

# Terapia Schematów

Terapia Schematów jest skierowana do osób, które doświadczają **nawracających trudności emocjonalnych i problemów w relacjach interpersonalnych** (np. nawroty depresji, obniżona samoocena, konflikty, brak asertywności, trudności z regulacją stanów emocjonalnych i zachowań impulsywnych) oraz cierpiących na **zaburzenia osobowości**. Ten model terapeutyczny jest dostosowany do osób, u których mimo korzystania z psychoterapii powracają te same trudności lub pojawiają się coraz to nowe objawy. Terapia Schematu zakłada, że kierują nami różnego rodzaju schematy, które nabywamy w ciągu życia, zwłaszcza w dzieciństwie i okresie dojrzewania.

## 1. Czym są schematy?

**Schemat** to utrwalona w naszej pamięci konstrukcja, która składa się z emocji, reakcji ciała oraz myśli na temat siebie i świata. Schematy są skojarzone z konkretnymi okolicznościami i rodzajami wydarzeń. Odpowiadają za kierowanie naszym działaniem, a więc pchają nas do różnego rodzaju zachowań.

Schematy mogą być zarówno **zdrowe** – przystosowawcze, pomagające nam osiągać ważne cele i realizować potrzeby – jak i **nieadaptacyjne** – nie przystosowawcze i utrudniające realizację celów i potrzeb. To, jakie schematy powstaną, zależy od tego, czy nasze potrzeby są w dzieciństwie (i okresie dojrzewania) zaspokajane czy nie. Schematy są powiązane z konkretnymi potrzebami. Możemy posiadać zarówno zdrowe jak i nieadaptacyjne schematy. Terapia schematu zajmuje się leczeniem **nieadaptacyjnych** schematów. Osoby, których potrzeby nie były w wystarczającym stopniu zaspokajane posiadają zazwyczaj więcej niż jeden schemat nieadaptacyjny.

## 2. Jakie posiadamy potrzeby

W Terapii Schematów wyróżnia się pięć grup potrzeb, które posiada każde dziecko, które przychodzi na świat, a więc każdy człowiek. Najbardziej podstawowe są dwie – są to **potrzeby więzi** (bezpiecznego przywiązania) oraz **potrzeby asertywności**. W zależności od tego, jakie potrzeby są niezaspokajane – takie schematy mogą się wykształcić. Każdy z nas rodzi się z nieco innym temperamentem. Zatem minimum, które muszą zaspokoić opiekunowie (i inne ważne osoby), by dziecko rozwijało się zdrowo może nieco różnić się. Nie ma jednak dzieci, które nie

posiadają wcale danej potrzeby. Dziecko nie jest w stanie samodzielnie zaspokoić swoich potrzeb, uczy się ich zaspokajania w zdrowej relacji z opiekunami. To rodzice są odpowiedzialni za zaspokojenie potrzeb dziecka, tworząc tym samym bazę do zdolności zaspokajania potrzeb w dorosłości.

Grupy potrzeb, które posiadają dzieci:

**Bezpieczne przywiązanie i więź** – potrzeba bezpieczeństwa, przewidywalności, troski, czułości, empatii, zrozumienia, szacunku.

Potrzeby te są niezaspokojone jeśli rodzina jest zimna, nie okazująca uczuć, odrzucająca. Może to dotyczyć także sytuacji, gdy dziecko doświadcza opuszczenia, niezauważenia. Niezaspokojeniem tej potrzeby jest także przemoc domowa – zarówno taka, którą dziecko obserwuje, jak i taka, której doświadcza. Niezaspokojeniem tej potrzeby są wszelkiego rodzaju nadużycia seksualne – zarówno ze strony rodziców, jak i innych osób. Potrzeby te są niezaspokojone także wtedy, gdy opiekunowie są często niedostępni (np. stale pracują, chorują na depresję, są zaabsorbowani uzależnieniem lub dochodzą – śmierć, rozwód, długie wyjazdy służbowe) albo straszą dziecko niedostępnością i odejściem. Nadużyciem jest także oszukiwanie dziecka – np. obiecywanie czegoś i niedotrzymywanie słowa. Potrzeby są niezaspokojone również wtedy, kiedy opiekunowie nie wyrażają zainteresowania i troski wobec emocji dziecka.

**Autonomia i własna skuteczność** – podejmowanie wyzwań, odnoszenie sukcesów w działaniu posiadanie własnego zdania, możliwość rozwijania własnej odrębności.

**Zdrowe granice** – potrzeba realistycznych wymagań, ukierunkowania w działaniu, struktury i porządku.

**Bezwarunkowa miłość, uwaga i uznanie** – otrzymywane niezależnie od poziomu zaspokojenia potrzeb rodziców.

**Spontaniczność, ekspresja, wyrażanie swojego ja** – potrzeba swobody, odpoczynku, radości, zabawy i akceptacji własnych niepowodzeń.

### 3. Jakie mogą być schematy

Nieadaptacyjne schematy powstają jako efekt niezaspokojonych pięciu podstawowych potrzeb dziecięcych. Twórcy Terapii Schematu wyodrębnili 18 schematów, które mogą się wykształcić, gdy potrzeby dziecka nie są zaspokajane w odpowiedni sposób. Te 18 schematów

można podzielić na 5 grup, odpowiadających rodzajowi niezaspokojonych potrzeb. W tabeli przedstawiono grupy schematów, poszczególne schematy oraz rodzaj potrzeb z nimi związanych.

Niezaspokojone potrzeby	Grupa schematów	Schematy
Bezpieczne przywiązanie i więź	<b>Odlączenie i odrzucenie</b> Poczucie, że podstawowe potrzeby bezpieczeństwa, stabilności, troski, czułości, akceptacji, zrozumienia, szacunku nie zostaną zaspokojone.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porzucenie / opuszczenie</li> <li>• Nieufność / skrzywdzenie</li> <li>• Deprywacja emocjonalna</li> <li>• Wadliwość / wstyd</li> <li>• Izolacja społeczna / wyobcowanie</li> </ul>
Autonomia i własna skuteczność	<b>Oślabiona autonomia i brak dokonań</b> Poczucie, że otoczenie nie pozwala na separację, samodzielne funkcjonowanie, niezależność, przetrwanie lub osiągnięcie czegoś.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zależność / niekompetencja</li> <li>• Podatność na zranienie lub zachorowanie</li> <li>• Uwikłanie emocjonalne / nie w pełni rozwinięte Ja</li> <li>• Porażka</li> </ul>
Zdrowe granice	<b>Uszkodzone granice</b> Trudności w respektowaniu ograniczeń, braniu odpowiedzialności i realizowaniu długoterminowych celów.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Roszczeniowość / wielkościowość</li> <li>• Niedostateczna samokontrola i samodyscyplina</li> </ul>
Bezwarunkowa miłość, uwaga i uznanie	<b>Nakierowanie na innych</b> Skupienie się na emocjach i potrzebach innych ludzi, kosztem własnych emocji i potrzeb. Po to, aby podtrzymać relacje lub uniknąć odrzucenia. Może wiązać się z nieświadomością własnych potrzeb	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Podporządkowanie się</li> <li>• Samopoświęcenie</li> <li>• Poszukiwanie podziwu i uznania</li> </ul>
Spontaniczność, ekspresja, wyrażanie swojego ja	<b>Nadmierna czujność i zahamowanie</b> Tłumienie uczuć, impulsów, spontanicznej ekspresji, Spełnianie wysokich wewnętrznych standardów i zasad kosztem spontanicznej ekspresji, radości, odpoczynku, relacji z ludźmi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Negatywizm / pesymizm</li> <li>• Zahamowanie emocjonalne</li> <li>• Nadmierne wymagania / nadmierny krytycyzm</li> <li>• Bezwzględna surowość</li> </ul>

U jednej osoby, może występować jeden schemat lub wiele schematów. Jest to zależne od tego, jakie potrzeby były zaspokojone. Dodatkowo występowanie jednego schematu może powodować pojawienie się kolejnych.

## Schematy z grupy rozłączenie i odrzucenie

### Porzucenie, opuszczenie

Masz obawę, że utracisz wkrótce osoby, z którymi jesteś związany emocjonalnie. Masz przekonanie, że wszystkie bliskie związki prędzej czy później się rozpadną. Ważne osoby widzisz jako nieprzewidywalne i nie dające gwarancji, że będą zaangażowane i oddane w relacji z Tobą. Masz wrażenie, że bliscy ludzie umrą lub Cię porzucą (np. dla kogoś lepszego), że zostaniesz się sam.

### Nieufność / Utrata zaufania

Masz przekonanie, że inni ludzie w taki lub inny sposób będą Cię wykorzystywać. Spodziewasz się, że będą celowo ranić, oszukiwać, zdradzać, upokarzać Cię lub manipulować Tobą. Głęboko wierzysz, że w relacjach z innymi ludźmi zawsze będziesz „wykiwany”, pominięty i zostaną dla Ciebie jedynie „resztki z pańskiego stołu”.

### Emocjonalna deprivacja

Masz wrażenie, że Twoje podstawowe emocjonalne potrzeby nie zostaną zaspokojone albo zostaną zaspokojone w niewłaściwy sposób przez innych. Potrzeby te dotyczą czułości, empatii, ciepła, ochrony, bliskości i troski.

### Wadliwość/„Nie zasługujący na miłość” / Wstyd

Masz poczucie, że jesteś u sedna swojej istoty niedoskonały i zły. Sądzisz, że jeśli tylko inni poznają Cię lepiej, przekonają się o Twoich wadach i nie będą chcieli mieć z Tobą nic wspólnego. Masz przekonanie, że nikt Cię nie pokocha, bo nikt nie uzna Cię za zasługującego na miłość. Przesadnie skupiasz się na tym, jak oceniają inni. Jesteś wyczulony na punkcie własnego postępowania oraz błędów. W efekcie, bardzo często doświadczasz głębokiego wstydu. Schemat ten może odnosić się zarówno do cech wewnętrznych (np. głupota), jak i zewnętrznych (np. brzydota).

### Izolacja społeczna/Wyobcowanie

Masz poczucie wyizolowania spośród reszty społeczeństwa/ludzkości. Postrzegasz siebie jako kompletnie różnego, wyraźnie odstającego od ludzi. Masz wrażenie, że zupełnie nie pasujesz do jakiegokolwiek grupy lub społeczności. Nie masz poczucia przynależności grupowej (np. do grupy rówieśniczej, zawodowej itp.).

## Schematy z grupy Osłabiona autonomia i brak dokonań

### Brak kompetencji praktycznych/Zależność

Nie jesteś w stanie podjąć się codziennych zadań i funkcjonować samodzielnie. Czujesz się skrajnie zależny od innych ludzi w sytuacjach, w których masz podjąć decyzję lub rozpocząć nową aktywność. Często prezentujesz się jako osoba kompletnie bezradna.

### Podatność na zranienie lub chorobę

Jesteś przekonany, że w każdej chwili coś strasznego może Ci się przydarzyć i że nie możesz nic zrobić, aby przygotować się na to lub zapobiec temu wydarzeniu. Obawiasz się często zarówno medycznej (np. wylew), jak i psychologicznej (np. szaleństwo) katastrofy (a także innych nagłych i nieprzewidywanych negatywnych zdarzeń). Podejmujesz nadmierne środki ostrożności, aby unikać przewidywanego przez siebie zagrożenia.

## Uwikłanie Emocjonalne / Zmieszanie

Jesteś nadmiernie zaangażowany w relacje z jedną lub kilkoma bliskimi osobami. Relacje te znamionuje dążenie do zlania się i emocjonalnej fuzji. Z tego powodu nie jesteś w stanie stworzyć własnej tożsamości i poczucia odrębności. Czasem masz poczucie, że wręcz nie istniejesz bez drugiej osoby i że nie masz żadnych własnych, odrębnych potrzeb i celów.

## Porażka w osiągnięciach

Jesteś przekonany że nie możesz osiągnąć tyle, ile Twoi rówieśnicy/grupa odniesienia, jeśli chodzi o kwestie kariery, edukacji lub rywalizacji sportowej. Wierzysz, że jesteś głupi, pozbawiony talentu i wiedzy. Nie podejmujesz w związku z tym działań w sferach, w których jesteś przekonany jest o swojej bezwartościowości (np. praca zawodowa).

## Schematy z grupy Uszkodzone granice

### Roszczenia/wyższość / wielkościowość

Masz przekonanie, że jesteś kimś lepszym od innych i że masz w związku z tym specjalne prawa, obowiązujące tylko Ciebie. Nie uznajesz zwyczajnych zasad lub ograniczeń, ponieważ uważa, że one Cię nie dotyczą. Czujesz, że możesz robić dokładnie to, co chcesz i kiedy chcesz, nie biorąc pod uwagę okoliczności i odczuć innych osób. Powracającym motywem jest poczucie siły i kontroli nad światem i innymi ludźmi. Masz mało empatii względem innych.

### Niewystarczająca samokontrola/samodyscyplina

Nie potrafisz tolerować jakiegokolwiek frustracji, nie potrafisz też tłumić własnych uczuć i impulsów ani modulować ich. Starasz się ze wszystkich sił omijać nieprzyjemne lub niekomfortowe sytuacje (np. ból, wysiłek).

## Schematy z grupy Nakierowanie na innych

### Podporządkowanie się

Podporządkowujesz swoją wolę dążeniom innych ludzi, aby uniknąć negatywnych konsekwencji. W efekcie, tłumisz własne uczucia, potrzeby i preferencje. Sądzisz, że Twoje przekonania, uczucia i pragnienia nie liczą się dla innych. W efekcie kumulujesz złość. Prowadzi to do okresowych epizodów nieadekwatnej ekspresji złości (np. napady szału, zachowania bierno-agresywne, symptomy psychosomatyczne). Możesz się podporządkowywać zarówno uczuciom, jak i potrzebom (zazwyczaj idzie to ze sobą w parze).

### Samoposwiewcenie

Z własnej woli i w znaczący sposób poświęcasz swoje potrzeby na rzecz dbania o potrzeby innych, których uznajesz za słabszych. Jeśli próbujesz zaspokoić własne potrzeby, często masz poczucie winy. Może Ci towarzyszyć niezwykle wyczerpanie na cierpienie innych ludzi i przejmowanie od nich odpowiedzialności za ich życie i szczęście. Czasem długotrwale poświęcasz się na rzecz innych, co prowadzi do zgorzknienia i pretensji wobec ludzi.

### Poszukiwanie podziwu i uznania

Poszukujesz uznania i docenienia w wyolbrzymiony sposób. Dzieje się to kosztem Twoich własnych potrzeb i osobistego rozwoju. Czasem przejawia się to w skrajnym dążeniu do podbudowania statusu i osiągnięcia społecznego uznania przy pomocy różnorodnych środków (np. kariera zawodowa, wygląd fizyczny).

## Schematy z grupy Nadmierna czujność i zahamowanie

### Pesymizm/Zamartwianie się

Dostrzegasz zawsze negatywne aspekty sytuacji i pomijasz lub umniejszasz te pozytywne. Koniec końców, w Twoim przekonaniu wszystko pójdzie źle, nawet jeśli teraz układa się dobrze. Ponieważ jesteś przekonany, że prędzej czy później wydarzy się coś złego, cały czas jesteś nadmiernie czujny, pobudzony i ciągle się martwisz. Masz tendencję do narzekania i trudności z podejmowaniem decyzji.

### Zahamowanie emocjonalne

Powstrzymujesz swoje emocje i impulsy w przekonaniu, że ich wyrażenie skrzywdzi innych albo będzie prowadziło do wstydu, porzucenia lub utraty poczucia własnej wartości. Oznacza to tłumienie wszelkich spontanicznych reakcji, a najczęściej: złości, radości, czułości i impulsów seksualnych. Masz też często tendencję do racjonalizacji i niedoceniaenia znaczenia emocji oraz unikasz rozmowy o nich.

### „Samokaranie” (skłonność do wymierzania sobie kar)

Nigdy nie czujesz, że jest wystarczająco dobry, i ciągle masz wrażenie, że musisz się starać jeszcze bardziej. Starasz się sprostać niezwykle wysokim osobistym standardom, aby uniknąć krytyki (ze strony innych ludzi i samego siebie). Bywasz często krytyczny wobec siebie i otoczenia. Wiąże się to z perfekcjonizmem, sztywnymi zasadami oraz zaabsorbowaniem skutecznością i wydajnością działania. Poświęcasz się temu, ale jednocześnie tracisz zdolność do docenienia siebie, odpoczynku i budowania relacji z ludźmi.

### Nieustępliwość w standardach (bezlitosne normy)

Jesteś przekonany, że każdy powinien być surowo karany za popełniane błędy. Jesteś agresywny, nietolerancyjny, niecierpliwy i brakuje Ci wyrozumiałości. Nigdy też nie wybaczasz błędów. Nie jesteś w stanie rozważyć okoliczności łagodzących ocenę danego zachowania.

Każdy z wyżej wymienionych schematów może u Ciebie występować w mniejszym lub większym nasileniu. Możesz od razu rozpoznać, które schematy u Ciebie występują. Może jednak być tak, że występują u Ciebie głęboko schowane schematy, z których nie zdajesz sobie sprawy, ponieważ ich dopuszczenie byłoby zbyt bolesne. W terapii ważne jest jednak poznanie zarówno schematów, z których zdajesz sobie od razu sprawę, jak i tych, które są głęboko zakopane, ale istnieją, ponieważ dopiero gdy je rozpoznasz, będziesz w stanie świadomie je pokonać.

Oczywiście to, że nie zauważasz u siebie jakiegoś konkretnego schematu wcale nie musi oznaczać, że posiadasz go, ale go nie widzisz. Może być po prostu tak, że dany schemat wcale u Ciebie nie występuje. Możliwość występowania niewidocznych schematów warto brać pod uwagę, gdy w Twoim Życiu często pojawiają się zachowania związane z unikaniem emocji, takie jak sięganie po używki, spędzanie dużo czasu na korzystaniu z mediów, intensywne skupienie na jakiejś czynności, jakimś konkretnym aspekcie Życia (np. wyglądzie, pracy, pozycji społecznej). Mogą na to wskazywać także zachowania agresywne i manipulacyjne, atakowanie innych ludzi, perfekcjonizm oraz brak doświadczania nieprzyjemnych emocji (smutku, lęku, złości, itp). Takie działania bywają często próbą odcięcia przykrych emocji, związanych ze schematem. Więcej o tym dowiesz się w części o trybach.

#### 4. Tryby schematów

Schematy mogą w naszym życiu przejawiać się w różny sposób. Każdy z nas nosi w sobie różne części Ja, różne aspekty siebie, które wiążą się z różnymi emocjami. Te części będziemy nazywać trybami schematów. Zdarza się pewnie, że na jedną sprawę, która Ciebie dotyczy możesz patrzeć z kilku różnych perspektyw, możesz mieć o niej zupełnie odmienne myśli.

Może być tak, że w jednym momencie krytykujesz siebie, złościsz się na siebie i powtarzasz sobie, że jesteś do niczego, a za chwilę odczuwasz rozpacz, lęk czy wstyd. W innym jeszcze momencie jest Ci wszystko jedno i zupełnie rezygnujesz ze swoich zamiarów. W kolejnym, żeby nie czuć się źle, nagle mobilizujesz się ponad siły do jakiegoś działania i wykonujesz je niemal perfekcyjnie. Po chwili to może Cię przerosnąć i nagle nie wiesz czemu zatapiasz się w internetowym świecie. W jeszcze innym możesz spokojnie powtarzać sobie, że nie trzeba zrobić wszystkiego od razu i masz prawo czuć te wszystkie emocje, które się w Tobie pojawiają. W innym jeszcze momencie i z zupełnie innego powodu możesz być podekscytowany, radosny, wyczekiwać z niecierpliwością na coś miłego. To są właśnie różne tryby (schematów). To tak, jakbyś miał w sobie Rozsądnego Siebie, Wystraszzonego Siebie, Smutnego Siebie, Podekscytowanego lub Szczęśliwego Siebie, Wymagającego Siebie, Krytycznego Siebie, Rozzłoszczonego Siebie, Zobojętniałego Siebie, Idealnego Siebie, Siebie Uciekającego od trudnych spraw, itp. Całkiem możliwe, że zauważysz u siebie jeszcze inne części siebie (tryby), albo, że któraś z wymienionych wcale u Ciebie nie występuje.

To właśnie z powodu trybów powodu możesz czasami nie wiedzieć jaki jesteś tak naprawdę. Podczas Terapii Schematów będziesz te części siebie rozpoznawać razem z terapeutą i **uczyć się nimi zarządzać**. Bardzo ważne jest to, że istnieje w Tobie taka część, która przyprawiając Cię na terapię, uznała, że chce **zadbać o Twoje emocje i potrzeby**. To właśnie dzięki istnieniu tej części możliwy jest sukces terapii. Być może ta część jest teraz u Ciebie malutka, jednak jest na tyle duża, że teraz czytasz ten tekst. W toku terapii właśnie ta część będzie się u siebie powiększać. Nie oznacza to, że przestaniesz odczuwać jakiegokolwiek emocje. Emocje będą się pojawiać, jednak Ty będziesz lepiej potrafił zadbać o siebie, gdy one się pojawią.

#### 5. Rodzaje trybów

Teraz trochę bardziej szczegółowo o tym, jakie mogą być tryby schematów. Twórcy Terapii Schematu wyodrębnili 4 grupy trybów. W każdej grupie jest kilka możliwych trybów. Prawdopodobnie występuje u Ciebie co najmniej jeden tryb z każdej grupy.

- **Zdrowy Dorosły/część zdrowa** - Jest to bardzo ważna część. Potrafi ona dostrzec inne tryby, komunikować się z nimi. Odpowiada za *racjonalne myślenie, zdrową satysfakcję, dumę, ale również zdrową złość w odpowiedzi na nadużycie i zdrowy smutek w odpowiedzi na utratę, żalobę*. Na początku terapii może być słaba, jednak z czasem będzie się wzmacniać. Jej zadaniem jest zarządzanie pozostałymi częściami, troszczenie się o siebie. Ta część jest życzliwa względem siebie, dba o zaspokojenie potrzeb, respektując przy tym ograniczenia świata zewnętrznego (np. gdy czegoś nam brakuje poprosimy o to lub zdobędziemy to w inny “dorosły” sposób, zamiast wyzywać innych i bić, dlatego że ktoś się nie domyślił, że tego nam potrzeba). Podejmuje rozsądne decyzje, zwykle realnie ocenia swoje możliwości, pozwala wybaczać sobie błędy i naprawiać je.
- **Krytyk** - odpowiada za wywoływanie poczucie winy, wstyd, złość do siebie - skierowane przeciwko stronie dziecięcej. Krytyk może kierować w stronę siebie wyzwiska i zarzuty, stawiać wymagania, wyrażać powinności lub wpędzać w poczucie winy. Krytyk często podtrzymuje istnienie części schematów. **Krytyk karzący** będzie mówił np. “jesteś do niczego”, “nie zasługujesz na miłość”, natomiast **krytyk wymagający** powie raczej “musisz robić to perfekcyjnie”, “jeśli chcesz być akceptowany, musisz spełniać wszystkie zachcianki innych”, “powinieneś bardziej się starać”.
- **Część dziecięca** - ta strona może odczuwać różne emocje, zarówno przyjemne jak i nieprzyjemne, które mogą wymykać się spod kontroli. Ta strona nie jest w stanie sama zadbać o swoje potrzeby. Jej emocje bywają intensywne, dziecięce. Nieprzyjemne emocje u części dziecięcej są odpowiedzią na głosy krytyka.
  - o **wrażliwa/skrzywdzona** - odczucia smutku, osamotnienia, skrzywdzenia, upokorzenia, rozpacz, bezradności, poczucie kruchości. Emocje te są najczęściej odpowiedzią na głos krytyka karzącego. Czasami może to być także obawa przed pojawieniem się jakiegoś głosu. Dopuszczanie do siebie tego głosu bywa bardzo bolesne.
  - o **złoszcząca się** - trudna do opanowania złość, poczucie niesprawiedliwości, które wymyka się spod kontroli. Emocje tej części mogą być odpowiedzią na głos krytyka wymagającego.
  - o **niezdyscyplinowana** - ta część działa w sposób dezorganizowany, trochę nieporadny, chaotyczny. Próbuje wykonywać jakieś zadania bez ładu i składu. Może być odpowiedzialna za podejmowanie nieprzemyślanych decyzji,

popęłnianie niektórych błędów. Ta część przypomina nieco dziecko z tzw. ADHD (zespołem nadpobudliwości psychoruchowej i deficytami uwagi)

- o **szczęśliwa, ufna** - spontaniczna zabawa, radość z różnych czynności, entuzjazm. Jeśli część dziecięca czuje się szczęśliwa, to znaczy, że jej potrzeby są zaspokojone, ich zaspokojenia strzeże Zdrowy Dorosły.
- **Tryby radzenia sobie** - np. ucieczka w media, nieodczuwanie niczego, fantazjowanie, itp. Tryby radzenia sobie są związane z rzeczami, które robimy, by poradzić sobie z emocjami, wywołanymi przez schemat (szczególnie z emocjami wrażliwego dziecka, jako odpowiedzią na krytykę). Istnieją 3 rodzaje reakcji na schemat w zachowaniu. Możemy się schematowi **podporządkować** - tzn, jeśli negatywnie o sobie myślimy, to będziemy doprowadzać do tego, by nadal o sobie tak myśleć i tak się czuć. Jeśli sądzimy, że nic nam nigdy nie wychodzi, to będziemy kładli sobie kłody pod nogi, aby i tym razem nam się nie udało. Drugą opcją radzenia sobie jest **unikanie**. Możemy unikać konkretnych emocji, które powodują trudne do zniesienia emocje. Możemy też powodować inne przyjemniejsze emocje, by uniknąć tych przykrych - np. gdy czujemy smutek sięgamy po alkohol, by odczuwać radość czy ulgę. Możemy również zaprzeczać istnieniu jakichkolwiek emocji w naszym życiu i starać się nie czuć nic. Możemy także unikać nie samych emocji, co sytuacji powodujących ból, np. nigdy nie podejmować trudnych zadań, gdy boimy się porażki. Trzecią opcją jest **nadmierna kompensacja**, czyli działania mające udowodnić, że jest inaczej, niż mówi nam schemat. Możemy stać się perfekcjonistyczni, gdy sądzimy, że jesteśmy beznadziejni. Możemy również zacząć wywyższać się, gdy nasze poczucie własnej wartości jest zagrożone. Możemy również zacząć atakować innych lub stosować manipulację, gdy obawiamy się, że nasze potrzeby nie będą zaspokojone. Możliwe, że w różnych sytuacjach występują u Ciebie odmienne sposoby radzenia sobie. Tryby radzenia sprawiają często wrażenie zachowań niedojrzałych i rzeczywiście w dłuższej perspektywie czasowej przynoszą zwykle wiele strat. Trzeba jednak pamiętać, że w przeszłości pełniły one bardzo ważne funkcje. Przed zapanowaniem nad trybem radzenia sobie konieczne jest poznanie jego funkcji.

## 6. Na czym polega Terapia Schematu

Terapia Schematu składa się z kilku części.

- **Diagnoza / konceptualizacja** – na tym etapie klient poznaje terapeutę i jego styl pracy, natomiast terapeuta poznaje klienta, jego trudności i historię życia. Może się to odbywać zarówno poprzez rozmowę, rysowanie różnych schematów, uzupełnianie dzienników myśli i emocji, wypełnienie i omawianie kwestionariuszy, wykonywanie ćwiczeń wyobrażeniowych. Ważnym elementem tego etapu jest także psychoedukacja – terapeuta informuje na czym polega Terapia Schematu, czym są schematy i tryby, jakie są rodzaje potrzeb, jak powstają różne trudności, itp.
  - Na tym etapie ustalane są także cele terapii i zawierany jest kontrakt terapeutyczny. Efektem tego etapu jest uzgodniony przez terapeutę i klienta sposób rozumienia trudności klienta w oparciu o Terapię Schematu (rozmowa może zostać uzupełniona tworzeniem np. mapy trudności i ich źródeł).
  - Ten etap jest w znacznej mierze pracą poznawczą (intelektualną), choć może być uzupełniany pracą doświadczeniową, podczas której pojawiają się intensywniejsze emocje.
  - Efektem tego etapu **nie** jest diagnoza konkretnego zaburzenia czy choroby. W Terapii Schematu ważniejsze jest całościowe patrzyenie, a nie tylko widoczne objawy.
  
- **Praca doświadczeniowa** – ten etap polega w znacznej mierze na docieraniu do emocjonalnej strony zidentyfikowanych schematów i pracy z trybami schematów. Praca może dotyczyć zarówno obecnych doświadczeń z codziennych sytuacji jak i wracania do wspomnień z przeszłości, ale w czasie terażniejszym – tak, jakby rozgrywały się tu i teraz. Terapeuta pomaga klientowi nazywać emocje, niezaspokojone potrzeby i prowadzi w stronę zmiany schematów emocjonalnych poprzez pomoc w zaspokajaniu potrzeb i ich nazywaniu. Praca może odbywać się np. wyobrażeniowo albo poprzez pracę z krzesłami. Oznacza to, że terapia nie opiera się tylko na rozmowie, ale również różnego rodzaju działaniach.
  - Terapeuta pomaga rozwiązywać pojawiające się konflikty między poszczególnymi trybami proponując dialogi między krzesłami. Praca z krzesłami pozwala lepiej zbadać emocje, potrzeby i nauczyć się zdrowszego radzenia sobie z nimi. Podczas ćwiczeń z krzesłami zarówno terapeuta jak i klient mogą przemieszczać się w przestrzeni gabinetu.
  - Terapeuta pomaga wzmocnić tryb Zdrowego Dorosłego klienta, początkowo pokazując na czym może polegać reakcja Zdrowego Dorosłego i jednocześnie zaspokajając potrzeby dziecięcej strony (ograniczone powtórne rodzicielstwo). Uczy wspierania Wrażliwego Dziecka i odpowiedniego reagowania na Złuszczące się Dziecko / Niezdyscyplinowane Dziecko. Wspiera klienta w wyznaczaniu granic i

„unieszkodliwianiu” trybu Krytyka. Celem terapii jest także osłabienie znaczenia nieadaptacyjnych trybów radzenia sobie, ponieważ ich funkcję przejmuje z czasem Zdrowy Dorosły, który dba o zaspokajanie potrzeb klienta w zdrowy sposób.

- o Uzupełnieniem tego etapu mogą być różnego rodzaju zadania domowe zwiększające świadomość trybów schematów, emocji, potrzeb oraz ich wyrażanie i zaspokajanie – takie jak dzienniki emocji, listy, rozmowy, itp.
  - o Na tym etapie wykorzystywane są między innymi techniki stosowane w terapii Gestalt, psychodramie oraz podejściach akcentujących uważność (mindfulness).
- **Praca nad zmianami** – ten etap w pewnym stopniu rozpoczyna się już podczas pracy doświadczeniowej, ponieważ zmiany zapoczątkowane przez pracę doświadczeniową wpływają na rodzaje zachowań w Życiu codziennym. Zadaniem tego etapu jest je wzmocnić, planować kolejne. Terapeuta wspiera klienta w realizacji zmian i pomaga pokonywać ewentualne niepowodzenia, wzmacniając w dalszym ciągu tryb Zdrowego Dorosłego.

## Warto wiedzieć

Psychoterapia w tym nurcie jest terapią **długoterminową**, a terapeuta jest **aktywny**. Zachęca do wykonywania różnego rodzaju zadań i ćwiczeń wspomagających emocjonalną samoświadomość i proces zmiany. Terapeuta pracujący w tym nurcie pomaga zidentyfikować jakie potrzeby były niezaspokojone w dzieciństwie i zaspokaja je w pewnym stopniu, ucząc tym samym pacjenta w jaki sposób on sam może to później robić (“ograniczone powtórne rodzicielstwo”). Dzięki temu, że pacjent uczy się zaspokajać swoje potrzeby w zdrowy sposób, nieadaptacyjne tryby radzenia sobie przestają być tak potrzebne, jak były kiedyś. To z kolei pomaga ograniczyć destrukcyjne zachowania. Ograniczone powtórne rodzicielstwo może oznaczać większą niż w innych nurtach troskliwość, czasami uczenie umiejętności i wspieranie autonomii, czasami wyznaczanie granic i empatyczną konfrontację. Czyli wszystko to, co robi zdrowy rodzic.

W zależności od rodzaju trudności klienta proces terapeutyczny może trwać od kilku miesięcy do nawet 3-4 lat. Jest to zależne od tego, w jakim stopniu 5 grup podstawowych potrzeb było zaspokajanych. Jeśli Klient doświadczał przemocy emocjonalnej, fizycznej, seksualnej w dzieciństwie i zaniedbania, czyli podstawowe potrzeby z grupy bezpiecznego przywiązania, opieki i troski nie były zaspokojone zwykle wiąże się to z dłuższym procesem terapeutycznym. Długość procesu jest jednak inna w przypadku każdego Klienta. Na długość procesu terapeutycznego wpływa także siła Trybu Zdrowego Dorosłego (im silniejszy, tym proces terapeutyczny będzie przebiegał szybciej) oraz

nasilenie działania trybów krytycznych oraz nieadaptacyjnych trybów radzenia sobie (im większe nasilenie, tym dłużej może trwać proces terapeutyczny). Zakończenie terapii nie odbywa się “z dnia na dzień”.

Wszelkie **trudności** w relacji terapeutycznej warto **na bieżąco zgłaszać terapeutycie**. Ma to znaczenie dla przebiegu procesu terapeutycznego. Zadaniem terapeuty jest pomoc w określeniu źródła trudności oraz pokonanie ich.

Terapia Schematu jest podejściem dedykowanym utrwalonym trudnościom, zaburzeniom osobowości i nawracającym zaburzeniom nastroju. Jej elementy mogą być jednak wykorzystywane także w pracy nad pojedynczymi trudnościami pojawiającymi się w życiu klienta.