

Uczenie wstępnej konceptualizacji poznawczej na podstawie postaci z bajek i literatury pięknej

Teaching the preliminary cognitive conceptualisation based on the characters from fairy tales and literature

¹ NZOZ Centrum CBT – Centrum Terapii Behawioralno-Poznawczej w Warszawie

² Klinika Zaburzeń Afektywnych i Psychotycznych Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Kierownik: prof. dr hab. n. med. Jolanta Rabe-Jabłońska

Correspondence to: Artur Kołakowski, NZOZ Centrum CBT, ul. Piękna 68, 00-672 Warszawa, e-mail: akolakowski@ctpb.pl

Source of financing: Department own sources

Streszczenie

Konceptualizacja przypadku w terapii behawioralno-poznawczej opisuje i wyjaśnia problemy zgłaszane przez pacjenta w trakcie leczenia. Jej podstawową funkcją jest ukierunkowanie terapii na zmniejszenie stresu leczonej osoby i zwiększenie jej odporności na doświadczane trudności. Osiągnięcie tych celów jest możliwe, gdy konceptualizacja spełnia kilka funkcji: podsumowuje doświadczenia pacjenta, normalizuje jego doświadczenia, promuje zaangażowanie, złożone cele lub problemy czyni możliwymi do realizacji oraz porządkuje kolejne interwencje. Ponadto identyfikuje mocne strony pacjenta i sugeruje, jak zwiększyć odporność na doświadczany stres, proponuje najprostsze interwencje, uprzedza wystąpienie trudności, pomaga zrozumieć brak efektów w terapii oraz umożliwia prowadzenie wysokiej jakości supervizji. Z tego względu nabycie umiejętności dokonywania prawidłowej konceptualizacji w modelu poznawczo-behawioralnym jest jedną z podstawowych umiejętności terapeuty. W niniejszej pracy zaprezentowano metodę uczenia wstępnej konceptualizacji poznawczej, opierając się na analizie wybranych postaci literackich. Interpretując zachowania takich postaci z bajek, jak Czerwony Kapturek, Brzydkie Kaczątko, Królowa Śnieżka, Jaś i Małgosia oraz Kopciuszek, można prześledzić, w jaki sposób wczesne doświadczenia dziecięce powodują powstawanie dezadaptacyjnych schematów oraz schematów kompensacyjnych. Śledząc losy wyżej wymienionych bohaterów, można zauważyć, że większość z nich znalazła się w trudnej sytuacji życiowej oraz że w zależności od swoich przekonań przyjmowała różne strategie – bezradność, aktywne przeciwstawianie się trudnościom, czekanie na pomoc innych. Podobnie jest w przypadku postaci literackich – Anny Kareniny, Geralta z Rivii (i jego ukochanej), Stanisława Wokulskiego i pani Dulskiej – możemy uczyć się, jak potencjalne przekonania wpływają na nasze wybory i działania. Zawarte w pracy przykłady mogą wspomóc proces nauczania. Jednak stosowanie tej metody jako opartej na dowodach wymaga jeszcze empirycznej weryfikacji.

Słowa kluczowe: konceptualizacja przypadku, konceptualizacja poznawcza, nauczanie terapii behawioralno-poznawczej, schematy, dziecięce doświadczenia

Summary

Conceptualisation of a case in the cognitive-behavioural therapy describes and explains the problems reported by the patient during treatment. Its basic function is focussing the therapy on reducing the treated patient's stress and increasing his resistance to experienced difficulties. Such purposes can be achieved when conceptualisation meets several functions: sums up the patient's experiences, normalizes his experiences, promotes involvement, makes complex problems or purposes feasible and organizes consecutive interventions. Furthermore, it identifies the patient's strong points and suggests how to increase his resistance to stress, proposes the simplest interventions, anticipates and warns of future difficulties, helps to understand the lack of effects in therapy and enables a high quality supervision. For this reason, acquisition of the skills of correct conceptualisation in the cognitive-behavioural model is one of the therapist's basic skills. This article presents a method of teaching the preliminary cognitive conceptualisation, based on analysis of selected literary figures. Interpreting the behaviour of such fairy-tales characters as: the Little Red Riding Hood, Ugly Duckling, Snow White, Jaś and Małgosia, or Cinderella we can notice how the child's early experience contributes to disadaptational schema and compensatory schema. Following the experience of the above mentioned main characters we can notice that most of them were in a difficult situation and depending on their views they assumed different strategies: helplessness, active overcoming of difficulties, waiting for other people's help. The same refers to literary characters: Anna Karenina, Geralt of Rivia (and his sweetheart), Stanisław Wokulski, and Mrs Dulka. We can learn how

potential views affect our choices and actions. The examples contained in the article may support the teaching process. However, using this method as a method based on evidence has to be verified empirically.

Key words: case conceptualisation, cognitive conceptualisation, teaching the cognitive-behavioural therapy, schema, childhood experiences

WSTĘP

Model terapii behawioralno-poznawczej (TBP) oparty jest na dwóch podstawowych założeniach⁽¹⁻³⁾: 1) zachowaniami i emocjami kierują leżące u ich podstaw przekonania; 2) zachowania silnie wpływają na myśli i uczucia. Mimo to obserwowane zachowania mogą być wynikiem korzystania z wielu różnych schematów. Osoba skarżąca się na depresję i smutek może być przekonana zarówno o swojej bezradności, jak i o tym, że nie zasługuje na miłość⁽⁴⁾.

Badanie pacjenta dla celów TBP bazuje na wszechstronnym modelu leczenia zaburzeń. Elementy behawioralne i poznawcze są w tym ujęciu najważniejsze, jednak do pełnej konceptualizacji przypadku niezbędna jest też informacja o wpływie czynników biologicznych i społecznych^(3,5). Konceptualizacja zaburzeń pacjenta w TBP jest niezwykle istotna, gdyż dostarcza niezbędnych informacji do przygotowania właściwego programu leczenia, mającego wpływ na różne czynniki odpowiedzialne za rozwój i utrzymywanie się objawów lub za ich ustąpienie^(1,6). Terapeuta, zamiast wyciągać wnioski na podstawie samego rozpoznania, musi najpierw zrozumieć sposób przetwarzania poznawczego oraz treści poznawcze towarzyszące objawom pacjenta.

Konceptualizacja przypadku w terapii behawioralno-poznawczej opiera się z jednej strony na modelu poznawczym danego zaburzenia, a z drugiej na zrozumieniu, jak wydarzenia życiowe oraz komunikaty otrzymywane od innych osób kształtowały schematy i przekonania pacjenta. Konceptualizacja łączy w jedną całość:

- 1) diagnozę i objawy;
- 2) wpływ doświadczeń z dzieciństwa;
- 3) sytuacyjne i międzyludzkie oddziaływania;
- 4) czynniki biologiczne, genetyczne i medyczne;
- 5) mocne strony i zalety;
- 6) typowe myśli automatyczne, emocje i zachowania;
- 7) schematy leżące u podłoża powyższych (punkt 6)⁽³⁾.

Zadaniem terapeuty jest między innymi stworzenie indywidualnej teoretycznej konceptualizacji pacjenta odnoszącej się do objawów, problemów, a także zasobów konkretnej osoby. Ta operacyjna hipoteza ma stanowić podstawę do interwencji terapeutycznych^(3,6). W początkowej fazie terapii konceptualizacja może przyjąć formę szkicu lub schematu, należy jednak pamiętać, że tworzenie jej od samego początku jest niezwykle ważne dla efektów leczenia. W miarę postępu terapii jest uzupełniana o nowe informacje, sprawdzane są postawione w niej hipotezy i weryfikuje się celowość stosowanych metod. Prawidłowo skonstruowana konceptualizacja powinna wyjaśnić cały kierunek terapii, a w sytuacji idealnej opisać mogące pojawić się problemy oraz wskazać metody ich rozwiązania⁽³⁾.

Cennym źródłem hipotez poznawczych są informacje uzyskane od pacjenta podczas wywiadu, jednak wiele osób uczących się terapii poznawczo-behawioralnej ma kłopoty z umiejętnym formułowaniem konceptualizacji na podstawie uzyskanych w ten sposób informacji. Jedną ze skutecznych technik nauki stawiania hipotez poznawczych może być próba tworzenia ich na podstawie ogólnie znanych postaci literackich lub bohaterów bajek. W niniejszej pracy przedstawiono wstępne konceptualizacje wybranych postaci fikcyjnych. Poniższe przykłady zostały powiązane ze stawianymi hipotezami poznawczymi na podstawie wypowiedzi badanych lub wywiadu dotyczącego ich dzieciństwa. Mogą one służyć jako materiał zarówno dla osób nauczających, jak i uczących się TBP.

Niektóre z przywołanych w niniejszej pracy konceptualizacji postaci literackich powstały podczas prowadzonych przez jednego z autorów w warszawskim Centrum CBT zajęć ze słuchaczami czteroletniego szkolenia uprawniającego do uzyskania certyfikatu psychoterapeuty.

CZERWONY KAPTUREK

(CHARLES PERRAULT *BAJKI BABCI GĄSKI*, 1697)

Czerwony Kapturek to miła dziewczynka, która odebrała od mamy naukę, że nie wolno się jej nigdzie zatrzymywać w drodze do babci, gdyż może ją spotkać niebezpieczeństwo (Wilk). Analizując tę przestrożę, można postawić następującą hipotezę: środowisko rodzinne kształtuje w dziewczynce przekonanie o tym, że inni ludzie mogą być groźni, a świat jest niebezpieczny i wrogi. Niestety, Czerwony Kapturek nie bierze sobie słów matki do serca, obdarza zbyt dużym zaufaniem obcego spotkanego podczas wędrowki. Spotkanie z Wilkiem uczy go, że ludzie oszukują i że nikomu nie można ufać. Po tej przygodzie zaczyna chodzić jedynie prostymi drogami i unikać nowości. Z tego wynika, że wydarzenia życiowe mogą wpływać na uwiarygodnienie schematu przekazywanego przez rodzica.

Analiza postaci Czerwonego Kapturka pozwala zbadać wpływ wydarzeń z dzieciństwa na proces tworzenia się **wczesnodziecięcych dezadaptacyjnych schematów**. Na ich kształtowanie się wpływają nasze pierwsze doświadczenia, między innymi:

1. brak zaspokojenia podstawowych potrzeb emocjonalnych w okresie wczesnego dzieciństwa – potrzeby bezpieczeństwa, miłości i akceptacji, czyli deprywacja uczuciowa;
2. dominujący, skrajnie krytykujący, maltretujący rodzic;
3. nadmierne chronienie dziecka lub wychowanie go bez stawiania granic, tzn. w rodzinie funkcjonującej bez zasad;
4. **trudne i stresujące wydarzenia**.

Hipotezy dotyczące zmiany schematów poznawczych Czerwonego Kapturka wskutek przygody z Wilkiem przedstawiono w tabelach 1 i 2.

Doświadczenia Czerwonego Kapturka	Schematy
Wszyscy kochali dziewczynkę, ale chyba najbardziej babcia.	Zasługuję na miłość Ludzie mnie kochają
„Czerwony Kapturek otworzył oczy, a widząc promienie słońca tańczące wśród drzew i całe łany kwiatów, pomyślał: »Babunia ucieszy się, gdy jej przyniosę ładny bukietik«. (...) a gdy zerwał jeden, wnet spostrzegł inny piękniejszy, biegł więc za nim i coraz głębiej wchodził w las”.	Świat jest bezpieczny Nie spotka mnie krzywda
Zatrzymywała się, gdy tylko ktoś do niej zagadał, i ciągnęła niekończące się rozmówki.	Wszyscy mnie lubią Ludzie są dobrzy, mili
Kiedy dziewczynka weszła do lasu, spotkała Wilka. Ale Czerwony Kapturek nie wiedział, że to jest złe zwierzę i wcale się go nie bał. – Dzień dobry, Czerwony Kapturku! – rzekł Wilk. – Dzień dobry, Wilku! – Dokąd to tak wczesnie, Czerwony Kapturku? – Do babci.	Trzeba odpowiadać, gdy ktoś pyta Muszę być miła dla wszystkich

Tabela 1. Schematy Czerwonego Kapturka przed wyprawą do babci

Doświadczenia Czerwonego Kapturka	Schematy
I w teże chwili Wilk wyskoczył z łózka i połknął biednego Czerwonego Kapturka.	Świat jest niebezpieczny, niebezpieczeństwa czekają wszędzie
Dziewczynka, wciąż przerażona, tuliła się do swojej babci „Ach, co za okropność!” – powtarzała.	Ludzie oszukują
„Zgodnie z tym, co mi mówiłaś, już nigdy nie będę rozmawiać z obcymi”.	Niebezpieczeństwa czyhają wszędzie

Tabela 2. Schematy Czerwonego Kapturka po wyprawie do babci

BRZYDKIE KACZAŃKO (HANS CHRISTIAN ANDERSEN BAŚNIE)

Również postać Brzydkiego Kaczątka bardzo dobrze obrazuje, jak doświadczenia wczesnodziecięce mogą wpływać na kształtowanie się schematów, w tym wypadku fobii społecznej (czy wręcz osobowości unikającej). Doświadczając odrzucenia i ciągłego wyśmiewania, Brzydkie Kaczątka czuło się gorsze, a z powodu maltretowania, nie mając wpływu na swoją sytuację, tak-że słabe.

Przykłady powiązania wydarzeń z życia tej postaci i hipotezy poznawczych przedstawiono w tabeli 3.

Ciekawym aspektem terapii behawioralno-poznawczej jest przenoszenie schematów i przekonań z dzieciństwa w dorosłe życie, bez próby ich zmiany czy refleksji nad nimi. Wiele osób poddanych TBP nie zdaje sobie sprawy z tego, że nawet jeśli ich schematy poznawcze były prawdziwe i przystosowawcze w okresie dzieciństwa, to w dorosłym życiu często mają one niekorzystny wpływ na podejmowane przez nich decyzje oraz jakoś ich życia. Podobną zależność możemy dostrzec u Brzydkiego Ka-

czątką – w dzieciństwie z pewnością miało mały wpływ na to, jak często było maltretowane – dlatego wyrobiło w sobie przekonanie, że jeśli jest się słabym, to warto chować się i uciekać. W porównaniu z innymi kaczkami pod względem piękności też nie najlepiej wypadało. Kiedy było już dorosłe, wykształcone w okresie dzieciństwa przekonania z pewnością wpłynęły na błędne zinterpretowanie dwóch sytuacji – gdy zachwycone jego urodą dzieci chciały się z nim bawić („Dzieci chciały się z nim bawić, ale kaczątka myślało, że chcą mu zrobić coś złego, i ze strachu wpadło do miski z mlekiem”) oraz podczas polowania na kaczki, gdy minęły go psy nauczone, że nie poluje się na piękne łabędzie („Ach, dzięki ci, Boże – westchnęło kaczątka. – Jestem takie brzydkie, że nawet psy nie raczą mnie gryźć”).

INNE BAJKI (WILHELM I JACOB GRIMM KRÓLEWNA ŚNIEŻKA, KOPCIUSZEK, JAŚ I MAŁGOSIA)

Także inne postaci występujące w bajkach mogą nam przybliżyć schematy poznawcze oraz ich wpływ na funkcjonowa-

Doświadczenia Brzydkiego Kaczątka	Schematy
„Fe, jak wygląda tamto kaczątka! Nie chcemy mieć go między nami”.	Jestem gorszy Jestem słabszy Jeśli inni zobaczą moją słabość, to mnie wykorzystają Inni zrobią mi krzywdę
„Ale zarówno kaczki, jak i kury dziobały, potraçały, kopały i wyśmiewały biedne kaczątka, które ostatnie wyklulo się z jajka i było takie brzydkie”.	
„Biedne kaczątka nie wiedziało, co ma począć ani dokąd pójść, martwiło się bardzo, że jest takie brzydkie i jest pośmiewiskiem całego podwórka”.	
„– Jesteś strasznie brzydki – mówiły dzikie kaczki”.	

Tabela 3. Wydarzenia z życia Brzydkiego Kaczątka i związane z nimi hipotezy poznawcze

nie poznawcze. Przykładowo Zła Królowa z historii o Śnieżce nie może poradzić sobie z myśleniem czarno-białym (dychotomicznym)* – w momencie gdy zwierciadło uznaje ją za drugą co do piękności kobietę na świecie, nie może pogodzić się z porażką. Z kolei śledząc losy Śnieżki (zgadza się na wyprowadzkę do lasu, gotuje krasnoludkom, zjada bez sprzeciwu jabłko i podobnie godzi się na ślub z królewiczem), można postawić hipotezę, że nie ma ona wpływu na swoje życie, jest słaba. Chociaż równie dobrze prawdziwa mogłaby okazać się tu także hipoteza o rysie osobowości zależnej – „sama sobie nie poradzę”. Ciekawą postacią jest **Kopciuszek** – wydawałoby się, że los gorszej siostry wpłynie na jej niską samoocenę. Jednak w miarę lektury baśni okazuje się, że bohaterka ta wpisuje się raczej w schemat **osoby wyjątkowej, takiej, której się wiele należy****. I wiele otrzymuje – pomoc zwierząt, chrzestnej matki. Wie też, że jako osobie wyjątkowej królewicz poświęci jej całą swoją uwagę podczas balu, na którym zrobi na wszystkich ogromne wrażenie i zanim zniknie o północy, zostawi na schodach pantofelek. Królewicz nie może zapomnieć tak wyjątkowej osoby, więc szuka właścicielki bucika. Kopciuszek spokojnie czeka, aż królewicz ją odnajdzie – starania innych kobiet nie mogą przecieć jej zagrozić.

Interesujące hipotezy dotyczące roli kobiety i mężczyzny możemy odnaleźć w bajce o **Jasiu i Małgosi**. Pamiętajmy, że to macocha trzykrotnie każe ojcu dzieci wyprowadzić je do lasu i porzucić. A on posłusznie wykonuje to polecenie. Dzięki spry-

* Największym zagrożeniem wynikającym z myślenia czarno-białego jest jego wpływ na samoocenę danej osoby. Człowiekowi myślącemu w ten sposób wydaje się, że jeśli nie jest ideałem, to może być całkowitym nieudacznikiem. W takim myśleniu nie ma miejsca na błędy czy średnie lub dobre wyniki.

** Według Millona w rysie osobowości narcystycznej pojawia się myślenie o byciu wyjątkowym, lepszym od innych, nieprzeciętnym. Osoba narcystyczna błyszczy, a my mamy patrzeć na nią z podziwem i uwielbieniem. Komplementy wobec siebie przyjmuje jako coś oczywistego.

towi Małgosi rodzeństwo dwukrotnie szczęśliwie wraca do domu, a później pokonuje Złą Czarownicę – w tym przypadku Jaś również realizuje plan Małgosi. Być może to właśnie te wydarzenia tworzą, a następnie utrwalają w dziewczynce przekonanie, że mężczyźni są słabi, trzeba się otoczyć ich opieką i kierować nimi, zaś kobiety muszą być silne, dawać sobie radę w każdej sytuacji.

GERALT Z RIVII (ANDRZEJ SAPKOWSKI SAGA O WIEDŹMINIE)

Ważnym elementem konceptualizacji jest poznanie schematu rdzennego oraz kompensacyjnego pacjenta. Schematy rdzenne lub przekonania kluczowe stanowią podstawowe szablony lub zasady służące do przetwarzania informacji, to najważniejsze poglądy o nas samych. Bowlby⁽⁷⁾ twierdzi, że rozwój schematów jest niezbędny, aby poradzić sobie z dużą ilością informacji oraz by podejmować na czas właściwe decyzje. Schematy rdzenne tworzą się w okresie rozwoju, mogą być adaptacyjne („można mnie kochać”) lub dezadaptacyjne („muszę być doskonały, aby być akceptowany”). Istnienie schematu dezadaptacyjnego wymaga opanowania umiejętności radzenia sobie z nim oraz unikania negatywnych emocji związanych z jego aktywowaniem. Jednym ze sposobów obrony przed nim może być tworzenie schematu kompensacyjnego, to znaczy przekonania przeciwnego do rdzennego oraz postępowanie zgodnie z nowo utworzonym schematem^(3,5).

W przypadku wiedźmina – odmienca stworzonego do walki z potworami – tym, co nie pozwala mu na konfrontację z negatywnymi przekonaniem, jest jego przeświadczenie o byciu wyjątkowym. Uważa, że jest niezastąpiony w walce z kikimorami, strzygami, alpami i innymi okropnościami jego świata. Przykłady wydarzeń z dorosłego życia Geralta pomagające postawić hipotezy obrazujące jego przekonania rdzenne i kompensacyjne przedstawiają tabele 4 i 5. Warto też zauważyć, że schemat

Doświadczenia Geralta z Rivii	Schematy
„Aby zostać wiedźminem trzeba, urodzić się w cieniu przeznaczenia. A bardzo niewielu się tak rodzi”.	Jestem wyjątkowy
„– Geralt, ty jesteś chory. – Ranny, chciałaś powiedzieć”.	Choroba to słabość. Muszę być silny. Nie mam prawa do słabości
„Kaer Morhen... Tam produkowało się takich jak ja. (...) Naszym zadaniem jest ratowanie ludzi przez potworami...”	Jestem inny, wyjątkowy, mam misję do spełnienia

Tabela 4. Schematy kompensacyjne Geralta z Rivii

Doświadczenia Geralta z Rivii	Schematy
„– Borch – białowłosa odwrócił się od konia, spojrział nieznajomemu w oczy. – Nie chciałem, żeby jakieś niejasności wkrały się pomiędzy nas. Jestem wiedźminem. – Domyśliłem się. A powiedziałaś to takim tonem, jakbyś mówił: »Jestem trędowaty«. – Są tacy – rzekł Geralt wolno – którzy przedkładają kompanię trędowatych nad towarzystwo wiedźmina”.	Jestem inny Jestem gorszy Inni mnie nie lubią Jestem jak chory
„Czarodziejka spojrziała na niego i uśmiechnęła się. Wyłącznie wargami. – W tej kwestii – powiedziała – zostaw ocenę nam, ludziom. Ty, wiedźminie, nie jesteś od oceniania. Jesteś od roboty. – Jak zaprogramowany, bezwolny golem? – Twoje, nie moje porównanie – odparła zimno Yennefer. – Ale cóż, trafne”.	Jestem inny Nie jestem człowiekiem Jestem odmieniec

Tabela 5. Schematy rdzenne Geralta z Rivii

kompensacyjny Gerałta dotyczy przede wszystkim sfery zawodowej. Czytając sagę, można odnieść wrażenie, że unika on życia prywatnego. Zdarza mu się zniknąć z życia ukochanej czarodziejki Yennefer, zostawiając po prostu bukiet fiołków na stole. Uważa, że z taką osobą jak on ludzie nie będą chcieli się spotykać, a co dopiero wiązać. Paradoksalnie czarodziejka Yennefer ma podobne schematy. Z garbuski stała się piękną czarodziejką. W sferze zawodowej posiada wielką moc, ale jako kobieta płaci ogromną cenę za magię – nigdy nie będzie mogła mieć dzieci. Najprawdopodobniej też ma głęboko ukryte przekonanie o tym, że nie zasługuje na miłość.

ANNA KARENINA (LEW TOLSTOJ ANNA KARENINA)

Ciekawą postacią literacką jest Anna Karenina. Ta stworzona przez Tolstoja postać mówi o sobie: „Gdybym była na jego miejscu, dawno bym zabiła, rozdarła na strzępy taką żonę jak ja (...)”. Możemy więc postawić hipotezę poznawczą: „**zasługuję na karę, jestem zła**” (tabela 6). Dodatkowo Anna uważa, że **nie zasługuje na miłość**. Co więcej, kiedy znajduje osobę, która ją kocha (mąż), to odrzuca ją, ponieważ jest to niezgodne z jej schematem*. Działa zgodnie z mechanizmem podtrzymywania schematu – wybiera mężczyznę (Wrońskiego), który z dużym prawdopodobieństwem ją odrzuci**. Właśnie ten

* „– Anno, na miłość boską, nie mów tak – rzekł łagodnie [Karenin]. – Może ja się myślę, ale wierzaj mi, że to, co mówię, mówię równie dobrze dla siebie, jak i dla ciebie. Jestem twoim mężem i kocham cię. Na jedno tylko mgnienie pochyliła głowę i szydercza iskra w jej oczach zgasła, słowo »kocham« na nowo jednak ją oburzyło. »Kocha? – pomyślała. – Czyż on potrafi kochać? Gdyby nie znał miłości ze słyszenia, nigdy by nawet nie używał tego wyrazu. On nie wie, co to jest miłość«” (część 2, rozdział IX).

** „Anna zwróciła jaskrawe światło, w jakim obecnie wszystko oglądała, po raz pierwszy na swój stosunek do Wrońskiego, stosunek, który dotychczas starała się w myślach omijać. »Czego on we mnie szukał? Nie tyle uczuć miłosnych, ile zadowolenia swojej próżności«. Przypomniała sobie różne jego powiedzenia w pierwszym okresie ich ro-

wiązek określa jej wartościowość („Zrozum, że dla mnie od chwili, gdy cię pokochałam, wszystko się zmieniło. Jedyne moje dobro, jedyne – to twoja miłość. Gdy ją posiadam, to czuję się tak wywyższona, nieugięta, że nic nie może mnie poniżyć”). Jednak gdy romans z Wrońskim się kończy, Anna przeżywa odrzucenie i dekompensuje swój pozytywny schemat („Teraz to już minęło. Dziś mu już nie jestem potrzebna. Jestem dla niego ciężarem”).

W przypadku Anny Kareniny warto zwrócić uwagę, że duże znaczenie także w załamaniu jej funkcjonowania ma odrzucenie, z którym nie potrafi sobie poradzić. Ból jest dla niej nie do wytrzymania. Odrzucenie to musi zostać też ukarane***. Jedną z odmian osobowości *borderline* opisywanej przez Millona⁽⁸⁾ jest osobowość autodestrukcyjna (z cechami osobowości depresyjnej lub masochistycznej). Charakteryzuje się ona tym, że osoba zwrócona jest do wewnątrz, kieruje własną złość przeciwko sobie; utraciła zdolność do zachowań konformistycznych, nie potrafi przypochlebiać się innym, okazywać im względów. Staje się coraz bardziej napięta i ponura – łatwo może podjąć decyzję o samobójstwie.

mansu, wyraz jego, podobny do miny potulnego węża. Cały obecny stan rzeczy potwierdzał jej przesłanki. »Tak, był to triumf zaspokojonej próżności. Oczywiście, że była także i miłość, ale większą rolę odgrywała duma z sukcesu. Chępił się mną. Teraz to minęło. Nie ma już czym się pysznić. Nie pysznić się, ale raczej wstydić się trzeba. Wziął ode mnie wszystko, co mogł, a dziś mu już nie jestem potrzebna. Jestem dla niego ciężarem«” (część 7, rozdział XXX).

*** „Wstyd i hańba ściągnięta na męża i syna, i moje własne straszliwe pohańbienie – wszystko to zostanie okupione przez śmierć. Wystarczy umrzeć, a Wroński uzna swą winę. Będzie mnie żałował, będzie mnie kochał i cierpiał z mego powodu”.

„I nagle, przypomniawszy sobie człowieka przejechanego [przez pociąg] w dzień jej pierwszego spotkania z Wrońskim, zrozumiała, co jej czynić wypada (...). »Tam!« – powiedziała sobie, patrząc na miejsce, gdzie w cieniu wagonu widać było pomieszany z węglem żwir, którym zasypane były podkłady. – »Tam, na sam środek. Jego ukarzę [Wrońskiego, swojego kochanka], a sama pozbędę się wszystkich, a przede wszystkim siebie«. Miała zamiar rzucić się pod pierwszy wagon, gdy jego środek z nią się zrówna”.

Wypowiedzi Anny Kareniny	Schematy
„Wiedząc, jaki to dobry człowiek, i że niewarta jestem nawet tyle, co jego paznokieć – nienawidzę go za jego wspaniałomyślność”.	Jestem złą osobą, zasługuję na karę Jestem złą matką oraz żoną
„Gdybym była na jego miejscu, dawno bym zabiła, rozdarła na strzępy taką żonę jak ja (...)”.	
„Pan sprawia, że ciągle czuję się tak, jakbym popełniła jakąś winę”.	
„Jestem złą kobietą, jestem kobietą zagubioną – myślała Anna. – Ale nie lubię kłamać i nie znoszę fałszu, on [mąż] zaś żyje po prostu kłamstwem”.	
„Cierpię i ja również, i będę cierpiała, tracąc to, co mi jest najdroższe: uczciwe imię i syna. Postąpiłam źle, toteż nie pragnę szczęścia, nie chcę rozwodu i będę cierpiała z powodu mojej hańby i rozłąki z synkiem”.	
„– Nie zrozumiesz tego. Czuję, że spadam głową w dół, w jakąś przepaść, ale że nie powinnam się ratować. I nawet bym nie potrafiła”.	
„Jak one na mnie patrzyły! Jak na coś przerażającego, niezrozumiałego”.	
„Miałam zamiar opowiedzieć Dolly o sobie i dobrze zrobiłam, nic jej nie mówiąc. Jak ona by się ucieszyła z mego nieszczęścia! Kryła by się z tym, ale w gruncie rzeczy nad innymi jej uczuciami przeważały odruch radości, że jestem ukarana za to szczęście, którego mi zazdrościła”.	

Tabela 6. Wypowiedzi Anny Kareniny mogące świadczyć o jej przekonaniu, że jest złą osobą

Jestem gorszy

- „Skończył dwa fakultety (ja w tym czasie zaczynałem się uczyć) i już zrobił trzy wynalazki (ja żadnego)”.
- „Motyle istnieją także w rodzaju ludzkim: piękna barwa, latanie nad powierzchnią życia, karmienie się słodyczami, bez których giną – oto ich zajęcie. A ty, robaku, nurtuj ziemię i przerabiasz ją na grunt zdolny do siewu. Oni bawią się, ty pracuj; dla nich istnieje wolna przestrzeń i światło, a ty ciesz się jednym tylko przywilejem: zrastania się, jeżeli cię rozdepcze ktoś nieuważny”.
- Wizyta w domu hrabiny Karolowej: „W jednej chwili na Wokulskiego zwróciły się wszystkie oczy. Zaczęto z cicha szeptać... Wstał z zamiarem wyjścia i zrobiło mu się gorąco na myśl o defiladzie przez dwa salony, w których czekają go różgi spojrzeń i szeptów”.
- „A jak ona rozmawiała ze mną. Ile tam było pogardy dla marnego kupca... »Zapłać temu panu!«...”
- „Paradne są te wielkie damy; próżniak, szuler, nawet złodziej, byle miał nazwisko, stanowi dla nich dobre towarzystwo, choćby fizjognomią zamiast ojca przypominał lokaja swej matki. Ale kupiec – jest pariasem”.
- „Ta kobieta da mi spokój, ukojenie, miłość daje pełnię, poczucie spełnienia, ta kobieta jest moim przeznaczeniem, tylko ona może uczynić mnie szczęśliwym, drogą do Izabeli są pieniądze, muszę być kimś, żeby ją zdobyć, nie mogę być gorszy”.

Tabela 7. Hipotezy poznawcze – Stanisław Wokulski

**STANISŁAW WOKULSKI
(BOLESŁAW PRUS *LALKI*)**

Teoretycy (nie tylko poznawczy) opisują dwa typy irracjonalnych przekonań, które leżą u podstaw objawów depresyjnych – problem autonomii i problemy zależności społecznej, czyli socjotropii^(4,9,10). Socjotropia opiera się na pozytywnych relacjach społecznych, na zaspokajaniu potrzeb. U pacjentów reprezentujących ten typ osobowości epizod depresji poprzedzony jest zerwaniem więzi społecznych. To potwierdzenie tezy Bowlby’ego mówiącej, że osłabienie więzi społecznych ma nadrzędne znaczenie dla rozwoju depresji. Autonomia zaś to potrzeba osiągnięć. Pacjenci z taką osobowością chcieli mobilności i niezależnienia od kontroli innych, wybierali też samotność. Depresja pojawiała się u nich, gdy uniemożliwiono im osiągnięcie zamierzonego celu. Te dwa rodzaje osobowości przedstawiają znajdujące się na jednej osi przeciwstawne wartości. Nie oznacza to jednak, iż istnieją tylko dwie dychotomiczne kategorie. Pamiętajmy, że między 0 a 100% istnieje bardzo dużo możliwości.

W przypadku depresji Stanisława Wokulskiego możemy niestety odnaleźć wiele dowodów na obecność podstawowej grupy schematów poznawczych dotyczących depresji – poczucie bycia gorszym, nieatrakcyjności, niezaspokajania na miłość (tabela 7). Zarówno w przypadku Anny Kareniny, jak i Stanisława Wokulskiego warto zwrócić uwagę na zjawisko podtrzymywania schematu. Celem stosowania tej strategii jest unikanie nieprzyjemnych emocji związanych z aktywowaniem negatywnego schematu. Może to odbywać się na trzy sposoby:

- **poddawanie się schematowi** – osoba zachowuje się tak, by podtrzymać schemat, np. osoba z dużym poczuciem własnej bezwartościowości pozostaje w związku z kimś, kto dalej ją krytykuje;
- **unikanie aktywacji schematu** – unikanie sytuacji, które aktywują schemat, np. osoba ze schematem „ludziom nie można ufać” unika nawiązywania kontaktów w obawie przed zranieniem;
- **kompensacja schematu** – podejmowanie wysiłków w celu zwalczania schematu, postępowanie w sposób przeciwny do tego, co mówi schemat (postawa typu „czuję się gorszy od innych, więc za wszelką cenę udowodnię, że mogę być lepszy”).

Anna Karenina poddała się schematowi („nie zasługuję na miłość, można mnie odrzucić”), odrzucając miłość męża (nudną

i stabilną), i zaangażowała się w romans, którego rozpad rozpoczął się już pierwszego dnia jego trwania. Podobnie bohater *Lalki* poddaje się schematowi: odrzuca, nie zauważa miłości osoby w nim zakochanej (Heleny Stawskiej), a próbuje zdobyć miłość panny Izabeli Łęckiej.

**PANI DULSKA
(GABRIELA ZAPOLSKA
MORALNOŚĆ PANI DULSKIEJ)**

Na szczęście nie wszystkie postaci z polskiej (i nie tylko) literatury muszą radzić sobie z depresją. Oprócz Geralta z Rivii czy Stanisława Wokulskiego mamy też postać Anieli Dulskiej – na zewnątrz silną, starającą się mieć wszystko pod kontrolą. Być może jest to jej sposób na niedopuszczanie do głosu przekonania, że inni mogą oceniać ją tylko źle oraz że jeśli ktoś pozna jej słabości, z pewnością wykorzysta to przeciwko niej. Tak też dzieje się w sztuce. Ceną za wybawienie z kłopotów Zbyszka jest wynajęcie mieszkania.

**BALLADYNA
(JULIUSZ SŁOWACKI *BALLADYNA*)**

Oldham i Morri pisząc o rysie lub osobowości antyspołecznej, ostrzegają: „Choć może jest to sprzeczne z twoimi przekonaniem, nie zakładaj, że możesz zaufać osobie antyspołecznej, pomóc jej lub na nią wpłynąć. Pamiętaj, że tacy ludzie są zdolni do niezwykle sprytnych manipulacji. Nie daj się nabić w butelkę. Dla własnego dobra wycofaj się. A jeżeli nie możesz się uwolnić, szukaj pomocy dla siebie”⁽¹¹⁾. O psychopatach mówiono, że pochodzą z dobrych domów i mają kochających rodziców, a i tak niszczą i niweczą życie innych ludzi bez żadnych skrępowań, wstydu czy wyrzutów sumienia. Większość z nich to patologiczni kłamcy, mający talent do dokonywania szybkiej oceny sytuacji oraz udawania szczerości, co pozwala rozkwitać im pod maską normalności. Takie jednostki mają głęboko ugruntowaną niezdolność do rozumienia emocji i odczuć innych osób. Obca jest im więź oraz empatia⁽⁸⁾. W związku z powyższym możemy zrozumieć, dlaczego Alina nie miała tak naprawdę żadnych szans w starciu ze swoją siostrą. Hipotezy związane z rysiem osobowości antyspołecznej Balladyny przedstawia tabela 9. Rzadko jednak spotykamy czyste typy osobowości. Analizując postać Balladyny, trudno nie zauważyć dość silnego u niej rysu

Doświadczenia pani Dulskiej	Schematy
„Ja o wszystkim myślę muszę, niedługo przez was to zejść do grobu”.	Muszę mieć wszystko i wszystkich pod kontrolą
„Hesia, Mela, Felician, a to śpiąca familia. No, no, z torbami byśmy poszli, gdyby nie ja...”	
„Umyślnie ci każe chodzić po pokoju na Wysoki Zamek, a nie po ulicy, żeby mieć nad tobą oko, czy nie szachrujesz... A ty... Zresztą to twoja rzecz”.	
„A co do męża, można go uchodzić. Pensję zabierać, gdy zafasuje – co dzień dwie szóstki na kawę do łapy, a cygara samej kupować i suszyć na piecu”.	Świat jest niebezpieczny Inni oceniają, nie należy ujawniać swoich słabości innym
„Moja pani! Na to mamy cztery ściany i sufit, aby brudy swoje prac w domu i aby nikt o nich nie wiedział. Rozwłóczyć je po świecie to ani moralne, ani uczciwe. Ja zawsze tak żyłam, żeby nikt nie mógł powiedzieć, iż byłam powodem skandalu. Kobieta powinna przejść przez życie cicho i spokojnie”.	
„Zlituj się! Ratuj!... Wybaw mnie z tego położenia. Przecież taki ożenek dla Zbyszka to ostatnia zguba. Jak ja ludziom w oczy spojrzę?”	
„Nie mówię dlatego, tylko że to niby śmierć, to zawsze coś niby... ale tak... no... powiadam pani, śmieli się. Kiedyś jadę tramwajem, przejeżdżamy koło mej kamienicy, bo przystanek trochę dalej, a jacyś dwaj panowie pokazują na mój dom i mówią: »Patrz, to ten dom, co się ta zazdrosna żona truła« – i zaczęli się śmiać. Myślałam, że tam na miejscu zostanę w tym tramwaju”.	

Tabela 8. Hipotezy poznawcze dotyczące pani Dulskiej

narcystycznego (tabela 10). Zgodnie z teorią Millona⁽⁸⁾ istnieje mieszanka osobowości narcystycznej i antyspołecznej – autor nazywa ten podtyp „broniący własnej reputacji”. Cechuje on osoby poszukujące w oczach innych potwierdzenia swojej doskonałości, bezkompromisowe w sytuacji zagrożenia swojej pozycji, nadmiernie reagujące na sytuację lekceważenia.

PODSUMOWANIE

Konceptualizacja przypadku w TBP opisuje i wyjaśnia problem zgłaszane przez pacjenta podczas terapii. Jej podstawową

funkcją jest ukierunkowanie terapii na zmniejszenie stresu leczonoj osoby i zwiększenie jej odporności. Osiągnięcie tych celów jest możliwe, gdy konceptualizacja spełnia kilka funkcji:

- podsumowuje doświadczenia pacjenta;
- normalizuje doświadczenia pacjenta;
- promuje zaangażowanie;
- złożone cele lub problemy czyni możliwymi do realizacji;
- porządkuje kolejne interwencje;
- identyfikuje mocne strony pacjenta;
- sugeruje, jak zwiększyć odporność na doświadczany stres;
- proponuje najprostsze interwencje;

Doświadczenia Balladyny	Schematy
Pustelnik: „Tyś siostrę zabiła”. Balladyna: „Nie – nie – masz złoto – jeszcze tyle troje przyniosę”.	Wszystkich można kupić
„Jak pięknie złoto między drzewami błyska”.	W życiu najważniejsze są dobra materialne
„Jeśli w zamku są czeluści, w których bucha ogień, to wskoczę”.	Trzeba być konsekwentnym w dążeniu do celu, bez względu na koszt
„Na niebie jest Bóg. Zapomnę, że jest, będę żyła, jakby nie było Boga”.	Nie należy przejmować się konsekwencjami, ewentualną karą
„Wyższa teraz nad sąd ludzi będę”.	Zasady mnie nie obowiązują, mogę robić, co chcę

Tabela 9. Balladyna – hipotezy związane z osobowością antyspołeczną

Doświadczenia Balladyny	Schematy
„Moja Balladyno, twoje rączki od słońca całe się rozplyną. Jak lodu kryształki. Już my jutro z Aliną na poletka doźniemy ostatka. A ty, moje dzieciątko, siedź sobie za ścianą”.	Jestem piękna Ludzie powinni pracować za mnie
„Panie, weź Balladynę, piękna jak dziewanna”.	Jestem piękniejsza od siostry
„Gdzie ty mój grzebień podziłaś, Alino? (...) Ach, lampę zaświeć... lampę... co żywo... O! gdzie mój grzebień?”	Wszystko mi się należy
„Nie chcę rady od głupiej siostry...”	Jestem lepsza od siostry Jestem najmądrzejsza

Tabela 10. Balladyna – hipotezy związane z osobowością narcystyczną

- uprzedza wystąpienie trudności;
- pomaga zrozumieć brak efektów w terapii;
- umożliwia prowadzenie wysokiej jakości superwizji⁽¹²⁾.

Z tego względu nabycie umiejętności dokonywania prawidłowej konceptualizacji w modelu poznawczo-behawioralnym jest jedną z podstawowych umiejętności zarówno początkującego, jak i bardziej doświadczonego terapeuty⁽¹³⁾.

Tworzenie pierwszych konceptualizacji przypadków na podstawie informacji uzyskanych od pacjentów jest jednak dla większości studentów dużą trudnością. Wykorzystanie w nauczaniu TBP postaci literackich oraz próby skonstruowania wstępnych konceptualizacji to tworzenie podstaw do późniejszego i bardziej samodzielnego ich budowania w oparciu o przeprowadzony wywiad i badanie kliniczne pacjenta. Znani wszystkim bohaterowie literaccy dają możliwość omówienia konceptualizacji podczas zajęć grupowych czy przedyskutowania hipotez, a prześledzenie losów fikcyjnych postaci stwarza możliwość ich weryfikacji.

Zapoznanie się z przedstawionymi w artykule przykładowymi analizami poznawczymi postaci z bajek i literatury może stanowić pierwszy krok w nabywaniu umiejętności konceptualizacji poznawczej. Metoda nauczania wstępnej konceptualizacji poprzez omawianie postaci literackich wymaga jednak weryfikacji empirycznej, aby mogła stać się metodą nauczania opartą na dowodach.

PIŚMIENNICTWO:

BIBLIOGRAPHY:

1. Nelson H.E.: Cognitive-Behavioural Therapy with Delusions and Hallucinations. A Practice Manual. Nelson Thornes Ltd., Cheltenham 2005.
2. Padesky C.A., Greenberger D.: Umysł ponad nastrojem. Podręcznik pacjenta. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2004.
3. Wright J.H., Basco M.R., Thase M.: Learning Cognitive-Behavior Therapy. An Illustrated Guide. American Psychiatric Publishing, Inc., Washington 2005.
4. Arieti S., Bemporad J.: Severe and Mild Depression: The Psychotherapeutic Approach. Basic Books, Inc., New York 1978.
5. Beck J.: Terapia poznawcza: podstawy i zagadnienia szczegółowe. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2005.
6. Wright J.H., Turkington D., Kingdon D. i wsp.: Cognitive-Behavior Therapy for Severe Mental Illness. American Psychiatric Publishing, Inc., Arlington 2009.
7. Bowlby J.: The role of childhood experience in cognitive disturbance. W: Mahoney M.J., Freeman A.: Cognition and Psychotherapy. Plenum Press, New York 1985.
8. Davis R., Millon T.: Zaburzenia osobowości we współczesnym świecie. Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa 2005.
9. Beck A.T.: Cognitive therapy of depression: New perspectives. W: Clayton P., Barrett J. (red.): Treatment of Depression: Old Controversies and New Approaches. Raven, New York 1983.
10. Blatt S.J.: Levels of object representation in anaclitic and introjective depression. Psychoanal. St. Child 1974; 24: 107-157.
11. Oldhan J., Morris L.: Twój psychologiczny autoportret. Jacek Santorski, Warszawa 2009.
12. Kuyken W., Padesky C.A., Dudley R.: Collaborative Case Conceptualization. The Guilford Press, New York 2009.
13. Sudak D.M., Beck J.S., Wright J.: Cognitive behavioral therapy: a blueprint for attaining and assessing psychiatry resident competency. Acad. Psychiatry 2003; 27: 154-159.

Informacja dla Autorów!

Chcąc zapewnić naszemu czasopismu „Psychiatria i Psychologia Kliniczna” wyższą indeksację MNiSW i Index Copernicus, zwracamy się do Autorów o dopełnienie poniższych warunków podczas przygotowywania pracy do publikacji:

- Praca oryginalna powinna być poprzedzona streszczeniem zawierającym **od 200 do 250 słów**, a praca poglądowa i kazuistyczna – **od 150 do 200 słów**.

Streszczeniu pracy oryginalnej należy nadać budowę strukturalną: wstęp, materiał i metoda, wyniki, wnioski.

- Liczba **słów kluczowych** nie może być mniejsza niż 5. Słowa kluczowe nie powinny być powtórzeniem tytułu. Najlepiej stosować słowa kluczowe z katalogu MeSH.

– **Praca oryginalna** winna zawierać elementy: wstęp, materiał i metoda, wyniki, omówienie, wnioski, piśmiennictwo.

- **Piśmiennictwo** należy ułożyć w kolejności cytowania.

Pełny Regulamin ogłaszania prac znajduje się na stronie 244.