

Mój i Twój wzorzec. Dlaczego jesteśmy razem?



Katarzyna Koszewska
Gdańskie Forum Rodziców
2024

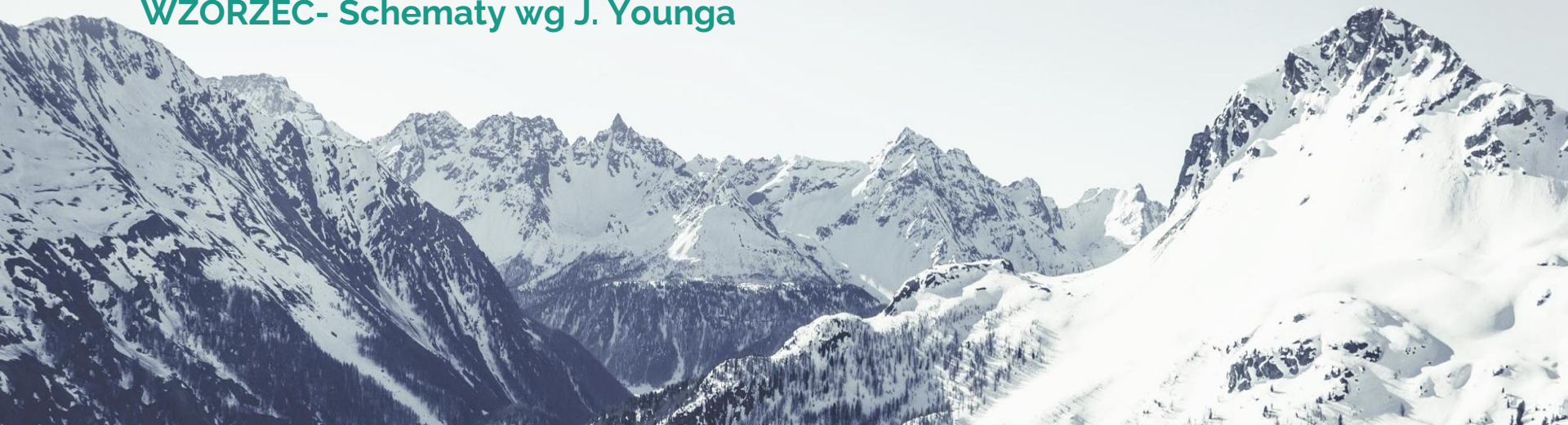
Schemat
Włodzimierz Draczyński



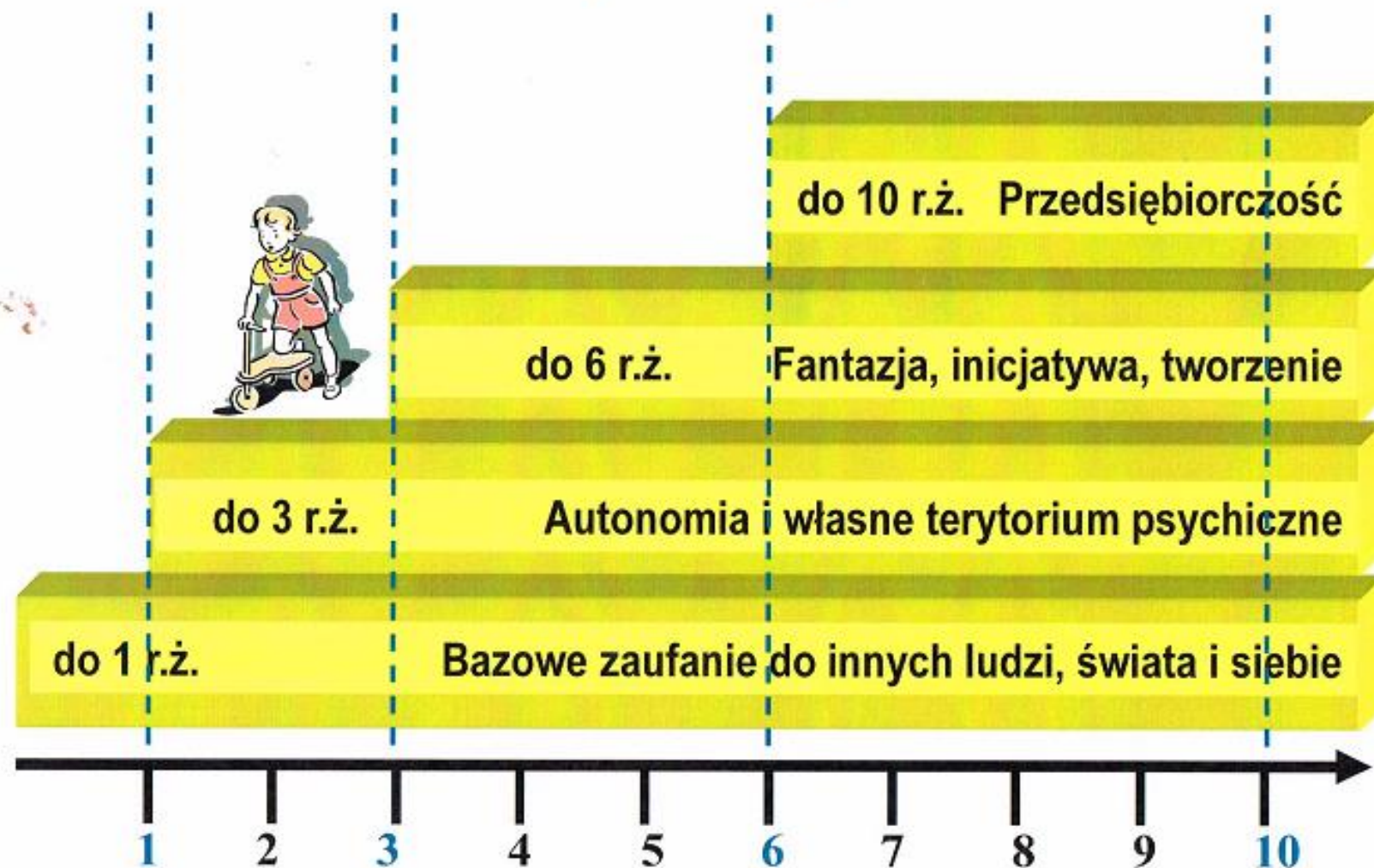
W skutek trudnych, powtarzających się regularnie w dzieciństwie i okresie dojrzewania doświadczeń tworzą się **dysfunkcyjne schematy osobiste**, wzorce, które istotnie wpływają na całe dalsze życie.

Schematy determinują sposób, w jaki jednostka myśli, czuje, zachowuje się, odnosi do innych i w jaki sposób wchodzi w relacje, powodują że odtwarza w dorosłym życiu te aspekty swojego dzieciństwa, które wyrządziły jej najwięcej szkód.

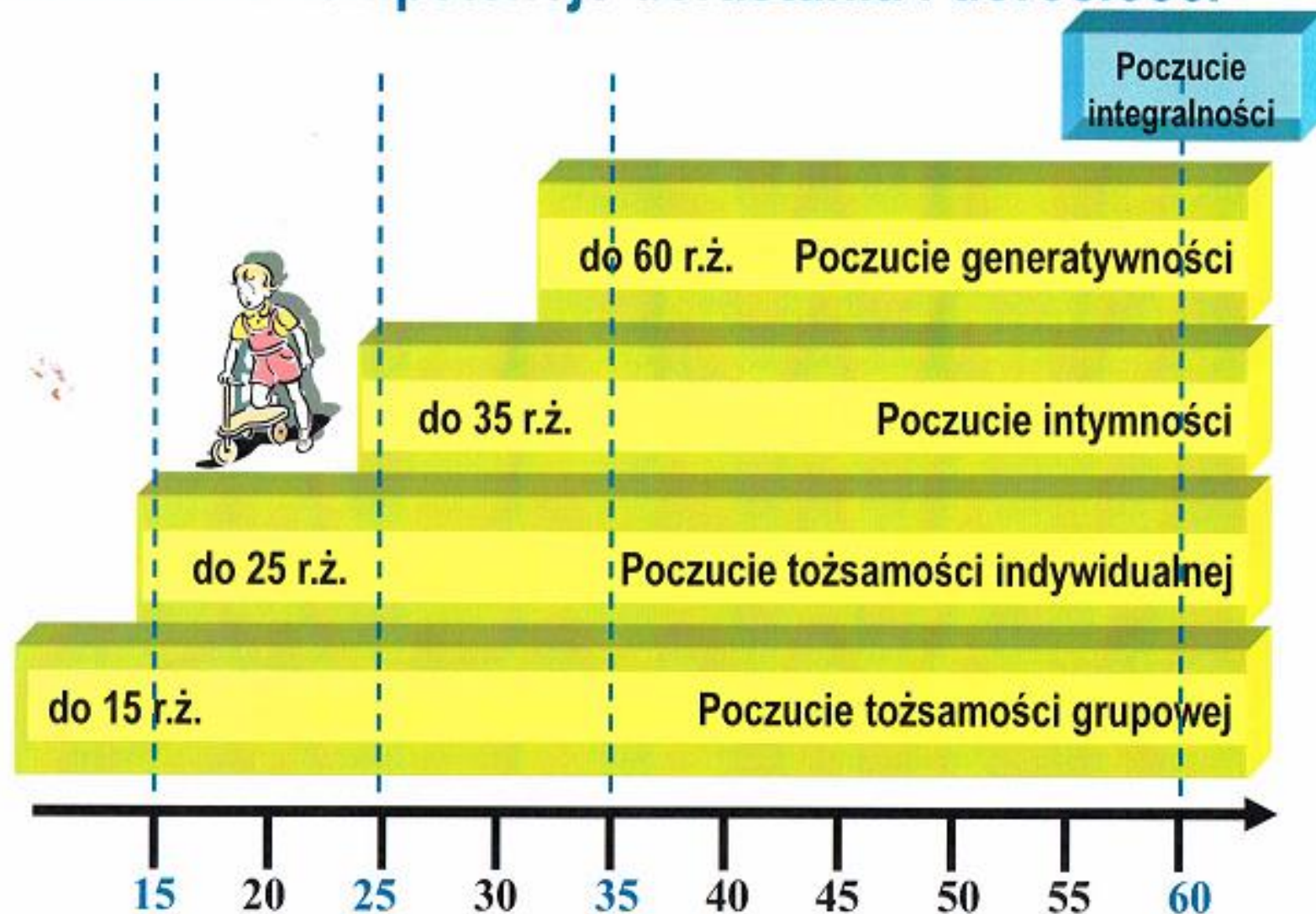
WZORZEC- Schematy wg J. Younga



Kluczowe kompetencje dzieciństwa



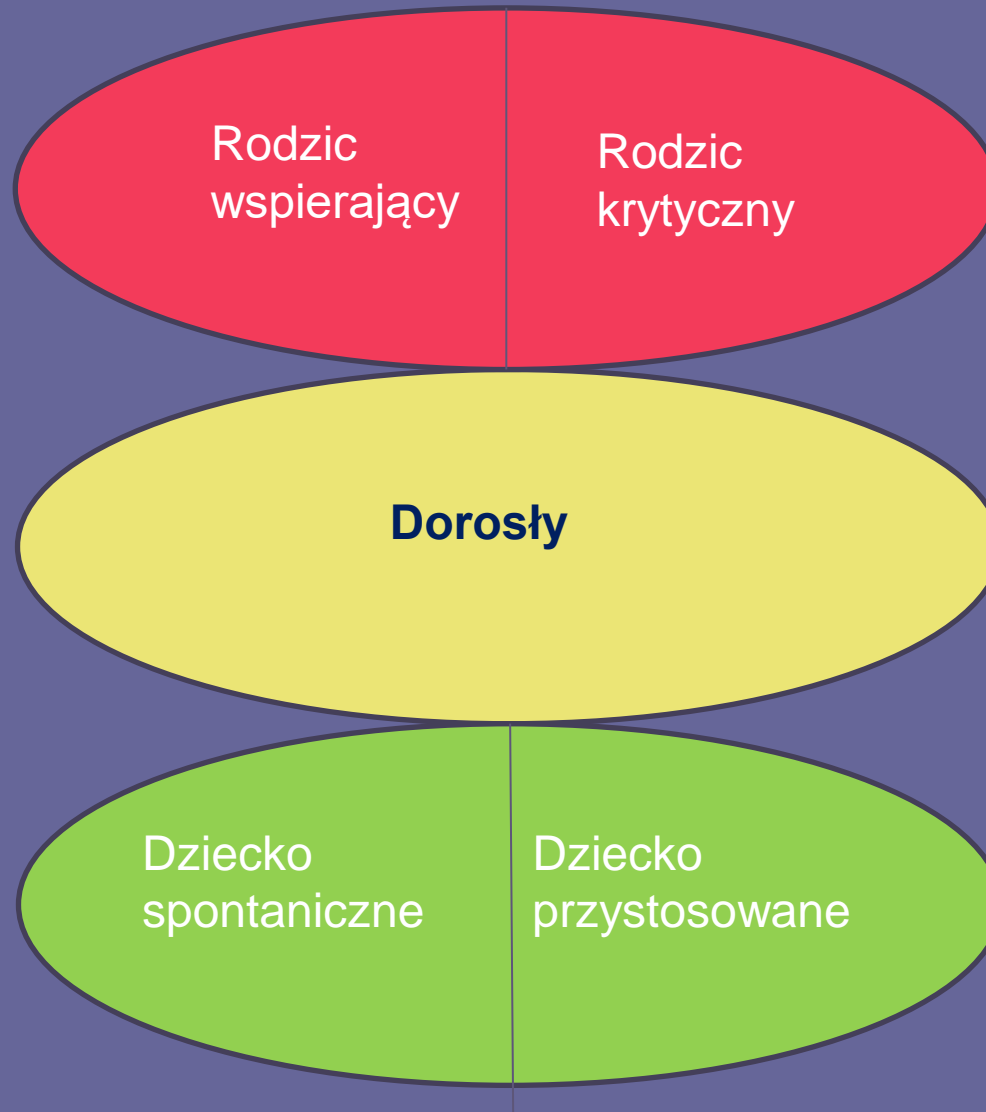
Kluczowe kompetencje dorastania i dorosłości



Wewnętrzne Dziecko? Kto to taki?



Stany Ego



Dziecko

- **Zielone światło** - zmysłowość, popędy, pragnienia; spontaniczność, zabawa, energia twórcza, ekspresja, seksualność; emocje i uczucia – strach, przykrość, smutek, wstyd radość, miłość, wściekłość, rozczarowanie.
- W Dziecku zarejestrowane są własne uczucia z okresu dzieciństwa, podjęte decyzje skryptowe.
- **Język** : lubię, chcę, nie chcę, teraz, boję się, cieszę się, wykrzykniki (**Dziecko Spontaniczne**);
- pozwól, czy mogę, nie potrafię, obawiam się, mam nadzieję, postaram się, przepraszam, nie chciałem (**Dziecko Przystosowane**),
- nie chcę, nie zrobię – bo tak, dawaj, odczep się, nie mam ochoty, spadaj (**Dziecko Zbuntowane**).

Potrzeby emocjonalne dziecka

- Podstawowego bezpieczeństwa i kontaktu z innymi (bezpieczne przywiązanie – troska, opieka i akceptacja)
- Autonomii, kompetencji, poczucia tożsamości.
- Poczucia własnej wartości.
- Wolności autoekspresji (wyrażania prawdziwych potrzeb i uczuć, spontaniczności, zabawy)
- Realistycznych granic i samokontroli.

Podstawowy warunek dobrego rozwoju dziecka: **RÓWNOWAGA**

ILE OBCIĄŻEŃ
TYLE
WSPARCIA

obciążenia

zasoby

źródła wsparcia



Dlaczego dorosły jest dziecku potrzebny ?

**Brak
bodźców**

**Brak
znaczeń**

**Brak
okazji
do działania**



**Nadmiar
bodźców**

**Nadmiar
znaczeń**

**Nadmiar
okazji
do działania**



Dziecko Słońca

- Suma pozytywnych przekonań, doświadczeń i emocji.
- Spontaniczność, zapał, ciekawość, witalność, radość życia, umiejętność zabawy, zachwyty, kreatywność, otwartość, zaufanie
- Jestem OK i świat jest OK!
- (może być „rozpuszczone” co też ma negatywne skutki)
- *Za: Stefanie Stahl „Odkryj swoje wewnętrzne dziecko”*

Dziecko Słońca



Dziecko Słońca w życiu dorosłym...

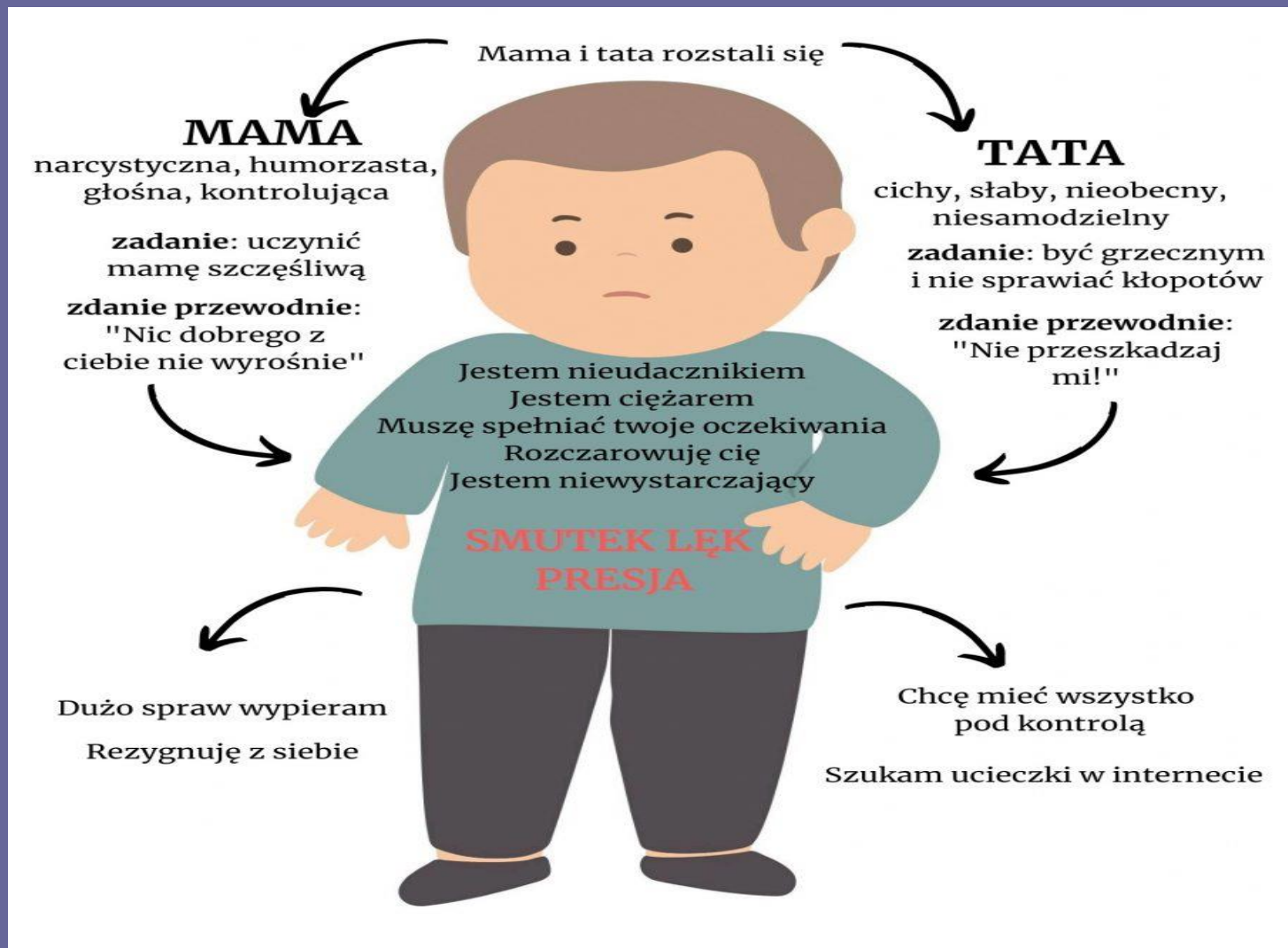


- *Wyjechali na wakacje wszyscy nasi podopieczni, gdy nie ma dzieci w domu to jesteśmy niegrzeczni ;-)* /Kult/
- *Za: Subiektywny wybór obrazu wg Bressonowskiej koncepcji decydującego momentu.*

Dziecko Cienia

- Suma negatywnych, trudnych, raniących i traumatyzujących doświadczeń i wynikających z nich przekonań i emocji.
- Smutek, zawód, strach, lęk, bezradność, złość, poczucie krzywdy, winy, wstydu.
- Strategie obronne: wycofanie, dążenie do harmonii, dążenie do perfekcji, krytyka i atak, dążenie do władzy i kontroli i inne.
- Ja nie jestem OK! lub/i świat nie jest OK.
- *Za: Stefanie Stahl „Odkryj swoje wewnętrzne dziecko”*

Dziecko cienia



Wykształcenie adaptacyjnych stylów przetrwania

- Podstawowe potrzeby – porażki opiekunów – oddzielenie – upośledzone podstawowe umiejętności – adaptacyjny styl przetrwania



Rezygnacja z aspektów siebie w celu utrzymania relacji przywiązania

Podstawowa potrzeba	Adaptacyjna strategia przetrwania	Strategia stosowana w celu ochrony bliskiej relacji
Kontakt	Rezygnacja z kontaktu, oddzielenie się od ciała i wycofanie z kontaktów społecznych	Dzieci wycofują się z poczucia własnego istnienia, wycofują się z kontaktu i próbują być niewidzialne
Dostrojenie	Wykluczanie świadomości osobistych potrzeb i ich ekspresji	Dzieci rezygnują z własnych potrzeb, aby móc skoncentrować się na potrzebach innych osób, w szczególności potrzebach rodziców
Zaufanie	Rezygnacja z zaufania i zdrowej współzależności	Dzieci rezygnują ze swojej autentyczności, aby stać się takimi, jakimi rodzice chcą, aby były np. powiernikiem, gwiazdą sportu

Rezygnacja z aspektów siebie w celu utrzymania relacji przywiązania

Podstawowa potrzeba	Adaptacyjna strategia przetrwania	Strategia stosowana w celu ochrony bliskiej relacji
Autonomia	Rezygnacja z autentycznej ekspresji, reagowanie w sposób, w jaki sądzą, że się od nich go oczekuje	Dzieci rezygnują z bezpośredniego wyrażania swojej niezależności, aby nie czuć się porzuconymi lub stłamszonymi
Miłość - seksualność	Rezygnacja z miłości i serdecznych kontaktów Rezygnacja z seksualności Rezygnacja z połączenia miłości i seksualności	Dzieci próbują unikać odrzucenia poprzez próbę bycia idealnymi. W nadziei, że mogą zasłużyć na miłość dzięki perfekcyjnemu wyglądowi lub osiągnięciom

Schematy czyli życiowe pułapki

- W skutek trudnych, powtarzających się regularnie w dzieciństwie i okresie dojrzewania doświadczeń tworzą się dysfunkcyjne schematy osobiste, wzorce, które istotnie wpływają na całe dalsze życie. Schematy determinują sposób, w jaki jednostka myśli, czuje, zachowuje się, odnosi do innych i w jaki sposób wchodzi w relacje, powodują że odtwarza w dorosłym życiu te aspekty swojego dzieciństwa, które wyrządziły jej najwięcej szkód.



TESTY DIAGNOZUJĄCE SCHEMATY



JEFFREY E. YOUNG
JANET S. KLOSKO

PROGRAM ZMIANY SPOSOBU ŻYCIA

UWALNIANIE SIĘ Z PUŁAPEK PSYCHOLOGICZNYCH



WYDAWNICTWO ZIEŁONE DRZEWO
Instytut Psychologii Zdrowia PTP

PODSTAWY WSPÓŁCZESNEJ PSYCHOTERAPII PODSTAWY WSPÓŁCZESNEJ PSYCHOTERAPII PODSTAWY WSPÓŁCZESNEJ PSYCHOTERAPII
PODSTAWY WSPÓŁCZESNEJ PSYCHOTERAPII PODSTAWY WSPÓŁCZESNEJ PSYCHOTERAPII PODSTAWY WSPÓŁCZESNEJ PSYCHOTERAPII

PODSTAWY WSPÓŁCZESNEJ PSYCHOTERAPII PODSTAWY WSPÓŁCZESNEJ PSYCHOTERAPII PODSTAWY WSPÓŁCZESNEJ PSYCHOTERAPII
PODSTAWY WSPÓŁCZESNEJ PSYCHOTERAPII PODSTAWY WSPÓŁCZESNEJ PSYCHOTERAPII PODSTAWY WSPÓŁCZESNEJ PSYCHOTERAPII

18 wczesnych nieadaptacyjnych schematów

1. Deprywacja emocjonalna
2. Opuszczenie/Niestabilność więzi
3. Nieufność/Skrzywdzenie
4. Izolacja społeczna/Wyobcowanie
5. Wadliwość/Wstyd
6. Porażka
7. Zależność/Niekompetencja
8. Podatność na zranienie i choroby
9. Uwikłanie/nie w pełni rozwinięte Ja
10. **Podporządkowanie**
11. **Samopoświęcenie**
12. **Zahamowanie emocjonalne**
13. **Nadmierne wymagania/Nadmierny krytycyzm**
14. **Roszczeniowość/wielkościowość**
15. Niedostateczna samokontrola i samodyscyplina
16. **Poszukiwanie akceptacji i uznania**
17. Negatywizm/Pesymizm
18. Bezwzględna surowość

1. Opuszczenie/ niestabilność więzi
 2. Nieufność/skrzywdzenie
 3. Deprywacja emocjonalna
 4. Wadliwość/wstyd
 5. Izolacja społeczna/wyobcowanie
 6. Zależność/niekompetencja
 7. Podatność na zranienia lub zachorowanie
 8. Uwikłanie emocjonalne
 9. Porażka
 10. Roszczeniowość/wielkościowość
 11. Niedostateczna samokontrola i samodyscyplina
 12. Podporządkowanie
 13. Samopokorzenie
 14. Poszukiwanie akceptacji i uznania
 15. Negatywizm/pesymizm
 16. Zahamowanie emocjonalne
 17. Nadmierne wymagania/nadmierny krytycyzm
 18. Bezwzględna surowość
- Obszar I rozłączenia i odrzucenia
- Obszar II osłabionej autonomii i braku dokonań
- Obszar III uszkodzone granice
- Obszar IV nakierowanie na innych
- Obszar V nadmierna czujność i zahamowanie



Schematy pierwotne i wtórne

- **Bezwarunkowe** – pierwotne
- Wykształcone najwcześniej i kluczowe dla jednostki. Są kwintesencją tego, czego pacjent doświadczył jako dziecko, kiedy nie miał wpływu na zdarzenia.
- **Warunkowe** – wtórne
- Wykształcone później. Powstają jako próba zdjęcia z siebie ciężaru schematów bezwarunkowych.

Schematy warunkowe/wtórne to:

- podporządkowanie,
- samopoświęcenie,
- poszukiwanie akceptacji i uznania,
- zahamowanie emocjonalne,
- nadmierne wymagania.
- roszczeniowość/wielkościowość

- Pozostałe z osiemnastu nieadaptacyjnych schematów to schematy bezwarunkowe (pierwotne).
- Przykłady:
- Nadmierne Wymagania (wtórny) jako reakcja na Wadliwość (pierwotny)
- *„Jeśli stanę się doskonała, będę godna miłości”*

- Podporządkowanie się (wtórny) – Opuszczenie (pierwotny)
- *„Jeśli zrobię wszystko, o co prosi mnie X i nie będę się złościć, to X mnie nie opuści”*
- Samopoświęcenie (wtórny) – Wadliwość (pierwotny)
„Jeśli zaspokoję wszystkie potrzeby X, to X zaakceptuje mnie, pomimo moich wad”



SCHEMATY BEZWARUNKOWE

- Opuszczenie/Niestabilność Więzi
- Wadliwość/Wstyd
- Izolacja Społeczna/Wyobcowanie
- Deprywacja Emocjonalna
- Nieufność/Skrzywdzenie
- Zależność/Niekompetencja
- Podatność na Zranienie lub Zachorowanie
- Uwikłanie emocjonalne/Nie w pełni rozwinięte Ja
- Porażka
- Niedostateczna Samokontrola i Samodyscyplina
- Negatywizm/Pesymizm
- Bezwzględna Surowość

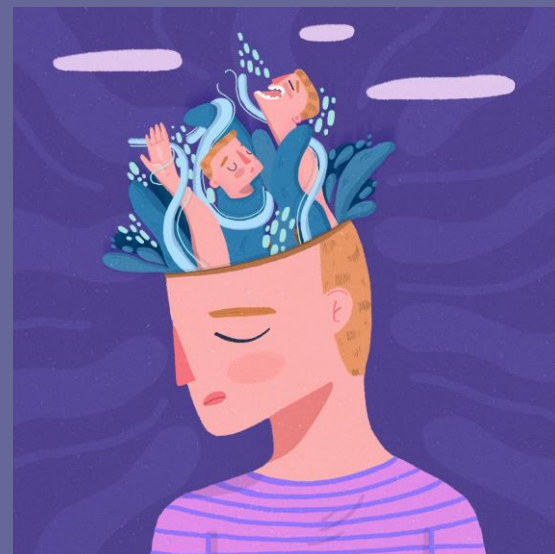
SCHEMATY WARUNKOWANE

- Podporządkowanie się
- Nadmierne Wymagania/Nadmierny Krytycyzm
- Samopoświęcenie
- Poszukiwanie Akceptacji i Uznania
- Zahamowanie Emocjonalne
- Roszczeniowość/Wielkościowość

Aktywacja schematu



- nagły przyptyw silnych emocji: np. lęku, ekscytacji, silnego smutku, podniecenia
- pojawienie się napięcia w ciele, albo innych doznań fizycznych, np. uderzenie gorąca, szybkie bicie serca, zneruchomienie, płytszy oddech, ucisk w żołądku
- zachowanie, które po fakcie zaskakuje, ma się wrażenie, że zareagowałeś w niezrozumiały dla siebie sposób.
- przekroczenie granic, np. podniesienie głosu, albo mimowolne ujęcie czyjejś dłoni w swoją, bez zapytania o zgodę.
- zauważenie, że w sytuacji, gdy ktoś inny przekracza granice, niemożność podjęcia empatycznej konfrontacji



Jak reagujemy na zagrożenie?



Maska, fałszywe Ja czyli style radzenia sobie ze schematem

- **poddanie się schematowi** (np. wybieram niedostępnych partnerów, podobnych do rodziców)
- **unikanie schematu** (np. nie wchodzę w związki, spłylenie uczuć, nie zależy mi)
- **nadkompensacja schematu, kontratak**, walka ze schematem, ucieczka do przodu (np. porzucam innych zanim oni to zrobią; nie daję się porzucić – zaborczość, kontrola, osaczanie)



Nieadaptacyjne tryby radzenia sobie



1

Poddanie się (podporządkowanie, tryb Uległego Poddanego)

Uległość, pasywność, zależność, z obawy przed skrzywdzeniem, konfliktem, odrzuceniem. Aby uniknąć kary lub zdobyć akceptację. Rezygnacja z własnych potrzeb.

Ucieczka (tryby m.in Odtęzonego/Unikającego Obrócy)

Wycofanie na poziomie emocji, odcinanie od bolesnych uczuć i potrzeb emocjonalnych izolacja, dystans. Ośpienie, pustka, znudzenie, pozorny zdrowy racjonalizm.



3

Walka (kontratak, tryby nadmiernej kompensacji)

Zachowanie jak gdyby przeciwieństwo schematu było prawdą. Dewaluowanie innych, dążenie do rywalizacji z innymi, oczekiwanie specjalnego traktowania, podziwu



2

Poddanie się schematowi

- **Poddanie się schematowi** to przyjmowanie tego, co schemat ze sobą niesie. W efekcie łatwo znaleźć się w zamkniętym kole doświadczeń, które powtarzają nasz schemat.
- **Myślenie** przy tym stylu wiąże się z wybiórczym przetwarzaniem informacji – łatwo zwracamy uwagę i zapamiętujemy informacje pasujące do schematu, pomijamy zaś to, co świadczyłoby wbrew schematowi
- **Uczucia** to bezpośrednio odczuwanie cierpienia będącego częścią schematu.
- **Zachowanie** wiąże się z powtarzaniem wzorców z dzieciństwa – nieświadomie "pakujemy się" w sytuacje i relacje podobne do tych, w których kształtowały się schematy.

Unikanie schematu

- **Unikanie** to styl radzenia sobie polegający na **uciekaniu od tego, co może uruchomić schemat** i powiązane z nim emocje. W efekcie nie możemy uwolnić się od schematu, ponieważ unikanie uniemożliwia zdobycie zdrowych doświadczeń, które przeczyłyby schematowi.
- W **myśleniu** mogą pojawiać się trudności w zapamiętywaniu i przypominaniu sobie zdarzeń, które kojarzą się ze schematem. Mogą pojawiać się również kłopoty z koncentracją, ilekroć rozmawiamy o czymś trudnym.
- **Uczucia** – dla tego stylu radzenia sobie charakterystyczne jest spłycenie uczuć bądź niekiedy nawet brak odczuwania czegokolwiek
- **Zachowanie** to aktywne i bierne dążenie do unikania wszelkich sytuacji i zdarzeń, które mogłyby obudzić schemat.

Nadmierna kompensacja

- **Nadmierna kompensacja** polega na **działaniu odwrotnym do schematu**. Pozornie wydaje się to być zdrowe, faktycznie jednak prowadzi do zachowań skrajnych i zaprzeczaniu problemom związanym z posiadaniem schematu.
- **Myślenie** koncentruje się na przeciwieństwie tego, co niesie ze sobą schemat.
- W **uczuciach** charakterystyczne jest przeżywanie czegoś odwrotnego do uczuć powiązanych ze schematem. Ale jeśli tylko nadmierna kompensacja zawiedzie – maskowane przez nią uczucia powracają.
- **Zachowanie**, podobnie jak myśli i uczucia, pełne jest przeciwieństw tego, co zawiera w sobie schemat.



No.	Tryb Partnera X	Tryb Partnera Y	Wpływ na relację
1	Uległy	Uległy	“Przyjacielska” kooperacja, ale bez postępów
2	Uległy	Unikający	Potrzeby emocjonalne są ponownie frustrowane
3	Uległy	Dominujący	Y dominuje, X wydaje się współpracować. Nie wzmacnia się autonomia
4	Unikający	Uległy	Y stara się bardziej niż X, ale intymność nie wzrasta
5	Unikający	Unikający	Nie ma aktywacji emocjonalnej. Relacja utyka w miejscu
6	Unikający	Dominujący	Y zbyt wymagający lub surowy, ryzyko rozpadu
7	Dominujący	Uległy	Y pozwala na atakowanie siebie przez X
8	Dominujący	Unikający	Wymagający lub dewaluujący X nie spotyka się z reakcją - empatyczną konfrontacją
9	Dominujący	Dominujący	Od samego początku walka o władzę. Zazwyczaj rozpad

Świadomość własnych trybów i schematów

Pomyśl o trudnej sytuacji , która była trudna, wywołała Twoje silne emocje. Zamknij oczy i przywołaj ten moment. Co mówi X, jak się zachowuje? Co zauważasz w sobie? Jaką reakcję? Zauważ swoje myśli, uczucia i doznania w ciele.

2. Zastanów się z jakimi przekonaniem i wiążą się twoje automatyczne myśli i uczucia. Zadać sobie pytanie: co to mówi o mnie, o innych?

3. Z jakimi doświadczeniami z dzieciństwa może się to wiązać? Kiedy się już tak czułeś w przeszłości? Spróbuj przywołać najwcześniejsze wspomnienie, kiedy czułeś się podobnie. Być może uda Ci się określić jaki aktywizował się Twój schemat.

4. Jak zachowałeś się ? Zwróć uwagę czy byłeś unikający, podporządkowany, a może nadmiernie kompensujący? Spróbuj określić twój tryb radzenia sobie. Jak byś się zachował gdyby nie uruchomił się Twój schemat? Jak chciałbyś zareagować inaczej?



PRACA ZE SCHEMATEM

- **Rozpoznawanie uczuć**

-

-

- w tej chwili czuję **/emocje/**

.....

-

- ponieważ **/bodziec wywołujący emocje/**

.....

.....

.....

.....

- **Rozpoznawanie trybu**

- Prawdopodobnie jest to tryb
-
- Tryb ten rozwinął się w dzieciństwie, ponieważ **/tło biograficzne/**
-
-
- Moją typową reakcją radzenia sobie
- **(UNIKANIE, NADMIERNA KOMPENSACJA, PODPORZĄDKOWANIE)**
- **jest /zachowanie typowe dla reakcji radzenia sobie/**
-
-

- **Testowanie rzeczywistości**

-

- Chociaż wierzę, że **/negatywne przekonanie/**

-
.....
.....
.....

- rzeczywistość pokazuje, że **/zdrowe przekonanie/**

-
.....
.....
.....

- **Alternatywne zachowania**

-

- Choć mam ochotę zrobić **/dysfunkcyjne zachowanie w tym trybie/**

-
-
-
-

-
- mogę zamiast tego spróbować zrobić **/alternatywne zdrowe zachowanie/**

-
-
-
-

ZMIANA SCHEMATU LUB OBNIZENIE JEGO AKTYWNOŚCI



**Ten związek mnie
wykończy!!**



Jak zaspokoić potrzeby w związku w sposób dorosły

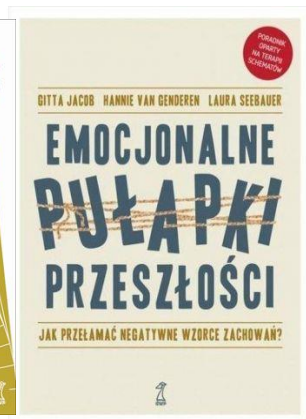
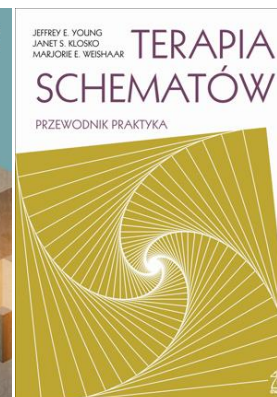
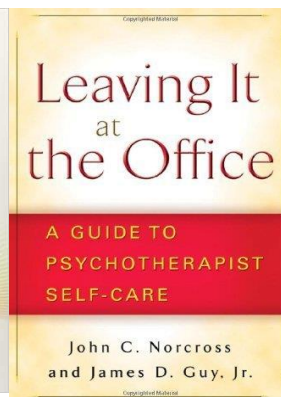
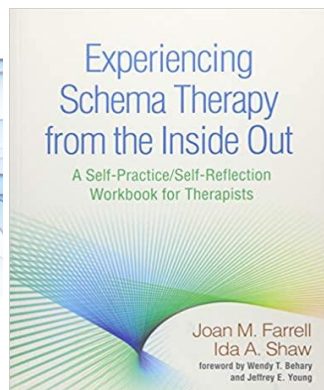
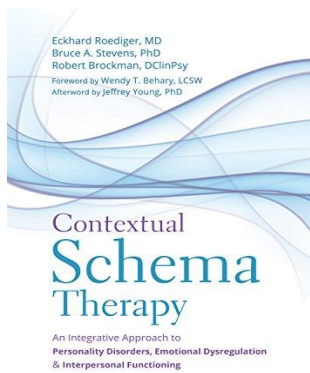
- Rozpoznaj swoje potrzeby, dowiedz się, czego potrzebujesz?
- Czy zaspokojenie twoich potrzeb zależy w jakimś sensie od partnera czy jest wyłącznie twoją sprawą?
- Weź odpowiedzialność za swoje potrzeby – sporządź plan osobisty lub...
- Zauważ, jak zwykle komunikujesz swoje potrzeby? Powiedz partnerowi o swoich potrzebach i poproś o wsparcie (bez pretensji, żalu i obwiniania oraz bez poczucia winy czy wstydu).
- Zastanówcie się wspólnie, jak możecie zaspokoić potrzeby związku, własne i partnera. Nie oceniajcie potrzeb, starajcie się je zrozumieć.
- Zaakceptujcie ograniczenia wsparcia, jakiego możecie/jesteście gotowi dostarczyć sobie nawzajem partnerowi.
- A teraz odwzajemnienie...dowiedz się, czego potrzebuje partner/ka.

Literatura:

- Stefanie Stahl „Odkryj swoje wewnętrzne dziecko”.
- John Bradshaw „Powrót do swego wewnętrznego domu”
- J. Young, J. Klosko „Program zmiany sposobu życia. Uwalnianie się z pułapek psychologicznych”
- J. Young, J. Klosko, M. Weishaar „Terapia schematów”
- E. Zurhorst „Kochaj siebie a nieważne z kim się zwiążesz”
- R. Rogoll „Aby być sobą. Wprowadzenie do analizy transakcyjnej”.

- + internet:
- Psychowiedza: <https://www.psychowiedza.com/2015/07/wczesne-schematy.html>
- *Uczesane myśli: <https://uczesane-mysli.pl/relacja-ze-soba/zrozumiec-wewnetrzne-dziecko/>*

Polecane lektury



JEFFREY E. YOUNG
JANET S. KLOSKO

PROGRAM ZMIANY SPOSOBU ŻYCIA

UWALNIANIE SIĘ Z PUŁAPEK PSYCHOLOGICZNYCH



WYDAWNICTWO ZIELONE DRZEWO
Instytut Psychologii Zdrowia PTP

PODSZTAWY WSPÓŁCZESNEJ PSYCHOTERAPII PODSZTAWY WSPÓŁCZESNEJ PSYCHOTERAPII PODSZTAWY WSPÓŁCZESNEJ PSYCHOTERAPII
PODSZTAWY WSPÓŁCZESNEJ PSYCHOTERAPII PODSZTAWY WSPÓŁCZESNEJ PSYCHOTERAPII PODSZTAWY WSPÓŁCZESNEJ PSYCHOTERAPII

PODSZTAWY WSPÓŁCZESNEJ PSYCHOTERAPII PODSZTAWY WSPÓŁCZESNEJ PSYCHOTERAPII PODSZTAWY WSPÓŁCZESNEJ PSYCHOTERAPII
PODSZTAWY WSPÓŁCZESNEJ PSYCHOTERAPII PODSZTAWY WSPÓŁCZESNEJ PSYCHOTERAPII PODSZTAWY WSPÓŁCZESNEJ PSYCHOTERAPII