

Ing., Ing.Paed.IGIP Jozef Šurkovský

ŽIVOT S PARTNEREM S EMOČNÍ DYSREGULACÍ

PRAKTICKÝ PRŮVODCE

ŽIVOT S PARTNEREM S EMOČNÍ DYSREGULACÍ

Praktický průvodce

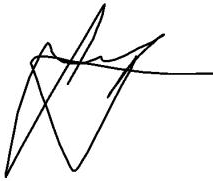
Ing., Ing.Paed.IGIP Jozef Šurkovský

Úvodní slovo autora

Tato publikace nevznikla jako akademické cvičení ani jako pouhá kompilace odborných poznatků. Vznikala postupně – z potřeby porozumět, strukturovat a dát smysl oblasti, která zasahuje do nejcitlivějších vrstev lidských vztahů: do rodiny, partnerství a rodičovství. Problematika emoční dysregulace, nestability a jejích dopadů na blízké okolí je tématem, které nelze uchopit pouze teoreticky. Vyžaduje kombinaci odborného rámce, systematičnosti a zároveň hlubokého respektu k lidské zkušenosti. K tématu mě vedla snaha pochopit, jak lze propojit vědecky podložený model dialekticko-behaviorální terapie s každodenní realitou rodinného života. Jak lze přenést principy struktury, hranic a regulace emocí do prostředí, kde se střetává láska, odpovědnost, vyčerpání i naděje. Jak vytvořit systém, který není represivní, ale stabilizační. Jak chránit dítě, aniž by byl vztah redukován na pouhou kontrolu chování. Během psaní jsem se opakovaně potýkal s napětím mezi odborností a lidskostí. Bylo nutné zachovat věcnou přesnost, opírat se o ověřené modely a respektovat teoretické základy DBT, a zároveň neztratit ze zřetele, že za každým konceptem stojí konkrétní lidé a jejich každodenní realita. Výzvou bylo také vyhnout se zjednodušování. Emoční dysregulace není černobílá, stejně jako rodinné vztahy nejsou lineární. Stabilita nevzniká jedním rozhodnutím, ale dlouhodobým procesem. Smysl této práce vidím především v propojení čtyř klíčových oblastí: péče, hranic, lásky a systematické aplikace DBT. Tyto prvky nejsou v opozici – tvoří vzájemně se podmiňující celek.

Bez péče se struktura stává chladnou. Bez hranic se láska stává neudržitelnou. Bez systematického přístupu zůstává změna nahodilá. A bez lásky ztrácí úsilí o stabilitu hlubší význam. Tato publikace je tedy pokusem vytvořit rámec, který je realistický, odborně ukotvený a zároveň použitelný v praxi. Je určena těm, kteří hledají rovnováhu – nikoli dokonalost. Pokud přispěje k větší předvídatelnosti, klidu a ochraně vztahů, splnila svůj účel.

Jozef Šurkovský, 2026



1 Úvod – proč se zabývat emoční dysregulací partnera?

Partnerský vztah je jedním z nejintenzivnějších mezilidských systémů, ve kterém se setkávají dvě osobnosti, dvě historie, dva způsoby zvládání emocí. Pokud je u jednoho z partnerů přítomna výrazná emoční dysregulace, nestává se problémem pouze jeho individuální prožívání – mění se dynamika celého vztahu a postupně i celé rodiny. Emoce jsou základním regulačním mechanismem lidského chování. Pomáhají nám reagovat na nebezpečí, budovat blízkost, vyhodnocovat situace a rozhodovat se. Pokud však jejich intenzita, frekvence nebo délka trvání překračují adaptační rámec, začínají narušovat mezilidské vztahy. Emoční dysregulace se tak nestává pouze osobním tématem jednotlivce, ale strukturálním faktorem vztahové nestability. Zabývat se emoční dysregulací partnera je důležité ze tří hlavních důvodů:

1. Ochrana kvality vztahu

Dlouhodobé vystavení nepředvídatelným emočním reakcím vede ke zvýšené stresové zátěži. Chronický stres má prokazatelné dopady na psychické i fyzické zdraví (McEwen, 2007). Včasné porozumění mechanismům dysregulace umožňuje přerušit eskalační cykly a stabilizovat komunikaci.

2. Ochrana vlastního duševního zdraví

Partner člověka s emoční dysregulací často přebírá roli stabilizátora. To může vést k přetížení, ztrátě sebejistoty a postupnému oslabení hranic. Bez porozumění situaci hrozí internalizace viny za chování druhého.

3. Ochrana vývoje dětí

Výzkumy rodinné psychologie ukazují, že kvalita emoční regulace rodičů významně ovlivňuje vývoj regulačních schopností dětí (Morris et al., 2007). Stabilita dospělých je klíčová pro vznik bezpečné vazby a pocitu jistoty.

Důležité je zdůraznit, že zabývat se tímto tématem neznamená nálepkovat partnera ani jej redukovat na jeho obtíže. Emoční dysregulace je komplexní jev, který může mít biologické, vývojové i situační příčiny. Seriózní přístup vyžaduje kombinaci empatie a realismu: porozumět, ale zároveň nezlehčovat dopady. Tato kapitola proto otevírá širší rámec celé knihy. Nejde o hledání viníka. Jde o pochopení mechanismu, který může být nevědomý, ale má velmi konkrétní důsledky. Čím dříve je mechanismus pojmenován, tím větší je šance na stabilizaci vztahu i rodinného prostředí.

1.1 Ochrana kvality vztahu

Dlouhodobé vystavení nepředvídatelným emočním reakcím vede ke zvýšené stresové zátěži. Chronický stres aktivuje biologické stresové

mechanismy a má prokazatelné dopady na psychické i fyzické zdraví (McEwen, 2007). Vztah se postupně může měnit z bezpečného a podpůrného na prostředí, kde převažuje hypervigilance, úzkost a neustálé předvídání reakcí druhého partnera. Včasné porozumění mechanismům dysregulace umožňuje

- přerušit eskalační cykly konfliktů,
- snížit impulzivní výbuchy emocí,
- zavést komunikační strategie, které zachovávají respekt,
- obnovit pocit bezpečí a stability.

Tento krok je základem pro prevenci chronického vyčerpání a udržení dlouhodobé spokojenosti.

1.2 Ochrana vlastního duševního zdraví

Partner člověka s emoční dysregulací často přebírá roli stabilizátora, tzv. „***emocionálního pilíře***“. To může vést k

- přetížení psychiky,
- postupnému ztrácení sebejistoty,
- oslabování osobních hranic,
- internalizaci viny za chování druhého.

Bez pochopení mechanismů dysregulace hrozí, že se stabilní partner stane pasivním účastníkem konfliktů nebo dokonce spoluviníkem pocitu chaosu. Systematické porozumění je proto klíčové – umožňuje udržet vlastní integritu, identitu a zároveň podporovat stabilitu vztahu.

1.3 Dopad na vývoj dětí

Rodinný systém je propojený celek, kde emoční nestabilita jednoho člena ovlivňuje všechny ostatní (Morris et al., 2007). Děti jsou citlivé na

- intenzivní konflikty mezi rodiči,
- nepředvídatelné emoční výkyvy,
- selhání rodiče v regulaci emocí.

Dlouhodobé vystavení nestabilnímu prostředí může narušit

- vznik bezpečné vazby,
- schopnost vlastního emočního zpracování,
- sebehodnocení a pocit jistoty ve vztazích.

Porozumění a cílené zásahy do dysregulačního mechanismu rodiče nebo partnera mohou zabránit nežádoucím dlouhodobým dopadům na dítě.

1.4 Proč je důležité otevřeně problematiku pojmenovat

Zabývat se emoční dysregulací partnera neznamená

- nálepkovat druhého,
- redukovat partnera na jeho symptomy,
- hledat viníka.

Jedná se o snahu porozumět vzorcům chování, identifikovat spouštěče a způsoby, jak minimalizovat negativní dopad na vztah a

rodinný systém. Empatie a porozumění nejsou synonymem tolerance ke škodlivému chování, ale prostředkem pro udržení bezpečného a funkčního vztahu. Seriózní přístup vyžaduje

- kombinaci empatie a realismu,
- rozlišení mezi osobou a projevem její dysregulace,
- vytvoření strategických hranic a podpůrných mechanismů.

1.5 Směr této knihy

Cílem knihy je:

1. Poskytnout praktické a vědecky podložené znalosti o emoční dysregulaci.
2. Nabídnout nástroje pro udržení stabilního a bezpečného partnerského vztahu.
3. Podpořit ochranu psychického zdraví a identity stabilního partnera.
4. Ukázat způsoby, jak minimalizovat negativní dopad na děti a rodinný systém.

Kniha je koncipována tak, aby byla praktickým průvodcem – nejen teoretickým popisem – a reflektovala komplexitu reálného života s partnerem, který zápasí s emoční dysregulací.

2 Co je emoční dysregulace – definice, projevy a klinický rámec

Emoční dysregulace je komplexní psychologický fenomén, který výrazně ovlivňuje život jednotlivce a jeho okolí. Není to pouhá krátkodobá změna nálady ani občasná impulzivní reakce; jde o **trvalý vzorec neschopnosti stabilně regulovat emoce**, který může mít významný dopad na mezilidské vztahy, každodenní fungování a psychickou pohodu. V partnerském vztahu se emoční dysregulace jednoho z partnerů projevuje nejen na úrovni individuálního prožívání, ale zasahuje do dynamiky celého vztahu a často i rodiny.

2.1 Emoční dysregulace a její podstata

Základní charakteristikou emoční dysregulace je **neschopnost přiměřeně modulovat intenzitu, trvání a způsob vyjádření emocí**. Intenzita emocí často překračuje adaptační rámec, negativní pocity setrvávají déle, než by byla běžná reakce, a jedinec často nedokáže najít vhodný způsob, jak se s emocí vyrovnat. Takové emoční projevy mohou vést k impulzivnímu jednání, konfliktům s partnerem, pocitu frustrace či viny, a mohou ovlivnit i stabilitu rodinného prostředí. Pro praktický život je důležité rozlišovat emoční dysregulaci od běžné emoční reaktivity. Běžná reaktivita je krátkodobá, situací podmíněná a přirozeně se stabilizuje; **emoční dysregulace je chronická, nadměrně intenzivní, destruktivní pro vztahy a obtížně se „zklidňuje“**.

2.2 Typické projevy emoční dysregulace

Emoční dysregulace se může projevovat různými způsoby, které zasahují do každodenního života. Mezi nejčastější patří:

- **Intenzivní emoční výbuchy** – prudké výbuchy hněvu, pláče nebo frustrace, často nepřiměřené situaci, kdy jedinec není schopen zastavit reakci nebo ji adekvátně modulovat.

- **Impulzivní chování** – náhlé jednání, které má okamžitý účinek na emoční stav (např. impulzivní nákupy, hazard, sebepoškozování). Tato chování mohou krátkodobě snižovat napětí, ale dlouhodobě komplikují životní situace a vztahy.

- **Nestabilita mezilidských vztahů** – partner s emoční dysregulací může přecházet od idealizace k odmítání, mít nadměrnou citovou závislost nebo se naopak vyhýbat intimnímu kontaktu.

- **Chronické pocity prázdnoty a vnitřní napětí** – jedinec často prožívá pocit vnitřní bouře, nespokojenosti a chronického napětí, což může vést k maladaptivnímu chování.

- **Maladaptivní coping strategie** – k regulaci emocí mohou být používány destruktivní nebo neefektivní způsoby, například sebepoškozování, nadměrná izolace, přejídání nebo excesivní pracovní nasazení.

2.3 Diagnostická kritéria a klinický rámec

Emoční dysregulace je často zkoumána v rámci klinické psychologie a psychiatrie. DSM-5-TR ji často identifikuje v kontextu **hraniční poruchy osobnosti (BPD)**, ale může se objevit i u jiných stavů, například bipolární poruchy, ADHD či posttraumatické stresové poruchy. Charakteristická jsou zejména

- nestabilní mezilidské vztahy,
- impulzivní chování,
- výrazné emoční výbuchy,
- chronické pocity prázdnoty,
- vysoká citlivost na odmítnutí nebo kritiku.

ICD-11 uvádí podobný koncept pod označením **emocionální labilita osobnosti**, zdůrazňující emoční nestabilitu, impulzivitu, citlivost na interpersonální stres a maladaptivní coping strategie.

2.4 Příčiny emoční dysregulace

Příčiny emoční dysregulace jsou komplexní a zahrnují interakci několika faktorů:

1. **Biologické predispozice** – neurobiologické rozdíly v limbickém systému, nižší aktivita prefrontální kůry (odpovědné za inhibici impulzů) a genetická zátěž.

2. **Vývojové a výchovné faktory** – nedostatek emoční podpory v dětství, traumatické zkušenosti, zanedbávání či zneužívání. Tyto zkušenosti mohou vést k maladaptivním vzorcům zvládání emocí.

3. **Aktuální stresory** – chronický tlak, konflikty ve vztahu, zdravotní omezení nebo sociální izolace mohou výrazně ovlivnit schopnost emoční regulace.

2.5 Praktický význam pro život s partnerem

Porozumění emoční dysregulaci je klíčové pro ochranu vztahů, vlastního duševního zdraví a stability rodiny. V praxi to znamená

- identifikovat vzorce a spouštěče emoční dysregulace,
- chápat, že impulzivní chování není volbou ani úmyslným ubližováním,
- zavést strategie pro bezpečnou komunikaci,
- chránit vlastní psychiku a zachovat hranice,
- minimalizovat negativní dopad na děti a celou rodinu.

Porozumění mechanismům emoční dysregulace umožňuje stabilizovat vztahové prostředí a poskytuje základ pro další intervence, včetně terapie a osvojení coping strategií.

3 Jak emoční dysregulace ovlivňuje vztahy a copingové strategie – způsoby zvládání stresu a emocí

Copingové strategie neboli zvládací strategie, jsou **vědomé i nevědomé kognitivní a behaviorální postupy**, kterými se člověk vyrovnává s náročnými, stresovými nebo emočně vypjatými situacemi. Jejich hlavním cílem je **regulovat napětí, řešit problém a obnovit emocionální rovnováhu**. V partnerském životě s osobou, která má emoční dysregulaci, se coping stává zásadním nástrojem pro udržení stability a ochranu vlastní psychické pohody. Copingové strategie nelze hodnotit pouze jako „dobré" nebo „špatné". Jejich efektivita závisí na **kontextu situace, osobnostních předpokladech a míře kontroly nad podněty**. Správně zvolené strategie mohou významně snížit negativní dopady stresu, zlepšit vztahovou komunikaci a zvýšit odolnost jednotlivce.

3.1 Dělení copingových strategií podle přístupu

Coping lze rozdělit podle toho, zda se jedinec zaměřuje **na řešení problému**, **na regulaci emocí**, nebo využívá **vyhýbavé, maladaptivní postupy**.

3.1.1 Strategie zaměřené na problém (aktivní coping)

Strategie zaměřené na problém mají za cíl **přímo měnit situaci nebo hledat řešení**, které napětí vyvolává. Typicky zahrnují

- plánování kroků a priorit,
- hledání informací a poradenství,
- aktivní vyjednávání nebo žádání o pomoc.

Tyto strategie jsou nejúčinnější, pokud člověk má **reálnou možnost ovlivnit situaci**. V partnerském vztahu mohou zahrnovat například otevřenou diskusi o konfliktních situacích, koordinaci domácích povinností nebo hledání odborné podpory pro druhého partnera.

3.1.2 Strategie zaměřené na emoce

Coping zaměřený na emoce se soustředí na **změnu vlastního postavení vůči situaci** a redukci psychického napětí. Typické metody zahrnují

- relaxace, meditace nebo dechová cvičení,
- používání humoru k odlehčení situace,
- reframing – změnu pohledu na problém, aby byl snesitelnější.

Tyto strategie **neřeší přímo problém**, ale umožňují zvládnout jeho emocionální dopady, což je často klíčové při dlouhodobém kontaktu s partnerem s emoční dysregulací. Pomáhají zachovat psychickou rovnováhu a zamezit vyhoření.

3.1.3 Vyhýbavé a maladaptivní strategie

Vyhýbavé strategie zahrnují **popírání problému, únik nebo izolaci**, případně maladaptivní formy, které krátkodobě snižují napětí, ale dlouhodobě stres prohlubují. Mezi tyto způsoby patří

- chronické vyhýbání se situacím nebo osobám,
- nadměrné sledování televize či sociálních sítí,
- užívání návykových látek,
- obviňování partnera nebo agrese,
- dlouhodobé vytěsňování nepříjemných emocí.

Tyto strategie mohou krátkodobě poskytovat pocit úlevy, ale často **zhoršují vztahové napětí a vlastní emoční vyrovnanost**. U partnerů osob s emoční dysregulací jsou vyhýbavé strategie často lákavé, protože konflikty bývají intenzivní a náročné, avšak dlouhodobě vedou k izolaci a ztrátě pocitu kontroly nad situací.

3.2 Příklady copingových strategií v každodenním životě

V praxi mohou adaptivní strategie zahrnovat:

- **Fyzickou aktivitu –** pravidelné cvičení snižuje napětí a zlepšuje náladu.
- **Time management a plánování –** organizace času snižuje pocit chaosu a stresu.

- **Podpora blízkých –** rozhovor s přáteli, rodinou nebo terapeutem poskytuje perspektivu a psychickou oporu.
- **Strukturované kroky k řešení problémů –** například vytvoření jasného plánu, jak reagovat na náročné situace s partnerem.

Maladaptivní strategie mohou zahrnovat

- obviňování partnera, vyhýbání se konfliktům,
- zneužívání alkoholu či jiných látek,
- izolace od sociálních kontaktů,
- dlouhodobé potlačování emocí bez jejich zpracování.

3.3 Význam copingových strategií

Efektivní coping má zásadní dopad na:

- **Psychickou a fyzickou odolnost –** snižuje riziko stresových onemocnění, úzkosti a depresí.
- **Kvalitu partnerského vztahu –** adaptivní strategie podporují konstruktivní komunikaci a stabilitu.
- **Stabilitu rodiny a vývoj dětí –** partner, který zvládá stres, poskytuje bezpečné prostředí pro děti a modeluje zdravé způsoby regulace emocí.

Výběr copingové strategie závisí nejen na konkrétní situaci, ale i na osobnostních předpokladech jedince. Adaptivní strategie vedou

k řešení problémů a udržení rovnováhy, zatímco maladaptivní postupy často situaci zhoršují a podporují chronický stres.

4 Jak číst tuto knihu a využít praktické rady

Tato kniha není určena k jednorázovému přečtení ani k rychlému „vyřešení“ problému. Emoční dysregulace v partnerském vztahu je komplexní a dynamický jev, který vyžaduje porozumění, trpělivost a postupné osvojování nových přístupů. Smyslem této knihy není poskytnout jednoduché návody, ale nabídnout strukturovaný rámec, který pomůže čtenáři lépe chápat situaci, ve které se nachází, a postupně si vytvářet funkční strategie jednání.

4.1 Čtení jako proces, nikoli jako rychlé řešení

Mnozí čtenáři sahají po podobné literatuře ve chvíli, kdy jsou pod tlakem – po konfliktu, emoční eskalaci nebo období dlouhodobého napětí. V takové situaci je přirozené hledat okamžitou úlevu. Je však důležité si uvědomit, že stabilizace vztahu i vlastního prožívání je proces, který vyžaduje čas. Doporučuje se

- číst text postupně a vracet se k jednotlivým kapitolám,
- reflektovat vlastní zkušenosti v kontextu popsaných mechanismů,
- neaplikovat všechny rady najednou, ale vybírat ty, které odpovídají aktuální situaci.

Kniha je koncipována tak, aby jednotlivé kapitoly vytvářely logickou návaznost – od porozumění emoční dysregulaci přes copingové strategie až po konkrétní postupy stabilizace vztahu. Pokud některá kapitola vyvolá silnou emocionální reakci, je vhodné čtení na chvíli přerušit a vrátit se k textu později s odstupem.

4.2 Oddělení porozumění od osobního hodnocení

Jedním z klíčových principů při práci s tímto textem je schopnost oddělit **porozumění mechanismu** od **hodnocení osoby**. Emoční dysregulace není charakterovou vadou ani morálním selháním. Současně však její projevy mohou být zraňující a destabilizující. Při čtení je proto užitečné

- soustředit se na popisované vzorce chování, nikoli na nálepkování partnera,
- reflektovat vlastní reakce bez sebekritiky,
- připustit, že oba partneři jsou součástí dynamiky vztahu, i když míra odpovědnosti není totožná.

Tento přístup umožňuje zachovat respekt k druhému i k sobě samému.

4.3 Praktické rady jako nástroje, nikoli jako příkazy

Praktické strategie uvedené v této knize nejsou univerzálními příkazy. Jsou to nástroje, které lze přizpůsobit konkrétním

podmínkám vztahu. Každý partnerský systém má svou historii, své spouštěče i své zdroje stability. Při aplikaci doporučení je vhodné

- vyhodnotit, zda je situace ovlivnitelná, nebo je vhodnější zaměřit se na regulaci vlastních emocí,
- testovat nové postupy postupně a vědomě,
- sledovat, jaký mají dopad na dynamiku vztahu.

Změna chování jednoho partnera může postupně ovlivnit i reakce druhého. Neznamená to však, že odpovědnost za stabilitu vztahu leží výhradně na jedné straně. Praktické rady mají sloužit jako prostředek ke zvýšení osobní kompetence, nikoli jako náhrada za odpovědnost druhého člověka.

4.4 Vlastní hranice a bezpečí jako priorita

Při práci s tématem emoční dysregulace je zásadní zachovat důraz na vlastní bezpečí – psychické i fyzické. Pokud vztah vykazuje znaky dlouhodobé psychické manipulace, intenzivní agrese nebo ohrožení, je důležité vyhledat odbornou pomoc. Tato kniha může poskytnout rámec pro pochopení a zvládání náročných situací, nenahrazuje však psychoterapii ani odborné intervence v krizových případech.

4.5 Aktivní práce s textem

Pro maximální využití knihy je vhodné přistupovat k textu aktivně a pořídit si svůj soukromý zapisovací blok, kde je vhodné

- dělat si poznámky,
- zaznamenávat vlastní reakce a myšlenky,
- identifikovat opakující se vzorce konfliktů,
- plánovat konkrétní kroky změny.

Reflexe je klíčovým prvkem změny. Bez vědomého pojmenování vzorců zůstávají konflikty často automatické a opakující se. Aktivní práce s textem pomáhá přesunout vztah z režimu impulzivní reakce do režimu vědomé volby.

4.6 Realistická očekávání

Je důležité mít realistická očekávání ohledně rychlosti změny. Emoční vzorce, které vznikaly roky, nelze transformovat během několika týdnů. Úspěch často spočívá v malých, postupných posunech

- mírnější reakce místo prudkého výbuchu,
- kratší trvání konfliktu,
- schopnost vrátit se k dialogu po eskalaci.

Tyto drobné změny jsou signálem, že proces stabilizace probíhá.

4.7 Smysl celé knihy

Smyslem této knihy není vytvořit dokonalý vztah bez konfliktů. Konflikt je přirozenou součástí partnerského soužití. Cílem je vytvořit takový rámec, ve kterém

- konflikty nejsou destruktivní,
- emoce nejsou zdrojem permanentního ohrožení,
- oba partneři mohou zachovat svou důstojnost a identitu,
- děti vyrůstají v relativně stabilním prostředí.

Čtení této knihy je prvním krokem k vědomější práci s emocemi – vlastními i partnerskými. Změna začíná porozuměním, pokračuje tréninkem a upevňuje se zkušeností.

5 Obecná struktura knihy

Tato kniha je vystavěna jako systematický průvodce procesem porozumění, stabilizace a postupné změny. Nejde o soubor izolovaných rad ani o teoretickou učebnici psychologie. Struktura knihy respektuje přirozenou cestu, kterou většina lidí prochází, pokud žijí s partnerem s emoční dysregulací:

1. nejprve hledají vysvětlení,
2. poté si začínají uvědomovat dopady na děti a rodinu,
3. následně řeší vlastní vyčerpání a hranice,
4. a teprve potom dokážou systematicky pracovat s konkrétními nástroji.

Koncepce knihy vychází z poznatků vývojové psychologie, neurobiologie stresu i moderních terapeutických přístupů. Struktura zároveň reflektuje fakt, že emoční dysregulace není izolovaný symptom, ale komplexní regulační obtíž, která zasahuje individuální, vztahovou i rodinnou rovinu (Gross, 1998; Morris et al., 2007).

5.1 Postup od porozumění k praxi

Kniha je rozdělena do devíti částí, které na sebe logicky navazují:

Část I – Porozumění emoční dysregulaci
První část vytváří odborný základ. Zabývá se psychologickými a biologickými mechanismy regulace emocí, včetně role limbického systému a prefrontální kůry, které jsou klíčové pro kontrolu impulzů a zvládání afektu (LeDoux, 1996; Siegel, 2012). Tato část pomáhá čtenáři rozlišit mezi běžnou partnerskou konfliktností a skutečnou dysregulovanou reakcí. Vysvětluje fenomény jako černobílé myšlení, extrémní reakce, přepisování reality či přenos napětí na blízké. ***Cílem není partnera diagnostikovat, ale porozumět mechanismu!!!***

Část II – Dopad na rodinu
Druhá část se zaměřuje na systémové důsledky. Emoční regulace rodiče významně ovlivňuje vývoj regulačních schopností dítěte (Morris et al., 2007). Děti se učí regulaci prostřednictvím modelování a interakce, nikoli pouze instrukcí. Text se věnuje bezpečné vazbě, emoční adaptaci dítěte i dlouhodobým vývojovým dopadům

chronického stresu v rodině. V kontextu výzkumů stresové zátěže je důležité zdůraznit, že dlouhodobá aktivace stresového systému může mít dopady na psychické i somatické zdraví (McEwen, 2007). Tato část čtenáři pomáhá pochopit, proč ***stabilita dospělého není pouze osobní záležitostí, ale ochranným faktorem pro další generaci.***

Část III – Sebeuvědomění a vlastní strategie

Třetí část obrací pozornost k vám. Chronické vystavení emoční nestabilitě partnera vede často k tzv. komplementární dysregulaci – tedy postupnému narušení vlastních hranic, sebevědomí a emoční rovnováhy. Zde se pracuje s konceptem copingových strategií (Lazarus & Folkman, 1984) a s rozvojem emoční odolnosti. Čtenář se učí rozpoznat vlastní reakční vzorce, identifikovat cykly konfliktu a oddělit odpovědnost za vlastní regulaci od odpovědnosti partnera. Tato část je přechodem od pasivního snášení situace k aktivnímu sebeřízení.

Část IV – Nastavení hranic

Bez jasných hranic nelze dlouhodobě udržet stabilitu. Tato část systematicky rozpracovává typy hranic (emoční, finanční, fyzické, komunikační) a jejich praktickou aplikaci. Nastavování hranic vychází z principů asertivní komunikace a interpersonální efektivity, které jsou klíčovou součástí dialekticko-behaviorální terapie (Linehan, 1993). Text zdůrazňuje, že ***hranice nejsou trestem ani kontrolou druhého. Jsou nástrojem ochrany systému!***

Část V – Praktické nástroje v každodenním životě

Tato část přináší konkrétní strategie: strukturu dne, minimalizaci chaosu, zvládání výbuchů emocí, krizové postupy. Zde se propojují teoretické poznatky o regulaci emocí (Gross, 1998) s praktickými intervencemi, které lze aplikovat okamžitě. Důraz je kladen na předvídatelnost, rutinu a stabilní komunikační rámec.

Část VI – Finanční a praktické aspekty

Emoční dysregulace může významně ovlivňovat finanční rozhodování a dlouhodobou stabilitu rodiny. Impulzivita, výkyvy nálad či konfliktní dynamika mohou destabilizovat ekonomické zázemí. Tato část propojuje psychologii emocí s praktickou ochranou rodinného systému. Stabilní finanční struktura funguje jako sekundární ochranný faktor proti stresu.

Část VII – Vytváření zázemí pro děti

Tato část systematicky rozpracovává, jak budovat bezpečné, stabilní a podnětné prostředí pro dítě navzdory obtížné partnerské dynamice. Opírá se o výzkumy vazby a vývojové psychologie (Bowlby, 1969; Siegel, 2012) a zdůrazňuje význam konzistentní přítomnosti, předvídatelnosti a emoční dostupnosti.

Část VIII – Dialekticko-behaviorální terapie (DBT)

Dialekticko-behaviorální terapie vyvinutá Marshou Linehan představuje jeden z nejúčinnějších přístupů při práci s výraznou emoční dysregulací (Linehan, 1993). Tato část systematicky vysvětluje principy DBT

- dialektiku (současná akceptace i změna),
- mindfulness,
- regulaci emocí,
- toleranci zátěže,
- interpersonální efektivitu.

DBT je zde představeno nejen jako terapeutický směr, ale jako praktický soubor dovedností využitelných v každodenním životě.

Část IX – Shrnutí a dlouhodobá stabilita

Závěrečná část konsoliduje získané poznatky. Zaměřuje se na udržitelnost změn, prevenci relapsu eskalačních cyklů a dlouhodobou rovnováhu mezi péčí, hranicemi a vztahovou odpovědností. Závěr nepředkládá idealizovaný obraz bezkonfliktního soužití. Nabízí realistickou stabilitu – předvídatelnost, vědomé reakce a jasně vymezené hranice.

5.2 Logika celku

Celá struktura knihy je postavena na třech pilířích

1. **Porozumění mechanismu**
2. **Ochrana systému (vás a dětí)**
3. **Praktická aplikace změny**

Jednotlivé kapitoly lze číst samostatně, ale plný efekt vzniká jejich postupným propojením. Emoční dysregulace je dynamický proces. Proto je i struktura knihy dynamická – vede od vysvětlení k intervenci a od reakce k vědomému řízení vztahové reality.

Část I.: Porozumění emoční dysregulaci

6 Psychologický základ emoční dysregulace

Emoční dysregulace představuje jednu z nejkomplexnějších psychologických oblastí, které mohou zásadně ovlivnit partnerský vztah. Nejedná se o pouhou nestálou náladu nebo impulzivní chování, ale o hluboce zakořeněný vzorec, který ovlivňuje způsob, jakým jedinec vnímá a reaguje na své emocionální prožitky. Pochopení psychologického základu je nezbytné pro partnera, který žije s osobou s dysregulací, protože umožňuje rozlišit mezi úmyslným chováním a reakcemi, které jsou důsledkem omezených regulačních schopností. Tímto porozuměním lze minimalizovat nesprávné interpretace a snížit riziko eskalace konfliktů. Psychologické jádro emoční dysregulace lze chápat jako propojení tří hlavních komponent: kognitivní, behaviorální a emoční.

6.1 Kognitivní složka

Kognitivní složka se projevuje zkresleným myšlením, kdy situace jsou často hodnoceny černobíle, tedy absolutně dobré nebo špatné, bez možnosti nuance. Dysregulovaný jedinec má tendenci přepisovat realitu podle momentálních pocitů, což může vést k přehánění negativních aspektů situace nebo k anticipaci hrozby tam, kde objektivně není. Často se uplatňuje také hypersenzitivita vůči odmítnutí nebo kritice, která vyvolává intenzivní emoční reakce i na zdánlivě nevinné podněty. Tyto kognitivní vzorce vytvářejí základ

pro rychlý nárůst napětí, které se pak projevuje na behaviorální úrovni. Kognitivní složka emoční dysregulace zahrnuje:

- **Černobílé myšlení (all-or-nothing thinking):** Situace jsou hodnoceny jako absolutně dobré nebo špatné, bez prostoru pro nuance.
- **Přepisování reality:** Interpretace událostí je zkreslená, často přehnaná nebo katastrofická.
- **Hypervigilance vůči odmítnutí:** Člověk přecitlivěle reaguje na náznaky kritiky nebo odvráceného zájmu.

Tyto kognitivní vzorce zvyšují emoční zátěž a snižují schopnost racionální reakce (Beck, 2011).

6.2 Behaviorální složka

Behaviorální složka emoční dysregulace se často projevuje impulzivním jednáním, které nemusí odpovídat realitě ani racionalitě situace. Typickými projevy jsou výbuchy hněvu, sebekritické útoky na sebe či jiné, vyhýbavé chování, nadměrné kontrolování partnera či okolí, a někdy i sebepoškozující činnosti v rovinách fyzické, sociální, finanční atd. Tyto projevy nelze interpretovat jako vědomý útok na druhého; jsou spíše reflexní reakcí na vnitřní emoční chaos, který dysregulovaný jedinec nedokáže sám zvládnout. Behaviorální projevy dysregulace se často projevují

- impulzivními rozhodnutími,
- agresivními nebo sebekritickými výbuchy,
- vyhýbáním se situacím či nadměrným kontrolováním okolí.

Behaviorální projevy jsou často reakcí na vnitřní emoční chaos a nejsou vědomým záměrem partnera ublížit.

6.3 Vývojové a psychosociální faktory

Vývojové a psychosociální faktory hrají zásadní roli při formování emoční dysregulace. Dětství s nedostatečnou emoční podporou, traumatické zážitky, chronický stres nebo konflikty v rodině mohou zásadně ovlivnit schopnost jedince regulovat své emoce. Pokud v raném věku chybí modelování efektivních regulačních strategií, člověk si často osvojí maladaptivní způsoby zvládání stresu, které se projevují v partnerském životě. Výzkumy ukazují, že kombinace genetických predispozic a těchto raných zkušeností vytváří vzorce, které se těžko mění, a vyžadují cílenou intervenci, psychologickou podporu nebo terapii (Morris et al., 2007). Psychologický základ dysregulace je pak často spojen s vývojovými zkušenostmi, které ovlivňují schopnost zvládat stres a regulovat emoce:

- **Dětství s nedostatečnou emoční podporou**: Nedostatečná citová dostupnost pečující osoby vede k omezeným zkušenostem se seberegulací.

- **Traumatické události a chronický stres**: Způsobují hypersenzitivitu na ohrožení a posilují maladaptivní copingové vzorce.

- **Učení z rodinného prostředí**: Modelování reakčních vzorců významných osob v raném věku formuje vlastní emocionální repertoár (Morris et al., 2007).

Psychologické studie ukazují, že tyto faktory často interagují s genetickými a neurobiologickými predispozicemi, což činí dysregulaci odolnější vůči jednoduchým behaviorálním zásahům. Psychologický základ emoční dysregulace je také úzce propojen s biologickými mechanismy. Dysregulovaní jedinci mají často nižší toleranci na stres, zvýšenou aktivitu limbického systému a omezenou schopnost prefrontální kůry regulovat emoční impulzy. **Tato neurobiologická predispozice způsobuje, že intenzivní emoce mohou nastat velmi rychle, být neproporcionální vzhledem k situaci a trvat déle, než je obvyklé.** V psychologickém kontextu to znamená, že partner s emoční dysregulací často „přehřívá" běžné situace, které by u jiného člověka vyvolaly jen mírné rozrušení. Nejčastěji se uvádějí:

1. **Nízká schopnost seberegulace:** Omezené dovednosti v regulaci intenzity a délky emocionálních prožitků.

2. **Impulsivita:** Tendence jednat podle aktuálního emocionálního stavu bez adekvátního zhodnocení důsledků.

3. **Emoční „přehřátí“:** Malá tolerance na stres a rychlý nárůst afektu, který přerůstá schopnost racionální kontroly.

Tyto mechanismy vysvětlují, proč i běžné denní situace mohou být u partnera s dysregulací zdrojem dramatických reakcí. Důsledky emoční dysregulace na partnera jsou významné. Partner, který se pravidelně setkává s nečekanými a intenzivními emocionálními výbuchy, může pociťovat chronický stres, vyčerpání a ztrátu sebejistoty. Bez porozumění mechanismům dysregulace se může cítit vinen nebo odpovědný za chování druhého, což přispívá k postupnému oslabování vlastních hranic a emoční odolnosti. Porozumění psychologickému základu tedy umožňuje nejen vysvětlit neadekvátní reakce partnera, ale také vytvořit podmínky pro vlastní ochranu a rozvoj efektivních copingových strategií. Pro partnera osoby s emoční dysregulací je klíčové pochopit,

- že intenzita reakce není jeho vinou,
- že některé reakce jsou automatické a mimo vědomou kontrolu,
- že dlouhodobé vystavení takovým emocím zvyšuje riziko chronického stresu, vyčerpání a vyhoření.

Porozumění psychologickému základu je prvním krokem k vytvoření efektivních copingových strategií, udržení hranic a zachování stabilní rodinné struktury.

Celkově lze psychologický základ emoční dysregulace shrnout jako soubor propojených faktorů, které zahrnují genetické predispozice,

neurobiologické mechanismy, rané zkušenosti a psychosociální vlivy. Tyto faktory společně ovlivňují schopnost jedince regulovat intenzitu a trvání emocí, jeho impulzivitu a kognitivní interpretace reality. Porozumění tomuto základu je klíčové pro efektivní zvládání každodenního života s partnerem s emoční dysregulací, pro udržení vlastního psychického zdraví a pro stabilitu rodinného prostředí. Tato kapitola tak vytváří nezbytný rámec pro další části knihy, které se zaměřují na praktické strategie, nastavování hranic a využití psychoterapeutických nástrojů, zejména dialekticko-behaviorální terapie (DBT).

7 Mozkové mechanismy a biologické faktory

Porozumění emoční dysregulaci nelze opomenout z pohledu neurobiologie a mozkových mechanismů, protože intenzita, rychlost a trvání emočních výbuchů jsou do značné míry určeny biologickými predeterminantami. Mozek hraje klíčovou roli v procesu vnímání emocí, jejich regulace a vyhodnocování situací. U osob s emoční dysregulací se objevují odlišnosti v aktivaci limbického systému, prefrontální kůry a dalších struktur, které jsou zodpovědné za emoční kontrolu, impulzivitu a rozhodování. Tyto odlišnosti nejsou výsledkem lenosti, špatného charakteru nebo úmyslného chování, ale představují neurobiologickou predispozici, která ovlivňuje chování a reakce.

7.1 Limbický systém a emoční hyperaktivita

Limbický systém, zejména amygdala, hraje centrální roli při detekci hrozby a vyvolání emoční reakce. U osob s emoční dysregulací je tato oblast často hyperaktivní, což znamená, že i zdánlivě nevinné podněty mohou vyvolat intenzivní emoční reakci. Amygdala rychle generuje pocit strachu, hněvu nebo úzkosti, aniž by došlo k plnému zapojení racionálních procesů prefrontální kůry. Tato hyperaktivita je často spojena s nižší prahem citlivosti na stres a vyšší reaktivitou na sociální signály, například na kritiku, odmítnutí či konfliktní situace.

7.2 Prefrontální kůra a snížená regulace emocí

Prefrontální kůra je oblast mozku zodpovědná za plánování, racionální hodnocení situací, kontrolu impulzů a regulaci emocí. U osob s emoční dysregulací bývá její aktivita často snížená nebo nedostatečně koordinovaná s limbickým systémem. Výsledkem je, že impulzivní reakce limbického systému nejsou adekvátně tlumeny, což vede k rychlému „přehřátí“ emočního systému. Tento mechanismus vysvětluje, proč běžné podněty mohou vyvolat silné výbuchy hněvu nebo úzkosti, a proč je racionální argumentace v daném momentu často neúčinná.

7.3 Neurotransmitery a hormonální vlivy

Chemické látky v mozku, zejména neurotransmitery, hrají významnou roli v regulaci emocí. Serotonin, dopamin, noradrenalin a GABA (kyselina gama-aminomáselná) ovlivňují náladu, impulzivitu a schopnost zvládat stres. U osob s emoční dysregulací se často objevují nerovnováhy těchto látek, které mohou zvyšovat emocionální labilitu a sníženou schopnost sebeovládání. Například nízká hladina serotoninu je spojena s impulzivním chováním a agresivními reakcemi, zatímco dysfunkce dopaminového systému může ovlivnit motivaci, odměňování a vnímání ohrožení. Hormonální faktory, například zvýšená hladina kortizolu, mohou zvyšovat citlivost na stres a zhoršovat schopnost emoční regulace. Chronicky zvýšený stres vede k přetížení hypothalamicko-hypofyzárně-adrenální osy (HPA), což způsobuje, že tělo i mozek reagují silněji na podněty, které by jinak byly zvládnutelné.

7.4 Genetické a epigenetické predispozice

Výzkumy naznačují, že emoční dysregulace má také genetický základ. Dědičnost určitých genů, které ovlivňují neurotransmiterové systémy, citlivost limbického systému a schopnost prefrontální kontroly, zvyšuje pravděpodobnost výskytu emoční lability. Epigenetické faktory, tedy vlivy prostředí, které ovlivňují expresi genů, pak mohou tyto predispozice posílit nebo zmírnit. Například

traumatické zážitky v dětství mohou „aktivovat“ genetickou predispozici a vést k maladaptivním vzorcům regulace emocí.

7.5 Interakce mozku, psychiky a prostředí

Mozkové mechanismy nelze vnímat izolovaně. Emoční dysregulace vzniká z interakce biologických, psychologických a sociálních faktorů. Neurobiologická predispozice zvyšuje citlivost na emoční stres, psychologické faktory, jako jsou rané zkušenosti a maladaptivní copingové strategie, utvrzují tyto vzorce a sociální prostředí (rodina, partnerské vztahy, kultura) pak může eskalovat nebo tlumit projevy. Tato komplexní interakce vysvětluje, proč dvě osoby se stejnou neurobiologickou predispozicí mohou prožívat velmi odlišnou míru emoční dysregulace, a proč je personalizovaný přístup v terapii a partnerské interakci nezbytný.

7.6 Dopad na každodenní život

Pro partnera osoby s emoční dysregulací je klíčové porozumět biologickým mechanismům, protože vysvětlují, proč emocionální reakce mohou být tak nepředvídatelné a intenzivní. Vědomí, že tyto reakce jsou do značné míry mimo vědomou kontrolu partnera, umožňuje efektivnější zvládání situací, snížení osobního pocitu viny a vyhoření, a zároveň poskytuje základ pro využití praktických strategií, hranic a psychoterapeutických nástrojů.

8 Typické projevy u partnera

Život s partnerem s emoční dysregulací je často charakterizován specifickými vzorci chování, které mohou být pro okolí náročné na pochopení i zvládnutí. Tyto projevy nejsou výsledkem špatného úmyslu, ale důsledkem omezené schopnosti regulovat emoční stavy, kognitivních zkreslení a biologických predispozic, které byly popsány v předchozí kapitole. Rozpoznání typických projevů je klíčové pro efektivní zvládání vztahu, prevenci eskalace konfliktů a udržení vlastní psychické rovnováhy.

8.1 Emoční výkyvy a labilita

Jedním z nejčastějších projevů je emoční labilita – rychlé a nečekané změny nálady, které se mohou pohybovat od euforie po hlubokou frustraci či smutek během několika minut až hodin. Tyto výkyvy často nemají jasný spouštěč a mohou být vnímané jako nepředvídatelné nebo iracionální. Typické charakteristiky emočních výkyvů

- náhlá intenzivní změna nálady bez zjevného důvodu,
- přehnané reakce na drobné podněty, které u jiného člověka nevyvolají významnou emoční odpověď,
- krátkodobé období klidu, které může střídavě přecházet do záchvatů hněvu, úzkosti či smutku.

8.2 Impulzivita

Impulzivní chování je dalším výrazným rysem emoční dysregulace. Partner jedná rychle podle aktuálního emočního stavu, aniž by plně zvážil důsledky svých rozhodnutí. Impulzivita se může projevit v různých oblastech: finanční, sociální, profesní i osobní. Příklady impulzivity

- neuvážené výdaje nebo investice,
- naráz ukončené projekty či aktivity,
- spontánní kritika nebo konfrontace s blízkými,
- neplánované fyzické nebo emocionální odchody z domácnosti či sociálních situací.

8.3 Vyhýbavé a obranné chování

Dysregovaný partner může reagovat na stres nebo konflikt vyhýbáním, popíráním nebo obranným chováním. Tato reakce není manipulací, ale reflexní snahou zmírnit vnitřní napětí, i když výsledkem je často zvýšení frustrace u druhého partnera. Typické formy vyhýbání

- odmítání rozhovorů o problémech,
- fyzické nebo emoční odstupy (např. odchod z místnosti, ignorace),
- popírání problémů nebo bagatelizace situace.

8.4 Sebepoškozující vzorce

U některých jedinců se mohou objevit i sebepoškozující vzorce chování, které mohou být fyzické, emocionální nebo sociální. Tyto projevy jsou často způsobem, jak ventilovat vnitřní napětí, aniž by šlo o cílené poškození ostatních. Typické projevy

- sebekritika a negativní sebepojetí,
- záměrné zhoršení situace (např. přehánění nemocí nebo neschopnosti),
- fyzické sebepoškozování ve formě škrábanců, řezných ran nebo jiných forem, které vyžadují pozornost.

8.5 Přenos emočního napětí na okolí

Partner s emoční dysregulací často „*šíří*“ své napětí na své nejbližší. Děti, druhý rodič či širší rodina mohou být neúmyslně zataženi do emočních výbuchů, což vede k destabilizaci rodinné rovnováhy. Znaky přenosu napětí

- zvyšování napětí v domácnosti neadekvátním chováním,
- časté konflikty mezi členy rodiny, vyvolané reakcemi dysregovaného partnera,
- emoční vyčerpání partnera, který se snaží situaci stabilizovat.

8.6 Vliv minulých zkušeností

Typické projevy partnera jsou často ovlivněny jeho minulými traumatickými zkušenostmi, které utvářely jeho emoční systém a schopnosti regulace. Nedostatečné modelování seberegulačních dovedností v dětství, chronický stres či opakované negativní zkušenosti mohou zvýšit citlivost na odmítnutí, kritiku nebo konflikty. Důsledky

- zvýšená emoční reaktivita,
- častá potřeba potvrzení nebo uznání,
- **tendence k „*přepisování reality*“ –** interpretace událostí podle momentálních pocitů.

8.7 Praktický význam pro partnera

Pro partnera osoby s emoční dysregulací je znalost těchto projevů zásadní

- pomáhá rozlišovat mezi úmyslným a automatickým chováním,
- umožňuje připravit vhodné copingové strategie a nastavit hranice,
- snižuje osobní pocit viny a riziko emočního vyhoření.

Porozumění typickým projevům tedy vytváří základ pro efektivní komunikaci, prevenci eskalace konfliktů a podporu stabilního prostředí pro rodinu. Partner s vědomím těchto mechanismů může

nejen lépe reagovat, ale i předcházet situacím, které by mohly vyvolat dramatické emoční výbuchy.

9 Emoční výbuchy a jejich spouštěče

Emoční výbuch představuje akutní selhání regulačních mechanismů. Nejde pouze o „*silnou hádku*“ nebo zvýšený hlas. Jde o stav, kdy intenzita emoce překročí schopnost prefrontální kontroly, limbický systém přebírá dominanci a chování se stává převážně reaktivním. V takovém momentu je schopnost racionální diskuse, empatie i sebereflexe výrazně snížena (Ochsner & Gross, 2005). Pro partnera je zásadní pochopit, že emoční výbuch není náhodný. I když může působit nepředvídatelně, téměř vždy má své spouštěče – situační, vztahové nebo vnitřní.

9.1 Co se děje během emočního výbuchu

Z neuropsychologického hlediska dochází k rychlé aktivaci amygdaly, která vyhodnotí situaci jako ohrožující. Aktivuje se stresová osa (HPA), zvyšuje se hladina kortizolu a adrenalinu, srdeční frekvence stoupá a tělo přechází do režimu „***boj nebo útěk***“ (McEwen, 2007). Prefrontální kůra, která je zodpovědná za plánování, zvažování důsledků a kontrolu impulzů, je v této fázi funkčně oslabena. To vysvětluje, proč argumenty, logické vysvětlení nebo uklidňování často selhávají – regulační centrum je dočasně

„***offline***“. Psychologicky lze tento stav popsat jako zaplavení emocí (emotional flooding). Jedinec má subjektivní pocit silného ohrožení, i když objektivní situace není nebezpečná. Tento rozpor je zdrojem extrémních reakcí.

9.2 Nejčastější spouštěče

Spouštěče emočních výbuchů lze rozdělit do několika kategorií:

1. <u>Vztahové spouštěče:</u>

Patří sem situace spojené s pocitem odmítnutí, kritiky, zpochybnění nebo nedostatečné pozornosti. I neutrální poznámka může být interpretována jako útok. Typické příklady

- nesouhlas s názorem,
- odklad rozhovoru (***„teď nemám čas“***),
- nevěnování okamžité pozornosti.

U osob s hypersenzitivitou na odmítnutí může být tato kategorie dominantní (Beck, 2011).

2. <u>Spouštěče spojené se stresem:</u>

Únava, pracovní tlak, finanční napětí nebo zdravotní obtíže snižují regulační kapacitu. Emoční práh tolerance se snižuje a reakce jsou intenzivnější. Chronická stresová zátěž vede ke zvýšené reaktivitě limbického systému a snižuje schopnost kognitivní kontroly (McEwen, 2007).

3. Vnitřní spouštěče:

Někdy není spouštěčem konkrétní událost, ale vnitřní stav – úzkost, pocit selhání, stud nebo vnitřní kritika. Partner může reagovat podrážděně bez zjevné vnější příčiny, protože zdroj napětí je intrapsychický.

4. Minulé zkušenosti a traumata:

Současná situace může nevědomě aktivovat vzpomínky na dřívější odmítnutí, ponížení nebo ztrátu. Reakce je pak nepřiměřená aktuální situaci, ale odpovídá síle původního zážitku (Morris et al., 2007).

9.3 Fáze emočního výbuchu

Emoční výbuch obvykle neprobíhá náhle bez předchozího vývoje. Má své fáze:

1. **Narůstající napětí** – zvyšující se podrážděnost, zrychlená řeč, neverbální známky napětí.

2. **Akutní eskalace** – zvýšený hlas, obviňování, impulzivní výroky.

3. **Vrcholová fáze** – ztráta kontroly, extrémní tvrzení, někdy destruktivní chování.

4. **Pokles a vyčerpání** – emoční útlum, stud, únava nebo popření.

Porozumění těmto fázím umožňuje partnerovi zasáhnout již v první nebo druhé fázi, kdy je ještě možná deeskalace.

9.4 Proč racionální argumentace selhává

Během výbuchu není problém v nedostatku informací, ale v nedostatečné regulační kapacitě. Argumentace aktivuje další obranné mechanismy, protože je vnímána jako útok nebo zpochybnění. **Výzkumy regulace emocí ukazují, že kognitivní strategie fungují především před plným rozvojem emoční reakce, nikoli během jejího vrcholu** (Gross, 1998). Z praktického hlediska to znamená, že

- vysvětlování během vrcholu výbuchu je neefektivní,
- efektivnější je krátkodobý odstup,
- návrat k tématu je vhodný až po uklidnění nervového systému.

9.5 Dopad na partnera a rodinu

Opakované emoční výbuchy vytvářejí prostředí chronické nepředvídatelnosti. Partner může začít „*chodit po špičkách*“, přizpůsobovat své chování, vyhýbat se tématům nebo potlačovat vlastní potřeby, aby minimalizoval riziko eskalace. Dlouhodobé vystavení takové dynamice může vést ke zvýšené hladině stresu, úzkosti a postupné erozi sebevědomí. **Pokud jsou přítomny děti, mohou si osvojit buď hypervigilantní přístup (neustálé**

sledování nálad rodiče), nebo naopak emoční odpojení jako ochranný mechanismus!!!

9.6 Praktický význam rozpoznání spouštěčů

Identifikace konkrétních spouštěčů má zásadní význam

- umožňuje předvídat rizikové situace,
- pomáhá nastavit preventivní opatření (časový odstup, struktura dne, plán komunikace),
- snižuje osobní interpretaci („*je to proti mně*“),
- posiluje pocit kontroly nad situací.

Cílem není přizpůsobit celý život partnerovým výbuchům, ale rozumět jejich vzorcům natolik, aby bylo možné chránit sebe i rodinný systém. Emoční výbuchy nejsou náhodné ani čistě volní. Jsou výsledkem interakce biologické reaktivity, kognitivních zkreslení a psychosociálních zkušeností. Mají své spouštěče, fáze i důsledky. Porozumění těmto mechanismům umožňuje

- rozpoznat varovné signály,
- přerušit eskalační cyklus,
- minimalizovat sekundární škody na vztahu i dětech,
- připravit se na další konkrétní deeskalační strategie.

10 Extrémní reakce a černobílé myšlení

Jedním z nejvíce destabilizujících aspektů emoční dysregulace jsou extrémní reakce a rigidní, černobílé myšlení. Tyto dva fenomény spolu úzce souvisejí a vzájemně se posilují. Zatímco emoční výbuch představuje akutní selhání regulace, černobílé myšlení (tzv. ***dichotomické myšlení***) tvoří kognitivní základ, který takové reakce umožňuje a ospravedlňuje. Pro partnera je tato kombinace často zdrojem největší dezorientace. Vztah může být jeden den vnímán jako ideální, naplněný blízkostí a intenzivní náklonností, a následující den jako zcela zklamaný, bez hodnoty či budoucnosti. Tento prudký přechod není výsledkem objektivní změny reality, ale důsledkem kognitivně-emočního přepólování.

10.1 Podstata černobílého myšlení

Černobílé myšlení je forma kognitivního zkreslení, při kterém jsou situace, lidé i vztahy hodnoceny v extrémech – jako zcela dobré nebo zcela špatné, bez prostoru pro ambivalenci, nejistotu či komplexitu (Beck, 2011). Tento způsob zpracování reality zjednodušuje svět do polarit, čímž krátkodobě snižuje vnitřní napětí, ale dlouhodobě destabilizuje vztahy. Typickými projevy jsou výroky typu

- „Nikdy mě nepodporuješ."
- „Vždycky všechno pokazíš."
- „Buď jsi se mnou, nebo proti mně."

Takové formulace nejsou pouze rétorickým přeháněním. Odrážejí skutečný subjektivní prožitek, který je v daný moment absolutní. Emoce dominují interpretaci reality a vytvářejí dojem nepopiratelné pravdy.

10.2 Mechanismus extrémní reakce

Extrémní reakce vzniká kombinací rychlé emoční aktivace a rigidního interpretačního rámce. Limbický systém generuje silný afekt, zatímco prefrontální kůra, která by běžně umožnila odstup a relativizaci, je oslabena (Ochsner & Gross, 2005). Výsledkem je kognitivní zúžení – schopnost vnímat pouze jeden pól reality. Například běžný partnerský nesouhlas může být interpretován jako úplné odmítnutí nebo zrada. Emoce pak odpovídá této interpretaci, nikoli objektivní situaci. Dochází k tzv. ***emočnímu uvažování (emotional reasoning)*** – „Cítím se zrazený, tedy muselo dojít ke zradě."

10.3 Idealizace a devalvace

V partnerské dynamice se černobílé myšlení často projevuje střídáním idealizace a devalvace. Partner je buď vnímán jako výjimečný, jediný, nenahraditelný, nebo naopak jako zcela nedostatečný, bezohledný či škodlivý. Tento mechanismus je známý zejména v kontextu poruch osobnosti s výraznou emoční dysregulací, ale může se objevovat i bez

plně rozvinuté diagnostické jednotky (Linehan, 1993). Idealizace poskytuje intenzivní pocit bezpečí a spojení. Devalvace naopak slouží jako obranný mechanismus proti zranění. Pokud je vztah vnímán jako zklamání, jeho „*znehodnocení*“ dočasně snižuje bolest. ***Pro druhého partnera je však tento cyklus vysoce destabilizující. Vztah ztrácí kontinuitu a předvídatelnost. Pocit jistoty je nahrazen permanentní nejistotou.***

10.4 Absolutizace a generalizace

Dalším častým prvkem je generalizace jednotlivých událostí na globální charakteristiky vztahu nebo osobnosti. ***Jedna chyba je interpretována jako důkaz trvalé neschopnosti. Jeden konflikt jako potvrzení, že „náš vztah nikdy nebude fungovat“.*** Tento vzorec úzce souvisí s kognitivními schématy – hluboce zakořeněnými přesvědčeními o sobě a druhých (Beck, 2011). Pokud je základní schéma například „nejsem dost dobrý“ nebo „lidé mě nakonec opustí“, každá drobná neshoda může být interpretována jako potvrzení tohoto přesvědčení.

10.5 Emoční paměť a selektivní výběr faktů

Extrémní reakce jsou často posilovány selektivní pozorností. Mozek upřednostňuje informace, které potvrzují aktuální emoční stav. ***Pokud převládá hněv, pozornost se zaměřuje na negativní***

detaily a minulá zklamání. Pozitivní zkušenosti jsou dočasně nedostupné nebo znehodnocené. ***Tento mechanismus vysvětluje, proč během konfliktu mohou být vytahovány staré události, které byly zdánlivě již uzavřeny. Nejde o vědomé manipulování, ale o emočně podmíněnou reorganizaci paměti.***

10.6 Dopad na partnera

Pro partnera osoby s černobílým myšlením je typické

- pocit, že nikdy nemůže „udělat dost“,
- neustálé přehodnocování vlastního chování,
- snaha předvídat, která drobnost vyvolá další přepólování,
- postupné oslabování sebejistoty.

Chronická expozice extrémním hodnocením může vést k internalizaci negativních tvrzení. Partner začne pochybovat o své kompetenci, hodnotě i stabilitě vztahu.

10.7 Možnost změny

Důležité je zdůraznit, že černobílé myšlení není neměnnou vlastností. Jde o naučený a posilovaný vzorec, který lze **postupně modifikovat prostřednictvím terapeutických přístupů, zejména kognitivně-behaviorální terapie a dialekticko-behaviorální terapie (Linehan, 1993)**. Tyto přístupy pracují s rozšiřováním perspektivy,

tolerancí ambivalence a schopností držet dvě zdánlivě protichůdné pravdy současně. **Pro partnera je klíčové neakceptovat extrémní hodnocení jako objektivní realitu, ale zároveň je nezesměšňovat. Stabilita vzniká kombinací empatie a hranic.** Extrémní reakce a černobílé myšlení tvoří jádro mnoha konfliktů v partnerském soužití s emočně dysregulovaným jedincem. Jde o propojení rychlé emoční aktivace a rigidního interpretačního rámce, které vede k polarizaci reality. Porozumění těmto mechanismům umožňuje

- nepřijímat extrémní výroky jako definitivní pravdu,
- rozpoznat přechodné emoční přepólování,
- udržet vlastní stabilitu i během devalvace,
- připravit půdu pro zaměření se na stabilizaci komunikace a nastavování hranic.

11 Změny nálad a „přepisování reality“

Jedním z nejvíce zatěžujících projevů emoční dysregulace v partnerském vztahu jsou prudké a obtížně předvídatelné změny nálad spojené s proměnlivým výkladem reality. Partner, který ještě ráno vyjadřuje lásku, vděčnost a blízkost, může během několika hodin – někdy i minut – přejít do stavu podrážděnosti, obviňování či chladného odstupu. Tento přechod není vědomou manipulací v běžném slova smyslu, ale často důsledkem hluboké emoční aktivace, která zásadně ovlivňuje způsob, jakým člověk interpretuje události, motivy druhých i vlastní minulost. Tyto změny mohou mít charakter

afektivní lability, kdy dochází k prudkým přechodům mezi pozitivním a negativním emočním laděním bez zjevně proporcionálního podnětu.

11.1 Afektivní labilita jako jádro problému

V odborné literatuře je tento jev popisován jako ***afektivní labilita – rychlé a intenzivní změny emočního stavu, které nejsou přiměřené situaci nebo trvají déle, než by odpovídalo objektivním okolnostem.*** Významným rámcem pro porozumění tomuto fenoménu je biosociální model emoční dysregulace formulovaný Marsha M. Linehan, který je základem ***dialektické-behaviorální terapie (DBT)***. Tento model předpokládá kombinaci biologické citlivosti nervového systému a invalidujícího prostředí, jež společně vedou k nízkému prahu emoční aktivace a pomalému návratu k rovnováze. V praxi to znamená, že jedinec reaguje velmi rychle a intenzivně, ale jeho organismus se obtížně „*vrací zpět*“. Partner může mít pocit, že „*už je to dávno vyřešené*“, zatímco druhý stále prožívá plnou emoční bouři. Tento rozdíl v rychlosti zpracování emocí je častým zdrojem nedorozumění.

11.2 Mood-congruent processing a rekonstrukce paměti

Významnou roli hraje tzv. náladově kongruentní zpracování informací (mood-congruent processing). Výzkumy kognitivní psychologie ukazují, že aktuální emoční stav ovlivňuje selektivní vybavování paměťových stop i interpretaci nových podnětů. V negativním afektu dochází ke zvýšené dostupnosti negativních vzpomínek a interpretací, což může vést k retrospektivnímu „***přepisování***" minulých událostí tak, aby odpovídaly aktuálnímu emočnímu rámci. V hněvu si tedy snadněji vybaví minulé křivdy, v úzkosti předchozí selhání, v lásce pozitivní okamžiky. Výsledkem je subjektivní pocit, že „***realita se změnila***". Ve skutečnosti se změnil emoční filtr, kterým je realita vnímána. Tento proces může být natolik silný, že partner má dojem, že druhý „***přepisuje minulost***" – například tvrdí, že se určitá situace odehrála jinak, že něco bylo řečeno jiným tónem nebo že motivace byla negativní. Nejde o vědomé zkreslování faktů, ale o rekonstruktivní povahu paměti. Paměť není statickým záznamem, nýbrž dynamickým procesem, který je při každém vybavení znovu konstruován. V partnerském kontextu to může znamenat, že dohody, které byly původně vnímány jako uspokojivé, jsou později reinterpretovány jako nespravedlivé nebo nedostatečné.

11.3 Amygdala hijack a oslabení kognitivní kontroly – neurobiologické souvislosti

Z neuropsychologického hlediska se na prudkých změnách nálad podílí zvýšená reaktivita limbického systému, zejména amygdaly, která zprostředkovává detekci ohrožení. Při silné emoční aktivaci dochází k dočasnému oslabení regulační funkce prefrontální kůry. Tento jev bývá popularizačně označován jako „***amygdala hijack***". Tento koncept popularizoval Daniel Goleman ve svých pracích o emoční inteligenci. ***V takovém stavu je snížena schopnost racionální analýzy, perspektivního uvažování a integrace komplexních informací.*** Partner může reagovat impulzivně, rigidně a bez schopnosti nadhledu. Snaha o logickou argumentaci bývá v této fázi málo účinná, protože regulační kognitivní mechanismy nejsou plně dostupné. V takovém stavu není člověk plně dostupný logickým argumentům. Snaha „*vysvětlit pravdu*" nebo „*uvést věci na pravou míru*" může situaci jen dále eskalovat, protože osoba v daném okamžiku nepracuje primárně s fakty, ale s pocitem ohrožení.

11.4 Štěpení a černobílé myšlení

Dalším důležitým mechanismem je tzv. **splitting (štěpení)**, popsané v psychodynamické literatuře a často spojované s hraniční organizací osobnosti. Tento obranný mechanismus ***vede k tendenci vnímat lidi a situace extrémně – buď jako zcela dobré, nebo zcela***

špatné. Nuance mizí. Partner může být jeden den idealizován a druhý den devalvován. Takové střídání vytváří v dlouhodobém vztahu značnou nejistotu. Věřící muž, který chápe manželství jako závazek a službu, může mít pocit, že selhává pokaždé, když je náhle označen za necitlivého, sobeckého či chladného – přestože ještě nedávno byl vnímán jako opora a jistota. Důležité je pochopit, že tyto extrémní soudy často odrážejí aktuální vnitřní stav partnera více než objektivní kvalitu vztahu.

11.5 Dopad na partnerskou dynamiku

Pro stabilního partnera je tento jev mimořádně náročný. Neustálé přehodnocování vztahu, opakované vracení se k uzavřeným tématům nebo zpochybňování již dohodnutých skutečností vytváří chronické napětí. Muž může začít pochybovat o vlastní paměti, úsudku i morální integritě. Pokud nemá jasné porozumění mechanismu emoční dysregulace, může situaci interpretovat jako úmyslnou manipulaci nebo nedostatek respektu. Zároveň je však nutné zdůraznit, že i při přepisování reality existuje subjektivní autenticita prožívání. Partner skutečně prožívá to, co říká – jen jeho interpretace je silně ovlivněna aktuálním emočním stavem. Rozlišení mezi prožitkem a interpretací je klíčové pro zachování vztahové stability.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy Život s partnerem s emoční dysregulací**.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.