



schema therapy center

BELGRADE

SKRIPTA ZA AKREDITOVANU EDUKACIJU IZ HEMA TERAPIJE



International Society of
Schema Therapy

MATERIJAL ZA MODUL 1

Sadržaj

1. *Vežbe za Modul I*
2. Bazične potrebe
3. Stilovi prevladavanja shema
4. Vrsta shema
5. *Vrsta shema - vežba*
6. Česti problemi u psihoterapijskom odnosu
7. *Vežba refleksije*
8. Shema Modaliteti
9. Transkript: Angry child with Remco
10. Transkript: Imagery for assessment
11. Domaći zadatak

DODATAK: Primer konceptualizacije J. Young - stara verzija

1. Vežbe za Modul I

Instrukcije: Diskutujte u parovima delove 1-4

Deo 1

1. Razmislite o klijentu sa kojim je bilo poteškoća u radu
2. Koju vrstu problema ste iskusili?

3. Kako ste se osećali radeći sa njim / njom?

4. Ukratko opišite njihovu porodičnu istoriju i sve značajne događaje

Deo 2

6. Šta mislite koje potrebe klijentu nisu zadovoljene tokom odrastanja i kako ih vi možete zadovoljiti (reperentovati) kao terapeut?

Deo 3

7. Napišite koje su (po vašem mišljenju) klijentove najrelevantnije sheme i koping stilovi

Deo 4:

8. Navedite klijentove modalitete
9. Napišite ciljeve i potrebe u terminima shema i modaliteta na CC

Deo 5: Role Play

10. Jedna osoba neka glumi klijenta. Klijent bira jednu shemu ili modalitet. Terapeut postavlja pitanja kako bi identifikovao shemu / modalitet, kako je nastala / nastao i kako je povezana sa prezentujućim problemom. Terapeut imenuje shemu / modalitet / klijentove nezadovoljene potrebe ili potrebu. U saradnji sa klijentom terapeut predlaže terapijski cilj.

Deo 6: Imaginacija za procenu

11. Jedna osoba neka glumi klijenta, dok druga glumi terapeuta koga će uvesti u vežbu imaginacije u cilju procene.

2. BAZIČNE POTREBE

- Sigurnost i bezbednost (odsustvo nasilja, zaštita)
- Stabilnost, predvidljivost
- Ljubav, nega i pažnja
- Prihvatanje i pohvala
- Empatija (saosećanje i razumevanje)
- Vođstvo (Usmeravanje i jasne granice)
- Uvažavanje osećanja i potreba
- Autonomija i sloboda

3. STILOVI PREVLADAVANJA SHEMA

Nadkompenzacija sheme – borba

1. **Agresivnost, Hostilnost** – suprotstavljanje, zlostavljanje, optuživanje, napadanje, kritikovanje i sl.
2. **Dominantnost, Preterano isticanje sebe** – *direktno* kontroliše druge kako bi ostvario cilj
3. **Traženje potvrde i statusa** – visoko postignuće i status
4. **Manipulacija, Iskorišćavanje** – zadovoljava sopstvene potrebe kroz *prikrivenu* manipulaciju, zavođenje, varanje i sl.
5. **Pasivna – agresivnost, Buntovništvo** – deluje preterano uslužno, dok kažnjava druge ili se prikriveno buni kroz odlaganje, kašnjenje i sl.
6. **Preterana urednost, Opsesivnost** – održava striktan red, jaku samo-kontrolu, stavlja veli akcenat na rutinu, planiranje i rituale.

Predavanje shemi – zaleđenost

7. **Predavanje, zavisnost** – Oslanja se na druge, popušta, pasivan, zavisan, submisivan, lepi se, izbegava konflikte, čini sve da udovolji drugima

Izbegavanje sheme

8. **Socijalno povlačenje, Preterana autonomija** – Izoluje se i povlači, kroz samostalne aktivnosti i prekid odnosa. Može pokazivati i preteran fokus na nezavisnost i oslanjanje samo na sebe.
9. **Kompulzivno traženje stimulacije** – Traži uzbuđenje ili distrakciju kroz kompulzivne kupovine, seks, kockanje, rizična ponašanja, fizičku aktivnost...
10. **Zavisničko udovoljavanje sebi** – Izbegava kroz zavisnosti koje uključuju telo (alkohol, droge, prejedanje, preterano masturbiranje i sl.)
11. **Psihološko povlačenje** – Prevladava kroz disocijaciju, zaleđenost, negiranje, fantaziju ili druge *unutrašnje* oblike psihološkog bekstva.

COPYRIGHT 2003, Jeffrey Young, PhD

4. VRSTE SHEMA

1. **Emocionalna deprivacija** - Uverenje da niko nikada neće adekvatno zadovoljiti naše primarne emocionalne potrebe.
2. **Napuštanje** - Očekivanje da će se bliska emocionalna veza prekinuti.
3. **Nepoverenje / Zloupotreba** - Očekivanje da će nas drugi ljudi zlostavljati ili maltretirati.
4. **Socijalna izolacija / Otuđenost** - Uverenje da smo izolovani od ostatka sveta, različiti od drugih ljudi; osećaj da nigde ne pripadamo.
5. **Defektnost** - Uverenje da smo iznutra neadekvatni i oštećeni.
6. **Neuspeh / Nekompetentnost** - Uverenje da smo nesposobniji ili neuspešniji od drugih i da smo stoga osuđeni na neuspeh
7. **Zavisnost** - Uverenje da smo nesposobni da obavljamo svakodnevne dužnosti samostalno.
8. **Vulnerabilnost na povredu** - Preterano uverenje da se neka spoljašnja / unutrašnja katastrofa može dogoditi u bilo kom trenutku (npr. Finansijski krah, infarkt)
9. **Umreženost / Simbioza** - Preterana povezanost sa drugima, posebno sa roditeljima, usled uverenja da bar jedna od tih osoba ne bi preživela bez stalne podrške druge
10. **Subjugacija / podređivanje** - Uverenje da se mora povinovati kontroli od strane drugih kako bi se izbegle negativne posledice u vidu njihovog besa ili odbacivanja
11. **Samo-žrtvovanje** - Uverenje da se sopstvene potrebe moraju bitno žrtvovati kako bi se pomoglo drugima, (često je motivisano krivicom)
12. **Traženje podrške i priznanja**- Uverenje da naša vrednost zavisi od reakcije drugih, usled čega se stavlja fokus na status, izgled, uspeh i sl.
13. **Negativnost - pesimizam** - Uverenje da će stvari pre ili kasnije ozbiljno krenuti po zlu; fokus na negativne aspekte života i životnih situacija.
14. **Emocionalna inhibiranost** - Uverenje da se sopstvene emocije i impulsi moraju inhibirati
15. **Nepopustljivi standardi** - Uverenje da moramo zadovoljiti nerealno visoke standarde čak i po cenu zdravlja, sreće i zadovoljstva
16. **Kažnjavanje** - Uverenje da ljudi treba da budu ozbiljno kažnjeni za svoje greške, bez obzira na okolnosti u kojima su te greške načinjene.
17. **Pravo** - Uverenje da imamo prava da činimo sve što želimo ne obazirući se na druge ljude, društvene norme i pravila.
18. **Nedovoljna samokontrola** - Nesposobnost da se toleriše bilo kakva frustracija pri dostizanju cilja

5. VRSTE SHEMA - Vežba

Vrsta šeme	Ja	Partner	Klijent (ime)
Emocionalna deprivacija			
Napuštanje			
Nepoverenje / Zloupotreba			
Socijalna izolacija / Otuđenost			
Defektnost			
Neuspeh / Nekompetentnost			
Zavisnost			
Vulnerabilnost			
Umreženost / Simbioza			
Subjugacija / podređivanje			
Samo-žrtvovanje			
<i>Traženje podrške i priznanja</i>			
<i>Negativnost - pesimizam</i>			
Emocionalna inhibiranost			
Nepopustljivi standardi			
<i>Kažnjavanje</i>			
Pravo			
Nedovoljna samokontrola			

6. Česti problemi u terapijskom odnosu

1. Klijentova shema se sudari sa terapeutovom shemom (jedan drugom izazivaju sheme - začarani krug)
Pr. T-samo-žrtvovanje, K-zavisnost; T-Standardi, K-Neuspeh
2. Postoji loš spoj između klijentovih potreba i terapeutovih shema ili stilova prevladavanja (terapeut podseća na pravog roditelja)
Pr. T-Em.inhibicija, K- Em. Deprivacija; T-umreženost, K - zavisnost
3. Terapeut i klijent imaju iste sheme (preterana identifikacija)
Pr. napuštanje ("Nikada te neću napustiti")
4. Klijentova emocija izaziva izbegavajuće ponašanje kod terapeuta
5. Klijent izaziva nadkompenzaciju kod terapeuta
Pr. T-samo-žrtvovanje, K-Pravo
6. Klijent izaziva kod terapeuta modalitet "Disfunkcionalni - kritikujući roditelj"
7. Terapeut nesvesno koristi klijenta da zadovolji sopstvene potrebe izazvane shemom
Pr. K-umreženost, T-soc.izolacija
8. Klijent ne napreduje "dovoljno", što okida terapeutove sheme (posebno sheme Defektnost, Neuspeh i Zavisnost)
Pr. Terapeuti koji se predaju shemi deluju nesigurno, umanjuju klijentovu veru u terapiju, šalju ih dalje
9. Terapeutove sheme se okidaju onda kada je klijent u krizi
Pr. Suicidalan = "manipulativan"
10. Terapeut hronično zavidi klijentu
Pr. T- narcističan, K ima nešto što je stalni izvor gratifikacije - novac, stabilna veza
11. Terapeut strahuje od pojave klijentovih shema u seansi (to je em neizbežno, em lekovito)

7. Vežba refleksije - Kada klijent okine vaše sheme

Uputstvo: Razmislite o nekim skorijim seansama sa klijentima i prodiskutujte sledeća pitanja

1. Identifikujte neke od shema koje su se možda okinule u radu sa klijentima.
2. Koji modaliteti su možda bili okinuti?
3. Kako ste reagovali? Šta se dogodilo u seansi?

8. SHEMA MODALITETI

Dečji modaliteti - urođeni i univerzalni

- 1. Vulnerabilno Dete** - oseća se usamljeno, izolovano, tužno, neshvaćeno, nepodržano, defektno, deprivirano, bezvredan, nevoljen, slabo, poraženo, odbačeno, pesimistično, nekompetentno, sumnja u sebe, bespomoćan, beznadežan, uplašen, zabrinut.
- 2. Besno Dete** - oseća se ekstremno besno i frustrirano zato što nisu zadovoljene potrebe vulnerabilnog deteta.
- 3. Impulsivno / Nedisciplinovano Dete** - zadovoljava svoje (ne-sržne) želje i impulse na sebičan i nekontrolisan način, ima problema da odloži kratkoročno zadovoljstvo, često se oseća jako besno i frustrirano, nestrpljiv je, može delovati razmaženo.
- 4. Sretno, Spontano Dete** - oseća se voljeno, povezano sa drugima, srećno, ispunjeno, zaštićeno, prihvaćeno, bezbedno, hvaljeno, vođeno, samopouzđano, jako, uključeno, optimistično.

Maladaptivni koping stilovi

- 5. Uslužni popustljivko (popušta)** - ponaša se na pasivan i submisivan način, traži podršku i potiskuje svoje potrebe usled straha od odbacivanja ili konflikta, toleriše loš tretman od strane drugih, ne ispoljava potrebe.
- 6. Distancirani zaštitnik (izbegava)** - odseca potrebe i osećanja, emocionalno se distancira od ljudi i odbija njihovu pomoć, oseća se povučeno, odsutno, ometeno, depersonalizovano, prazno i dosadno; prati ometajuće, samo-zadovoljavajuće aktivnosti na kompulzivan način, može usvojiti ciničan ili pesimističan pogled kako bi se distancirao od investiranja u ljude i aktivnosti.
- 7. Nadkompensator (čini suprotno)** - ponaša se grandiozno, agresivno, dominantno, kompetitivno, arogantno, ponižavajuće, kontrolišuće, buntovno, manipulativno, traži pažnju i status. Sve ovo čini kako bi kompenzovao za nezadovoljene potrebe.

Maladaptivni roditeljski modaliteti

8. Kažnjavajući roditelj – Oseća da on i drugi zalužuju kaznu ili okrivljavanje i to sprovodi u delo pa krivi, kažnjava ili zlostavlja sebe (npr. samo-povređuje se) i druge. Ovaj modalitet se odnosi *nastil* sa kojim se pravila sprovode, a ne na prirodu tih pravila.

9. Zahtevni / Kritikujući roditelj – Veruje da on i drugi moraju da budu perfektni, da ostvaruju visoka postignuća, da sve drže u redu, da imaju status, da budu skromni, da stavljaju tuđe potrebe ispred svojih, da izbegavaju gubljenje vremena, da izbegavaju pokazivanje emocija. Ovaj modalitet se odnosi *na prirodu* internalizovanih visokih standarda i pravila, pre nego na stil sa kojim se ta pravila sprovode.

Modalitet zdravog odraslog (10. Zdravi odrasli)

- Neguje, vrednuje i afirmiše modalitet vulnerabilnog deteta
- Postavlja granice modalitetima besno i impulsivno dete
- Promoviše i podržava modalitet zdravog deteta
- Suprotstavlja se i zamenjuje modalitet maladaptivnih stilova prevladavanja
- Neutrališe i umanjuje maladaptivne roditeljske modalitete
- Izvodi adekvatne akcije odraslih kao što su roditeljstvo, rad, preuzimanje odgovornosti
- Sprovodi zadovoljavajuće aktivnosti odraslih kao što su seks, intelektualna, estetska i kulturna interesovanja, čuvanje zdravlja

COPYRIGHT 2003, Jeffrey Young, PhD.

9. Transcript

Angry child with Remco - Lucy

Therapist: Ok. I am glad that we talked so far about what has been bothering you. And I would like to continue with that talk because I do feel that this is really important. You had a bad week.

Lucy: Yes a shitty week.

Therapist: But now I would like to understand. Both of us to understand what made it such a bad week for you and we could talk about the event itself but it feels like it wasn't just about the event. Something was triggered within you that made it especially bad for you. Can you follow what I am saying?

Lucy: Hm! Nods.

Therapist: But also what we could do is start with the situation when you did call me and I didn't return your phone call.

Yes

So when you found that I wasn't returning your phone call how did it make you feel?

Lucy: I called you because I was sad and then you weren't there and I was disappointed but when you didn't return the call I got really sad because it felt...sad and a bit angry. Is that what you mean?

Therapist: Yeah! You are doing great! What I'll do is make a few notes of what we are talking about. Just to have them on paper so that we can look at it. So the event itself, the situation was that Remco doesn't return my phone call and like you said it made you feel bad...bad...

Lucy: Sad.

Therapist: In a sad way.

Lucy: And angry.

Therapist: And angry. Ok. So any other emotions besides the sadness and the anger?

Lucy: No.

Therapist: Ok. And what made such a sad situation for you? I can easily think of explanations myself but to get an understanding of what made it sad for you. I mean you didn't think that I did care about you but was just busy and I would return your phone call within a day or so. It was something else that went into...

Lucy: Well I was sad because of the event that happened with the foster care and I really wanted to talk to you because I noticed that talking to you could lighten me up a bit and that didn't work and yeah... I felt really alone. I didn't know where to go and I was quite sure that if I would call my mum she would give me a hard time so I didn't really have anybody else to be sad with, so...

Therapist: So I can easily imagine what that must have made you feel... sad in a way that you were seeking contact, some form of contact and it didn't work that way.

Lucy: But also sad because I thought, well Remco doesn't care.

Therapist: Oh! So that made it especially difficult for you. You weren't looking at the situation thinking 'ok he doesn't return my phone call but he will in a day or so and he will think of me'...

Lucy: No. I almost immediately thought 'I could have known he doesn't care'.

Therapist: Ok! So Remco doesn't care. That was basically the thing that you heard. So it triggered that thought in you. Ok. And it was that reasoning that led you to feel sad and alone.

Lucy: Yeah. That and the event that happened.

Therapist: Was it also this thought that made you so angry or...?

Lucy: Yeah.

Therapist: Ok. So it made you both sad and angry at the same time.

Lucy: Yeah. And I thought 'well, this is happening to me, why are all these things always happening to me?' I thought I was doing good and you are being good and now you... I thought you weren't good and that made me angry because I thought that we had this agreement and...

Therapist: And I hear this question 'why are these things happening to me?'

Lucy: Yeah!

Therapist: And what kind of answer do you give yourself to that question?

Lucy: Because it's my own fault.

Therapist: Because it is your own fault. That was the explanation that made you so angry?

Lucy: Yeah. It is bad karma or something... I don't know...

Therapist: This is my own fault. Ok. So...

Lucy: And also of course he doesn't care because what's there to care about?

Therapist: Ok. I just scribble it along this side to have it on paper 'what's there to care about?' Ok.

Lucy: And also I was angry at myself because I was being so naïve to think that you would really care. That was naïve of me.

Therapist: Ok. And it feels like all these thoughts that kept running through your mind they sort of were very critical, almost punitive towards yourself. 'He doesn't care, it's my own fault, what's there to care about?' and if you look at this from this distance, if you see it on paper does it remind you of things that you've been thinking or feeling before in your life?

Lucy: It reminds me of my mother.

Therapist: It does remind me of your mother as well. Yeah. It sounds like these were, could be her words.

Lucy: I've heard these words, plenty...

Therapist: Ok. So when I didn't return your phone call it was like if your mother was there immediately saying 'of course he doesn't return your phone call because what's there to care about?' Am I right?

Lucy: Yeah. Yeah.

Therapist: Ok. So in a way it was your mother. It wasn't the actual event itself but it was the way your mother would view that event that left you to feel sad and alone.

Lucy: Yeah. Yeah. (Nods).

Therapist: And it wasn't the caring part of her.

Lucy: That's why she called me and that's why I didn't pick up the phone because I knew she was going to say 'well, see, all men are the same. You shouldn't trust them and I didn't want that'. That's why I didn't pick up when she called.

Therapist: It was the mother, not the caring part of her, which sometimes she could have. But it was more the punitive part of her that you sort of relived.

Lucy: Yeah.

Therapist: Ok. So and when this punitive mother part of you was being triggered that made you feel sad and angry at the same time. But sad in a way this was a new experience for you? It was like, ok, this made me feel sad or was it like ok, the pain, reliving, overwhelming you in a way?

Lucy: The last bit, yeah.

Therapist: The last bit. It feels like that this is pain that has been there all your life. We've been talking about your childhood and I know that as a child you were feeling that pain also, feeling alone, not being cared for. So in way it was the grown up Lucy feeling sad but it was the grown up Lucy combined with little Lucy feeling that pain, feeling so lonely. Is this something you can relate to? So it was little Lucy being triggered. But at the same time also the angry part of you, the part of you that says 'now this has gone far enough, now it's my time to sort of retaliate, to vent all the things that have been bothering me'. And that was the angry part of you. And I wonder... I didn't see that anger and sadness until you were in the session right now. How did you cope with that sadness and anger? What did you do?

Lucy: In the week you mean?

Therapist: Yeah

Lucy: Yeah, what I always do, I just go to the café and have a drink. I have too many drinks...

Therapist: To sort of get rid of the feeling, to suppress that.

Lucy: And I have a lot of fights. Yeah, I don't know if it is rid of the feeling but... yeah in a way it is. Yeah. I want to get out of the feeling but it is really hard to get out of it.

Therapist: Getting out to the café, drink a lot...

Lucy: Yeah, distracting myself. That's why I went to my job for an extra day. I work another day. I thought it might distract me.

Therapist: So when that sadness but also the anger was being triggered what you try to do is sort of distract yourself. To close off any of those feelings by distracting yourself from them and in a way try to avoid that and it feels like that was part of the protector part of you that was trying to....

Lucy: Yeah. It was too much for me.

Therapist: The protector, it wasn't the Army sort of retaliating in an aggressive way but it was the part of you that was trying to suppress that feeling or that was trying to avoid that feeling.

Lucy: Just go on, keep breathing, go on.

Therapist: Now, there are a lot of things on the flip over and I would be very glad if you could read some of what I've been writing down. But if you look at it from that point of view does it make sense the way that it worked last week?

The event, it wasn't just that thing that triggered that feeling. It was the punitive part of you, the mother that you have been experiencing in your childhood that was being triggered.

Lucy: I am quite surprised that it has so much in it.

Therapist: It does.

Lucy: It has so many sides in it. Just a simple.... And also I think 'why do I worry so much about this?' I don't want that.

Therapist: Well, it really helps me to understand. And there are a lot of things going on within you but it makes sense.

Lucy: Because of this it makes sense, not because of the situation.

Therapist: No, it's not just that you were being difficult or having trouble coping with it. It does make sense the way it worked. Because if you view it that way it wasn't just Remco not returning your phone call but it was the message that he doesn't care. That makes sense, that would inflict a lot of pain and anger of the injustice of it all. It's only human to try to cope with that anger and sadness. And one way to try to cope with that is trying to distract yourself from that sadness and anger by going out and drink a lot.

Lucy: I know.

Transkript - prevod
Besno dete sa Remkom - Lusi

Terapeut: Ok. Drago mi je što smo do sada razgovarali o onome što vas je mučilo. I ja bih želeo da nastavim sa tom pričom, zato što osećam da je ovo zaista važno. Imala si tešku nedelju.

Lusi: Da, usranu nedelju.

Terapeut: Ali sada bih voleo da razumem. Da oboje razumemo šta je tu nedelju učinilo tako lošom za vas i mogli bismo da razgovaramo o samom događaju, ali čini se da to nije bilo samo u vezi sa događajem. Nešto se okinulo u vama što ju je učinilo posebno lošom za vas. Možete li da prate ono što govorim?

Lusi: Hm! Klima glavom.

Terapeut: Ali ono što bismo još mogli da uradimo jeste da počnemo sa situacijom kada me jeste pozvali, a ja nisam uzvratio vaš telefonski poziv...

Da

Dakle, kada ste shvatili da nisam uzvraćao vaš telefonski poziv, kako ste se osećali?

Lusi: Zvala sam vas zato što sam bila tužna, a onda niste bili tamo i bila sam razočarana, ali kada niste uzvratila poziv, postala sam zaista tužna jer je delovalo... tužna i malo ljuta. Da li na to mislite?

Terapeut: Da! Sjajno ti ide! Napraviću nekoliko zabeleški o onome o čemu pričamo. Samo da ih stavimo na papir kako bismo mogli da ih pogledamo. Dakle, sam događaj, situacija je bila da Remco ne uzvraća moj telefonski poziv i kao što ste rekli to je učinilo da se osećate loše... loše...

Lusi: Tužno.

Terapeut: Na tužan način.

Lusi: I besno.

Terapeut: I besno. Ok. Bilo koja druga emocija pored tuge i besa?

Lusi: Ne.

Terapeut: Ok. A šta je učinilo takvu situaciju tako tužnom za vas? Mogu i sam lako da smislim neka objašnjenja, ali želim da razumem šta ju je učinilo tužnom za vas. Mislim, niste razmišljali da mi jeste stalo do vas, ali da sam jednostavno zauzet i da ću vam uzvratiti poziv za koji dan. Bilo je nešto drugo što je ušlo u ...

Lusi: Pa, bila sam tužna zbog događaja koji su se desili sa socijalnom službom (hraniteljstvom) i stvarno sam želela da razgovaram sa vama jer sam primetila da razgovor sa vama može malo da me umiri, a to nije funkcionisalo i da...Osećala sam da sam potpuno sama. Nisam znala kuda da idem i bila sam sasvim sigurna da ukoliko bih nazvala mamu, da bi me ona grdila, tako da nisam imala nikog drugog sa kim bih bila tužna, tako da...

Terapeut: Mogu lako da zamislim kako je to učinilo da se osećate ... tužno na način da ste tražili kontakt, neki oblik kontakta, a da to nije funkcionisalo na taj način.

Lusi: Ali tužno i zato što sam pomislila, dakle Remku nije stalo.

Terapeut: Oh! To vam je posebno otežavalo. Niste gledali na tu situaciju razmišljajući "ok, on ne uzvraća moj telefonski poziv, ali će me nazvati za neki dan i misliće na mene"...

Lusi: Ne. Skoro istog momenta sam pomislila "Trebala sam da znam da ga nije briga".

Terapeut: Ok! Dakle, Remku nije stalo. To je u suštini bila stvar koju ste čuli. Dakle, to je izazvalo tu misao u vama. Ok. I takvo razmišljanje je dovelo do toga da se osećati tužno i usamljeno.

Lusi: Da. To i događaj koji se dogodio.

Terapeut: Da li je i ova misao učinila da budete i toliko ljuti ili ...?

Lusi: Jeste.

Terapeut: Ok. Dakle, učinilo vas je i tužnom i ljutom u isto vreme.

Lusi: Da. I pomislila sam: "Pa, ovo mi se dešava, zašto se sve ove stvari uvek meni dešavaju?" Mislila sam da radim dobro i vi ste bili dobri i sad vi... Mislila sam da niste dobri i to me je razljutilo jer sam mislila da imamo ovaj dogovor i...

Terapeut: I čujem ovo pitanje "zašto se ove stvari mrni događaju?"

Lusi: Da!

Terapeut: I koji odgovor dajete sebi na to pitanje?

Lusi: Zato što je to moja greška.

Terapeut: Zato što je to vaša greška. To je bilo objašnjenje koje vas je učinilo tako ljutom?

Lusi: Da. To je loša karma ili nešto ...Ne znam...

Terapeut: To je moja greška. Ok. Tako...

Lusi: I takođe naravno njemu nije stalo, jer za koga pa ima i da brine?

Terapeut: Ok. Nažvrljao sam to na ovoj strani kako bi to imali na papiru "za koga pa ima i da brine?" Ok.

Lusi: I takođe sam bila ljuta i na sebe jer sam bila tako naivna da pomislim da bi vama iskreno bilo stalo. To je bilo naivno s moje strane.

Terapeut: Ok. I čini se kao da su sve te misli koje su prolazile kroz vaš um bile na neki način kritikujuće, gotovo kažnjavajuće prema vama. "Nije ga briga, sama sam kriva, za koga pa ima i da brine?" i ako pogledate na sve to sa ove distance, kada to vidite na papiru, da li vas podseća na stvari koje ste mislili ili osećali ranije u životu?

Lusi: Podseća me na moju majku.

Terapeut: I mene podseća na vašu majku. Da. Deluje kao da su to bile ili mogle biti njene reči.

Lusi: Ja sam čula te reči, puno puta...

Terapeut: Ok. Dakle, kada ja nisam uzvratio vaš telefonski poziv, bilo je kao da je vaša majka tamo i da odmah izgovara „naravno da ti ne uzvraća poziv, jer za koga pa ima i da brine?" Jesam li u pravu?

Lusi: Da. Da.

Terapeut: Ok. Dakle, na neki način to je bila vaša majka. Nije bila prava majka, ali je način na koji bi vaša majka gledala na taj događaj, učinio da se osećate tužno i usamljeno.

Lusi: Da. Da. (klima glavom).

Terapeut: I to nije bio brižni deo nje.

Lusi: Zato me je zvala i zato ja nisam podigla slušalicu jer sam znala da će reći „e pa vidiš, svi su muškarci isti. Ne treba da im veruješ“ i ja nisam to želela. Zato nisam podigla slušalicu kada je zvala.

Terapeut: To je bila majka, ne njen brižni deo, koji ponekad može da ima. Bio je to više kažnjavajući deo nje koju ste ponovo (d)oživali.

Lusi: Da.

Terapeut: Ok. Dakle, kada se okine taj deo kažnjavajuće majke koji je vaš to učini da se osećate istovremeno i tužno i besno. Ali tužno na takav način da je ovo bilo novo iskustvo za vas? Da li je to bilo kao „Ok, ovo me je rastužilo“, ili je bilo više kao bol, ponovno preživljavanje, preplavljujuće za vas na neki način?

Lusi: Poslednji deo, da.

Terapeut: Poslednji deo. Čini se kao da je to bol koji je bio prisutan ceo vaš život. Mi smo pričali o vašem detinjstvu i znam da ste i kao dete osećali taj bol i imali doživljaj da ste sami i da niko ne brine o vama. Dakle, na neki način to je bila odrasla Lucy koja se osećala tužno, ali je to bila odrasla Lusi u kombinaciji sa malom Lusi koja oseća taj bol i usamljenost. Da li je ovo nešto što prepoznajete? Dakle, okinula se mala Lusi. Ali istovremeno i besni deo vas, onaj deo vas koji kaže: "ovo je sada otišlo predaleko, sad je moj trenutak da se na neki način osvetim, da izbacim iz sebe sve stvari koje su me mučile". I to je bio besni deo vas. I pitam se ... Nisam vidio taj bes i tugu sve do sada u seansi. Kako ste se nosili sa tom tugom i besom? Šta ste radili?

Lusi: Mislite u toku nedelje?

Terapeut: Da

Lusi: Da, ono što uvek i radim, samo odem u kafić i popijem piće. Popijem previše pića...

Terapeut: Da bi se na neki način oslobodili osećanja, da bi ga potisnuli.

Lusi: I imam puno sukoba. Da, ne znam da li je to da bih se oslobodila osećanja, ali ... da, na neki način jeste. Da. Želim da se izvučem iz osećanja ali je zaista teško pobeći od toga.

Terapeut: Izlazak u kafić, puno pića...

Lusi: Da, distrahujem sebe. Zato sam otišla na posao jedan ekstra dan. Radila sam još jedan dan. Mislilo sam da će mi to odvratiti pažnju.

Terapeut: Dakle, kada su se okidali ta tuga, ali i bes, ono što pokušavate da uradite jeste da nekako sebi odvratite pažnju. Da zatvorite bilo koje od tih osećanja tako što ćete pomeriti pažnju sa njih i na neki način pokušati da to izbegnete i čini se da je to deo vašeg zaštitnog dela koji je pokušao...

Lusi: Da. To je bilo previše za mene.

Terapeut: Taj zaštitnik, to nije bila Vojska koja se sveti na agresivan način, već je to bio deo vas koji je pokušavao da potisne to osećanje ili koji je pokušavao da izbegne taj osećaj.

Lusi: Samo nastavi, nastavi da dišeš, nastavi.

Terapeut: Sada, ima puno stvari na flipčartu i bilo bi mi jako drago ukoliko biste mogli da pročitate barem nešto od onoga što sam pisao. Ali, ako ga pogledate sa tog mesta, da li ima smisla način na koji je prošla nedelja odigrala? Događaj, to nije samo stvar koja je izazvala to osećanje. To je bio kažnjavajući deo vas, pokrenuta je majka koju ste doživljavali tokom detinjstva.

Lusi: Prilično sam iznenađen što ima toliko toga na njemu.

Terapeut: Ima.

Lusi: Ima toliko strana na njemu. Samo jednostavnaI mislim takođe "zašto toliko brinem o ovome?" Ne želim to.

Terapeut: Pa, stvarno mi pomaže da razumem. I ima puno stvari koje se u vama odigravaju ali one imaju smisla.

Lusi: Zbog ovoga ima smisla, a ne zbog situacije.

Terapeut: Ne, to nije to samo da ste bili teški ili imali problema da to prevladate. Ima smisla način na koji se sve to odigralo. Jer ako pogledate na taj način, nije to samo to da Remco nije uzvratio vaš telefonski poziv, već je to poruka da mu nije stalo. Ima smisla da bi to nanelo puno bol i besa zbog nepravde u vezi sa svim tim. Ljudski je pokušati da se nosite sa tim besom i tugom. I jedan od načina da pokušate da se nosite sa tim jeste pokušavajući da se distraktujete od te tuge i besa tako što ćete izlaziti i puno piti.

Lusi: Znam.

10. Transcript - Imagery for assessment

Therapist: Ok Niki so when you talk about this fight you had with your boyfriend Peter last week it sounds like it has really upset you and of course anybody would be upset if you had a fight with a loved one but it also sounds to me like this fight really did get under your skin, really got to you.

Niki: Yeah

Therapist: So I am just wondering maybe to figure out what got you triggered in that situation that you were so emotional, that you suffered from all that pain. We could do some imagery work.

Niki: Yeah

Therapist: Would it be ok to do that?

Niki: Ok.

Therapist: I am glad that you agree. Lets use this to get a better understanding. The better we understand what made it so upsetting for you the better we can work on that. So I would like you to close your eyes for the next couple of minutes.

(Closes eyes)

Therapist: Very good. Take a deep breath. Ok. So thinking about the fight with Peter now I would like you to get an image having to do something with that fight. Don't try to think about it too much. What image comes to mind?

Niki: Guess I am just standing there. He is shouting at me.

Therapist: Where are you?

Niki: We are in the kitchen at home.

Therapist: So you are standing there. He is standing in front of you?

Niki: Yeah

Therapist: Can you look at him?

Niki: Yeah

Therapist: What does he look like?

Niki: He looks really angry. Angry. Shouting

Therapist: What does he say?

Niki: He is calling me mental, stupid. It is all my fault.

Therapist: How are you feeling being there, having him calling you all that? All these names?

Niki: It is awful. Sad. Scared. And just guilty. Like it is my fault.

Therapist: Ok. So there is belief he is right. It is your fault. You feel sad but also guilty because of it. Is that. Is that how it feels?

Niki: Yeah

Therapist: Is there an actual place in your body where you feel that pain, sadness and guilt?

Niki: (Shows her stomach). I feel sick.

Therapist: It sounds like it is really an awful feeling. But try to connect with that feeling for the next couple of minutes. Even enlarge it a bit. And focusing on that feeling to believe like you did something bad, like it is your fault. Stick with that feeling but let go of that image. It is not about Peter or the kitchen or whatever. Stick with this feeling. I would like you to go back into your

childhood and focusing on this feeling, the sadness feeling like you did something terribly wrong what image comes to mind? Don't try to think about what it should be, just stay with the feelings. If you do have an image tell me what you see.

Niki: Sitting on my bed at home

Therapist: Ok. How old are you?

Niki: 5.

Therapist: You are sitting there, on your bed in your bedroom. If you look around you what do you see?

Niki: Just sitting there looking at the door really.

Therapist: Looking at the door?

Therapist: What do you feel?

Niki: Guilty

Therapist: Guilty. Why?

Niki: Like I have done something wrong.

Therapist: Have you done something wrong? What could you have done wrong then? What's happened?

Niki: I made dad angry

Therapist: Oh. And how was that? How did you make your dad angry?

Niki: I spilled a drink or something. I spilled something on the way home from school, in the car.

Therapist: And you feel like you did something really really terribly wrong?

Niki: Yeah he is really angry about it.

Therapist: What are you afraid of now?

Niki: I guess he is going to come into my bedroom and yell at me.

Therapist: Just for this moment could you bring your father into that image? Just for a moment. Can you bring him into the image? Can you see him?

Niki: Yeah

Therapist: What is it like having him around?

Niki: He is just really cross. He is pointing. His face is really shouting.

Therapist: Ok. Just one more minute. I am there with you. You are sitting here with me. Beware that I am with you. But also stay connected to that image. And try as a five year old. What would you like to be different in that situation? What would you like to be changed? If something could be changed.

Niki: I would like him not to be angry. Say it is ok.

Therapist: Maybe you can try to ask him that? Can you ask him to be less angry?

Niki: Can you please stop shouting at me? Being angry at me?

Therapist: How does dad respond now? Can you ask him that?

Niki: He is just standing there.

Therapist: Ok. He stands there. What is the expression of his face?

Niki: Starring

Therapist: Ok

Therapist: So you ask him to become less angry but he remains standing there. Ok. Now I would like you to focus more on my voice Niki. Focus on my voice and I want you to let go of this image that it drifts away. You just stay here with

me listening to my voice while this image fades away and you are getting back into this room, here with me where it is safe, where it is just you and me working on things listening to my voice and try to move your hand and feet a bit so that you can reconnect with your body as well.

(She moves a bit).

Therapist: Ok. And when you are up to it I would like you to open your eyes slowly. Be kind to yourself. Just bring yourself back to me but do it gently. Ok? (Opens her eyes).

Therapist: Welcome back. Ok. Wow! A lot of things have been happening. I am just wondering how you feel right now?

Niki: Just, I guess overwhelmed.

Therapist: Overwhelmed. Is it a feeling of sadness? Fear? or? Don't explain it. Just try to tune to where you are now.

Niki: Yeah I think maybe sadness. Sadness.

Therapist: It was a very sad situation that you described. I could feel the sadness myself. Just realizing it was you as a five year old that you endured all that. Wow! But it also helped me realise more why it is so difficult to be confronted with situations like with Peter, like with your boyfriend last week. I am just wondering what did you learn from all this? What did you get out of this? Travelling through images.

Niki: There is a lot of anger in me.

Therapist: Yeah?

Niki: Angriness.

Therapist: So a lot of anger has been going on in your life. As a five year old so much anger from your father. Doesn't sound healthy at all. That was partly why I felt sad. Realising that you as a five year old had endured all that. So you are right it is about anger. It is also about, at least that was my feeling, you just check if it struck a chord in you. Maybe realise that in both situations you did something quite normal. You spilled the drink, that happens. But also last week you got angry. We all get angry in a relationship at one point or another. But whenever you do something that is slightly out of control, it strongly relates to a feeling like being bad, having done something terribly wrong. Does that sound about right?

Niki: Yeah it's my fault

Therapist: It is your fault. That's the belief...that's how it feels. Actually what I have learned from all this. This is what your father has been teaching. When you were five year old he actually said these things to you. Made it clearly it was your fault. Still even now his sort of presence overlooking everything that you do and when there is something that is slightly out of control he sort of gives the same message, that you did something terribly wrong. That's basically why you feel that. How does that sound?

Niki: Yeah. Right.

Therapist: What do you think of that? It is about right? In a way your father is still present. That was one situation last week. Maybe there are other situations in your life that you feel like he is doing things. Telling you what was wrong that you did.

Niki: Yeah. I guess so. Yeah

Therapist: Ok. My feeling is that this is something that we could work on. I would like to work on in therapy. Basically to get your father away from you. To get your father's voice out of your life. So that it would just be you. Having your own life. Enjoying life without your father constantly commenting on things telling you what was so bad that you did. I would be very glad to help you finding that voice, that message. How does this make you feel? The idea of just having a life of your own without your father's voice in your head.

Niki: Relieved. Yeah

Therapist: Lets do that then

Transkript - prevod Imaginacija za procenu

Terapeut: Ok Niki, kada pričate o ovom sukobu koga ste imali sa vašim dečkom Piterom prošle nedelje, zvuči kao da vas je to stvarno uznemirilo i naravno svako bi bio uznemiren zbog sukoba sa voljenom osobom, ali meni to zvuči kao da vam se ovaj sukob uvukao pod kožu i zaista vas pogodio.

Niki: Da.

Terapeut: Pitam se nešto, da bih možda shvatio šta vas je izazvalo u toj situaciji da budete tako emotivni, da toliko patite zbog tog bola. Mogli bismo da uradimo neku vežbu imaginacije.

Niki: Da.

Terapeut: Da li bi bilo u redu da to uradimo?

Niki: Ok.

Terapeut: Drago mi je da se slažete. Hajde da to iskoristimo radi boljeg razumevanja. Što bolje razumemo zbog čega vas je to uznemirilo, bolje možemo da radimo na tome. Zato bih želeo da zatvorite oči u sledećih par minuta.

(Ona zatvara oči)

Terapeut: Vrlo dobro. Udahnite duboko. Ok. Dakle razmišljajući o sukobu sa Piterom sada bih želeo da dođete do slike koja je povezana s tim sukobom. Nemojte previše razmišljati o tome. Koja slika dolazi u um?

Niki: Izgleda da samo stojim tamo. On više na mene.

Terapeut: Gde ste vi?

Niki: Oboje smo u kuhinji kod kuće.

Terapeut: Znači stojite tamo. On stoji ispred vas?

Niki: Da.

Terapeut: Možete li ga pogledati?

Niki: Da.

Terapeut: Kako izgleda?

Niki: Izgleda jako ljuto. Ljut je. Viče.

Terapeut: Šta kaže?

Niki: Naziva me mentolom, glupačom. Sve je moja krivica.

Terapeut: Kako se osećate u tom prostoru, pošto vas tako naziva, svim tim imenima?

Niki: Užasno. Tužna. Uplašena. I baš kriva. Kao da je krivica moja.

Terapeut: Ok. Dakle, postoji verovanje da je on u pravu. To je vaša krivica. Osećate se tužno ali i krivom zbog toga. Je li to, da li je to tako?

Niki: Da.

Terapeut: Postoji li konkretno mesto u vašem telu gde osećate taj bol, tugu i krivicu?

Niki: (Pokazuje na stomak). Muka mi je.

Terapeut: Zvuči kao da je to zaista strašno osećanje. Ali pokušajte da se povežete sa tim osećanjem u sledećih nekoliko minuta. Čak ga i pojačajte malo. I fokusirajte se na to osećanje zbog koga verujete da ste učinili nešto loše, kao da ste vi krivi. Držite se tog osećanja, ali otpustite tu sliku. Ne radi se

o Piteru ili kuhinji ili nečem trećem. Držite se tog osećanja. Voleo bih da se vratite u svoje detinjstvo i fokusirate se na to osećanje, osećaj tuge kada ste učinili nešto strašno pogrešno, kakva vam slika pada na pamet? Ne pokušavajte da razmišljate o tome šta je to moglo biti, samo se držite osećanja. Ako imate sliku, recite mi šta vidite.

Niki: Sedim na mom krevetu kod kuće.

Terapeut: Ok. Koliko imate godina?

Niki: 5.

Terapeut: Sedite tamo, na krevetu u vašoj spavaćoj sobi. Ako pogledate okolo, šta vidite?

Niki: U stvari, samo sedim tamo i gledam u vrata.

Terapeut: Gledate u vrata?

Terapeut: Šta osećate?

Niki: Krivicu.

Terapeut: Krivicu. Zašto?

Niki: Izgleda da sam uradila nešto pogrešno.

Terapeut: Da li ste uradili nešto pogrešno? Šta ste tada mogli da zgrešite? Šta se desilo?

Niki: Naljutila sam tatu.

Terapeut: O. A kako se to desilo? Kako ste naljutili svog tatu?

Niki: Prosula sam piće ili tako nešto. Prosula sam u kolima nešto na putu od škole do kuće.

Terapeut: I osećate se kao da ste učinili nešto zaista strašno loše?

Niki: Da, veoma je ljut zbog toga.

Terapeut: Čega se sada plašite?

Niki: Mislim da će ući u moju spavaću sobu i vikati na mene.

Terapeut: Samo u ovom trenutku, možete li da uvedete svog oca u tu sliku? Samo na tren. Možete li ga uvesti u sliku? Možete li da ga vidite?

Niki: Da.

Terapeut: Kakva je atmosfera s njim u blizini?

Niki: Stvarno je ljut. Upire prstom. Njegovo lice bukvalno viče.

Terapeut: Ok. Samo još minut. Ja sam tamo sa vama. Vi sedite ovde sa mnom. Znajte da sam sa vama. Ali ostanite povezani i sa tom slikom. I zamislite da ste petogodišnjakinja. Šta biste želeli da je drugačije u toj situaciji? Šta želite da promenite? Ako nešto može da se promeni.

Niki: Volela bih da ne bude ljut. Da kaže: u redu je.

Terapeut: Možda možete pokušati da ga to pitate? Možete li ga zamoliti da ne bude tako ljut?

Niki: Možeš li molim te prestati da vičeš na mene? Ljut si na mene?

Terapeut: Kako otac sada odgovara? Možete li ga to pitati?

Niki: On tamo samo stoji.

Terapeut: Ok. Stoji tamo. Kakav mu je izraz lica?

Niki: Pilji.

Terapeut: Ok.

Terapeut: Znači vi ga molite da ne bude tako ljut, ali on samo stoji tamo. Ok.

Niki, sada bih želeo da se više fokusirate na moj glas. Fokusirajte se na moj

glas i želim da pustite ovu sliku da ode dalje. Samo ostanite ovde sa mnom slušajući moj glas, dok ova slika ne ispari a vi se vratite u ovu sobu, ovde sa mnom gde je sigurno, gde samo vi i ja imamo posla, dok slušate moj glas i pokušavate da malo pomerite ruku i stopalo, tako da se možete ponovo povezati sa svojim telom.

(Ona se malo pomera)

Terapeut: Ok. Kada budete spremni za to, želim da polako otvorite oči. Budite nežni prema sebi. Samo se vratite meni, ali uradite to nežno. Ok?

(Ona otvara oči).

Terapeut: Dobrodošli nazad. Ok. Au! Mnogo stvari se izdešavalo. Samo me interesuje kako se sada osećate?

Niki: Preplavljena emocijama pretpostavljam.

Terapeut: Preplavljena emocijama. Da li je to osećanje tuge? Straha? Ili? Nemojte objašnjavati. Samo pokušajte da se uključite tu gde ste sada.

Niki: Da, mislim da je možda tuga. Tuga.

Terapeut: To je bila veoma tužna situacija koju ste opisali. I sam sam mogao da osetim tugu. Upravo shvatajući da ste vi kao petogodišnjakinja pretrpeli sve to. Au! Ali to mi je takođe pomoglo da još bolje shvatim zašto je tako teško biti suočen sa situacijama kao što je ona sa Piterom, vašim dečkom prošle nedelje. Interesuje me šta ste naučili iz svega ovoga? Šta ste izvukli iz ovog? Putujući kroz te mentalne slike.

Niki: Mnogo sam ljuta iznutra.

Terapeut: Da?

Niki: Ljutnja.

Terapeut: Dakle, mnogo ljutnje je obeležilo vaš život. Kad ste imali pet godina, toliko ljutnje od vašeg oca. Veoma nezdravo. To me je pomalo rastužilo. Što sam shvatio da ste vi kao petogodišnjakinja pretrpeli sve to. Dakle, u pravu ste što se tiče ljutnje. To je takođe o... makar to samo bio moj osećaj, samo proverite da li vas je to pogodilo. Možda ćete shvatiti da ste u obe situacije uradili nešto sasvim normalno. Prosuli ste piće, to se dešava. Ali i prošle nedelje ste bili ljuti. Svi mi ponekad se naljutimo kada smo u vezi. Ali kadgod uradite nešto što je malo van kontrole, to čvrsto ukazuje na osećanje da ste loši, da ste učinili nešto strašno pogrešno. Da li to zvuči kao tačno?

Niki: Da, to je moja greška.

Terapeut: Vaša je greška. To je verovanje... tako se čini. U stvari ono što sam naučio iz svega ovoga, to je ono čemu vas je vaš otac naučio. Kada ste imali pet godina, on vam je u stvari to govorio. Jasno rekao da je to vaša greška. Ipak, čak i sada kao da neko njegovo prisustvo nadgleda sve što radite i kada postoji nešto što je malo van kontrole, on nekako šalje istu poruku, da ste učinili nešto strašno pogrešno. To je u osnovi razlog zašto se tako osećate. Kako vam to zvuči?

Niki: Da. Tako je.

Terapeut: Šta mislite o tome? Je li to tačno? Na neki način, vaš otac je i dalje prisutan. To je bila jedna situacija prošle nedelje. Možda postoje i druge situacije u vašem životu za koje osećate kao da vam on radi istu stvar. Govoreći vam šta ste to pogrešno uradili.

Niki: Da. Valjda. Da.

Terapeut: Ok. Čini mi se je da je ovo nešto na čemu možemo raditi. Voleo bih da radim na terapiji. U suštini da sklonim oca od vas. Da izbacim glas vašeg oca iz vašeg života, tako da ostanete samo vi. Da vodite sopstveni život, uživajte u životu bez vašeg oca koji stalno komentariše stvari govoreći vam šta ste loše uradili. Biće mi drago da vam pomognem da pronađete taj glas, tu poruku. Kako se osećate zbog toga? Ta ideja da samo vodite sopstveni život, bez glasa vašeg oca u vama.

Niki: Rasterećeno. Može.

Terapeut: Hajde onda da to uradimo.

11. Domaći zadatak:

1. Konceptualizacija slučaja za mog klijenta (obavezno)
2. Konceptualizacija za mene (poželjno)

MATERIJAL ZA MODUL II

Sadržaj

1. Osveščivanje modaliteta / Dnevnik modaliteta
2. Formular za osveščivanje modaliteta
3. Konceptualizacija u terminima modaliteta
4. Formular za analizu problema
5. Sedam koraka za rad sa shema modalitetima
6. Fleškartica za konkretni modalitet
7. Borba sa Kritikujućim roditeljem
8. Koraci za smanjivanje Kritikujućeg roditelja
9. Plan za upravljanje Disfunkcionalnim kritičarem
10. Transkript: Chairwork dialogue with Punitive voice
11. Transkript: Imagery Rescripting with Punitive antagonist
12. *Vežba: Rescripting u imaginaciji*
13. Strahovi i osećanja iz Ranjenog deteta
14. Nošenje sa modalitetom Besno dete 1
15. Nošenje sa modalitetom Besno dete 2
16. Odgovaranje na klijentov bes
17. Transkript: Setting limits to enraged client
18. Moj maladaptivni stil - optužnica
19. Transkript: Empathic confrontation with Compliant surrender
20. *Vežba: Rad sa stolicama: Zaobilaženje Koping stila*
21. Moj modalitet Zdravi odrasli
22. Bihevioralni eksperiment za modalitet Zdravi odrasli
23. Poruka iz mog Zdravog odraslog
24. Formular za domaći zadatak
25. Transkript: Future imagery pattern breaking
26. Domaći zadatak: Vežba refleksije

DODATAK

1. Suggested therapist interventions in relation to patient modes and needs
2. Primer plana za hitne slučajeve

1. Zadatak za osveščivanje modaliteta / Dnevnik shema modaliteta

- Situacija:
- Misao:
- Osećanje:
- Fizičke senzacije;
- Ponašanje:
- Modalitet(i) koji se/su se aktivirali:
- Potrebe:
- Sećanja iz detinjstva koja mogu biti povezana sa ovom situacijom:
- Šta moja zdrava strana misli:
- Zdrava emocija:
- Zdravo ponašanje:

2. FORMULAR ZA OSVEŠĆIVANJE MOG MODALITETA

Moj modalitet	
Situacija	
Rani znaci upozorenja da je modalitet okinut	
Fizičke senzacija	
Osećanja	
Misli	
Sećanje u vezi sa tim	
Schema koja se aktivirala	
Preživljavajuća funkcija modaliteta	
Koja je potreba prisutna?	
Uobičajena akcija koju preduzimam	
Da li ova akcija zadovoljava moju potrebu?	
Da li se prebacujem i u drugi modalitet? U koji?	

©Farrell & Shaw, 2018

3. Konceptualizacija u terminima modaliteta

1. Prepoznajte modalitet, emocije, kognicije i telesne senzacije.
2. Zašto mi je ovaj mod. Problema? Koje probleme imam kada sam u njemu?
3. Koji su okidači za ovaj modalitet?
4. Moj terapijski cilj u vezi sa ovim modalitetom – Kako mogu da radim na ovom modalitetu?

Funkcionalni modaliteti

Dečji modaliteti

Disfunkcionalni roditeljski modaliteti

Maladaptivni koping modaliteti

4. FORMULAR ZA ANALIZU PROBLEMA (kratka konceptualizacija)

Opišite problem na kome želite da radite	
Relevantno SEĆANJE / SHEMA	
Kako je uključen MODALITET RANJENOG DETETA? Potrebe? Osećanja?	
Da li se uključuje KOPING STIL? Koji?	
Da li je uključen još neki DEČJI MODALITET? Kako?	
Da li je uključen KRITIKUJUĆI MODALITET? Kako?	
Opišite AKCIJU koju obično preduzimate i njen rezultat. Šta se dešava sa potrebom? Da li je zadovoljena?	
Moj naredni korak / odgovornost Zdrava akcija	
Kako može terapeut da pomogne?	

5. Sedam opštih koraka u radu sa shema modalitetima

1. Identifikujte i imenujte klijentove modalitete
2. Ispitajte poreklo i (ukoliko postoje) adaptivne vrednosti modaliteta tokom detinjstva i adolescencije
3. Povežite maladaptivne modalitete sa sadašnjim problemima i simptomima
4. Pokažite prednosti menjanja ili odustajanja od nekog modaliteta ukoliko on ometa sa pristupom drugom modalitetu
5. Pristupite modalitetu Vulnerabilno dete kroz imaginaciju
6. Vodite dijalog između modaliteta. Inicijalno terapeut modeluje modalitet Zdravog odraslog; kasnije klijent odigrava taj modalitet
7. Pomozite klijentu da generalizuje rad sa modalitetima i na životne situacije van terapije

COPYRIGHT: Young, Klosko & Weishaar, 2012

6. FLESH KARTICA ZA KONKRETNI MODALITET

Trenutno sam u _____
(modalitetu)

zato što _____
(napisati po čemu prepoznajete da ste u tom modalitetu)

Ono što mi zapravo treba je _____
(moja potreba)

Moj „Zdravi odrasli“ može da mi pomogne tako što će _____

COPYRIGHT: Farrell, Reiss & Shaw, 2014

7. Borba sa kritikujućim roditeljem

Hajde da pogledamo zahteve koje vam vaš „Kritikujući roditelj“ nameće (npr. „Sve što radiš mora da bude perfektno“).

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Ne morate da živite po ovim pravilima. Napišite ono što bi vaš „Zdravi odrasli“ rekao. Koje bi vam on smernice dao? (npr. „Uradi najbolje što možeš. To je zaista dovoljno dobro“). Poruka iz modaliteta Dobar roditelji!

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Kako se sada osećate?

1. Glavne rečenice koje moj „Kritikujući / Kažnjavajući“ stalno ponavlja
2. Odakle je to došlo? Ko tako zvuči?
3. Kako je to povezano sa mojim problemom?
4. Činjenice i novonaučene činjenice (npr. alternativna objašnjenja) i pozitivan feedback

Moje greške iz prošlosti i šta ću s njima

8. KORACI ZA SMANJIVANJE KRITIČARA / KAŽNJAVAJUĆEG

1. Ojačajte “Dobar roditelj” vezu sa vama
2. Identifikujte netačne i destruktivne poruke
3. Razumite da glas “nije ja”
4. Identifikujte izvor (e)
5. Razumite da to nije realnost – npr., “Deca nikada nisu kriva za nasilje”
6. Prevaziđite negiranje i pomerenu lojalnost
7. Iskustvene tehnike kako bi ga udaljili, umanjili njegovu snagu i konačno i eksternalizovali (effigy)
8. Isterajte ga kroz igranje uloga sa modalitetima
9. Mora da bude zamenjen sa “dobrim roditeljem”

**9. PLAN ZA UPRAVLJANJE DISFUNKCIONALNIM KRITIČAREM
(Mode management plan)**

Aktivirajuća situacija	
Shema koja se aktivirala	
Aktivirani modalitet	
Emocije	
Šta vam je potrebno?	
Akcija iz starog stila prevladavanja	
Da li ova akcija zadovoljava moju potrebu?	
Kako bih mogao / mogla da se borim sa Kritičarem i da zadovoljim moje potrebe?	
Kognitivan antidot	
Ponašajni antidot	
Iskustveni antidot	
Rezultat	

©Farrell & Shaw, 2018

10. Transcript

Chairwork dialogue with Punitive voice

Therapist: How are you today Lucy?

Lucy: Awful week.

Therapist: Yeah?

Lucy: Really. A mess up week again. A week where, in which everything went wrong. I forgot appointments, I drunk too much. I... well... typically! Typically the same! Why am I here? It doesn't help at all. I mean...

Therapist: Therapy doesn't work.

Lucy: Well, it's not you. It's because of me that it doesn't work. There is something in me that is just so bad that....with all the good intentions of the world it's not possible to change at all.

Therapist: It looks and it sounds to me that this is your punitive side again. Your punitive side, your punitive voice.

Lucy: No, it's not. It's not punitive, it's true. It's just reality. Some people have luck. Some people have bad luck. And I have bad luck. And I have bad karma. And things happen to me. I don't know. I have brains but I don't use them. And....

Therapist: (smiles): Ok well, let's stop for a little bit. Because I think you can continue for half an hour.

Lucy: No I can convince you that it's not a side of me, it's just the truth! You are dealing with somebody who makes mistakes. And not because I want to. I am just too damn, or too clumsy, or too I don't know what. And... I think my mother was true!

Therapist: I am going to interrupt you because I think you can make mistakes, it doesn't mean that you are damn. But what I want to do today is another exercise. I want to put that punitive side or that punitive voice in your head on that chair Lucy. We call that the punitive chair. And I want you....

Lucy: I don't really know if that's necessary to do so because it won't change. With all due respect, I mean you are really nice, but I haven't noticed changing. Maybe I am just one of the few where it won't work because ...

Therapist: Well I know....

Lucy: It just doesn't stick with me, it just doesn't... I am too damn, or too... maybe I need more intelligence, maybe I don't know...

Therapist: Well, I would suggest let's try! Because I don't think you have less intelligence or you are too damn.

Lucy: But you will be disappointed.

Therapist: So I would suggest that we give it a try. And I want you to ask. Let's give it a try. Let's give it a try.

Lucy: Why? Why?

Therapist: We see if it works. Well, we don't know, we don't know. Let's just give it a try because...

Lucy: I know me, I've known me all my life and believe me, believe me...

Therapist: That's true, that's true!

Lucy: I can be so...rigid, and so...I' d rather have you put your energy on people that can learn because I really don't think I am in the position...

Therapist: This is also again the punitive voice. And I have all the confidence in you that you can learn and that I can help you. And you are true that you know yourself...

Lucy: You are naïve. You are naïve. I don't have confidence.

Therapist: I am confident in you. And I know a lot of people with more or less the same complaints as you. And I know that one of these techniques will help. So let's give it a try. I have confidence in me. Do you have confidence in me?

Lucy: I have confidence in you more than I have in myself actually. Yeah, yeah.

Therapist: Let me help you then. What I want you to do is come and sit next to me here. Yeah? You come and sit next to me a little bit with your chair, yeah? And what I want you to do is put the punitive voice, you are looking at me Lucy, I must smile a little bit (they both laugh). (Lucy sits in a chair next to the therapist).

Lucy: I am thinking 'here we go again!'

Therapist: Ok, let's give it a try. Here is Lucy and we put the punitive voice of Lucy in that chair (chair opposite Lucy and the therapist). It is a bit further away. I am sitting next to you and I want to say something to that side of Lucy. Yes? I want you to say 'you have to stop because what you are doing isn't right for Lucy. You have to stop. It isn't good. You are saying awful things that she is damn, that she is not intelligent and it's not true. Because what I see here is a nice girl who is doing her best...'

Lucy: No, no, no, I am not nice at all.

Therapist: This is the same voice again sitting there, that we put there. 'Stop it! Stop saying that Lucy isn't nice! Stop saying that she is damn and not intelligent. She had a bad week and she did her best and perhaps she made some mistakes but that's human'.

Lucy: She made huge mistakes. Huge mistakes!

Therapist (therapist talks to punitive voice chair): This is again Lucy on that chair. 'Huge mistakes is exaggerated because everybody can make a mistake'. And what I am hearing, if you allow me Lucy, what I am hearing here is the voice of your mother. Do you agree with me? No?

Lucy: No, I don't know but If so, then she was probably right. Because I am not a normal child. I have never been a normal child. She is probably right about me then.

Therapist: What I want you to do now is go and sit on that chair, that is more the punitive voice. Go and sit there and ventilate all the punitive feelings and thoughts you have.

Lucy (sits in punitive voice chair): Well I think I am worth nothing because... It is as if... I am not in a wheelchair like my father but it is as if I am mentally in a wheelchair. All the things that are so normal, that people function so normal, I never managed to do anything right. I never... If I start something I never finish it. Never! I have this one big important thing in my life, which is my son, I always screw it up. I forget the appointments, if I am gone there I bring the wrong presents, he starts crying when I go in, then I lose the job again

because I have a conflict, then I fall in love, I fall in love with the guy that is wrong, that drinks a lot, then I drink and drink and drink. So what have I made of my life? What have I made of my life? It is a mess! Nothing works. The only thing that works is that I am still breathing. And I wake up in the morning, and I go to bed in the evening. That's the only thing I can do. And not even that I can do properly. Because I can't sleep for 7 hours in one time. Not even that is possible.

Therapist: Ok. I want you to come back here and sit here.

Lucy: Why?

Therapist: Just sit here and let's look to that chair. (Lucy sits in the chair next to the therapist). And we look together to that chair what does this voice say all the time. What do you think to yourself?

Lucy: She is right! She is right! I hate it! I don't want it to be like that! I just hate it! It wasn't meant to be.

Therapist: And what is this voice? How does it sound to you?

Lucy: Realistic! And also strict. A child needs some stimulation to perform in life.

Therapist: Lets go to...how does it feel here? On this chair? Does it only feel that is realistic? Do you recognize something of the voice of your mother? How she behaved when you were a little child? Yes?

Lucy: Mh!

Therapist: Yes? So can I tell something to your mother? On that chair? Yes? (talks to punitive voice chair) 'You are so negative. And you are calling your daughter such nasty names. You don't give her any compliments. It isn't helpful for children. So you really didn't help her to develop good self-esteem. And you only gave her negative names and negative qualities. And that's the same that you are doing now. And this isn't good for her. And she doesn't deserve it! Because she does her best. And she doesn't deserve it. Because she has a hard job, with her son and with her relationships, and with having a job. So its difficult for her. And you don't help her. And this isn't good.' Well what do you think of this? What is this voice saying back?

Lucy: I think if you would say to her she would argue. You are saying it to me and I think yeah, on one hand you are right, but always, but on the other hand...

Therapist (talks to punitive voice chair): 'Well, let me say something. Well I am not going to argue with you because you aren't good the way you behaved towards your daughter. It's not a good tone of voice. You are very punitive, you are not helping here. This is not a healthy way of saying to children or to adults. So you don't help us. I don't want to listen to you. And if you only can talk this way we will send you out of the room because this isn't good for Lucy. We won't listen to you. So no argument. Nothing. Stop it!' How is that for you Lucy?

Transkript - prevod
Rad sa stolicama - Dijalog sa Kažnjavajućim glasom

Terapeut: Kako ste danas Lucy?

Lucy: Grozna nedelja.

Terapeut: Da?

Lucy: Stvarno. Ponovo zabrljana nedelja. Nedmica u kojoj je sve išlo naopako. Zaboravljala sam sastanke, previše sam pila. Ja ... dobro ...tipično! Tipično isto! Zašto sam ovde? Uopšte ne pomaže. Mislim...

Terapeut: Terapija ne radi.

Lucy: Pa, nije zbog vas. Zbog mene to ne funkcioniše. U meni postoji nešto što je toliko loše da ... sa svim dobrim namerama na ovom svetu to nije moguće promeniti.

Terapeut: Izgleda mi i zvuči kao da je ovo opet vaša kažnjavajuća strana. Vaša kažnjavajuća strana, vaš kažnjavajući glas.

Lucy: Ne, nije. To nije kažnjavajuće, to je istina. To je samo stvarnost. Neki ljudi imaju sreće. Neki ljudi imaju lošu sreću. I ja imam lošu sreću. I imam lošu karmu. I stvari se događaju meni. Ne znam. Imam mozak ali ga ne koristim. I...

Terapeut: (nasmehi se). U redu, hajde da se malo zaustavimo. Jer mislim da možete ovako da nastavite pola sata.

Lucy: Ne, mogu da vas uverim da to nije moja strana, to je samo istina! Imate posla sa nekim ko pravi greške. I ne zato što želim. Jednostavno sam previše prokleta, ili suviše nespretna, ili previše ne znam šta. I ... mislim da je moja majka bila u pravu!

Terapeut: Prekinuću vas jer mislim da možete da pravite greške, to ne znači da ste prokleti. Ali ono što želim da uradim danas je još jedna vežba. Želim da stavim tu kažnjavajuću stranu ili taj kažnjavajući glas u vašoj glavi na ovu stolicu Lucy. To zovemo kažnjavajućom stolicom. I želim da vi...

Lucy: Stvarno ne znam da li je neophodno da se to radi jer to neće ništa promeniti. Uz dužno poštovanje, mislim vi ste stvarno jako fini, ali nisam primetila da se menjam. Možda sam ja jedna od retkih na kojima neće raditi jer

Terapeut: Pa znam

Lucy: Samo se ne lepi za mene, jednostavno se ne... previše sam prokleta, ili previše... možda mi treba više inteligencije, možda ne znam...

Terapeut: Pa, ja bih predložio da pokušamo! Zato što ne mislim da imate manje inteligencije ili da ste previše prokleti.

Lucy: Ali bićete razočarani.

Terapeut: Zato bih predložio da pokušamo. I želim da pitate. Hajde da probamo. Hajde da probamo.

Lucy: Zašto? Zašto?

Terapeut: Vidimo da li radi. Pa, ne znamo, ne znamo. Hajde da probamo samo zato što ...

Lucy: Znam sebe, poznajem sebe celog svog života i veruj mi, veruj mi ...

Terapeut: To je istina, to je istina!

Lucy:...mogu biti tako ... rigidna, i tako... Radije bih da vi uložite energiju u ljude koji mogu da nauče jer stvarno ne mislim da sam ja u poziciji ...

Terapeut: Ovo je ponovo kažnjavajući glas. I ja imam svo poverenje da vi možete naučiti i da vam ja mogu pomoći. I istina je da poznajete sebe ...

Lucy: Naivni ste. Naivni ste. Nemam pouzdanja.

Terapeut: Ja imam pouzdanja u vas. I znam puno ljudi sa manje ili više istim žalbama kao i vi. I znam da će jedna od ovih tehnika pomoći. Pa hajde da probamo. Imam poverenje u sebe. Imate li vi poverenja u mene?

Lucy: Ja u stvari imam poverenja u vas nego u sebe. Da da.

Terapeut: Dozvolite mi onda da vam pomognem. Ono što želim da uradite je da dođete i sednete ovde pored mene. Da? Dođite i sedite pored mene malo sa svojom stolicom, da? I ono što želim da uradite je da stavite kažnjavajući glas, gledate u mene Lucy, moram malo da se nasmejem (oboje se smeju). (Lucy seda u stolicu pored terapeuta).

Lucy: Da, razmišljam „*evo ga opet!*“

Terapeut: Ok, hajde da probamo. Ovde je Lucy i stavljamo Lusin kažnjavajući glas u tu stolicu (stolica prekoputa Lucy i terapeutu). Malo je dalje. Sedim pored vas i želim nešto da kažem toj Lusin strani. Da? Želim da kažete „*moraš da prestaneš jer to što radiš nije dobro za Lucy. Moraš da prestaneš. To nije dobro. Govoriš užasne stvari da je prokleta, da nije inteligentna a to nije istina. Jer ono što ja vidim ovde je fina devojka koja radi najbolje što može...*“

Lucy: Ne, ne, ne, ja uopšte nisam fina.

Terapeut: To je ponovo onaj isti glas koji sedi tamo, koga smo mi stavili tamo. „*Prestani! Prestani da govoriš da Lucy nije fina! Prestani da govoriš da je prokleta i neinteligentna. Imala je lošu nedelju i uradila najbolje što je mogla i možda i jeste napravila neke greške, ali to je ljudski*“.

Lucy: Napravila je ogromne greške. Ogromne greške!

Terapeut (terapeut govori stolici u kojoj je kažnjavajući glas): Ovo je opet Lucy sa te stolice. „*Ogromne greške su preterivanje jer svako može da pogreši*“ . I ono što ja čujem, ako mi dozvolite Lucy, ono što čujem ovde je glas vaše majke. Da li se slažete samnom? Ne?

Lucy: Ne, ne znam, ali ako je tako, onda je ona verovatno bila u pravu. Zato što ja nisam normalno dete. Nikad nisam bila normalno dete. Verovatno je onda u pravu po pitanju mene.

Terapeut: Ono što želim sada je da odete i sednete na tu stolicu, to je više kažnjavajući glas. Idite i sedite tamo i izventilirajte sva kažnjavajuća osećanja i misli koje imate.

Lucy (sedi na stolici za kažnjavajući glas): Pa mislim da ja ništa ne vredim jer...Kao da... Ja nisam u invalidskim kolicima kao moj otac, ali kao da sam mentalno u invalidskim kolicima. Sve stvari koje su tako normalne, da ljudi funkcionišu tako normalno, ja nikada nisam uspela ništa da uradim kako valja.

Ja nikada... Ako započnem nešto, nikad ga ne završim. Nikad! Imam tu jednu važnu stvar u mom životu, što je moj sin, i uvek je zajebeo. Zaboravim sastanke, ako odem tamo odnesem pogrešne poklone, on počinje da plače kada uđem, onda ponovo izgubim posao jer imam konflikt, onda se zaljubim, zaljubim se u momka koji je pogrešan, koji puno pije, onda ja pijem i pijem i pijem. Pa šta sam ja uradila u svom životu? Šta sam napravila u svom životu? Samo kaos! Ništa ne ide kako treba. Jedina stvar koja funkcioniše je to što još uvek dišem. I što se probudim ujutru i odem na spavanje uveče. To je jedina stvar koju umem da uradim. I čak ni to ne mogu da uradim kako treba. Zato što ne mogu da spavam 7 sati odjednom. Čak ni to nije moguće.

Terapeut: Ok. Hoću da se vratite ovde i sednete ovde.

Lucy: Zašto?

Terapeut: Samo sedite ovde i hajde da pogledamo u tu stolicu. (Lucy seda na stolicu pored terapeuta). I gledamo zajedno tu stolicu i šta taj glas stalno govori. Šta mislite u sebi?

Lucy: Ona je u pravu! Ona je u pravu! Mrzim to! Ne želim da bude tako! Jednostavno to mrzim! Nije trebalo tako da bude.

Terapeut: A šta je taj glas? Kako vam to zvuči?

Lucy: Realistično! Ali i strogo. Detetu je potrebna neka stimulacija kako bi uspevao u životu.

Terapeut: Hajde da pređemo na... kakav je osećaj ovde? Na ovoj stolici? Da li osećate samo da je to realno? Da li prepoznajete nešto iz glasa vaše majke? Kako se ona ponašala kada ste bili mali? Da?

Lucy: Mh!

Terapeut: Da? I mogu li ja nešto da kažem vašoj majci? Na toj stolici? Da? (razgovara sa stolicom sa kažnjavajućim glasom). „Vi ste tako negativni. I nazivate svoju ćerku takvim gadima imenima. Ne dajete joj nikakve komplimente. To nije korisno za decu. Dakle, stvarno joj niste pomogli da razvije dobro samopoštovanje. I samo ste joj davali negativna imena i negativne osobine. A to je isto što i sada radite. I to nije dobro za nju. I ona to ne zaslužuje! Zato što radi najbolje što ume. I ona to ne zaslužuje. Zato što ima težak zadatak, sa njenim sinom i sa njenim odnosima, i sa poslom koji ima. Tako da joj je teško. A vi joj ne pomažete. I ovo nije dobro“. Pa, šta mislite o ovome? Šta ovaj glas odgovara?

Lucy: Mislim da ako biste joj rekli ovo ona bi se svađala. Vi to govorite meni i ja mislim da, s jedne strane ste u pravu, ali uvek, ali sa druge strane...

Terapeut (govori sa stolicom sa kažnjavajućim glasom): „Pa, dozvolite mi da kažem nešto. Pa neću da se raspravljam s vama jer niste bili dobri u načinu na koji ste se ponašali prema svojoj ćerki. To nije dobar ton glasa. Vi ste vrlo kažnjavajući i ne pomažete ovde. Ovo nije zdrav način govora sa decom ili odraslima. Dakle, ne pomažete nam. Ne želim da vas slušam. A ako je ovo jedini način na koji možete da razgovarate onda ćemo vas poslati van sobe jer to nije dobro za Lucy. Nećemo vas slušati. Nema rasprave. Ništa. Prestanite!“ Kako je ovo bilo za vas Lucy?

11. Transcript

Imagery Rescripting with Punitive antagonist

Therapist: So Niki how about if we do some imagery today? What do you think?

Niki: Yeah, yeah.

Therapist: We've done it a few times so you know the drill. How about...would it be worth us doing some imagery on that memory of dad coming into your room and yelling and carrying on and you feeling really frightened? Would that be useful?

Niki: Yeah.

Therapist: Yeah. Ok. You mentioned before so... Ok, well. Why don't we just start...Maybe we start with the safe place imagery. So just close your eyes. Ok? Take a breath. I want you to bring to mind that safe place that we came up a couple of weeks ago down at the beach. Yeah? Let that come to mind. What do you see?

Niki: The waves really, blue and calm. The sun... the sun is really bright.

Therapist: Where are you sitting or standing?

Niki: I am sitting quite close, like just where the dry sand becomes harder.

Therapist: Yeah, ok, ok. Not too far away. What can you hear?

Niki: Quiet sound when the ocean is really still. It is almost like not a wave is breaking. Just the swell of the water.

Therapist: Yeah. Good. And can you smell the scent or something?

Niki: Yeah. Salty. It is hot, humid hot.

Therapist: How are you feeling there?

Niki: Warm, skin is damp but... just nice and warm.

Therapist: Emotionally? How are you? As you've been looking at the ocean and sand underneath you?

Niki: Calm

Therapist: Calm? Ok. So why don't we use our mind so that you can come back to this place if you need to. Yeah? I want you just to slowly tune out of that image and I want you to get an image of you when you are 6 in your room, that memory of dad yelling at you, you dropped a lemonade in the car, you are sitting in your room, he's stormed off and mentioned 'I'll come back and teach you a lesson' and you are in your room. Can you get a sense of what you can see? Try to be that little girl. What do you see?

Niki: Me sitting on the bed with toys near me. I am just staring at the door.

Therapist: Yeah? Yeah? And how are you feeling as you are in your room sitting in your bed?

Niki: Really scared.

Therapist: Yeah? Can you feel that in your body?

Niki: Yeah.

Therapist: Where is that?

Niki: Just sick. Can't really breath very well. Sick

Therapist: Yeah? Ok.

Niki: Scared.

Therapist: Feeling really frightened. What's running through your mind? Is he there?

Niki: I just did something wrong again. I just made dad really angry. Scared what he is going to do next.

Therapist: Right. Ok. So there is a part of you that is worried what he could do, what's going to happen next. So Niki can you fast-forward just slowly the image where you can hear your dad coming down the corridor to your room. Can you get a sense of that?

Niki: Yeah.

Therapist: How are you feeling?

Niki: More and more, really... just scared, anxious and shaky.

Therapist: Shaky? Ok. Ok. I want you just to freeze the image there. Ok? And bring me into the image. Yeah? So I am there, in the doorway. Can you see me there? Standing there?

Niki: Yeah.

Therapist: Between you and anyone that can come into the room. Ok? How is that for you?

Niki: Yeah.

Therapist: Yeah.

Niki: A bit safer maybe. There is someone there.

Therapist: A bit safer? Yeah? Ok. And so can you bring your dad into the picture? Yeah? How has he been?

Niki: He is just really angry. Loud.

Therapist: Yeah? What is he saying?

Niki: You did that again. You are wrong all the time.

Therapist: Just pause that image again. I am there. I am in the doorway. Ok? And I am saying: 'I am not going to let you harm Niki and talk to her ever again like this. I am not going to let you do anything more. I am running the show. We are running the show and you are not. I am not afraid of you and I am not going to let you talk to her or treat her like this. What is wrong with you?' How are you feeling?

Niki: A bit safer

Therapist: Yeah? Yeah? And what is he doing?

Niki: He is still angry.

Therapist: Yeah? Ok. Would it feel better if you made me bigger? Can you make me bigger in size? I am standing above him, looking down on him.

Niki: Yeah.

Therapist: Yeah? And I am going to say: 'I am not afraid of you! What kind of person does this to a kid? You have a beautiful daughter and you are treating her this way? I am not going to stand for it. You are not going to do this anymore. You are not going to harm her anymore. And if you come near me, and if you try anything I have a taser here and you are going to know what a taser feels like. Do you understand?' How is he responding?

Niki: He stopped yelling.

Therapist: Yeah? Ok. Can you see me I wanna take him out of the picture? Yeah? So can you see me just taking him out? Yeah? 'I am not going to let you

do his anymore. What is wrong with you? What kind of person does this to a kid? It's over!' He is out of the picture. Out of the room. And I am there. How are you feeling?

Niki: Care. Someone cares.

Therapist: Yeah?

Niki: Safer. Warm.

Therapist: Safer? Yeah? Can you see me now? Maybe I am stepping down. I am not so big anymore. I am normal size. Yeah? And I am stepping down. I am saying: 'little Niki, you are great. You are a lovely little kid. Everyone drops something in the car. And dad is a very very very angry and punishing man. I am not going to let him do that anymore. I am not afraid of him. I can handle him just fine.' How are you feeling?

Niki: Safer.

Therapist: Yeah? Yeah? "Your parents are really lucky to have you and they are treating you poorly. Your dad particularly. You are a lovely, little kid. And I am not going to let them harm you. What do you need? What do you think you need? What would be better than being here right now?"

Niki: Hide in the garden.

Therapist: Yeah? Yeah? What would you like to do? Is there something you like to do in the garden?

Niki: I like skipping.

Therapist: Skipping? Ah! Fantastic! Ok. Can you get a sense of that? Maybe just... if I sit in the garden? Is that ok if I come here too? Yeah?

Niki: Ok.

Therapist: Ok. So what are doing? What are you seeing yourself doing?

Niki: I am there on the path. I suppose I always skip on the path.

Therapist: Ok. Ok. Are you doing tricks or...?

Niki: Yeah. I am crossing the rope.

Therapist: Ah! Ok. Can you see me there? I am there. Just watching you. You are doing a great skipping job. Just enjoying seeing you have fun like any kid should. How are you feeling?

Niki: Happy. Warm. And yet safe. Good.

Therapist: Good! Good! So... maybe stay with that feeling. Just hold on that feeling. Just enjoy that feeling. Feeling safe. And just let the image dissolve away and get aware of the sounds of the room. And just slowly open your eyes. How did it go?

Niki: Yeah. Good.

Therapist: Yeah? I bet you didn't expect yourself to do that kind of stuff a couple of weeks ago or months ago. You are great! How are you feeling after doing that?

Niki: Stronger.

Therapist: Yeah! Good! Fantastic! Fantastic! I guess that's one big reason why we are trying to do imagery and rescripting of this is to get you feeling stronger. Rescript that experience and get those core needs that all kids need, you know, of feeling safe, feeling cared about. Someone you are seeing feeling powerful, stronger, that's exactly what you want to do. I am wondering is there a

particular part of the image that kind of resonates a bit more? You kind of like that sentiment.

Niki: Maybe you telling dad that he shouldn't do that to a little girl.

Therapist: Yeah? Perfect. So maybe... how about in the next couple of days until we meet next you can get that in mind? Bring that in mind, me being there. Is that the part where I am really bigger and standing over him or...which bit?

Niki: Yeah. I think so.

Therapist: Ok. Ok. Maybe use that. Use that. Me standing up to him telling him: 'I am not going to let you do that anymore. She is a lovely kid. You are lucky to have her'. Why don't you use that during the week? Bring that in mind. How that feel? Would that be ok?

Niki: Yeah.

Therapist: Yeah. You are great! Really good!

Transkript - prevod
Reskripting u imaginaciji sa Kažnjavajućim glasom

Terapeut: Dakle, Niki kako bi bilo da uradi imaginaciju danas? Šta mislite?

Niki: Da, da.

Terapeut: Nekoliko puta smo to radili, tako da znate kako to ide. Kako bi bilo da... da li bi bilo korisno da uradimo neku imaginaciju sa tim sećanjem na tatu koji dolazi u vašu sobu i viče i nastavlja tako i vi se osećate uplašeno? Da li bi to bilo korisno?

Niki: Da.

Terapeut: Da. Ok. Spomenuli ste ranije... Ok, pa dobro. Zašto jednostavno ne počnemo... Možda da počnemo sa imaginacijom sigurnog mesta. Zato samo zatvorite oči. Ok? Udahnite. Hoću da zamislite ono sigurno mesto do koga smo došli pre nekoliko nedelja, ono dole na plaži. Da? Pustite da vam se ta slika javi. Šta vidite?

Niki: Talasi su stvarno, plavi i mirni. Sunce... sunce je stvarno svetlo.

Terapeut: Gde sedite ili stojite?

Niki: Sedim prilično blizu, kao tamo gde suv pesak postaje teži.

Terapeut: Da, ok, ok. Ne previše daleko. Šta čujete?

Niki: Tihi zvuk kada je okean stvarno miran. Skoro kao da se ni jedan talas ne lomi. Samo nadolaženje vode.

Terapeut: Da. Dobro. I možete li osetiti neki miris ili nešto?

Niki: Da. Slankasto. Vruće je, vlažno vruće.

Terapeut: Kako se osećate tamo?

Niki: Toplo, koža je vlažna ali... samo lepo i toplo.

Terapeut: Emocionalno? Kako ste? Dok gledate u okean i pesak pod vama?

Niki: Mirno.

Terapeut: Smireno? Ok. Zašto onda ne iskoristimo naš um tako da se možete vratiti na ovo mesto ukoliko vam zatreba. Da? Hoću da se polako udaljite iz te slike i želim da prizovete sliku sebe sa 6 godina u svojoj sobi, ono sećanje na tatu koji viče na vas, ispustili ste limunadu u kolima, sedite u svojoj sobi, on je izleteo i rekao „Vратиću se i očitаću ti lekciju“ i vi ste u svojoj sobi. Možete li da dobijete osećaj šta vidite? Pokušajte da budete ta mala devojčica. Šta vidite?

Niki: Sebe...sedim na krevetu sa igračkama oko mene. Samo zurim u vrata.

Terapeut: Da? Da? I kako se osećate dok tako sedite u svojoj sobi na krevetu?

Niki: Stvarno uplašeno.

Terapeut: Da? Da li to osećate u svom telu?

Niki: Da.

Terapeut: Gde to?

Niki: Samo mučnina. Ne mogu stvarno lepo da udahnem. Mučnina.

Terapeut: Da? Ok.

Niki: Uplašeno.

Terapeut: Osećate se zaista uplašeno. Šta vam prolazi kroz glavu? Da li je on tamo?

Niki: Upravo sam opet uradila nešto pogrešno. Upravo sam mnogo naljutila tatu. Uplašeno šta će on dalje da uradi.

Terapeut: Da. Ok. Dakle, postoji deo vas koji je zabrinut šta on može da uradi, šta će se sledeće desiti. Dakle, Niki možete li da polako da premotate unapred sliku na trenutak kada čujete kako vaš tata dolazi niz hodnik u vašu sobu. Možete li da dobijete osećaj toga?

Niki: Da.

Terapeut: Kako se osećate?

Niki: Sve više i više, stvarno... samo uplašeno, anksiozno i uzdrmano.

Terapeut: Uzdrmano? Ok. Ok. Hoću da samo zamrznem sliku tu. Ok? I dovedite mene u sliku. Da? Tako da sam tamo, na vratima. Možete li da me vidite tamo? Stojim tamo?

Niki: Da.

Terapeut: Između vas i svakoga ko bi mogao ući u prostoriju. Ok? Kako je to za vas?

Niki: Da.

Terapeut: Da.

Niki: Malo sigurnije možda. Neko je tu.

Terapeut: Malo sigurniji? Da? Ok. I možete li da uvedete vašeg oca u sliku? Da? Kakav je on?

Niki: Stvarno je ljut. Glasan.

Terapeut: Da? Šta on govori?

Niki: Ponovo si to uradila. Stalno praviš greške.

Terapeut: Samo ponovo zaustavite tu sliku. Ja sam tamo. Ja sam na vratima. Ok? I ja kažem: „Neću vam dozvoliti da povredite Niki i da ikad više razgovarate sa njom na ovaj način. Neću da vam dozvolim da uradite još nešto. Ja ovo vodim. Mi se pitamo, a ne vi. Ja se vas ne bojim i neću vam dozvoliti da tako razgovarate sa njom ili da je tako tretirate. Šta nije u redu sa vama?“ Kako se osećate?

Niki: Malo bezbednije.

Terapeut: Da? Da? A šta on radi?

Niki: Još je ljut.

Terapeut: Da? Ok. Da li bi bio bolji osećaj ukoliko biste me napravili većim? Možete li da me učinite većim u smislu veličine? Stojim iznad njega, gledam ga s visine.

Niki: Da.

Terapeut: Da? I ja ću reći: „Ja se tebe ne bojim! Kakva je to osoba koja ovo radi detetu? Imate divnu ćerku, a tretirate je na ovaj način? Ja neću to da dozvolim. Nećete to više raditi. Više je nećete povređivati. A ukoliko se približite meni, i ukoliko nešto pokušate, znajte da imam ovde teizer i da ćete saznati kako on boli. Da li razumete?“ Kako on odgovara?

Niki: Prestao je da viče.

Terapeut: Da? Ok. Možete li da me vidite, želim da ga sklonim iz slike? Da? Dakle, da li možete da vidite mene kako ga samo izvodim? Da? „Neću više da ti dozvolim da ovo radiš. Koji je tvoj problem? Koja osoba to radi detetu? Gotovo je!“ On je van slike. Izvan sobe. A ja sam tamo. Kako se osećate?

Niki: Briga. Neko brine.

Terapeut: Da?

Niki: Bezbednije. Toplo.

Terapeut: Bezbednije? Da? Vidite li me sada? Možda se spuštam. Više nisam toliko velik. Normalne sam veličine. Da? I spuštam se. Kažem: „Mala Niki, ti si sjajna. Ti si divno malo dete. Svima nešto ispada u kolima. A tata je vrlo vrlo vrlo ljut i kažnjavajući čovek. Ja mu neću više dopustiti da to radi. Ne bojim ga se. Mogu sasvim lepo da se nosim sa njim“. Kako se osećate?

Niki: Bezbednije.

Terapeut: Da? Da? „Tvoji roditelji su zaista srećni što te imaju, a ne tretiraju te na pravi način. Posebno tvoj otac. Ti si divno, malo dete. I neću im dozvoliti da te povrede. Šta ti je potrebno? Šta misliš da ti treba? Šta bi bilo bolje nego da budeš ovde sada?“

Niki: Sakriti se u bašti.

Terapeut: Da? Da? Šta bi volela da radiš? Ima li nešto što voliš da radiš u bašti?

Niki: Volim preskakanje.

Terapeut: Preskakanje? Ah! Fantastično! Ok. Možete li prizvati taj osećaj? Možda samo... ako ja sednem u baštu? Da li je to u redu ako i ja dođem tu? Da?

Niki: Ok.

Terapeut: Ok. Pa šta radiš? Šta vidiš da radiš?

Niki: Ja sam tamo na stazi. Pretpostavljam da uvek skakućem po stazi.

Terapeut: Ok. Ok. Da li izvodiš trikove ili ...?

Niki: Da. Preskačem konopac.

Terapeut: Ah! Ok. Da li vidiš i mene tamo? Tamo sam. Samo te gledam. Sjajno preskačeš. Uživam u tome što gledam kako se zabavljaš, onako kako bi trebalo svako dete. Kako se osećaš?

Niki: Srećno. Toplo. A ipak bezbedno. Dobro.

Terapeut: Dobro! Dobro! Pa ... možda da ostanete sa tim osećanjem. Samo zadržite taj osećaj. Samo uživajte u tom osećaju. Osećaju bezbednosti. I samo pustite da se slika polako izgubi i postanite svesni zvukova u sobi. I polako otvorite oči. Kako je bilo?

Niki: Da. Dobro.

Terapeut: Da? Kladam se da pre nekoliko nedelja ili pre nekoliko meseci niste verovali da bi bili u stanju da uradite takve stvari. Odlični ste! Kako se osećate posle svega ovoga?

Niki: Jačom.

Terapeut: Da! Dobro! Fantastično! Fantastično! Mislim da je to jedan od najvećih razloga zašto pokušavamo da radimo imaginaciju, a riskripting se radi kako bi se osećali jačom. Reskriptujemo to iskustvo i zadovoljavamo te bazične potrebe koje sva deca imaju, znate, da se osećaju bezbedno i zbrinuo. Neko

koga vidite da se oseća moćno, jače, upravo to je ono što i vi želite da uradite. Pitam se da li postoji određeni deo slike koji je rezonirao i malo više? Nekako vam se dopalo to osećanje.

Niki: Možda vi kada govorite tati da ne bi trebalo to da radi maloj devojčici.

Terapeut: Da? Savršeno. Pa možda... kako bi bilo da u narednih nekoliko dana dok se ponovo ne vidimo, vi to prizovete u misli? Prizovite to u misli, da sam ja tamo. Da li je to deo u kome sam stvarno veći i stojim nad njim ili... koji je to deo?

Niki: Da. Mislim da je taj.

Terapeut: Ok. Ok. Možda iskoristite to. Koristite to. Ja mu se suprotstavljam, govoreći mu: „*Neću ti više dozvoliti da to radiš. Ona je divno dete. Srećni ste što je imate*“. Što to ne biste koristili tokom nedelje? To prizovite u um. Taj osećaj. Da li bi to bilo u redu?

Niki: Da.

Terapeut: Da. Odlični ste! Stvarno dobri!

12. Vežba

Rescripting u imaginaciji

Klijent: Pripremite se da igrate ulogu klijenta sa kritikujućim / kažnjavajućim glasom (KKG). Imajte na umu klijentovu životnu istoriju i poreklo ovog modaliteta. Klijent je svestan svog kritikujućeg / kažnjavajućeg glasa, njegovog porekla i njegovih prednosti i neodstataka. Klijent iznosi događaj iz sadašnjeg života koji je okinuo KKG. Sadašnja situacija je izazvala osećanja i emocije iz prošlosti kada je roditeljska figura bila kritikujuća ili nasilna.

Terapeut: Vaša uloga je da vodite vežbu reskriptinga u imaginaciji imajući u vidu potrebe malog X. Treba da u imaginaciji reparentujete malog X (njegove potrebe). Takođe je važno i da se suprotstavite roditeljskoj figuri koja je doprinela razvoju modaliteta i povredila malog X. Cilj ove vežbe je da napravi reskripting iskustva tako da se mali X oseća bezbednije i da terapeut zadovolji njegove potrebe.

Instrukcije

- Klijent iznosi incident koji ga je uznemirio
- Terapeut identifikuje modalitete Malog X i KKG u klijentovom opisu problema
- Terapeut istražuje poreklo i predlaže vežbu imaginacije
- Terapeut traži da se klijent priseti uznemirujuće slike sa kažnjavajućom / kritikujućom / nasilnom roditeljskom figurom
- Terapeut istražuje misli i osećanja malog X
- Terapeut zamoli klijenta da i njega ubaci u sliku
- Terapeut štiti malog X i suprotstavlja se roditeljskoj figuri
- Terapeut proverava sa malim X kako se oseća kada iskusi ovo u imaginaciji
- Terapeut reparentuje malog X, daje mu puno ohrabrenja
- Terapeut pita malog X šta mu treba i čini sve što može da zadovolji njegove potrebe
- Terapeut zamoli klijenta da otvori oči i radi debriefing

13. Strahovi i druga osećanja „Ranjenog deteta“

Moje „Ranjeno dete“ oseća:

1. Strah od _____
2. _____
3. _____

Moj „Kritikujući roditelj“ odgovara na „Ranjeno dete“ tako što kaže:

Moj „Maladaptivni stil“ odgovara na sledeći način: _____

Potreba koju moje „Ranjeno dete“ ima je _____

Moja reakcija iz „Kritikujućeg roditelja“ zadovoljava tu potrebu:

Da Ne

Moja reakcija iz „Maladaptivnog stila“ zadovoljava tu potrebu:

Da Ne

Moj „Zdravi odrasli“ može bolje da zadovolji istinsku potrebu vašeg „Ranjenog deteta“ tako što će _____

Zamislite da Moj „Zdravi odrasli“ to radi i zadovoljava potrebu „Ranjenog deteta“. Kako se osećate?

COPYRIGHT: Farrell, Reiss & Shaw, 2014

**14. Nošenje sa Modalitetom Besno dete
Formular 1**

Ja sam u modalitetu besno dete zato što...	Ono što mi je zapravo potrebno je...	Moj Zdravi odrasli bi mogao da se pobrine za moje BD i ovu potrebu tako što bi...	Zadatak... Vežba

COPYRIGHT: Farrell, Reiss & Shaw, 2014

15. Nošenje sa Modalitetom Besno dete
Formular 2

Situacija	Reakcija iz ovog modaliteta	Reakcija druge osobe	Modalitet u kome je ta osoba	Moguće reakcije iz modaliteta Zdravi odrasli

COPYRIGHT: Farrell, Reiss & Shaw, 2014

16. Odgovaranje na klijentov bes

1. Izaberite seansu tokom koje je klijent postao besan ili ljut na vas
2. Identifikujte klijentovu glavnu shemu i stil prevladavanja tokom seanse
3. Identifikujte problem u klijentovom životu koji odražava ispad u seansi
4. Ukažite na klijentovo ponašanje / emocije / misli / koje ukazuju na ispad u seansi
5. Pitajte da li je klijent svestan činjenice da je iznerviran ili je ljut na vas
6. Pitajte šta se desilo tokom seanse što je izazvalo reakciju
7. Pitajte za klijentove emocije i kognicije
8. Nemojte da se pravdate ili da napadate vi njega
9. Uključite se u sopstvene reakcije (svoje misli, osećanja, sheme)
10. Koristite vaš modalitet Zdravog odraslog da bi se centralizovali
11. Pokažite empatiju za klijentove reakcije, zatim prihvatite svoj doprinos situaciji
12. Koristite lično samo-otkrivanje da biste pokazali kako klijentove reakcije deluju preteranim
13. Tražite od klijenta da identifikuje koje su sheme i stilovi prevladavanja doprineli preteranoj reakciji
14. Povežite preteranu reakciju tokom seanse sa relevantnim problemom u klijentovom životu van seanse
15. Modelujte kako je klijent mogao adaptivnije pokazati osećanja ka terapeutu i izbeći ispad
16. Neka klijent vežba ono što mu je terapeut gore modelovao
17. Pitajte klijenta za fidbek o ovom procesu

17. Transcript

Setting limits with enraged client

Christopher: You know doc, it is it really... I ll keep it short but I really have the feeling that things are moving. You know, we are talking about these sides and still have trouble with the names and that kind of thing. But I have... I am thinking about... I am thinking about working on these things. And then there is a big difference like I first talked. I flip my lid and something is said. You've got me thinking. I appreciate that.

Therapist: Good! Good. I am glad to hear it. You know we had talked last week about... you know, you were saying you were concerned that there was a period of time you were just feeling so discouraged about sending applications and you just stopped. I wanna hear how that's been going.

Christopher: (Takes a big breath). I am having a lot of trouble getting myself to do that.

Therapist: Hm! Hm! Ok. And what exactly is the problem do you think?

Christopher: I don't really understand it. I think about it some times and then I think about why write it and then I find myself doing something else you know, like playing around with the pencils

Therapist: I know we have talked about... I have given you a kind of concrete assignment to do in which you had agreed to, which was you were going to go back and revise your resume. Did you do that?

Christopher: Not yet.

Therapist: Ok. And we have also talked about the possibility to make some phone calls, you know, to sort of... you had a list of some prospective employers. Was that also something you didn't do?

Christopher: Yes. Just try to express.

Therapist: Ok. So where do you think you are stuck. What's going on?

Christopher: I don't know.

Therapist: Cause you know I think there is...on the one hand I do hear you talking about the progress you are making and I am very glad to hear about that. The same time what I also hear is that when it comes to taking some of these kind of concrete steps that we've been talking about that you still seem quite stuck. Is that right?

Christopher: I feel stuck.

Therapist: Hm! Hm! Ok. So how do those two things connect? The making the progress and understanding the sides of yourself and then the stuckness in terms of actually making some changes in your life.

Christopher: I am not going yet.

Therapist: Ok. Ok.

Christopher: You are looking at me. What are you looking at?

Therapist: Well, I am just kind of wondering where we are going from here. I agree we made some progress up to this point but I think it's now up to you to go and take some of these steps that you are learning and putting it into practice.

Christopher: You think it's up to me to put it into practice now?

Therapist: Well, basically right now it comes down to you and you taking these steps.

Christopher: (shouting) You're saying this is not what you had in mind? Young man. You don't think this is good enough? For fuck sakes. What kind of a puke are you? God damn it! I had enough of this shit. Standing near you, listen to all these stories about this side that, this side that...and where are you? And now you are on my neck like all the other fucking people. I had enough of this. I really... I really had enough of this... you know that? (stands up). I just had. I don't want this crap anymore! I don't want it! Is this what I am paying for? Jesus Christ! (sits down). Why? Why? Why are you doing this? You know you are hitting into me like this. I trusted you, you know that? I trusted you for fuck sake. And now this! (talks sarcastically) 'you are not good enough Christopher'. What is this now? I think this is a lot of crap and I've had enough of it. I really had enough. I tell what, just send me the damn bill and I'll pay for it, right? Ok. It's been enough of that. Is that good enough for you young man? Bern stein?

Therapist: Ok

Christopher: Is this good enough?

Therapist: Christopher, Christopher. Hey.

Christopher: What?

Therapist: Christopher, Christopher. I want you to stop for a second. Ok?

Christopher: I just told you I am going to stop for fuck sakes.

Therapist: Whatever you choose to do is your choice. Ok? I respect that. But I want to talk to you about what just happened between the two of us. Ok? Because... you know... look, I respect the fact that you are angry and I obviously did something wrong here. Ok? So I want to look at that with you and talk with you about it. Ok? But the way that you are doing it with me right now is kind of backing me into a corner. And, well, on one hand your anger is legitimate. Hold on, hold on, stop for a second. Your anger is legitimate. I am not questioning that. I am glad you've been telling me about being angry. Because I don't want to do that hurt you. Ok? So, but at the same time when you get up in my face like that, it doesn't give me a chance to go and respond. Or to try to repair what just happened between us. And I believe that there is a side of you right now that just says 'fuck that, I don't need you and fuck you'. I wanna respect that side of you is there and maybe there are some ways just now that I screwed up. Ok? You've been talking about screwing up sometimes. Unfortunately you are not the only one. Ok? Sometimes I do too. But if I am going to talk to you about it I just need you to be able to ... it doesn't mean you have to get away from your feelings. That's not what I am asking about. I am just sort of making some space for us to talk about it.

Christopher: I am sitting back.

Therapist: Ok. Ok. So if I am understanding what happened just now, you know, you were talking about making progress and you feeling good about that. And then I was asking about the homework assignments and you hadn't done them and then I said some things about being your responsibility and that's the point I think where you really started to feel very angry and upset with me.

Christopher: Hm. Hm.

Therapist: Ok. Can you tell me what were you feeling at that moment?

Christopher: Anger.

Therapist: Yeah.

Christopher: Pressured.

Therapist: Yeah.

Christopher: Pressured in that being not good enough. Not meeting up to your expectations.

Therapist: Yeah. Yeah.

Christopher: And not feeling understood.

Therapist: Yeah.

Transkript – prevod
Postavljanje granica veoma besnom klijentu

Christopher: Znete doco, to je stvarno... Neću da dužim, ali stvarno imam osećaj da se stvari pokreću. Znete, pričamo o ovim stranama i još uvek imam problem da im zapamtim imena i te stvari. Ali imam... razmišljam o... razmišljam o tome da radim na tim stvarima. I onda postoji velika razlika kako sam prvi put govorio. Otvori mi se poklopac i nešto se kaže. Naterali ste me da razmišljam. Cenin to.

Terapeut: Dobro! Dobro. Drago mi je da to čujem. Znete da smo prošle nedelje razgovarali o... znate, govorili ste da ste zabrinuti jer je postojao određeni vremenski period kada ste se osećali toliko obeshrabreno u vezi sa slanjem prijava za posao da ste jednostavno prestali. Voleo bih da znam kako ide s tim.

Christopher: (Uzima veliki udah). Imam puno poteškoća da sebe nateram da to učinim.

Terapeut: Hm! Hm! Ok. A šta je tačno problem, šta mislite?

Christopher: Ne razumem to stvarno. Ponekad razmišljam o tome, a onda razmišljam o tome zašto bih to pisao, a onda znate, uhvatim sebe da radim nešto drugo, kao na primer igram se s olovkama.

Terapeut: Znam da smo razgovarali ... Dao sam vam neku vrstu konkretnog zadatka sa kojim ste se saglasili, a to je da ćete se vratiti i revidirati vaš rezime. Jesi li ste to uradili?

Christopher: Još ne.

Terapeut: Ok. Takođe smo razgovarali i o mogućnosti da obavite neke telefonske pozive, znate, da biste videli ... napravili listu nekih potencijalnih poslodavaca. Da li je to takođe nešto što niste uradili?

Christopher: Da. To i kažem.

Terapeut: Ok. Pa gde mislite da ste zaglavljani? Šta se dešava?

Christopher: Ne znam.

Terapeut: Jer znate ja mislim da ima... s jedne strane čujem da pričate o napretku koji pravite i jako mi je drago što to čujem. Istovremeno čujem i da kada dođe do preduzimanja nekih od ovih konkretnih koraka o kojima smo pričali, deluje da ste i dalje prilično zaglavljani. Da li je to tačno?

Christopher: Osećam se zaglavljeno.

Terapeut: Hm! Hm! Ok. Pa kako su ove dve stvari povezane? Pravljenje napretka i razumijevanja vaših strana, a zatim i zaglavljivanja kada je u pitanju pravljenje nekih ppromena u vašem životu.

Christopher: Ja se još ne krećem.

Terapeut: Ok. Ok.

Christopher: Gledate u mene. Šta me gledate?

Terapeut: Pa, samo se pitam kuda idemo odavde. Slažem se da smo napravili neki napredak do ove tačke, ali mislim da je sada na vama da odete i preduzmete neke od ovih naučenih koraka i pokrenute ih.

Christopher: Mislite da je na meni da to sada primenim?

Terapeut: Pa, u osnovi, sada se svodi na vas i na to da vi preduzimate ove korake.

Christopher: (više) Kažeš da ovo nije ono što si imao na umu? Mladiću! Misliš da ovo nije dovoljno dobro? Jebemu... Kakav si ti to smrad? Prokletstvo! Dosta mi je ovog sranja. Stojeći pored tebe, slušajući sve te priče o ovoj strani, onoj strani koja... i gde si ti? Ti si mi sada za vratom kao i svi drugi jebeni ljudi. Dosta mi je bilo ovoga. Stvarno ... stvarno mi je dosta ovoga ... jel znaš to? (ustane). Dosta mi je! Ne želim više ovo sranje! Ne želim to! Jel ja za ovo plaćam? Isuse Hriste! (sedne). Zašto? Zašto? Zašto ovo radiš? Znaš da udaraš na mene tako. Verovao sam ti, jel znaš to? Verovao sam ti jebem mu... A sada ovo! (sarkastično govori) „*nisi dovoljno dobar Christopher*“. Šta je sad ovo? Mislim da je ovo gomila sranja i dosta mi je toga. Stvarno mi je dosta. Znaš šta, samo mi pošalji prokleti račun i ja ću ti platiti, u redu? Ok. Bilo je dosta toga. Da li je to dovoljno za tebe mladi čoveče? Bern...stein?

Terapeut: Ok

Christopher: Da li je ovo dovoljno dobro?

Terapeut: Christopher, Christopher. Hej.

Christopher: Šta?

Terapeut: Christopher, Christopher. Hoću da se zaustaviš na trenutak. Ok?

Christopher: Upravo sam ti rekao da ću jebeno prestati.

Terapeut: Šta god da odaberete da uradite je vaš izbor. Ok? Poštujem to. Ali želim da razgovaram sa vama o tome šta se upravo dogodilo između nas dvojice. Ok? Jer ... znate ...vidite, poštujem činjenicu da ste ljuti i očigledno da sam uradio nešto pogrešno ovde. Ok? Dakle, želim da pogledam to sa vama i da razgovaram sa vama o tome. Ok? Ali način na koji vi to sada radite samnom me na neki način sateruje u ugao. I, dobro s jedne strane, vaš bes je legitiman. Sačekajte, sačekajte, zaustavite se na sekund. Vaš bes je legitiman. Ne preispitujem to. Drago mi je što ste mi govorili o tome da ste ljuti. Jer ja ne želim da radim to što vas povređuje. Ok? Dakle, ali istovremeno kada mi se tako unesete u lice, ne dajete mi šansu da odgovorim. Ili da pokušam da popravim ono što se upravo dogodilo između nas. I verujem da postoji jedna strana vas u ovom trenutku koja kaže „*ma zajebi to... nisi mi potreban i jebi se*“. Želim da ispoštujem da je ta vaša strana tu, a možda na neki način i jesam upravo zajebao stvar. Ok? Pričali ste o tome kako ponekad zajebete. Nažalost, niste jedini. Ok? Ponekad i ja zajebem. Ali, ako ću da razgovaram sa vama o tome, potrebno mi je samo da budete u stanju...to ne znači da morate da se sklonite od svojih osećanja. To nije ono što tražim. Ja samo pravim malo prostora za nas da razgovaramo o tome.

Christopher: Sedam nazad.

Terapeut: Ok. Ok. Dakle, pokušavam da razumem šta se upravo desilo, znate, govorili ste o napretku i da se osećate dobro u vezi sa tim. A onda sam pitao o domaćim zadacima i niste ih uradili, a onda sam rekao nešto o tome kako je to

vaša odgovornost i to je tačka u kojoj mislim da ste počeli da se osećate veoma besno na mene i uznemireno.

Christopher: Hm. Hm.

Terapeut: Ok. Možete li mi reći šta ste se osećali u tom trenutku?

Christopher: Bes.

Terapeut: Da.

Christopher: Pritisnuto.

Terapeut: Da.

Christopher: Pritisnuto u smislu da to nije dovoljno dobro. Da ne zadovoljava vaša očekivanja.

Terapeut: Da. Da.

Christopher: I kao da me ne razumete.

Terapeut: Da.

18. Moj maladaptivni stil na optuženičkoj klupi Dokazi za i protiv

Kada ste bili mlađi, ovaj modalitet vam je pomagao da preživite teške i bolne situacije. Zato vam je i danas teško da ga pustite i da mu se oduprete. Verovatno je ipak, da on danas donosi više štete nego koristi jer vas onemogućava da zadovoljite potrebe. Hajde da to i preispitamo.

Napišite spisak situacija iz prošlosti u kojim vam je ovaj modalitet pomogao:

Napišite spisak situacija koje su se dogodile u prethodna tri meseca, a u kojima vam je ovaj modalitet pomogao:

Hajde sada da to uporedimo i da izlistamo razloge za i protiv zadržavanja ovog modaliteta (ovoliko snažnog) i u vašem sadašnjem životu:

Za modalitet (Prednosti)	Protiv modaliteta (Mane)

COPYRIGHT: Farrell, Reiss & Shaw, 2014

19. Transcript

Empathic confrontation with Compliant surrender

Therapist: Good morning Debbie. Good to see you again. How have you been doing since last time that we saw each other?

Debbie: Good I think.

Therapist: Yeah? That sounds great. What have you been up to last week? What have you been doing?

Debbie: What would you like to hear?

Therapist: Well, maybe the things that you did...

Debbie: Like what?

Therapist: Or... people you met or...

Debbie: Family? Or colleagues?

Therapist: Ok, is just I know we started off just a minute, maybe not even a minute ago but I would still like to talk a bit about how things are going so far. Because what I have noticed is that just my question of 'how you been doing?' sort of triggers questions in return. What I would like to hear. Do you recognise that you did that just now?

Debbie: Yeah.

Therapist: And again we just starting off and maybe it is a bit sudden to talk about the way we are talking but I would like to discuss it because I noticed that there seems to be a pattern, and we talked about it before, maybe you remember.

Debbie: Yes I remember.

Therapist: The thing is Debbie, when you do this and keep asking questions in return, it sort of gives me a bit of an awkward and maybe even an unpleasant feeling and I don't mean that to be criticising. I don't feel that you are unpleasant at all. I like being around with you but having asked questions in return it sort of... it doesn't give me an idea of how you have been doing or what your thoughts or feelings are. So it is just that part of you that is sort of complying to whatever I would like to hear but I am not sure what your thoughts are. Do you follow what I am saying?

Debbie: Yes.

Therapist: How does this make you feel? Because I know it is not easy for you to hear things that seem to be critical or critical-like.

Debbie: It is difficult to hear that.

Therapist: In what way difficult?

Debbie: Well, I try to do my best.

Therapist: I know you are.

Debbie: So I get the feeling that I am not doing good enough.

Therapist: So it triggers that feeling of being not good enough.

Debbie: Hm! Hm!

Therapist: I can see how it works. From what you have told me from your childhood that was something that was pointed out a lot to you. Actually it wasn't said out loud but you were given the feeling that you were not good enough by the way your mother looked, by the way she frowned at you.

Debbie: Hm! Hm!

Therapist: So I can see how that feeling can be triggered if I say something about having an unpleasant feeling. Is that something that you relate to?

Debbie: Hm! Hm!

Therapist: And sure, there does seem to be some sort of overlap between the two situations but I do feel that there is a big difference because I don't feel like you are doing a bad job one way or the other. I think, like I said, that you are a wonderful person, and I like being around with you but it is a fact that protector of you, that sort of creeps in between us and I start to notice him more often and sooner and the protector part sort of... that's the part of you that asks questions in return. And it is that part of you that I feel unpleasant with. It is not you, I mean the real Debbie, the authentic Debbie, the one who is caring and loving and sensitive. I like being around with that Debbie. But it is the protector part that I have trouble dealing with. Can you see the difference between the two things?

Debbie: Yes I can.

Therapist: Again, I am not saying that it is a bad thing to have a protector part. I know from what you've told me you were in need of some protection and I do feel that your protector has, had that function. In a way I am glad that it was there. Because otherwise it would have been really hard on you. But I feel like in the circumstances now in your current life that protector part sort of makes things difficult for you. It makes it difficult for me to connect with you, to connect with Debbie that has thoughts and feelings of her own. What do you think of that?

Debbie: I can understand that.

Therapist: And how does it make you feel when I sort of talk about these different parts of you and how they sort of interfere with our communication?

Debbie: Well, I recognise that with some of my colleagues at work. So I notice they don't ask me any questions about how was your weekend for example. And I think it might be because I never really answer them.

Therapist: Good of you! You are doing a good job!

Debbie: Maybe they have the feeling that they cannot connect with me as well, maybe.

Therapist: That protector part of you. Yeah. I can see how that works. In a way I can relate to that. Because some part of me does have the inclination or tends to sort of leave you to it, if that protector part keeps sort of asking questions in return. Like I said I know you, I think you are a good person. I won't leave you to that and I would do my utmost best to connect to you. But people outside this therapy room who are not willing or smart or interested enough to understand how that works, those people might leave you alone, sort of avoid being around with you. And this is something you describe being around with other people, people sort of stop asking questions.

Debbie: Hm! Hm!

Therapist: And that is too bad. Because that way they won't see the good sides of you.

Debbie: Hm! Hm!

Therapist: What are you thinking right now?

Debbie: You might be right.

Therapist: How does it make you feel?

Debbie: Sad.

Therapist: It does feel like you are sad right now.

Debbie: Yeah.

Therapist: And sad in what way?

Debbie: That's difficult for me to really get engaged with other people.

Therapist: Hm! Hm! I can see why that's sad. And I think that's sad too. I think that's the sad thing about that protector part of you. I know it's trying to help you but still by being there it has the sad consequence that other people have difficulty connecting with you. But it is changing. Like we are discussing it right now that makes you change. Because I feel more connected to you now than at the beginning of the session. Can you feel the difference?

Debbie: Yes I can.

Therapist: Yeah? And how is that for you? Is that a pleasant or an unpleasant feeling? Is it now more pleasant than it was?

Debbie: I can't really say.

Therapist: You are a bit confused?

Debbie: Yeah. I can't really say.

Therapist: But it is different and that's something that you seem to recognise. And I think that's very good of discussing things like this. So maybe what we could do is work on that part and try to find out if it is necessary for the protector to be there in your current life. Would it be ok with you if we would do some work with that part, try to find out if it is necessary for that protector part to be in your life?

Debbie: Yes.

Therapist: And then you can decide what you want to do with it. If you think that it was better before having that protector part, if that's the choice you want to make that's ok. You are in control. I am not saying that it has to go. I am just saying let's find out.

Debbie: Hm! Hm! Ok!

Transkript - prevod
Empatička konfrontacija sa Popustljivkom

Terapeut: Dobro jutro Debbie. Dobro je videti vas opet. Kako ste se osećali od poslednjeg puta kada smo se videli?

Debbie: Dobro, mislim.

Terapeut: Da? To zvuči sjajno. Kako je bilo prošle nedelje? Šta ste radili?

Debbie: Šta biste želeli da čujete?

Terapeut: Pa, možda o tome šta ste radili...

Debbie: Kao na primer šta?

Terapeut: Ili ...o ljudima koje ste videli ili...

Debbie: Porodicu? Ili kolege?

Terapeut: U redu, znam da smo počeli pre samo minut, možda čak i pre manje od minuta, ali bih ipak želeo da razgovaram o tome kako se stvari odvijaju do sada. Jer sam primetio da čak i moje pitanje „Kako ste?“ okida pitanja umesto odgovora. „Šta bih želeo da čujem?“ Da li primećujete da ste to upravo uradili?

Debbie: Da.

Terapeut: I opet tek smo počeli i možda je malo prerano da pričamo o načinu na koji razgovaramo, ali bih ipak želeo da pričamo o tome, jer sam primetio da je to kao neki obrazac, i ranije smo razgovarali o tome, ako se sećate.

Debbie: Da, sećam se.

Terapeut: Stvar je u tome Debbie, da kada ovo radite i nastavljate da postavljate pitanja umesto da date odgovor, to mi izaziva malo neugodan, a možda čak i neprijatan osećaj i stvarno ne želim da budem kritikujući. Uopšte ne mislim da ste vi neprijatni. Volim da budem s vama, ali postavljanje pitanja umesto odgovora...to mi ne daje informaciju o tome kako ste vi ili kakve su vaše misli ili osećanja. Dakle, to je samo onaj deo vas koji se prilagođava i slaže sa svim onim što bih ja želeo da čujem, ali nisam siguran šta su vaše misli. Da li razumete to što govorim?

Debbie: Da.

Terapeut: Kako se zbog toga osećate? Zato što znam da vam nije lako da čujete stvari koje deluju kritikujuće ili kao kritikujuće.

Debbie: Teško je čuti to.

Terapeut: Na koji način je teško?

Debbie: Pa, pokušavam da dam sve od sebe.

Terapeut: Znam to.

Debbie: Tako da dobijem osećaj da to ne radim dovoljno dobro.

Terapeut: Dakle, to okida ono osećanje da niste dovoljno dobri.

Debbie: Hm! Hm!

Terapeut: Mogu da vidim kako to funkcioniše. Na osnovu onoga što ste mi rekli o svom detinjstvu, to je nešto što vam je puno puta isticano. Zapravo to nije izgovoreno naglas, ali ste dobijali osećaj da niste dovoljno dobri kroz način na koji vas je majka gledala, kroz to kako se mrštila.

Debbie: Hm! Hm!

Terapeut: Tako da razumem kako se taj osećaj može okinuti ako ja kažem nešto o tome da se osećam neprijatno. Da li je to nešto sa čime biste se složili?

Debbie: Hm! Hm!

Terapeut: Naravno, zaista postoji neka vrsta preklapanja između dve situacije, ali osećam da postoji velika razlika jer ja ne mislim da vi nešto radite loše u bilo kom smislu. Mislim, kao što sam rekao, da ste vi divna osoba, i volim da budem s vama, ali činjenica je da se taj zaštitnički deo vas, prišunja između nas i ja počnem da ga primećujem češće i ranije i taj zaštitnički deo nekako... to je deo vas koji mi odgovara pitanjima. I to je deo vas sa kojim se ja osećam neprijatno. To niste vi, mislim na pravu Debbie, autentičnu Debbie, onu koja je brižna, topla i osećajna. Volim da budem sa tom Debbie. Ali to je onaj zaštitnički deo sa kojim imam problema da se nosim. Da li vidite razliku između te dve stvari?

Debbie: Da, mogu.

Terapeut: Ponovo, ne kažem da je loše imati zaštitnički deo. Znam iz onoga što ste mi rekli da vam je bila potrebna neka vrsta zaštite i osećam da vaš zaštitnik ima tu funkciju. Na neki način mi je i drago što je bio tamo. Zato što bi vam inače bilo jako teško. Ali osećam da u ovim okolnostima sada, u vašem trenutnom životu, taj zaštitni deo čini stvari težim za vas. Meni otežava da se povežem sa vama, da se povežem sa Debbie koja ima sopstvene misli i osećanja. Šta mislite o tome?

Debbie: Razumem to.

Terapeut: I kako se osećate kada govorim o ovim različitim delovima vas i o tome kako se oni mešaju u našu komunikaciju?

Debbie: Pa, ja to prepoznajem sa nekim kolegama na poslu. Tako primećujem da mi oni ne postavljaju nikakva pitanja o tome kako mi je na primer prošao vikend. I mislim da bi to moglo biti zato što im nikada zapravo i ne odgovorim.

Terapeut: Sjajno za tebe! Ide vam odlično!

Debbie: Možda i oni imaju osećaj da se ne mogu povezati sa mnom, možda.

Terapeut: Taj zaštitnički deo vas. Da. Mogu da vidim kako to funkcioniše. Na neki način mogu i da se povežem sa tim. Zato što neki deo mene ima tendenciju ili nameru da vas ostavi na miru, ako taj zaštitnički deo nastavi da odgovara pitanjima. Kao što sam rekao, poznajem vas i mislim da ste dobra osoba. Neću vas ostaviti na tome i učiniću sve što mogu da se povežem sa vama. Ali ljudi izvan ove prostorije, van terapije, ljudi koji nisu voljni ili dovoljno pametni ili dovoljno zainteresovani da razumeju kako to funkcioniše, ti ljudi bi vas mogli ostaviti samu, i na neki način izbegavati da budu s vama. A to i jeste ono što opisujete da se dešava kada ste u blizini drugih ljudi, ljudi nekako prestaju da postavljaju pitanja.

Debbie: Hm! Hm!

Terapeut: I to je jako loše. Jer na taj način oni neće videti dobre strane tebe.

Debbie: Hm! Hm!

Terapeut: O čemu trenutno razmišljate?

Debbie: Možda ste u pravu.

Terapeut: Kako se osećate zbog toga?

Debbie: Tužno.

Terapeut: I deluje kao da ste sada tužni.

Debbie: Da.

Terapeut: Tužni na koji način?

Debbie: To mi je jako teško da se stvarno angažujem u odnoima sa drugim ljudima.

Terapeut: Hm! Hm! Mogu da vidim zašto je to tužno. I ja mislim da je to tužno. Mislim da je to tužna stvar u vezi sa tim zaštitničkim delom vas. Znam da pokušava da vam pomogne, ali ipak time što je tu, pravi tužne posledice tj. otežava drugim ljudima da se povežu s vama. Ali se menja. Kao što i to što sada pričamo o tome čini da se promenite. Zato što se sada osećam više povezano sa vama nego početkom sesije. Možete li da osetite razliku?

Debbie: Da, mogu.

Terapeut: Da? A kako je to za vas? Da li je to prijatan ili neprijatan osećaj? Da li je sad prijatnije nego što je bilo?

Debbie: Ne mogu da procenim.

Terapeut: Malo ste zbunjeni?

Debbie: Da. Ne mogu da procenim.

Terapeut: Ali jeste drugačije i to je nešto što mi se čini da prepoznajete. I mislim da je vrlo dobro diskutovati o stvarima na ovaj način. Možda ono što bismo mogli da uradimo je da radimo na tom delu i pokušamo da procenimo da li je neophodno da zaštitnik bude tu u vašem sadašnjem životu. Da li bi vam bilo u redu da radimo na tom delu i pokušamo da saznamo da li je neophodno da taj zaštitnički deo bude u vašem životu sada?

Debbie: Da.

Terapeut: A onda možete da odlučite šta želite da radite sa tim. Ako mislite da je bilo bolje ranije dok ste imali taj zaštitnički, ako je to izbor koji želite da naćinite, u redu je. Vi imate kontrolu. Ne kaŕem da on mora da nestane. Samo kaŕem hajde da saznamo.

Debbie: Hm! Hm! Ok!

20. Vežba

Rad sa stolicama: Zaobilaženje koping stila

Klijent: Spremite se da igrate ulogu klijenta koji je u modalitetu diskonektovanog zaštitnika (DZ), Nadkompenzatora (NK) ili Uslužnog popustljivka (UP). Klijent iznosi skorašnji uznemirujući incident koji opisuju na distanciran, nadkompetujući ili podređujući način. Imajte na umu da ovo nije prvi put da se ovaj modalitet pojavljuje u seansi.

Terapeut: Vi ćete se kroz rad sa stolicama uključiti u dijalog sa klijentovim koping stilom sa ciljem da ga sklonite / zaobiđete.

Instrukcije

- Pitajte klijenta kako je
- Klijent priča sa vama isključeno i distancirano, nadmeno / kritikujuće ili podređujuće / uslužno.
- Vi istražujete šta je okinulo koping stil i kažete klijentu da bi želeli da razgovarate sa tim delom
- Zamolite klijenta da sedne u drugu stolicu i da bude taj deo
- Istražite njegovu ulogu i funkciju u klijentovom odraslom životu
- Prodiskutujte kako je nastao i njegovu adaptivnu vrednost tokom detinjstva
- Empatišite sa njegovom adaptivnom vrednošću
- Pitajte koping stil kako misli da pomaže klijentu i koje probleme on izaziva u odraslom životu
- Koristite empatičku konfrontaciju: Iako razumete njegovu adaptivnu vrednost u detinjstvu, razumete da u odraslom životu DZ / NK / UP sprečava klijenta da ispolji osećanja, zadovolji potrebe itd.
- Kada klijent poveruje u to pitajte da li je spreman da skloni koping stil sa strane kako bi vi mogli da se povežete sa malim X i čujete šta oseća
- Uradite debriefing i diskutujte o tome kako bi (na koje načine) mogli brže da se pomere iz ovog moda tokom budućih seansi

21. Moj modalitet Zdravog odraslog

Napišite nešto o svom Zdravom odraslom, takvom kakav je danas.
Na primer, kojih ste snaga svesni?

Koliko ste procentualno (1-100%) u modalitetu Zdravi odrasli u toku tipičnog dana?

Kako pristupate svom Zdravom odraslom?

Napišite nešto o **Dobrom roditelju** (delu vašeg Zdravog odraslog)

Kako pristupate svom Dobrom roditelju kada je to potrebno nekom od Dečjih modaliteta?

22. Bihevioralni eksperiment za Modalitet Zdravog odraslog

Probajte nešto novo što spada u ponašanje Zdravog odraslog. To može da bude neka aktivnost ili nova haljina ili nova socijalna veština. Jedini uslov je da bude nešto što još niste probali!

Koje novo ponašanje Zdravog odraslog želite da probate? U kojim situacijama?

Da li ima nešto (modalitet, misao, osećanje, konkretna prepreka) što vas sprečava u tome?

Šta možete da uradite tim povodom? Kako da je sprečim da me spreči?

Kako ste se osećali posle vaših eksperimenata?

Da li ste iskusili neke posledice svog novog ponašanja?

23. Poruka iz mog Zdravog odraslog

Modalitet	Poruka iz Zdravog odraslog
Maladaptivni stil prevladavanja	
Disfunkcionalni kritičar	
Poruka dečjim modalitetima iz Dobrog roditelja	
Vulnerabilno dete	<i>Poruke koje nam je trebalo da čujemo</i>
Besno / impulsivno dete	
Srećno dete	

Kratka forma Fleš kartice

Moja fleškartica za shemu

Iako se osećam

Svest o modalitetima: Znam da je moja reakcija bazirana na sledećim iskustvima iz detinjstva _____ i da se akvirirala moja shema _____.

Menadžment modaliteta: Iako sam u iskušenju da iskoristim moj stari stil prevladavanja, povezaću se sa mojim modalitetom Zdravi odrasli i i to će zadovoljiti moje potrebe.

©Farrell & Shaw, 2018

Dobro je s vremena na vreme napraviti i rezime za svaki modalitet – Šta se promenilo i šta još treba da se menja! I to jača Zdravi odrasli.

24. Formular za domaći zadatak

Opis domaćeg zadatka koji želim da uradim:
Kada ću da uradim domaći zadatak?
Koji su potencijalni problemi na koje mogu da naiđem radeći ovaj zadatak? 1. 2. 3.
Moguća rešenja za ovaj problem: 1. 2. 3.
Rezultati:
Efekat na modalitete:
Koji problem nisam predvideo, a pojavio se i kako sam se nosio sa njim?

25. Transcript

Future Imagery - Pattern-breaking

Therapist: So we are in a phase of the therapy where we are starting more and more to focus on things in the future. So after all that work in healing the pain from the past we need to focus more on actually how to do things differently cause if you don't change your behaviour in a certain way these old patterns might be taking over after some time. So in a way I need us... I need you to be prepared for difficult triggering situations in the future.

Graig: Right!

Therapist: What would be a situation that you fear might be a bit difficult for you, something that would be there the next couple of weeks or months.

Graig: Em! I just... With Christmas is coming and my mum is going to want us to spend all day at her place and my wife and I we already talked about how we don't want that to happen we don't want to spend all day there.

Therapist: You would like...

Graig: We would like is to just spend some time just us as a family together.

Therapist: Yeah.

Graig: Yeah.

Therapist: So talking about that, how to spend a Christmas day, where to spend it you feel it would become a bit difficult.

Graig: Yeah cause mum is going to expect us to spend all day there like from early right all the way through. In fact she would really prefer us to come the night but that's not going to happen either. So yeah...

Therapist: Ok. I can totally relate to that sort of situation. I guess many people can. It's difficult how are you going to look after other people's needs. At the same time look after your needs. And that is exactly what we need to do. We need you to look more after your needs and to close your eyes to some extent to what your mother wants. That's difficult. You are not used to that. So let's work on that, let's work on that today. In that sort of situation we actually need the healthy side of Graig, we need a strong Graig that is sort of capable of staying connected to your own feelings but at the same time deal with difficult, challenging situations. So one way of preparing yourself for that upcoming situation is to close your eyes now. Just close your eyes now for a moment. I would like you to reconnect to that side of yourself that is strong but not in a tough closed up way, but more the strong healthy side of yourself. And I see the Graig that is sort of preparing yourself, that image that you were all prepared for things that could happen in your life. Feeling free, feeling open, grounded in a certain way. And just as you do now. Be that Healthy Graig. Sit in a way that you would sit, all your body like you do, get into his system. From that strong feeling, what is it that you feel being in that healthy side?

Graig: Um...I feel balanced, and strong and relaxed. And I feel like I can move easily.

Therapist: Sounds great. Sounds really good. Sounds like this is the part of you that really is strong, healthy. From this moment on I would like you to focus on that Christmas situation. Get an image of the situation around that topic. That is all about being triggered, being confronted with your mother, talking about how to spend Christmas time.

Graig: Hm! Ok. I am in the kitchen by the counter to my mum.

Therapist: This is more like you see yourself or are you actually standing there?

Graig: No no.

Therapist: Play that scene. Talk to your mother. And let me listen in. What are you saying to your mother?

Graig: Mum we've been thinking about Christmas this year and we've decided that we are not going to spend the whole day at your place. We will probably come over at about 10 and stay through till maybe 2.

Therapist: Right. Now listen to your mother's response to that, how is she reacting?

Graig: She makes her disappointed noise.

Therapist: What noise is that?

Graig: Kind of like 'oh'. And then there is big pause. And then she says 'I thought you were going to stay all day. You always stay all day'.

Therapist: What is the tone of her voice?

Graig: She sounds hurt, like I've ruined Christmas.

Therapist: Try to connect to your own feelings, listening to your mother making it sound that the pause but also the tone of her voice like you ruined her Christmas. How does that affect you? How do you feel?

Graig: Well, it is... I expected it she is reacting that way I expected her to react. And...so... it's like a ball I have to catch and throw back.

Therapist: What does it feel like to be confronted with that reaction that you actually expected? What sort of feeling you have? Listen to the tone of voice, to the sounds.

Graig: Well, it makes me tense up through the back of my neck and jaw in there.

Therapist: What sort of emotions are connected to that sort of physical feeling?

Graig: Well, I wanna just... the first feeling is that I want to try give in and say 'ok we'll stay for the day' but I don't want to do that so... pushing all through

Therapist: Before you push all through first let's take a moment to realise, consider the fact that this is just a normal reaction. You are feeling that vulnerable sense inside of yourself, little Graig, responding to a situation that would make anybody feel tense and upset in a certain way. It's not nice to listen to a message that you ruined somebody's Christmas. But this feeling that you have comes from this young boy being sensitive and warm, is just this loveable, likeable side of you. I don't want little Graig to be just overwhelmed by it. I would like the strong and balanced Graig to deal with this. So take a moment to reconnect and sit the way all your body the way that the healthy Graig would have been able to move flexible but strong at the same time, being grounded.

Graig: Breaths.

Therapist: Very good! Be the healthy Graig. How do you want to respond to your mother?

Graig: "I am sorry if that's the way you feel but that's your problem and you are the one that is going to have to deal with that".

Therapist: Wow! Very good! Can you say that again?

Graig: "I am sorry if that's the way you feel but that's your problem and you are the one that is going to have to deal with that".

Therapist: "This is my life. I need to look after myself". Can you say something like that?

Graig: Hm! "This is my life and I need to look after myself and my family. And yes you are part of my family but my family starts with me".

Therapist: How are you feeling right now Graig?

Graig: Good!

Therapist: Good!

Graig: Yeah, it's good to put the point. Really good!

Therapist: Where do you feel that good feeling in your body?

Graig: Um! Right here (indicates chest area). Right in the middle.

Therapist: Enjoy that good feeling. You are doing very very good. And stay connected to that feeling and as the healthy Graig I would like you to end the conversation. What are you going to say to your mother?

Graig: Um... I'll give you a call in another week or so, hopefully you feel a bit better about it having had the chance to get used to the idea.

Therapist: And your mother sighs. She keeps sighing for a couple of seconds. How do you react?

Graig: I say 'you'll be alright mum, it will be ok'.

Therapist: And then she says 'well if this is what you want'.

Graig: Yeah if that's the way you want, if that's the way it's going to be, I'll say 'yes mum that's the way it's going to be'.

Therapist: Good. Very good. Now you hang up the phone. And how do you feel right now?

Graig: A little bit nervous, a little bit shaky. Feel good though, you know, having... good having done it.

Therapist: Sounds really good! I totally understand why it's not just a good feeling. It's also some nervous feeling attached to that. I guess it's both. The more emotional vulnerable side of you and the strong healthy side being active. That's good. You are doing great! I need you now to let go of this image and bring yourself more back into the room with me. Maybe what you can do is move your hands and your feet so that you can reconnect to your body. When you feel like it then you can open your eyes. (Graig opens his eyes). Wow! It was really good Graig!

Graig: Thanks.

Therapist: I am really impressed. I knew you could do it and you've done so many good work last month, last year, but still these are really triggering, challenging situations. And it is so hard to be looking or listening to your mother, especially for you and all the things that have been going on in your childhood...really good! So I am impressed. Also a part of me realises this is just part of the work. I guess in real situations, in real life it would maybe be different. It's good to prepare yourself to do that, to practice it a couple of times. But at this moment just enjoy the fact that you did a good job, you could be proud of yourself really. Well maybe in the next couple of sessions we will work on it again. How does this sound?

Graig: Ok. Sure.

Therapist: Good.

Transkript - prevod
Imaginacija u vezi sa budućnošću - Razbijanje obrazaca

Terapeut: Dakle, mi smo u fazi terapije gde počinjemo sve više i više da se fokusiramo na stvari u budućnosti. Stoga, nakon sveg rada na isceljivanju bola iz prošlosti, moramo više da se fokusiramo zapravo na to kako raditi stvari na drugačiji načini, jer ako ne promenite svoje ponašanje na određeni način ti stari obrasci bi mogli da ponovo preuzmu nakon određenog vremena. Tako na neki način, potrebno mi je da mi...Morate da budete spremni za teške okidajuće situacije u budućnosti.

Graig: Tačno!

Terapeut: Koja bi to bila situacija za koju strahujete da bi vam možda mogla biti malo teška, nešto što bi se moglo desiti u narednih nekoliko nedelja ili meseci.

Graig: Em! Ja samo... Sa Božićem koji dolazi, moja mama će želeti da provedemo ceo dan kod nje, a moja supruga i ja smo već pričali o tome kako mi ne želimo da se to desi, ne želimo da provedemo tamo ceo dan.

Terapeut: Želeli biste...

Graig: Želeli bismo da samo provedemo bar neko vreme samo mi kao porodica zajedno.

Terapeut: Da.

Graig: Da.

Terapeut: Dakle, pričajući o tome, kako provesti Božićni dan, gde ga provesti, osećate da bi to postalo malo teško.

Graig: Da, jer će mama očekivati da mi provedemo ceo dan tamo od ranih sati pa sve do kraja. Ustvari, ona bi stvarno preferirala i da dođemo uveče, ali ni to se neće dogoditi. Tako, da...

Terapeut: Ok. Mogu u potpunosti da se povežem sa tom vrstom situacije. Pretpostavljam da mnogi ljudi mogu. Teško je kako se pobrinuti za potrebe drugih ljudi istovremeno brinući i za svoje potrebe. A upravo to moramo učiniti. Potrebno nam je da vi više brinete o sopstvenim potrebama i da u izvesnom smislu zatvorite oči na ono što vaša majka želi. To je teško. Niste naviknuti na to. Pa, hajde da radimo na tome, hajde da radimo na tome danas. U takvoj situaciji nama zapravo treba Gregova zdrava strana, potreban nam je snažni Graig koji je nekako u stanju da ostane povezani sa vašim osećanjima, ali i da se istovremeno bavi sa teškim i izazovanim situacijama. Dakle, jedan način da se pripremite za tu predstojeću situaciju je da sada zatvorite oči. Samo zatvorite oči za trenutak. Želeo bih da se ponovo povežete sa onom stranom koja je jaka, ali ne na čvrst i zatvoren način, već više sa onom jakom zdravom stranom sebe. I vidim Graig-a koji se nekako priprema, tu sliku da ste svi spremni za stvari koje se mogu dogoditi u vašem životu. Osećajući se slobodno, osećajući se otvoreno, uzemljeno na određeni način. I baš kao što ste sada.

Budite taj Zdravi Graig. Sedite na način na koji biste sedeli, celo telo kako bi bilo, uđite u njegov sistem. Iz tog osećanja snage, šta je to što osećate kada ste u toj zdravoj strani?

Graig: Um ... osećam se uravnoteženo i jako i opušteno. I osećam kao da mogu lako da se krećem.

Terapeut: Zvuči odlično. Zvuči zaista dobro. Zvuči kao da je ovo deo vas koji je stvarno jak, zdrav. Od ovog trenutka želeo bih da se fokusirate na tu božićnu situaciju. Prizovite sliku situacije koja je u vezi sa tom temom. To se sve tiče toga šta vas okida, konfrontacije sa majkom, razgovora o tome kako provesti Božić.

Graig: Hm! Ok. Ja sam u kuhinji moje majke.

Terapeut: Ovo je više kao što vidite sebe ili zaista stojite tamo?

Graig: Ne, ne.

Terapeut: Odigrajte tu scenu. Razgovaraj sa svojom majkom. I pustiti me da to čujem. Šta govorite svojoj majci?

Graig: Mama, razgovarali smo o ovogodišnjem Božiću i odlučili smo da nećemo provesti ceo dan kod tebe. Verovatno ćemo doći negde oko 10h i zadržati se do možda 14h.

Terapeut: Dobro. Sada poslušajte odgovor vaše majke na to, kako reaguje?

Graig: Ona pravi onaj razočarani zvuk.

Terapeut: Kakav je to zvuk?

Graig: Nekako kao „oh“. A onda sledi dugačka pauza. I onda kaže: „*Mislila sam da ćeš ostati ceo dan. Uvek ostaneš ceo dan*“.

Terapeut: Kakav je ton njenog glasa?

Graig: Zvuči povređeno, kao da sam upropastio Božić.

Terapeut: Pokušajte da se povežete sa sopstvenim osećanjima, slušajući majku koja proizvodi taj zvuk, pauzu, ali i ton njenog glasa kao da ste upropastili njen Božić. Kako to utiče na vas? Kako se osećate?

Graig: Pa, to je ...Očekivao sam da ona reaguje na taj način na koji sam očekivao da ona reaguje. I ...tako...to je kao lopta koju moram da uhvatim i bacim nazad.

Terapeut: Kakav je osećaj biti konfrontiran sa tom reakcijom koju ste zapravo očekivali? Kakav osećaj imate? Slušajte ton glasa, zvukove.

Graig: Pa, čini da mi raste napetost preko zadnjeg dela vrata i vilice tamo.

Terapeut: Koja vrsta emocije je povezana sa takvim fizičkim osećajem?

Graig: Pa, želim samo da... prvi osećaj je da želim da pokušam da popustim i kažem „*OK, ostaćemo ceo dan*“, ali ne želim to da učiniti tako...guram kroz to

Terapeut: Pre nego što progurate kroz to, hajde prvo da uzmimo koji trenutak da shvatimo i uzmemo u obzir činjenicu da je ovo samo normalna reakcija. Osećate taj ranjivi osećaj u sebi, malog Graig-a, koji reaguje na situaciju koja bi učinila da se svako oseća napetim i uznemirenim na određeni način. Nije lepo slušati poruku da si uništio nečiji Božić. Ali ovaj osećaj koji imate dolazi od tog dečaka koji je osetljiv i topao, koji je samo ona ljubazna, simpatična strana vas. Ne želim da mali Graig bude samo preplavljen time. Želeo bih da se jak i

uravnotežen Graig pozabavi sa ovim. Dakle, uzmite trenutak da se ponovo povežete i sedite tako da celo telo, da zdrav Graig bude u stanju da se pokreće u isto vreme fleksibilno, ali i snažno, uzemljeno.

Graig: Diše.

Terapeut: Vrlo dobro! Budite zdravi Graig. Kako želite da odgovorite svojoj majci?

Graig: „Žao mi je ako se tako osećaš, ali to je tvoj problem i ti si ta koja će morati s tim da se pozabavi“.

Terapeut: Vau! Vrlo dobar! Možete li to ponovo da kažete?

Graig: „Žao mi je ako se tako osećaš, ali to je tvoj problem i ti si ta koja će morati s tim da se pozabavi“.

Terapeut: „Ovo je moj život. Ja moram da se pobrinem za sebe“. Možete li reći nešto takvo?

Graig: Hm! „Ovo je moj život i moram da se pobrinem za sebe i svoju porodicu i da, i ti si deo moje porodice, ali moja porodica počinje samnom“.

Terapeut: Kako se sada osećate Graig?

Graig: Dobro!

Terapeut: Dobro!

Graig: Da, dobro je poentirati. Stvarno dobro!

Terapeut: Gde osećate taj dobar osećaj u svom telu?

Graig: Um! Baš ovde (pokazuje područje grudi). Desno u sredini.

Terapeut: Uživajte u tom dobrom osjećaju. Ide vam veoma veoma dobro. I ostanite povezani sa tim osećanjem; želeo bih da završite razgovor kao zdrav Graig. Šta ćete reći svojoj majci?

Graig: Um... Pozvaću te za koju nedelju, nadam se da ćeš se osećati malo bolje u vezi sa svim ovim, nakon što si imala priliku da se navikneš na ideju.

Terapeut: A vaša majka uzdiše. Nastavlja da uzdiše nekoliko sekundi. Kako reagujete?

Graig: Ja kažem „bićeš dobro mama, biće sve u redu“.

Terapeut: A onda ona kaže „dobro ako je to ono što želite“.

Graig: Da, ako je to ono što želite, ako je to tako kako će biti, reći ću „da mama, tako će biti“.

Terapeut: Dobro. Vrlo dobar. Sada spustite slušalicu. A kako se sada osećate?

Graig: Malo nervozno, malo potrešeno. Ipak, osećam se dobro, znate, pošto... dobro pošto sam to uradio.

Terapeut: Zvuči veoma dobro! Potpuno razumem zašto to nije samo dobar osećaj. To je i neki nervozni osećaj koji uz to ide. Pretpostavljam da je to oboje. Više su aktivne i emotivna, ranjiva strana i jaka zdrava strana vas. To je dobro. Sjajno vam ide! Potrebno mi je da sada pustite ovu sliku i polako se vratite u sobu samnom. Možda možete da pomerite ruke i stopala kako biste se ponovo povezali sa svojim tijelom. Kad osetite da ste to učinili, možete da otvorite svoje oči. (Graig otvara oči). Vau! Bilo je stvarno dobro Graig!

Graig: Hvala.

Terapeut: Ja sam stvarno impresioniran. Znao sam da možete to da uradite i uradili ste toliko dobrog posla prošlog meseca, prošle godine, ali ipak, ovo su stvarno okidajuće, izazovne situacije. I toliko je teško gledati ili slušati svoju majku, posebno za vas i uz sve stvari koje su se dešavale tokom detinjstva...Stvarno dobro! Zato sam impresioniran. Takođe, deo mene shvata da je ovo samo deo posla. Pretpostavljam da bi u stvarnim situacijama, u stvarnom životu možda bilo drugačije. Dobro je da se pripremite za to, da vežbate još nekoliko puta. Ali u ovom trenutku samo uživajte u činjenici da ste uradili dobar posao; stvarno možete da budete ponosni na sebe. Pa, možda ćemo u narednih par sesija ponovo raditi na ovome. Kako to zvuči?

Graig: Ok. Naravno.

Terapeut: Dobro.

26. Domaći zadatak: Vežba refleksije

Proanalizirajte lične reakcije koje ste imali radeći sa različitim modalitetima:

- Pružanje Limitiranog roditeljstva Malom X
- Postavljanje granica Besnom detetu
- Izazivanje / konfrontiranje Unutrašnjeg kritikujućeg / kažnjavajućeg glasa / glasa koji indukuje krivicu
- Zaobilaženje / Izazivanje / konfrontiranje modaliteta u vezi sa maladaptivnim stilom prevladavanja (Diskonektovanog zaštitnika, Submisivka, Nadkompenzatora)
- Pomaganje osobi da izgradi saosećajnog Zdravog odraslog / Srećno dete

MATERIJAL ZA MODUL III

Sadržaj

1. Postavljanje granica
2. Kako sa narcističnima?
3. Nošenje sa suicidalnim krizama
4. Modaliteti kod problemi sa ishranom
5. Transkript: Recollecting not experiencing
6. Transkript: Very strong overcompensation
7. Transkript: Pitfall 1
8. Transkript: Pitfall 4

DODATAK

1. Modaliteti kod poremećaja ličnosti
2. Detaljni pregled protokola
3. Protokol - formular

1. Postavljanje granica

Oblasti u kojima se postavljaju granice

- Ograničite spoljašnji kontakt (Napušteno dete)
- Ograničite impulsivno, destruktivno ponašanje (Besno i Impulsivno Dete)
- Ograničite odsustvovanja i prekide terapije (Distancirani zaštitnik)
- Napravite dogovor da vas pozovu ako su suicidalni i da tokom kriza prate vaše instrukcije (Bilo koji od četiri modaliteta)

Opšte smernice

1. Granice se baziraju na klijentovoj sigurnosti i terapeutovim ličnim pravima

2. Terapeut ne treba da započinje da čini nešto za klijenta ukoliko zna da neće moći to stalno da čini, sem ukoliko jasno kaže da će to činiti određeni vremenski period.

Važno je postaviti granice bitno pre vremena, a ne pristati na nešto, pa kad postane prenaporno reći da to mora da prestane.

3. Terapeut postavlja granice na ličan način, a ne bezlična, profesionalna objašnjenja (npr. „Pravilo našeg savetovališta je...“). Što više terapeut daje lična obrazloženja za granice, to su veće šanse da ih klijent prihvati.

4. Granice se strožije postavljaju kada se odnos razvije, pre toga samo okvirno

5. Uz konfrontaciju treba da postoji i razumevanje za razloge kršenja granica i relevantne modalitete.

6. Kazna koju uvodimo treba da bude povezana sa granicom koja je prekršena; namestite prirodne posledice kad god je to moguće (ukoliko prečesto zovu, uvedite periode tokom kojih ne smeju da zovu i sl.). Većini je dovoljno i to što znaju da je terapeut nezadovoljan.

2. Kako sa narcističnima?

- 1) Terapeut empatiše sa narcističnim pogledom na svet (razume zašto njemu deluje ispravno da se ponaša sebično) i taktično se suprotstavlja Pravu (ukazuje na to kako njegovo ponašanje utiče na druge). Tu se traži pravi balans između empatije i konfrontacije.
- 2) Terapeut se ne brani niti napada kada ih klijent obezvređuje – ne gubi se u sadržaju, već reaguje na način (na interpersonalni aspekt razgovora). Ukoliko raspravljamo oko sadržaja, onda igramo njihovu igru, što znači da klijent kontroliše seansu. Važno je fokusirati se na proces – on obezvređuje da bi izbegao sopstvene emocije.
- 3) Terapeut iskazuje sopstvena prava na način koji nije kažnjavajući.
- 4) Terapeut ne dozvoljava da ga klijent natera da uradi nešto što ne želi. Postavlja jasna pravila.
- 5) Terapeut postavlja stvari tako da je terapija uzajamna, recipročna stvar, a ne odnos sluga-gospodar. „Znam da ste uplašeni i da vam je trenutno jako potrebna moja pomoć, ali ja osećam da me tretirate kao slugu, a to me odbija od vas“. Klijenti često odgovaraju sa „ja vas plaćam“. Odgovor na to je: „vi plaćate za moje vreme, a ne za dozvolu da me tretirate na loš način“. Pare nas ne obavezuju da radimo sve što klijent traži. Jasno stavljamo do znanja da je jedino prihvatljivo da u odnosu budemo jednaki.
- 6) Terapeut traga za skrivenom vulnerabilnošću (anksioznost, tuga, stid, priznanje slabosti...) i ukazuje na nju svaki put kada se ona pojavi.
- 7) Terapeut se izdiže iznad specifičnih incidenata i traži od klijenta da proceni motivaciju iza privilegovanih, samo-uveličavajućih, potcenjujućih i izbegavajućih izjava. Terapeut se ne bavi sadržajem, već načinom ponašanja i efektom koje to ponašanje ima na druge ljude. Nekada kada nas potcenjuju, ni žele da mi osetimo kako je njima bilo. Treba postavljati pitanja: „Zašto to sada radite? Zašto me potcenjujete? Zašto ne želite da razgovarate o ovome? Zašto ste besni na mene? Zašto vam je potrebna ta igra?“
- 8) Terapeut traga za uobičajenim narcističnim temama i ukazuje klijentu na njih: snishodljivo, „up“ ponašanje, kritikujući i procenjivački pozitivni ili negativni komentari, izjave u vezi sa statusom ili spoljašnjom potvrdom. Da ne bi mi bili kritikujući, već podržavajući na sve ovo možemo ukazati u formi pitanja: „Šta mislite, zašto se sada ponašate na snishodljiv način? Šta mislite zašto je vama važno da mi govorite o sopstvenim uspesima? Zašto me gurate od sebe?“

- 9) Terapeut označava izjave koje predstavljaju Samo-pojačavajući i Distancirani modalitet. Ukazujemo klijentu na modalitet i pomažemo mu da emocionalno prepozna i doživi šta znači biti u modalitetu.

Young i sar., 2003

3. Nošenje sa suicidalnim krizama

Kada je klijent suicidalan treba proceniti iz kog modaliteta to ide.

- Da li ta potreba dolazi iz Kažnjavajućeg roditelja i želje da se klijent kazni. Ukoliko je to slučaj terapeut brani klijenta i sukobljava se sa kažnjavajućim glasom.
- Da li dolazi iz Napuštenog deteta koji time želi da prekine bol i usamljenost? Ukoliko je to slučaj mi negujemo to usamljeno dete.
- Da li dolazi iz Distanciranog zaštitnika koji želi da prebaci fokus sa mentalnog na fizičko?
- Da li dolazi iz Besnog deteta koje želi da kazni okolinu? Ukoliko je to slučaj, terapeut dopušta pražnjenje besa, empatiše, a potom testira realnost.

Klijentima sa BL je nekada, potrebno da znaju da mogu da izvrše samoubistvo ukoliko bol postane prejak. Jang (2003) smatra da terapeut ne mora da oduzima klijentima ovu utehu. Klijent može da misli i da priča o samoubistvu koliko god želi, ali mora obećati da će pozvati terapeuta i detaljno sa njim razgovarati o osećanjima pre nego što načini pokušaj.

A. Povećajte frekvenciju kontakata između klijenta i terapeuta kao antidot

Ove je prvi i veoma važan korak, jer je najčešće kontakt sa terapeutom najjači antidot klijentovoj suicidalnosti. Najčešće će biti dovoljno da se terapeut javi klijentu svaki dan na par minuta da proveri kako je, sve dok kriza ne prođe. Kriza prolazi i ne moramo ići dalje sa hijerarhijom. Važno je i da procenimo iz kog modaliteta dolazi suicidalnost i da radimo sa tim modalitetom.

B. Procenite suicidalnost tokom svakog kontakta

To činimo svaki put kada razgovaramo sa klijentom. Možemo reći «Koliki je trenutno rizik da ćete povrediti sebe u periodu između naša dva kontakta?». Možemo zamoliti klijenta da oceni rizik na skali «visok – srednje visok - nizak». Ukoliko je rizik od suicidalnosti visok, terapeut ide na sledeći korak u hijerarhiji.

C. Tražite dozvolu da kontaktirate značajne druge

Kažemo: «Pošto ste toliko suicidalni, mi trenutno imamo samo nekoliko opcija. Ili morate da idete u bolnicu, ili moramo naći nekoga ko će ostati sa vama, prijatelja ili člana porodice koji će paziti na vas i praviti vam društvo sve dok kriza ne prođe. Da li postoji neko sa kim možete privremeno da budete ili ko može da bude sa vama neko vreme? Ukoliko ne želite da idete u bolnicu, onda mi morate dozvoliti da porazgovaram sa nekim vama bliskim, jer nisam siguran da možete izdržati od sada do našeg sledećeg kontakta bez samopovređivanja»

(Porodicu poreklu treba koristiti samo kao poslednje utočište, ukoliko je porodična sredina ono što je umnogome doprinelo formiranju shema)

D. Organizujte konsultacije ili ko-terapeuta

Ova osoba deli teret klijentove suicidalnosti sa terapeutom i pomaže mu da se na najbolji mogući način nosi sa njom. Oni zajedno primaju klijenta i ko-terapeut služi kao podrška terapeutu. Ukoliko klijent ne može da pozove svog terapeuta ili ukoliko su oni u konfliktu koji ne mogu da reše, onda uskače ko-terapeut. Dobro je da dva terapeuta koji rade sa suicidalnim klijentom, budu jedan drugom ko-terapeuti.

E. Uključite medikamente

Ukoliko ni prethodno ne uspe, možda treba napraviti konsultaciju sa psihijatrom i uključiti medikamente. Psihijatar određuje lekove i da li će biti potrebna hospitalizacija. Klijenti sa BL dobro reaguju na lekove - to im umanjuje strah i olakšava im funkcionisanje.

F. Razmislite o dodatnom tretmanu (npr. grupnoj terapiji, dnevnoj bolnici, SOS...)

G. Organizujte dobrovoljne (ili prinudne) hospitalizacije, ukoliko je to potrebno

Intenzitet i frekvencija suicidalnih kriza određuju da li će klijentima biti neophodna hospitalizacija. Terapeut kaže: «Ukoliko ste hronično u život ili smrt situaciji, onda treba da budete u bolnici gde ćete biti bezbedni».

Ukoliko klijent odbije da ode u bolnicu i samoubistvo deluje neizbežno, onda terapeut insistira na prinudnoj hospitalizaciji. Terapeut čini sve što je potrebno da bi održao klijenta u životu, a to uključuje i pozivanje policije i prinudnu hospitalizaciju. Terapeut kaže: «Ukoliko odbijate da dobrovoljno idete u bolnicu, onda ja nemam izbora sem da vas hospitalizujem protiv vaše volje. Želim da znate, da ukoliko ja budem prinuđen to da radim, ja neću nastaviti da budem vaš terapeut kad izađete». Ovim, terapeut uvodi konsekvence za klijentovo odbijanje da saraduje i daje mu šansu da se predomisli. «Ukoliko odete u bolnicu dobrovoljno, ja ću nastaviti da budem vaš terapeut i nastavićemo tretman kada izađete iz bolnice. Ja ne mogu da budem vaš terapeut ukoliko vi ne poštujete moji granice».

Young i sar., 2003

4. Moji modaliteti (Poremećaji ishrane)

Situacija:

Hrana i piće koje sam uzeo/uzela:

Osećanja:

Misli:

Ponašanja (povraćanje, preterano vežbanje, restrikcija hrane i sl.):

Koji modalitet se okinuo?

Koje su moje potrebe?

Šta je odgovor moje saosećajne odrasle strane?

5. Transcript – Recollecting not experiencing

Chris: So Craig, just close your eyes and get an image of dad seeing, dad standing over you and giving you a hard time when you are seven or eight, that time we spoke about a couple of weeks ago. Just let your mind take yourself back, what's happening?

Craig: That was really crazy time. There was so much going on in the household and dad was really worried about... I think it was a promotion and he was worried about not coming through. So he kind of brought a lot of that stuff with him.

Chris: So try to be that little kid, that seven-year old at the table. What do you see?

Craig: I see a kid that was really confused about what's going on. He doesn't really understand why his dad is so upset because he is just a kid, he doesn't know that, you know there is real tension in the household cause there is stuff going on.

Chris: Yeah.

Craig: With my mum at the same time...

Chris: Be little Craig. Be little Craig. So step into his shoes, from his perspective. What are you seeing? Or feeling?

Craig: Ok, I see the stupid light on the desk again.

Chris: So you can see the light on the desk.

Craig: I see the light on the desk, the green on the top of the shade.

Chris: And how is dad being? How is he acting?

Craig: He keeps turning his finger into the table.

Chris: Yeah? So you can see him jaggging the finger into the table?

Craig: Yeah.

Chris: And what's that like? What's that like when he does that?

Craig: Well, he is doing it so hard, I don't believe he is not hurting.

Chris: Yeah? And how does it feel when he is sort of acting like that? He is jaggging the finger...

Craig: He is really sharp. He is kind of punctuates what he is saying.

Chris: What is he saying? What is he saying to you?

Craig: That I've got to get this, all of this homework done. It's no good.

Chris: Yeah? And how are you feeling as he is speaking to you like that? How he is interacting? Speaking to you. How is little Craig feeling?

Craig: I am feeling really confused.

Chris: there is a part that is feeling confused when dad is punching his finger into the table?

Craig: Yeah. I don't understand why he is so upset.

Chris: And what is that like for you when he is being so upset? Just being confused? Or...

Craig: Well. It's scary.

Chris: Bit scary? Ok. And what do you think little Craig needs right now? This little kid is feeling frightened and confused.

Transkript - prevod
Priseća se, ne doživljava

Chris: Dakle, Craig, samo zatvori oči i prizovi sliku tate, tata stoji iznad tebe i grdi te kada imaš sedam ili osam godina, ono o čemu smo razgovarali pre nedelju dana. Samo pusti da te tvoj um vrati unazad, šta se događa?

Craig: To je bilo stvarno ludo vreme. Toliko toga se dešavalo u domaćinstvu, i tata je bio zaista zabrinut oko... mislim da je to bilo unapređenje i da se on brinuo da neće uspeti. Tako je na neki način doneo puno tih stvari sa sobom.

Chris: Onda pokušajte da budete to malo dete, taj sedmogodišnjak za stolom. Šta vidite?

Craig: Vidim klinca koji je bio zbunjen povodom onoga što se dešava. On uopšte ne razume zašto je njegov otac toliko uznemiren jer je on samo dete, on to ne zna, znate postojirealna tenzija u domaćinstvu jer se dešavaju neke stvari.

Chris: Da.

Craig: Sa mojom mamom u isto vreme...

Chris: Budite mali Craig. Budite mali Craig. Zato uđite u njegove cipele, iz njegove perspektive. Šta vidite? Ili osećate?

Craig: Ok, ponovo vidim glupo svetlo na stolu.

Chris: Dakle, možete videti svetlo na stolu.

Craig: Vidim svetlo na stolu, zeleno na vrhu senke.

Chris: A kako je tata trenutno? Kako se ponaša?

Craig: Neprestalnouvrće prst u sto.

Chris: Da? Znači možeš da ga vidiš kako nabija prst u sto?

Craig: Da.

Chris: I kako je to? Kakav je osećaj kadaon to radi?

Craig: Pa to radi tako jako, ne mogu da verujem da ga ne boli.

Chris: Da? I kakav je osećaj kad se tako ponaša? On nabija prstom ...

Craig: Stvarno je oštar. On nekako poentira ono što govori.

Chris: Šta govori? Šta ti on kaže?

Krejj: Da moram ovo da uradim, sav domaći. Nije dobro.

Chris: Da? I kako se osećate dok on tako govori s vama? Tako se ponaša? Govoreći s tobom. Kako se oseća mali Kreg?

Craig: Osećam se veoma zbunjeno.

Chris: Postoji deo koji se oseća zbunjeno kada otac udara prstom po stolu?

Craig: Da. Ja ne razumem zašto je toliko uznemiren.

Chris: A kako se vi osećate kad je on toliko uznemiren? Samo zbunjeno? Ili ...

Krejj: Pa. To je zastrašujuće.

Chris: Malo zastrašujuće? Ok. A šta mislite da malom Craigu sadatreba? Ovo malo dete se oseća uplašeno i zbunjeno.

6. Transcript – Very strong overcompensation

Remco: Ok, let's do an imagery exercise for the next couple of minutes. Is that ok?

Craig: Do what?

Remco: It is an imagery exercise. An exercise where I will be asking you to close your eyes for the next couple of minutes and to talk about some triggering event that happened and to see what got you triggered in these moments that you got stuck.

Craig: Sorry, you want me to close my eyes and talk about what? I don't see what you are saying.

Remco: It is a good question. The exercise means that I would ask you to close your eyes and we just talk about things that happened. Because talking like that would really get you into that moment when you felt something happening, something that might have been upsetting to you. And the thing is closing your eyes would help to really get into that experience, and follow the feelings that were related to that experience. Is a different way of working? But I have a feeling that you... what are your thoughts about doing this?

Craig: That's bullshit. That's rubbish.

Remco: Why?

Craig: You want to play pretend?

Remco: Ok so it feels for you the way I explained it, it feels like playing pretend?

Craig: Yeah, yeah.

Remco: Why?

Craig: You want me to dress up as well?

Remco: Oh, well, give me a moment to sort of explain why it could be helpful. It has nothing to do with boxes with dresses etc. I think you could look at it if it would be more pretend, but actually to go into that moment when it got triggered it would be helpful to get into touch with emotions and just by talking about it won't do that. In my experience this is very helpful to really get a better understanding and to work with difficult moments.

Craig: And this is what you do?

Remco: Yeah. I do it all the time with other patients as well. Yeah, sure.

Craig: Right. And they give you license for this? Do they?

Remco: (laughs). They do. And you know why?

Craig: No.

Remco: Because it is really effective. You may think it's silly but I'd rather do something silly...

Craig: It sounds very effective for being silly.

Remco: Well, actually Craig, I take your suffering very seriously. And it might seem silly to you. But I am thinking that I would rather do something that might seem silly at first and it proves to be really helpful than just at first glance thing oh don't do silly, don't do it at all. I want you to get well. I want you to get better. I want you to benefit from this therapy. So yeah, I would be

willing to do anything that it takes for you to get well. And this is one of the ways that would be helpful.

Craig: Yeah you are right. It sounds stupid but it could be helpful, it could just easily be harmful, couldn't it?

Remco: No it's not harmful. It's not harmful.

Craig: You can't say that, you can't say 'oh no, it's not harmful'.

Remco: Of course I can't look into the future but you ask me do you do this? So I work all the time. And never had another experience that people got harmed by doing it. You know, they way I got to know you it sounds like you are strong, you are good in surviving life. So yeah, when I come up with the idea of doing something that is out of your comfort zone, I see this more tough side of Craig saying 'oh no, not at all, I am not going to do that'. I am just thinking that sort of tough way that you are holding yourself now seems to be the way that you've been surviving life all these years and you are good at it, you are good at it.

Craig: And if you make me close my eyes and go into fantasy land is going to help?

Remco: Well, if I would just ask the tough Craig he would say exactly these things, he would say 'no not at all'. But I guess the tough Craig is just good in surviving. I would like this place to be different, this therapy to make a change, is not about surviving it all but really make a change, really do some healing of the things that you have been going through. And the tough part of you doesn't do that, is just putting people and exercises away. And sure that may help for these moments. But I would like to take a chance, I would like to take a risk maybe.

Craig: It sounds like you want to drive me nuts, you want to split me all up, you turn me schizo.

Remco: Not at all.

Craig: Yeah, that's what you are doing 'it's this Craig, and that Craig'. You want to turn me schizo.

Remco: This is my way of trying to get an understanding how things work. Yeah, I will be talking about the different sides.

Craig: Isn't it what we try to avoid? This sort of splitting me up into different? Isn't the whole point to be whole? To be one? So what is this bullshit about 'you will be this or that or the other'?

Remco: Ok Craig, give me one minute. I would like to listen to your worries, to your fears about all this but I also would like to have a chance to look after one another. I want this to be a safe place for you, you tell me. So give me a moment to explain. Yes, I will be taking about the different sides that might also seem silly to you, the same as the exercise that I proposed. This is my way of making an understanding, getting an understanding how it works. So we will do this waiving a lot. And it might seem like schizo to you now, the tough Craig being like 'are we going to do that?' Also that's something that has proven to be very helpful. Sure I could point things why it would be difficult to Craig, why not follow this tough side 'ok I won't do that'. But then

another side of me is thinking 'hey Craig has come to therapy to benefit from it all. He wants to get well.

Craig: Yeah but I didn't come here to play pretend though. I didn't come to play pretend. I came to sort things out.

Remco: Yeah but it's not playing pretend. It's really talking about really important stuff. Why don't you try it out? Come on. You are here anyway. We are here. Just both of us. Nobody can see us or anything. Let's try it for a couple of minutes, and you check it out. If it works, great, if it doesn't seem to work then you can say to me 'I told you so'. And maybe next time we won't do that.

Craig: And maybe next time I don't know if I can come.

Remco: Sure you will come. I hope you will come. Because I really think this works. Well let's give it a go.

Craig: Sure, we give it a go. If it doesn't work, I am not coming back.

Remco: There is a lot of mistake there.

Craig: Well, if it doesn't work, it doesn't work.

Remco: I think it works. But I also think it is not a miracle traick. I don't have a wander pill that I will be offering, you take that one and everything is gone. So I need some latitude, I need some space.

Craig: You wanna do it? You wanna give it a go?

Remco: Yeah, sure. But I also want you to return. So why don't we give it a try and we talk about it and I'll do what I am supposed to get you back into the therapy after the session? Ok?

Craig: No problem with that. Let's give it a go.

Remco: Let's give it a go.

Transkript – prevod
Veoma jaka nadkompensacija

Remco: Ok, hajde da u narednih par minuta uradimo jednu vežbu imaginacije. Da li je to u redu?

Craig: Da uradimo šta?

Remco: To je vežba imaginacije. Vežba gde ću vas zamoliti da u narednih nekoliko minuta zatvorite oči i da pričate o nekom aktivirajućem događaju koji se dogodio i da vidimo šta vas je okinulo u tim momentima u kojima ste se osećali zaglavljeno.

Craig: Izvinite, želite da zatvorim oči i pričam o čemu? Ne razumem šta govorite.

Remco: To je dobro pitanje. Vežba podrazumeva da ću vas zamoliti da zatvorite oči i da samo pričamo o stvarima koje su se dogodile. Zato što bi vas razgovor na taj način zaista vratio u taj momenat kada ste osećali da se nešto dešava, nešto što je za vas moglo da bude uznemirujuće. A stvar je u tome da bi zatvaranje očiju pomoglo da se zaista vratite u to iskustvo i da pratite osećanja koja su povezana sa tim iskustvom. To je drugačiji način rada. Ali imam osećaj da vi... šta mislite o tome?

Craig: To je sranje. To je glupost.

Remco: Zašto?

Craig: Hoćete da se igramo pretvaranja?

Remco: Ok, vama po načinu kako sam opisao vežbu deluje kao igra pretvaranja?

Craig: Da, da.

Remco: Zašto?

Craig: Hoćete i da se maskiram u nešto?

Remco: Oh, dobro, dajte mi par minuta da objasnim zašto bi ovo moglo biti od pomoći. To nema nikakve veze sa kutijama sa haljinama i sl. Mislim da bi se moglo i tako gledati ako bi se više pretvarali, ali u stvari uči u taj momenat kada se to okinulo bilo bi korisno za dolazak u kontakt sa emocijama što samo pričanje o tome neće učiniti. Po mom iskustvu ovo je veoma korisno za bolje razumevanje i za rad sa teškim momentima.

Craig: I to je ono što vi radite?

Remco: Da. Ja to stalno radim i sa drugim pacijentima. Da naravno.

Craig: Dobro. I za ovo su vam dali diplomu? Jesu li?

Remco: (smeje se). Jesu! I znate zašto?

Craig: Ne.

Remco: Zato što je stvarno efikasno. Možete da mislite da je blesavo, ali bih ja radije uradio nešto blesavo ...

Craig: Zvuči veoma efikasno jer je blesavo.

Remco: Pa, ustvari, Craig, ja veoma ozbiljno shvatam tvoju patnju. I možda to vama izgleda blesavo. Ali moj stav je da bih radije uradio nešto što bi na prvu

loptu delovalo blesavo, a pokazalo se da je stvarno korisno, nego da na prvu loptu pomislim o, ne radi blesave stvari, nemoj uopšte da to radiš. Ja želim da vama bude bolje. Želim da imate koristi od ove terapije. Dakle, da, ja bio bih voljan da učinim sve što je potrebno da biste vi bili bolje. A ovo je jedna od stvari koja bi bila od pomoći.

Craig: Da, u pravu si. Zvuči glupo ali bi moglo biti od pomoći, ali bi isto tako lako moglo da bude i štetno, zar ne?

Remco: Ne, to nije štetno. Nije štetno.

Craig: Ne možete to reći, ne možete reći „oh, ne, to nije štetno“.

Remco: Naravno da ne mogu da gledam u budućnost, ali ste me pitali da li vi to radite? Pa radim stalno. I nikada nisam imao iskustvo da su ljudi bili oštećeni radeći to. Znao, koliko sam ja vas upoznao, deluje kao da ste čvrsti, da ste dobri u preživljavanju života. Tako da da, kada ja dođem na ideju da radimo nešto što je izvan vaše zone komfora, vidim ovu čvrstu stranu Craig-a koja kaže: „Oh, ne, nikako neću to da radim“. Samo mislim da je taj čvrst način ponašanja koji pokazujete sada, verovatno ista ona čvrstina, tj. način na koji ste preživljavali život sve ove godine i vi ste u tome dobri, dobri ste u tome.

Craig: A ako me naterate da zatvorim oči i odem u svet fantazije, to će mi pomoći?

Remco: Pa, ako bih ja samo pitao čvrstog Craig-a, on bi rekao tačno te stvari, on bi rekao „ne, ne uopšte“. Ali mislim da je čvrsti Craig dobar samo u preživljavanju. Ja bih želeo da ovo mesto bude drugačije, da ova terapija napravi promenu, nije stvar samo da se sve preživi, već i da se napravi prava promena, da se stvarno radi na isceljenju stvari kroz koje ste prolazili. A čvrsti deo vas to ne radi, on samo odguruje i ljude i vežbe. I sigurno da to može pomoći u ovim trenucima. Ali, bih ja želeo da pokušam, možda bih želeo da rizikujem.

Craig: Zvuči kao da želite da me oterate u ludilo, želite da me skroz izdelite, da me pretvorite u šizu.

Remco: Uopšte ne.

Craig: Da, to je ono što radite „ovo je taj Craig, i onaj Craig“. Hoćete da me pretvorite u šizu.

Remco: To je moj način da pokušam da razumem kako stvari funkcionišu. Da, pričaću o različitim stranama.

Craig: Zar nije to ono što pokušavamo da izbegnemo? To nekakvo cepkanje mene na različite? Zar nije cela poenta da budeš celovit? Da budeš jedan? Dakle, kakvo je to sranje na temu „vi ćete biti to ili ono ili nešto drugo“?

Remco: Ok Craig, dajte mi jedan minut. Želeo bih da saslušam vaše brige, vaše strahove o svemu ovome, ali bih takođe želeo i da imamo mogućnost da brinemo jedan o drugome. Želim da ovo bude sigurno mesto za vas, kažite mi. Dakle, dajte mi trenutak da vam objasnim. Da, ja ću pričati o različitim stranama, to bi vama moglo delovati blesavo, kao i vežba koju sam predložio. To je moj način da shvatim, da dobijem razumevanje o tome kako stvari

funkcionišu. Tako da ćemo puno da mašemo rukama. I možda će vam vam sada to i izgledati kao šiza, a čvrsti Craig je u fazonu „to ćemo stvarno da radimo?“ I to je nešto što se pokazalo kao veoma korisno. Naravno mogao bih da ukažem na stvari zbog kojih bi to Craig-u bilo teško i zašto ne bi pratili ovu čvrstu stranu "OK, neću to da radim". Ali onda druga strana mene misli: „Hej Craig je došao na terapiju da bi imao korist od svega toha. On želi da bude dobro“.

Craig: Da, ali nisam došao ovamo da glumatam. Nisam došao da se igram pretvaranja. Došao sam da sredim stvari.

Remco: Da, ali to nije igra pretvaranja. To je zapravo priča o veoma važnim stvarima. Zašto ne probate? Hajde. Svakako ste ovde. Mi smo tu. Samo nas obojica. Niko ne može da nas vidi ili bilo šta drugo. Hajde da probamo par minuta i da proverite kako je. Ako funkcioniše, super, ako deluje da ne funkcioniše onda možete da mi kažete „jesam ti rekao?“. I možda sledeći put to nećemo raditi.

Craig: I možda sledeći put ne znam da li ću moći da dođem.

Remco: Sigurno ćete doći. Nadam se da ćete doći. Zato što stvarno mislim da ovo funkcioniše. Pa hajde da probamo.

Craig: Naravno, mi probamo. Ako to ne uspe, ja se ne vraćam.

Remco: Ima puno grešaka tu.

Craig: Pa, ako ne radi, ne radi.

Remco: Mislim da radi. Ali takođe mislim i da to nije magični trik. Nemam magičnu pilulu koju ću ponuditi, uzmite tu jednu i sve će nestati. Zato mi treba neka širina, treba mi malo prostora.

Craig: Hoćete to da uradite? Hoćete da pokušate?

Remco: Da, naravno. Ali želim i da se vratite. Zašto onda ne pokušamo i porazgovaramo o tome i ja ću uraditi sve što treba da uradim da bih vas vratio na terapiju i nakon seanse? Ok?

Craig: Nema problema s tim. Hajde da pokušamo.

Remco: Hajde da pokušamo.

7. Transcript- Pitfall 1

Remco: So you are sitting in your bed, you are five years old and your father is in the room. What does he look like?

Niki: He looks very cross, just angry at me.

Remco: Yeah?

Niki: Yeah.

Remco: What does he say? Does he say anything?

Niki: Oh, he is just saying: 'I can't believe you did that. Why you do that. It is all your fault. Now I have to clean it up.'

Remco: Anything else?

Niki: Just, 'it's all your fault. Always doing things wrong'.

Remco: Can you bring me into the image? I'd like to be there to sort of try to help you fighting your father. Can you do that?

Niki: Yeah.

Remco: I'll take that role: 'you don't talk to her that way. It's not right, this is not the way to treat children that way. How does he react to that?'

Niki: He still looks very cross, still looks angry

Remco: Would it help if I would sort of be standing between the two of you?

Niki: Maybe

Remco: So let's try. So, I am standing there. I would then say to him: 'you don't say this to your daughter'. Something like that. Would that sort of help to change?

Niki: No, he is still just saying 'she is wrong, it's her fault'.

Remco: In what way does he say that?

Niki: He is just angry. No, she shouldn't have done that.

Remco: So if I would say no what would your father's response be then?

Niki: He is probably saying no back. It is not gonna change anything.

Remco: Or we could try to sort of place you more way back in the room? Would that be working, do you think?

Niki: I don't know. It's not really working (opens her eyes). I don't really want to keep doing that. He is just cross, angry.

Remco: Yeah but let's try again to see if I can sort of fight him and make sure that is safe for you

Niki: I don't think I want to keep doing that

Remco: No?

Niki: No.

Remco: Well, maybe next time?

Niki: I don't know, I don't know. It just doesn't, it feels horrible

Remco: It's ok. I don't obviously want to make you feel horrible. It's just... well maybe for today it's enough, you have done a lot of work, it is really good. You've done a great job. And maybe we try next time to see if we can take it a bit further.

Niki: Yeah, maybe.

Transkript - prevod
Zamka 1

Remco: Dakle, sedite na svom krevetu, imate pet godina i vaš otac je u sobi. Kako on izgleda?

Niki: Izgleda veoma besno, samo ljuto na mene.

Remco: Da?

Niki: Da.

Remco: Šta kaže? Da li on nešto kaže?

Niki: Oh, on samo kaže: „Ne mogu da verujem da si to uradila. Zašto to radiš? Za sve si ti kriva. Sada moram to da čistim“.

Remco: Još nešto?

Niki: Samo, „Za sve si ti kriva. Uvek radš pogrešno“.

Remco: Možete li da uvedete mene u sliku? Želeo bih da budem tamo da nekako recimo pokušam da vam pomognem u borbi sa ocem. Možete li to da uradite?

Niki: Da.

Remco: Ja ću preuzeti tu ulogu: "Ne razgovarajte s njom na taj način. To nije u redu, to nije način na koji treba tretirati decu. Kako reaguje posle toga?

Niki: I dalje izgleda vrlo besno, i dalje izgleda ljuto

Remco: Da li bi vam pomoglo kada bih ja recimo stao između vas dvoje?

Niki: Možda

Remco: Pa, hajde da pokušamo. Dakle, ja stojim tamo. Ja bih mu zatim rekao: „Ovo ne govoriš svojoj ćerki“. Nešto nalik tome. Da li bi se to možda nekako pomoglo da se nešto promeni?

Niki: Ne, on još uvek govori „Ona nije u pravu, to je njena krivica“.

Remco: Na koji način to kaže?

Niki: On je samo ljut. Ne, ona nije trebala to da učini.

Remco: A ako bih ja rekao ne, šta bi tada vaš otac odgovorio?

Niki: Verovatno će i on odgovoriti ne nazad. To neće ništa da promeni.

Remco: Ili možda možemo da pokušamo da vas na neki način postavimo još dalje u sobi. Da li bi to funkcioniralo, šta mislite?

Niki: Ne znam. Ovo ne radi stvarno (otvara oči). Ne želim da nastavim da ovo radim. On je samo besan, ljut.

Remco: Da, ali hajde da opet pokušamo da vidimo da li ja mogu nekako da mu se suprotstavim i osiguram da bude bezbedno za vas.

Niki: Mislim da ne želim da nastavim to da radim.

Remco: Ne?

Niki: Ne.

Remco: Dobro, možda sledeći put?

Niki: Ne znam, ne znam. To jednostavno nije, osećaj je užasan

Remco: U redu je. Jasno je da ne želim da se osećate užasno. To je samo ... pa možda je za danas dovoljno, uradili ste dosta toga, stvarno je dobro. Uradili ste odličan posao. I možda ćemo sledeći put probati da vidimo da li možemo da odemo i malo dalje.

Niki: Da, možda.

8. Transcript – Pitfall 4

Therapist: Ok, so dad is getting angry in the image. Can you tell me what he is doing? What he is saying in the image?

Niki: Oh, He is just really angry, loud, pointing, saying it is your fault. I can't believe you did take something like that again. It is all your fault.

Therapist: Ok, ok. I just want you to freeze the image there Niki and I want you to bring in your healthy adult self. I want you to just see your healthy adult self and be your healthy adult side in the image and stand between dad and little Niki. I want you to be the adult side that is fed up with the way dad is treating little Niki. I want you to say, I want you to get in touch with those feelings. What do you feel like saying when you see the way he is treating little Niki

Niki: I don't really know. I don't really want to stand there.

Therapist: Can you get angry with him I want you to just get in touch with those feeling and really stand up to him and don't let him treat little Niki that way.

Niki: He is just gonna get angrier at me. He just yells louder I think.

Therapist: You know. I want you to really be that healthy adult side that can really stand up to him, that is not going to take this anymore.

Niki: I don't think I can do that. He just yells at me even more. I don't want to do that.

Therapist: Ok. Ok. That's ok. That's perfectly ok. We try that again s some other time.

Transkript - prevod
Zamka 4

Terapeut: Ok, dakle tata u slici postaje ljut. Možete li da mi kažete šta on radi? Šta on govori u slici?

Niki: Oh, on je stvarno besan, glasan, upire prstom, govori ti si kriva. Ne mogu da verujem da si opet uzela nešto takvo. Sve je tvoja krivica.

Terapeut: Ok, ok. Niki, samo želim da zamrznete sliku tu i želim da uvedete u sliku svoj zdravi odrasli deo. Želim da samo vidite svoj zdravi odrasli deo i da budete vaša zdrava odrasla strana u slici i da stanete između tate i male Niki. Želim da budete odrasla strana kojoj je muka od načina na koji tata tretira malu Niki. Želim da kažete, želim da stupite u kontakt sa tim osećanjima. Šta želite da kažete kada vidite kako on tretira malu Niki?

Niki: Stvarno ne znam. Stvarno ne želim da stojim tamo.

Terapeut: Možete li da se naljutite na njega? Želim da samo dođete u kontakt sa tim osećanjima i da mu se stvarno usprotivite i ne dozvolite mu da tretira malu Niki na taj način.

Niki: On će samo postati sve više besan na mene. Mislim da on samo još glasnije više.

Terapeut: Znae. Želim da stvarno budete ta zdrava odrasla strana koja stvarno može da mu se suprotstavi, koja više neće to da trpi.

Niki: Mislim da ne mogu to da učinim. On samo još više više na mene. Ne želim to da uradim.

Terapeut: Ok. Ok. To je u redu. To je savršeno u redu. Pokušaćemo ponovo neki drugi put.

DODATAK

Modul I

1. Primer konceptualizacije J. Young - stara verzija

Module II

3. Suggested therapist interventions in relation to patient modes and needs
4. Primer plana za hitne slučajeve

Modul III

4. Modaliteti kod poremećaja ličnosti
5. Detaljni pregled protokola
6. Protokol - formular