

# Wprowadzenie

Niniejsza książka jest dla nas źródłem zarówno radości, jak i obaw, ponieważ po raz pierwszy na skalę międzynarodową przenosimy szczegółową koncepcję terapii schematów – opracowaną przez Jeffreyego E. Younga i rozwijaną oraz poszerzaną przez Arnouta Arntza – na płaszczyznę psychoterapii dzieci i młodzieży.

Jest to książka „od praktyków dla praktyków”. Zarazem pragniemy podkreślić, że przedstawiane tu koncepcje nie są zamknięte. Procesy utrwalania sprawdzonych lub modyfikacji dojrzewających rozwiązań są w toku, chcemy więc, aby i nasza praca była postrzegana jako *work in progress*. Ponadto ośmielamy się skierować apel do wszystkich czytelników o pomoc w dalszym rozwijaniu terapii schematów dzieci i młodzieży przez merytoryczną krytykę oraz informacje płynące z własnych doświadczeń, jak również z badań naukowych (np. studiów przypadku, terapii grupowej czy randomizowanych badań kontrolowanych).

Zanim jednak podziękujemy wszystkim naszym przyjaciołom, chcielibyśmy krótko wyjaśnić, jak w ogóle doszło do powstania tej książki. Gerhard Zarbock, doświadczony terapeuta schematów i kierownik instytutu kształcącego (również) w obszarze terapii behawioralnej dzieci i młodzieży (IVAH, Hamburg), wpadł na pomysł przygotowania książki o terapii schematów młodych pacjentów. Pierwsze podejście do tego projektu szybko uświadomiło mu jednak ogrom przedsięwzięcia i konieczność znalezienia kompetentnych współautorów dysponujących rzetelną wiedzą oraz wieloletnim doświadczeniem w zakresie terapii behawioralnej i terapii schematów dzieci i młodzieży. Skontaktował się więc między innymi z Petrą Baumann-Frankenberger (IST-Köln), o której wiedział, że prowadzi grupę supervizyjną terapeutów schematów pracujących z dziećmi i młodzieżą w Kolonii. Christof Loose, doświadczony kolega z tej grupy prowadzący własną stronę internetową na temat terapii schematów dzieci i młodzieży, od razu wyraził gotowość do współpracy przy książce. Peter Graaf z Hamburga od wielu lat opracowywał różne koncepcje, które rozwijał wspólnie z Heinrichem Berbalkiem (terapia schematów i oparta na trybach terapia behawioralna dzieci, młodzieży i rodziców) oraz przedstawiał na seminariach i warsztatach w całych Niemczech. Również on od razu zapalił się do projektu. W ten sposób powstało zaangażowane i ambitne trio, którego kreatywna praca znalazła odzwierciedlenie właśnie w tej książce. Kolejność

nazwisk autorów poszczególnych rozdziałów wynika zawsze z ich doświadczenia w danej dziedzinie oraz z wkładu pracy w dany fragment.

Chcielibyśmy krótko scharakteryzować treść poszczególnych rozdziałów książki. Rozdział 1 stanowi wprowadzenie do terapii schematów dzieci i młodzieży. Nkreślono w nim psychorozwojowe założenia tego podejścia, opisano model terapeutyczny, jak również wyjaśniono koncepcję trybów, skupiając się na kwestiach specyficznych dla danego wieku. Wszystko to pozwala wstępnie zapoznać się z pracą w ramach terapii schematów dzieci i młodzieży. Rozdział 1 po prostu trzeba przeczytać, zwłaszcza że kolejne opierają się na przedstawionej w nim wiedzy. Zarysowane w nim kwestie właściwe dla danego okresu rozwoju omówiono dokładniej w rozdziałach 2–6. Rozdział 2 skupia się na innowacyjnej terapii schematów niemowląt i małych dzieci. Praca tego typu jest możliwa dzięki wiedzy na temat psychologii rozwoju tak małych dzieci oraz dzięki uwzględnieniu sprawdzonych metod psychoterapeutycznych. Szczególnie warte polecenia są rozdziały dotyczące wieku przedszkolnego, szkolnego i dojrzewania (rozdziały 3–5), jeśli czytelnik chce pracować z pacjentami z tych grup wiekowych lub jest zainteresowany nową propozycją oraz innowacyjnymi metodami i koncepcjami terapeutycznymi odnoszącymi się do takich pacjentów. Rozdział 6 daje głęboki wgląd praktyczny w konkretne metody postępowania z pacjentami w okresie przejściowym do początków dorosłości. Z kolei w rozdziałach 7 i 8 wyczerpująco omówiono innowacyjne techniki dostosowane do dzieci i rodziców. Dzięki temu czytelnik może lepiej ocenić, co czyni terapię schematów dzieci i młodzieży tak wyjątkową, oraz zrozumieć jej przewagę nad innymi modelami terapeutycznymi. O tym, jak łączyć terapię schematów z rozważaniami systemowymi i jakie nowe możliwości z tego wynikają, można się przekonać na podstawie analizy technik i metod wykorzystywanych w pracy z rodzicami pacjentów. Rozdziały 7 i 8 są szczególnie ważne, ponieważ terapia schematów dzieci i młodzieży opiera się w znacznej mierze właśnie na pracy z rodzicami, która ze względu na ograniczoność miejsca została w pozostałych rozdziałach scharakteryzowana skrótowo. Rozdział 9 jest poświęcony zasadom wypełniania wniosku o terapię z uwzględnieniem metod proponowanych przez terapię schematów. Wyjaśniono w nim, jak i dlaczego terapia schematów może być rozumiana jako techniczny i strategiczny wariant terapii behawioralnej. Natomiast w rozdziale 10 przedstawiono rozwój i dalsze perspektywy tego podejścia oraz zarysowano jego potencjał, jeśli chodzi o pracę grup terapii własnej i superwizyjnych (np. kształcenie psycho-terapeutów dzieci i młodzieży).

Pragniemy podziękować wielu osobom, bez których zaangażowania i wsparcia powstanie tej książki byłoby niemożliwe. Dziękujemy Jeffreyowi E. Youngowi za całokształt jego pracy nad terapią schematów. Arnoudowi Arntzowi należą się

podziękowania za nieustrudzone wysiłki na rzecz empirycznej weryfikacji tej koncepcji. Tylko dzięki szeroko zakrojonym badaniom empirycznym bowiem terapia schematów może zdobyć stałe miejsce w kanonie istotnych i polecanych metod psychoterapeutycznych. Heinrich Berball jako pierwszy zaczął rozpowszechniać idee terapii schematów w obszarze niemieckojęzycznym i wykształcił wielu dyrektorów instytutów specjalizujących się w tym podejściu, a także jest pomysłodawcą rozwoju tego modelu terapii w kierunku pracy z dziećmi i młodzieżą. Dlatego też – nie tylko z powodu jego podejścia i zastosowania różnych lalek (pacynek, kukiełek, marionetek) w pracy z trybami – uważamy go za „ojca terapii schematów dzieci i młodzieży”. Również Eckhard Roediger należy do grona osób, których nazwiska powinny się znaleźć na początku listy podziękowań, oczywiście za jego doskonale dopracowane, wybitne dydaktycznie i pobudzające do myślenia publikacje. W tym miejscu jednak dziękujemy mu w szczególności za wsparcie w dziedzinie terapii schematów dzieci i młodzieży (które znalazło wyraz również w przedmowie do tej książki). Chcielibyśmy podziękować także Gitcie Jacob za jej wyjątkowe książki o terapii schematów, a zwłaszcza za teksty o trybach, które przedstawiła czytelnikom w bardzo obrazowy i praktyczny sposób. Nasze podziękowania należą się również wydawnictwu Beltz, które wieloma publikacjami – włącznie z naszą – na temat terapii schematów przyczyniło się w znacznym stopniu do spopularyzowania tego podejścia w niemieckim obszarze językowym.

Poszczególne rozdziały książki były oczywiście sprawdzane przez nas samych i przez wydawcę, ale zostały również ocenione częściowo przez znanych, doświadczonych terapeutów dziecięcych Guntera Groena (Hamburg) i Dorothe Verbeek (Lubeka). Przekazali nam oni wiele cennych i konstruktywnych wskazówek, które chętnie uwzględniliśmy przed ukończeniem całości.

Pragniemy również podziękować Annekatri Thies (Werner Otto Institut, Hamburg) za przejrzanie rozdziału o niemowlętach i za wskazówki na temat toczącej się obecnie dyskusji o zaburzeniach regulacji. Ulla Eckardt z Berlina podzieliła się z nami swoimi wspaniałymi pomysłami dotyczącymi pracy w duchu terapii schematów z planszą rodziny.

Współpraca z redakcją, a dokładnie z Panią Schrameyer, też okazała się wielce konstruktywna, przyjemna i pomocna.

W tym miejscu chcielibyśmy jeszcze wspomnieć o seminariach, warsztatach i szkoleniach w dziedzinie terapii schematów dzieci i młodzieży, które są organizowane w Kolonii (IST-K, [www.schematherapie-koeln.de](http://www.schematherapie-koeln.de)) i Hamburgu (IVAH, [www.ivah.de](http://www.ivah.de), we współpracy z IST-HH, [www.schematherapie-hamburg.de](http://www.schematherapie-hamburg.de)). W związku z tym podziękowania kierujemy także do Petry Baumann-Frankenberger (IST-K) i Christine Zens (IST-HH), które oferują te zajęcia w swoich instytutach.

Dzięki Międzynarodowemu Towarzystwu Terapii Schematów (International Society of Schema Therapy) możliwy jest dostęp między innymi do najnowszych opracowań na temat tego modelu terapii, badań nad nim i jego zastosowań. W ramach towarzystwa funkcjonuje grupa robocza zajmująca się terapią schematów dzieci i młodzieży. Więcej informacji można znaleźć na stronie: [www.isst-online.com](http://www.isst-online.com).

Wreszcie, chcielibyśmy bardzo podziękować za wsparcie naszym pracodawcom (Christof Loose: HHU-Düsseldorf, Institut für Experimentelle Psychologie, Abteilung für Klinische Psychologie, dyrektor instytutu: R. Pietrowsky; Peter Graaf: Werner-Otto-Institut, EKA-Alstersdorf, Hamburg; Gerhard Zarbock: IVAH, Institut für Verhaltenstherapie-Ausbildung, Hamburg).

Czytelników zainteresowanych projektami realizowanymi obecnie w ramach terapii schematów dzieci i młodzieży zachęcamy do odwiedzenia strony internetowej [www.schematherapie-für-kinder.de](http://www.schematherapie-für-kinder.de), na której można się zapoznać również z najświeższymi doniesieniami dotyczącymi rozwoju tego nurtu.

Na koniec szczególnie czule podziękowania należą się naszym rodzinom – za wyrozumiałość podczas pracy nad tą książką, z której powodu za często znikaliśmy za ekranami naszych komputerów.

Wszystkim czytelnikom życzymy radości z lektury. Mamy nadzieję, że zainspirujemy tą publikacją jak najwięcej kolegów terapeutów. Cieszylibyśmy się bardzo z pozytywnych, uzupełniających, ale również krytycznych informacji zwrotnych od naszych czytelników.

*Christof Loose, Peter Graaf i Gerhard Zarbock  
Hamburg i Düsseldorf, lato 2012*