

Implicațiile tipului de reglare emoțională asupra trăirii furiei, în contextul trăsăturilor de personalitate borderline

Doctorand: **Grădinaru (căs. Monor) Diana**

Coordonator științific: prof. univ. dr. Ticu Constantin

REZUMAT

Trăsăturile de personalitate borderline au fost considerate punctul focal al lucrării de față, alături de reglarea uneia dintre cele mai importante emoții în tulburarea de personalitate borderline: furia. Furia este o emoție negativă care poate avea diverse niveluri de intensitate și durată și care este cauzată de percepția subiectivă a individului că este neîndreptățit de o altă persoană (Kassinove & Sukhodolsky, 1995) și motivează individul să acționeze în direcția depășirii obstacolelor (Lewis, 2010). Taylor și Reeves (2007) au identificat ca simptome ale celor care nu îndeplinesc aceste criteriile de diagnostic clinic: relații instabile, perturbarea identității, sentiment de golinterior, eforturi de a evita abandonul, comportamente suicidale și parasuicidale, afectivitate negativă, furie puternică și impulsivitate. Aceste persoane își reglează deficitar emoțiile, criticându-și propriul răspuns emoțional, având dificultăți în orientarea spre activități îndreptate spre un scop în momente de stres intens, și de a-și controla impulsurile, neconștientizându-și emoțiile clar (Garofalo et al., 2018).

Strategia de reglare emoțională este esențială în ceea ce privește durata emoției de furie și comportamentele provocate. Am explorat implicațiile diferitelor strategii de reglare emoțională asupra intensității și duratei emoției de furie. Chiar dacă există studii anterioare care susțin că anumite strategii de reglare emoțională pot scădea intensitatea și durata furiei, nu există o cercetare care să înglobeze și tipuri de manipulare a furiei interpersonale și intrapersonale. Am investigat relația dintre aceste strategii și emoția de furie prin intermediul

unui review sistematic. Ne-am bazat pe studiile existente care au vizat diferite strategii de reglare emoțională, pornind de la reevaluare cognitivă și suprimare până la ventilare și învinuirea celorlalți. Reevaluarea cognitivă, distragerea atenției și ventilarea emoțională sunt strategii eficiente în reducerea furiei.

De asemenea, am considerat important să testăm impactul diferitelor strategii de reglare emoțională asupra furiei, la persoanele cu trăsături de personalitate borderline. Am verificat proprietățile psihometrice ale scalei ce măsoară trăsăturile borderline (BPQ) și, totodată, dacă manipularea diferitelor strategii de reglare emoțională ar putea să ducă la intensități și durate diferite ale furiei, la persoanele cu trăsături de personalitate borderline. În ceea ce privește scala BPQ, rezultatele au arătat consistență internă adecvată a întregii scale și validitate convergentă, iar un program format din șase exerciții este insuficient pentru a observa o schimbare în ceea ce privește furia. Ultimul studiu vizează mecanismele explicative ale furiei ca trăsătură, și relația dintre această variabilă și trăsăturile de personalitate borderline. Astfel, distorsiunile cognitive și strategiile dezadaptative de reglare a furiei sunt mediatori ai relației dintre trăsăturile de personalitate borderline și furia ca trăsătură.

În primul rând, strategiile de reglare emoțională pot influența durata și intensitatea emoției de furie, astfel a fost examinată eficacitatea acestor strategii. Studiul nostru de tip review sistematic a confirmat faptul că, dacă reevaluarea cognitivă este utilizată frecvent, emoția este schimbată, iar această strategie împreună cu distragerea atenției și ventilarea emoțională sunt eficiente în reducerea intensității emoției de furie. Am inclus atât studiile în care emoția de furie era provocată participanților de către un complice al studiului, cât și furia invocată (reamintirea unei situații din trecut în care indivizii au resimțit furie), și legăturile dintre furie și diferite strategii de reglare emoțională. Astfel, am dedus trei categorii de studii: nivelul interpersonal, nivelul intrapersonal și studiile corelaționale. Concluziile noastre au

arătat faptul că, la nivel interpersonal, reevaluarea cognitivă reduce furia atunci când participanții sunt insultați sau cineva are o părere contradictorie (Denson et al., 2011; Memedovic et al., 2010). Reevaluarea cognitivă a fost comparată cu alte strategii de reglare emoțională, de exemplu suprimarea expresivă. Am observat un număr mai redus din această categorie de studii, comparativ cu studiile în care s-a invocat emoția de furie (nivel intrapersonal). Concluziile studiilor, în care s-a utilizat invocarea furiei, au arătat faptul că reevaluarea produce cele mai scăzute niveluri de furie în comparație cu ruminarea, suprimarea, dar și acceptarea (Denson și colab., 2012; Szasz et al., 2010) și distragerea atenției. Cea din urmă strategie oferă calm imediat, participanții alegând să își distragă atenția în situații cu o intensitate emoțională negativă crescută (Van Bockstaele et al., 2020). Suprimarea expresivă, o strategie ce implică inhibarea comportamentului expresiv emoțional (Gross, 1998), are un efect negativ asupra emoției de furie, participanții raportând intensificarea furiei dacă folosesc această strategie atunci când își reamintesc un eveniment care le-a provocat furie (Germain & Kangas, 2015). După cum am menționat anterior, o a treia categorie de studii o reprezintă studiile corelaționale, care au evidențiat faptul că ruminarea, învinuirea celorlalți și evitarea experienței sunt asociate cu o durată și o intensitate a furiei mai ridicate (Southward et al., 2019). Chiar dacă oamenii resimt furie intensă, strategia aleasă poate influența traiectoria emoției, dacă aceasta se intensifică sau se reduce. De asemenea, strategiile funcționale utilizate în diminuarea furiei pot influența și comportamentele specifice furiei, de exemplu violența fizică. Totuși, e nevoie să remarcăm că unii autori au subliniat faptul că, în situații particulare, toate strategiile, menționate în acest studiu, pot fi utile. De exemplu, distragerea atenției poate oferi calm imediat, dar nu este orientată spre rezolvarea problemei care a provocat furia (Denson et al. 2012). În practica specialiștilor, este necesar ca aceștia să fie flexibili și să aibă un grad înalt de adaptabilitate la contextul pacientului. Acest aspect este subliniat de Conrad și colaboratorii (2021) care

afirmă faptul că, pentru pacienții ce suferă de anxietate socială, este mai benefic să suprimă furia în contextele sociale pentru a evita atragerii atenției asupra propriei persoane, care ar duce la o evaluare negativă din partea celorlalți.

În al doilea rând, utilizarea strategiilor disfuncționale sau funcționale de reglare emoțională poate fi influențată de mai mulți factori, unul dintre aceștia fiind prezența unei tulburări de personalitate de tip borderline (TPB; Daros & Williams, 2019). Această tulburare afectează calitatea vieții unei persoane, fiind caracterizată de instabilitate în relațiile interpersonale, imaginii de sine, afectelor și totodată fiind asociată cu o impulsivitate accentuată și furie intensă (American Psychiatric Association [APA], 2013). Este prezentă și în populația generală, indivizii prezentând simptomele specifice acestei tulburări, fără a îndeplini toate condițiile pentru un diagnostic (Taylor și Reeves, 2007). Luând în considerare acest lucru, numeroși autori au impus necesitatea unor instrumente adecvate de diagnostic și screening (vezi Chanen și colab., 2008). Astfel, a apărut necesitatea de validare a unui instrument pentru a evalua simptomele și trăsăturile borderline – Borderline Personality Questionnaire (BPQ, Poreh et al., 2006). Această scală de auto-raportare conține 80 de itemi și nouă subscale, măsurarea fiind pe o scală dihotomică (adevărat sau fals) BPQ evaluează cele nouă criterii de diagnostic ale TPB: impulsivitatea, instabilitate afectivă, abandon, relații, imagine de sine, sinucidere/auto-mutilare, gol interior, stări cvasi-psihotice. BPQ este cel mai complet instrument de măsurare al tulburării borderline, arătând, în studiile anterioare, o acuratețe generală excelentă a diagnosticului (0,85), fiabilitate test-retest (0,92) și consistență internă (0,92). Comparațiile directe anterioare cu alte instrumente de screening sugerează că BPQ „realizează cel mai bun echilibru al proprietăților dorite într-un instrument de screening” (Chanen și colab., 2008, p. 362). Autorii au raportat că versiunea spaniolă a BPQ are proprietăți psihometrice adecvate (Fonseca-Pedrero et al., 2011). Rezultatele au arătat că participanții cu scoruri mari la trăsăturile de personalitate borderline prezintă un nivel mai

ridicat ale altor tulburări mentale (de exemplu, depresie, anxietate). Ceylan și colab. (2017) au verificat structura BPQ, varianta tradusă în limba turcă, și rezultatele au confirmat proprietăți psihometrice stabile și corelația pozitivă între BPQ și depresie și anxietate. Aceste studii susțin BPQ ca instrument util pentru evaluarea trăsăturilor de personalitate borderline în populațiile nonclinice de adulți tineri. Însă, puține studii care utilizează BPQ au considerat eșantioane est-europene, excepție fiind studiul lui Barkauskienė și colaboratorii (2020).

În studiul al doilea, din cadrul lucrării de doctorat, am stabilit ca scop verificarea proprietăților psihometrice și validitatea a scalei BPQ (Poreh et al., 2006) într-un eșantion românesc. În primul rând, am testat consistența internă a scalei și a subscalelor sale. În al doilea rând, am testat structura factorială a scalei, la nivelul subscalei. În al treilea rând, ne-am propus să testăm validitatea discriminantă și convergentă a scalei. Am calculat corelațiile dintre subscalele BPQ și trăsăturile de personalitate schizotipale și *nevoia de cogniție* pentru a testa validitatea discriminantă, iar corelațiile dintre subscalele BPQ și impulsivitate, precum și alte variabile specifice non-clinice, cum ar fi anxietatea, depresia și satisfacția vieții, au fost utilizate pentru a testa validitatea convergentă. Rezultatele studiului au arătat proprietăți psihometrice bune, unele aspecte ale validității fiind detaliate în continuare. Consistența internă a scalei BPQ a fost ridicată. În ceea ce privește structura scalei, am identificat un singur factor la nivelul subscalei, folosind factorizarea pe axa principală. Rezultatele prezentului studiu corespund, de asemenea, cu structura unidimensională regăsită în alte studii de validare a BPQ (Fonseca-Pedrero et al., 2011). Scala BPQ a corelat pozitiv cu BIS, acest rezultat fiind în concordanță cu criteriile de tulburare de personalitate borderline (American Psychiatric Association, 2013) și cu rezultatele studiului inițial (Poreh și colab., 2006) și susținând ipoteza validității convergente, împreună cu asocierea semnificativă de tip corelație negativă și semnificativă dintre BPQ și măsurătorile pentru satisfacția vieții. Totuși, în ceea ce privește ipoteza validității divergente, aceasta nu s-a confirmat: trăsăturile de

personalitate borderline au corelat pozitiv și semnificativ cu trăsăturile de personalitate schizotipale și cu scala Need for Cognition, în cazul celei din urmă fiind un coeficient de corelație slab. Acest studiu reprezintă o primă încercare de validare a scalei BPQ pe populație românească. Acesta reprezintă un punct de plecare important în studierea aspectelor și structurii BPD în România folosind un instrument modern și de încredere.

În al treilea rând, după cum am menționat și anterior, persoanele ce prezintă TPB utilizează strategii disfuncționale de reglare a emoțiilor intense, cum ar fi suprimarea, evitarea și ruminarea, ce prelungește furia în timp, după ce evenimentul declanșator nu mai există (Potegal și colab., 2010). Aceste strategii sunt utilizate și în gestionarea furiei, ce o resimt intensă și au dificultăți în a o controla (Daros & Williams, 2019). Atât prezența tulburării, cât și a trăsăturilor de personalitate borderline, pot afecta calitatea vieții unei persoane (IsHak et al., 2013), fiind important ca aceste persoane să își poată gestiona furia în mod eficient. În cadrul lucrării, studiul al treilea vizează două strategii de reglare emoțională: reevaluarea cognitivă și distragerea atenției. Reevaluarea cognitivă este o formă de schimbare a nivelului cognitiv care implică reconstituirea unei situații emoționale într-un mod care să-i schimbe impactul emoțional (Gross & John, 2003). Distragerea ca strategie de reglare emoțională constă în direcționarea atenției unui individ de la situația emoțională intensă către un context neutru (Ray și colab., 2008) sau orientarea atenției de la evenimentul care induce furie (Denson și colab., 2012). Aceste două strategii sunt eficiente utilizate individual de către persoane pentru a-și regla furia. Însă, Gross (2015) a menționat că este optim să folosești distragerea, pentru a-ți scădea imediat intensitatea emoției și, apoi, să folosești reevaluarea cognitivă. Astfel, dacă intensitatea emoțională s-a redus datorită faptului că ne-am distrat atenția de la evenimentul ce a provocat furia spre un conținut neutru pentru noi, putem să reinterpretăm situația într-un mod mai eficient și rațional cu ajutorul reevaluării cognitive. Pornind de la teoria lui Gross (2015) expusă anterior, studiul de față a testat trei tipuri de

reglare emoțională a furiei. Primul tip este combinația dintre distragerea atenției și reevaluarea cognitivă: mai întâi, participanții se gândesc la altceva, diferit de situația care provoacă furie, apoi reconstruiesc cognitiv situația. Al doilea tip de reglare a constat în utilizarea distragerii atenției folosită individual, iar al treilea tip de reglare emoțională era reevaluarea cognitivă, folosită individual, participanții trebuind să schimbe situația cognitiv. De asemenea, a existat și un grup de control, în care participanții doar au relatat o situație care le-a provocat furie în trecut. Am evaluat furia și tulburarea de personalitate borderline la începutul și la sfârșitul intervenției. Intervenția a constat în împărțirea participanților în patru grupuri care să folosească un tip diferit de strategie de reglare a furiei, al patrulea grup fiind condiția de control. Astfel, scopul celui de-al treilea studiu este de a investiga efectul strategiilor de reglare a emoțiilor asupra furiei, acoperind „golul” din literatură sugerat de Mancke și colaboratorii (2016). Rezultatele au arătat că, indiferent de condiție, furia ca trăsătură nu se reduce semnificativ, accentuând nevoia de intervenții de lungă durată, intervențiile pe termen scurt nu sunt adecvate pentru persoanele cu trăsături sau tulburări de personalitate borderline și sunt necesare abordări mai complexe (de exemplu, terapie dialectic-comportamentală; Linehan, 1993).

În al patrulea rând, pornind de la asocierea dintre tulburarea de personalitate borderline și furie intensă, aceasta fiind considerată și unul dintre criteriile de diagnostic ale acestei tulburări (American Psychiatric Association [APA], 2013), studiul al patrulea își propune să investigheze mecanismele explicative ale acestei legături. Primul mecanism pe care noi l-am considerat integrat în această asociere este reglarea emoțională. Mai precis, Linehan (1993) afirmă că reglarea emoțională deficitară este o componentă principală a tulburării de personalitate borderline, aceste persoanele resimțând o sensibilitate și reactivitate crescute din punct de vedere emoțional, având o prevalență crescută a afectului negativ și o dificultate de întoarcere la nivelul emoțional inițial deoarece nu utilizează eficient

strategiile de reglare a emoțiilor (Daros & Williams, 2019). Jacob și colaboratorii (2008) reconfirmă afirmațiile susținute de Linehan (1993) conform cărora pacienții cu tulburarea de personalitate borderline au dificultăți în controlarea furiei, fiind copleșiți de emoțiile negative intense, în general, și nu reușesc să le proceseze. Un al doilea posibil mecanism îl reprezintă distorsiunile cognitive, ca gânduri care conțin o distorsiune a realității (Beck, 1963). Am considerat importante aceste gânduri deoarece mențin simptomele tulburării (Beck & Haigh, 2014). De exemplu, gândirea dihotomică (sau gândirea totul sau nimic) este problematică în tulburarea de personalitate borderline, deoarece contribuie la decizii extreme (Beck et al., 2004; Beck et al., 2014). Definind scopul studiului al patrulea, putem menționa faptul că relațiile au fost studiate independent, după cum urmează: trăsăturile de personalitate borderline au fost puse în legătură cu furia (Mancke și colab., 2017), strategii de reglare a emoțiilor (Daros și Williams, 2019) și distorsiuni cognitive (Puri și colab., 2021). De asemenea, strategiile de reglare a emoțiilor au fost asociate atât cu furia, cât și cu distorsiunile cognitive. Scopul acestui studiu este de a identifica dacă distorsiunile cognitive și reglarea cognitivă a emoțiilor (maladaptative și adaptative) mediază relația dintre trăsăturile borderline și furia ca trăsătură. Am formulat două ipoteze: (1) există o asociere pozitivă între trăsăturile de personalitate borderline și furia ca trăsătură; (2) distorsiunile cognitive, strategiile dezadaptative și adaptative de reglare a emoțiilor mediază relația dintre trăsăturile borderline și furia ca trăsătură. Ipotezele au fost parțial confirmate, prima ipoteză fiind confirmată integral, TPB fiind asociată pozitiv și semnificativ cu furia ca trăsătură, după cum menționează și Mancke și colaboratorii (2016). A doua ipoteză a fost confirmată parțial, legătura dintre trăsăturile de personalitate borderline și furia ca trăsătură fiind mediată de distorsiuni cognitive și strategii dezadaptative de reglare a emoțiilor cognitive, studiul evidențiind importanța distorsiunilor cognitive pentru funcționalitatea indivizilor cu trăsături TPB. Strategiile adaptative de reglare a emoțiilor cognitive nu au fost un mediator

semnificativ în relația propusă. Acest lucru poate fi explicat prin rezultatele lui Martin și Dahlen (2005) care au evidențiat că strategii adaptative de reglare a emoțiilor prezic controlul furiei și furia este prezisă de strategii dezadaptative. Rezultatele noastre au arătat că modul în care oamenii își reglează emoțiile este foarte important în această relație, o reglare deficitară și maladaptivă contribuind la această relație. Beck și colaboratorii (2014) au considerat distorsiunile cognitive ca fiind ținte majore în terapie, deoarece contribuie la deciziile extreme și la „turbulențe” emoționale.

Furia ne ajută să suportăm atacurile agresive asupra noastră (Novaco, 1976) și să depășim obstacolele ce apar în atingerea obiectivelor noastre (Lewis, 2010). Literatura de specialitate ne arată faptul că reglarea emoțională poate influența intensitatea, durata și cauza emoției de furie (Fabiansson & Denson, 2016). Lucrarea de față a avut ca obiectiv de a investiga reglare emoțională a furiei, luând în considerare și trăsăturile de personalitate borderline. Acest obiectiv a fost concretizat printr-o serie de patru studii, detaliate mai sus. Ca implicații teoretice și practice ale lucrării de față putem menționa focalizarea eșantioanelor către persoanele cu trăsături accentuate de personalitate borderline, dar care nu se încadrează pentru diagnostic, și modul în care este utilizată reglarea emoțională. De asemenea, se evidențiază importanța introducerea în tratamentul terapeutic al obiectivului de schimbare al acestor distorsiuni cognitive și găsirea unor noi strategii de gestionare ale emoțiilor, pentru a avea impact și asupra furiei, care este resimțită foarte intens de persoanele ce prezintă tulburarea borderline.