

Joan M. Farrell • Ida A. Shaw

Przedmowa Wendy T. Behary • Jeffrey E. Young

---

# DOŚWIADCZANIE TERAPII SCHEMATÓW

PODRĘCZNIK SAMODZIELNEJ PRAKTYKI I REFLEKSJI  
DLA TERAPEUTÓW

---

Redakcja wydania polskiego Agnieszka Tousty-Ingielewicz

# Doświadczanie terapii schematów

**Podręcznik samodzielnej  
praktyki i refleksji dla terapeutów**

**Joan M. Farrell  
Ida A. Shaw**

*Przedmowa*

*Wendy T. Behary i Jeffrey E. Young*

Redakcja wydania polskiego  
Agnieszka Tousty-Ingielewicz

Tłumaczenie z języka angielskiego  
Kamila Grochowska-Kramek

Tytuł oryginału: *Experiencing Schema Therapy from the Inside Out*

Autorzy: Joan M. Farrell, Ida A. Shaw

Copyright © 2018 The Guilford Press  
A Division of Guilford Publications, Inc.

Published by arrangement with The Guilford Press

#### OGRANICZONE PRAWO DO POWIELANIA

Niniejsze materiały są przeznaczone wyłącznie dla wykwalifikowanych specjalistów z dziedziny zdrowia psychicznego. Wydawca udziela indywidualnym nabywcom tej książki niezbywalnej zgody na powielanie wszystkich zawartych w niej materiałów, w odniesieniu do których w przypisie wyraźnie zaznaczono zgodę na fotokopiowanie. Licencja ta jest ograniczona do powielania na użytek własny lub w celu wykorzystania w pracy z pacjentami indywidualnymi. Niniejsza licencja nie obejmuje prawa do powielania przedmiotowych materiałów w celu ich odsprzedaży, redystrybucji, prezentowania w formie elektronicznej lub w jakikolwiek inny sposób (w tym m.in. w postaci książek, broszur, artykułów, nagrań wideo czy audio, blogów, witryn umożliwiających udostępnianie plików, witryn internetowych lub intranetowych, a także materiałów informacyjnych czy slajdów na potrzeby wykładów, warsztatów, seminariów internetowych lub grup terapeutycznych, niezależnie od tego, czy pobierana jest za nie opłata). Zgodę na powielanie przedmiotowych materiałów w wymienionych wyżej oraz innych celach należy uzyskać na piśmie w dziale zezwoleń (Permissions Department) wydawnictwa Guilford Publications.

Autorzy dołożyli wszelkich starań, aby na podstawie źródeł uznawanych za wiarygodne zweryfikować, czy podane w niniejszej książce informacje są wyczerpujące i zasadniczo zgodne ze standardami postępowania obowiązującymi w momencie jej publikacji. Ze względu jednak na możliwość wystąpienia błędu ludzkiego lub zmian w wykładni nauk behawioralnych, nauk dotyczących zdrowia psychicznego lub nauk medycznych – ani autorzy, ani wydawca, ani żadna inna strona, która uczestniczyła w przygotowaniu lub publikacji niniejszej pracy, nie gwarantuje, że zawarte w niej informacje są pod każdym względem poprawne i wyczerpujące, ani nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek błędy lub pominięcia ani za rezultaty uzyskane w wyniku wykorzystania tych informacji. Czytelników zachęca się do potwierdzania informacji zawartych w niniejszej książce z wykorzystaniem innych źródeł.

© Copyright for the Polish edition by Edra Urban & Partner Sp. z o.o., Wrocław 2026

Redakcja naukowa wydania polskiego: Agnieszka Tousty-Ingielewicz

Tłumaczenie z języka angielskiego: Kamila Grochowska-Kramek

Prezes Zarządu: Giorgio Albonetti  
Dyrektor wydawniczy: lek. Edyta Błażejewska  
Redaktor prowadzący: Renata Wręczycka

ISBN 978-83-68527-54-4

Edra Urban & Partner  
ul. Kościuszki 29, 50-011 Wrocław  
tel. +48 71 726 38 35  
biuro@edraurban.pl

www.edraurban.pl

Przygotowanie do druku: Adam Dec

## Informacje o autorkach

**Joan M. Farrell, PhD**, jest współdyrektorką Schema Therapy Institute Midwest–Indianapolis Center oraz dyrektorką ds. badań w Center for Borderline Personality Disorder Treatment and Research przy Indiana University–Purdue University Indianapolis (IUPUI). Pełni funkcję adiunktki na Wydziale Psychologii IUPUI oraz przez 25 lat była profesorką kliniczną psychiatrii w Indiana University School of Medicine, gdzie opracowała i prowadziła program terapii schematów dla pacjentów hospitalizowanych z rozpoznaniem zaburzenia osobowości z pogranicza (BPD). Dr Farrell jest jedną z głównych badaczek międzynarodowego badania nad skutecznością terapii schematów w leczeniu BPD, realizowanego w pięciu krajach, a wcześniej była główną badaczką badania terapii schematów w formie grupowej dla osób z BPD, za które otrzymała grant amerykańskiego Narodowego Instytutu Zdrowia Psychicznego (NIMH). Posiada certyfikat superwizorki i trenerki terapii schematów w pracy indywidualnej i grupowej, a w Zarządzie Głównym International Society of Schema Therapy (ISST) pełni funkcję koordynatorki ds. szkoleń i certyfikacji. Dr Farrell jest współtwórczynią grupowej terapii schematów, którą od lat 80. XX w. rozwija wspólnie z Idą A. Shaw. Obie prowadzą szkolenia z terapii schematów oraz warsztaty samodzielnej praktyki i refleksji w Stanach Zjednoczonych i na świecie. Są autorkami dwóch wcześniejszych książek oraz licznych rozdziałów i artykułów naukowych.

**Ida A. Shaw, MA**, jest współdyrektorką Schema Therapy Institute Midwest–Indianapolis Center oraz certyfikowaną superwizorką i trenerką terapii schematów w pracy indywidualnej, grupowej oraz z dziećmi i młodzieżą. Pełni funkcję dyrektorki ds. szkoleń w Center for Borderline Personality Disorder Treatment and Research przy IUPUI, a także zasiada w Radzie Doradczej ds. szkoleń i certyfikacji International Society of Schema Therapy. Ma wykształcenie w zakresie psychoterapii doświadczeniowej oraz psychologii rozwojowej. Jest główną superwizorką kliniczną w międzynarodowym, wielośrodkowym badaniu skuteczności grupowej terapii schematów, a także superwizuje komponent praktyczny w ramach projektów badawczych dotyczących zaburzenia osobowości unikającej, zaburzeń dysocjacyjnych, traumy złożonej oraz terapii dzieci i młodzieży.

## Nota redaktora serii

**D**oświadczenie terapii schematów to druga książka w serii *Podręczników samodzielnej praktyki i refleksji dla terapeutów* wydawnictwa Guilford Press. Badania prowadzone w różnych krajach pokazują, że terapeuci, którzy poświęcają czas na stosowanie technik terapeutycznych na sobie oraz refleksję nad tym doświadczeniem, uznają samodzielną praktykę i refleksję (SP/SR) za jeden z najbardziej znaczących i istotnych elementów swojego rozwoju zawodowego. Obserwacje te znajdują potwierdzenie w rosnącej liczbie badań ilościowych i jakościowych ukazujących wartość SP/SR.

Gdy Guilford wyraziło zgodę na rozpoczęcie serii SP/SR, od razu zaczęliśmy się zastanawiać, które podejścia terapeutyczne i którzy autorzy powinni się w niej znaleźć. Natychmiast przyszła nam na myśl terapia schematów (TS). TS opiera się na spójnej teorii, ma dobrze rozwinięte strategie i zastosowania praktyczne oraz bazę dowodów naukowych, która dynamicznie się rozwija. Co więcej, terapia schematów kładzie szczególny nacisk na relację terapeutyczną. Aby praca w tym podejściu była skuteczna, terapeuci schematów muszą rozumieć nie tylko własne schematy (np. nieustanne dążenie do wysokich standardów, poczucie bycia nieudacznikiem czy poświęcanie się dla innych) i to, jak mogą one wpływać na ich rolę terapeuty, ale również to, w jaki sposób ich schematy wchodzi w interakcję ze schematami pacjenta lub reagują na nie. Z tego względu podejście oparte na doświadczeniu własnym i refleksji nad nim ma szczególną wartość dla terapeutów pracujących w podejściu terapii schematów. Ponadto TS zawiera istotne koncepcje teoretyczne i umiejętności praktyczne, które znacznie łatwiej przyswoić i zintegrować, gdy są przeżywane i ucieleśniane od wewnątrz.

Wybór autorek tej książki był oczywisty. Miałem już wcześniej okazję uczestniczyć w warsztatach terapii schematów prowadzonych przez Joan Farrell i Idę Shaw. Ich szkolenia były głęboko osadzone w doświadczeniu własnym – czyli dokładnie takim podejściu, jakiego potrzebowała książka z serii SP/SR – a jednocześnie widać było, że Joan i Ida są całkowicie zanurzone w praktyce terapii schematów. Bez skrępowania odwoływały się do własnych schematów i do tego, jak wchodziły one w interakcję ze schematami pacjentów, a w spontanicznych odgrywanych scenkach prezentowały mistrzostwo wypracowane przez

lata praktyki klinicznej. Joan i Ida naprawdę „żyją tym podejściem” – i bardzo się ucieszyłem, gdy entuzjastycznie przyjęły propozycję napisania tej książki.

Dla początkujących terapeutów pracujących terapią schematów książka ta będzie znakomitym przewodnikiem. Jednak równie wiele wyniosą z niej doświadczeni terapeuci – przejście przez poszczególne moduły może przynieść nowe rozumienie, nowe perspektywy i świeże spojrzenie na praktykę. W naszych badaniach nad SP/SR wielokrotnie obserwowaliśmy, że doświadczeni terapeuci czerpią z tego podejścia równie dużo, jak osoby początkujące.

W książce *Doświadczenie terapii schematów* zawarte są owoce wieloletnich doświadczeń zawodowych i osobistych Joan i Idy. Czerp z nich pełnymi garściami – a twoje umiejętności terapeuty schematów, jak również twoja zdolność do refleksji i integracji poza kontekstem klinicznym, wejdą na nowy poziom.

JAMES BENNETT-LEVY

# Przedmowa

**T**erapia schematów (TS) to podejście oparte na dowodach naukowych, które pozwala dotrzeć do narracji leżącej u podstaw autodestrukcyjnych wzorców życiowych pacjenta i uważnie pracować z nieadaptacyjnymi trybami oraz schematycznymi zachowaniami ujawniającymi się w gabinecie terapeutycznym (Young, Klosko i Weishaar, 2003). Dzięki zintegrowanym strategiom wywodzącym się z różnych podejść terapia schematów skutecznie leczy i reorganizuje zniekształcone przekonania i emocje ukształtowane przez wczesne niezaspokojone potrzeby oraz konstytucjonalne cechy temperamentalne zapisane w pamięci i systemach sensorycznych, zastępując je korekcyjnymi i adaptacyjnymi doświadczeniami emocjonalnymi.

Jako terapeuci nie jesteśmy odporni na subiektywne i intersubiektywne reakcje, które mogą się pojawiać na skutek naszych własnych wczesnych doświadczeń oraz reakcji opartych na schematach, aktywowanych przez zdarzenia tu i teraz. Jeśli te życiowe tematy (wczesne nieadaptacyjne schematy) oraz tryby radzenia sobie pozostaną nieprzemyślane i nieuleczone, mogą prowadzić do frustracji – zarówno u pacjenta, jak i u terapeuty – oraz do słabych efektów leczenia. Aktywacja emocjonalnego cierpienia, jaka pojawia się w trudnych momentach terapii, może podważyć stabilność nawet najbardziej kompetentnego terapeuty. Próbując odzyskać równowagę i poradzić sobie z napięciem oraz poczuciem utknięcia, możemy nieświadomie podążyć znanym sobie torem emocjonalnym – w którym intensywne reakcje uruchamiają nieadaptacyjne tryby radzenia sobie, takie jak uleganie, unikanie, karanie, odcinanie się czy defensywność w relacji z pacjentem. Ta znakomita książka oferuje sposób pracy z własnymi schematami – w kontekście zarówno osobistym, jak i zawodowym.

Seria *Podręczników samodzielnej praktyki i refleksji dla terapeutów*, redagowana przez Jamesa Bennetta-Levy'ego, to niezwykle istotny wkład w bibliotekę klinicysty. Jej wartość potwierdzają dane empiryczne ukazujące korzyści z pracy własnej opartej na samodzielnej praktyce i refleksji w ramach terapii poznawczo-behawioralnej. Z radością przyjęliśmy fakt, że nasze przyjaciółki i koleżanki, Joan Farrell i Ida Shaw, zostały zaproszone do współtworzenia tej cennej serii i napisały książkę o nieocenionym znaczeniu, opartą na swoim międzynarodowym doświadczeniu szkoleniowym, pracy klinicznej, badawczej i superwi-

zyjnej w obszarze terapii schematów. Obie autorki są nie tylko wybitnymi terapeutkami i badaczkami, lecz także cenionymi trenerkami o wieloletnim doświadczeniu w skutecznym prowadzeniu terapii dla trudnych populacji klinicznych – szczególnie osób z zaburzeniem osobowości z pogranicza. Bogaty wybór winiety zawartych w *Doświadczeniu terapii schematów od wewnątrz* z pewnością poruszy czytelnika – podobnie jak wspólne doświadczenia związane z głęboko zakorzenionymi wewnętrznymi komunikatami, które mogą wywoływać wstyd i poczucie bycia niewystarczającym; narzucać perfekcjonizm, samodzielność, tłumienie autentyczności i najwyższe poświęcenie lub skłaniać do bezsilnej rezygnacji, wycofania, nieufności i oddawania kontroli.

Z pomocą jasnego i przejrzystego stylu, trafnych przykładów klinicznych oraz przejrzystych diagramów i ilustracji autorki pokazują, jak stosować strategie identyfikacji trybów schematów oraz konkretne umiejętności sprzyjające rozpoznawaniu wyzwalaczy i łagodzeniu wpływu przekonań oraz reakcji emocjonalnych.

*Doświadczenie terapii schematów* to dla terapeuty nieoceniony przewodnik po strategiach emocjonalnego łagodzenia wpływu przekonań, które pozwalają zredukować i osłabiać destrukcyjne wzorce życiowe, a jednocześnie wzmacniać te zdrowe i adaptacyjne. Daje nam – terapeutom – szansę na odzyskanie równowagi w obliczu zakłócających momentów w terapii i utrzymanie się w kompetentnym Zdrowym Dorosłym, gotowym odpowiedzieć na niezaspokojone potrzeby pacjenta – nawet tego najbardziej wymagającego.

Z radością wyrażamy nasze pełne poparcie i przekonanie, że książka ta stanie się ponadczasowym i cennym źródłem wiedzy.

WENDY T. BEHARY, LCSW

*Założycielka i dyrektorka kliniczna Cognitive Therapy Center of New Jersey oraz The New Jersey Institute of Schema Therapy*

JEFFREY E. YOUNG, PHD

*Założyciel i dyrektor kliniczny Schema Therapy Institute of New York*

# Podziękowania

Jesteśmy wdzięczne Jamesowi Bennettowi-Levy'emu za zaproszenie do napisania tego tomu, za jego hojność w dzieleniu się materiałami źródłowymi oraz za uwagi do wersji rękopisu tej książki. Jego pomoc i wsparcie okazały się nieocenione i przyczyniły się do powstania znacznie lepszej publikacji. To on przetań szlaki dla podejścia samodzielnej praktyki i refleksji (SP/SR) w terapii poznawczo-behawioralnej i stworzył ważne fundamenty dzięki swojemu tomowi w tej serii. Chciałybyśmy wyrazić naszą wdzięczność za nieustające wsparcie i możliwość dyskusji nad tą pracą, jakie otrzymywałyśmy od Jeffa Younga, Wendy Behary, Paula Kasyanika, Gerharda Zarbocka, Eckharda Roedigera, Dave'a Edwardsa, Heather Fretwell i Denise Davis. Dziękujemy także Jeffowi i Wendy za przedmowę do książki, a Eckhardowi, Dave'owi, Heather i Denise za recenzje. Redaktorzy z Guilford Press okazali nam wiele cierpliwości i wsparcia na każdym etapie procesu wydawniczego. W szczególności chciałybyśmy podziękować Kitty Moore, Carolyn Graham, niezwykle skrupulatnej redaktorce językowej Margaret Ryan oraz kierownicze projektu redakcyjnego Annie Brackett.

Książka ta nie mogłaby powstać bez licznych terapeutów, którzy uczestniczyli w naszych warsztatach SP/SR na całym świecie. Doceniamy ich opinie zwrotne dotyczące tego tomu. Także nasi superwizanci wnieśli wiele do naszej pracy i wiele nas nauczyli.

Na koniec pragniemy także podziękować za wsparcie i miłość naszym trzem ukochanym yorkom – Ziggy'emu, Zoe i Zachowi – którzy towarzyszyli nam pod biurkami i na kolanach podczas żmudnego procesu pisania tej wymagającej książki.

# Spis treści

<b>ROZDZIAŁ 1</b>	• Wprowadzenie do książki <i>Doświadczenie terapii schematów</i>	1
<b>ROZDZIAŁ 2</b>	• Konceptualny model terapii schematów	8
<b>ROZDZIAŁ 3</b>	• Wskazówki dla uczestników	34
<b>ROZDZIAŁ 4</b>	• Wskazówki dla prowadzących	52
	• Wprowadzenie do modułów podręcznika	63
<b>CZĘŚĆ I</b>	• <b>Więź i bezpieczeństwo</b> <b>Przygotowanie gruntu pod samodzielną praktykę w terapii schematów</b>	65
<b>MODUŁ 1</b>	• Więź i bezpieczeństwo	67
<b>MODUŁ 2</b>	• Ustalenie punktu wyjścia	78
<b>CZĘŚĆ II</b>	• <b>Zrozumienie swojego zidentyfikowanego problemu z wykorzystaniem pojęć terapii schematów</b>	93
<b>MODUŁ 3</b>	• Zrozumienie rozwoju twoich wczesnych nieadaptacyjnych schematów	95
<b>MODUŁ 4</b>	• Historie dziecięcych doświadczeń i diagnostyczna praca z wyobrażeniami	103
<b>MODUŁ 5</b>	• Twoja własna konceptualizacja w terapii schematów	113

<b>CZĘŚĆ III • Planowanie zmiany</b>	127
<b>    Samoo obserwacja, analiza problemu i cele</b>	
<b>MODUŁ 6 •</b> Funkcjonowanie trybów w twoim obecnym życiu	129
<b>MODUŁ 7 •</b> Mój plan zmiany w terapii schematów	141
<b>CZĘŚĆ IV • Początek zmian</b>	153
<b>    Świadomość i zarządzanie trybami</b>	
<b>MODUŁ 8 •</b> Świadomość swoich nieadaptacyjnych trybów radzenia sobie	155
<b>MODUŁ 9 •</b> Plan pracy z nieadaptacyjnymi trybami Radzenia Sobie	164
<b>MODUŁ 10 •</b> Świadomość własnych Dysfunkcyjnych trybów Krytyka	176
<b>MODUŁ 11 •</b> Plan pracy z moimi Dysfunkcyjnymi trybami Krytyka	187
<b>MODUŁ 12 •</b> Wzmacnianie Zdrowego Dorosłego	197
<b>MODUŁ 13 •</b> Przegląd postępów i planowanie dalszych zmian	207
<b>CZĘŚĆ V • Praca nad zmianą trybu poprzez doświadczenie</b>	223
<b>MODUŁ 14 •</b> Świadomość swojego trybu Złoszczącego się lub Impulsywnego/Niezdyscyplinowanego Dziecka	225
<b>MODUŁ 15 •</b> Świadomość swojego trybu Wrażliwego Dziecka	237
<b>MODUŁ 16 •</b> Plan zarządzania trybem Wrażliwego Dziecka	249
<b>MODUŁ 17 •</b> Walka z Dysfunkcyjnymi trybami Krytyka	259
<b>MODUŁ 18 •</b> Leczenie trybu Wrażliwego Dziecka	271
<b>CZĘŚĆ VI • Podtrzymywanie i wzmacnianie zmiany</b>	283
<b>MODUŁ 19 •</b> Odnajdywanie i wzmacnianie swojego trybu Szczęśliwego Dziecka	285
<b>MODUŁ 20 •</b> Wzmacnianie dostępu do Zdrowego Dorosłego	294
<b>CZĘŚĆ VII • Podsumowanie</b>	309
<b>    Pytania do samodzielnej refleksji</b>	
• Piśmiennictwo	313
• Skorowidz	317

# Wprowadzenie do książki *Doświadczanie terapii schematów*

**W**itamy w książce *Doświadczanie terapii schematów: podręcznik samodzielnej praktyki i refleksji dla terapeutów*. Publikacja ta jest rezultatem wielu lat prowadzenia grup dla terapeutów, których celem było zastosowanie terapii schematów (TS) wobec siebie oraz refleksja nad tym doświadczeniem – co ono znaczy osobiście, a także jak przekłada się na rozumienie doświadczeń pacjentów i sposób pracy z nimi. Obie uważamy, że proces samodzielnej praktyki i refleksji (SP/SR) stanowi ważny, jeśli nie kluczowy, element szkolenia psychoterapeutycznego. Samodzielna praktyka to jednak tylko połowa doświadczenia SP/SR. Drugim, równie istotnym komponentem jest samodzielna refleksja. Pytania refleksyjne prowadzą uczestnika SP/SR od doświadczenia osobistego do jego profesjonalnych implikacji. I to właśnie odróżnia SP/SR od terapii własnej, która skupia się przede wszystkim na aspekcie osobistym. SP/SR zaprojektowano jako ukierunkowaną strategię szkoleniową, która w sposób świadomy łączy osobiste i zawodowe aspekty doświadczenia, koncentrując się na obu tych wymiarach (Bennett-Levy, Thwaites, Haarhoff i Perry, 2015).

W ciągu ostatnich 10 lat prowadziłyśmy jednodniowe programy SP/SR w terapii schematów w dziesięciu krajach, w ramach szkoleń z tego podejścia. Nasze przekonanie o wartości SP/SR opiera się zarówno na osobistym doświadczeniu, jak i na opiniach terapeutów uczestniczących w naszych szkoleniach, a także na wynikach badań potwierdzających skuteczność tego podejścia (podsumowanych w Bennett-Levy i in., 2015). Obie uczestniczyłyśmy w grupach SP/SR oraz korzystałyśmy z terapii indywidualnej. Uważamy, że samodzielna praktyka w TS może być procesem ciągłym, trwającym przez całe życie. Jesteśmy przekonane, że praca wykonana na wczesnych etapach naszego szkolenia przyczyniła się do wzmocnienia naszych Zdrowych trybów oraz pozwoliła nam ugruntowywać się podczas wielu lat pracy z wymagającymi, twórczymi pacjentami z ciężkimi zaburzeniami osobowości. Opinie terapeutów, które znalazły się na początku tej książki, są bardzo pozytywne – dotyczą rozwoju samoświadomości terapeutycznej, lepszego rozumienia interwencji stosowanych w TS oraz głębszego wglądu w doświadczenia pacjentów. Jako praktykujące psychoterapeutki i eduka-

torki uznaliśmy możliwość napisania tej książki i udostępnienia doświadczenia terapii schematów szerszemu gronu terapeutów za niezwykle wartościową. Nie znamy żadnego innego podręcznika SP/SR opartego na interwencjach terapii schematów.

W tym rozdziale przedstawiamy krótkie wprowadzenie do SP/SR, omawiamy zasadność włączania tego komponentu do szkolenia w terapii schematów, podsumowujemy najważniejsze badania dotyczące SP/SR oraz prezentujemy „plan architektoniczny” dalszej części książki.

## Czym jest SP/SR?

SP/SR to program szkoleniowy dla psychoterapeutów, który łączy ukierunkowaną samodzielną praktykę z pisemną samodzielną refleksją. Umożliwia on ustrukturyzowane doświadczenie stosowania interwencji terapii schematów (TS) wobec siebie, a następnie prowadzi do refleksji nad tym doświadczeniem za pomocą zestawu pytań. Pytania do samodzielnej refleksji obejmują rozważania dotyczące twojego doświadczenia z interwencją, wpływu tego doświadczenia na rozumienie i pracę z pacjentami oraz na rozumienie samej terapii schematów. Kroki, przez które przechodzimy w ramach 20 modułów programu, w dużej mierze odpowiadają strukturze pracy stosowanej w TS z pacjentami. Różnica między tym podręcznikiem dla terapeutów a podręcznikami dla pacjentów polega na tym, że zawiera on również wyjaśnienia dotyczące „dlaczego” stosujemy daną interwencję oraz wskazówki, jak wdrażać ją w praktyce klinicznej – przy jednoczesnym utrzymaniu głównego nacisku na twoje osobiste doświadczenie. Więcej informacji na temat TS oraz stosowania interwencji w tym podejściu można znaleźć w publikacjach Farrell i Shaw (2012) oraz Farrell, Reiss i Shaw (2014).

## Uzasadnienie stosowania SP/SR

Ten podręcznik zaprojektowano z myślą o szerokim gronie terapeutów i studentów psychologii. Możesz sięgać po niego, chcąc lepiej poznać terapię schematów (TS), być na początku swojego szkolenia w tym podejściu albo posiadać już certyfikat i doświadczenie jako terapeuta i superwizor terapii schematów. Tradycja prowadzenia autoterapii przez psychoterapeutów sięga czasów Freuda. Klasyczna terapia indywidualna skupia się na osobie terapeuty. W terapii poznawczej za istotny czynnik sprzyjający skuteczności leczenia uznaje się zdolność terapeuty do identyfikowania, reflektowania i konstruktywnego wykorzystywania treści swoich przekonań, założeń, emocji i zachowań aktywowanych przez interpersonalny proces relacji terapeutycznej (Safran i Segal, 1996). Większość osób rozpoczynających szkolenie w zakresie TS przechodzi przez etap samooceny, który obejmuje m.in. wypełnienie Kwestionariusza Schematów Younga (YSQ, *Young Schema Questionnaire*) oraz Inwentarza Trybów Schematów (SMI, *Schema Mode Inventory*), co pozwala na rozpoznanie własnych wczesnych nieadaptacyjnych schematów i trybów. Uczestnicy formułują także własną conceptualizację przypadku na podstawie tych samych ram, jakie stosuje się w pracy z pacjentami. Umiejętność rozpoznawania i reagowania na własną aktywację schematów oraz uruchomienie trybów w trakcie pracy terapeutycznej jest kluczowym elementem

szkolenia i superwizji w terapii schematów. Haarhoff (2006) wskazała, że najczęstsze schematy pojawiające się u terapeutów w trakcie szkolenia to: bezwzględne standardy, roszczeniowość oraz samopoświęcenie. Autorka podkreśla, że istotnym celem szkolenia i superwizji jest pomoc terapeutom w zrozumieniu potencjalnie zakłócającego wpływu aktywacji tych schematów podczas pracy z pacjentami. Spekulowała, że schemat roszczeniowości może stanowić formę nadmiernej kompensacji dyskomfortu związanego z pozycją osoby uczącej się. Samodzielna refleksja jest nieodzownym elementem superwizji w terapii schematów. Świadome rozumienie własnych emocji, uczuć, myśli i postaw w momencie ich występowania oraz zdolność do ich ciągłego śledzenia i rozpoznawania należą do kluczowych kompetencji zarówno terapeutów, jak i superwizorów.

Model terapii schematów silnie akcentuje znaczenie osoby terapeuty. Zakłada on, że problemy psychologiczne w dorosłości wynikają z deficytów w zaspokajaniu podstawowych potrzeb w dzieciństwie i okresie dojrzewania. W konsekwencji powstają braki w rozwoju emocjonalnym, które w przypadku zdrowego rozwoju powinny być wypełnione przez rodziców lub opiekunów. W terapii schematów potrzeby te są zaspokajane poprzez korektywne doświadczenia emocjonalne z udziałem terapeuty (lub grupy). Z tego powodu Young (Young, Klosko i Weishaar, 2003) określił styl pracy terapeuty w terapii schematów mianem „ograniczonego powtórnego rodzicielstwa” (*limited reparenting*). Aby realizować tę funkcję, terapeuta schematów musi być obecny i dostrojony do pacjenta, pełnić rolę Dobrego Rodzica, który – w granicach profesjonalnych – okazuje ciepło, troskę i akceptację, wspiera świadomość emocjonalną i ekspresję emocji, stawia granice tam, gdzie to potrzebne, i ostatecznie wspiera autonomię pacjenta. Wymaga to dużego poziomu samoświadomości, swobody w kontakcie z własnymi emocjami i emocjami pacjenta oraz dobrze rozwiniętych umiejętności interpersonalnych. W terapii schematów zachęca się do terapii własnej, a czasem nawet stanowczo zaleca się ją osobom szkolącym się. Uczestnicy mogą zaliczyć te godziny na poczet wymagań certyfikacyjnych międzynarodowej ścieżki terapeuty TS. Obowiązkowym elementem ścieżki certyfikacyjnej w zakresie grupowej TS jest jednodniowa samodzielna praktyka w grupie. Ponadto istotnym komponentem szkolenia są odgrywane w parach i grupach scenki terapeutyczne, w których terapeuci doświadczają interwencji z perspektywy pacjenta. Koncentracja na odgrywaniu ról w szkoleniu z terapii schematów znajduje uzasadnienie w badaniach, które pokazują, że terapeuci mający więcej okazji do ćwiczeń praktycznych uzyskują lepsze wyniki leczenia niż ci, którzy uczestniczyli głównie w zajęciach teoretycznych (Ten Napel-Schutz, Tineke, Bamelis i Arntz, 2016). Komponent refleksyjny stosowany w SP/SR wspiera proces analizowania, w jaki sposób doświadczenia z samodzielnej praktyki wpływają na twoje rozumienie pacjentów i przyszłą pracę terapeutyczną. Tym samym SP/SR wykracza poza obszar osobistej samoświadomości, charakterystyczny dla terapii własnej, i koncentruje się konkretnie na wpływie doświadczenia na praktykę zawodową. SP/SR ma potencjał, by przynieść korzyści w sferze zarówno osobistej, jak i profesjonalnej.

### **Wyniki badań: Korzyści z SP/SR dla psychoterapeutów**

Nasze przekonanie o korzyściach płynących z SP/SR, ugruntowane przez wiele lat prowadzenia warsztatów, zostało dodatkowo wzmocnione dzięki walidacji empirycznej prze-

prowadzonej przez Bennetta-Levy’ego i współpracowników w odniesieniu do wersji tego programu stosowanej w terapii poznawczo-behawioralnej (CBT). Walidacja empiryczna SP/SR w CBT została szczegółowo opisana w pracy zbiorowej Bennetta-Levy’ego i in. (2015) oraz w najnowszych artykułach naukowych (Davis, Thwaites, Freeston i Bennett-Levy, 2015; Haarhoff, Thwaites i Bennett-Levy, 2015; Farrand, Perry i Linsley, 2010). Poniżej przedstawiamy krótkie podsumowanie tych ustaleń, odsyłając czytelników do publikacji źródłowych po bardziej szczegółowe informacje.

Rosnąca liczba badań empirycznych oceniających SP/SR w kontekście pokazuje, że program ten pogłębia zrozumienie modelu, rozwija umiejętności CBT, zwiększa pewność siebie jako terapeuty oraz wiarę w skuteczność podejścia. Uczestnicy SP/SR zgłaszają „głębsze poczucie znajomości” terapii. Wskazują również na rozwój umiejętności refleksyjnych, które stanowią kluczową metakompetencję ważną dla ciągłego rozwoju terapeuty. Ponadto SP/SR wpływa na zmianę postawy terapeuty wobec pacjentów – poprawia umiejętności interpersonalne i zwiększa poziom empatii. Uczestnicy zgłaszają również pogłębione zrozumienie i zmiany w zakresie „ja osobistego” i „ja terapeuty”, wzrost zdolności do refleksji oraz częstsze stosowanie spersonalizowanego podejścia do każdego pacjenta.

Dzięki samodzielnej praktyce terapeuci poznają trudności zmiany, do której podejmowania proszą swoich pacjentów. Program ten przynosi korzyści zarówno osobom początkującym, jak i doświadczonym praktykom. Mniej doświadczeni terapeuci zauważają wzrost wiedzy deklaratywnej i poprawę umiejętności stosowania interwencji. Bardziej doświadczeni specjaliści odnotowują rozwój kompetencji interpersonalnych, większą swobodę działania i rozwój metakompetencji, takich jak elastyczność i zdolność do refleksji. Niektórzy terapeuci wskazują także, że SP/SR może zwiększać ich odporność psychiczną i zmniejszać ryzyko wypalenia zawodowego (Haarhoff, 2006). Bennett-Levy i in. (2015) sugerują, że SP/SR ma potencjał, by odgrywać istotną i unikalną rolę w procesie szkolenia i rozwoju terapeutów, ponieważ integruje wiedzę deklaratywną z umiejętnościami proceduralnymi, łączy komponenty koncepcyjne z interpersonalnymi i technicznymi oraz wzmacnia komunikację pomiędzy „ja osobistym” a „ja terapeuty”. Choć efekt ten nie został jeszcze bezpośrednio zbadany w kontekście terapii schematów, istnieją przesłanki, by przypuszczać, że SP/SR w TS przynosi podobne rezultaty.

## Wprowadzenie do rozdziałów i modułów podręcznika

W **rozdziale 2** przedstawiamy podsumowanie modelu koncepcyjnego terapii schematów (TS) oraz jej interwencji. Dla osób, które nie przeszły jeszcze szkolenia z TS, będzie to pomocne wprowadzenie, a dla zaznajomionych z tym podejściem – punkt odniesienia podczas pracy z podręcznikiem. Odwołujemy się również do podstawowych publikacji, które mogą służyć jako literatura pogłębiająca wiedzę. Do zapoznania się z teorią polecamy książkę *Terapia schematów* (Young i in., Gdańsk 2025), natomiast w zakresie interwencji – *Celowa praktyka w terapii schematów* (Farrell i in., Wrocław 2025) oraz *Terapia schematów w praktyce* (Arntz i Jacob, Gdańsk 2025). Osobom zainteresowanym leczeniem konkretnych zaburzeń polecamy książkę *Rozbroić narcyza* (Behary, Gdańsk 2023) oraz *Group Schema Therapy for Borderline Personality Disorder* (Farrell i Shaw, 2012). Wartościowym

# Więź i bezpieczeństwo


Kiedy zaczynałam pracę jako terapeutka schematów, postanowiłam, że chcę przejść własną terapię w tym właśnie modelu. Chciałam z pierwszej ręki doświadczyć, jak to jest pracować z wyobrażeniami, pracować z krzesłami i stosować wszystkie techniki, których używamy. Praca w ramach programu samodzielnej praktyki i refleksji (SP/SR) okazała się dla mnie niezwykle pomocna. Nadal odkrywam coś nowego o sobie za każdym razem, gdy uczestniczę w dniach SP/SR.

– uczestniczka SP/SR

Podobał mi się czas, który poświęciliśmy na samodzielną refleksję i dbanie o siebie. Dobrze, że znaczenie tych kwestii dla terapeutów zostało uznane i omówione. Z mojego doświadczenia wynika, że często temat dbania o siebie bywa poruszany tylko w teorii, bez żadnego praktycznego zastosowania.

– uczestniczka SP/SR

**M**oduł 1 stanowi wprowadzenie do pracy, którą będziesz wykonywać w ramach samodzielnej praktyki i refleksji w terapii schematów (SP/SR) poprzez zajęcie się podstawowymi kwestiami więzi i bezpieczeństwa. Jak omówiono w rozdziale 2, początkowa faza terapii w TS koncentruje się właśnie na tych elementach. W tym module opisujemy nasze wysiłki mające na celu stworzenie poczucia więzi między nami a tobą, prowadzimy cię w procesie tworzenia obrazu bezpiecznego miejsca oraz dajemy okazję, byś doświadczył użycia Bańki Bezpieczeństwa.

 *Uwagi.* Do pracy w ramach TS SP/SR z terapeutami podchodzimy tak samo, jak do pracy z pacjentami: „przygotowujemy scenę” poprzez budowanie więzi i poczucia bezpieczeństwa. Może być trudno poczuć więź z autorkami książki. Aby ją wzmocnić, używamy formy pierwszej osoby i dzielimy się przykładami z własnych doświadczeń (Farrell i Shaw, 2012; Farrell i in., 2014). Czytelnicy naszych wcześniejszych książek przekazywali nam informację zwrotną, że te osobiste wstawki pozwoliły im poczuć z nami więź na bardziej osobistym poziomie. Jedna z czytelniczek napisała: „Wybaczcie moją poufałość, ale czuję

się tak, jakbym już was znała, bo w książce dzielicie się swoimi doświadczeniami”. Strategiczne ujawnianie siebie jest elementem stylu terapeutycznego ograniczonego powtórnego rodzicielstwa. Nie chcemy być zdystansowanymi, chłodnymi autorytetami, lecz przejrzystymi, autentycznymi ludźmi z emocjami. Więź jest kluczowym elementem terapii schematów. Bez niej centralna interwencja TS – ograniczone powtórne rodzicielstwo – nie jest możliwa. Jako terapeuta schematów musisz zbudować więź z pacjentami i zapewnić im poczucie bezpieczeństwa. Empatyczna konfrontacja, jedna z głównych interwencji w ramach ograniczonego powtórnego rodzicielstwa, nie może zaistnieć bez więzi. Jej celem jest zwrócenie pacjentowi uwagi, że jego zachowanie w trybie nieadaptacyjnego radzenia sobie wymaga korekty, ponieważ nie prowadzi do zaspokojenia potrzeb (a często generuje dodatkowe problemy, takie jak unikanie przez innych kontaktu lub postrzeganie pacjenta jako osoby trudnej). Aby pacjent uwierzył, że intencją empatycznej konfrontacji jest pomoc, a nie krytyka, konieczne jest wcześniejsze zbudowanie więzi opartej na zaufaniu i wzajemnym poznaniu.

## Grupa Google SP/SR

Dla uczestników programu SP/SR została utworzona grupa Google, którą będziemy monitorować i w której będziemy odpowiadać na pytania oraz komentarze. Mamy nadzieję, że możliwość kontaktowania się z nami w ten sposób stanie się dla Państwa kolejnym źródłem poczucia więzi i wsparcia w podejmowaniu „aktu zaufania”, jakim jest udział w programie TS SP/SR. Więź stanowi bowiem fundament poczucia bezpieczeństwa. W grupie będziesz mógł również zamieszczać swoje samodzielne refleksje i – miejmy nadzieję – czytać refleksje innych uczestników. Obowiązuje zobowiązanie do zachowania poufności, zalecamy jednak, abyś w swoich postach unikał informacji, które mogłyby cię zidentyfikować.

## Tworzenie poczucia bezpieczeństwa

Bezpieczeństwo to kolejny kluczowy element w terapii schematów. Jednym ze sposobów jego budowania jest tworzenie przez uczestników wyobrażenia osobistego Bezpiecznego Miejsca. Innym warunkiem poczucia bezpieczeństwa jest umiejętność dostępu do Zdrowego Dorosłego. Tak jak z naszymi pacjentami, tak i tutaj – zanim rozpoczniesz pracę z podręcznikiem – powinieneś mieć przygotowane obie te formy zabezpieczenia. Stanowią one część twojego Osobistego Planu Bezpieczeństwa.



### **ĆWICZENIE. Tworzenie obrazu mojego bezpiecznego miejsca**

W terapii schematów stworzenie obrazu bezpiecznego miejsca jest ważnym elementem pierwszego etapu pracy terapeutycznej. Będzie on wykorzystywany w pracy z trybem Wrażliwego Dziecka oraz jako alternatywa dla domyślnego trybu radzenia sobie. Dla wielu pacjentów to trudne zadanie, ponieważ mogą nie mieć w pamięci żadnego miejsca, w którym czuli się naprawdę bezpiecznie. Dlatego dajemy im liczne sugestie i dzielimy

się również własnymi przykładami. Przykłady, które podajemy, to pokój w domu, miejsce u zaufanego krewnego, szkoła, w której była wspierająca nauczycielka, dom przyjaciela, miejsce w naturze. Terapeuci czasem muszą wykazać się kreatywnością, pomagając w tym etapie. Jedna z naszych pacjentek z borderline opisała uczucie wiatru na ciele podczas jazdy na rowerze jako swoje bezpieczne doświadczenie; inna wspominała wspinaczkę w górach i moment, gdy dotarła na szczyt, była sama i czuła się bezpiecznie. Joan dzieli się swoim obrazem bezpiecznego miejsca – strychem u babci, gdzie siedziała na cedrowej skrzyni otoczona książkami i zabawkami. Obraz bezpiecznego miejsca może być także całkowicie wyobrażony, jeśli nie istnieje żadne rzeczywiste lub wspomnieniowe miejsce, które daje poczucie bezpieczeństwa. Możesz wybrać miejsce z wyobraźni – na przykład przestrzeń kosmiczną, ogromne ochronne drzewo z ukrytym domem w środku – lub wykorzystać Bańkę Bezpieczeństwa, opisaną w kolejnym ćwiczeniu.

**Instrukcje:** Znajdź spokojne miejsce, w którym możesz wygodnie usiąść i nikt nie będzie ci przeszkadzać. Pozwól, by pojawił się w twojej świadomości obraz, który symbolizuje dla ciebie bezpieczne miejsce. Nie wymuszaj go – po prostu bądź otwarty na to, co się pojawi. Może to być scena w twojej wyobraźni, wspomnienie lub obraz z filmu czy książki. Może pochodzić z twojego życia, z wyobraźni lub z kultury. W swoim obrazie możesz umieścić wszystko, co daje ci poczucie bezpieczeństwa i spokoju. Uczyń go naprawdę swoim. Nie martw się, jeśli początkowo trudno ci będzie stworzyć wyraźny obraz – to przychodzi z czasem. Każdy ma inny sposób na tworzenie wyobrażenia: niektórzy korzystają z obrazków lub zdjęć jako punktu wyjścia. Jeśli masz trudność z wyobrażeniem sobie bezpiecznego miejsca, poszukaj zdjęcia, które je oddaje, lub spróbuj je narysować.

1. Co **widzisz**?

2. Czy widzisz siebie?

3. Ile masz lat?

4. Co jeszcze widzisz?

5. Jakie **dźwięki** słyszysz?
  
6. Czy w tym obrazie pojawia się jakiś **zapach** lub **woń**?
  
7. Jak **się czujesz** w tym miejscu?
  
8. Jak **czuje się** twoje **ciało**?
  
9. Czy jest tam ktoś jeszcze? Pamiętaj – mogą tam być tylko bezpieczne osoby. Wszystko i wszyscy, co nie dają poczucia bezpieczeństwa, powinni zostać natychmiast usunięci z tej bezpiecznej przestrzeni.

**Samospokajające komunikaty** dla obrazu bezpiecznego miejsca mogą obejmować zdania, takie jak: „Jestem bezpieczny”, „To ja kontroluję tę przestrzeń i nic złego nie może mi się tu stać”, „Czuję spokój” itp. Dodaj własne słowa:

Nadaj swojemu bezpiecznemu miejscu nazwę, abyś mógł łatwo i szybko je przywołać – na przykład: „Dom babci”, „Domek na drzewie”, „Klasa pani Kowalskiej” itp.

Chociaż wyobrażenia uspokajające są stosowane również w innych podejściach psycho-terapeutycznych, to Jeffrey Young (Young, 1990; Young i in., 2003) wprowadził właśnie ten szczególny sposób wykorzystania Obrazu Bezpiecznego Miejsca.

# DOŚWIADCZANIE TERAPII SCHEMATÓW

PODRĘCZNIK SAMODZIELNEJ PRAKTYKI I REFLEKSJI  
DLA TERAPEUTÓW

---

Terapia schematów, wywodząca się z terapii poznawczo-behawioralnej, jest jedną z najlepiej rozwijających się współcześnie metod pracy terapeutycznej. Łączy solidne podstawy oparte na wiedzy naukowej z głębokim rozumieniem emocjonalnych doświadczeń pacjenta.

Książka Joan M. Farrell i Idy A. Shaw w wyjątkowy sposób przybliży ten model – nie tylko poprzez teorię, ale i doświadczenie.

Autorki pokazują, jak pracować z trybami i schematami w sposób żywy, empatyczny i głęboko angażujący, wykorzystując techniki doświadczeniowe, które pozwalają pacjentom realnie dotknąć swoich emocji i potrzeb. Wspierają zmianę głęboko zakorzenionych wzorców emocjonalnych.

To publikacja niezwykle cenna zarówno dla psychoterapeutów rozpoczynających pracę w terapii schematów, jak i dla bardziej doświadczonych klinicystów. Łączy solidne podstawy teoretyczne z praktycznym ujęciem – licznymi przykładami klinicznymi, opisami interwencji oraz wskazówkami do pracy terapeutycznej.

Z własnej praktyki terapeutycznej mogę powiedzieć, że jest to jedna z tych książek, które naprawdę „ożywiają” terapię schematów. Pracując z tą pozycją podczas szkoleń i warsztatów dla psychoterapeutów, wielokrotnie widziałam, jak pomaga ona lepiej zrozumieć proces terapeutyczny i rozwijać większą wrażliwość na emocjonalny świat pacjenta.

To inspirujące i praktyczne źródło wiedzy, które realnie wspiera rozwój kompetencji psychoterapeutycznych.

Agnieszka Tousty-Ingielewicz

Psycholożka, psychoterapeutka PTPB  
Centrum E-Moc-Ja  
Przewodnicząca PTPB 2022-2026

---

Patronat

