

ZNOWU ROBIĘ TO SAMO

Schemat działa jak mapa. Pomaga nam poruszać się w rzeczywistości. Podpowiada, czego się spodziewać, ułatwia przewidywanie konsekwencji i przyspiesza podejmowanie decyzji. Problem pojawia się wtedy, gdy staje się naszym jedynym sposobem reagowania. **Kiedy schematy będą nas chronić, a kiedy utrudniać radzenie sobie z wyzwaniami życia?**

TEKST Igor Rotberg / ILUSTRACJA Magdalena Pankiewicz



darza się, że ktoś przychodzi na terapię i mówi: „Znowu zrobiłem to samo. Wiedziałem, jak to się skończy, a jednak w to wszedłem”. W tych słowach jest coś więcej niż frustracja. Jest ślad powtarzalności, pewnego wewnętrznego porządku, który organizuje doświadczenie, zanim zdążymy się nad nim zastanowić. Ten porządek w psychologii nazywamy schematem. Pojęcie to rozwijało się między innymi w badaniach nad rekonstrukcyjnym charakterem pamięci prowadzonych przez Frederica Bartletta. Schematy nie są błędem systemu. Są jego podstawą. Dzięki nim świat staje się bardziej przewidywalny, a my możemy działać bez konieczności analizowania każdej sytuacji od zera. Problem zaczyna się wtedy, gdy to, co miało nas chronić, zaczyna nas ograniczać.

GDY MÓZG UPRASZCZA ŚWIAT

Dzięki schematom nie musimy budować znaczenia od początku. Umysł stale tworzy ramy, które porządkują doświadczenie. Szwajcarski psycholog Jean Piaget w teorii rozwoju poznawczego wskazywał, że kiedy docierają do nas nowe informacje, zwykle próbujemy włączyć je do istniejących kategorii. Gdy to się nie udaje, zmieniamy te kategorie albo tworzymy nowe. Sens schematów jest więc głęboko pragmatyczny. Bez nich czytanie, uczenie się, rozumienie rozmów czy planowanie byłyby znacznie bardziej kosztowne poznawczo. Jednocześnie schematy mogą być źródłem pomyłek. Klasyczne badania nad pamięcią pokazują, że gdy schemat jest aktywny, łatwiej zauważamy to, co do niego pasuje, a trudniej to, co mu przeczy. Nawet pamięć potrafi się wtedy dopasować do oczekiwań. Nie jest to świadome zniekształcanie rzeczywistości, lecz naturalny sposób działania umysłu, który uzupełnia luki tym, co wydaje się najbardziej prawdopodobne.

W relacjach działa to podobnie, choć ma większe znaczenie emocjonalne. Teoria przywiązania, sformułowana przez brytyjskiego psychiatrę i psychoanalityka Johna Bowlby'ego, opisuje, że od wczesnych lat budujemy w sobie obrazy tego, jacy jesteśmy my i jacy są inni. Te wewnętrzne modele robocze (ang. internal

working models) podpowiadają, czego się spodziewać w relacjach. Dzięki nim nie musimy za każdym razem analizować wszystkiego od początku, ponieważ mamy już wzorce, które porządkują sytuację i nadają jej znaczenie.

SCHEMATY TO CZĘŚĆ NASZEJ OSOBOWOŚCI

Osobowość można rozumieć jako względnie trwałe zestaw nawykowych, często nie w pełni uświadamianych wzorców myślenia, przeżywania i zachowania, w tym sposobów wchodzenia w interakcje oraz reagowania na ludzi i zdarzenia. Schemat jest jednym z takich wzorców. W ujęciu klinicznym, znanym z terapii schematów rozwijanej przez amerykańskiego psychologa Jeffreya E. Younga, jest on ogólnym motywem obejmującym wspomnienia, emocje, przekonania oraz doznania cielesne. Najczęściej kształtuje się wcześnie, w dzieciństwie lub okresie dojrzewania, a następnie rozwija się przez całe życie.

Można powiedzieć, że schemat działa jak mapa. Nie jest rzeczywistością, ale pomaga się w niej poruszać. Podpowiada, czego się spodziewać, ułatwia przewidywanie konsekwencji i przyspiesza podejmowanie decyzji. To szczególnie ważne w sytuacjach obciążenia, ponieważ nasz układ nerwowy nie jest zaprojektowany do ciągłej analizy wszystkiego. Potrzebuje skrótów.

Psychologowie zajmujący się osobowością podkreślają, że same cechy nie są problemem. Trudność pojawia się wtedy, gdy stają się skrajne, sztywne i utrudniają radzenie sobie z ludźmi oraz wyzwaniem życia. W tym sensie zdrowie psychiczne nie oznacza braku cierpienia, lecz zdolność do adaptacji, czyli do poruszania się między różnymi sposobami reagowania zależnie od sytuacji.

CZY SCHEMAT MUSI „MIEĆ RACJĘ”

Najbardziej użyteczne rozróżnienie nie przebiega między schematem „dobrym” i „złym”, lecz między schematem elastycznym a sztywnym.

Adaptacyjne schematy porządkują świat, oszczędzają energię poznawczą i pozwalają uwzględnić różne interpretacje. Mogą się zmieniać, gdy pojawiają się nowe informacje. Nie zamykają dostępu do emocji ani relacji. W takim ujęciu schematy nie są więzieniem, lecz narzędziami. Ułatwiają orientację w świecie, ale nie determinują reakcji w sposób sztywny. Ktoś, kto nauczył się, że ludzie mogą być pomocni, chętniej prosi o wsparcie, a jednocześnie potrafi rozpoznać sytuację, w której warto polegać na sobie.

Schemat staje się problematyczny wtedy, gdy przestaje być jednym z możliwych sposobów reagowania i staje się jedynym. Gdy nie poddaje się korekcie i zaczyna

zwiększać cierpienie lub pogarszać funkcjonowanie. To, co kiedyś chroniło, dziś może szkodzić.

Takie schematy mają również tendencję do samopowtwarzania się. Jeśli aktywny jest schemat porzucenia, neutralne zachowanie drugiej osoby może zostać odczytane jako zapowiedź odrzucenia. Reakcja może iść w stronę nadmiernego przywiązania albo wycofania. Efekt bywa paradoksalny, ponieważ takie zachowanie może prowokować u drugiej osoby dystans, który staje się dowodem, że schemat „miał rację”.

SKĄD BIORĄ SIĘ NIEADAPTACYJNE SCHEMATY?

Schematy powstają na styku temperamentu i doświadczeń. Znaczenie ma zarówno to, z jakimi predyspozycjami przychodzimy na świat, jak i środowisko, w którym dorastamy. Kluczową rolę odgrywa chroniczne niezaspokojenie podstawowych potrzeb emocjonalnych, takich jak bezpieczne przywiązanie, autonomia, możliwość wyrażania emocji czy obecność realistycznych granic. Jeśli doświadczenia nie były wystarczająco bezpieczne, trudniej budujemy stabilne poczucie własnej wartości i rzadziej zakładamy dobre intencje u innych ludzi. Z czasem takie doświadczenia stają się filtrem, przez który patrzymy na relacje i interpretujemy zachowania innych.

Z tej perspektywy wiele zachowań, które z zewnątrz wydają się irracjonalne, ma głęboki sens. Ich celem nie jest sabotowanie życia, lecz ochrona przed czymś jeszcze trudniejszym, na przykład przed wstydem, odrzuceniem czy poczuciem bezwartościowości. Z zewnątrz widać powtarzalność, od środka jest to logika przetrwania.

Dlatego usztywnione schematy bywają dla danej osoby wszystkim, co wie ona o sobie i świecie. Dają poczucie przewidywalności i spójności. Rezygnacja ze schematu nie jest więc jedynie zmianą zachowania. Bywa przeżywana jak wstrząs, ponieważ narusza poczucie kontroli i tożsamości. Opór przed zmianą można rozumieć nie jako niechęć przed zdrowszym funkcjonowaniem, lecz jako lęk przed utratą tego, co znane, nawet jeśli to znane jest bolesne.

DAWNY WZÓR WŁĄCZA SIĘ JAK ALARM

Jednym z pierwszych sygnałów działania nieadaptacyjnych schematów jest nieproporcjonalność reakcji. Jeśli reaguję tak, jakby drobna krytyka była egzystencjalnym zagrożeniem, a spóźniona odpowiedź na wiadomość brzmiała jak sygnał opuszczenia, prawdopodobnie nie widzę już bieżącej sytuacji, lecz dawny wzór, który włączył się jak alarm.

Drugim sygnałem jest sztywność strategii radzenia sobie. To, co w dzieciństwie mogło chronić, w dorosłości

Schemat staje się problematyczny wtedy, gdy przestaje być jednym z możliwych sposobów reagowania i staje się jedynym. Takie schematy mają tendencję do samopotwierdzania się

często generuje koszty, ponieważ powtarzamy dawny sposób działania także wtedy, gdy warunki są inne, a zasoby znacznie większe.

Trzecim jest wpływ na tożsamość. Schemat może stać się czymś, co definiuje sposób myślenia o sobie i świecie. Zamiast „coś się we mnie uruchomiło” pojawia się „taki jestem” albo „taka jestem”. Wtedy filtr przestaje być filtrem, a zaczyna być definicją.

Dobrym początkiem jest pytanie: co dokładnie się we mnie uruchomiło? Jaki wzorzec myślenia, odczuwania i zachowania jest teraz aktywny? Warto opisać fakty możliwie neutralnie, a następnie sprawdzić pierwsze zdanie, które pojawiło się w głowie, nawet jeśli brzmi ono nedorzecznie. Pomaga również kontakt z ciałem, czyli zauważenie, jakie emocje się pojawiły i gdzie są odczuwane.

Pomocne bywają trzy proste pytania, które porządkują doświadczenie. Czy ten wzorzec daje się aktualizować, gdy pojawiają się nowe fakty? Na ile jego koszt jest proporcjonalny do tego, co mi daje? I wreszcie, czy prowadzi mnie do zachowań budujących relacje i poczucie sprawczości, czy raczej zawęża życie i podtrzymuje przekonanie o zagrożeniu, wadliwości albo braku wartości?

DROGA DO ZMIANY SCHEMATU

Zmiana schematu rzadko dzieje się przez jedną decyzję. Sama wiedza, że „to tylko schemat”, bywa niewystarczająca, ponieważ schemat nie jest wyłącznie przekonaniem. To złożona struktura obejmująca emocje, ciało, pamięć i relacje. Zmiana wymaga doświadczenia czegoś innego, nie tylko pomyślenia o tym inaczej.

Z praktycznego punktu widzenia ważne jest rozwijanie uważności na momenty, w których reagujemy automatycznie, często wbrew własnym intencjom, oraz wprowadzanie nawet niewielkich zmian. Czasem drobna, inna niż zwykle odpowiedź może się stać początkiem przekształcania schematu.

Kluczowe jest także budowanie doświadczeń korektywnych, czyli takich, które podważają dotychczasowy wzorzec. To może być bezpieczna relacja, nowe rozumienie emocji lub inne doświadczenie siebie. Nie chodzi o wiel-

ką rewolucję, raczej o eksperyment. Jedna rozmowa, kiedy prosimy o wsparcie, zamiast udawać samowystarczalność. Jedno zatrzymanie, gdy sprawdzamy fakty, zanim oskarżymy lub uciekniemy. Jedno świadome postawienie granicy tam, gdzie zwykle się podporządkowujemy. Schemat uczył się latami, więc jego zmiana również wymaga wielu drobnych korekt.

SCHEMATY TO CZĘŚĆ HISTORII, NIE WYROK

Schematy są nam potrzebne, ponieważ bez nich świat byłby poznawczo trudny do uniesienia. Nieadaptacyjne schematy niemal zawsze były kiedyś najlepszą dostępną strategią, pozwalały bowiem dziecku przetrwać emocjonalnie w konkretnych warunkach. Są zapisem historii, sposobem, w jaki nauczyliśmy się radzić sobie z rzeczywistością.

Problem zaczyna się wtedy, gdy historia przestaje być historią, a staje się jedyną możliwą przyszłością, schemat zaś jedyną dostępną odpowiedzią. Dorosłość daje jednak nowe zasoby, większą sprawczość, inne relacje oraz język do nazywania potrzeb. Wtedy pojawia się szansa na aktualizację, nie na porzucenie potrzeby bezpieczeństwa, lecz na zmianę sposobu jej realizowania.

Urealnianie schematów polega nie na ich wyłączeniu, lecz na odzyskaniu elastyczności. Na rozpoznaniu, że uruchomił się stary filtr, i wybraniu reakcji, która bardziej służy życiu tu i teraz. Na tworzeniu przestrzeni między bodźcem a reakcją. Na możliwości powiedzenia: to jest mój wzorzec, ale nie musi on decydować za mnie. Być może właśnie w tym miejscu zaczyna się zmiana. Nie wtedy, gdy przestajemy mieć schematy, lecz wtedy, gdy przestają one mieć nas. //



IGOR ROTBERG

psycholog i certyfikowany psychoterapeuta. Prowadzi szkolenia z zakresu psychoterapii, wykłady oraz webinary psychologiczne, a także konsultacje i grupy ćwiczeniowo-konsultacyjne dla psychoterapeutów. Specjalizuje się w pracy z osobami z doświadczeniem traumy oraz z zaburzeniami osobowości. Autor książek o psychoterapii