

Sématerápia elmélete, terápiás technikák

Dr. Unoka Zsolt
Semmelweis Egyetem,
Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika
unoka@psych.sote.hu

Sématerápia

- Jeffrey E. Young által kidolgozott integratív terápiás módszer.
- Young, JF, Klosko, JS, Weishaar ME: Sématerápia. VIKOTE, Budapest, 2010.



Séma-terápia összehasonlítása a tünetre fókuszált kognitív terápiával

- **Nagyobb hangsúly az alapvető fejlődési feladatokon**
- **Nagyobb hangsúly mélyen gyökerező alap-sémákon**
- **Nagyobb hangsúly a terápiás kapcsolaton**
- **Nagyobb hangsúly az affektusokon (pl., imagináció, szerepjáték, mozgásterápia, érzelemkifejezés)**
- **Többet foglalkoznak gyermekkori gyökerekkel és a fejlődési folyamatokkal**
- **Nagyobb hangsúly az életet átívelő megbírkózási stratégiákon (pl., elkerülés és kompenzáció)**
- **Tünetek, mint az alapvető fejlődési feladatokat akadályozó, maladaptív megbírkózási stratégiák kerülnek szóba**



Alapvető szükséglet

- Kapcsolódás (Intim, Szociális Integráció)
- Autonómia
- Korlátok szabása
- Szükségletek és érzelmek kifejezése
- Spontaneitás, önálló kezdeményezés

Szülői bánásmód, szociális hatások

- Kritikus
 - Túl protektív
 - Hideg
 - Kontrolláló
 - Elnéző
- Fogyatékoság
 - Függőség
 - Érzelmi depriváció
 - Leigázottság
 - Feljogosítottság

Séma definíciója (1)

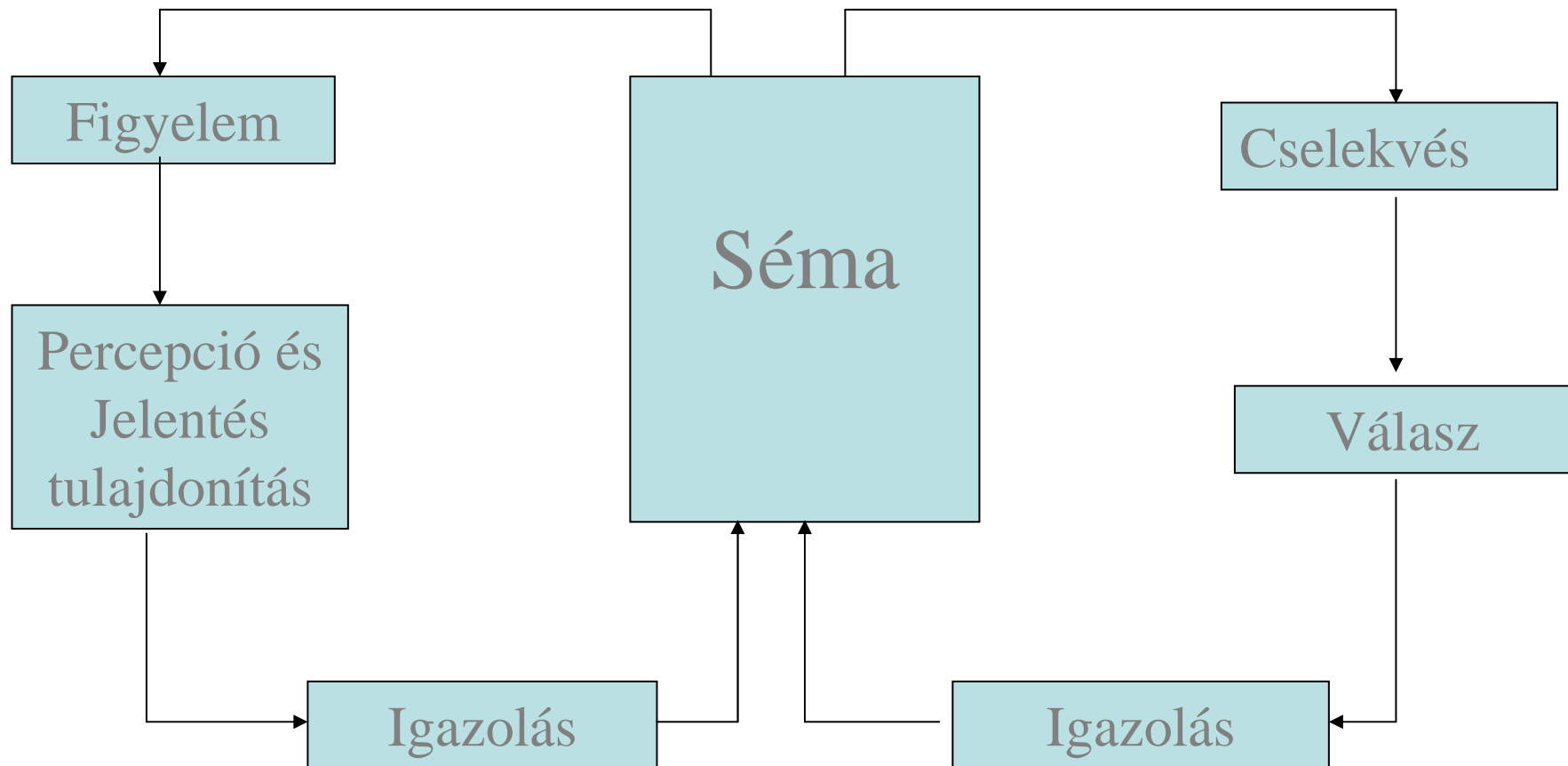
- **Veleszületett temperamentum vonások és a mindennapi, ártalmas, gyerekkori, szülőkkel, testvérekkel, kortársakkal szerzett tapasztalatok összjátékának eredménye**
- **Magas hőfokú, szétziláló affektusok létrehozására képes; önsorsrontó következményei vannak; és/vagy jelentős károkat okoznak másoknak**
- **Jelentős mértékben képesek meggátolni, hogy olyan alapvető szükségletek kielégüljenek, mint az autonómia, kapcsolódás, önkifejezés, elfogadottság, korlátok és spontaneitás**

Séma definíciója (2)

- **Mélyen rögzült minták, önmagunk átélésének központjában. Többnyire önfenntartóak. Hagyományos technikákkal igen nehéz tartósan megváltoztatni.**
- **Séma számára releváns mindennapi események, vagy biológiailag meghatározott hangulatok aktiválják.**

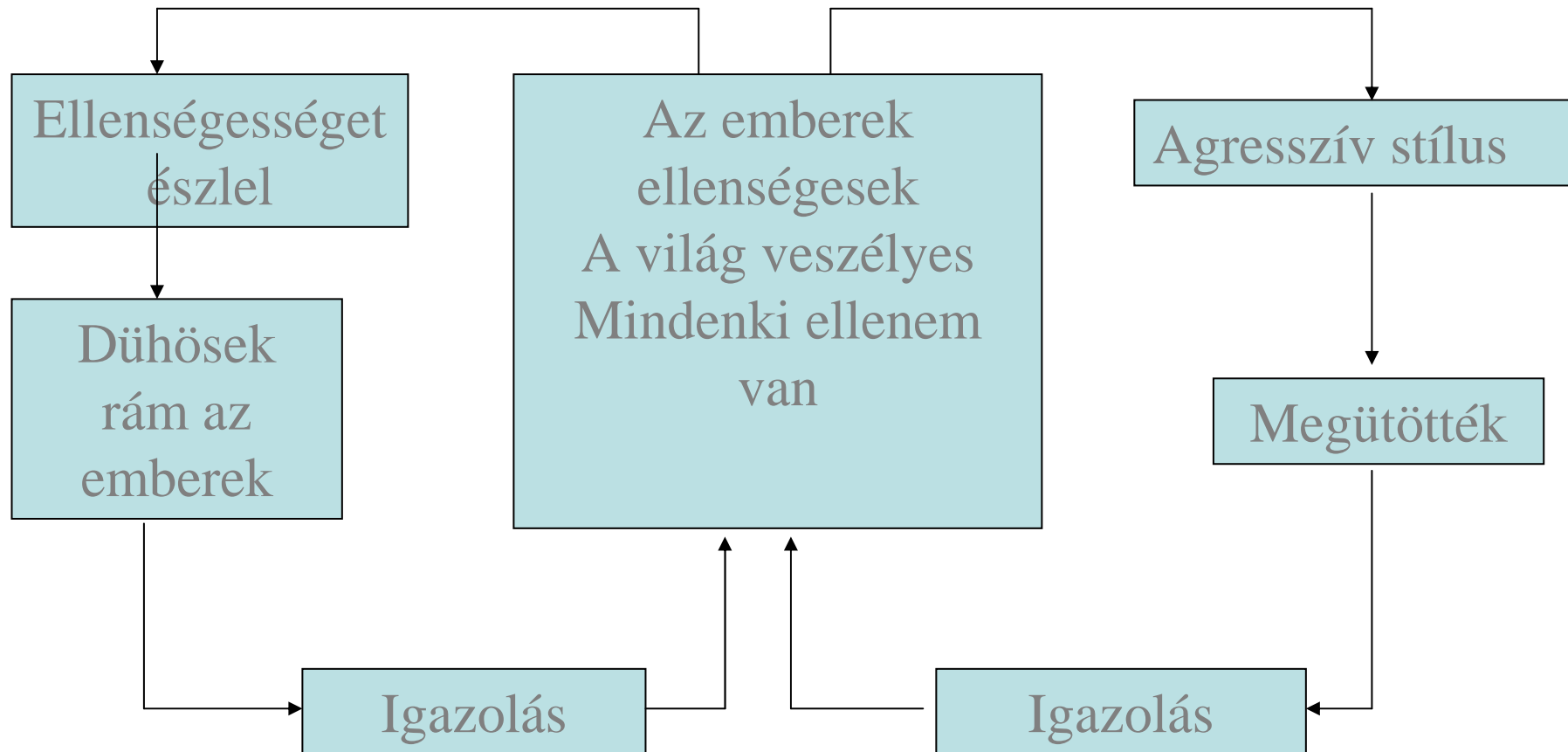
Kognitív és érzékelési
tünetek

Magatartás és társas
tünetek



Kognitív és érzékelési
tünetek

Magatartás és társas
tünetek



Specifikus Korai Maladaptív Sémák

Elutasítottság:

Elhagyatottság
Bizalmatlanság,
Abúzus
Érzelmi Depriváció
Fogyatékoság
Társas izoláltság

Károsodott autonómia:

Dependencia
Behálózottság
Sérülékenység
Kudarcc

Károsodott korlátok:

- Feljogosítottság, Grandiozitás
- Elégtelen önkontroll

Más általi irányítottság:

- Elismerés hajszolása
- Leigázottság
- Önfeláldozás

Fokozott éberség, gátlás:

- Könyörtelen mércék
- Negativitás
- Túlkontrollálás
- Büntető



A terápia céljai

- Segíteni a betegnek, hogy alapvető szükségleteit felismerje és kielégítse
- Adaptív módon
- Maladaptív sémák, megbirkózási válaszok, modalitások megváltoztatásával
- Elsődleges, másodlagos és harmadlagos reprezentációk kialakításával
- Affektusok mentalizációs kapacitásának fejlesztésével

Sématerápia: Felmérés, pszichoedukáció

- Alkalmas-e a beteg a sématerápiára?
- Fő panaszok azonosítása
- Mi a terápiás cél?

Életen átívelő minták azonosítása

- Élettörténeti áttekintés
- Jelen problémákat az élettörténetben felismerhető mintákkal kapcsolatba hozni.
- Érzelmek azonosítása a problémákban, mintákban.

Sémák felmérése, páciens oktatása

- Sémakérdőív kitöltetése a pácienssel
- A sémák működésmódjának elmagyarázása
- Írott formában rövid leírás a sémák jellemzőiről
- Sémakérdőív kiértékelése
- A páciensre jellemző sémákról rövid leírás adása, a sémák átbeszélése.

Maladaptív megküzdési stratégiák felmérése

- Séma kompenzációs kérdőív használata
- Séma elkerülő kérdőív használata
- Bármilyen megküzdési kérdőív használata
- Terápiás ülésen és azon kívül
megfigyelhető megküzdések használata

Sémák gyermekkori eredetének feltárása

- Sémákhoz kapcsolódó gyermekkori emlékek megbeszélése
- Jelen problémák –Séma - Gyermekkori eredet összekapcsolása
- Young Szülői kérdőív felvétele
- Szülői magatartás és egyes sémák kapcsolatának feltárása.
- Sémakérdőív és a Szülői kérdőív eredményei közötti diszkrepanciák tisztázása.

KORAI TAPASZTALATOK

Tornaórán én voltam a legügyetlenebb. Sokszor kinevettek, és emiatt már eleve félttem a gyakorlatokat megcsinálni, tudtam, hogy úgysem sikerül, így is lett.

Anyámtól mindig azt hallottam: „Fiam, mi mindig rosszul járunk, nekünk semmi sem sikerül.”

Ha rossz jegyet kaptam, apám megvert.

A bátyámnak minden sikerült, amibe belefogott. Ő volt a mintagyerek.

Mindig azt éreztem, engem nem szeretnek a szüleim, mert gyenge és ügyetlen vagyok, szégyent hozok rájuk.



SÉMA

Kudarcra ítéltség.

(Az a meggyőződés, hogy a személy kudarcot vallott, és a jövőben is erre van ítélve, egyértelműen esélytelen a többiekkel szemben a teljesítmények vonatkozásában.)



ESEMÉNY → ÉRZÉS → NEGATÍV AUTOMATIKUS GONDOLAT →

*Új állásra
jelentkezem.*

**„Mindig kudarcot vallok.”
„A legtöbb ember nálam többre képes.”**

*Lehangoltság,
szomorúság,
szorongás.*

TESTI TÜNET
*Izzadás, kipirulás,
szapora szívverés,
fejfájás.*

VISELKEDÉS
*Nem megyek el az
interjúra.*

GONDOLATOK
*„Jobb lenne eltűnni a föld
színéről.” „Miért*

Élményalapú technikák használata a felmérésben

- Felkavaró gyermekkori emlékképek felidézése: az anyával, az apával, a testvérekkel, és más jelentős személyekkel kapcsolatban.
- Párbeszéd kialakítása.
- Megkérdezni a páciensről, hogy mire lenne szüksége abban a jelenetben.
- A gyermekkori képekkel aktiválódó érzelmek és a jelen életkörülmények közötti kapcsolatok feltárása.
-

A terápiás kapcsolat felhasználása a felmérésben

- Éberén figyeljük a séma aktiválódásának jeleit a terápiás ülés során.
- Hívjuk fel a páciens figyelmét ezekre a jelekre.
- Dolgozzunk együtt azon, hogy melyik séma aktiválódott, és miért?
- Kapcsoljuk a terápia közben sémákat aktiváló eseményeket a terápián kívül sémákat aktiváló eseményekhez.

Séma esetkonceptualizáció

- A terapeuta kitölti az esetkonceptualizációs ábrát.
- A terapeuta bemutatja a konceptualizáció összefoglalását a páciensnek
- A páciens visszajelzést ad és a konceptualizációt tovább finomítják.
- A páciens és a terapeuta megegyeznek abban, hogy először melyik életen átívelő problémán kezdenek el dolgozni a terápia változtatás szakaszában.

Séma terápia

- VÁLTOTATÁS SZAKASZA

Kognitív terápiás technikák

- Minden egyes séma érvényességének a megvizsgálása, az élet minden szakaszából bizonyítékok gyűjtése. Sémának ellentmondó bizonyítékok gyűjtése.
- A sémát alátámasztó bizonyítékok megkérdőjelezése. Átértékelést elősegítő technikák alkalmazása.
- Dialógus kialakítása az Egészséges Felnőtt és a Séma oldal között.

Kognitív technikák: Önsegítő feladatok

- Emlékeztető Séma segédkártyák használata.
- Külön séma kártya írása minden sémára, vagy életproblémára.
- Terápia későbbi szakaszában séma napló alkalmazása.

Terápiás kapcsolat (1)

- Mutassunk rá, ha a séma aktíválódik az ülés során.
- Tisztázzuk, hogy mi indította be a sémát, milyen érzelmek és gondolatok aktíválódtak.
- A páciens reakciójának érvényességét vizsgáljuk meg együtt. Különítsük el a helyzet pontos érzékelését a sémavezérelt torzításoktól, túlreagálásoktól.
- Az ülés során történeteket kapcsoljuk össze a terápián kívüli eseményekkel.
- A terapeuta törekedjen arra, hogy észlelje, amikor az ő sémái aktíválódnak a terápia során, és kérjen szupervíziós segítséget ha szükséges.

Terápiás kapcsolat (2)

Korlátozott szülői újragondoskodás fogalma

- A terapeuta a páciens gyermekkori élményeinek az ellenszere:
 - azon szülői magatartás, amely kialakította a páciensben azt a meggyőződést, hogy az alapvető szükségletei nem jogosak és nem kielégíthetők vezettek a sémák kialakulásához.
 - A terapeuta úgy viselkedik, kommunikál, hogy elősegítse a páciensben azt az érzést, hogy alapvető szükségletei jogosak, és megfelelő módon kielégíthetők.
 - A terapeuta stílusát a páciens sémáihoz igazítja.
- A páciens internalizálja a terapeuta egészséges hozzáállását.
- Korrektív érzelmi tapasztalat a terápiás kapcsolat keretei között zajlik. A terápiás keret betartására nagy hangsúlyt helyez a terapeuta.

Élményalapú technikák

- Imagináció, párbeszéd
- Páciens kifejezi haragját és a érvényesíti jogait.
- Veszteségek meggyászolása
- Szembesülés a traumákkal, és azok meghaladása
- Levelek írása (melyeket többnyire nem küldünk el).

Viselkedéses minták megtörése

- Önsorsrontó viselkedés ciklusok azonosítása
- A páciensst megrázó események naplója.
- A terapeuta új, a maladaptív ciklusokat megtörő viselkedéseket mutat be, a páciens imaginációban, szerepjátékokban, majd a terápián kívül gyakorolja.
- Terapeuta házi feladatot ad; imagináció segítségével próbálják a lelki akadályokat elhárítani, az elkerülés és a túlkompenzálás legyőzése érdekében.