"/> Spokój | | |

Uznajcie i przyjmijcie swoje emocje dzięki SAMOpotwierdzeniu



Opiszcie sytuację związaną z przemocą narcystyczną lub gaslightingiem, która wywołała reakcję emocjonalną:

Teraz, zamiast ją lekceważyć, zaprzeczać jej czy ją kwestionować, wykorzystajcie SAMOpotwierdzenie:

S – Spokojnie zwolnijcie i rozpoznajcie emocje. Poświęćcie chwilę na refleksję nad tą konkretną sytuacją. Zapiszcie poniżej, jakie emocje pojawiają się w was, kiedy przypominacie sobie przykre komentarze, interakcje czy krytykę. Czy odczuwacie smutek, rozczarowanie, gniew, czy też coś innego?

A – Akceptujcie bez oceniania. Uznajcie nazwane emocje. Jak zazwyczaj reagujecie na te emocje? Czy zauważyliście jakieś schematy reakcji?

M – Moc pochodzi z was. Przypomnijcie sobie, że wasze uczucia są ważne i nie potrzebujecie ich zewnętrznego potwierdzenia. Rozpoznajcie, w jaki sposób dotychczas szukaliście potwierdzenia u innych w podobnych sytuacjach. Jak możecie to zmienić, aby zacząć ufać własnym emocjom?

O – Otaczajcie się współczuciem. Sformułujcie wspierające i samoutwierdzające stwierdzenia dla siebie. Jakie pozytywne, afirmujące zdania mogą zrównoważyć przykre, bolesne czy krytyczne komentarze i doświadczenia? Na przykład: Mam prawo czuć [wasze emocje]. Moje emocje są prawdziwe, a ja jestem na drodze do wyzdrowienia.



Łączenie kropek



Skorzystajcie z poniższych kroków, aby lepiej określić i nazwać swoje doświadczenia emocjonalne, co pomoże wam regulować emocje.

D: Dokładnie opiszcie sytuację; trzymajcie się faktów, nie dokonujcie założeń, nie oceniajcie.

O: Obserwujcie, co dzieje się w waszym ciele (np. przyspieszone bicie serca, zaciśnięte pięści itp.).

T: Trwajcie w skupieniu na własnych myślach. Co myślicie w tej chwili? Czy są to myśli negatywne, pozytywne, neutralne?

S: Skala emocji. Określcie intensywność odczuwanych emocji (w skali od 0 – brak emocji – do 10 – natężenie tej emocji w stopniu, którego wcześniej nie doświadczyliście). Skalowanie emocji może pomóc ustalić intensywność waszej reakcji emocjonalnej.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakich impulsów doświadczyliście w reakcji na sytuację? Na przykład, jeśli czuliście złość, może pojawiła się chęć krzyku.

Jak postąpiliście? Czy zareagowaliście zgodnie z impulsem, czy inaczej? Jakie były skutki waszych działań?

Wykorzystując powyższe informacje, określcie, jaką emocję odczuwacie teraz.

Używając listy emocji z rozdziału 7, pomyślcie jakie inne słowa opisują wasze obecne uczucia.



Dziennik budowania pozytywnych doświadczeń



Wykorzystajcie ten dziennik, aby śledzić, w jaki sposób budujecie pozytywne doświadczenia, oraz określić pozytywne rezultaty angażowania się w te aktywności.

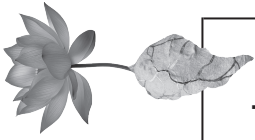
Data	Jak zbudowałam/ zbudowałam pozytywne doświadczenie?	Rodzaj pozytywnego doświadczenia, jakie dzisiaj zbudowałam/ zbudowałam	Jakie pozytywne emocje wywołała we mnie ta aktywność?
		<input type="checkbox"/> krótkoterminowe <input type="checkbox"/> długoterminowe	
		<input type="checkbox"/> krótkoterminowe <input type="checkbox"/> długoterminowe	
		<input type="checkbox"/> krótkoterminowe <input type="checkbox"/> długoterminowe	
		<input type="checkbox"/> krótkoterminowe <input type="checkbox"/> długoterminowe	
		<input type="checkbox"/> krótkoterminowe <input type="checkbox"/> długoterminowe	
		<input type="checkbox"/> krótkoterminowe <input type="checkbox"/> długoterminowe	
		<input type="checkbox"/> krótkoterminowe <input type="checkbox"/> długoterminowe	

Poszerzona lista technik uziemiających i odwracających uwagę dla zwiększenia tolerancji na stres



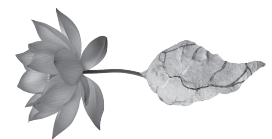
Poniższa lista stanowi dodatek do technik uziemiających i odwracających uwagę, wprowadzonych w rozdziale 8. Napotykając wyzwania, mierząc się ze stresem czy poczuciem przytłoczenia emocjonalnego, wykorzystajcie te pomysły dla poprawy umiejętności samoregulacji. Są one szczególnie cenne w kontekście przemocy narcystycznej i gaslightingu, gdyż pomagają odzyskać równowagę emocjonalną oraz uważność na chwilę obecną.

1. Poczytajcie książkę.
2. Pomalujcie lub pokolorujcie.
3. Ułóżcie puzzle.
4. Pobawcie się kostką antystresową.
5. Postuchajcie podcastu.
6. Pobawcie się piaskiem kinetycznym.
7. Zagrajcie w grę wideo albo grę na telefonie.
8. Zaśpiewajcie na głos swoją ulubioną piosenkę.
9. Stwórzcie nową playlistę.
10. Wybierzcie się na spacer na łonie natury.
11. Zaobserwujcie w mediach społecznościowych konta z pozytywnymi afirmacjami.
12. Zdejmijcie buty i postawcie bose stopy na ziemi.
13. Poćwiczcie.
14. Weźcie do ręki przedmiot zakotwiczący, np. kamień albo muszlę.
15. Upieczcie lub ugotujcie coś.
16. Popuszczajcie bańki mydlane.
17. Potańczcie.
18. Przytulcie kogoś.
19. Weźcie ciepłą kąpiel.
20. Pograjcie na instrumencie.
21. Zróbcie figurkę origami.
22. Napiszcie wiersz.
23. Weźcie zimny prysznic lub kąpiel.
24. Posprzątajcie lub przeorganizujcie przestrzeń.
25. Spędźcie czas ze swoim zwierzęciem.
26. Zajmijcie się ogrodem.
27. Zagrajcie w karty.
28. Obejrzyjcie zabawne wideo w internecie.
29. Ćwiczcie medytację uważności.
30. Spróbujcie ćwiczenia z prowadzonej wizualizacji.
31. Poćwiczcie jogę lub się porozciągajcie.
32. Prowadźcie dziennik.
33. Poćwiczcie oddychanie przeponowe.
34. Obejrzyjcie wschód albo zachód słońca.
35. Stwórzcie stoik wdzięczności i codziennie dodawajcie do niego notatki.
36. Postuchajcie kojących dźwięków natury.
37. Zagrajcie w grę planszową.
38. Zróbcie cyfrowe porządki.
39. Zróbcie dla kogoś coś miłego.
40. Wybierzcie się na przejażdżkę samochodem.



Rejestr automatycznych myśli wywołanych przez przemoc

<p>Sytuacja stanowiąca wyzwalczy: Opiszcie jak najbardziej szczegółowo konkretną sytuację lub wyzwalacz, które wywołały u was automatyczne myśli.</p>	<p>Rozpoznawanie automatycznej myśli wywołanej przez przemoc: Zapiszcie myśli, która pojawiła się w reakcji na tę sytuację. Spróbujcie spisać dokładne jej brzmienie.</p>	<p>Określanie zniekształcenia poznawczego: Określcie zniekształcenie/a poznawcze związane z waszą automatyczną myślą. Zniekształcenia poznawcze to irracjonalne lub stroniczne sposoby myślenia, które mogą prowadzić do negatywnych emocji.</p>	<p>Ocena waszej reakcji emocjonalnej (0-10): Oceńcie natężenie emocji odczuwanych w reakcji na automatyczną myśl, posługując się skalą od 0 (brak emocji) do 10 (niezwykle intensywna emocja). Bądźcie uczciwi co do swoich uczuć.</p>	<p>Dowody pomagające odrzucić automatyczną myśl wywołaną przemocą: Wymieńcie dowody zaprzeczające lub sprzeciwiające się waszej automatycznej myśli. Czy istnieją alternatywne interpretacje lub fakty, które mogłyby przegapić?</p>	<p>Znajdźcie waszą myśl odporności: Stwórzcie bardziej wyważoną i racjonalną myśl opartą na zgromadzonych dowodach. Powinna być bardziej dokładna i mniej stronnicza, wspierając was w utrzymaniu dobrostanu umysłowego i zdrowieniu po doświadczeniach przemocy narcystycznej przez bardziej równoważone i pełne współczucia nastawienie.</p>	<p>Ponownie oceńcie swoje emocje (0-10): Po rozważeniu bardziej równoważonej myśli ponownie oceńcie natężenie swoich emocji, używając tej samej skali od 0 (brak emocji) do 10 (niezwykle intensywna emocja). Zauważcie wszelkie zmiany w swojej reakcji emocjonalnej. Zapiszcie i oceńcie wszelkie nowe reakcje emocjonalne, które sobie uświadomiłście.</p>	<p><i>Przywołałam rozmowę z przeszłości, a Jordan zaprzeczył, że kiedykolwiek miała miejsce.</i></p> <p><i>Chyba tracę rozum. Nie mogę ufać własnej pamięci.</i></p> <p><i>Rozumowanie emocjonalne i personalizacja</i></p> <p><i>9: Intensywny lęk</i> <i>8: Dezorientacja</i></p> <p><i>Ta rozmowa jest zapisana w moich wiadomościach. Zawsze mogłam polegać na swojej pamięci w innych dziedzinach życia i nikt nigdy mi nie zarzucił, że czegoś zapomniałam.</i></p> <p><i>Mam dowody na to, że ta rozmowa się odbyła. Mogę ufać mojej pamięci i osądowi. Zaprzeczenia Jordana nie definiują mojej rzeczywistości.</i></p> <p><i>3: Zdecydowanie mniej lęku</i> <i>6: Większa pewność co do osobistego osądu</i></p>
--	--	---	---	---	---	--	---



Moja uważność: pomysły na troskę o siebie



Z poniższej listy wybierzcie pięć aktywności związanych z troską o siebie, które zobowiążecie się praktykować przez najbliższe dwa tygodnie. W pustych linijkach wpiszcie własne pomysły na troskę o siebie.

- Regularnie ćwiczcie.
- Praktykujcie wdzięczność.
- Ustalajcie cele i priorytety.
- Dbajcie o higienę snu.
- Pijcie odpowiednią ilość wody.
- Jedzcie zdrowo.
- Spacerujcie na łonie natury.
- Słuchajcie muzyki.
- Zajmujcie się ogrodnictwem.
- Kolorujcie, rysujcie lub malujcie.
- Praktykujcie uważność (mindfulness).
- Ćwiczcie jogę.
- Spędzajcie wartościowy czas z bliską osobą.
- Tańczcie.
- Obejrzyjcie wschód lub zachód słońca.
- Weźcie kąpiel.
- Odetnijcie się od mediów społecznościowych.
- Stwórzcie tablicę motywacyjną.
- Napiszcie listę komplementów dla siebie.
- Poczytajcie książkę lub czasopismo.
-
-
-
-