

# SCHEMAT WADLIWOŚCI I WSTYDU (DS) PRZEWODNIK PO FORMUŁOWANIU I LECZENIU

## DEFINICJA I CELE LECZENIA

### Pacjenci zazwyczaj

Postrzegają siebie jako:

- Wadliwych, gorszych i "niewystarczająco dobrych"
- Niekochani/zepsuci
- Nadmiernie odpowiedzialni za swoje problemy

### DS vs schemat Porażki (FA)

- DS: główne uczucie wadliwości, brak wartości
- FA: brak osiągnięć/sukcesów w ważnych obszarach w stosunku do rówieśników

### Cele terapii by uleczyć schemat

- Zwiększenie poczucia własnej wartości i akceptacji
- Postrzeganie siebie jako godnych miłości, mimo że są niedoskonali
- Zmniejszenie unikania z powodu lęku przed ekspozycją

## PREZENTACJA I WYCHOWANIE

### Pacjenci mogą prezentować

- Porównywanie siebie do innych i chroniczny wstyd
- Zazdrość/rywalizacja i wrażliwość na krytykę
- Skrytość: wstyd przed ujawnieniem wad i krytyką
- Posiadanie partnerów, którzy są krytyczni i odrzucają

### Jeśli klienci mają ten schemat, zwróć uwagę na

- Wysokie Standardy, Uprzywilejowanie, Porażkę
- Narcystyczne cechy kompensujące DS
- Tryby Unikania, aby uniknąć uczucia wstydu
- Tryb Perfekcjonistycznego Nadkontrolera

### Wychowanie

- Krytyczni lub odrzucający rodzice
- Rodzice ich dewaluowali lub upokarzali
- Rodzice mogli porównywać ich do innych

## STRATEGIE LECZENIA W CELU UZDROWIENIA SCHEMATU

### Praca na krzesłach

- Poproś klienta, aby mówił ze schematu DS (krzesło 1) (tj. Nie jestem dobry). Następnie poproś ich, aby odpowiedzieli z perspektywy ukochanej lub podziwianej osoby (krzesło 2), która uzyskuje dostęp do ZD innych, aby zbudować własnego ZD. Zapisz te uzdrawiające wiadomości, dodając własne.
- Wyraż gniew wobec rodziców / dorosłych w dzieciństwie, którzy przyczynili się do poczucia ułomności, może to odkryć podstawowe niezaspokojone potrzeby, które zaspokoją ZD.
- Jeśli zauważysz Tryb Krytyka, umieść go na pustym krześle i przeprowadź empatyczną konfrontację, zauważając wpływ na Tryb Wrażliwego Dziecka.

### Wyobrażenia (Ważny tryb: Odrzucone Dziecko)

- Reskrypcja wspomnień, w których klient czuł się wadliwy. Konfrontuj rodziców / innych, którzy przyczynili się do schematu i zaspokajają potrzeby Odrzuconego Dziecka. Z biegiem czasu celem jest, aby ZD klienta uspokoił Wrażliwe Dziecko.
- Wariant: poproś pacjenta, aby wyobrażał sobie ludzi, których kocha otaczających go, jakie uspokajające słowa powiedzieliby do niego?
  - Następnie poproś pacjenta o zgodę na wejście do obrazu i zaoferuj reparenting

### Reparenting/Komunikaty ZD w Wyobrażeniu

- Jesteś wartościowy będąc sobą.
- Nikt nie jest doskonały, Ty jesteś wystarczający
- Liczysz się taki, jaki jesteś, niezależnie od osiągnięć

### Ograniczone rodzicielstwo w terapii

- Uznaj wady pacjenta, ale zawsze bądź troskliwy i nie osądzaj
- Bądź szczery co do własnej omyłności, adekwatnie ujawniając swoje potknięcia, modeluj odpowiedź ZD (np. Błędy nie są odzwierciedleniem mojej wartości, ale są okazją do nauki)
- Zrób nagrania audio z uspokajającymi słowami, które odsłuchają, gdy schemat jest uruchomiony

### Poznawcze

- Porównaj dowody za i przeciw schematowi
- Wspólnie stwórz listę mocnych stron i dodawaj do niej nowe cechy
- Podważaj zniekształcone treści poznawcze związane z otrzymywaniem informacji zwrotnych

### Behawioralne

- Adresowanie realnych wad (np. słabej pisowni)
- Zachęcaj do przyjmowania/budowania relacji uzdrawiających schemat
- Ustal granice tym, którzy naprawdę odrzucają

ZSYNTEZOWANE, DOSTOSOWANE I ROZSZERZONE NA PODSTAWIE WŁASNEJ PRAKTYKI KLINICZNEJ I NASTĘPUJĄCYCH ŹRÓDEŁ

Roediger, E., Stevens, B., & Brockman, R. (2021). Kontekstualna terapia schematów. Gdańsk: GWP  
Young, J.E., Klosko, J.S. & Weishaar, M.E. (2019). Terapia Schematów. Przewodnik praktyka. Gdańsk: GWP

# TRYB ODCIĘTEGO OBROŃCY (OO) PRZEWODNIK PO FORMUŁOWANIU I LECZENIU

## DEFINICJA I CELE LECZENIA

### Ten tryb

- Stara się chronić wrażliwe dziecko przed cierpieniem uruchomionych schematów, przez emocjonalne wycofanie i odłączenie od ich uczuć i potrzeb
- Buduje dystans wobec innych

### Odlączony Obrońca (OO) vs Zdrowy Dorosły (ZD)

- OO: może zachowywać się poprawnie, ale jest pusty emocjonalnie, odłączony od uczuć, potrzeb
- ZD: działa adekwatnie, może wyrażać uczucia i potrzeby

### Cele leczenia

- Stworzyć bezpieczeństwo dla OO by pozwolił dotrzeć do WD. Zastęp psychologiczne unikanie zdrowym radzeniem sobie.

## PREZENTACJA TRYBU

### Pacjenci mogą prezentować na sesji

- Różne nasilenie- od intelektualizowania, błahych tematów do pełnej dysocjacji
- Emocje są niespójne ("Czuję się dobrze") z treścią (np. Utrata pracy)
- Wydaje się spokojny, pogodzony, tłumiony afekt
- Wydaje się, że nie korzysta z terapii
- Odrzuca, lekceważy pracę doświadczeniową
- Zamknięty język ciała (np. mało gestykulacji)
- W przeciwprzeniesieniu: nuda, irytacja, rozproszenie z powodu słabego kontaktu emocjonalnego

### Jeśli klient ma ten tryb zwróć uwagę na

- Tryby Radzenie są związane z wtórnymi schematami (np. EI), adresuj schematy pierwotne (np. ED) i potrzeby ukryte za OO.

## STRATEGIE LECZENIA

### Praca z Krzesłami

- By zbudować rozumienie OO, przeprowadź z nim wywiad (krzesło 1), eksploruj źródła w dzieciństwie (np. Kiedy pojawiłeś się w życiu pacjenta i dlaczego?) jego funkcje (np. jak pomagałeś wtedy i teraz?). Zaprosz ZD (krzesło 2) by opowiedział o kosztach dla relacji, dobrostanu. Zapytaj WD (krzesło 3) jak się czują (np. niewidzialni)
- Wzmacniaj relację między OO a ZD. Eksploruj niepokoje OO (krzesło 1) (np. WD nie zniesie tych uczuć). ZD (krzesło 2) odpowiada na to, buduje bezpieczeństwo przez współczucie i praktyczne strategie (np. Początek wyobrażeń z łagodniejszymi wspomnieniami). Terapeuta modeluje ZD na zmianę z klientem.

### Wyobrażenia

- Poproś klienta by przypomniał sobie ostatnią sytuację, w której nie chciał czuć i użyj mostu do dzieciństwa. Odpowiedź antagoniście (np. To nie w porządku zawstydzają go za emocje lub dusić twoimi uczuciami). Normalizuj zdrową ekspresję emocjonalną wobec dziecka. Opiekuj się i zaspokajaj potrzeby (np. bycia wysłuchanym). Korzystaj z bezpiecznego miejsca. Jeśli OO blokuje wyobrażenia, skoncentruj się na WD i poproś, by zobaczył OO w wyobrażeniu, zastosuj empatyczną konfrontację wobec OO.

### Reparenting/ Komunikaty ZD w Wyobrażeniu

- Chroniłeś go, gdy dorastał i cieszę się że tam byłeś. Oboje chcemy by był bezpieczny, pozwolisz mi znaleźć inne sposoby by był bezpieczny?

### Ograniczone Rodzicielstwo i pomysły

- Uruchom WD na początku sesji (co było najtrudniejsze dla twojej małej części, czy możesz zamknąć oczy i poczuć to uczucie w swoim ciele?)
- Zwiększaj świadomość OO. Poproś by pacjent nazwał go. Zauważaj go na sesji (np. czy pojawił się OO?), zapraszaj by wspólnie znaleźć sposoby zarządzania nim, ostatecznie stosuj empatyczną konfrontację (np. wiem, że kiedyś ta część ci pomagała, gdy nikogo nie było, ale teraz blokuje to leczenie, pomyślmy jak możemy tu pomóc).
- Stwórz bezpieczeństwo wokół WD przez stopniowe zwiększanie intensywności pracy, sprawdzając regularnie OO i WD czy nie jest zbyt trudno, eksploruj czego potrzebują by bezpiecznie angażować się w terapię i doświadczanie.

### Poznawcze i Behawioralne

- Ucz rozpoznawania emocji, zauważania doznań z ciała, wyrażania emocji (korzystaj z Koła emocji)
- Eksploruj i adresuj niepokoje związane z wyrażaniem emocji (np. utrata kontroli)
- Korzystaj z flash - kartek terapii schematu

ZSYNTETYZOWANE, DOSTOSOWANE I ROZSZERZONE NA PODSTAWIE WŁASNEJ PRAKTYKI KLINICZNEJ I NASTĘPUJĄCYCH ŹRÓDEŁ

Arntz A. & Jacob, G (2021). Terapia schematów w praktyce. Praca z trybami schematów. Gdańsk: GWP

Cutland Green T.J. & Heath G. *Schema therapy toolkit video set: 19 expert demonstrations of schema therapy*. [www.schematherapytoolkit.com](http://www.schematherapytoolkit.com).

Hunter T. (2020). Detached protector mode. The intimacy series, <https://tinyurl.com/intimacywebinars>.

Simpson S. (2022). Working with helpless surrenderer modes in schema therapy. <https://tinyurl.com/ST-HSM>.