

Problemy interpersonalne – definicja

Czy podczas spotkań rodzinnych czujesz się wyobcowany i samotny? Czy jesteś w stanie wskazać wielu przyjaciół z dawnych lat, z którymi nie masz już żadnego kontaktu? Czy masz problemy z utrzymaniem poważnego związku? Czy twoje życie zawodowe cechują ciągle tarcia z szefem i ze współpracownikami? Jeżeli na większość tych pytań odpowiedziałeś twierdząco, to możesz mieć trudności z układaniem sobie relacji z ludźmi.

Z tego rozdziału dowiesz się, na czym polegają problemy interpersonalne, co je wywołuje i jak sobie z nimi radzić. Przedstawiony w tej książce program terapeutyczny opiera się na wynikach badań naukowych, które udowodniły jego skuteczność w zwalczaniu kłopotliwych zachowań interpersonalnych¹.

Na czym polegają problemy interpersonalne?

Problemy interpersonalne to po prostu nawracające problemy w relacjach z ludźmi. Są to trudności w układaniu sobie stosunków z rodziną, przyjaciółmi, partnerem, kolegami, współpracownikami i innymi osobami, które utrzymują się od dawna, występują często i zwykle wykazują mniej więcej taki sam wzorec.

¹ Zob. M. McKay, A. Lev, M. Skeen, *Acceptance and commitment therapy for interpersonal problems: Using mindfulness, acceptance, and schema awareness to change interpersonal behaviors*, Oakland: New Harbinger Publications 2012.

Przykład

Mam na imię June, mam czterdzieści osiem lat. Jestem agentką nieruchomości. Z moim trzecim mężem Benem ciągle się kłóciłam. Ben skarżył się, że jestem zbyt negatywnie nastawiona i niedostępna emocjonalnie. Mnie z kolei się wydawało, że on natarczywie domaga się uwagi i miłości, jest zaborczy, uwieszony na mnie. Czułam, że w jego obecności się duszę. Ale nie chciałam rozwodu. Przede wszystkim nie byłabym w stanie sama opłacić czynszu i ubezpieczenia zdrowotnego. Sytuacja na rynku nieruchomości była fatalna i prowizja, jaką dostawałam, nie starczała na godne życie. Nie potrafiłam nawiązywać relacji z klientami i nie udawało mi się, tak jak innym agentom z mojego biura, pozyskać grupy klientów, którzy by do mnie wracali.

Jeżeli chodzi o przyjaciółki, tak naprawdę miałam tylko jedną, Margie, która zajmowała się wyceną nieruchomości w naszym biurze. W piątkowe wieczory wychodziłyśmy razem na drinka. Popijając margaritę, śmiałyśmy się ze wszystkich znanych nam przedstawicieli lokalnego światka biznesu. Życie z Benem w końcu stało się tak nieznośne, że postanowiliśmy rozstać się na jakiś czas. Margie pozwoliła mi wprowadzić się do siebie. Na początku wszystko było w porządku, ale po mniej więcej dwóch tygodniach zaczęłyśmy sobie działać na nerwy i Margie w końcu powiedziała, że muszę się wynieść.

Co wywołuje problemy interpersonalne?

Przyczyną problemów interpersonalnych są **nieadaptacyjne strategie radzenia sobie**, czyli niezbyt pomocne sposoby, jakie zazwyczaj stosujemy, by radzić sobie ze stresem w relacjach międzyludzkich. Na przykład June, gdy mąż zarzucał jej, że jest zimna i zdystansowana, radziła sobie ze stresem interpersonalnym, atakując Bena i oskarżając go o to, iż ją przytłacza i próbuje kontrolować każdy aspekt ich związku.

Atakowanie to jedna z nieadaptacyjnych strategii radzenia sobie, która może prowadzić do powstania problemów interpersonalnych. Inną taktyką obieraną w obliczu krytyki jest **wycofanie**. Dana osoba wycofuje się z sytuacji i relacji, po prostu ignorując krytykę, odmawiając rozmowy o tejże krytyce, zmieniając temat lub wychodząc z pomieszczenia.

Uczepianie się to kolejna strategia stosowana przez niektórych ludzi do radzenia sobie ze stresem w relacjach międzyludzkich. Dana osoba nadmiernie uzależnia się od tego, kogo kocha, i twierdzi, że nie może bez niego żyć. Jest to swego rodzaju szantaż emocjonalny, komunikat w rodzaju: „Jeżeli mnie opuścisz, to się załamie”.

Jeszcze innym niewłaściwym sposobem radzenia sobie jest **obwinianie**. June mogła obwiniać męża o dystans między nimi, oskarżając go, że Ben ją od siebie odpycha. Być może radziła sobie ze stresem wywołanym jego narzekaniem także w ten sposób, że poddawała się i natychmiast przyznawała: „Masz rację. Przepraszam. Będę się bardziej starała”, nie mając zamiaru się zmienić, a jedynie pragnąc szybko zakończyć nieprzyjemną sytuację.

Skąd się biorą tego rodzaju nieadaptacyjne strategie radzenia sobie? Wielu z nich uczymy się w dzieciństwie – pomagają nam przetrwać różnego rodzaju sytuacje rodzinne. Na przykład dziecko, dla własnego bezpieczeństwa, poddaje się woli dominującego rodzica. W kontakcie ze zdystansowanym emocjonalnie ojcem, z obawy przed porzuceniem, reaguje wycofaniem bądź uczepianiem się i nadmierną uległością. Niekiedy dzieci uczą się strategii radzenia sobie poprzez naśladowanie postaw zaobserwowanych u rodziców: atakują, gdy czują strach, lub obwiniają innych, gdy czują się skrzywdzone.

Niektórych strategii radzenia sobie uczymy się na późniejszych etapach życia – ponieważ określone zachowanie sprawdziło się w jakiejś sytuacji, zaczynamy je powtarzać. Na przykład Rick już w szkole podstawowej zauważył, że dzięki opowiadaniu dowcipów i rozśmieszaniu kolegów może uniknąć dręczenia z ich strony i skupić na sobie uwagę. Stał się klasowym błaznem, reagując na wszelkiego rodzaju stres w sytuacjach społecznych dowcipnymi uwagami. Niestety w dorosłym życiu przekonał się, że potrzebuje czegoś więcej niż humor i dowcip, aby radzić sobie w małżeństwie i w pracy.

Problem ze wszystkimi nieadaptacyjnymi strategiami radzenia sobie polega właśnie na tym, że na krótką metę są nieco pomocne, chroniąc cię przed stresem w relacjach z pewnymi osobami, więc wciąż je stosujesz. Z czasem jednak przekształcają się w nieelastyczne, utrwalone wzorce zachowań – zaczynasz reagować w ten sam sposób we wszystkich sytuacjach społecznych. Niewłaściwe strategie radzenia sobie zostają uogólnione i się utrwalają. W dorosłym życiu próbujesz w kontaktach z przyjaciółmi, z sympatią, ze współmałżonkiem lub z szefem postępować w taki sam sposób, w jaki

odnosiłeś się do rodziców lub rówieśników, kiedy byłeś w trzeciej klasie podstawówki. Jednak to, co dawniej sprawdzało się marginalnie, dziś działa fatalnie. Krótkoterminowa strategia stała się długofalowym problemem.

Musisz zatem zmienić strategię radzenia sobie. Nie jest to takie proste, o czym przekonała się June.

Przykład

Wzięłam udział w warsztatach organizowanych przez zrzeszenie agentów nieruchomości. Prowadził je człowiek, który ma rewelacyjne wyniki sprzedaży. Dokładnie wytłumaczył nam, jak powinniśmy się zachowywać, gdy pokazujemy dom potencjalnemu nabywcy. Musisz cały czas mieć pozytywne nastawienie, wskazując zalety nieruchomości. Musisz zadawać grzeczne, osobiste pytania oraz wykazywać zainteresowanie pracą i dziećmi klienta. Musisz powstrzymać się od krytykowania sprzedającego i nieruchomości. Przede wszystkim zaś musisz cierpliwie udzielać pełnych i jasnych odpowiedzi na wszelkie – choćby najgłupsze – pytania.

Po warsztatach byłam bardzo nakręcona. Postanowiłam stosować się do wszystkich wskazówek i pracować nad nawiązywaniem lepszych relacji z potencjalnymi nabywcami. Ale ludzie potrafią być tak głupi i wkurzający! Zadają w kółko te same idiotyczne pytania i nie słuchają wyjaśnień. Mniej więcej po dwóch tygodniach wróciłam do starego stylu pracy: udzielania krótkich, jednowyrazowych odpowiedzi, z trudem maskowanego sarkazmu, negatywnego nastawienia i zniecierpliwienia.

Dlaczego tak trudno wykorzenić nieadaptacyjne strategie radzenia sobie?

Skoro wspomniane sposoby reagowania w kontaktach z ludźmi są tak nieproduktywne, to dlaczego tak trudno je zmienić? Dlatego że nieadaptacyjne strategie radzenia sobie nie są zwykłymi nawykami wzmocnionymi częstym powtarzaniem. Strategie te powstają na głębszym poziomie, mają swoje źródło w niemal podświadomych przekonaniach zwanych **schematami**. Schematy to głęboko zakorzenione, podstawowe przekonania

dotyczące tego, kim jesteś, i natury twoich relacji z innymi ludźmi. Oto kilka typowych schematów, które mogą prowadzić do powstania problemów interpersonalnych:

- „Ludzie zawsze mnie opuszczają”.
- „Niebezpiecznie jest za bardzo wierzyć innym”.
- „Tak naprawdę mój los nikogo nie obchodzi, nikt nie daje mi tego, czego potrzebuję”.
- „Coś jest ze mną nie w porządku”.
- „Nigdzie nie przynależę”.
- „Nie potrafię o siebie zadbać; potrzebuję kogoś, kto mi pomoże”.
- „Potrzeby innych są ważniejsze niż moje – muszę przedkładać je nad własne”.
- „Muszę funkcjonować na najwyższych obrotach. Błędy są niedopuszczalne”.
- „Zadowolili mnie tylko najlepszy wynik”.
- „Nie uda mi się”.

Jeżeli wykazujesz tego rodzaju schematy, to z czasem zaczynasz postępować zgodnie z nimi. To zaś prowadzi do rozwoju wspomnianych nieadaptacyjnych strategii radzenia sobie, które tak trudno wykorzenić. Schematy kierują nie tylko twoim zachowaniem, ale także tym, jak interpretujesz zachowanie innych ludzi. Postrzegasz ludzi przez pryzmat swoich schematów, dostrzegając negatywne słowa i działania innych osób, które wzmacniają twoje schematy, i odfiltrowując wszystko, co mogłoby przeczyć twoim podstawowym przekonaniom.

Schematy są głęboko zakorzenione. Utrzymują się, gdyż pomagają ci rozumieć świat i organizować swoje życie. Schemat typu „Niebezpiecznie jest za bardzo wierzyć innym” może służyć jako wskazówka w wielu różnych sytuacjach, pozwalając ci zachować poczucie bezpieczeństwa, niezależności i siły – przynajmniej na krótką metę, dopóki samotność i izolacja nie doprowadzą do chronicznej depresji i rozgoryczenia.

Przykład

Mam na imię Ross, mam dwadzieścia dziewięć lat. Zawsze miałem poczucie, że jestem wybrakowany, że nikt nie mógłby mnie pokochać, wiedząc, jaki jestem naprawdę. Ten schemat rządzi moim życiem uczuciowym. Za każdym razem, gdy nawiązuję bliższą

relację z dziewczyną, zaczynam się bać, że ona zobaczy, jaki jestem pokręcony. Dlatego kończę związek, zanim dziewczyna zerwie ze mną. W ten sposób chronię siebie – odrzucam partnerkę, nim ona odrzuci mnie.

Próbowałem to zmienić, gdy byłem z Irene, moją ostatnią sympatią. Kiedy ona zaczęła mówić o tym, jak dobrze się dogadujemy, i wspominać o zamieszkaniu razem, postanowiłem wytrwać w tym związku. Ale presja rosła i w towarzystwie Irene odczuwałem coraz większe napięcie. W końcu pewnego wieczoru wszcząłem awanturę i się rozstailiśmy. To było bardzo dziwne, tak jakbym obserwował samego siebie robiącego dokładnie to, czego planowałem nie robić, i nie mógł tego przerwać. W tej chwili nie szukam nowego związku. Związki powodują zbyt wiele cierpienia i są skazane na porażkę.

Jak poradzić sobie z problemami w relacjach międzyludzkich?

Aby pozbyć się problemów interpersonalnych, musisz wyznaczyć sobie i zrealizować cztery podstawowe cele. Po pierwsze, musisz zmienić kłopotliwe zachowania, takie jak przechwalanie się, nadmierne krytykowanie lub atakowanie innych. Po drugie, aby nauczyć się dogadywać z różnymi ludźmi, musisz rozwinąć elastyczność behawioralną, czyli opanować zestaw reakcji społecznych, które można stosować w różnych sytuacjach. Po trzecie, musisz odciąć się od negatywnych, autodestrukcyjnych przekonań na temat samego siebie i innych ludzi. Po czwarte, musisz przestać unikać sytuacji towarzyskich, w których nie czujesz się komfortowo.

Aby pomóc ci zrealizować owe cztery cele, połączyliśmy techniki terapii akceptacji i zaangażowania opracowanej przez Stevena C. Hayes'a i jego współpracowników² z technikami terapii schematów autorstwa Jeffrey'a E. Young'a i jego zespołu³. W miarę

² S. C. Hayes, K. D. Strosahl, K. G. Wilson, *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*, New York: The Guilford Press 1999.

³ J. E. Young, J. S. Klosko, M. E. Weishaar, *Terapia schematów. Przewodnik praktyka*, przeł. O. Waśkiewicz, Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2014.

wykonywania kolejnych ćwiczeń z tej książki nauczysz się radzić sobie z problemami w relacjach międzyludzkich dzięki następującej sześćelementowej procedurze:

1. Odkrycie własnych schematów.
2. Rozpoznanie stosowanych nieadaptacyjnych strategii radzenia sobie.
3. Rozpoznanie swoich najważniejszych wartości dotyczących relacji z ludźmi.
4. Nauczenie się obserwowania i akceptowania bólu wywołanego schematem bez działania pod jego dyktando.
5. Nauczenie się dystansowania od bolesnych myśli wywołanych schematem.
6. Przełożenie wartości, które chcesz realizować w relacjach z ludźmi, na działanie.

Skuteczność tego podejścia udowodniła Avigail Lev. W 2011 roku Lev przeprowadziła randomizowane badanie z grupą kontrolną dotyczące wskazanych technik, które wykazało znaczny spadek częstości występowania kłopotliwych zachowań interpersonalnych⁴.

⁴ A. Lev, *A new group therapy protocol combining acceptance and commitment therapy (ACT) and schema therapy in the treatment of interpersonal disorders: A randomized controlled trial*, rozprawa doktorska, Berkeley: Wright Institute 2011; M. McKay, A. Lev, M. Skeen, *Acceptance and commitment therapy...*, *op. cit.*