

# Pozitívna psychológia – nádej pre maladaptívne schémy?

**Jana Kordačová**

Ústav experimentálnej psychológie, Slovenská Akadémia Vied, Bratislava

Štúdiá vznikla s finančnou podporou Vedeckej grantovej agentúry Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky a Slovenskej akadémie vied VEGA v rámci riešenia GÚ č. 2/0126/12.

## Abstrakt

Maladaptívne schémy sú dysfunkčné vzorce myslenia a správania, ktoré vznikajú v ranom vývine jedinca na základe negatívnych skúseností a zážitkov (emočných zranení) s blízkymi osobami. Môže ísť tiež o naučené postoje a presvedčenia, alebo vzory správania, ktoré ako dieťa preberá od dôležitých ľudí vo svojom živote a nevedomo ich prenáša do svojho neskoršieho fungovania. Maladaptívne schémy sú hlboko zakotvené v kognitívnom, emočnom aj behaviorálnom systéme jednotlivca a bránia v prežívaní plnohodnotného a šťastného života. V príspevku sa zamýšľame nad možnosťami využitia pozitívnej psychológie pri otázkach vzniku a perzistencie dysfunkčných schém jednotlivca. K pozitívno-psychologickému pohľadu na problematiku schém nás paradoxne priviedlo štúdium dysfunkčných kognícií, osobitne tzv. raných maladaptívnych schém J. E. Younga, žiaka a nasledovníka A. T. Becka, ktorého koncepciu v príspevku približujeme. V protiklade k negatívnemu dopadu takýchto schém na psychické zdravie a životnú spokojnosť jednotlivca ponúkame námety a inšpirácie pre pozitívnu vývinovú, školskú, klinickú a kognitívnu psychológiu, pričom sa domnievame sa, že ich využitie v oblasti pozitívnej psychológie by mohlo pomôcť postupne znižovať výskyt maladaptívnych schém, optimalizovať psychické fungovanie človeka, zvyšovať osobnostnú zrelosť i celkovo pozitívne prežívanie života v biodromálnej perspektíve.

## Kľúčové slová

maladaptívne schémy, psychické zdravie, optimalizácia psychického fungovania, pozitívna psychológia

## Abstract

Maladaptive schemas are dysfunctional patterns of thinking and behavior that occur during the early stages of individual development, due to negative experience (emotional harms) with close persons. They can also be acquired attitudes and beliefs or behavior patterns that a child takes from important people in his/her life and unconsciously adopts them into his/her later functioning. Maladaptive schemas are deeply embedded into the cognitive, emotional and behavioral system of an individual and they impede the experience of a full and happy life.

The paper contemplates the possibilities of applying positive psychology in questions of formation and persistence of dysfunctional schemas of an individual. However, as a paradox, it was the study of dysfunctional cognitions and especially the so called early maladaptive schemas defined by J. E. Young, student and follower of A. T. Beck, whose concept is presented in the paper, that led us to the positive-psychological view of the problem of schemas. As opposed to the negative impact of such schemas on

mental health and well-being, we suggest themes and inspiration for positive developmental, clinical, and cognitive psychology; application of these, in the field of positive psychology, could – as we presume – contribute to a gradual decrease of maladaptive schemas, optimization of mental human functioning, increase in personal maturity and overall positive life experience in biodromal perspective.

### Key words

maladaptive schemas, mental health, optimization of human mental functioning, possibilities of positive psychology

Problematika dysfunkčných kognícií človeka má v psychológii pomerne dlhú tradíciu. Objavila sa v čase nástupu kognitívnej vlny do psychológie na prelome 50. a 60. rokov 20. storočia, a spája sa najmä s menom amerického psychológa Alberta Ellisa, autora racionálneho (1957, 1958), resp. racionálno-emočného (1963) prístupu k psychickým poruchám. Tento autor sa celoživotne venoval teórii a terapii tzv. iracionálnych presvedčení, ktoré považoval za hlavnú príčinu vzniku emočných problémov a porúch. Jeho prvé práce k tejto téme historicky predstavujú základný stavebný kameň novovznikajúcej vetvy v rámci kognitívno-behaviorálnych prístupov k človeku: racionálno-emočnej behaviorálnej teórie a terapie (v literatúre známej pod týmto názvom od roku 1993 a tiež pod skratkou REBT (Ellis, 1993).

Ďalšou významnou osobnosťou v oblasti skúmania kognitívnych príčin psychických problémov a porúch je americký psychiater Aaron T. Beck, ktorý sa preslávil najmä svojou kognitívnu teóriou depresie. V neskoršom období svojej profesionálnej dráhy s kolegami (1990) rozvinuli teóriu kognitívnych schém pri modeloch porúch osobnosti. V tomto smerovaní pokračoval aj Beckov žiak a spolupracovník Jeffrey E. Young, ktorý založil a v súčasnosti vedie Centrum kognitívnej terapie v New Yorku a Inštitút pre terapiu schém. Young pôsobí aj na Katedre psychiatrie Kolumbijskej univerzity a v rámci privátnej praxe sa venuje psychoterapii schém u obzvlášť komplikovaných a rezistentných prípadov porúch osobnosti. Obaja autori, Beck aj Young, považujú maladaptívne schémy za základ vzniku porúch osobnosti.

Youngova koncepcia schém, ktorú v tomto príspevku stručne približujeme, sa stala hlavným inšpiračným zdrojom našich námetov pre pozitívnu psychológiu, a to zvlášť pre pozitívnu vývinovú, klinickú a kognitívnu psychológiu. Predkladáme ich spolu s návrhom možností pre ich konkrétne využitie v psychologickkej, pedagogickej aj rodičovsko-výchovnej praxi.

Keďže Youngova koncepcia patrí k novším a v našich podmienkach k menej známym prístupom k dysfunkčným kogníciám človeka, a keďže nadväzuje na prácu T. A. Becka, prezentujeme ju spolu s Beckovými základnými teoretickými východiskami, ktoré Young rozpracoval do podoby vlastnej koncepcie schém s názvom Rané maladaptívne schémy (Early Maladaptive Schemas). Sme presvedčení, že práve aplikácia poznatkov pozitívnej psychológie môže byť osobitne efektívna pri znižovaní pomerne širokého výskytu dysfunkčných schém u ľudí a prispieť tak k postupnému ozdravovaniu schémami zaťaženej kognitívno-emočnej komunikačnej štafety, ktorú si medzi sebou nevedomky generačne odovzdávame. V konečnom dôsledku by sa tak pozitívna psychológia – a osobitne pozitívna klinická psychológia – mohla významnou mierou spolupodieľať na prežívaní kvalit-

nejšieho, zmysluplnšieho a šťastnejšieho života každého jednotlivca, v najširšom chápaní významu tohto slova.

## Schémy a ich miesto v ľudskom poznávaní

Ako je známe, problematika schém sa týka predovšetkým toho, ako si človek organizuje svoje poznanie, pričom v kognitívnej psychológii patrí zároveň k najstarším a najskúmanejším otázkam s tým, že na objasnenie tejto organizácie ľudského poznania sa konštrukt schémy používa najbežnejšie (bližšie Eysenck & Kean, 1990).

Existuje viacero vymedzení schém, v závislosti od vednej disciplíny, ktorá s týmto pojmom narába, avšak všeobecne sa pod schémou rozumie štruktúra, rámec, náčrt. Podľa Younga a kol. (2003) koncept schémy zaviedol do psychológie v 30. rokoch minulého storočia britský psychológ Frederic Bartlett v rámci teórie učenia, ktorá hľadala na schémou organizované poznanie ako na komplikovanú sieť mentálnych štruktúr, ktorá reprezentuje jedincovo chápanie sveta. Aj súčasné definície obsahujú základné atribúty Bartlettovho chápania schémy, keď napr. Collinsova encyklopédia (2005) vymedzuje schému ako abstraktnú štruktúru poznania, resp. mentálnu reprezentáciu uskladenú v pamäti, od ktorej závisí každé spracovanie informácie. Podobné vymedzenie hovorí o schéme ako o mentálnej šablóne reprezentujúcej jedincove poznatky o ľuďoch, situáciách, alebo objektoch, ktoré pochádzajú z minulého poznania alebo skúseností (Schema (psychology), 2010). Špecifickejšie sa schémy vymedzujú aj v zmysle hĺbkových, nevedomých kognitívnych štruktúr, uložených v dlhodobej pamäti, ktoré dávajú zmysel udalostiam (Horowitz a kol., 2008).

Hoci historicky je problematika schém doménou predovšetkým kognitívnej psychológie a spája sa s menami ako F. Bartlett, O. Selz, J. Piaget, U. Neisser a i., schémami sa zaoberajú aj sociálni, pedagogickí, klinickí, politickí a iní psychológovia. Súčasní teoretici aj praktici sa zhodujú v tom, že schémy vznikajú na základe skúsenosti procesom zovšeobecnenia konkrétnych pozorovaní a zážitkov (napr. Praško, 2007). Z tohto hľadiska je na schému možné nazeráť aj ako na generalizovanú experienciálnu kogníciu (Kordačová, 2013a).

Pre ilustráciu toho, ako schémy pôsobia v individuálnom vývine a poznávaní, uvádzame príklad profesora Praška (2007). Podľa neho má dieťa spočiatku tendenciu pokladať určité kognície za absolútne platné (napr. „Psy hryzú“, „Som nešikovný“, „Ľudia ma majú radi“), avšak keďže počas vývoja má človek rôzne zážitky, za normálnych okolností sa vyvíjajú a menia aj jeho presvedčenia, takže v dospelosti sú naše presvedčenia pružnejšie („Niektoré psy hryzú“, „V niečom som šikovný, v niečom nie“, „Určití ľudia ma majú radi, iní nie“). Niektoré jadrové presvedčenia však vznikajú za traumatických okolností, alebo sú pôvodné detské presvedčenia opakovane potvrdzované vonkajšími skúsenosťami. V takých prípadoch môžu rôzne predpoklady a presvedčenia osoby ostať v pôvodnej absolútnej a rigidnej podobe, čím sa v dospelosti stávajú dysfunkčnými a osoba je viac zraniteľná (je u nej vyššie riziko, že vplyvom vonkajších udalostí bude trpieť emočnou poruchou).

Tento klinicko-psychologický pohľad je dôležitý pre pochopenie funkcie schém v ľudskom kognitívno-emočnom aparáte bez ohľadu na to, či ide o maladaptívne schémy, alebo schémy, ktoré sa vyskytujú v norme psychického zdravia, resp. tie, ktoré sú jeho základom, podporujú ho a sú celkovo adaptívne – tj. pozitívne schémy. Spomínaný obraz môže rozšíriť aj poznanie ostatných charakteristík schémy, ktoré tu ponúkame.

## Charakteristiky schémy

Z psychologického hľadiska má schéma isté špecifiká a charakteristiky, ktoré by sa dali zhrnúť do nasledujúcich bodov:

- 1) schémami disponujú všetci ľudia; napriek tomu ide primárne o subjektívnu, jedinečnú a osobnú kategóriu poznávania, individualizovanú v osobnom vývine každého jednotlivca
- 2) Wagner (1996) hovorí o schémach aj ako o osobných štýloch alebo paradigmách, ktoré pomáhajú človeku rozumieť okolitému svetu a orientovať sa v ňom.
- 3) schémy sú tiež súčasťou percepčného filtra, ktoré človek používa pri posudzovaní sveta (Longe & Gale, 2008)
- 4) schémy ovplyvňujú našu pozornosť spôsobom, že máme tendenciu všímať si veci, ktoré do našej schémy zapadajú a prehliadať, alebo odmietať tie aspekty skutočnosti, ktoré sú s našou schémou v rozpore (Widmayer, 2010)
- 5) inak povedané, nová informácia sa spracováva podľa toho, ako zapadá do existujúcej schémy/schém
- 6) schémy sa používajú nielen na organizovanie aktuálneho poznania, ale poskytujú rámec aj pre následné porozumenie
- 7) schémy slúžia nielen na interpretáciu, ale aj na predvídanie situácie, ktorá by mohla nastať (tamže)
- 8) schémy bývajú rigidné a majú tendenciu ostať nemenné aj zoči-voči protirečiacej informácii (Wagner, 1996).

Napriek uvedeným charakteristikám sa schémy považujú za efektívny nástroj na porozumenie svetu a uľahčujú naše poznávanie, keďže väčšina každodenných situácií si vďaka schémam nevyžaduje zvláštne úsilie na svoje spracovanie. Naopak, stačí automatické spracovanie, vďaka čomu môžeme nové vnemy pružne organizovať do schém, a efektívne, bez zbytočnej námahy konať (Schema [psychology], 2010). Táto skutočnosť zároveň býva zdrojom kognitívnych omylov, distorzií a skreslení, čo môže viesť až k iracionalite myslenia a konania, ako na to poukázal vo svojej koncepcii iracionálnych presvedčení už Albert Ellis (napr. 1987 a inde).

## Dysfunkčné kognície a schémy v klinickej psychológii.

Cieľom tejto štúdie je podeliť sa s čitateľom o inšpirácie, ktoré sa nám vynárali pre pozitívnu psychológiu pri štúdiu problematiky schém, a to menovite takých schém a kognícií, ktoré sa v psychológii označujú pojmom dysfunkčné. Ako sme uviedli, ide o rôzne subjektívne predpoklady a presvedčenia, neuvedomené, často nerealistické a/alebo absolutizujúce kognície, ktoré sa označujú aj ako iracionálne. K ich ďalším charakteristickým znakom patrí to, že sú v rozpore s faktami skutočnosti, interferujú s dosahovaním vytýčených cieľov a vedú k negatívnym emóciám (Ellis, Dryden, 1987).

Ellis (1962) sformuloval 12 takýchto tzv. základných iracionálnych presvedčení, ktoré reprezentujú väčšinu iracionálneho myslenia človeka. Ide napr. o presvedčenie o tom, že je nevyhnutné, aby nás oceňoval, mal rád a súhlasil s nami každý, kto je pre nás dôležitý,

alebo že je hrozné, ak veci nejdú tak, ako by sme chceli, prípadne že je jednoduchšie vyhnuť sa životným ťažkostiam a zodpovednosti, alebo že človek potrebuje niekoho/niečo silnejšie ako je on sám, o čo by sa vždy mohol oprieť, prípadne, že vždy existuje správne a dokonalé riešenie všetkých ľudských problémov a je katastrofa, ak ho nenájdeme. Neškôr Ellis zredukoval takéto presvedčenia na tri hlavné formy tzv. musturbatory thinking (od slova „must“), t.j. ľudských „musení“, alebo tiež „musov“, čiže silných presvedčení o tom, že niečo/niekoľko „MUSÍ“ byť dokonalý, výkonný, kompetentný, milý, fairový, a že človek „MUSÍ“ mať, alebo dostať to, čo chce (bližšie napr. Ellis & Whiteley, 1979, tiež Kondáš & Kordačová, 2000). Takýto nelogický štýl myslenia, známy tiež pod Ellisovým výrazom „illogicalities“, leží v základe väčšiny emočných problémov a porúch (Ellis & Dryden, 1987)

Keďže táto problematika spadá predovšetkým do oblasti klinickej psychológie, môže vyvstať otázka, prečo hovoríme o dysfunkčných kogníciách a maladaptívnych schémach v kontexte pozitívnej psychológie.

Vychádzame najmä zo skutočnosti, že dysfunkčné vzorce myslenia a správania predstavujú významnú bariéru optimálneho fungovania osobnosti na všetkých jej úrovniach – na úrovni myslenia, prežívania aj správania (podrobnejšie ďalej), a sú teda aj bariérou „prosperovania“, pozitívneho rozvoja a napredovania individua vo význame „flourish“, pojmu známeho z pozitívnej psychológie. A keďže cieľom pozitívnej psychológie je práve zvyšovanie prosperovania (increase flourishing) (Seligman, 2011, s. 13), náš pokus o prepojenie oboch pohľadov je snahou o zdokladovanie, že pozitívna psychológia má k problematike schém oveľa bližšie, ako by sa mohlo na prvý pohľad zdať, o čom svedčí aj snaha postupne rozpracovávať a zakomponovávať problematiku pozitívnych schém aj do tém pozitívnej psychológie.

## Dysfunkčné kognície – bariéra optimálneho fungovania

Keď hovoríme o dysfunkčných kogníciách ako o bariére optimálneho fungovania, vychádzame zo známych poznatkov o ich negatívnom vplyve na spomínané tri základné úrovne osobnosti:

Na úrovni myslenia schémy znižujú presnosť usudzovania tým, že skresľujú fakty, ktoré jedinec pod vplyvom dysfunkčných kognícií a schém prehliada, alebo ich prispôsobuje existujúcej schéme (podľa princípu kognitívnej disonancie, resp. potreby konzonancie). To vedie k chybnjej interpretácii skutočnosti a k nepresným záverom, pričom dysfunkčné kognície produkujú kognitívne omyly v tzv. bludnom kruhu, čo znamená, že sú rovnako príčinou ako aj výsledkom kognitívnych skreslení a omylov, čo celú situáciu ešte komplikuje. Schémy tiež podporujú a udržiavajú rigiditu myslenia, čím znižujú jeho tvorivosť, a tiež negatívne ovplyvňujú procesy rozhodovania, a to najmä efektívnosť rozhodnutí.

Na úrovni prežívania produkujú maladaptívne schémy a kognície nadmerný stres, úzkosť a ďalšie negatívne emócie (hnev, závisť, nenávisť, depresie atď.), pričom negatívne ovplyvňujú aj sebahodnotenie a sebaobraz jednotlivca a to v spomínanom bludnom kruhu, pri celkovo nežiadúcom dopade maladaptívnych kognícií na životnú pohodu a spokojnosť. Na behaviorálnej úrovni dysfunkčné schémy a kognície znižujú inteligentné prejavy človeka, čo vykreslil Sternberg vo svojej publikácii „Prečo múdri ľudia robia hlúposť“ (2004), a pred ním z racionálno-emočného pohľadu Albert Ellis, hovoriac

v tomto kontexte o „stupídnom správaní nestupídnej osoby“ (Ellis, 1975). Spomínaná kontraproduktívnosť dysfunkčných kognícií je zložitá najmä v tom, že sa premieta do všetkých oblastí fungovania jedinca a sprevádza ho po celý život, pokiaľ sa to dotyčná osoba nerozhodne zmeniť.

## Vznik dysfunkčných kognícií, iracionálnych presvedčení a schém

Za otca myšlienky kognitívnych schém v psychopatológii (popri pionierskej práci s iracionálnymi presvedčeniami A. Ellisa) možno považovať A. T. Becka, ktorý sa preslávil najmä svojou kognitívnu teóriou depresie – všimol si, že depresívne osoby sa vyznačujú istým špecifickým typom kognícií – negatívne hodnotia seba, svet aj budúcnosť. Túto trojicu negatívnych kognícií nazval depresívnou kognitívnu triádou a negatívne kognitívne schémy, ktoré takto vznikajú, označil za depresogénne schémy (Beck, 1979). Kognitívne skreslenia ako ich dôsledok potom spätne živia negatívne schémy (v zmysle spomínaného bludného kruhu, známeho najmä z kognitívno-behaviorálnych prístupov).

V Beckovom chápaní (1979 a inde) je schéma súhrnom základných, často nevytvorených a nevedomých predpokladov o tom, aký je človek sám, aký je svet okolo neho a čo od neho môže očakávať. Beck považuje myšlienkové schémy za stabilné kognitívne vzorce, pomocou ktorých si človek interpretuje svoju skúsenosť. „Sú to základné „tiché“ postoje v centre nášho kognitívneho systému, ktoré človek používa na pochopenie reality, a pokiaľ je kognitívna schéma maladaptívna, vytvorená interpretácia povedie k stresu a maladaptívnemu správaniu“ (podľa Praška, 2007, s. 280).

Schémy sa týkajú 3 základných oblastí: výkonu, sebaakceptácie a moci, a predstavujú nadmernú potrebu mať seba a udalosti okolo pod kontrolou (kompetencia a autonómia). Kognitívna schéma zvyčajne vyjadruje určitú absolútnu ideu (napr. „Som bezcenný človek“), ktorá potom určuje životný plán jedinca (nevedomky riadi pohľad človeka na seba, iných ľudí a svet). Keďže je tak absolútna, a teda maladaptívna, človek v živote naráža, pričom sa môže dostať až do depresie, alebo iných nežiadúcich psychických stavov (Beck, 1989, 1990; Praško a kol., 2007).

Beck predpokladá, že kognitívne schémy vznikajú vplyvom skúseností v ranom detstve, pričom môžu ostať dlho latentné alebo skryté. Za normálnych okolností človek svoje schémy kriticky nepreskúma, a keďže bývajú nevedomé, ich platnosť takisto nebýva overovaná. Napriek tomu riadia pohľad na seba, druhých a svet, a prostredníctvom toho aj správanie človeka. Vznikli totiž na základe skúsenosti procesom zovšeobecnenia konkrétnych zážitkov a pozorovaní (ibid).

V kontexte vzniku porúch osobnosti Beck (1989) uvádza, že deti, u ktorých sa neskôr vyvinie porucha osobnosti, často prežili buď akútnu traumu, alebo menej závažné, avšak chronické traumatizujúce udalosti. Aby si vysvetlili zmysel toho, čo sa im prihodilo, vytvorili si extrémne negatívne presvedčenia nielen o sebe, ale aj o iných ľuďoch a o svete, v ktorom žijú, a zároveň aby tieto presvedčenia kompenzovali, alebo sa s nimi vyrovnali, vytvorili si rigidné pravidlá, ako veciam rozumieť. Pritom si postupne rozvinuli pomerne úzky repertóar správania tak, že iné druhy správania nerozvinuli dostatočne<sup>1</sup>. Táto

1) Beck a kol. (1990) chápu poruchu osobnosti ako prejav nadmerne a nedostatočne vyvinutých stratégií správania.



skutočnosť potom vedie k značnému stresu, keďže limituje slobodný výber stratégií správania jedinca, tj. voľbu, aké správanie v určitej situácii použiť (bližšie Beck, 1996; Praško a kol., 2009). Dá sa teda povedať, že správanie jedinca „v schéme“ je ochudobnené o celú škálu iných možností ako v istej situácii zareagovať, ktoré ovšem dotyčná osoba nemá k dispozícii (nemá ich zažitú, naučenú, ani internalizovanú), alebo ich naopak má vyvinuté nadmerne. Na dopĺňaní takýchto zručností a stratégií správania, resp. na ich regulácii, ak sú rozvinuté nadmieru, sa potom pracuje v rámci psychoterapie.

Beck popísal celý rad kognitívnych schém, ktoré je podľa neho možné vyjadriť pomocou určitých pravidiel alebo predpokladov jedinca (napr. „Ak sa mi niečo nepodarí, znamená to, že som ako človek zlyhal“, alebo „Nemôžem byť šťastný, pokiaľ ma druhí ľudia nemajú radi“ a pod.). Jadrové presvedčenia<sup>2</sup> sú potom zabudované v individuálnych kognitívnych schémach – hypotetických štruktúrach mysle jedinca, s tým, že kombinácia extrémne negatívneho pohľadu na seba a okolitý svet spolu s dysfunkčnými pravidlami pre reagovanie a nedostatočným repertoárom správania vedú k neprimeranému hodnoteniu situácií a k emočnému stresu (Beck, 1998; Praško a kol. 2007, 2009; Young & Klosko, 1994).

## Youngov koncept raných maladaptívnych schém.

Z uvedeného chápania rigidných pravidiel, presvedčení a schém vyšiel v rozpracovaní svojej koncepcie raných maladaptívnych schém aj Jeffrey Young (2003). Jeho prístup vymedzujú štyri hlavné problémové oblasti: *rané maladaptívne schémy* (Early Maladaptive schemas), *schémové domény* (Schema Domains), *zvádacie štýly* (Coping Styles) a tzv. *schémové módy* (Schema Modes) (bližšie napr. Kordačová, 2013b). Na priblíženie základnej „filozofie“ Youngovej koncepcie sa zameriame najmä na prvé dve oblasti, s ilustráciou ranných maladaptívnych schém pri každej z nich.

Podľa Younga (2003), maladaptívne schémy vznikajú predovšetkým z neuspokojenia základných citových potrieb v detstve, ktoré tento autor považuje za univerzálne, tj. vlastné všetkým ľuďom (napr. potreba pevnej a bezpečnej citovej väzby, potreba autonómie, kompetencie a identity, potreba realistických obmedzení atď.). Ich neuspokojenie v kombinácii s narušenými vzťahmi a opakovanými škodlivými skúsenosťami s dôležitými osobami v detstve a v dospievaní (nedostatok lásky, týranie a pod.) môžu vyústiť do sebaobránných, no dysfunkčných spôsobov myslenia, prežívania a správania jedinca.

Keďže ide o schémy, ktoré sa utvárajú v detstve, Young ich nazval *ranými maladaptívnymi schémami* a považuje ich za významné validne reprezentácie detských zážitkov a skúseností, ktoré presne odzrkadľujú charakter prostredia a emočnú klímu v rodine. Takéto schémy slúžia potom ako šablóna pre spracovanie a definovanie budúceho správania, myslenia, cítenia a vzťahov s druhými ľuďmi. Ich dysfunkčný charakter sa však zvyčajne prejaví až v neskoršom živote, keď osoba nevedomky opakuje svoje schémové správanie v interakcii s inými ľuďmi.

Rané maladaptívne schémy teda súvisia s niečím, čo sme zažili v rodine, alebo čo nám spôsobili iní ľudia (napríklad iné dieťa) a čo nám nejakým spôsobom ublížilo. Napríklad, ak nás opustili, kritizovali, príliš rozmaznávali, emočne alebo fyzicky týrali, odmietali, deprivovali a pod., schéma sa stane našou súčasťou. Rané maladaptívne schémy obsahujú

2) aj Ellisovho typu (pozn. autorky)

zakorenené vzorce narušeného myslenia, nezdravých emócií a dysfunkčného správania a. zafixujú sa vtedy, keď sú posilňované a/alebo napodobňované (Cameron, 2010). Podľa Brickera a Younga (1993) majú schémy “samoudržiavaciú” schopnosť a sú obzvlášť odolné voči zmene. Bez terapie ich zvyčajne nie je možné zmeniť.

Vo svojom modeli Young popísal 18 základných typov raných maladaptívnych schém, ktoré rozdelil do 5 skupín – tzv. schémových domén; každá zodpovedá frustrácii istej základnej emočnej potreby v detstve. Bez nároku na kompletnosť uvádzame z každej oblasti príklad jednej schémy so stručným popisom toho, čo schéma vyjadruje a ako sa odzrkadľuje v prežívaní a správaní jej nositeľa (bližšie pozri napr. Kordačová, 2013b).

**Schéma Opustenia/Nestability** (*Abandonment/Instability*) z prvej z Youngových schémových domén s názvom **Porucha naviazania vzťahov a odvrhnutie** (*Disconnection and Rejection*) vyjadruje jedincovo očakávanie, že bude stále opúšťaný. Ide o presvedčenie, že dôležití ľudia v jeho živote mu nebudú ochotní alebo schopní poskytovať potrebnú starostlivosť a emočnú podporu, pretože sú emočne nespoľahliví, môžu umrieť, alebo ho opustiť kvôli niekomu inému. Osoby s touto schémou nedokážu vytvárať uspokojivé vzťahy a sú presvedčení, že ich potreba bezpečia a lásky ostane nenaplnená. Na svojich vzťahoch priveľmi visia, pretože majú prehnaný strach z toho, že budú opustení.

**Schéma Defektnosti/Hanby** (*Defectiveness/Shame*) z druhej domény nazwanej **Narušená autonómia a prejav** (*Impaired Autonomy and Performance*) – vzniká vtedy, keď je dieťa zo strany rodičov vystavované neustálej kritike, zosmiešňovaniu a odmietaniu. Osoba nadobudne presvedčenie, že je vo svojej podstate defektná, nevydarená, bezcenná a nehodná lásky (nikto ju nemôže mať rád, nikomu sa nemôže páčiť,...). Jednotlivci s touto schémou očakávajú, že ich druhí ľudia budú kritizovať a odmieťať, bývajú príliš sebakritickí, svoje nedostatky nadmerne zveličujú a vyhýbajú sa situáciám, v ktorých by sa museli odhaliť. Majú strach z intimity v medziľudských vzťahoch

**Schéma Nadradenosti/Grandiozity** (*Entitlement/Grandiosity*) z domény 3 – **Narušenie hraníc** (*Impaired Limits*) – vyjadruje presvedčenie osoby o vlastnej výlučnosti a o nároku dostať všetko čo chce, bez ohľadu na to, či je to primerané a bez ohľadu na potreby iných ľudí. Schéma vzniká v rodinách, kde rodičia dieťa rozmaznávajú, nevytyčujú mu potrebné hranice a nevedú ho k zodpovednosti. Osoby s touto schémou sú egocentrické, majú o sebe neprimerane vysokú mienku a presadzujú sa bez ohľadu na iných. Sú neempatické a s ostatnými jednú bezohľadne a bezcitne.

**Schéma Podrobenia sa** (*Subjugation*) z domény 4 – **Zameranie sa na druhých** (*Other-Directedness*) predstavuje presvedčenie, že človek nemôže mať vlastné priania a túžby (nie sú dôležité) a že o ňom rozhodujú iní ľudia. Zmyslom podriadenia sa druhým je vyhnuť sa ich hnevu, pomste, prípadne opusteniu. Schéma vzniká vtedy, ak rodičia dieťa stále trestajú za to, že prejavuje vlastné potreby a priania. Osoby s takouto schémou sú príliš poslušné, neasertívne a za každú cenu sa vyhýbajú konfliktom.

Posledná zo schémových domén je nazvaná **Nadmerná ostražitosť a inhibícia** (*Overvigilance and Inhibition*), a **Schéma Perfekcionizmu/Hyperkritičnosti** (*Unrelenting Standards/Hypercriticalness*) vyjadruje presvedčenie, že človek musí stále plniť najvyššie nároky, a to aj za cenu zdravia, šťastia a dobrých medziľudských vzťahov. Osoba s takouto schémou má nereálne očakávania voči druhým ohľadom morálky a výkonu, a vzniká vtedy, ak rodičia dieťaťa prejavujú priazeň v závislosti od dosiahnutých výkonov. V dospelosti často ide o úspešných jedincov s veľmi dobrým postavením, ktorí sú však vnútorne nespokojní, úzkostní a depresívni (Young, 2003, podľa Praška, 2007).



## Schémy a pozitívna psychológia

Jedným zo špecifickostí problematiky dysfunkčných schém je aj skutočnosť, že sa pohybuje na rozhraní kognícií a emócií, čo rozširuje implikácie tak pre teóriu, ako aj prax psychológie, vrátane inšpirácií, ktorá sa tu ponúkajú pre novšie psychologické smery, akým je práve pozitívna psychológia.

Jeden zo sľubných priestorov, ktorý sa tu podľa nášho názoru pre pozitívnu psychológiu otvára, je predovšetkým v rozpracovaní problematiky *pozitívnych schém*. K takýmto úvahám nás inšpirovala napríklad Elliotova teória polarity, kde sa konštatuje, že každá raná maladaptívna schéma má svoj adaptívny náprotivok, ale aj Youngovo chápanie Eriksonových štádií psychosociálneho vývinu, podľa ktorého úspešné zavŕšenie každého vývinového štádia vedie k adaptívnej schéme, kdežto zlyhanie v zvládnutí toho ktorého štádia vedie k maladaptívnej schéme. Zaujímavé možnosti sa tu rysujú najmä pre pozitívne chápanú vývinovú psychológiu, kde by sa dali skúmať a podchytiť prirodzene silné stránky osobnosti dieťaťa ako základ pre rozvoj zdravej a pozitívnej osobnosti, ako aj utváranie pozitívnych schém, ktoré by mohli byť nápomocné pri úspešnom zvládaní jednotlivých vývinových štádií (pri rozpracovaní konkrétnych postupov, ktoré by facilitovali dosiahnutie tohto cieľa) (Kordačová, 2013b).

Do tejto oblasti spadajú aj problematika *pozitívneho*, tj. efektívneho *rodičovstva* s možnosťou vypracovať programy pozitívnych rodičovských výchovných prístupov, resp. preskúmať *pozitívne rodičovské schémy* a zapracovať poznatky o nich do programov zdravého rodičovstva. Analogicky, súčasná škola by sa mohla inšpirovať princípmi tzv. racionálno-emočnej edukácie (bližšie pozri Kordačová, 2002) a využiť jej poznatky v pedagogickej i v školskej poradenskej praxi, čím by sa racionálno-emočná edukácia mohla podieľať na zefektívnení a rozvoji *pozitívnej pedagogickej, resp. školskej psychológie*, ako aj na zdravom vývoji všetkých detí, ktoré absolvujú povinnú školskú dochádzku. Ide totiž o učenie sa princípom racionálneho uvažovania a zvládania problémov už v detskom veku, vďaka čomu racionálno-emočná edukácia predstavuje významný preventívny činiteľ emočných problémov a psychického zlyhávania v neskoršom živote (nefixujú sa, resp. eliminujú sa prípadné nezdravé vzorce myslenia a správania).

Rezervy vidíme aj v *osobnej pozitívite* každého z nás. Máme na mysli predovšetkým prácu na sebe a na vlastnom osobnom raste, pokiaľ takúto prácu uznáme za zmysluplnú, a tiež rozvíjanie a využívanie svojich vlastných silných stránok, ktorými každý jednotlivec prirodzene disponuje. Je to zároveň cesta, ako spevňovať a uplatňovať vlastné pozitívne schémy, vrátane možnosti ich propagácie „živým príkladom“, napr. v podobe citlivejšieho prístupu k potrebám detí i ostatných ľudí, a celkovo láskavejšieho, ohľaduplnšieho, altruistickejšieho a empatickejšieho spôsobu vzájomnej komunikácie. Tým by sa vytvoril priestor pre šírenie *pozitívnej generačnej komunikačnej štafety*, ktorá by mohla postupne nahradiť pretrvávajúcu negatívnu.

Young sám konštatuje, že popri negatívnych schémach existujú aj pozitívne schémy a to napriek tomu, že vo svojej koncepcii sa sústreďuje takmer výlučne na maladaptívne schémy. Jeho prístup sa orientuje predovšetkým na jednotlivcov s dlhodobými emočnými problémami, keďže Young je presvedčený o tom, že rané maladaptívne schémy ležia na pozadí osobnostnej patológie. Zároveň však konštatuje, že schémy vyskytujú aj u normálnej populácie s tým, že u klinickej populácie sa stávajú premrštenými a extrémnymi (Young a kol. 2003). Z hľadiska pozitívnej psychológie by tak mohlo byť zaujímavé

preskúmať a identifikovať *typy pozitívnych schém a modov správania*, ktoré sa vyskytujú u optimálne psychicky rozvinutých, zdravých a adaptívne fungujúcich jedincov, s osobitným zreteľom na otázku, aké pozitívne zážitky z ich detstva a aké pozitívne a rodičovské prístupy prispeli k ich formovaniu. Táto výzva sa javí zaujímavá aj vo svetle skutočnosti, že mnohé schémy vznikajú ešte v preverbálnom štádiu, tj. skôr ako dieťa ovláda jazyk. Je to štádium, kedy plasticita mozgovej kôry a neuronálnych sietí je značná a tak v neskoršom živote možno len ťažšie dosiahnuť zmeny, pričom aj príslušné výskumy podporujú zistenia, že traumatické zážitky z detstva permanentne ovplyvňujú mozgové štruktúry a ich fungovanie (Bernstein, 2005; Dreissen et al., 2002,). Dá sa teda očakávať, že za optimálnych podmienok by sa mohli formovať a fixovať aj *pozitívne emočné schémy* už v preverbálnom štádiu, na ktoré môžu neskôr „nasadnúť“ *pozitívne kognitívne schémy* a prispieť tak k optimalizácii celkového vývinu jedinca.

To však je už výzvou predovšetkým pre vývinovú psychológiu, resp. pre budovanie a rozvíjanie *pozitívnej vývinovej psychológie*, prípadne *pozitívnej kognitívnej psychológie* a *pozitívnej klinickej psychológie*, s príslušnými aplikáciami do psychologickéj praxe. Schémy ako nevedomé hĺbkové kognitívne štruktúry totiž ovplyvňujú všetky psychické procesy človeka. Táto ich univerzalita, ako aj možnosť nazerať na ne ako na potencionálne pozitívne prostriedky zvyšovania (nielen psychickej) kvality života človeka, ich podľa nášho názoru robí zvlášť hodnými odbornej pozornosti, pričom osobitne pozitívna psychológia tu disponuje mocným potenciálom.

## Zhrnutie a záver

Zakladatelia pozitívnej psychológie zastávajú názor, že pozitívna psychológia nemá a nechce byť opozíciou klasickej, napríklad klinickej psychológii, ale je „iba zmenou zamerania psychológie od výskumu niektorých najhorších vecí v živote k výskumu toho, čo robí život takým, aby ho stálo zato žiť. ... Nepovažujeme ju za náhradu toho, čo bolo skôr, ale len ako doplnok a rozšírenie“ (Seligman, 2003, s. 317). Poslaním pozitívnej psychológie je tiež viesť k integrácii psychologických poznatkov s cieľom ich využitia pre blaho a dobro jednotlivca, skupín a celej spoločnosti, pričom jedným z kľúčových smerovaní pozitívnej psychológie je orientácia na existujúce silné stránky jednotlivca, ich identifikáciu, štúdium, podporu, rozvíjanie a uplatňovanie. Inak povedané, pozitívna psychológia na rozdiel od tradičného, patologizujúceho prístupu k človeku (zvlášť klinickej psychológie) hľadá spôsoby, ako umožniť ľuďom prežiť šťastnejší a zmysluplnší život (Mareš, 2001). To zahŕňa aj otázky týkajúce sa spôsobov, ako eliminovať, alebo aspoň redukovať dysfunkčné myšlienkové schémy, ktoré ležia v jadre emočných problémov ľudí, a podporovať rozvoj pozitívnych schém a presvedčení najmä v zmysle tých činiteľov, o ktorých Seligman (2003) hovorí ako o „naráznikoch“ proti pocitom nešťastia a duševným poruchám, a ktoré môžu byť kľúčom k vytváraniu psychickej odolnosti. Ozajstné šťastie podľa tohto autora totiž pramení z rozpoznania a rozvoja typických silných stránok človeka a ich každodenného uplatňovania vo všetkých dôležitých oblastiach života. Disponovanie čo najširšou škálou pozitívnych schém by tak iste mohlo doplniť rad existujúcich silných stránok osobnosti človeka.

Vo svojich úvahách o možnostiach využitia pozitívnej psychológie pri riešení problematiky schém sme sa sústredili predovšetkým na obdobie detstva, v ktorom sa schémy

formujú a utvrdzujú prostredníctvom osobnej skúsenosti, vytvárajúc tak pevnú súčasť kognitívnej, resp. *kognitívno-emočnej* výbavy každého jedinca. S ohľadom na význam vplyvu najbližšieho okolia na tomto procese (rodina, škola) i jeho dopad na psychické zdravie a celkovú životnú spokojnosť jedinca sme uviedli námety pre pozitívnu vývinovú, klinickú a pedagogickú psychológiu, vrátane niektorých námětov pre pozitívne rodičovstvo.

Prihliadajúc na sebaregulačné schopnosti človeka sme spomenuli aj racionálno-emočný prístup A. Ellisa, ktorý svoju koncepciu iracionálnych presvedčení postavil na Epiktovej myšlienke o tom, že *ľudia sa netrápia kvôli vonkajším udalostiam alebo skutočnosti, ale kvôli svojim vlastným pohľadom na ne*. Táto myšlienka je inšpiratívna aj pokiaľ ide o zodpovednosť, ktorú má každý jednotlivec za svoj vlastný „emočný osud“, tj. za to, ako naloží s možnosťou prekenuť svoje prípadné dysfunkčné stereotypy a schémy v budúcnosti (v zmysle práce na sebe a osobného rastu). Keďže väčšinu hlboko zakorenených a výrazne dysfunkčných schém nie je podľa Younga možné zmeniť bez psychoterapie, priblížili sme jeho koncepciu ranných maladaptívnych schém aspoň v takom rozsahu, aby sme podnietili záujem kolegov z praxe venovať väčšiu pozornosť tomuto novšiemu psychoterapeutickému prístupu, ktorý si takúto pozornosť určite zaslúži.

Sme presvedčení, že pozitívna a klinická psychológia, a napokon všetky existujúce psychologické smery, sú, resp. môžu si byť oveľa bližšie než je tomu doposiaľ, pokiaľ využijú možnosť čerpať inšpiráciu z bohatstva spoločného poznania pre účinnú pomoc a optimalizáciu existujúceho stavu všade tam, kde je takáto pomoc a optimalizácia potrebná. Niektoré z takýchto možností sme naznačili aj v tomto príspevku – ich zdieľanie či rozvíjanie ostatnými kolegami by bolo pre nás najväčším zadosťučinením.

## Referencie

- Beck, A. T. (1989). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: Penguin Books.
- Beck, A. T., (1996). Complex CT treatment for personality disorder patients. *Bulletin of Menninger Clinic*, 62, 170–194.
- Beck, A. T. & Freeman, A. (1990). *Cognitive therapy of personality disorders*. New York: Guilford.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F. & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- Bernstein, D. P. (2005). Schema therapy for personality disorders. In Strack, S. (Ed), *Handbook of personology and psychopathology*. New Jersey: Willey and Sons.
- Bricker, D. C. & Young, J. (1993). *A Client's guide to schema therapy*. New York: Cognitive Therapy Center.
- Cameron, M. (2010). *Schema therapy*. Stiahnuté 18. 9. 2010 z <http://cognitivetherapy.me.uk/>
- Driessen, M., Herrmann, J., Stahl, K., de Zwaan, M., Meier, S. & Hill, A. (2002). Magnetic resonance imaging volumes of the hippocampus and the amygdala in women with borderline personality disorder. *Archives of General Psychiatry*, 57, 1115–1122.
- Ellis, A. (1957). Rational psychotherapy and individual psychology. *Journal of Individual Psychology*, 13, 38–44.
- Ellis, A. (1958). Rational psychotherapy. *Journal of General Psychology*, 59, 35–49.
- Ellis, A. (1962). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.

- Ellis, A. (1963). *Rational-emotive psychotherapy*. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.
- Ellis, A. (1975). *How to Live with a „Neurotic“: At Home and at Work*. New York: Crown.
- Ellis, A. (1993). Changing rational-emotive therapy (RET) to rational emotive behavior therapy (REBT). *Behavior Therapist*, 16, 257–258.
- Ellis, A., & Dryden, W. (1987). *The Practice of Rational-Emotive Therapy*. New York: Springer.
- Eysenck, M. M. & Keane, M. T. (1990). *Cognitive psychology: A student's handbook*. Lawrence Erlbaum.
- Horowitz, L.M., Kelly R. Wilson, K. R, Zolotsev, P. & Turan, B. (2008). Interpersonal theory and the measurement of interpersonal constructs. In Boyle, G. J., Matthews, G., Saklofske, D. H. (Eds.), *The SAGE handbook of personality theory and assessment* (Volume 2). London: Sage.
- Kordačová, J. (2002). Racionálno-emočná teória a edukácia v prevencii. In Kondáš, O. a kol., *State z klinickej psychológie*, (pp. 226–243). Trnava: Univerzita sv. Cyrila a Metoda.
- Kordačová, J. (2013a, marec). *Potreba kognitívnej štruktúry a dysfunkčné kognície – koncepcné východiská a prieniky*. Príspevok prezentovaný na odbornom seminári Ústavu experimentálnej psychológie SAV, Bratislava.
- Kordačová, J. (2013b). Schémy na rozhraní kognitívnej, klinickej a pozitívnej psychológie. *Čs. psychologie*, (v tlači).
- Kondáš, O., & Kordačová, J. (2000). *Iracionalita a jej hodnotenie*. Bratislava: STIMUL.
- Mareš, J. (2001). Pozitívni psychologie: dôvod k zamyšlení i výzva. *Čs. psychologie*, 45, 97–117.
- Praško, J., Možný, P., Šlepecký, M. a kolektív (2007). *KBT psychických poruch*. Praha: Triton.
- Praško, J., Seifertová, D., Horáček, J. & Höschl, C. (Eds.) (2008). *Poruchy osobnosti*. Praha: Portál (2. vyd.).
- Seligman, M. (2011). *Flourish. A New Understanding of Happiness and Well-Being – and How to Achieve Them*. London: Nicolas Brealey Publ.
- Sternberg, R. J. (2004). *Prečo múdri ľudia robia hlúposti?* Bratislava: Ikar.
- Wagner, J. P. (1996). *The enneagram spectrum of personality styles: An introductory guide*. Metamorphous Press: Portland, Oregon.
- Widmayer, S. A. (2010). *Schema theory: An introduction*. Stiahnuté 3. 6. 2010, z <http://www2.yk.psu.edu/~jlg18/506/SchemaTheory.pdf>
- Wikipédia. (2010). [Vyhľadané 25. 6. 2010 na [http://en.wikipedia.org/wiki/Schema\\_\(psychology\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Schema_(psychology))]
- Young, J. E. & Klosko, J. S. (1994). *Reinventing your life*. New York: Plume Books.
- Young, J. E., Klosko, J. S. & Weishaar, M. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: Guilford.