



schema therapy center
BELGRADE

Uputstvo za upotrebu shema kartica

Autori uputstva:

dr Tijana Mirović

dr Katarina Višić

Marko Tomašević

Milorad Nedeljković



Beograd, 2021.

Hvala

Izradi ovog uputstva su doprineli naši klijenti, kolegice i kolege koje su sa nama podelili svoja iskustva sa upotrebom kartica. Svima njima upućujemo jedno veliko hvala!

Posebno želimo da se zahvalimo onima koji su popunili upitnik i neanonimno podelili sa nama sopstveno iskustvo:

Aleksandri CrveniĆ Pacek

Sandri Muratović

Željki Košutić

Kseniji Roganović

Hvala i svima vama na kupovini kartica i čitanju ovog priručnika.

Hvala i našoj lektorki Mariji Vorkapić.

Sadržaj

O karticama	4
Kome su kartice namenjene?	5
Generalno uputstvo	5
Kartice sa bazičnim emocionalnim potrebama	7
Kartice sa Ranim maladaptivnim shemama (RMŠ)	9
Kartice sa shema modovima	10
Primena kartica u radu sa parovima	12
Primena kartica u radu sa decom i adolescentima	17
Literatura	19

O karticama

Centar za Shema terapiju Beograd je dizajnirao i 2018. objavio set od 65 psihoterapijskih kartica kojima je predstavljeno:

- 10 bazičnih emocionalnih potreba,
- 18 ranih maladaptivnih shema i
- 37 shema modova (u ženskoj i muškoj verziji).

Autori kartica su dr Tijana Mirović, dr Katarina Višić i Nikola Petrović, koji je i autor ilustracija.

Tokom 2019. i 2020. godine, autori ovog uputstva su sprovedi dva mala istraživanja čiji je cilj bio da ispituju kako klijenti i psihoterapeuti različitih orijentacija koriste i procenjuju pomenute kartice. Konkretno, na uzorku od 41 psihoterapeuta (različitih modaliteta) i 40 klijenata ispitali smo sledeće: 1) da li smatraju da su kartice korisne u smislu da unapređuju psihoterapijski rad; 2) na koje načine/ za koji cilj koriste kartice i koji od tih načina smatraju najkorisnijim.

Rezultati pokazuju da su svi ispitani klijenti i psihoterapeuti procenili kartice kao veoma korisne. Zaključak je bio da one bitno unapređuju psihoterapijski proces i rad, kako u fazama procene i psihoedukacije, tako i u fazi terapijske promene. Obe grupe ispitanika smatraju da su kartice korisne jer:

- slikovni materijal nekim klijentima odgovara više nego verbalni;
- olakšavaju psihoedukaciju tako što „oslikavaju“ i pojašnjavaju različite koncepte i termine;
- olakšavaju osveščivanje različitih aspekata ličnosti, emotivnih stanja i obrazaca ponašanja;
- razbijaju monotoniju i unose element humora u psihoterapiju;
- jačaju terapijski odnos, povezivanje sa klijentom i dizajniranje terapijskog stila;
- pomažu povezivanje sa različitim delovima sopstvene/klijentove ličnosti;
- olakšavaju istraživanje osećanja i reakcija kod dece i adolescenata;
- olakšavaju razumevanje i praćenje konceptualizacije problema;
- jasnije oslikavaju promene modova („mode flipping“) — omogućavaju da se napravi mali strip koji te promene oslikava;
- podsećaju na rad na samoj terapiji (pomenuti stripovi se, na primer, mogu slikati i koristiti kao podsetnici koji se mogu poneti kući ili na posao);
- omogućavaju vizuelno prikazivanje inicijalnog stanja, psihoterapijskih promena i finalnog cilja terapije;
- omogućavaju oslikavanje interaktivnih obrazaca između različitih aktera (roditelj — dete, parovi, prijatelji, zaposleni — šef i slično);
- mogu se koristiti i kao projektivna tehnika;
- olakšavaju rad sa različitim tehnikama, pojačavajući njihov efekat i sam emocionalni doživljaj;
- olakšavaju razumevanje shema terapije.

Kome su kartice namenjene?

Iako su kartice napravljene prvenstveno za shema terapeute, one mogu da budu od koristi i psihoterapeutima drugih orijentacija. Tako kartice sa bazičnim potrebama mogu koristiti terapeutima svih terapijskih orijentacija. Kartice sa shemama mogu biti korisne svima koji se bave afektivnom vezanošću ili maladaptivnim kognicijama, dok kartice sa shema modovima mogu koristiti psihoterapeuti koji rade sa ego stanjima i mehanizmima odbrane. S obzirom na to da kartice na slikovit, interesantan i humorističan način predstavljaju komplikovane psihoterapijske koncepte, pretpostavilo se da će biti od koristi i klijentima.

Kartice su namenjene svima, te se tako mogu koristiti u radu sa svim uzrasnim grupama (odraslima, adolescentima i decom), pojedincima, parovima, porodicama, timovima itd.

Kartice su osmišljene tako da ih, osim terapeuta, mogu koristiti stručnjaci koji rade u različitim oblastima (mentalno zdravlje, edukacija, vaspitanje i obrazovanje dece i odraslih, biznis sektor), ali i pojedinci koji žele da rade na unapređenju odnosa, kao i na ličnom rastu i razvoju.

Generalno uputstvo

Kartice možemo predstaviti klijentu tako što ih postavimo na sto ili pod, a klijentu damo zadatak da bira kartice u kojima se prepoznaje ili da odabere kartice prema nekom zadatom kriterijumu, npr. kartice koje provociraju određene emocije i reakcije, kartice koje otvaraju određene teme, kartice koje otvaraju bolna mesta i sl.

Tokom rada sa karticama, terapeut podstiče klijenta da, uz pomoć slika, iznova otkriva različite strane svoje ličnosti (npr. „Koji mod se odnosi na Vas/tebe?“). Neki terapeuti sami ponude konkretnu karticu kada u klijentovoj priči prepoznaju to osećanje, ponašanje, shemu ili mod. Drugi terapeuti poslažu sve kartice (ili samo kartice potreba, shema ili modova) i zamole klijenta da sam odabere one u kojima prepoznaje sebe, partnera, roditelja i sl. Ukoliko klijent sam odabira kartice koje se na njega odnose, možemo otići i korak dalje i tražiti mu da ih rangira po stepenu izraženosti ili važnosti. Tako možemo klijentu postaviti sledeća ili slična pitanja: „Od svih ovih koje ste izdvojili, koje su najtipičnije za Vas? Koje su najčešće prisutne? Koji je Vaš „default mod“?“ Alternativno, možemo pitati klijenta: „Čega u Vašem životu ima najmanje, šta Vam fali? Šta biste želeli da bude izraženije?“

Izabrani likovi se detaljnije istražuju pitanjima poput: „Koja osećanja, misli i ponašanja ima ovaj deo ličnosti?“

Kako bismo izbegli komplikovane teorijske termine (imena data na samoj kartici) i kako bismo podstakli klijente da odabrane likove personalizuju i „usvoje“, pozivamo ih da im sami nadenu imena (npr. *Povezani Mile*, *Kritičar*, *Nepoverljivi Mile* i tako dalje).

Naročita pažnja se poklanja stanjima ranjivosti i to pitanjima tipa: „Kako dolazi do toga da se *Napušteni Mile* tako oseća? Od kada se on tako oseća — da li se to javilo skoro ili Vam je poznato još iz detinjstva? Šta mu je potrebno da bi se bolje osećao?“

Veoma je važno da se istraži i funkcija određenih delova ličnosti. Možemo tako da pitamo odakle dolazi taj deo ličnosti ili to stanje, koja je njegova funkcija, koje su mu prednosti i mane, koje su posledice njegovog ponašanja i sl.

Pošto je upoznao ova stanja i njihovu funkciju, okidače za ta stanja, ponašanja i posledice koje uz njih idu, terapeut počinje da podstiče drugačiju orijentaciju tako što ojačava zdrave i kompetentne delove. Klijentu se tada postavljaju pitanja poput: „Šta bi mogao da uradi *Zdravi odrasli Mile*? Kako bi *Mudri Mile* to rešio? Šta bi rekao *Saosećajni deo Vas*?“ Ključno je da se osvesti da taj deo treba da radi u pravcu zadovoljavanja bazičnih emocionalnih potreba i u skladu sa klijentovim ciljevima i vrednostima. Klijent se potom podstiče da aktivira ovaj deo i zadovoljava potrebe i u svakodnevnom životu.

Tipičan način na koji se u shema terapiji koriste kartice je sledeći: prvo se klijenti edukuju o bazičnim potrebama. Zatim se edukuju o shemama koje nastaju kao posledica frustracije određenih potreba. Tada se kartice sa shemama mogu grupisati prema frustriranim potrebama koje se nalaze u njihovoj osnovi. Na kraju se klijenti edukuju o koping stilovima i modovima koji nastaju kao posledica aktiviranih shema. Klijent tako, uz pomoć kartica, identifikuje svoje frustrirane potrebe, zatim svoje sheme, koping stilove i druge sebi svojstvene modove. Uz pomoć kartica, oslikavamo sve ovo pojedinačno, ali i kako dolazi do promene modova (*mode shift*). Pravimo mali strip koji vodi od okidača i potreba, preko shema, do modova koji se smenjuju. Tako istovremeno idemo od faze procene i psihoedukacije ka zajedničkoj konceptualizaciji i dogovoru oko toga na čemu ćemo raditi tokom terapije, odnosno tokom faze promene. U toj fazi, kartice koristimo i za rad kroz odnos, ali i prilikom izvođenja različitih kognitivnih, bihevioralnih, telesnih i iskustvenih tehnika, posebno *Chair work tehnike*, o čemu će biti nešto više reči u delu koji sledi.

U nastavku uputstva detaljnije ćemo prikazati načine za rad sa različitim setovima kartica, kao i način na koji kartice primenjujemo u radu sa parovima, decom i adolescentima.

Kartice sa bazičnim emocionalnim potrebama

Zadovoljavanje naših bazičnih potreba je preduslov za dobro mentalno zdravlje, a klijenti, nažalost, često nisu svesni ni da te potrebe imaju, niti kako su nekada bile i kako danas bivaju frustrirane. Imajući to u vidu, ove kartice služe da oslikaju bazične emocionalne potrebe te tako pomognu klijentima da ih prepoznaju i razumeju. Mnogi klijenti bolje razumeju sliku nego verbalne opise, a povezivanje (emocionalni odgovor) sa izrečenim biva mnogo jači uz slikovni materijal. Zbog toga, ima smisla da se tokom psihoedukacije o potrebama izvlače i pokazuju karte koje tu potrebu oslikavaju.

Terapeutima kartice pomažu i pri slanju poruke da su ovo normalne, razvojne potrebe koje svi imamo, te da je dužnost roditelja/staratelja da ih prepoznaju i zadovolje. Ovo je veoma važan deo procesa jer time šaljemo jasnu poruku da svi imamo te potrebe i pravo na njih. Za mnoge klijente kojima su ove potrebe osporavane i kojima je slata poruka da su slabi i prezahtevni jer ih imaju, ovo može biti najjači i najkorisniji deo psihoterapijskog i/ili edukativnog procesa.

Kartice dalje možemo koristiti kako bismo podstakli priču o tome da li su im konkretne potrebe tokom detinjstva i adolescencije bile frustrirane ili zadovoljene i na koji način. Dodatno pitamo i da li ih i na koji način klijent zadovoljava (ili frustrira) u sadašnjosti. Ovo može biti dobra polazna tačka za razmatranje šta bi klijent konkretno mogao da uradi kako bi ih zadovoljio.

Pored gore navedenog, ove kartice mogu da pomognu u osveščivanju veze između frustracije potreba, ranih maladaptivnih shema, dečjih ili roditeljskih modova i maladaptivnih stilova prevladavanja. Dodavanjem kartica potrebe možemo bolje da razumemo i sheme i modove. Tako, na primer, možemo da ispitamo funkciju modova analizirajući koja potreba nije bila zadovoljena pa su se oni okinuli, šta se dešava sa tom potrebom kada su oni tu i sl. Možemo, recimo, klijentu da pokažemo *Izbegavajućeg zaštitnika* i upitamo šta biva sa ovom potrebom (pokazujući karticu sa potrebom za brigom, negom i pažnjom) ako je on tu. Možemo iskoristiti karticu sa zaštitnikom da pokrijemo karticu potreba kako bismo i dodatno pojačali poruku. Ovo su svakako samo neke od ideja i neki od primera. Puno toga ostavljamo vašoj mašti „na volju“.

Kolege koje smo ispitali, kartice bazičnih potreba najčešće koriste za:

- **Psihoedukaciju** o potrebama, njihovoj funkciji, univerzalnosti i „normalnosti“. Ovde kartice koristimo kao ilustraciju verbalnog sadržaja i kao sredstvo za izazivanje jače emocionalne reakcije. Neretko se dešava da klijenti počnu da plaču ili da na drugi način ispoljavaju ranjivost čim vide sliku. Kartice se tako koriste i za **pojačavanje emotivnog odgovora** na informaciju o nezadovoljenoj potrebi, kao i za to da se klijent nauči da poveže sopstveni osećaj i sliku na kartici.
- **Procenu** ranog iskustva i afektivne vezanosti, odnosno toga u kojoj meri su date potrebe zadovoljavane i na koje načine jesu ili nisu zadovoljene. Ovo procenjujemo tako što direktno postavljamo ova pitanja.
- **Osveščivanje i identifikaciju** (nezadovoljenih) potreba tokom sadašnjeg života, tako što ih pitamo u kolikoj meri im je data potreba danas zadovoljena, šta rade da je zadovolje, da li je i kako frustriraju i sl.

- **Povezivanje sa određenim roditeljskim postupcima koji su dati u *Inventaru za procenu roditeljstva* (YPI),** tako što im pokažemo koje potrebe taj postupak frustrira i zašto.
- **Povezivanje sa trenutnim potrebama** — pokažemo sve potrebe i pitamo klijenta šta mu je potrebno u ovom trenutku/u nekom konkretnom odnosu i sl. Na ovaj način klijente guramo u to da nauče da i sebi, a i drugima kontinuirano postavljaju pitanje šta mi/im je sada potrebno. Nekada možemo da pitamo i nešto konkretnije, tipa: „Šta je mojoj glavi (ili ma kom delu tela) sada potrebno?“ ili „Šta je mom/nekome detetu, koje je samo i uplašeno, sada potrebno?“ i slično. Iskustvo nam je da ovo povezivanje sa sobom i sopstvenim potrebama ide lakše uz konkretan slikovni materijal.
- **Izgradnju terapijskog odnosa i dizajniranje stila *Limitiranog roditeljstva*** — pokažemo sve potrebe i pitamo klijenta: „Šta Vam je potrebno od mene sada/inače?“ Imajući ove odgovore u vidu, dizajniramo sopstveni terapijski stil i konkretne akcije.
- **Promenu — edukaciju o adaptivnim načinima zadovoljavanja nezadovoljenih potreba:** kartice su se pokazale kao vredna vizuelna podloga za asertivni trening, odnosno za prepoznavanje i komuniciranje potreba. Možemo tako da pitamo kako bismo nekome rekli da im je baš to što je prikazano potrebno ili kako bi osoba sa slike mogla da kaže nekome da joj to treba i sl.
- **Unapređivanje:** roditeljskih veština, partnerskih odnosa, radnog i socijalnog okruženja (*needs friendly* okruženje — okruženja koje je u skladu sa potrebama).
- **Bolje razumevanje i konceptualizaciju aktuelnih problema** — identifikovanje frustrirane potrebe koje stoje u osnovi neke trenutne reakcije.
- **Konceptualizaciju slučaja** — za popunjavanje dela o potrebama (ispitujemo nezadovoljene potrebe kroz kartice i koristimo rečeno da napišemo taj deo konceptualizacije).
- **Oslikavanje potreba navedenih u *Upitniku o potrebama*** koji koriste shema terapeuti prilikom korišćenja upitnika.
- **Motivisanje klijenata i rad sa *empatičkom konfrontacijom*** — „Razumem zašto je teško i koliko je teško menjati stvari, ali ako to ne promenimo ova Vaša potreba (pokažemo karticu kako bismo pojačali efekat) ostaje nezadovoljena i na dalje.“ Ili: „A šta biva sa ovim detetom, ako Vi kao odrasla osoba nastavite da idete u izbegavanje/radite to i to?“ i slično.
- **Psihodramski rad** — kartice mogu da se koriste tako što klijent, iz neke scene kada neka potreba nije zadovoljena, drugu osobu (na primer, partnera) uči da komunicira svoje potrebe uz pomoć kartica i simbolički daje osobi (ulozi osobe) karticu. Nekada sam sebi iz *Odraslog ja* kroz kartice poručuje *Malom ja* da vidi te potrebe i da sada može da ih vidi čuje i pruži ono što je potrebno. Takođe, u dramskim tehnikama se mogu koristiti za „vraćanje“ onoga što nije naše drugoj osobi ili upućivanje poruka drugoj osobi („Ovo je moja potreba, izvoli pogledaj, pa vrati.“).
- **Genogramski prikaz kroz kartice** — kada dodajemo i ako je moguće, komuniciramo i potrebe drugih „plodova stabla“. Kada je to moguće, radimo

i „transgeneracijski dramski rad“ i završavanje nezavršenih porodičnih poslova.

Kartice sa Ranim maladaptivnim shemama (RMŠ)

Rane maladaptivne sheme predstavljaju najdublji nivo mišljenja. One nisu jednostavna uverenja, već matrica sačinjena od sećanja, telesnih osećaja, emocija i misli u vezi sa doživljajem sebe i sopstvenog odnosa sa drugima. Sheme nastaju tokom ranog razvoja, ali ostaju aktivne tokom celog života pokazujući visoku otpornost na promene.

Sheme aktiviraju relevantni događaji u spoljašnjoj sredini, pa se one uglavnom prepoznaju po preteranom reagovanju u istom tipu situacija i doživljaju zaglavljenosti u istom tipu problema. Može se tako reći da postoji paralela između onoga što je osoba osećala kao dete i onoga što doživljava (kao odrasla) svaki put kada se shema aktivira. Iako je sam termin *Rane maladaptivne sheme* vezan za shema terapiju, koncepti koji sheme i kartice shema pokrivaju mogu biti relevantni i za ostale psihoterapijske pristupe, posebno za one koji rade sa bazičnim verovanjima o sebi, drugima i svetu. Uz svaku karticu je dat i opis sheme (uverenja) koju pokriva, tako da predznanje iz shema terapije nije neophodno. Vama koji želite da saznate više o prikazanim shemama preporučujemo knjigu Džefrija E. Janga (tvorca shema terapije) i Džudit Klosko „Osmislite život iznova“ (videti literaturu).

Kolege koje smo ispitali, kartice shema najčešće koriste za:

- **Psihoedukaciju** o shemama — ilustraciju uz informisanje o tome šta su sheme, kako one nastaju i kako se održavaju.
- **Osveščivanje** shema i njihove povezanosti sa bazičnim potrebama i modovima. Kartice sa shemama se mogu grupisati na osnovu frustracije određenih razvojnih potreba. Veoma je dragoceno napraviti i **analizu modova koji proističu iz te sheme**. To možemo uraditi postavljanjem pitanja tipa: „Kada Vam se ova shema aktivira, kako se osećate? Šta radite? Kako se nosite sa tim?“ Na ovaj način se klijentu olakšava da prepozna i razume vlastite načine reagovanja i odakle oni potiču.
- **Povezivanje sa određenim postupcima koji su dati u Inventaru za procenu roditeljstva (YPI)**. Kartice možemo da koristimo tako što im pokažemo koje sheme taj postupak može da kreira i aktivira.
- **Oslikavanje relevantnih shema uz davanje povratne informacije o rezultatima na YSQ upitniku** (upitniku za procenu shema). Kartice koristimo dok pričamo o konkretnoj visoko ocenjenoj shemi, njenom nastanku, ispoljavanju i sl.
- **Procenu** intenziteta i maladaptivnosti shema. Možemo da ponudimo klijentu sve kartice sa shemama pa da ih zamolimo da izaberu one kartice koje bi mogle

njih da predstavljaju. Kada ih odaberu, mogu da ih rangiraju, odnosno da procene koja im je od tih tema najbliža, koja im je najveći problem u sadašnjem životu i sl.

- **Definisanje cilja i plana terapije** — kada odaberu najvažnije karte (najvažnije sheme) možemo da ih pozovemo da odaberu one sa kojom bi najpre da rade.
- **Pravljenje i prikaz konceptualizacije i dogovor oko terapijskih ciljeva** — kao što smo već naveli, ove kartice koristimo da oslikamo „strip“, odnosno vezu između potreba, shema, modova, problema koji dovode klijenta na terapiju i ciljeva na kojima ćemo raditi.
- **Promenu shema i sržnih uverenja i/ili unapređivanje kvaliteta života, međuljudskih odnosa i načina na koji zadovoljavamo potrebe.** Ovde kartice koristimo i izvlačimo svaki put kada radimo na shemama ili kada treba klijenta da podsetimo na njih i njihov uticaj.

Kartice sa shema modovima

Ljudi imaju različite unutrašnje sadržaje, različite reakcije, čak i različita „stanja“. U shema terapiji ova stanja nazivamo *Shema modovi*, razlikujući četiri tipa modova: dečje modove, maladaptivne stilove prevladavanja, roditeljske modove i mod zdravog odraslog, odnosno kompetentnog deteta. Za zdravo funkcionisanje i zadovoljavajuće međuljudske odnose je veoma korisno da upoznamo naša i tuđa „različita lica“ i da menjamo one delove koji onemogućavaju zadovoljavanje bazičnih emocionalnih potreba. Pri prepoznavanju ovih stanja (modova) slika često govori mnogo više nego reči.

Kartice modova pokrivaju širok spektar obrazaca ponašanja koji se manifestuju kroz ego stanja i različite mehanizme odbrane:

- Dečiji modovi (10) — sa detinjstvom povezana emotivna stanja koja odgovaraju i deci i odraslima;
- Maladaptivni stilovi prevladavanja (21) — inicijalno zdravi, a kasnije nezdravi načini za nošenje sa stresnim situacijama (beg/borba/zaleđenost);
- Roditeljski modovi/Unutrašnji kritičari (3) — internalizovani delovi roditelja ili drugih važnih osoba u detinjstvu;
- Zdravi modovi (3) — naš zdravi odrasli ili kompetentni dečji deo.

Kolege koje smo ispitali, kartice modova najčešće koriste za:

- **Psihoedukaciju** o modovima i njihovoj univerzalnosti. Navedene modove imamo svi, razlika je samo u tome u kolikom stepenu su oni izraženi i u kolikoj

meri su povezani (da li smo svesni jednog stanja kada smo u drugom ili postoji svojevrsan *spliting*).

- **Osveščivanje**, prepoznavanje i razumevanje **stanja u kome je klijent trenutno**. Na primer, klijent koji je upoznat sa konceptom modova, uz pomoć kartica, lakše može da identifikuje u kom modu se trenutno nalazi.
- **Osveščivanje** trajnijih obrazaca ponašanja, emocija i kognicija kod sebe i drugih. Kartice se mogu koristiti tako što terapeut, kada prepozna neki od modova kod klijenta, ponudi karticu za taj mod ili može da prikaže sve kartice i pozove klijenta da odabere one koje su za njega najrelevantnije.
- **Procenu** intenziteta i maladaptivnosti modova. Nakon što odabere sebi svojstvene modove, zamolimo klijenta da odabere onaj koji je najizraženiji, onaj koji pravi najviše problema i sl.
- Oslikavanje relevantnih modova **uz davanje povratne informacije o rezultatima na Upitnicima za procenu modova** (SMI, YRAI, YCI).
- **Povezivanje** odabranih modova sa shemama i potrebama koje su u vezi sa njima. Povezivanje rezultata upitnika za procenu modova sa upitnikom za procenu shema, potreba i roditeljskih stilova. Sve uz korišćenje adekvatnih kartica.
- **Procenu i opis** prelaska iz jednog moda u drugi (*mode shift*).
- **Osveščivanje relacionog (cirkularnog) obrasca** (npr. kako mod jedne osobe okida mod druge). Vodimo klijente ka tome da osveste šta (koji mod ili shemu) neki njihov mod okida kod drugih, šta onda ta reakcija važnih drugih okida kod njih i sl. Sve to, naravno, ilustrujemo karticama.
- Korišćenje svega gore navedenog i već pomenutog „stripa“ za **pravljenje i prikaz zajedničke konceptualizacije problema**.
- **Dogovor oko terapijskih ciljeva** — korišćenje prepoznatih modova i konceptualizacije za dogovor oko toga koje modove želimo da slabimo, a koje da jačamo i zašto (finalni cilj je zadovoljavanje bazičnih potreba). Važno je da ilustrujemo kako taj konkretni mod održava sheme i frustrira zadovoljenje bazičnih potreba.
- **Promenu**: samosabotirajućih ponašanja, (samo)obezvređujućih kognicija, disfunkcionalnih relacionih obrazaca, neadekvatnog odnosa prema sopstvenoj ranjivosti.
- **Jačanje zdravog dela sebe** (*Zdravog odraslog i Srećnog deteta*) kroz kreiranje života vrednog življenja i unapređivanje brige o sebi, partnerskih i drugih odnosa, radnog i socijalnog okruženja i sl.
- **Psihodramsku tehniku** tako što se od klijenta traži da liku na kartici da glas, reči. Ova tehnika sa karticama je pogodna kada je osobi teško da uđe u ulogu moda. Takođe u dramskim tehnikama mogu se koristiti za „vraćanje“ onoga što nije naše drugoj osobi ili upućivanje poruka drugoj osobi.
- **Roleplay i chair work** tako što se kartica sa određenim modom postavi na stolicu pa klijent ili razgovara sa praznom stolicom na kojoj se nalazi kartica sa odgovarajućim modom ili prelazi iz stolice u stolicu zauzimajući ulogu moda sa kartice koja se nalazi na stolici na kojoj sede.

Primena kartica u radu sa parovima

U početnoj fazi terapije važno je edukovati par o bazičnim potrebama, ranim maladaptivnim shemama, okidačima koji aktiviraju sheme i shema modovima. U nastavku teksta prikazaćemo psihoedukaciju o ovim pojmovima po koracima.

1. Psihoedukacija o potrebama i o načinima zadovoljavanja bazičnih potreba

Korak 1: Postavite pred par sve kartice sa potrebama.

Korak 2: Pozovite oba partnera da izaberu onu karticu koja opisuje potrebu za koju smatraju da im hronično nije bila zadovoljavana tokom detinjstva, a potom i karticu koja opisuje potrebu koja nije dovoljno zadovoljena u odnosu sa partnerom/partnerkom.

Korak 3: Pozovite oba partnera da prokomentarišu svoj izbor, a potom i izbor koji je načinio njihov partner/partnerka.

Korak 4: Pitajte par da li primećuju neki obrazac, odnosno da li postoji povezanost između nezadovoljenih potreba u detinjstvu, u prošlim partnerskim odnosima i sadašnjem odnosu.

Korak 5: Prodiskutujte sa parom o adekvatnim načinima zadovoljavanja konkretnih nezadovoljenih potreba u sadašnjem odnosu.

Primer: ako jedan partner kao nezadovoljenu potrebu izabere karticu *Slobodno ispoljavanje i uvažavanje osećanja i potreba*, drugog partnera možemo podučavati o empatiji, validaciji, aktivnom slušanju i slično, a sve to možemo i provežbati na seansi. Ako je izabrana kartica *Prihvatanje i pohvala*, klijente možemo podučiti o važnosti pohvala, o adekvatnim načinima upućivanja kritike, o saosećanju i prihvatanju i sl. Ako je u pitanju kartica *Spontanost i igra*, možemo zajedno osmišljavati (a kasnije i dogovarati) načine kako mogu da zadovoljavaju ovu potrebu zajedno — kao par (npr. kroz društvene igre, ples, gledanje komedija, zajedničko pripremanje obroka i slično).

Korak 6: Napravite zajednički plan kako da do sledeće seanse rade na tome da svesnije i adekvatnije međusobno zadovoljavaju bazične potrebe. Ukoliko je potrebno, napravite plan konkretnih aktivnosti, a ukoliko žele jedno drugo da iznenade, dajte

im zadatak da samostalno osmisle i izvedu aktivnosti koje zadovoljavaju konkretnu potrebu. Od velike je važnosti da svaki put imenujete bazične potrebe. Osveščivanjem i imenovanjem potreba koje nisu zadovoljene učimo klijente da ih prepoznaju, validiraju i verbalizuju drugima. Učimo ih da traže!

2. Psihoedukacija o shemama/modovima i okidačima shema/modova

U nastavku teksta su predstavljeni koraci usmereni na psihoedukaciju o ranim maladaptivnim shemama i shema modovima. Iako su koraci za sheme i modove predstavljeni zajedno, preporuka je da odvojeno prođete kroz korake za sheme, a odvojeno za modove.

Korak 1: Kao i u slučaju psihoedukacije o bazičnim potrebama, pred par postavite sve kartice sa shemama/modovima.

Korak 2: Pozovite oba partnera da izaberu kartice koje prikazuju sheme/modove koje prepoznaju kod sebe. Ukoliko je potrebno, mogu se poslužiti i kratkim opisima shema koji se nalaze na poledini kartica.

Korak 3: Pitajte partnere u kojim situacijama se aktiviraju izabrane sheme/modovi.

Primer: Shema *Defektnost* se aktivira kada me suprug kritikuje; shema *Emocionalna deprivacija* se aktivira kada supruga provodi veće na telefonu i ne priča sa mnom; shema *Napuštanje* se aktivira kada supruga ne odgovara na poruke čim ih dobije; shema *Nepoverenje* mi se okida kada supruga izlazi sa drugaricama i sl.

Mod *Distanciranog zaštitnika* se aktivira kada me supruga kritikuje — jednostavno se isključim. Ovaj *Zahtevajući* mod se uključi svaki put kada krenem nešto da radim — nikada nije dovoljno dobro. Ovo *Napušteno dete* se aktivira svaki put kada sam sama kod kuće i sl.

Korak 4: Razgovarajte sa oba partnera o tome kako prepoznaju da su aktivirane određene sheme/modovi.

Korak 5: Nakon što su prepoznali sopstvene sheme/modove, ohrabriti partnere da ih otvoreno komuniciraju, naročito u trenucima kada su ti modovi ili sheme aktivirani.

Korak 6: Na kraju seanse možete im zadati domaći zadatak: da na sledeću seansu dođu sa situacijom ili spisikom situacija u kojima su se aktivirale sheme/modovi, kako biste zajedno analizirali okidače i pokazatelje da su modovi ili sheme aktivirani.

3. Upotreba kartica u cilju deeskalacije konflikta

Nakon faze psihoedukacije parova o shemama i modovima, kartice se mogu upotrebiti i u cilju rešavanja aktuelnih partnerskih problema. Na primer, ukoliko dođe do eskalacije konflikta između partnera, kartice se mogu upotrebiti u cilju deeskalacije. Ovaj vid upotrebe kartica prikazaćemo na primeru izmišljenog para Saše i Milene.

Evo primera kako partneri najčešće izveštavaju o konfliktu zbog kog su se javili na terapiju.

Šta se dogodilo — Sašina perspektiva:

„Morao sam da ostanem duže u kancelariji zbog hitnog posla. Iako sam se dogovorio sa Milenom da večeramo u 20h, projekat je bio zahtevniji nego što sam očekivao, vreme je prolazilo i nisam mogao da stignem u dogovoreno vreme. Moja nervoza je rasla. Uskoro je prošlo osam. Znao sam na osnovu prošlih iskustava da će Milena pobesneti ako joj javim da kasnim, pa sam pokušao da završim što je moguće pre i nisam joj se javio. Stigao sam kući sat vremena kasnije. Nakon što sam stigao, Milena je počela da viče i udara me. Pobegao sam u radnu sobu i zaključao vrata. Milena je nastavila da me vređa i da udara po vratima. Počeo sam da brinem šta će komšije pomisliti. Pustio sam muziku i čekao da se Milena smiri. Posle mi je bilo baš krivo zbog svega... Osećao sam se krivim.”

Šta se dogodilo — Milenina perspektiva:

„Otkazala sam sastanak sa najboljom prijateljicom Aleksandrom da bih imala vremena da priprelim večeru za Sašu i mene. Znala sam kako Sašin posao inače utiče na naš brak, ali ja uživam u njegovom društvu i želela sam da večer bude nešto posebno. A onda Saša nije došao kući. Sve sam natempirala za 20 časova. Na trenutak sam se zabrinula da se nešto nije desilo. Pozvala sam ga, ali se on nije javio. Poslala sam mu poruku, ali nije odgovorio. Pomislila sam da se dobro zabavlja sa novim kolegama i bes je rastao. Počela sam sama da pijem vino kupljeno za večeru i do 21 sat sam već bila malo pripita. Kada se Saša najzad pojavio, reagovala sam besno. Kada se on povukao u sobu, osećala sam se bezvredno. Nakon nekoliko minuta, otišla sam u spavaću sobu plačući.”

Konflikt između Milene i Saše je doveo do toga da se pojedine sheme i shema modovi aktiviraju kod oba partnera. Na osnovu primera možemo pretpostaviti da su se Saši aktivirale sheme *Defektnost* i *Nepoverenje/Zlostavljanje* (u vezi je sa osobom sklonom nasilju koja je odmah po njegovom ulasku u stan počela da viče i bije, kao njegova majka kada bi kasnio kući), a Milene sheme *Napuštanje* i *Defektnost* (okidač je bilo Sašino nejavljanje i strah da mu se nešto nije dogodilo, a završila je sa osećanjem da je bezvredna). Pomenute sheme su dovele do aktivacije za Milenu i Sašu karakterističnih shema modova i mogli smo da vidimo ono što je tipično za aktivaciju modova u partnerskom odnosu, a to je *cirkularnost*. Naime, shema mod jednog partnera okida shema mod drugog partnera, što zauzvrat okida druge modove kod prvog partnera, a potom ti novoookinuti modovi okidaju nove modove i kod drugog partnera.

Objasnićemo to na našem primeru. Na okidanje sheme *Napuštanje*, Milena reaguje aktiviranjem *Napuštenog deteta* kojeg „brani“ prvo *Prepuštanjem* (zove i zove), pa aktiviranjem *Zavisnice* (samoumirenja kroz alkohol) i na kraju, po Sašinom dolasku nadkompenzujućim stilom prevladavanja — modom *Nasilnica* (viče i udara). To aktivira Sašin *Izbegavajući mod* (beži u radnu sobu i distancira se kroz muziku), što aktivira Milenine sheme *Napuštanje*, ali i *Defektnost*, kojoj se prepušta i ulazi u *Mod napuštenog, bezvrednog, ranjenog deteta*. Svest o tome, kod Saše okida *Unutrašnjeg kritičara* (onog koji indukuje krivicu), shemu *defektnost* i krivicu (mod *Krivog, posramljenog deteta*).

Prvi korak u terapijskom radu na deeskalaciji konflikta je da sa parom oslikamo ove gore pomenute interakcije i cirkularnost. Važno je da se fokusiramo na okidače za prepoznate sheme i modove, kao i na povezivanje tih okidača sa shemama, modovima i događajima iz detinjstva. Zajedničko otkrivanje omogućava partnerima da bolje razumeju svoje okidače i reakcije, kao i okidače, emocije i ponašanja svojih partnera. Ovo daje zajedničku perspektivu i gledanje na problem kao naš — kao problem koji kocreiramo zajedno.

Osveščivanje shema i modova, kao i načina aktivacije istih omogućava partnerima i da shvate da su oboje u komunikaciju uneli svoja negativna iskustva iz prošlosti. Takav uvid im pomaže da se pomere sa pozicije optuživanja na poziciju empatije i razumevanja. Ako nam je stalo do partnera, ne želimo da mu radimo ono što su im radili neadekvatni roditelji. Ako želimo da sačuvamo odnos, imamo zajednički cilj. Pogled u detinjstvo i ranije odnose, pomaže paru da zajednički identifikuju obrazac u kom su zaglavljani, a razumevanje sopstvene i partnerove istorije otvara put za bolje rešenje.

Vrlo je važno da uz sve ovo identifikujemo i bazične emocionalne potrebe koje su bile frustrirane i koje ponavljanjem obrasca ostaju nezadovoljene. Jednom kada su potrebe osveščene, imenovane i karticama oslikane, možemo da krenemo u podučavanje para kako da te potrebe prepozna i kod sebe i kod partnera i kako da ih jasno i asertivno iskomunicira. Onda preostaje da ih podučimo i kako da te potrebe jedno drugom zadovolje, odnosno kako da aktiviraju *Zdravi, odrasli, saosećajni mod*.

Dakle, zajedničko identifikovanje shema, shema modova i nezadovoljenih potreba Mileni i Saši i svakom drugom paru može da pomogne da osveste gde nastaje problem u komunikaciji kada konflikt eskalira i kako da umesto maladaptivnih modova aktiviraju svoj *Zdravi odrasli mod* (Milena omogući Saši da po dolasku kući objasni šta se desilo, Saša pošalje Mileni poruku dok je na poslu, asertivno postave granice i slično).

U prethodnom delu teksta smo dali primer jednog partnerskog konflikta i načina njegovog rešavanja. Tokom procesa deeskalacije konflikta, kartice možemo koristiti na sledeći način:

Korak 1: Pozovite oba partnera da iz seta kartica sa shemama izaberu karticu koja opisuje njihovu shemu koja se aktivirala u datoj situaciji.

Korak 2: Potom ih pozovite da iz kartica sa modovima odaberu karticu koja opisuje njihov „unutrašnji glas“ (*Maladaptivni roditeljski mod*) i/ili kartice koje opisuju njihov način reagovanja u datoj situaciji (njihov koping mod).

Korak 3: Nakon toga, možemo da idemo na ono što je „iza“, na odabir kartica koje opisuju *dečji mod* koji je aktiviran, kao i *potrebu* koja nije zadovoljena (pre i tokom konflikta).

Korak 4: U poslednjem koraku uz tri kartice *Zdravog odraslog* pomozite partnerima da osveste i verbalizuju šta je njihov *Zdravi odrasli* mogao da uradi kako bi zaustavio *maladaptivne roditeljske* i *koping modove* i kako bi se pobrinuo za sopstveno (pa i partnerovo) *Ranjeno dete* i za to da bazična potreba bude zadovoljena. Ovo je način da ih naučimo da preveniraju konflikt (brigom za sebe pre interakcije), odnosno kako da ga konstruktivno reše/deeskaliraju ako do njega dođe.

Primena kartica u radu sa decom i adolescentima (adaptirano prema Graaf, 2016)

U terapiji sa decom, adolescentima i odraslima naročito dobro se pokazala shema terapija — koncept rada sa različitim delovima ličnosti kroz igru. Ti delovi ličnosti, se mogu predstaviti različitim igračkama (plišane lutke, štrumfovi, lutke koje se stavljaju na prste, smajliji i slično), a kroz shema kartice uvodimo i mogućnost da se različita ponašanja i unutrašnja stanja izraze i uz pomoć slika. Prednost korišćenja kartica u radu sa decom je to što ih možemo koristiti i bez uvođenja koncepta shema ili

modova i što možemo da ih koristimo kao igru. Igru kroz koju deca uče i menjaju se, zabavljajući se!

1. Igra pogađanja

Cilj ove igre je da dete na zabavan način uči o različitim ponašanjima i unutrašnjim stanjima koja mogu biti iza njih. Deci tako možemo da pokažemo određenu sliku shema ili modova i da im onda postavljamo pitanja tipa: „Šta misliš, šta se dešava sa osobom na ovoj slici? Da li ti je poznato to stanje? Da li se ti nekada tako osećaš? Kada/zašto? Šta onda radiš? Je li se požališ mami/tati? Šta oni rade? Šta ti pomogne? Šta ne pomogne?“

Slično možemo postupati i sa karticama sa potrebama, te možemo da pitamo: „Koje potrebe bi mogla da ima osoba sa slike? Šta može da uradi da bi što bolje zadovoljila svoju potrebu? Ko može da joj pomogne? Kako je kod tebe u vezi sa tim? Da li mama i tata ovo rade? Šta rade? Šta ti radiš da se osećaš sigurno, srećno?“

2. Igra osveštavanja okidača, modova i interakcija koje ovo kreiraju

Korak 1: Dete, odnosno adolescent, odlučuje se za više kartica koje prepoznaje u sebi, koje su tipične za njega. Jedna karta bi svakako trebalo da označava *Ranjeno dete*, kao i ono koje je sklono poteškoćama u ponašanju (*Besno, Razmaženo, Nedisciplinovano* i tako dalje). Terapeut traži da odabere i kartu za *Mudrog i pametnog*, koji zna da prevaziđe problem i nađe rešenje.

Odabrane kartice se imenuju onako kako dete/adolescent poželi (npr. *Tužni Mile*). Na dodatnom papiru možemo eventualno nacrtati oblačić u kojem ćemo napisati ono što dete radi, misli ili oseća kada je u ovom modu, odnosno šta je to što *Tužni Mile* tada misli, radi ili oseća.

Korak 2: Terapeut opisuje neku situaciju sa kojom dete/adolescent može da se identifikuje — situaciju koju prepoznaje iz života. Na primer: „Zamisli da tvoj otac proveri tvoj domaći, pronađe greške i počne da te grdi.“

Korak 3: Dete/adolescent bira one kartice koje predstavljaju njegovu tipičnu reakciju na navedenu situaciju. Ukoliko to ne uradi, podstičemo ga da izabere bar dve kartice: jednu koja predstavlja unutrašnja stanja — osećanja (npr. *Uplašeni Mile*) i drugu koja predstavlja spoljašnju reakciju (npr. *Mile koji beži u maštu*). Ukoliko dete/adolescent ne želi da pokaže svoja osećanja, može da je ostavi skrivenom.

Korak 4: Terapeut onda pita za tipičnu reakciju druge osobe koja je uključena u situaciju ili u ovu „igru“. Tražimo mu da pronađe tipičnu maminu ili tatinu reakciju, na primer.

Korak 5: Dete/adolescent treba da izabere nove kartice, odnosno kartice koje predstavljaju reakciju na reakcije osoba iz koraka 4. Nastavljamo sa ovim sve dok se situacija/interakcija ne završi (može da ostane zaglavljena ili da se reši). Terapeut potom, razmatra sa detetom/adolescentom alternativna rešenja ili modove, istražuje njihove prednosti i mane i navodi na igranje uloga i provežbavanje tih rešenja.

Korak 6: Terapeut planira sa detetom/adolescentom koja bi od ponuđenih rešenja mogao da proba u budućim situacijama. Ukoliko želi, dete može da uslika odgovarajuću karticu (ili da sam nacрта svoju) kao podsetnik koji može da ponese kući.

3. Igra potreba sa roditeljima

1. korak: roditelj bira jednu od ponuđenih kartica sa potrebama i opisuje šta vidi na slici, tj. kako on doživljava ono što je naslikano. Ukoliko je potrebno, terapeut daje dodatna objašnjenja i edukuje roditelje o toj potrebi i njenoj važnosti.

2. korak: od roditelja se traži da opiše kako on zadovoljava tu potrebu kod svog deteta.

3. korak: od roditelja se traži da predloži načine da poboljša ili promeni svoje ponašanje kako bi zadovoljio tu potrebu svog deteta. Ukoliko je potrebno, terapeut radi na motivisanju roditelja da to promene tako što ih edukuje o posledicama trajnog nezadovoljavanja ove potrebe. Takođe, predlaže dodatna ponašanja koja mogu biti način da se ova potreba zadovolji.

Literatura

1. Graaf, P. *Schematherapie Mit Bedürfnissen, Emotionen und Modi arbeiten*. Beltz, 2016.
2. Graaf, P. *Schematherapie mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen*. Beltz, 2016.
3. Jang, Dž. i Klosko, Dž. *Osmislite život iznova — Kako prerasti sputavajuće psihičke sheme; Shema terapija u praksi*. Psihopolis institut i Centar za shema terapiju Beograd, 2018.