

KATOLÍCKA SPOJENÁ ŠKOLA SV. FRANTIŠKA ASSISKÉHO

9. ROČNÍK ZÁKLADNEJ ŠKOLY

Maladaptívne schémy

2. časť



33

ZOPAKOVANIE Z MINULA

Kto nám v krátkosti
zhrnie zistenia z
predchádzajúcej
hodiny?

Maladaptívna (a bonadaptívna)
schéma – čo je a ako funguje

Opustenie, deprivácia, podmanenie,
nedôvera, nedostatočnosť



Rozumná odpoveď = ZNÁMKA

ZOPAKOVANIE Z MINULA

MALADAPTÍVNA SCHÉMA:

- konáme niečo a očakávame nejaký výsledok (učím sa, lebo chcem jednotku)
- výsledok sa nedostaví (dostanem päťku)
- prežívam sklamanie, frustráciu, bolesť,...
- aby som sa tomu vyhol, do budúcnosti už nič neočakávam,...
- ... a pretože nič neočakávam, tak sa ani o nič neusilujem,...
- ... nič tak nedosahujem, ani nezáískavam,...
- ... čo ma stále viac utvrdzuje v tom, že „ja na to nemám“, „mne to nejde“,...



ZOPAKOVANIE Z MINULA

Maladaptívne schémy úzko súvisia s našim sebavedomím:

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



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



DOMÁCA ÚLOHA

Máte vypracovaný **návod**,

- **ako prekonať** vybranú maladaptívnu schému,...
- ... **a ako namiesto nej budovať** dobrú „bonadaptívnu“ schému úspechu?



Kvalitné vypracovanie = 1 kredit

DNES...

... si budeme pokračovať v
našom uvažovaní o

**maladaptívnych
schémach.**



MINULE...

Prvých päť
maladaptív-
nych schém
pramenilo
ponajviac v
našom **detstve.**



DNES...

sa budeme
venovať
schémam,
ktoré pramenia
viac v našom
**profesionál-
nom živote:**
škola,
zamestnanie,...



SCHÉMY ZÍSKANÉ V PROSTREDÍ...

Schéma:



VYLÚČENIE

Koreň:

Spravidla odmietnutie, alebo iné vydelenie od kolektívu rovesníkov - napríklad kvôli bývaniu mimo od ostatných, kvôli odlišnej národnosti, sociálnemu postaveniu, kvôli zvykom,...

Ako funguje:

- Presvedčenie, že **nepatríme medzi ostatných**, sme vylúčení, na okraji, outsajdri,...
- Preto sa ani **nesnažíme „zapadnúť“** medzi ostatných, vyhýbame sa spoločnosti, sme sami – a tak sa chránime pred sklamaním opätovného odstrčenia.
- Dokonca si **pestujeme svoju odlišnosť**: extravagantné účesy, oblečenie, správanie sa, názory,...
- **Alebo sa, naopak, až nadmerne a komicky snažíme „vtierať“** do kolektívu, lebo veríme, že bez toho by nás nikdy sami od seba neprijali.
- Výsledkom je **nezdar**,...
- ... ktorý nás ešte viac **upevní** v presvedčení, že my sme „vylúčení“, odstrčení, že medzi ostatných nepatríme...

SCHÉMY ZÍSKANÉ V PROSTREDÍ...

Schéma:

Ako funguje:

PRÍKLAD

„Vyrůstala jsem v Indiane blízko malého města, které mělo okolo dvou tisíc obyvatel," řekla mi žena v pracovní skupině.

„Nejšťastnější dívky žily ve městě - mohly jít po škole do bufetu a dát si limonádu. To já nemohla - žili jsme míle daleko, na farmě, kde si nebylo s kým po škole hrát. Od té doby jsem se vždy cítila mimo dění.""

(Tara Bennett-Goleman, *Emoční alchymie*)

Ko

Spl
ale
kol
na
mi
od
soc

kvôli zvykom,...

nepatríme...

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



OTÁZKA:



Objavuje sa niekde?

- pocit, že nikam nepatrím, že nezapadám medzi ostatných;
- snaha dokonca sa odlišovať, zámerne byť iným a zámerne nezapadať, mať pocit akejsi „výnimočnosti“,...
- alebo, naopak, až komická snaha prispôbovať sa iným, kopírovať ich v snahe akosi zapadnúť medzi iných?

SCHÉMY ZÍSKANÉ V PROSTREDÍ...

Schéma:



ZRANITEĽNOSŤ

Koreň:

Spravidla rodičia, ktorí to s opatrnosťou a katastrofickými víziami preháňali, strach z niečoho zlého, čo nás môže postihnúť: choroby, nehody, pohromy,...

Ako funguje:

- **Pocit straty kontroly nad svojim životom**, alebo strach, že sa tak stane.
- **Svet je nebezpečný**, plný hrozieb. V dospelosti sa spravidla tieto hrozby konkretizujú v oblastiach: **peniaze, kariéra, zdravie**, strach z **ohrozenia** (kriminalita).
- Výsledkom je **nadmerný strach a úzkosť** - o zdravie (prehnaná snaha o zdravý životný štýl, strach z chorôb), o bezpečnosť (kopa zámkov, alarmy, strach pohybovať sa po meste,...), rôzne fóbie... Rôzne „rituály“, ktoré nám majú zabezpečovať bezpečie a ochranu, poverčivosť,...
- **Alebo, naopak, snaha kompenzovať svoj strach riskovaním**, adrenalínom,...!
- Ani jedno **nevedie k dobrým výsledkom** – čo v nás **strach** a obavy ešte viac **prehľbi**!

SCHÉMY ZÍSKANÉ V PROSTREDÍ...

Schéma:

Ako funguje:

PRÍKLAD

„Když mi bylo čtrnáct, můj otec téměř zemřel na srdeční infarkt," svěřila mi jedna žena v pracovní skupině. „Když se zotavoval, řekl mi: Jsi jediný důvod, proč se snažím žít.

Začala jsem se bát, že jeho život záleží na mně. Rozhodla jsem se studovat medicínu - dnes jsem kardiolog. Bojím se o všechny své blízké a bojím se příliš. Moje matka byla také taková. Když jsem šla ven, ptala se: ‚Máš klíče? Peníze? Svetr?' Vždycky jsem měla takový divný pocit, že by se něco mohlo stát. Nyní dělám totéž. Jdu na schůzku, můj přítel zamyká auto a já se ho svým vystrašeným způsobem zeptám: ‚Máš klíče? Kreditní kartu? Peníze?' Vím, že mu to vadí.‘“

(Tara Bennett-Goleman, Emoční alchymie)

nás **strach** a obavy ešte viac **prehlíbi**!

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



OTÁZKA:



Objavuje sa niekde?

- strach, že sa niekomu (rodičom, súrodencom, priateľom, nám samotným) niečo stane
- strach z choroby, úrazu, strach z nedostatku, z chudoby, že nám niečo bude chýbať,...
- sklon k adrenalínu, riskovaniu, ... ktorým by sme tento svoj strach prehlušovali, aby sme naň akosi zabudli

SCHÉMY ZÍSKANÉ V PROSTREDÍ...

Schéma:



ZLYHANIE

Koreň:

Snaha okolia (škola, zamestnanie) strápníť nás, ponížiť, zhadzovanie našich úspechov,...

trebárs aj od učiteľov, ktorí si "zasadli" na dieťa a dávajú mu najavo jeho (často domnelú) neschopnosť a pod.

Ako funguje:

- Neustály **pocit zlyhania**, pocit, že **nie sme dost' dobrí, nezodpovedáme očakávaniam** - bez ohľadu na úspechy. Nie sme dost' dobrí na to, aby sme uspeli, **okolie nás nadhodnocuje**, že sme **oklamali okolie** a to nás považuje za lepších, než sme, naše úspechy sú **nezaslúžené**, cítime **pocit viny**... Raz na to ostatní ľudia určite prídu, odhalia nás – a potom... beda!
- Podvedome preto **konáme tak, aby sme sa vyhli úspechu** (ktorý v nás vyvoláva výčitky svedomia, pocit viny za „nezaslúžený úspech“ a strach z odhalenia)...
- ... následne **sme naozaj neúspešní**,...
- ... čo nás len **utvrdí** v tom, že sme zlyhali, že naozaj nie sme dost' dobrí na postavenie, ktoré máme,...

SCHÉMY ZÍSKANÉ V PROSTŘEDÍ...

Schéma:

Ako funguje:

PŘÍKLAD

„Přestože zpěvačka Janet Jacksonová podepsala kontrakt na 85 milionů dolarů - jeden z největších v historii - se společností Virgin Records, řekla, že měla pocit, že její úspěch je nezasloužený. Bez ohledu na své pozoruhodné úspěchy Janet Jacksonová přiznala, že ji pronásleduje nesmírný smutek spojený s přesvědčením, že není dost dobrá. Takový pocit nedostatečnosti u člověka, který je nesmírně úspěšný, je typický pro schéma selhání. Kořeny tohoto vzorce chování u Janet Jacksonové jsou typické. Když mluvila o svém dětství, řekla: „Děti k sobě bývají kruté. Někdo touží jiného ztrapnit, aby se cítil lépe - a to se stalo mně v souvislosti s některými členy mé rodiny. Ve škole si na vás někdy zasedne učitel a zesměšní vás před celou třídou. Takové události mě opravdu zranily. Když potom přijdete domů a někdo ve vás vyvolá stejný pocit, uvědomujete si, jak se cítíte poníženě, nedůstojně, podvedené. A s takovými pocity jsem vyrostla.““

(Tara Bennett-Goleman, *Emoční alchymie*)

Snaží se
zapomenout
pocit
úspěchu
trpělivě
si dá

(často domnelú)
neschopnosť a pod.

máme,...

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



OTÁZKA:



Objavuje sa niekde?

- pocit, že okolie Vás má za lepších, než v skutočnosti ste;
- že Vaše úspechy sú skôr šťastie, než výsledok vašich schopností a práce – a raz, keď šťastie prejde, všetci odhalia, akí ste a to bude hanba a poníženie...
- že by ste mali byť vari menej úspešní, aby si Vás tak iní až tak nevšíмали a neoceňovali a aby ste tak ostali na nejakom primeranejšom „nižšom mieste“, ktoré viac zodpovedá Vašej skutočnej neschopnosti, ako ste o tom presvedčení;

SCHÉMY ZÍSKANÉ V PROSTREDÍ...

Schéma:



PERFEKCIONIZMUS

Koreň:

Prehnaná kritickosť a nároky okolia, kritika za všetko, čo nie je úplne najlepšie (napr. v škole je 1-, či 2 chápané ako neúspech a pod.)

Ako funguje:

- Neustály pocit, že **bez ohľadu na to, čo sme dokázali** a ako sme dobrí, **vždy je to primálo**, nestačí to, zlyhali sme... naše "úspechy" sú tak **vlastne neúspechmi**...
- Výsledkom je **smútok**, pocit, že **pre získanie uznania a lásky okolia musíme robiť a dokázať viac... vždy ešte viac**.
- **Sústredíme sa preto prehnane na nedostatky**, slabosti, sme voči sebe prehnane kritickí,...
- ... čo nás **ešte viac utvrdzuje** v presvedčení, že nie sme dostatočne dobrí, musíme robiť viac, lepšie, rýchlejšie, dokonalejšie,...
- ... pretože to, **čo dokážeme teraz, je stále primálo!**

SCHÉMY ZÍSKANÉ V PROSTREDÍ...

Schéma:

Ako funguje:

PŘÍKLAD

„Shirley si dlouze stěžovala: „Pracovala jsem hodiny a hodiny, abych se připravila na taneční lekce, které učím. Připravuji se víc než kterýkoliv jiný učitel a učím víc lekcí než kdokoliv jiný. Pracuji tak intenzivně, že mi nezbývá čas na můj vlastní život. A potom, když někdo z rodičů pronese sebemenší kritiku, dlouho si to vyčítám.“ Původ tohoto Shirleyina modelu je typický: „Když jsem byla malá a přinesla jsem domů vysvědčení, můj otec mě vždy kritizoval - nezáleželo na tom, jak jsem byla dobrá - a to jsem většinou měla samé jedničky. Když jsem dostala jedna minus nebo i jedničku, zeptal se, proč jsem nedostala jedna plus. Nic, co jsem kdy udělala, mu nebylo dost dobré. Stále cítím, že to, co udělám, není dost dobré.“ Shirleyiny vzpomínky z dětství odrážejí neúprosné standardy perfekcionismu.“

(Tara Bennett-Goleman, *Emoční alchymie*)

primálo!

SCHÉMY ZÍSKANÉ V PROSTREDÍ...

Schéma:

Ako funguje:

PRÍKLAD

ALEBO...:



... keď vidíte športovca, ktorí je zlomený z toho, že získal striebro a smútok z toho, že nevyhral, úplne zatieňuje obrovský úspech, ktorý práve dosiahol...

primálo!

SCHÉMY ZÍSKANÉ V PROSTREDÍ...

Schéma:

Ako funguje:

POZOR!

Nezamieňajme si to s priemernosťou a lenivosťou!

- Túžba byť stále lepším je základom sebaaktualizácie a je pre šťastný život kľúčová;
- naopak, priemernosť a ľahostajnosť je znakom frustračného regresu, syndrómu vyhorenia a podobne.

PROBLÉM schémy spočíva v prehnannej sústredenosti na chybičky. Namiesto toho, aby sme si vychutnávali úspech a rast a aj chyby a nedokonalosti vnímali ako súčasť rastu (spomeňme si na Edisona a bratov Wrightovcov!), tak sme zlomení z toho, že niečo nebolo úplne dokonalé, nič nám nepripadá dokonalé, všetko nám pripadá márne, je to zlyhaním, lebo to mohlo byť dokonalejšie, lepšie...

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



OTÁZKA:



Objavuje sa niekde?

- sústredenie sa hlavne na nedostatky;
- smútok z toho, že v diele bolo 1% nedokonalosti a skončili sme na 2. mieste, než radosť z 99% toho, čo sme zvládli perfektne a z toho, že patríme medzi dvoch najlepších v danej veci, napríklad;
- citlivosť na kritiku, ktorá nás ihneď oberie o radosť, zdeprimuje, ubije...
- pocit, že nič, čo robíme, nie je dosť dobré, že musíme robiť viac, dlhšie, tvrdšie,... bez ohľadu na to, ako veľa, dlho a tvrdo pracujeme (trénujeme, učíme sa,...)

SCHÉMY ZÍSKANÉ V PROSTREDÍ...

Schéma:



OPRÁVNENIE

Koreň:

- Rozmaznávanie v detstve.
- Alebo rodičia, ktorí podmieňovali svoju lásku k dieťaťu tým, že dieťa muselo byť výnimočné - dieťa sa za také začalo pokladať...
- Do tretice to môže byť aj reakcia na nevšímavosť okolia, snaha upozorniť na seba ako na niekoho výnimočného.

Ako funguje:

- Pocit, že **pravidlá pre "bežných smrteľníkov" sa na nás jednoducho nevzťahujú**. Sme **výnimoční** a povznesení nad niečo podobné.
- **Zameranosť na seba bez ohľadu na iných**, bez ohľadu na **pravidlá** a bez ohľadu na **následky** na okolie.
- **Nedostatok sebadisciplíny, hnev**, keď ľudia nevyhovujú našim pravidlám, **neschopnosť prispôbiť sa** - a z toho plynúce neúspechy a často úplný rozvrat života (strata zamestnania, rozvod,...)
- **Konflikty a neúspechy nás len utvrdzujú** v tom, že svet nás nechápe, na vine sú vždy „tí druhí“, lebo nám závidia našu výnimočnosť, nenávidia nás pre ňu, trestajú nás za ňu,... – ale my sa nedáme!

SCHÉMY ZÍSKANÉ V PROSTREDÍ...

Schéma:

Ako funguje:

„Dobit je pravidla pro „božných smrtelníků““

PŘÍKLAD

„Typický je následující přístup klienta: „Nejsem schopen dodržovat předepsanou rychlost - měl bych mít možnost jezdit tak rychle, jak chci. Když přede mnou jede pomalejší řidič a já ho nemůžu předjet, velmi mě to dráždí. Jednou jsem jel po dvoupruhové silnici a musel jsem zůstat za starým mužem ve velkém sedanu, který jel přesně podle předepsaných padesáti kilometrů v hodině. Rozzuřil jsem se. Zatroubil jsem, zablikal na něj světly, stále jsem se snažil ho předjet, přestože to byla silnice plná zatáček s dvojitou čarou. Zabýval jsem se jen a jen myšlenkou, že si nemohu dovolit plýtvat časem a jet za tím chlapem. Zuřil jsem, že neuhnul a nenechal mě předjet.“ Lidé se schématem oprávnění si připadají výjimeční - tak výjimeční, že mají právo dělat, cokoli chtějí. Jejich motto je: „Pravidla se na mě nevztahují.“

(Tara Bennett-Goleman, *Emoční alchymie*)

Ko

- R
- A
po
die
by
tak
- D
rea
oko

seba ako na niekoho
výnimočného.

SCHÉMY ZÍSKANÉ V PROSTREDÍ...

Schéma:

Ako funguje:

Pocit je pravidlá pro "božných smrtelníků" a

POZOR!

„Pocit výjimečnosti je nutné odlišovat od zdravého sebevědomí, které vyplývá ze zdravé soutěživosti a schopnosti.

Vhodně podložené sebevědomí umožňuje lidem riskovat a sahat k vyšším cílům a výkonům.

Schéma oprávnění však vede lidi k přehánění jejich schopností, často zdůrazní pocit nedostatečnosti, uložený v pozadí, a podporuje falešnou hrdost, založenou na chybném odhadu schopností jedince. Základní chyba u lidí s modelem oprávnění spočívá v záměně chybného mínění za zdravé sebevědomí.

Jeden znak modelu oprávnění vyplývá z pocitu výjimečnosti: Podráždění, když se lidé staví k nějaké žádosti negativně nebo si vytvoří bariéru. Další znaky jsou nedostatek sebekázně, oddávání se vlastním přáním a uspokojování svých tužeb bez ohledu na následky

(Tara Bennett-Goleman, *Emoční alchymie*)

Ko

- R
- A
poc
die
byt
tak
- D
rea
oko

seba ako na niekoho
výnimočného.

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



OTÁZKA:



Objavuje sa niekde?

- pocit, že nepatríte medzi „bežných ľudí“
- a preto by Vám malo byť dovolené a tolerované aj to, čo „bežným ľuďom“ nie je
- „bežní ľudia“ by Vás nemali obmedzovať, ani hodnotiť, pretože aj tak Vás nechápu a aj tak nedokážu oceniť Vaše kvality a postoje a názory a to, čo robíte a dokážete;
- a oni sú na vine, ak sa Vám veci nedaria tak, ako by sa mohli a ak sú tu konflikty, pretože Vás zbytočne otravujú so svojimi smiešnymi pravidlami, ktoré sú dobré pre „bežných“, ale Vás iba zbytočne obmedzujú a bránia Vám v úspechu;

OTÁZKA:

AKO...

... ste na tom?

Objavili ste u seba
niektorú z týchto schém?



Vylúčenie



Zraniteľnosť



Zlyhanie



Perfekcionizmus



Oprávnenie

ÚLOHA

UVAŽUJTE a NAPÍŠTE do konca hodiny čo najviac tipov na to, ako tieto maladaptívne schémy prekonať a vymaniť sa z ich ničivého vplyvu!



Kvalitné vypracovanie = 1 dnešný kredit

DO PRAXE...

Rady Tary Bennett-Golemanovej:



„POKUD SI CHCETE BÝT VÍCE VĚDOMI SVÝCH SCHÉMAT, zkuste vystopovat a prozkoumat období, kdy jsou vaše schémata aktivní. **Držte se následujících kroků ve chvílích, kdy jste nadměrně zklamaní,** nemůžete se oprostít od nepříjemných emocí nebo jednáte impulsivně a nevhodně.

1. Plně si uvědomte, co se děje. Nesnažte se to přehlížet, odsunout to z mysli nebo se začít věnovat něčemu jinému. Zkuste využít vědomé vnímání, ať už na vrcholu svých pocitů nebo později, když si uvědomíte, že se stalo něco významného. Uvědomte si, že jste zaujatí, že přeháníte, nebo že jste udělali nebo řekli něco nevhodného.

2. Bud'te otevřeni svým vlastním pocitům. Použijte vědomé vnímání k prozkoumání pocitů, které jsou spojené s onou epizodou a jsou současně nejsilnější. Schémata mají zřetelné emocionální zabarvení: opuštění spouští úzkost, nedůvěra vyvolává hněv, deprivace může vést k pocitu hlubokého smutku. Co cítíte právě teď? Prožívali jste podobné pocity během minulých epizod?

3. Vnímejte své pocity. Co si myslíte? Jak si interpretujete to, co se stalo, co jste udělali nebo řekli? Jak se v myšlenkách snažíte obhájit to, co jste řekli?

4. Co vám to připomíná? Prožili jste jiné epizody, podobné této? Připomíná vám nějaké epizody nebo pocity z minulých let?

5. Hledejte vzorec chování. Vidíte nějakou podobu se situací, v níž jste reagovali podobně? Podobá se tento obecný vzorec některým schématům, o nichž jste právě četli?“

DOMÁCA ÚLOHA

S pomocou knihy Tary Bennett-Golemanovej *Emoční alchymie* si ešte raz **prejdite týchto päť schém** (strany 86 až 93) a **porovnajte so sebou**, svojim životom, konaním, správaním sa,...

Uvažujte, analyzujte svoj život, konanie, postoje, správanie sa, a vypracujte si **zoznam najmenej troch a najviac piatich schém**, ktoré sa Vás najviac dotýkajú!

Uvažujte, ako ich **odstrániť**!



Kvalitné vypracovanie = 1 dnešný kredit

KATOLÍCKA SPOJENÁ ŠKOLA SV. FRANTIŠKA ASSISKÉHO

9. ROČNÍK ZÁKLADNEJ ŠKOLY

KONIEC



WWW.INKY.SK