TURINYS

\\

9 \ Kodėl kognityvinė schemų terapija tapo tokia populiari ir kokia jos nauda?

17 \ Pirma dalis. Režimai, per kuriuos pasireiškia schemos

18 \ Režimų (jausenų), per kuriuos pasireiškia schemos, žemėlapis

26 \ Kaip sušvelninti savo ir kitų charakterio kampus? Kovojimo būsenos – hiperkompensacijos

51 \ Kaip atgaivinti tikruosius jausmus? Atsisiejimo būsenos ir jų transformacija

68 \ Kaip nebūti per daug įtinkančiam ir pakovoti už savo poreikius? Aukos ir pasidavimo būsenos

83 \ Kaip vietoj vidinio kritiko įjungti vidinį motyvatorių? Reikalaujančio kritiko būsena

98 \ Kaip atkurti savivertę? Nevertumo ir gėdos jausmus sukeliantis baudžiantis kritikas

111 \ Kaip išmokti mylėti save? Giliausia ir jautriausia mūsų dalis – vidinis vaikas

128 \ Kaip transformuoti pyktį ir impulsyvumą? Pikto ir impulsyvaus vaiko būsenos

148 \ Laisvas, stiprus, sąmoningas ir globojantis centras mumyse – sveiko suaugusiojo būsena

161 \ Laimingas vaikas mumyse: džiaugsmo būsenos ir jų kūrimo dėsniai

173 \ Santykiai: kaip reguliuoti savo ir žmogaus, su kuriuo bendraujate, režimus?

183 \ Antra dalis. Schemos

186 \ I PIRMINĖS SCHEMOS, atsakingos už saugumo ir prisirišimo prie kitų poreikius

186 \ Kaip jaustis saugiam, kad artumas nedings? Paliktumo schema

199 \ Kaip sumažinti vienišumo pojūtį? Emocinės deprivacijos schema

209 \ Ką daryti su jausmu, kad su tavimi kažkas negerai? Defektyvumo schema

220 \ Kaip įveikti socialines baimes ir nevertumą? Socialinės izoliacijos schema

230 \ Kaip tapti drąsesniam įmanomų grėsmių akivaizdoje? Grėsmių baimės schema

241 \ Kaip atgaivinti pasitikėjimą žmonėmis? Įtarumo schema

251 \ II ORIENTACIJOS Į KITUS SCHEMOS

251 \ Paklusnumo schema: kaip išmokti nebijoti sakyti „ne“?

260 \ Kaip išmokti pasirūpinti ir savimi, ne vien kitais? Pasiaukojimo schema

269 \ Kaip savęs vertinimą padaryti ne tokį priklausomą nuo kitų? Pritarimo siekio schema

279 \ Kaip tapti savimi, jei gyveni kitų gyvenimus? Susiliejimo schema

290 \ III SUTRIKUSIOS VEIKLOS SRITIES SCHEMOS

290 \ Kaip atsistoti ant savo kojų? Nesavarankiškumo schema

297 \ Kaip stabdyti savisabotažą veikloje? Nesėkmės baimės schema

306 \ IV PERDĖTO BUDRUMO IR SLOPINIMO SRITIS

306 \ Kaip nepersistengti? Perfekcionizmo, arba griežtų standartų, schema

316 \ Kaip įveikti uždarumą ir išreikšti savo emocijas? Emocinio susikaustymo schema

325 \ Kaip išmokti jaustis ir mąstyti optimistiškiau ir pozityviau? Negatyvumo schema

334 \ Kaip tapti atlaidesniam sau ir kitiems? Baudimo schema

342 \ V NEPATENKINTO RIBŲ POREIKIO SCHEMOS

342 \ Kaip nustoti lipti kitiems ant galvos? Privilegijuotumo schema

353 \ Kaip išmokti kontroliuoti savo impulsyvumą? Nepakankamos savitvardos schema

364 \ TOLESNI ŽINGSNIAI ĮVEIKIANT SCHEMAS

373 \ Literatūra

\\

Kodėl kognityvinė schemų terapija tapo tokia populiari ir kokia jos nauda?

Pradėsiu nuo įžūlios minties: būtinai reikia dar vienos saviugdos knygos, nes kognityvinė schemų terapija efektyvesnė už kitas psichoterapijos rūšis. Ne vien dėl to, kad ji sujungia kitų terapijų pasiekimus, bet ir todėl, kad ji genialiai apima du svarbiausius augimui reikalingus dalykus – schemų ir režimų klasifikaciją bei patyriminius metodus. Kai kurios psichoterapijos ir saviugdos sistemos žmogui suteikia gerų metodų, pavyzdžiui, kognityvinės terapijos darbas su neigiamomis mintimis ir elgesio eksperimentai, dėmesingo įsisąmoninimo (angl. *mindfulness*) praktikos, porų metodai, emocijų paleidimas. Metodai veikia ir įkvepia, bet neparodo problemų žemėlapio, jų sprendimo mechanizmo ir tarpusavio ryšio. Kitos sistemos, visų pirma psichoanalizė, padeda labai daug suprasti apie žmogų, giliai analizuoja charakterių psichotipus, bet jų metodai, daugelio psichologų nuomone, per lėti ir nešiuolaikiški.

Schemų terapijos pradžia laikoma 1990 metais pasirodžiusi amerikiečių psichoterapeuto Jeffrey'io E. Youngo knyga „Schemų terapija – teorija ir praktika". Šią terapiją jis sukūrė gilioms asmenybės problemoms spręsti. Schemų terapija greitai tapo itin populiari, moksliniai tyrimai patvirtino didelį jos efektyvumą ir, kaip rodo *Google* nuorodos, ji yra antroje vietoje pagal populiarumą po kognityvinės terapijos.

Ši knyga yra apie pokyčius ir augimą, todėl papasakosiu, kaip schemų terapija padėjo augti man pačiai. 2017 metais turėjau galimybę dalyvauti psichoterapeuto iš Olandijos mokymuose ir pasijutau netyčia

pakliuvusi tarsi į aukštesnį psichoterapijos aukštą. Negalėjau atsistebėti, koks konkretus ir kartu gilus buvo šis mokytojas, nes buvau pripratusi prie kitokios psichoterapijos – neapibrėžtos, lėtos, su per mažai paaiškinimų ir be nuoseklių užduočių klientui. Olandas energingai supažindino mus su šešiomis pagrindinėmis vidinėmis būsenomis-režimais ir su aštuoniolika rūšių problemų – schemų. Baigusi mokyklą iš pradžių studijavau fiziką, visada mėgau aiškias, tikslias sistemas, todėl išgirdusi apie šią sistemą labai apsidžiaugiau. Paaiškėjo, kad mokytojas žaibiškai nustato kliento būseną, kokia schema už to slypi ir kokį metodą taikyti. Kai mums pasiūlė padaryti tą patį, mane apėmė panika: šią „klaviatūrą“ įvaldyti atrodė be galo sunku. Kita vertus, supratau, kad klientas šalia tokio psichologo nuo dviračio persėda į ferarį.

Grįžusi iš seminaro, susiradau asmeninį schemų terapijos mokytoją supervizorių ir ėmiau su juo aptarinėti naujų metodų taikymą savo klientams. Supervizorius vis nustebindavo naujomis įžvalgomis. Pamačiusi, kaip efektyviai sveiksta mano klientai, nusprendžiau ir pati išbandyti asmeninę schemų terapiją. Dešimt minučių manęs paklausęs terapeutas liepdavo užmerkti akis, prisiminti, kur vieną ar kitą neigiamą jausmą jaučiau seniau, ir panardindavo į labai ryškius jausmus, o tada staigiai perkeisdavo mano būseną. Kitais kartais liepdavo sėsti ant vienos kėdės, kalbėti iš vienos savo būsenos, paskui sėsti ant kitos ir kalbėti iš kitos būsenos. Po konsultacijos visą su terapeutu atliktą darbą reikėdavo pakartoti gyvenimo situacijose. Tai ne visada pavykdavo, bet judėjau į priekį. Nuvažiavau į grupinės schemų psichoterapijos seminarą. Patirtys grupėje tarsi panardino mane į tirštą filmą, intensyvų kaip meilės istorija. Mane ir kitus sūpavo kaip mažus vaikus, visa grupė sakė žodžius, kurių tam tikrame amžiuje neišgirdau iš tėvų ir stipriai kirto atgal mano savigraužos balsui, vidiniam kritikui.

Iki tol jau 20 metų gyvenau psichoterapinį gyvenimą, bet azartą iš tiesų keisti save pajutau tik dabar. Kažkas galų gale suprato mano keisčiausius jausmus, manęs nenuvertino ir aprūpino aiškia sistema, kas su manimi vyksta: tik stenkis, ir tau pagerės. Nuvažiavusi į tarptautinę schemų terapijos konferenciją, iš karto pamačiau, kad ši terapeutų

bendruomenė, palyginti su kitomis, nepaprastai šilta. Juokinga, bet savotiškai įdomu, kaip viena chiromantė prieš porą metų aiškino mano delno linijas. Viena ryški linija, pasirodo, yra tarsi laipto pavidalo. „Tokia linija reiškia, kad žmogus gyvenimo vidury perlipa į aukštesnį lygį“, – tvirtino ji. Iš tiesų, dėl susidomėjimo schemų terapija man santykiai ir žmonės tapo daug pozityvesni ir išmintingesni. Retkarčiais pas schemų terapeutą apsilankau ir dabar.

\\

Kai viena mūsų dalis tikrai nori pažangos, kita tai sabotuoja. Šį sabotažą ir apibūdina mūsų turimos kognityvinės schemos, jį mums reikia išmokti suprasti ir sustabdyti.

Pastaruosius šešerius metus kasdien taikau schemų terapiją savo klientams. Vedžiau tris mokslo metų ilgio schemų terapijos grupes ir dvi mokymosi programas. Vis daugiau žmonių sužino apie šį metodą ir jį taiko. Tarp mokymus ir grupes baigusiųjų užsimezgė šilti ryšiai, jie ir toliau padeda vieni kitiems. Viena klientė po grupės neseniai pasakė: „Toks jausmas, kad neseniai išmokau vaikščioti. Anksčiau elgiausi automatiškai, skubotai, tačiau gyvenimas buvo nelaimingas. Dabar vis sustoju, pamąstau, kokį kitą žingsnį noriu žengti, ir vyksta visiškai nauji dalykai, išsisprendžia tai, kas atrodė neišsprendžiama.“

Kiekvienas iš mūsų turi rūpesčių, su kuriais norėtų susitvarkyti. Tačiau, kai viena mūsų dalis tikrai nori pažangos, kita tai sabotuoja. Šį sabotažą ir apibūdina mūsų turimos kognityvinės schemos, jį mums reikia išmokti suprasti ir sustabdyti.

Schemos, tokios kaip paliktumo, nesėkmės baimės, perfekcionizmo, menkavertiškumo ir kitos, – tai senos žaizdos, su kuriomis susiję natūraliai atrodantys įsitikinimai apie mus ir pasaulį. Individualus schemų rinkinys lemia labiau neigiamus žmogaus charakterio kampus ir bendravimo problemas. Galima sakyti, kiekviena schema – tai vis kita tarakonų rūšis galvoje. Būtent schemos verčia mus elgtis taip, kad įvyksta pasikartojimų ironija, pavyzdžiui, šaltos mamos dukra susiranda šaltą vyrą, o nesėkmės darbe bijantis žmogus būtinai ją patiria. Schemų terapija padeda suprasti, kokių santykių ir situacijų reikėtų

vengti turint vieną ar kitą schemą, kaip ištrūkti iš pasenusių įsitikinimų ir elgesio rutinos. Prisimenu vieną klientę, turėjusią giluminį pojūtį, kad kažkas su ja ne taip, vis laukusią, kol ją sukritikuosiu, atstumsiu. Tik po trejų metų patikėjo, kad tai neįvyks ir galima šalia manęs, o paskui ir šalia kelių kitų žmonių būti savimi. Deja, mes patys turimos schemos dažniausiai nematome ar nelaikome svarbia, nors ji krinta į akis visiems aplinkui.

Ieškoti problemų vaikystėje daug kam atrodo banalu, neverta jaustis auka ar kaltinti psichologijos neišmaniusių tėvų. Schemų terapija tai paaiškina kitaip: nepatenkinti svarbiausi poreikiai, buvęs skausmas tampa tarsi neišmokta pamoka. Tarkim, vaikystėje jūsų tėvai buvo labai užsiėmę, jūs viską bandėte pasiekti savo jėgomis, o ko nors prašyti kitų atrodė gėda. Tikėjote, kad bus saugiausia, jei vengsite aplinkinių dėmesio. Tačiau kai suaugę ir toliau sukandę dantis kaunatės su gyvenimu vieni, slepiate sunkumus nuo protingų ir geranoriškų žmonių, tai jau nėra sveika. Iškilus problemoms, reikia iš naujo peržiūrėti nebaigtus reikalus tarp mūsų ir tėvų, senelių, sesių, brolių ne juos kaltinant, o su atjauta rūpinantis, kas gi šioje istorijoje atsitiko pagrindiniam herojui – mums.

Destruktyvų auklėjimą ir disfunkcines šeimas tipiška tapatinti su alkoholizmu arba fiziniu smurtu, tačiau psichologai įrodė, kad tokias pat blogas pasekmes sukelia ir daug mažesnės tėvų klaidos. Štai keli schemas lemiančio auklėjimo pavyzdžiai: vienas iš tėvų buvo šaltas ir nepasiekiamas; vienas iš tėvų kėlė didelius reikalavimus; tėvai pykosi, vaikas juos taikė; tėvai pykosi ir nematė, kaip jaučiasi vaikas; vienas iš tėvų turėjo problemų, vaikas prisiėmė globėjo vaidmenį; vienas iš tėvų buvo pernelyg baimingas, perdėtai globojo; šeima buvo kitokia nei daugelis šeimų aplinkui, šalia bendraamžių vaikas jautėsi nepritampantis. Dar reikėtų pridurti, kad keli toje pačioje šeimoje augantys vaikai bus sužeisti skirtingai, pavyzdžiui, vienas toliau gyvenime jausis auka, kitas taps baudėju, trečias visko vengs ir nuo visko bėgs ir panašiai.

Pirma šios terapijos dalis yra SCHEMOS, antra – įvairios mūsų būsenos, jausenos, vadinamieji REŽIMAI. Būtent per režimus schemos

ir pasirodo kasdienybėje. Skirtingu dienos metu mes patiriame skirtingas būsenas: vienu metu esame atsipalaidavę, kitu – pažeidžiami, trečiu graužiame save. Kai kurias būsenas sukelia specialūs įvykiai – dirgikliai (angl. *trigger*). Dažniausiai vieną jauseną greitai keičia kita, pavyzdžiui, vieną akimirką liūdime, o kitą peršokame į atsiribojimą. Kalbant apie režimus ypač svarbu paminėti tris streso įveikas, kurios ateina jau iš gyvūnų pasaulio. Tai kova, bėgimas ir pasidavimas. Įveikos neleidžia priartėti prie tikrųjų jausmų, nes jei nustotume jas taikyti, daug dažniau jaustume didelį skausmą, gėdą, baimę – tokius intensyvius jausmus kaip vaikystėje. Kadangi jų tiek daug, mums sunku ir pastebėti įveikas, ir atsisakyti jų teikiamo pranašumo. Juk įveikos leidžia jaustis stipresniam savo ir kitų akyse. Tačiau jei norite augti, verta išsiaiškinti, kokie režimai jums trukdo kasdienybėje, suprasti, kaip jie susiformavo ir kodėl yra tokie atkakliai inertiški, kokie po jais slepiasi tikrieji jūsų nepatenkinti poreikiai. Patraukę režimus, įeisime į kitą smegenų dalį – stiprius jausmus. Pavyzdžiui, jei viską perdėtai kontroliavęs žmogus sustos, tikėtina, kad jis pajus sunkiai ištveriamą nerimą. Panirus į jausmus, reikia išmokti ilgiau išbūti pažeidžiamą būseną, kuri dar vadinama vidinio vaiko būsena. Tam reikia priprasti toleruoti daugiau streso, rasti savyje daugiau sąmoningumo, pusiausvyros ir negrįžti į įveikas. Vienas schemų terapeutas sakė: „Mes nerasime vyro kiekvienai vienišai moteriai, bet galime sukurti būseną, kuri padės jį rasti.“

\\

Kai supranti, kuri jausena arba schema įsijungė, pusė problemos jau išspręsta.

Schemų terapijos galia – įvardijimo galia. Nuostabu, kad ši terapija neapkrauna per dideliu skaičiumi kategorijų, kurias reikia atpažinti ir valdyti. Kai supranti, kuri jausena arba schema įsijungė, pusė problemos jau išspręsta.

Trečia schemų terapijos sistemos dalis – SĄRYŠIAI TARP REŽIMŲ: vidiniai konfliktai, skilimai ir melas sau. Tipinis vidinis konfliktas yra savigrauža. Viena kritiška ir atkakli mano dalis kelia reikalavimus ir koneveikia pažeidžiamą ir jautrią mano dalį. Pagalvoję nesunkiai

atsimintume daugiau vidinių konfliktų ir skilimų. Pavyzdžiui, nuotaika lyg ir nėra bloga, bet prastai miegame arba kažkodėl ima skaudėti galvą. Tai rodo, kad protas iš dalies atitrūkęs nuo kūno. Gali būti atvirkščiai – kūne jaučiame skausmą, dėl to nervinamės, ir skausmas vis didėja, tačiau nukreipę dėmesį į kokią nors prasmingą veiklą, netrukus pastebime, kad skausmas sumažėjo. Iš pradžių nėra paprasta aiškiai pamatyti vidinius konfliktus. Viena mano klientė tvirtino:

– Kai jaučiuosi bloga, jokių kritikos žodžių sau nesakau.

– Jei įsiklausysi į vidinį pojūtį ir suteiksi jam balsą savo galvoje, netrukus išgirsi žodžius. Ką tas balsas sako?

– Kad man jau daug metų, o taip ir netapau laiminga. Taip pat sako, kad esu vieniša, nes nemoku bendrauti.

– Tas kritiškas balsas – tai vidinis kritikas, ir tu jam gali atsakyti ką nors protingo.

– Tai negi reikia taip šizofreniškai suskilti į dvi dalis ir savimi pasirūpinti?

Nors, anot klientės, savo vidinio prieštaravimo suvokimas ir paryškinimas kažkam gali atrodyti „šizofreniškai“ ar „vaikiškai“, sveikstant reikia išmokti pozityviai susišnekėti su savo skirtingomis dalimis.

Kitos klientės, pamenu, klausiau:

– Jei tavo atidėliojimas galėtų kalbėti, ką jis pasakytų?

– Pasakytų: tau nepavyks atlikti šių užduočių, todėl šiuo metu geriau pakelk nuotaiką naršydama internetą ir sužinok apie nesėkmę vėliau.

Kai žinome, ką sako jos atidėliojanti dalis, galime atsakyti jai iš išmintingos pozicijos ir įrodyti, kad vidinė atidėliotoja neteisi.

Šios knygos skyriuose rasite meditacijų, metodų, užduočių. Žinau, kad daugelis žmonių skaitydami knygas metodus praleidžia. Ir pati ne kartą esu taip dariusi. Tačiau schemų terapija man davė tiek daug, kad net „pakeitė delno linijas“ būtent dėl to, jog lankydama seminarus ir individualią terapiją buvau priversta atlikti šiuos pratimus. Išbandžius mano pateikiamų metodų rinkinį, siūlau išsirinkti tik kelis ir taikyti juos daug kartų. Kinų patarlė byloja: „Baisus ne tas karys, kuris atliko

tūkstantį praktikų, baisus tas karys, kuris atliko vieną praktiką tūkstantį kartų.“ Kaip ir mokantis bet kurio kito dalyko – naujos sporto šakos, užsienio kalbos, šokio, muzikos instrumento, – ką nors daug kartų kartojant susikuria nauji neuronų tinklai. Na, o jei nepavyks savarankiškai, galite ateiti į mano seminarus, grupes ar individualią schemų terapiją. Klientai ir grupių dalyviai uždavė puikių klausimų, kuriuos irgi panaudojau rašydama šią knygą. Taip pat pateiksiu ir perkurtų pavyzdžių, ką šie žmonės savyje aptiko ir kaip išsprendė. Galbūt šiuose pavyzdžiuose atrasite save?

Tačiau kiek gausite iš knygos, priklauso ir nuo jūsų. Pagalvokite: kokių rezultatų tikitės perskaitę šią knygą? Kurios saviugdos knygos jums padėjo pasiekti pokyčių? Ką dėl to darėte? Ką šį kartą darysite, kad pasiektumėte tai, ko norite? Ką nors naujo pradėti labai nelengva, tad pats ketinimas jau yra didelė sėkmė. Tikiu, kad jums pavyks!