psychoterapeutakatowice.pl psychoterapeutakatowice@gmail.com

Justyna Sordyl-Grajcar
Terapia Schematów, CBT, DBT

Przypadek Kasi

Kasia zgłosiła się na terapię z powodu trudności w relacjach, silnego lęku przed oceną i bliskością oraz obniżonego nastroju. Na studiach trudno jej zabierać głos w grupie, pokazywać się innym i uczestniczyć w życiu społecznym. Chciałaby mieć bliższe relacje, ale często wycofuje się z sytuacji, na których jej zależy.

W trakcie pracy diagnostycznej i wyobrażeniowej pojawiły się wspomnienia związane z oceną ciała. Gdy Kasia miała około 6–7 lat, babcia często komentowała jej wygląd, wyśmiewała długie kończyny, nazywała ją „pająkiem" i mówiła, że „nikt nie polubi i nie pokocha takiego dziwadła". Zdarzało się, że robiła to publicznie. Podobne komentarze później powtarzała starsza siostra, która razem z koleżankami śmiała się z Kasi i odsuwała ją od wspólnej zabawy.

Kasia bardzo chciała być przyjęta, mieć koleżanki i czuć, że ktoś jest po jej stronie. Nie pamięta jednak, aby którykolwiek dorosły ją ochronił, zatrzymał zawstydzające komentarze albo powiedział jej, że nie zasługuje na takie traktowanie.

Z czasem Kasia zaczęła wierzyć, że jej ciało sprawia, że jest dziwna, gorsza i nie do zaakceptowania. Opisuje siebie z tamtego okresu jako „kosmitkę", która nie pasuje do żadnej grupy. W sytuacjach, w których mogła być widziana lub oceniana, pojawiały się wstyd, lęk i poczucie osamotnienia. Jednocześnie bardzo pragnęła bliskości i miała ochotę zniknąć.

Patrząc na siebie Kasia myślała: „wyglądasz dziwnie", „coś jest z tobą nie tak", „jeśli inni naprawdę cię zobaczą, odrzucą cię". Szczególnie krytycznie oceniała swoje kończyny.

Aby zmniejszyć wstyd i lęk przed oceną, Kasia zaczęła ukrywać ciało: nosić luźne ubrania, zakrywać kończyny, unikać luster, zdjęć i sytuacji, w których ktoś mógłby jej się przyglądać. W grupie często bardziej koncentrowała się na tym, czy ktoś zauważy i skomentuje jej ciało, niż na samej rozmowie czy zabawie. Stopniowo coraz bardziej wycofywała się z kontaktów.

Ten mechanizm działa również dziś. Lustro, zdjęcia, sytuacje społeczne lub poczucie, że ktoś patrzy na jej ciało, szybko uruchamiają wstyd i lęk. Kasia nosi długie swetry i luźne ubrania, unika zdjęć, a przed wyjściem długo sprawdza, czy ciało jest wystarczająco ukryte i czy wygląda „mniej dziwnie".

Szczególnie silnie schemat uruchamia się w kontaktach z mężczyznami. Kiedy ktoś okazuje Kasi zainteresowanie, najpierw pojawia się nadzieja i pragnienie bliskości, ale szybko potem wstyd i panika. Kasia wyobraża sobie, że druga osoba zobaczy jej ciało i zareaguje obrzydzeniem, rozczarowaniem albo odrzuceniem. Wtedy często odwołuje spotkanie lub na nie nie przychodzi.

Wycofanie przynosi chwilową ulgę i poczucie bezpieczeństwa. Długoterminowo jednak Kasia czuje się coraz bardziej samotna, a przekonania „nie pasuję do ludzi", „coś jest ze mną nie tak" i „nikt mnie nie pokocha" stają się silniejsze.

psychoterapeutakatowice.pl psychoterapeutakatowice@gmail.com

Justyna Sordyl-Grajcar
Terapia Schematów, CBT, DBT

KONCEPTUALIZACJA PRZYPADKU – OBRAZ CIAŁA

Notatka do pracy warsztatowej

Wyzwalacz

1. Co uruchamia problem?

.....

.....

.....

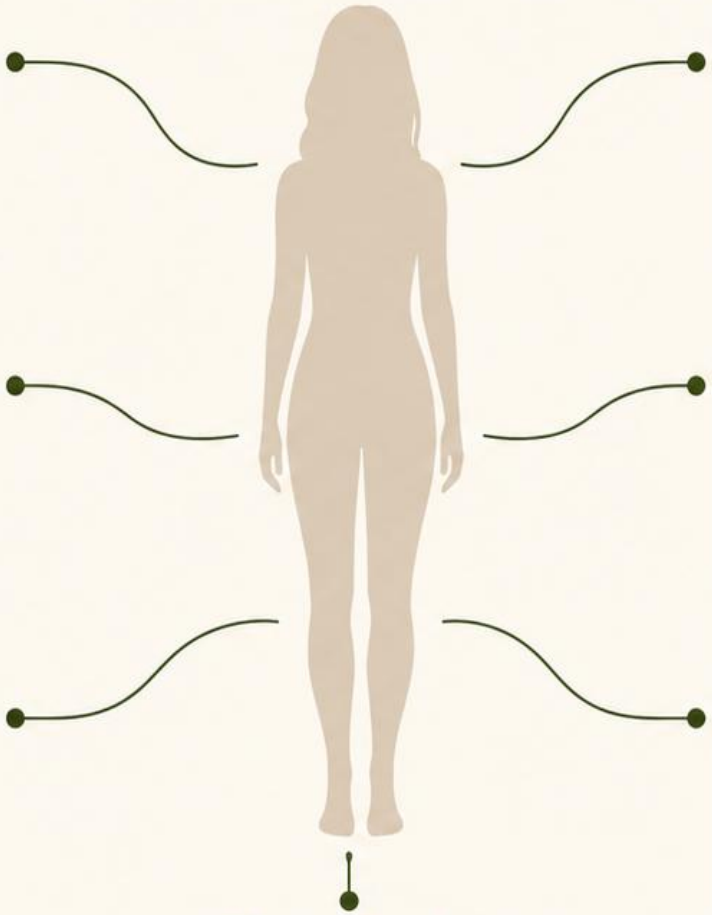
Podstawowe potrzeby emocjonalne

2. Czego potrzebowałam, ale nie dostałam?

.....

.....

.....



Schematy

3. Co ta sytuacja uruchamia we mnie na głębszym poziomie, jaki stary wzorzec myślenia się pojawia?

.....

.....

.....

Tryby dziecięce

4. Co emocjonalnie dzieje się we mnie, gdy problem się uruchamia?

.....

.....

.....

Tryby radzenia sobie

5. Jak automatycznie próbuję uciec przed bólem albo się przed nim ochronić?

.....

.....

.....

Tryby krytyczne

6. Jaki głos mnie wtedy krytykuje i co mi mówi?

.....

.....

.....

Zdrowy dorosły

7. Jak mogę odpowiedzieć na tę sytuację w sposób wspierający i zgodny z moimi potrzebami?

.....

.....

.....