

Kontekstualna Terapia Schematu

Wszystko jest kwestią równowagi!

Eckhard Roediger

IST-frankfurt

Schema Therapy Institute - Frankfurt

www.schematherapy-roediger.org

info@schematherapie-roediger.de

IST-frankfurt

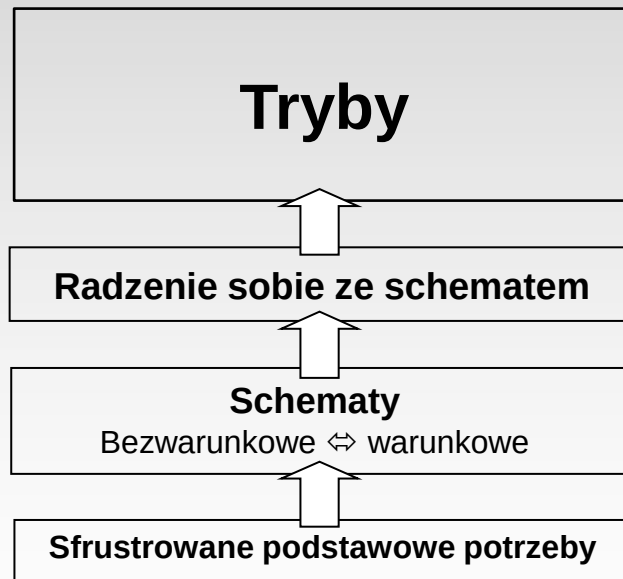
Treść tego warsztatu:

- Jak rozwijała się terapia schematu?
- Dbając o przejrzystość: Model Zintegrowany
- Procesy ACT w pigułce
- Co procesy ACT mogą dodać do talii ZD?
- Zasady wyważonej relacji terapeutycznej
- Ćwiczenia:
 1. Zmiana perspektywy
 2. Empatyczna konfrontacja
 2. Postępowanie z eksternalizującymi klientami
 3. Postępowanie z internalizującymi (odłączonymi) klientami
- Dlaczego Akceptacja jest czymś istotnym dla TS?

3 Etapy rozwoju TS

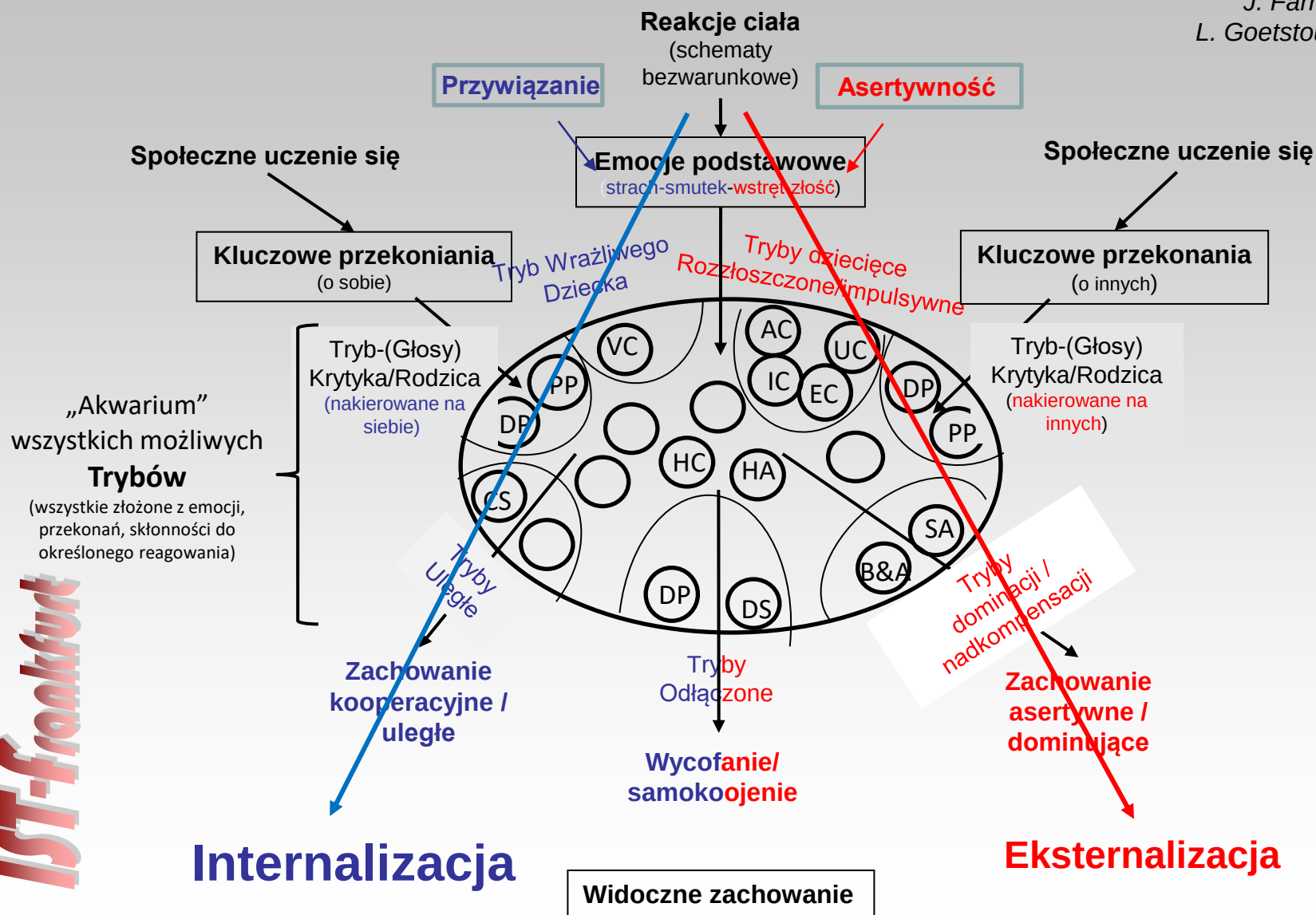
(konsekwentne dodawanie kolejnych warstw)

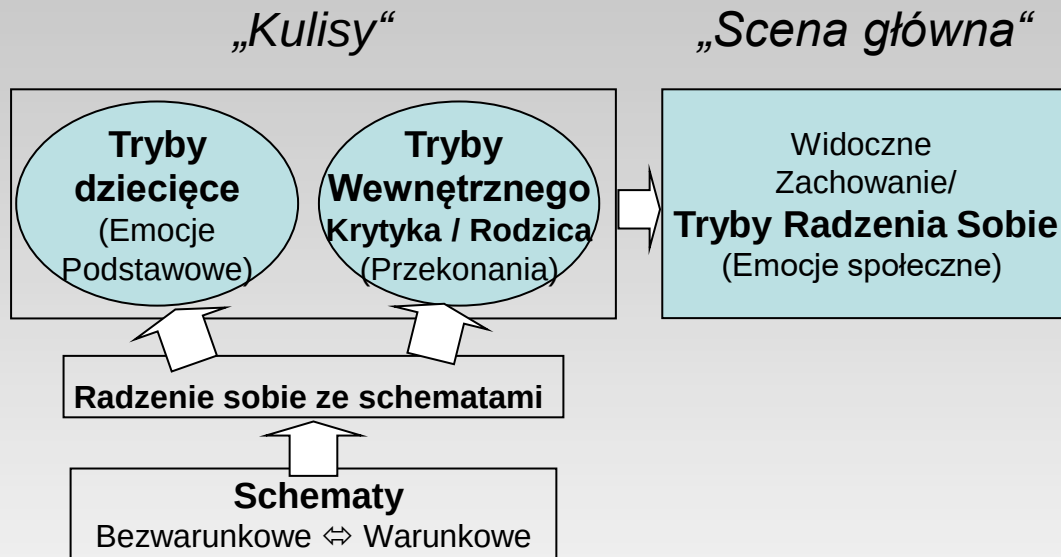
- Oryginalny model **Jeffrey'a Younga**
(oparty na schematach i radzeniu sobie z nimi,
tryby jako rozszerzenie dla trudnych przypadków)
- „Holenderski” model **Arnoud Arntza / Gitty Jacob**
(Tryby jako „części Ja”, małe powiązanie ze schematami.
Terapia koryguje nieprzystosowawcze zachowania)
- TS jako **terapia kontekstualna** zaliczająca się do III fali.
(perspektywa metapoznawcza, funkcjonalny kontekstualizm,
dezidentyfikacja, akceptacja, elastyczność psychologiczna)



Zintegrowany model trybów

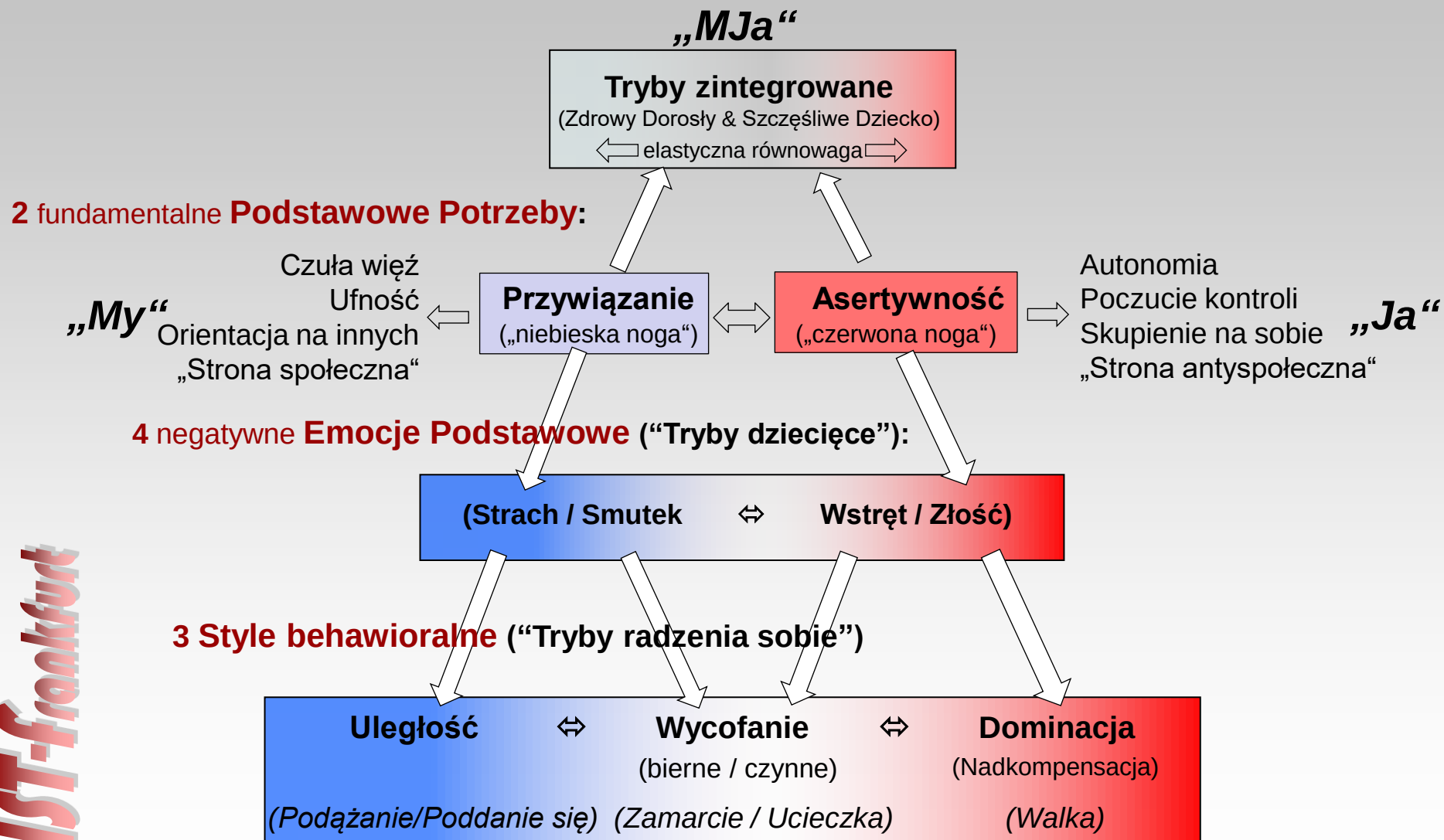
E. Roediger
(z wkładem od:
A. Arntz
J. Farrell
L. Goetstouwers)





Ale jak pogodzić przejrzystość ze zróżnicowaniem?
Jedyna możliwa odpowiedź: Podejście wymiarowe!

Wymiarowy („dwunożny“) model





Dysfunkcyjne procesy

Nieelastyczna uwaga
(utknięcie w Trybach Radzenia)

Unikanie
Doświadczenia
(Odłączone
Tryby)

Nieadaptacyjne
Wartości
(Tryby Krytyka)

**Sztywność
Psychologiczna**

Fuzja
Poznawcza
(Tryby
Krytyka)

Nieadaptacyjne
Zachowanie
(Nieprzystosowawcze
Tryby Radzenia)

Utknięcie w Ja konceptualnym
(wiara w historie Wewnętrznej Krytyki)

(E. Roediger)

Procesy funkcjonalne (ACT)



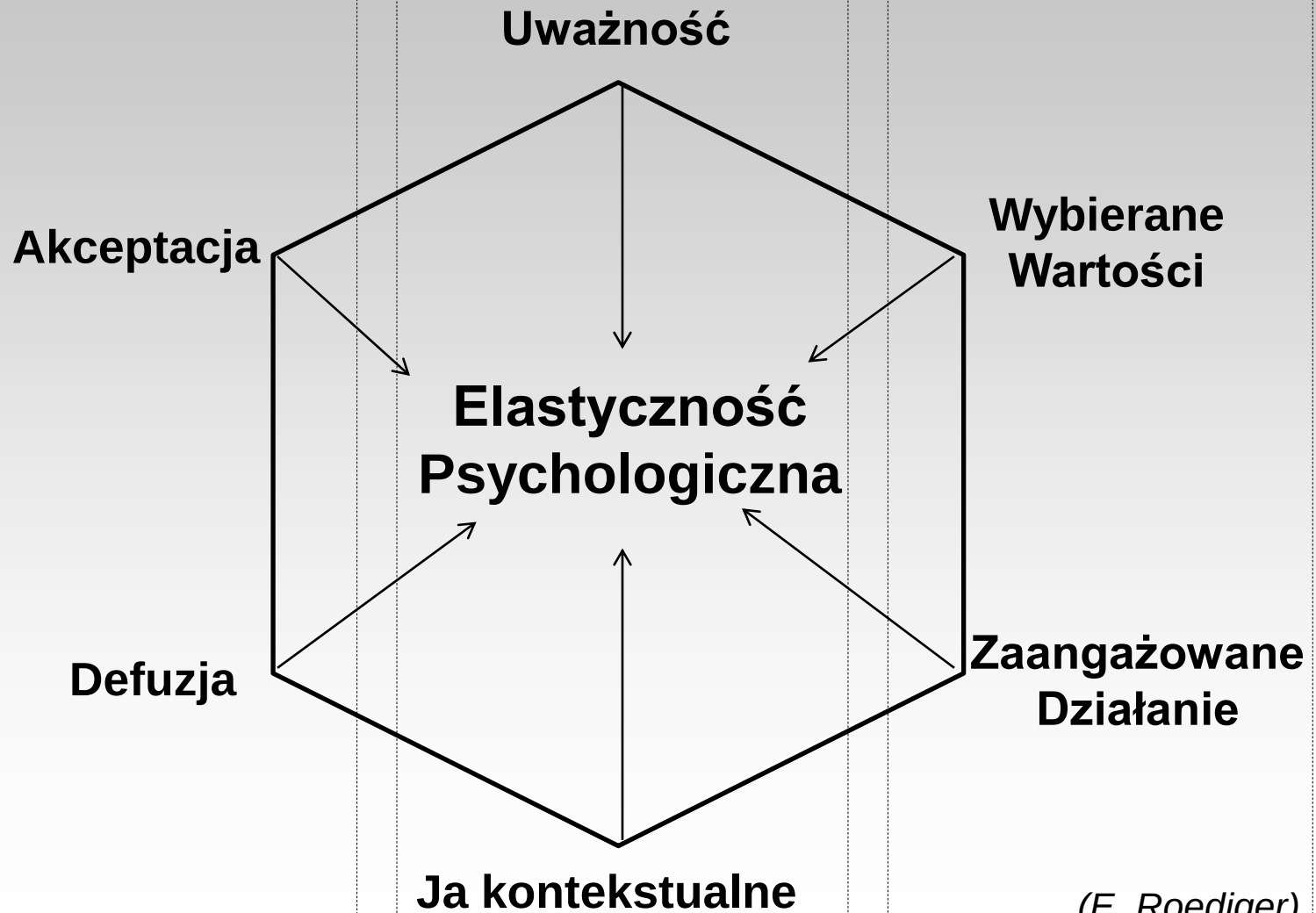
(E. Roediger)

3 style behawioralne

OTWARTY

SKUPIONY

ZAANGAŻOWANY

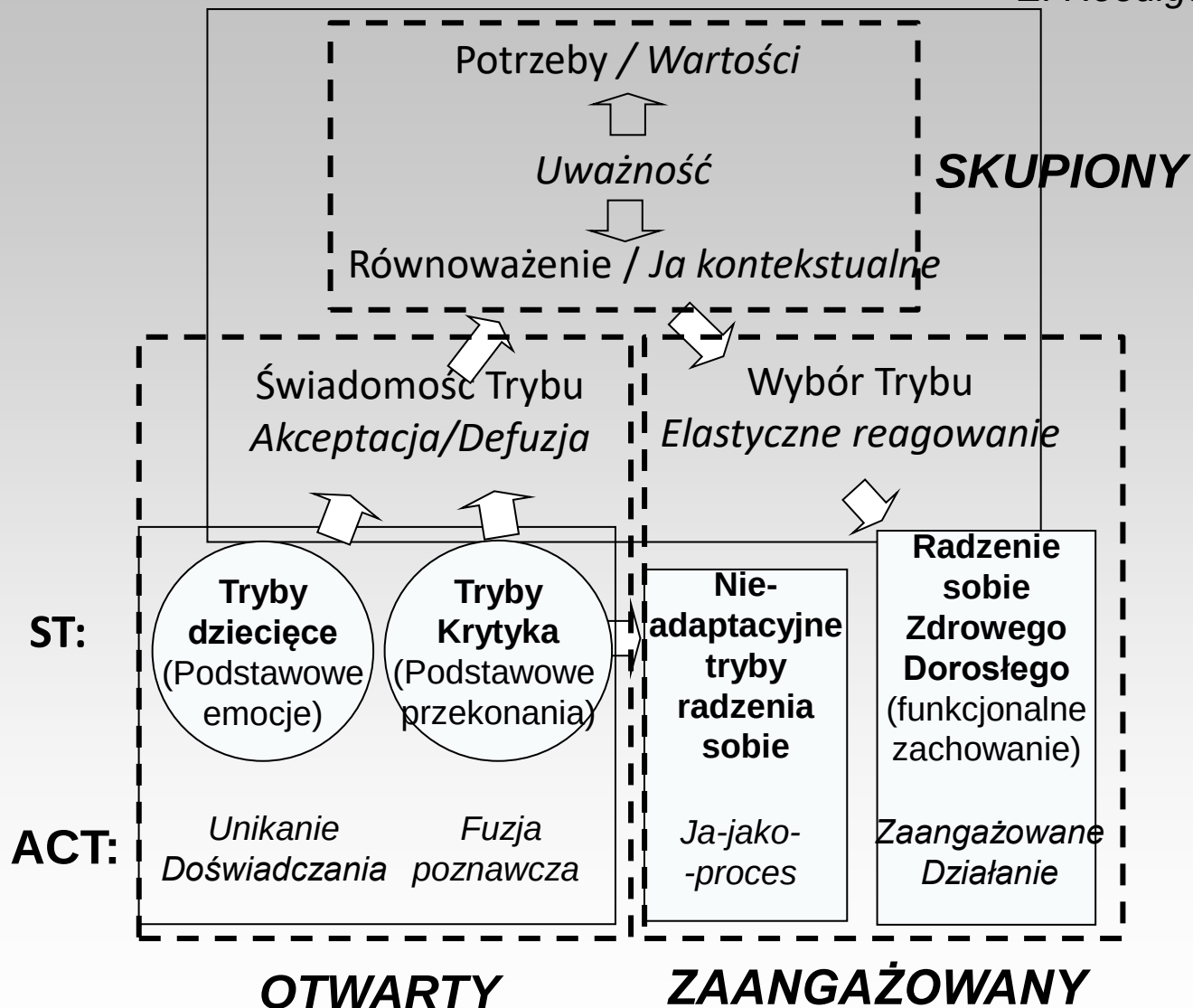


Połączenie modeli TS i ACT

E. Roediger

Poziom
Autorefleksji
(Zdrowy Dorosły)

Poziom
Aktywacji
emocjonalnej
(Tryby)



Podsumowanie: Co ACT dodaje do układanki?

- Opisuje jak działa Zdrowy Dorosły (“3 kroki”)
- Uważność jest “powietrzem” Zdrowego Dorosłego
- Rozdziela poziom aktywacji i refleksji (Dezidentyfikacja)
- Wstawanie wywołuje zmiany w poziomie pobudzenia w ciele
- Wstawanie wspiera zmiany w umyśle (zmiana perspektywy)
- Dodaje do potrzeb wartości ułatwiając określanie celów terapii
- Techniki defuzji pomagają zdystansować się od Wewnętrzznego Krytyka
- Akceptacja rozszerza zakres strategii terapeutycznych gdy trudno jest osiągnąć zmianę

Relacja terapeutyczna w Terapii Schematu

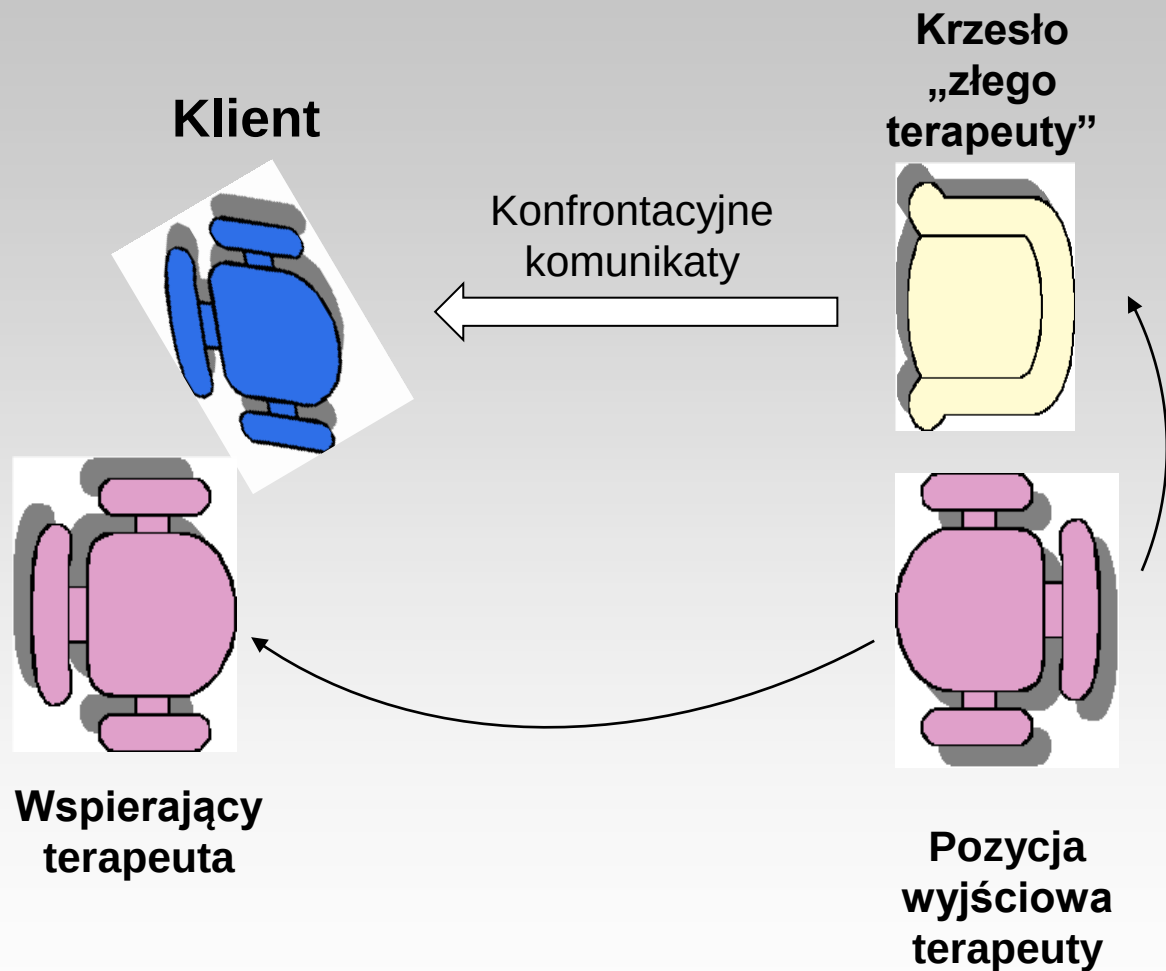


E. Roediger

Demonstracja i ćwiczenie: Zmiana perspektywy

1. Zatrzymaj interakcję → **czzerwony**
2. Nazwij dane zachowanie → **niebieski**
3. Uprawomocnij zachowanie jako możliwą reakcję → **niebieski**
4. Wyznaj, że starasz się zrozumieć wzorzec → **niebieski**
5. Pochyl się ku osobie by podtrzymać połączenie z nią → **niebieski**
6. Zaproś do wspólnego wstania („unoszenie się nad sceną“) → **czzerwony**
7. Rozróżnienie: „Jeśli spojrzysz na mnie teraz, co widzisz?“ → mix
8. Poproś o wypróbowanie „przez 5 minut “ → **niebieski**
9. Łączenie sceny z modelem trybów → **czzerwony**
10. Dawanie możliwości wyboru → **niebieski**
11. Jeśli to potrzebne przewentyluj złość → „gumowa ściana“ → **niebieski**

Empatyczna konfrontacja



E. Roediger

Demonstracja: empatyczna konfrontacja

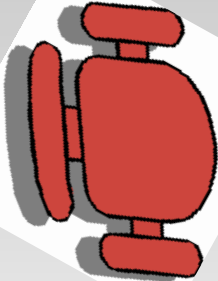
- Przejmij inicjatywę na sesji i określ temat
- Powiedz, że chcesz powiedzieć coś krytycznego
- Umieść krzesło dla „krytycznego terapeuty” obok siebie
- Po przeniesieniu się na to krzesło zacznij konfrontować klienta
- Zawsze uważnie obserwuj reakcje!
- Gdy pacjent jest odpowiednio wzbudzony zatrzymaj natychmiast i przejdź na krzesło „dobrego terapeuty” – blisko i nieco za pacjentem
- Przypomnij mu, że znów jesteś dobrym terapeutą
- Zapytaj o uczucia, doznania z ciała i potrzeby w danej chwili
- Poproś o zamknięcie oczu i/lub przejdź do wyobrażenia
- Oboje wstańcie i poszukajcie funkcjonalnej reakcji
- Umówcie się na praktyczne zadanie do pracy własnej po sesji

Jak wspierać zmiany perspektywy i uwalniać funkcjonalne emocje?

- 1. Przejdź do pozycji obserwatora („unoszenie się ponad“)**
- 2. Zidentyfikuj przeszkadzające tryby Krytyka → rozpraw się z nim**
- 3. Technika rozszerzenia („perspektywa najlepszego przyjaciela“)**
- 4. Technika substytucji (wprowadzenie prawdziwego dziecka)**
- 5. Terapeuta podpowiada klientowi słowa → klient powtarza**
- 6. Terapeuta występuje w roli modela**

Praca z Nadkompensatorami

Rozzłoszczone Dziecko

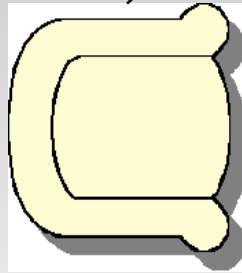


Wrażliwe
Dziecko

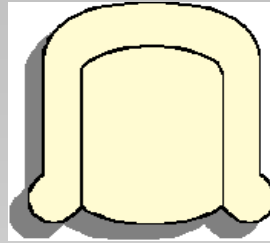


„Kulisy“

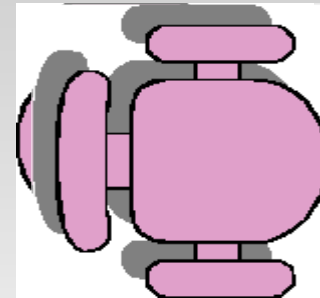
Nadkompensacja



„Scena główna“



Zdrowy Dorosły



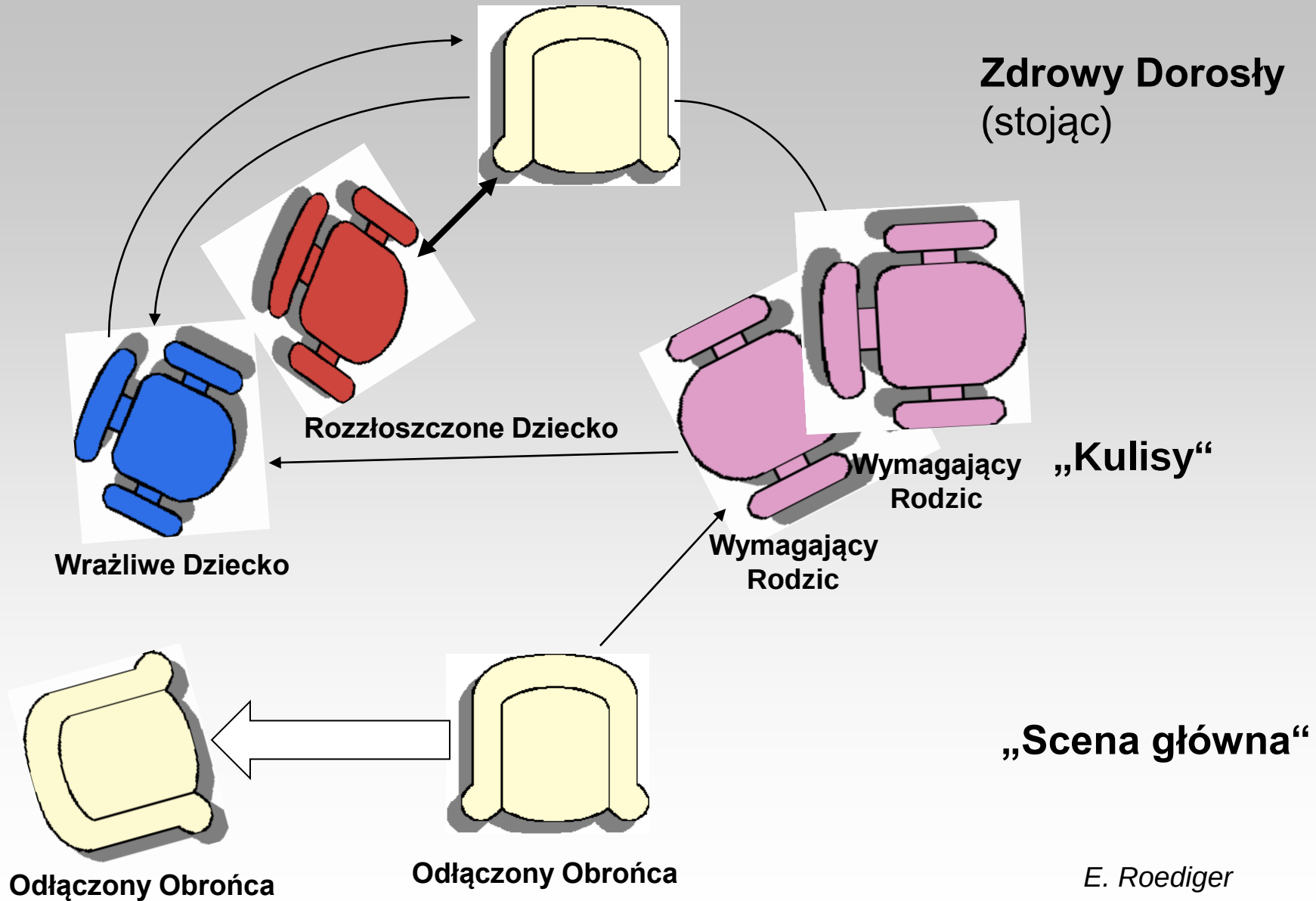
Inna
osoba

E. Roediger

Demonstracja: pacjenci eksternalizujący

- Zatrzymaj proces, uprawomocnij, przyjmij „dociekliwą postawę“
- Wstańcie oboje, nazwij tryb radzenia sobie i zapytaj o tryb dziecięcy
- Zapytaj o reakcję partnera (odwróć krzesło tyłem)
- Dodaj wrażliwe krzesło (przywiązanie) za krzesłem radzenia sobie i pozwól pacjentowi usiąść na nim
- Siedząc za pacjentem poproś o zamknięcie oczu
- Czego naprawdę potrzebuje siedząc na tym krześle? (użyj projekcji czasu)
- Znów obróć krzesło partnera i pozwól pacjentowi wyrazić swoje pragnienie względem tego krzesła (w bezpośredniej mowie)
- Wstańcie oboje, poszukajcie zrównoważonego rozwiązania i wyrażcie je
- Pozwól pacjentowi usiąść na krześle partnera i zapytaj o oddźwięk. Następnie dostosuj przekaz

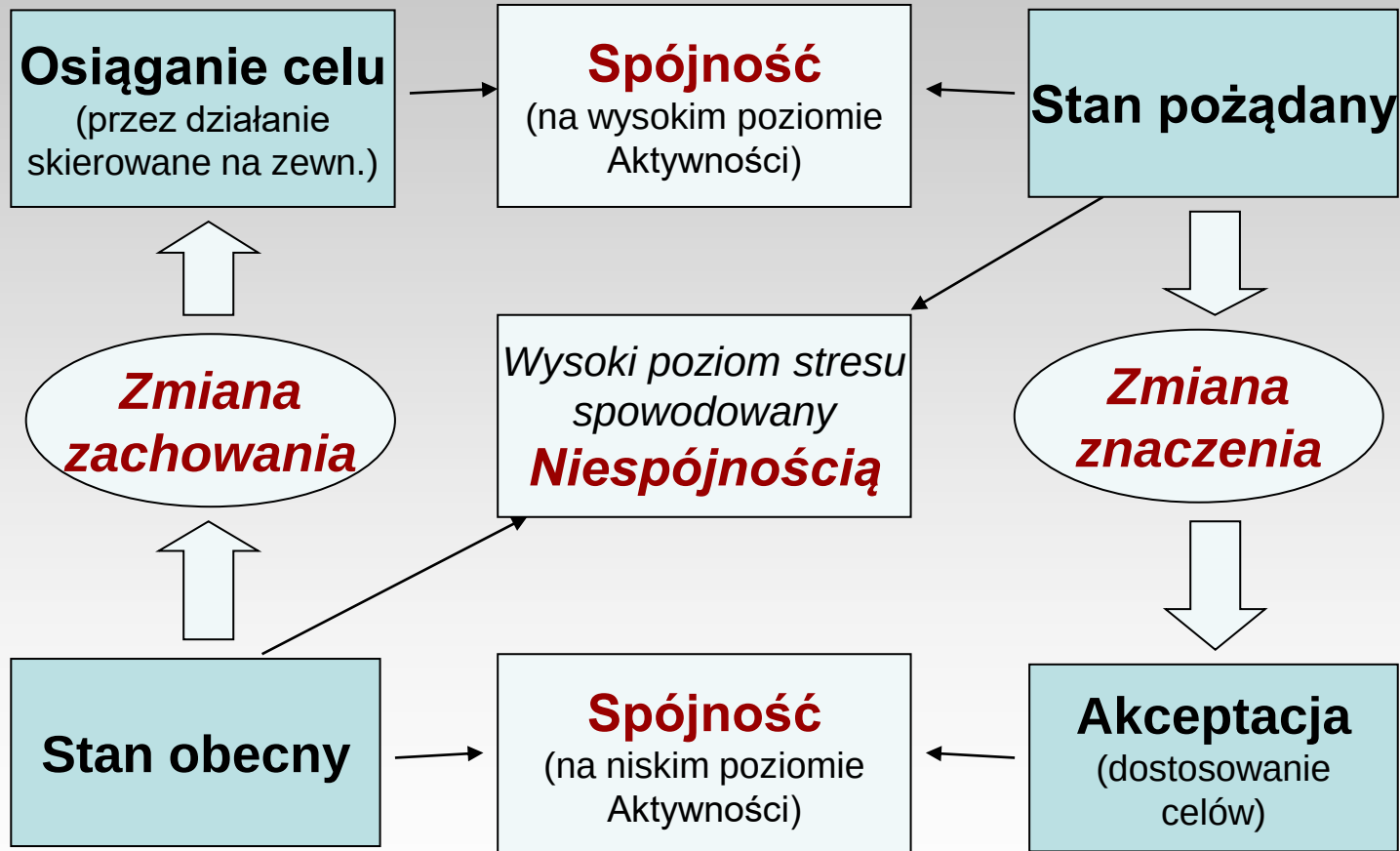
Omijanie Odłączonego Obrońcy



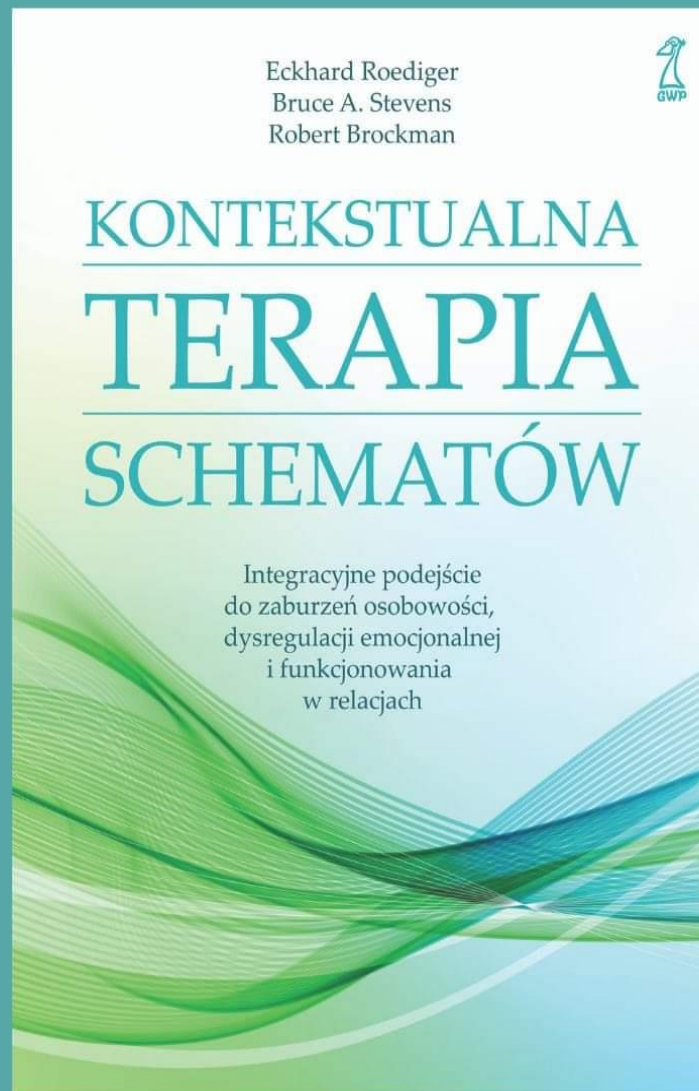
Demonstracja: Odłączeni Pacjenci

- Zatrzymaj proces i nazwij tryb radzenia sobie (TR)
- Uprawomocnij radzenie sobie i spytaj o „misję” tego trybu w przeszłości
- Poproś WR żeby wrócił później, zaproponuj 5 min. eksperymenty
- Zidentyfikuj przekonania i przeformułuj je na komunikat w 2 osobie
- Umieść je na krześle WR, wypowiedz je bezpośrednio do TR
- Zapytaj o reakcję na krześle TR (siedząc ramię w ramię)
- Wstańcie oboje („team konsultacyjny”), zapytaj o emocje w danej chwili
- Użyj drugoliniowych strategii do wzbudzenia „konstruktywnej złości”
- Dodaj krzesło RD, „pogoń” WR i zatroszcz się o TR. Teraz są uczucia?
- Usiądźcie oboje, pacjent na krześle ZD. Poszukajcie dobrego rozwiązania
- Przygotuj przypominajkę audio: WR ⇔ ZD

Dwie drogi do spójności



E. Roediger



Tu znajdziesz tutoriale i nagrania z demonstracjami:

<https://www.schematherapy-roediger.org/>

→ Resources → Videos