

SÉMATARTOMÁNYOK ÉS A KORAI MALADAPTÍV SÉMÁK

I. Elszakítottság és elutasítottság

Az "Elszakítottság és elutasítottság" sématartomány arra utal, hogy az egyén biztonságos kötődési igényei sérültek. Úgy gondolja, hogy sosem fogja senki kielégíteni az igényét stabilitásra, biztonságra, gondoskodásra, szeretetre és valahová tartozásra. A sémák mögött általában olyan családi háttér áll, ahol a környezet kiszámíthatatlan (Elhagyatottság/Instabilitás), bántalmazó (Bizalmatlanság/Abúzus), érzelmileg távolságtartó (Érzelmi depriváció), elutasító (Csökkentértékűség/Szégyen), vagy túlságosan elszigetelt (Társas izoláció/Elidegenedettség). Az ilyen sémák általában a legmélyebb és legfájdalmasabb sebeket okozzák. A gyermekkorban átélt traumák miatt a felnőtt gyakran romboló kapcsolatokba kerül, vagy teljesen kerül a közeli kapcsolatokat.

1. Az "Elhagyatottság/Instabilitás" séma azt jelenti, hogy az egyén azt érzi, kapcsolatai instabilak és megbízhatatlanok. Attól fél, hogy a számára fontos személyek nem maradnak mellette, mert érzelmileg kiszámíthatatlanok, bármikor eltűnhetnek, meghalhatnak vagy elhagyhatják egy másik ember miatt. Az ilyen séma miatt hajlamos olyan emberek iránt vonzódni, akik nem elérhetőek vagy hamar szakítanak vele. Ezért gyakran retteg attól, hogy elhagyják, és minden apró jelből arra következtet, hogy párja vagy barátai nem akarnak többé vele lenni. Mivel úgy érzi, kapcsolatai nem lesznek tartósak, nem alakít ki mély kötődéseket, hogy elkerülje a fájdalmas veszteségeket, de ez mégis fájdalmat okoz neki.
2. A "Bizalmatlanság/Abúzus" séma arra a hitre épül, hogy mások kihasználják vagy bántani fogják őt. Úgy gondolja, hogy amint másoknak lehetőségük adódik, rosszul fognak bánni vele – megalázzák, manipulálják, becsapják vagy megcsalják. Emiatt nem bízik senkiben, és gyakran érzi magát áldozatnak. Még ha valaki kedvesen viselkedik vele, akkor is kételkedik annak tisztességében, és úgy érzi, hogy senkire sem számíthat.
3. Az "Érzelmi Depriváció" séma annak a hitnek a kifejeződése, hogy az egyén érzelmileg nem tud igazán kapcsolódni másokhoz. Ennek három fő formája létezik: 1) a gondoskodás hiánya, 2) az empátia hiánya és 3) a

védelem hiánya. Az egyén úgy érzi, hogy valami nincs rendben a kapcsolataiban, mintha mindig hiányozna valami, amit sosem kapott meg. Ez gyakran elégedetlenséghez, magányossághoz vezet, és olyan partnerekhez vonzódik, akik szintén képtelenek az érzelmi közelségre. Az ilyen emberek általában nem fejezik ki szükségleteiket, így környezetük nem is gondoskodik róluk.

4. A "Csökkentértékűség/Szégyen" séma az az érzés, hogy az egyén alapvetően hibás vagy értéktelen, és ha mások ezt felismerik, el fogják utasítani. Ez a séma könnyen aktiválódik szégyenérzettel, és félelem a megszégyenüléstől. Az ilyen személyek gyakran félnek attól, hogy ha valaki közel kerül hozzájuk, felismeri hibáikat és elutasítja őket. Az önbizalmuk sérült, és kritikusak másokkal szemben.
5. A "Társas izoláció/Elidegenedettség" séma az az érzés, hogy az egyén nem tartozik sehová, és nem része egyetlen közösségnek sem. Gyakran vonul vissza, kerüli a társas kapcsolatokat, és elzárkózik a világtól.

II. Károsodott autonómia és teljesítőképesség

"Károsodott autonómia és teljesítőképesség" séma az autonómia hiányáról és egyéni teljesítmény alacsony szintjéről szól. Az egyén nem képes függetlenül működni a családtól vagy mások támogatásától. Gyakran olyan családi háttér áll a háttérben, ahol a gyermek nem kapott elegendő biztatást vagy túlzottan védelmező szülők nevelték. Ennek eredményeként felnőttként nehezen találja meg saját identitását, és nem tud önállóan célokat kitűzni vagy azokat elérni. A teljesítőképesség és önállóság terén gyakran gyerekes marad.

6. A "Dependencia/Inkompetencia" séma az a hit, hogy az egyén nem képes ellátni a mindennapi feladatait mások segítségével nélkül. Ez passzivitásban és tehetetlenségben nyilvánul meg, és az egyén nem mer új dolgokba kezdeni, mivel nem bíz saját képességeiben.
7. A "Sérülékenység/Veszélyeztetettség" séma túlzott félelemről szól, hogy bármikor katasztrófa következhet be, amivel az egyén nem lesz képes megbirkózni. Ez orvosi, érzelmi vagy külső eseményektől való félelemben nyilvánul meg. Gyakran pánik, szorongás vagy kényszeres viselkedés alakul ki ennek következtében.
8. Az "Összeolvadtság/Éretlenség" séma túlzott érzelmi függőséget jelent egy vagy több fontos személytől, ami az egyén individuális fejlődésének

rovására megy. Az ilyen emberek gyakran úgy érzik, hogy nem tudnak önállóan létezni, és nincs saját identitásuk.

9. A "Kudarca ítélttség" séma az a hit, hogy az egyén kudarcot vallott, vagy kudarcra van ítélve, és képtelen elérni olyan eredményeket, mint mások. Ez gyakran ahhoz vezet, hogy bele sem kezd új dolgokba, mert biztos benne, hogy nem lesz sikeres.

III. Károsodott határok

A "Károsodott határok" sématartományban az egyén nem képes felelősséget vállalni másokért, és nehézséget jelent számára mások jogainak tiszteletben tartása, illetve együttműködni másokkal. Gyakran kényeztetett vagy túl engedékeny nevelés áll a háttérben, amely során a gyermek nem tanulta meg a felelősségvállalást és a konfrontáció kezelését.

10. A "Feljogosítottság/Grandiozitás" séma azt a hitet jelenti, hogy az egyén különleges jogokkal rendelkezik, és felsőbbrendű másoknál. Gyakran úgy érzi, hogy joga van megkapni vagy megtenni bármit, amit akar, figyelmen kívül hagyva mások érzéseit vagy szükségleteit.
11. Az "Elégtelen önkontroll/Önfegyelem" séma nehézséget jelent abban, hogy az egyén elérje céljait, mert nem tudja kordában tartani érzelmeit vagy késztetéseit. Inkább kerüli a kellemetlen helyzeteket, mint hogy szembenézzen velük, ami hosszú távon hátráltatja a fejlődését.

IV. Kóros másokra irányultság

A "Kóros másokra irányultság" sématartományban az egyén túlzottan mások igényeire fókuszál, hogy szeretetet vagy elismerést nyerjen. Ennek hátterében gyakran az áll, hogy a családi környezet feltételes elfogadást kínált, amely arra kényszerítette a gyermeket, hogy elnyomja saját vágyait és érzéseit.

12. A "Behódolás" séma azzal jár, hogy az egyén túlzottan átadja az irányítást másoknak, hogy elkerülje a konfliktusokat vagy az elhagyatást. Ez gyakran passzív-agresszív magatartásban és dühkitörésekben nyilvánul meg.
13. Az "Önfeláldozás" séma során az egyén túlzottan mások igényeire összpontosít, a saját szükségleteinek rovására. Ez gyakran büntudattal és haraggal jár azok iránt, akikről gondoskodik.
14. Az "Elismerés-hajszolás" séma az a hit, hogy az egyén értékét mások elismerése és figyelme határozza meg. Emiatt túlzottan a társadalmi

státuszra, a külsőre vagy a sikerekre helyezi a hangsúlyt, és életének döntései gyakran nem kielégítőek.

V. Aggályosság és gátlás

Az "Aggályosság és gátlás" sémartományban az egyén túlzottan elnyomja spontán érzéseit és késztetéseit, hogy megfeleljen a teljesítményre vagy erkölcsi normákra vonatkozó merev elvárásoknak. A háttérben gyakran zord, túlkövetelő családi háttér áll, ahol a hibák kerülése és a kötelességek teljesítése előtérbe került az öröm és az ellazulás helyett.

- 15.A "Negativizmus/Pesszimizmus" séma azzal jár, hogy az egyén túlzottan a negatív eseményekre összpontosít, és minimális figyelmet fordít az élet pozitív aspektusaira. Ennek következménye lehet a krónikus aggodalom és határozatlanság.
- 16.Az "Érzelmi gátoltság" séma az érzelmek elnyomásáról szól, hogy elkerülje a szégyent vagy a saját késztetéseit feletti kontroll elvesztését. Az ilyen emberek gyakran nehezen fejezik ki haragjukat, örömeiket vagy más érzelmeiket.
- 17.A "Könyörtelen mércék/Hiperkritikusság" séma azzal a hittel jár, hogy az egyénnek állandóan nagyon magas elvárásoknak kell megfelelnie. Ennek következménye az állandó nyomásérzet, az öröm és ellazulás nehézsége, valamint a túlzott önkritika.
- 18.A "Büntető készenlét" séma azt az elvet vallja, hogy az embereket keményen meg kell büntetni hibáikért. Az ilyen egyének gyakran haragosak és türelmetlenek másokkal szemben, és nem tudják elfogadni a hibákat vagy enyhítő körülményeket.