

KATOLÍCKA SPOJENÁ ŠKOLA SV. FRANTIŠKA ASSISKÉHO

9. ROČNÍK ZÁKLADNEJ ŠKOLY

Maladaptívne schémy

1. časť



32

ZOPAKOVANIE Z MINULA

Kto nám v krátkosti
zhrnie zistenia z
predchádzajúcej
hodiny?

Vôľa vs. lenivosť – ich význam, kedy
sa aktivizujú a prejavia;

Kedy je lenivosť problémom; „Kríza
na pol ceste“

Techniky motivovania sa



Rozumná odpoveď = 1 dnešný kredit

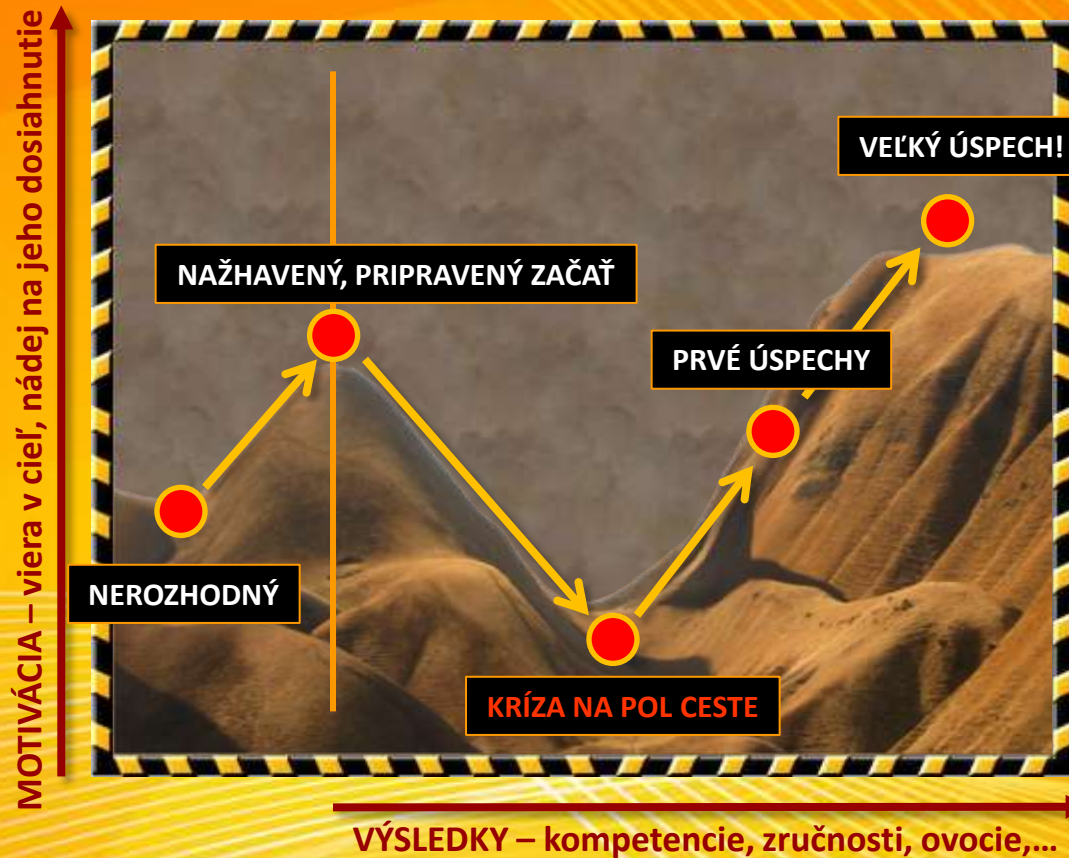
ZOPAKOVANIE Z MINULA

		N Á D E J	
		NEDOKÁŽEM...	DOKÁŽEM!
V I E R A	NESTOJÍ ZA TO...	REZIGNÁCIA (= lenivosť)	REZIGNÁCIA (= lenivosť)
	STOJÍ ZA TO!	REZIGNÁCIA (= lenivosť)	VÔĽA (= láska)

Lenivosť je dôležitý mechanizmus, ktorý nás chráni pred cieľmi, ktoré alebo za to nestoja, alebo sú mimo naše možnosti.



ZOPAKOVANIE Z MINULA



Lenivosť je problémom pri DLHODOBÝCH NIE VIDITEĽNÝCH CIEĽOCH (hlavne sebaaktualizácia a transcendencia), kde môže brániť nášmu úsiliu o ne.



**... nejaké otázky,
poznámky,
postrehy,
pripomienky?**



DOMÁCA ÚLOHA 1

- **KAŽDÝ SÁM:** začali ste sa správať tak, akoby ste už želané sebavedomie mali? Aký to na Vás malo vplyv?
- **CELÁ TRIEDA:** dodržali ste Zmluvu o vzájomnej podpore? Aký to malo dopad na Vás? Na kolektív?



Každá z úloh = 1 kredit

DNES...

... si povieme niečo o ďalšom
veľkom zabijákovi úspechu: o

**maladaptívnych
schémach.**



MALADAPTÍVNE SCHÉMY...

mal – od lat. *malus*, zlo.

adaptívna – čiže niečo, čo sa prispôsobuje, adaptuje.

schéma – čiže navyknutý, zaužívaný, podvedomý spôsob uvažovania, reagovania a následne aj konania.

Nazývame tak zlý, deštruktívny spôsob myslenia, ktorý nám ničí život.



MALADAPTÍVNE SCHÉMY...

NÁVYK SCHOPNOSTI USPIEŤ

- Zážitok úspechu je jeden z najsilnejších motivátorov.
- Motivácia zintenzívňuje našu prácu, nasadenie, snahu,...
- výsledkom je ešte väčší úspech...
- ešte vyššia motivácia...
- ešte väčšie nasadenia, drina, práca,...
- ešte väčší úspech...
- ešte vyššia motivácia...
- ešte väčšie nasadenia, drina, práca,...
- ešte väčší úspech...
- atď.



**SPOMÍNATE
SI?**

MALADAPTÍVNA SCHÉMA je
presný opak: návyk na
neschopnosť uspieť...



MALADAPTÍVNE SCHÉMY...

Reakcie zvyčajne na
NEÚSPECH, bolesť,
sklamanie,...

ktorých cieľom je spravidla
vyhnúť sa bolesti a sklamaniu
z neúspechu

a ktoré sami seba **upevňujú** a
posilňujú.



MALADAPTÍVNE SCHÉMY...

Real

NEÚ

skla

ktor

vyhr

z ne

a kto

posi

NAPRÍKLAD:

- Učím sa, ale **nie dostatočne**. Napriek tomu mám **veľké očakávanie** skvelej známky na písomke.
- Na písomke **dostanem zlú známku** a zažijem sklamanie.
- Podvedome **začnem veriť, že dobrá známka je nad moje sily**.
- Preto sa už **nabudúce ani tak veľmi s učením nesnažím...**
- Na písomke **dostanem zase zlú známku** (nie som prekvapený, vlastne som to čakal).
- To ma **ešte viac upevní v presvedčení, že „ja na to nemám“**.
- Preto sa **učím ešte menej** – načo aj, je to zbytočná námaha, nie?
- A tak dookola: **dostávam stále horšie známky**, učím sa stále menej, dostávam stále horšie známky, učím sa stále menej,...

A ZMYSEL? CHRÁNIM SA TAK PRED SKLAMANÍM! Som zmierený s tým, že „ja na to nemám“, nič neočakávam, nič nedostávam, veci sa odvíjajú podľa môjho očakávania, nič prekvapujúce – a teda ani nič, čo by ma sklamalo, zronilo, spôsobilo bolesť...



MALADAPTÍVNE SCHÉMY...

Opakom maladaptívnej schémy je „bonadaptívna“*
☺ schéma – **dobrá schéma** myslenia, ktorá nás **posilňuje** a ktorá je v pozadí zdravého SEBAVEDOMIA.



* od lat. slova „bonum“, čiže dobro

MALADAPTÍVNE SCHÉMY...

NAPRÍKLAD:

- **Učím sa**, hoci možno **nie dostatočne**. Napriek tomu dostanem na písomke skvelú známku – bez pomoci, bez ťaháku!
- **Uvedomím si, že sa to dá** a zažijem skúsenosť opravdivého úspechu a radosti. Páči sa mi to!
- Podvedome **začnem veriť, že dobrá známka je v mojej moci**.
- Preto sa **nabudúce učím s väčšou radosťou a viac**, než doteraz.
- Na písomke **dostanem ešte lepšiu známku** (nie som prekvapený, vlastne som to už čakal).
- To ma **ešte viac upevní v presvedčení, že „ja na to mám“**.
- Preto sa **učím ešte viac**, pokukujem po súťažiach, olympiádach,... – moje sebavedomie stúpa, páči sa mi byť skvelý a dobrý a tak...
- A tak to ide dookola: **dostávam stále lepšie známky**, učím sa stále ľahšie, s radosťou a stále viac toho viem, zažívam úspechy a to ma motivuje pracovať ešte tvrdšie a tak dookola.

A ZMYSEL? ROZKOŠ Z DOKONALOSTI A ÚSPECHU! Je nádherné byť úspešný, je nádherné vychutnávať si fakt, že som fakt dobrý,... a táto radosť za tú prácu plne stojí, ba ja sama práca (učenie sa) ma vďaka tomu fakt baví!

**... nejaké otázky,
poznámky,
postrehy,
pripomienky?**



ZHRNUTIE



Maladaptívne schémy sú **zlé**,
deštruktívne navyknuté
schémy myslenia, ktoré
ubíjajú našu osobnosť, **kazia**
nám život a **bránia** úspechu.

Maladaptívne schémy sú
podstatou nízkeho
sebavedomia.

OTÁZKA:



Našli by ste **nejaký ďalší príklad** takejto samu seba upevňujúcej schémy myslenia – či už dobrej, alebo zlej?



Rozumná odpoveď = 1 dnešný kredit

JEDNOTLIVÉ SCHÉMY...

Teraz si spoločne **prejdeme**
jednotlivé typické
maladaptívne schémy
a budeme **pátrať**, či sa náhodou
nevyskytujú v aj našom živote,
alebo v našom okolí.



SCHÉMY PRINESENÉ Z DETSTVA...

Schéma:



OPUSTENIE

Koreň z detstva

*Napríklad rozvod,
opustenie rodičom
(odchod, smrť,...),
nespoľahlivý rodič
(nemal na dieťa čas)
a pod.*

Ako funguje:

- Mám **strach**, že ma druhí ľudia **sklamú** a opustia.
- Preto si od nich od začiatku držím **odstup**.
- Podvedome v ich konaní **hľadám náznaky** toho, že ma chcú opustiť – a keď sa mi zdá, že som ich objavil, **precitlivo** na ne **reagujem**.
- Tým nakoniec ľudí od seba **odožením**...
- ... čo ma ešte viac **upevní** v presvedčení, že ma nakoniec aj tak všetci ľudia sklamú, podrazia, opustia,... a že som bezcenný, prekliaty, odsúdený na samotu,... atď.

SCHÉMY PRINESENÉ Z DETSTVA...

Schéma:

Ako funguje:

PRÍKLAD

„Byly mi tři nebo čtyři roky, když můj otec, který mě zbožňoval, dostal infarkt. Můj sedmiletý bratr plakal, a když jsem se ho zeptala, co se stalo, řekl mi, že náš otec zemřel. Od té chvíle jsem se cítila opuštěná. Moje matka měla stále moc práce s péčí o rodinu a hodně času strávila cestováním do zaměstnání - měla jsem dojem, že mě opustila i ona. Od té doby jsem stále vyžadovala ujištění, že mě lidé kolem neopustí. I teď, když se stane něco, co jen trochu připomíná opuštění - když mi někdo nezavolá nebo přijde pozdě na schůzku, cítím se okamžitě ukřivděná a potom smutná. Někdy mám chuť vztah prostě vzdát, přestože na něm není nic špatného.“

(Tara Bennett-Goleman, *Emoční alchymie*)

prekliaty, odsudeny na samotu,... atd.

**... nejaké otázky,
poznámky,
postrehy,
pripomienky?**



OTÁZKA:



Objavuje sa niekde?

- strach z toho, že nás iní odmietnu, opustia, že ostaneme sami,
- a preto radšej si volíme byť sami, uzatvárame sa do seba, aby sme sa tak vyhli sklamaniu
- a ani sa nesnažíme vytvárať nejaké vzťahy, priateľstvá, pretože neveríme, že by nás iní mohli skutočne prijať
- a ak aj hej, sme podvedome podozrievaví a stále čakáme na to, „kedy to už konečne prestane fungovať“?

SCHÉMY PRINESENÉ Z DETSTVA...

Schéma:



DEPRIVÁCIA*

Koreň z detstva

Spravidla rodičia zahľadení príliš do seba, do svojej práce, kariéry a nevšímajúci si veľmi deti a ich citové potreby.

Nedostatok lásky a náklonnosti rodičov.

Nedostatok empatie a pozornosti zo strany rodičov, nepochopenie

Ako funguje:

- Verím, že **nikoho moje potreby aj tak nezaujímajú**.
- Preto ich ani **nedávam najavo**. Načo aj? Zbytočne by nás sklamalo, keby nás a naše potreby ľudia odmietli, ignorovali, či dokonca zranili!
- Preto sa o nich **ľudia zvyčajne nikdy ani nedozvedia** – a teda naše očakávania a potreby skutočne **nenaplnia**.
- Čo nás ešte viac **upevní** v presvedčení, že my sami a naše potreby sú aj tak všetkým srdečne ukradnuté...!

** chronické (čiže sústavné) neuspokojovanie potrieb*

SCHÉMY PRINESENÉ Z DETSTVA...

Schéma:

Ako funguje:

PRÍKLAD

„Jedna z mých klientek, dcera rodičů-alkoholiků, se jako dítě cítila být ignorována. „Od dětství jsem měla pocit," říkala, „že když o něco požádám, nikdo mě neuslyší nebo mi ani nechce být nablízku. Proto je pro mě v manželství těžké požádat o to, co chci. Když vyslovuji své emocionální potřeby, připadám si velmi zranitelná." „Mé potřeby nebudou uspokojeny" - tato jediná věta shrnuje základní pocit schématu deprivace. ...

Jiný klient s deprivacním modelem byl nezvykle milý, ochotný splnit lidem jakékoliv přání. Navzdory tomu, že měl obrovský okruh blízkých přátel, se stále cítil ukřivděný, protože měl pocit, že se nikdo nesnaží být dostatečně chápavý a starostlivý. Když cítil nějakou potřebu, velmi zesmutněl,

* chronické (čiže sústavné) neuspokojovanie potrieb

Spr
prí
kar
det
Ne
ná
Ne
poz
nepochopenie

SCHÉMY PRINESENÉ Z DETSTVA...

Schéma:

Ako funguje:

PRÍKLAD

... .. pretože si nikdo jeho práni nevšiml a neprišiel za ním. Pritom si však nechával své potreby pro sebe. Bylo to, jako by chtěl, aby lidé četli jeho myšlenky, vytušili jeho potreby z výrazu jeho tváře, přestože se tvářil, že je vše v pořádku. ...

Jinou variantu vyhýbavé strategie u schématu deprivace můžeme vidět u lidí, kteří se brání zranění ve vztahu tím, že si drží ostatní od těla. Takoví lidé jsou ve vztazích odtažití, nikdy neodhalí své vlastní pocity nebo potreby z obavy, že by stejně nebyly naplněny. Tento vzorec, který vznikl v dětství jako protektivní strategie, chrání lidi před opakující se bolestí při nenaplnění jejich potřeb. "

(Tara Bennett-Goleman, Emoční alchymie)

* chronické (čiže sústavné) neuspokojovanie potrieb

Ko

Spr
pril
kar
det
Ne
nál
Ne
poz
nepochopenie

**... nejaké otázky,
poznámky,
postrehy,
pripomienky?**



OTÁZKA:

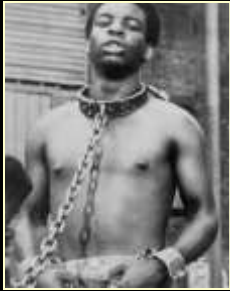


Objavuje sa niekde?

- pocit, že aj tak nikoho nezaujíma, aj tak sa o mňa nikto nestará,
- každému som aj tak ukradnutý,
- tak načo vlastne o sebe niečo hovoriť, alebo od iných očakávať, že by pre mňa urobili, či sa o mňa vôbec zaujímali?
- Držím si dokonca vedome iných „od tela“?

SCHÉMY PRINESENÉ Z DETSTVA...

Schéma:



PODMANENIE

Koreň z detstva

Spravidla dominantný rodič, ktorý rozhodoval sám a nezaujímal sa o názor dieťaťa. Ak sa dieťa pokúsilo vyjadriť nesúhlas, bolo to chápané ako zlo, ako neposlušnosť, nasledovala tvrdá reakcia, odmietnutie...

Ako funguje:

- **Vždy je tu niekto, kto „velí“**, kto je dôležitý – a my sme odsúdení byť navždy v pozadí.
- ALEBO **Pasivita** (aj tak si nepomôžem, nepresadím sa) – a pretože **pasívne sa skutočne nikde a v ničom nepresadíme, utvrdzuje** nás to v presvedčení, že je naozaj všetka snaha márna...
- ALEBO **vyhýbanie sa záväzkom, precitlivelosť** na čokoľvek, čo by naznačovalo, že sa nás niekto pokúša ovládať. Pri každom takomto (aj domnelom) náznaku **reagujeme výbuchom**, hnevom, bránime sa! Následný **konflikt nás ešte viac utvrdí** v tom, že každý sa nás snaží iba ovládať, využívať, zneužívať, obmedzovať,...
- ALEBO **kapitulácia** – proste sa necháme „podmaniť“ v tom zmysle, že sa automaticky podriaďujeme iným, sledujeme ich potreby, ktoré uspokojujeme, **stávame sa sami od seba sluhami iných** – lebo veď aj tak nám nič iné nezostáva, odpor je aj tak márný,...

SCHÉMY PRINESENÉ Z DETSTVA...

Schéma:

Ako funguje:

PRÍKLAD

„Má matka byla extrémně dominantní," řekla mi jedna klientka v pracovní skupině. „Všechno za mě rozhodla, i když už jsem dospívala. Neměla jsem žádný hlas. Kupovala mi boty i oblečení a nikdy se mě nezeptala, co se mi líbí. Všechno bylo vždy po jejím. Ve svých současných vztazích si nedokážu říct o to, co bych chtěla. Jen se smíruji s tím, co chce ten druhý."

(Tara Bennett-Goleman, Emoční alchymie)

Ko

Sp
kto
ne
die
vyj
ch
ne

tvrdá reakcia, odmietnutie...

nezostava, odpor je aj tak marny,...

**... nejaké otázky,
poznámky,
postrehy,
pripomienky?**



OTÁZKA:



Objavuje sa niekde?

- pasivita vo vzťahu k iným?
- podriaďovanie sa iným?
- zanedbávanie seba kvôli uspokojovaniu potrieb a želaní iných?
- alebo naopak konflikty, precitlivenosť na to, keď máme pocit, že nás niekto (niečo) zväzuje, obmedzuje, ovláda,... snaha za každú cenu si brániť svoju „slobodu“, nezávislosť od všetkého a od všetkých, možnosť robiť si, čo sa mi páči...?

SCHÉMY PRINESENÉ Z DETSTVA...

Schéma:



NEDÔVERA

Koreň z detstva

*Spravidla zneužívanie a týranie v detstve –
či už emocionálne,
sexuálne,
alebo fyzicky v mene
"disciplíny" a "výchovy",
Od iných schém sa líši tým, že
nám bolo ubližované druhými
ľuďmi (napr. rodičmi) zámerne...*

Ako funguje:

- Presvedčenie, že **ľuďom sa nedá veriť**.
- **Ak nájdeme** niekoho, o kom si myslíme, že mu môžeme veriť, tak si ho **predstavujeme ideálne**, bezchybne... a sme mu bezvýhradne, **slepo oddaní**.
- **Keď narazíme na jeho chyby** (je to len človek, nie superman) a zistíme, že nám nie je bezvýhradne oddaný,...
- ... **berieme to ako dôkaz, že nás oklamal**, zradil,
- urobíme z toho scénu, obrovský problém, podraz, tragédiu,...
- a to nás **ešte viac upevní** v presvedčení, že nikomu a nikdy sa nedá veriť!

SCHÉMY PRINESENÉ Z DETSTVA...

Schéma:

Ako funguje:

PŘÍKLAD

„Mary byla poprvé sexuálně obtěžována svým příbuzným na základní škole - opakovaně ji osahával a vyhrožoval, že jí něco udělá, pokud si na něj bude stěžovat. Mary i její sestry byly strachy bez sebe z dalšího obtěžování, spaly schoulené k sobě, aby se vzájemně chránily. Když se Mary konečně svěřila matce, odpověď byla zamítavá: „On tím nejspíš nic špatného nemyslel.“ Nyní, o mnoho let později, jsou její vztahy stále ovlivněné nedůvěrou. Přestože Mary dokáže být okouzující a veselá, při sebemenším náznaku zrady se rychle uchýlí k nedůvěře a k nepřátelství. Mary to upřímně popisuje takto: „Jsem neuvěřitelně paranoidní!“ Přišla o několik zaměstnání, protože se pohádala s kolegy nebo s nadřízenými kvůli náznaku pohrdání, z něhož udělala aféru. Nyní se nedůvěra vkrádá i do jejího vztahu s přítelem: Když ho v noci slyší procházet domem, běží tam, kde spí její dcera, aby se ujistila, že se její malé holčičky nikdo nedotkl.“

(Tara Bennett-Goleman, Emoční alchymie)

Ko

Spr
v d
či u
sex
ale
"di
Od
nán
lud'mi (napr. rodičmi) zámerne...

**... nejaké otázky,
poznámky,
postrehy,
pripomienky?**



OTÁZKA:



Objavuje sa niekde?

- presvedčenie, že ľuďom sa nedá veriť;
- že nakoniec nám iní ublížia: pohrdnú nami, zneužijú nás, vysmejú, ponížia, ublížia nám,...
- pocit, že musíme byť stále ostražití, stále byť v strehu,...
- podozrievavosť a precitlivosť na to, keď máme pocit, že nás niekto v niečom podviedol, oklamal, niečo pred nami zakryl, ... a sklon vnímať to ako zámerný zlý úmysel z jeho strany, zradu, podraz, ...;
- takže sa často iným radšej vopred vyhýbame...

SCHÉMY PRINESENÉ Z DETSTVA...

Schéma:



NEDOSTATOČNOSŤ

Koreň z detstva

*Spravidla rodičia,
ktorí dávajú dieťaťu
najavo, že nie je dosť
dobré.*

Ako funguje:

- Presvedčenie, že **nie sme dosť dobrí**, nikdy nikomu nebudeme dosť, nedokážeme u nikoho uspokojiť jeho potreby a očakávania.
- Preto nás **nikto nikdy nemôže mať rád**, nedokážeme v nikom vzbudiť lásku.
- **Hanbíme sa za sami seba**, obávame sa poníženia zo strany iných.
- **Ukrývame sa preto za masku** vonkajšieho frajerstva, siláctva, arogancie,...
- **Prehnaná snaha „kúpiť si“ iných**, nejako ich niečím k sebe zaviazať (napr. peniazmi,...)
- A **ak to nevyjde** (a ono to nevyjde, pretože sa snažíme druhých zotročiť a pripútať k sebe, lebo veríme, že sami by s nami nezostali),...
- ... vidíme v tom **d'alší dôkaz toho, že naozaj za nič nestojíme**, sme bezcenní, neschopní,...

SCHÉMY PRINESENÉ Z DETSTVA...

Schéma:

Ako funguje:

PRÍKLAD

„U Terri se tento model opakoval v každém vztahu s mužem, který navázala, a zanechával ji s pocitem zranitelnosti a úzkosti. Toto schéma je u Terri zakotvené v souvislosti s otcem, který opustil její matku kvůli jiné ženě: „Protože jsem se jako žena silně identifikovala s odmítnutou matkou, znamenalo to pro mě, že mě nemůže mít nikdo rád. Předpokládala jsem, že muži u žen odhalují některé chybějící kvality, a snadno je proto opouštějí. To mě zanechalo ve stálé obavě, že budu také shledána nedokonalou a pro muže nepřijatelnou.““

(Tara Bennett-Goleman, Emoční alchymie)

nestojíme, sme bezcenní, neschopní,...

**... nejaké otázky,
poznámky,
postrehy,
pripomienky?**



OTÁZKA:



Objavuje sa niekde?

- pocit, že nikdy nie sme dosť dobrí;
- pocit, že keď iní ľudia spoznajú naše chyby a nedostatky, tak nás znechutenie odvrhnú, vysmejú,...
- pocit, že nás nikdy nemôžu mať iní radi len kvôli tomu čím sme a akí sme,...
- snaha „kupovať“ si vzťahy – servilnosťou, službou, peniazmi, pochlebovaním,...
- snaha „pripúťavať si“ k sebe iných ľudí zo strachu, že nás nechajú, opustia,...
- alebo snaha skrývať svoju hanbu sami za seba za arogantné, frajerské, agresívne chovanie...

OTÁZKA:

AKO...

... ste na tom?

Objavili ste u seba
niektorú z týchto schém?



Nedostatočnosť



Opustenie



Deprivácia



Podmanenie



Nedôvera

ZHRNUTIE

MALADAPTÍVNE SCHÉMY

SCHÉMA

Schémy ničia našu sebadôveru a
sebavedomie;

a nízke sebavedomie zase podporuje
a posilňuje schémy;

a spoločne ničia náš život, vzťahy,
konanie, bránia v úspechu,...

NÍZKE SEBAVEDOMIE



DOMÁCA ÚLOHA

S pomocou knihy Tary Bennett-Golemanovej *Emoční alchymie* si ešte raz **prejdite týchto päť schém** (strany 76 až 84) a **porovnajte so sebou**, svojim životom, konaním, správaním sa,...

Vyberte si jednu z nich (najlepšie takú, ktorá sa Vás týka) a **navrhnite** spôsob, ako by sa dala odstrániť

– a **ako by ste si mohli vypestovať opačnú „bonadaptívnu“ schému!**



Kvalitné vypracovanie = 1 dnešný kredit

KATOLÍCKA SPOJENÁ ŠKOLA SV. FRANTIŠKA ASSISKÉHO

9. ROČNÍK ZÁKLADNEJ ŠKOLY

KONIEC



WWW.INKY.SK